ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
BRE # 01255756
Cell : (510) 219 2880
Office: (510) 505 9933
JohnLee@MRLBayArea.com
3982, Horner St, Suite A
Union City, CA 94587

MONTHLY သတင်းစာ

Printed in Los Angeles, USA | Burman American Printed Media | Free | Monthly

မြန်မာ့ဂေဇက်
Myanmar Gazette

Sandar West
BRE # 01334160
RE/MAX HALL OF FAME
Cell: (909) 816 3257
Ad on Page A 13

FREE ကော်ပီသတင်းစာ

January 2024 | Vol. 12/Issue 1 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 181

ထင်ရှားကြီးစားမြန်မာများကဏ္ဍ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူခြင်းအကြောင်း Sabrina Tham Page 18

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ DEMENTIA Page 8

KaiTamsin Bwor **Book Review** Little Women by *Louisa May Alcott* Page 20

January ခေတ်စမ်းလုလင် Pluto Black Page 17

Myanmar Gazette **Main Story I** Suu Myat Than Education Foundation Page 23

မောင်စွမ်းရည် ကျွန်တော်တို့ ရွှဲနှမငယ် မာမာအေး Page 6

မောင်မိုးညို Social Security အစီအမံကြီး၏အနာဂတ်လားရာ Page 25

တိုင်းရင်းဆေး ကြောင်လျှာပင် Oroxylum indicum. Page 26

MG Newsletter XI

SweSwe Aye

Photo: kAi

Karen Organization of San Diego
၂၇၆၃ ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်

San Diego,CA မှာရှိတဲ့Karen Organization of San Diego (KOSD) ကကြီးမှူးကျင်းပတဲ့ ၂၇၆၃နှစ်မြောက် ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁၃က City Heights Performace Annex မှာ မနက်၁၁နာရီကစပြီး ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ အခမ်းအနားအတွက် KOSD နဲ့အတူ City of San Diego Commission for Arts and Culture က ကူညီပံ့ပိုးပေးပြီး ကွန်မြူနတီက ပံ့ပိုးမှုများလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ အဖွင့်အမှာစကားကို KOSD Board of directors အဖွဲ့ဝင် မားတီ လော်မယ်က ပြောကြားခဲ့ပြး အလံတင်အခမ်းအနားကို KOSD Board of directors အဖွဲ့ဝင် ဖားတီနူးနူးက ဦးဆောင် ခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကနိုင်ငံတော်သီချင်းနှင့် ကရင်အမျိုးသားသီချင်း " My People " ကို KOSD ဝန်ထမ်း များက စုပေါင်းသီဆိုခဲ့ကြပြီး ကရင်နှစ်သစ်ကူးသမိုင်းကြောင်းကို ဆရာမ မူအေးက ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် Congresswoman Sara Jacobs, San Diego City Council President Sean Elo-Rivera, San Diego City Councilmember Kent Lee တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

KOSD ကကျင်းပတဲ့ ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်မှာ ဖျော်ဖြေရေးကဏ္ဍမှာရော၊ ပွဲတော်ရဲ့အများဆုံးကဏ္ဍ တွေမှာ လူငယ်တွေအင်အားကို အဓိကဦးစားပေးထားခဲ့ပြီး စင်နောက်ဖက်မှာ ဖျော်ဖြေရေးပွဲကို ကြီးကြပ် ဦးဆောင်သူတွေဟာလဲ လူငယ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အသက်၃၀အထက်တွေ စင်ပေါ်တက်တာ နည်းပြီး ပွဲအစပိုင်း လောက်မှာသာ သီချင်းနဲ့ အကများဖျော်ဖြေကြပါတယ်။ Prime time အချိန်ကနေစပြီး ကလေးတွေနဲ့လူငယ်တွေ အများစုကို စင်ပေါ်မှာမြင်ရပါတယ်။ အသက်၅နှစ်၊ ၆နှစ်ကလေး To Page 14

ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားစခန်း

Photo: ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း

Half Moon Bay, California တွင်တည်ရှိသော ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ဒီဇင်ဘာ၂၃၊ ၂၀၂၃မှ ၂၀၂၄ခုနှစ်နှစ်ဆန်းတရက်ထိ ၉ရက် သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားစခန်းကို ဆရာတော်အရှင်ဩသဓေ ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့သည်။ " လူကြီးတွေက ၁၂ယောက်က ၉ရက်တရားစခန်းပေါ့။ လူငယ် ၄၃ယောက်က ၃ရက်တရားစခန်းပေါ့။ နှစ်သစ်ကူသိုလ်ယူကြတယ်။ ရေစက်ချကြတယ်။ ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြတယ်။ ခါတိုင်းဆို ည၉နာရီမှာ တရားထိုင်ပြီးအိပ်ကြပေမယ့် ဒီဇင်ဘာ၃၁ရက်ညမှာ ည၉နာရီကနေ၁၀နာရီထိ ပဋ္ဌာန်းနဲ့မေတ္တာသုတ်ရွတ်ကြတယ်။ မြန်မာပြည်အမြန်ဆုံး ငြိမ်းချမ်းဖို့နဲ့ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတွေအားလုံးအတွက် မေတ္တာပို့ကြပါတယ်" ဟု အရှင်ဩသဓေ မိန့်သည်။

အရှင်ဩသဓေ၏ဇာတိ၊ မြန်မာပြည်၊ ကလေးမြို့နားရှိ ရွာတွင် ၂၀၂၁ခုနှစ်စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် To Page 2

Monterey Park,နှစ်ကူးသေနတ်ပစ်ခတ်မှုအပြီး တနှစ်အကြာ ..။

SweSwe Aye

MG Newsletter XII

Photo: SSA

Los Angeles Times ကစီစဉ်သည့် One Year Later: Covering Monterey Park and Community Healing အခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၁၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က Repetto Elementary School မှာကျင်းပခဲ့သည်။ ဇန်နဝါရီ၂၁၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် Lunar New Year ပွဲတော်ကျင်းပနေစဉ် ည၁၀နာရီမိနစ်၂၀တွင် မလုမ်းမကမ်းရှိ Star Ballroom ထဲသို့ အသက်၇၂နှစ်အရွယ် သေနတ်သမား Huu Can Tran ကဝင်ပြီး ပစ်ရာ ၁၁ဦးသေဆုံးခဲ့ပြီး ၎င်း သေနတ်သမားသည် Alhambra ရှိ Lai Lai Ballroom and Studio သို့ ဆက်ပြီးပစ်ခတ်ရန်ဝင်လာရာ Brandon Tsay က အချိန်မီခုခံတားဆီးနိုင်ခဲ့သည်။

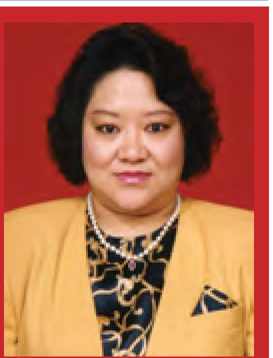
Monterey Park ၏ ကြေကွဲဖွယ်အဖြစ်ဆိုးကို တနှစ်ကြာပြီးသောအခါမှာ Community တွင်ကျန်ခဲ့သော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုစားနိုင်ရန်အတွက် သတင်းထောက်များ၊ ဘာသာရေးဆရာများ၊ Monterey Park မြို့တော်ဝန်နှင့် ရွေးကောက်ခံအရာရှိများ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ မြို့ခံနေထိုင်သူများအတူစုဝေးပြီး အခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

Alhambra High School ၏သမိုင်းနှင့် Civic ဆရာလဲဖြစ်သူ Monterey Park mayor Jose Sanchez က " ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီသာမက တခြားကွန်မြူနတီတွေပါ Gun contral law တွေလိုအပ်ပါတယ်။ မနှစ်က ကျနော်တို့မြို့က သေနတ်ပစ်မှုအပြီးမှာ ဒီနှစ် California မှာ Gun contral law တွေ အတည်ပြုခံရတာတွေဖြစ်လာပါ To Page 14

Ko Ko Nyein
Broker
818-383-2986
DRE Lic 01504276
Ad. on Page A5

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း သွားဆေးခန်း
Orthodontics, Braces
635, E. Garvey Ave
Monterey Park
CA 91755
(626)288 6622

INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO 王珍珍
Realtor®
Serving California since 1986
(626) 203-8966
pearl.tt.khoo@gmail.com
DRE #00908574
"I speak Burmese, Mandarin, Cantonese,Taiwanese and English."



Kachin Artists USA ရန်ပုံငွေဂီတပျော်ပွဲ၊ ဖက်ရှင်ရှိုးနဲ့ ညစာ စားပွဲ

Photo: SSA

USA Wunpawng Shingni Hpung, Kachin Artists USA က စီစဉ်တင်ဆက်သော လူသားချင်းကိုယ်ချင်းစာနာမှု ရန်ပုံငွေညစာစားပွဲနှင့် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဖေဖော်ဝါရီ၆ရက် ညနေ၅နာရီမှ၉နာရီထိ First Kachin Baptist Church, Los Angeles တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ညနေ၅နာရီတွင် မြန်မာစားသောက်ဖွယ်ရာမျိုးစုံစီစဉ်ထားသော ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ပြီး ညနေ၆နာရီမှစပြီးဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

အခမ်းအနားစီစဉ်တင်ဆက်သူအဖြစ် မ Dora နှင့် ဇော်တူးခေါင်တို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး သင်းအုပ်ဆရာ Yawba Lasaw က ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင်တေးသံရှင် Ninzi May, ခင်စုစုလှိုင်၊ Angel Lamung, Ja Moon Yi, Kelyar, ပန်းနု၊ Shwan Htet နှင့် Kachin Artists USA များ၊ မေတ္တာဖြင့်ဖျော်ဖြေသော အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်၊ Los Angeles မှ တေးသံရှင်မြမြအေးတို့က "M" Music Band ၏ တီးခတ်မှုနှင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ဒီဇိုင်နာဂျွန်ဒင်မေတ္တာဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးသော ကချင်လူငယ်များ၏ Fashion Show တင်ဆက်မှုတွင် ကချင်လက်ယက်ထည်များကို ခေတ်မီဆန်းသစ်သော လူငယ်ပုံစံဒီဇိုင်းသစ်များဖန်တီးထားမှုများကို ကချင်လူငယ်များက ဝတ်ဆင်ပြီး ဖက်ရှင်ပြမှုကြောင့် ပရိသတ်များလက်ခုပ်သံအများဆုံးရရှိခဲ့သည်။ ကချင်သီချင်းဖြင့်အခမ်းအနားကို တက်ရောက်လာသူပရိသတ်များစုပေါင်းအကကကြပြီး အခမ်းအနားကို ည၉နာရီတွင် အောင်မြင်စွာရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

ရန်ပုံငွေလက်မှတ်တစောင်ကို ဒေါ်လာ၁၀၀ဖြင့် ပါဝင်လှူဒါန်းကြပြီး ရရှိသောရန်ပုံငွေ $ 20,247 ကို မြန်မာပြည်စစ်ဘေးရှောင်ကချင်မိသားစုများအတွက် လူသားချင်းကိုယ်ချင်းစာမှုလိုအပ်သောနေရာများတွင်လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း Kachin Artists USA, က လူမှုကွန်ယက်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

From P1 ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရ

ရွာ ၏ ၈ ၀ ％ မီး ရှို့ ခံ ရ သော ကြော င့် ရွာသူရွာသားများသည် လယ်ပစ်၊ အိမ်ပစ်ပစ်ပြေးရပြီး ကျန်ခဲ့သော ရွာ၂၀％မှာလည်း အိမ်များ၊ ခြံဝန်းများပျက်စီးပြီး စစ်သားများက သံဆူးကြိုးများ၊ တံခါးများပင် ဖြု တ် ယူ ရော င်း ချ ကြ ကြော င်း ဆရာတော်က မိန့်သည်။ " အဓိကက မြန်မာပြည်ကို အမြန်ဆုံးငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းဖြစ်စေချင်တယ်။ နှစ်ဘက်လုံး သေကြတာလဲများပြီ။ တိုင်းပြည်လည်း ချွတ်ခြုံကျနေပါပြ။ အားလုံးပစ္စည်းတွေလဲ ကုန်ပြီ။ ဘာသာရေးလဲ လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ သုံးနှစ်ရှိပြီ။ ကလေးတွေကလည်း ကျောင်းမတက်ရ။ ကျောင်းတွေလည်း မြုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းတွေထနေပြီ။ တရက်စောစောငြိမ်းချမ်းရင် လူတွေတရက် ဒုက္ခငြိမ်းကြတာပဲ"ဟု နှစ်သစ်တရားစခန်းနှင့်မေတ္တာပို့ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်းကို အရှင်ဩသဓေ ရှင်းပြသည်။

ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် လူကြီး၊ လူငယ်အားလုံးအတွက် နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလ၊ နှစ်သစ်ကူးချိန်တွင် တရားစခန်းဖွင့်လှစ်ထားသည်။ ဆရာတော်အရှင်ဩသဓေသည် မြန်မာလူမျိုးများသာမက နိုင်ငံခြားသားများကိုလည်း ကျွမ်းကျင်စွာ တရားပြသူဖြစ်သည်။ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်ကိုထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရာတွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၌ ရေတံလျှောက်များ ပြုပြင်ခြင်း၊ ကျောင်းတွင်လူအများစုဝေးသည့်နေရာ မုန့်စားတန်းကို တိုးချဲ့ပြီး လူသွားလမ်းကို ကတ္တရာလမ်းခင်းခြင်းတို့ လှူဒါန်းသူစေတနာရှင်များ၏ကောင်းမှုဖြင့်ပြုပြင်နိုင်ခဲ့ပြီး US ပြည်နယ်များတွင်ကြုံတွေ့နေရသော ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများကိုပစ်မှတ်ထားပြီး ကျောင်းတွင်းဝင်ရောက်ခိုးဆိုးလုယက်သူများရန်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ဂိတ်တံခါးကြီးကို ပြုပြင်ရန်နှင့် လုံခြုံရေးကင်မရာများတပ်ဆင်ရန်အတွက် စီစဉ်လျက်ရှိသည်။ လူငယ်များနှင့် လူမျိုးခြားများအတွက် တရားစခန်းဖွင့်လှစ်ပေးနေသော ကျောင်းတိုက်ကြီးအတွက် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှလှူဒါန်းလိုသူများသည် www.tbsa.org/donation တွင် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

www.tbsa.org/donation

LAMCC၏ ၂၇၆၃ ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့

L. A. Myanmar Christian Church(LAMCC) ၏ ၂၇၆၃ ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၆ရက်၊ ညနေ၄နာရီမှ၇နာရီထိ Alhambra, Los Angeles တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားအစီအစဉ်တွင် ကရင်လူငယ်များ၏ ဓမ္မတေးသီဆိုခြင်း၊ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း၊ အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများထဲမှ ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ခြင်းအကျိုးတရားများကို မျှဝေခြင်းများ မျှဝေခဲ့ကြပြီး Rev. Ricky Hla, Rev. David Paul ၊ ဆရာဇော်သက်ဦးတို့က တရားဓမ္မမျှဝေခဲ့သည်။ ကရင်ရိုးရာအကတင်ဆက်မှုများ၊ တေးဂီတဖျော်ဖြေမှုအစီအစဉ်များနှင့်အတူ ကြွရောက်လာသော လူ၇၀ကျော်ခန့်ကို ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။

L. A. Myanmar Christian Church(LAMCC) အသင်းတော်သည် 101 S At;antic Blvd, Alhambra, CA 91801 တွင် တည်ရှိပြီး ဘုရားကျောင်းတက်လိုသူများသည် စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ညနေ၄နာရီမှ၇နာရီထိ လာရောက်နိုင်ပါသည်။ "ကလေးတွေအတွက် Sunday school အစီအစဉ်ကို တနင်္ဂနွေညနေ၄နာရီခွဲကနေ ၅နာရီခွဲထိ ဖွင့်လှစ်ထားပါတယ်။ လူကြီးတွေ ဘုရားကျောင်းတက်တဲ့အခါ ကလေးတွေလည်း Sunday school လာတက်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်" ဟု LAMCC က တာဝန်ရှိသူတဦးဖြစ်သော ဆရာအေးကျော်က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ LAMCC ဝန်းသည် ကားပါကင်လည်း အဆင်ပြေပြီး Los Angeles တွင် မြန်မာများနေထိုင်သည့် city တခုဖြစ်သော Alhambra တွင် တည်ရှိပါသည်။ ပုံ (ယာ)

NOBS, 3M Music Band တေးဂီတပျော်ပြေပွဲ

New York မြို့ရှိ Networkof Burma Supporters (NOBS) က ကြီးမှူးပြီး 3M Music Band နှင့် ပူးပေါင်းစီစဉ်သော မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးအောင်ပွဲအတွက်ရည်ရွယ်သော တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ နှ င့် ည စာ စား ခြ င်း အ ခ မ်း အ နား ကို ဇန်နဝါရီ၂၀၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်က Queens ရှိ Good Fortune Restaurant တွင် ည နေ ၅ နာ ရီ မှ ည ၁ ၁ နာ ရီ ထိ ကျ င်း ပခဲ့သည်။

3M Music Band ၏ အကောင်းဆုံးဂီတလက်သံများနှင့်အတူ New York ရှိ တေး သံ ရှ င် များ က တော် လှ န် ရေး တေးသီချင်းများနှင့်အတူ ပရိသတ်များ နှ စ် သ က် သ ည့် တေး သီ ချ င်း များ ကို ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြပြီး ကံစမ်းမဲများ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုလည်း ရန်ပုံငွေအတွက်ရောင်းချခဲ့သည်။

အ ခ မ်း အ နား သို့ ဧ ည့် ပ ရိ သ တ် ၂၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

https://www.focuseyecenterla.com

https://www.gratitudevision.com

၅၁နှစ်မြောက်မင်္ဂလာ

San Francisco နေ အန်ကယ်ဦးစိန်လှိုင် (တေးသံလှိုင် Entertainment) နဲ့အန်တီဒေါ်ခင်ခင်ဝင်းတို့ရဲ့ ဇန်နဝါရီ၁၂၊၂၀၂၄ခုနှစ်မှာကျရောက်တဲ့ ၅၁နှစ်ပြည့် ရွှေရတုအလွန်မင်္ဂလာရက်မြတ်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

Los Angeles, San Francisco, New York, Las Vegas မှမိတ်ဆွေများ

မပပသင်း

ချစ်သော မပပသင်းရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

ဆွေဆွေ

ဒေါက်တာညီညီဝင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ဒေါက်တာညီညီဝင်း (Garvey Dental Group, El Monte) ရဲ့၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီလမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့အတွက် မိဘများကို အမှူးထားပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၊ သံဃာ့စာသင်တိုက်မှာလှူဒါန်းရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့် မိသားစုအားလုံးလိုရာဆန္ဒများအားလုံးပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Myanmar Gazette နှင့် Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

Rachel

ချစ်သော Rachel ရဲ့၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည်မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

မခင်ဝင်းကြူ

ချစ်သော မမကြူ (မခင်ဝင်းကြူ) ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၁က အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ မွေးနေ့အလှူမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကောင်းမှုကုသိုလ်များစွာဆက်ပြုနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

Los Angeles မှ ချစ်တဲ့ညီမများ

မဆွေဆွေမြင့်

ချစ်ရပါသော မဆွေဆွေမြင့်(ယမင်းရောင်စဉ်) ရဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ၆မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ရေကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာပြီး One Myanmar Community ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ အောင်မြင်စွာဆက်လက်ပါဝင်နိုင်ပါစေ။

Fremont, San Jose နဲ့ Los Angeles ကမိတ်ဆွေများ။ ယမင်းရောင်စဉ်ညီအစ်မများ

သင်းခွာညိုလေး

သမီးလေးသင်းခွာညိုလေးရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့နဲ့ ကွယ်လွန်သူဘွားဘွားဒေါ်မာမာအေးအတွက် ပြုပေးတဲ့ကုသိုလ်ကြောင့် ဖေဖေကိုခင်မောင်လေး၊ မေမေ ဒေါ်မာမာလွင်၊ ကိုကိုကြီးအောင်ကိုလေးတို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ကို ကျန်းမာ၊ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ကျင်းပနိုင်ပါစေ။

CA မှ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ကိုကို၊ မမများ

ဆရာလေးဂေါတမီ

ဆရာလေးဂေါတမီ (သိရီဂေါတမီကျောင်း၊ Indianapolis, IN) ရဲ့ ဇန်နဝါရီ၁၄၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က စာသင်သားကလေးတွေနဲ့အတူကျင်းပခဲ့တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ရေကိုယ်ပါကျန်းမာချမ်းသာပြီး သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ဒကာ၊ ဒကာမများ

မနီလာ

ချစ်သောမနီလာရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှာကျင်းပခဲ့တဲ့မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည်ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ချစ်ခင်ပွန်းကိုဇော်ဝင်းမောင်၊ ချစ်သမီးသုံးယောက်နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ဆက်လက်ဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

LA မှ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ

Congratulations

Miguel Galaviz နဲ့ မမိုးကလျာအေးတို့ရဲ့ သမီးငယ်လေး Pearl Galaviz ရဲ့ National History Day Research Paper Finalist မှာ 1st Place ရရှိတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူဖွယ် ထူးချွန်မြန်မာလူငယ်အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

Myanmar Gazette

Azusa Collision
Azusa Collision FIX and GO
Experience the trust of a family-owned, where skilled technicians ensure top-notch quality in every repair. Drive confidently with us!
We guarantee your repair for life.
AUTO BODY REPAIR SERVICES
Free Estimate
Auto Body Repair
Fender Repair
Bumper Repair
Paint Refinish
Towing Service Available
SCAN ME
အစုအရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်။
702 W Gladstone St,
Azusa, CA 91702
Office: (626) 210-1149 Ben: (714) 494-3506
azusacollision@outlook.com

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေဥဩလာပြီ
GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥဩ
415 - 539-5844
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives
ရွှေဥဩအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အထူးအာမခံ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ
တိုးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

https://www.facebook.com/profile.php?id=100091581507029

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး။ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏၁လစာကုန်ကျစရိတ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ။ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။
FedEx Express
ups
UNITED STATES POSTAL SERVICE
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com
SUPPORT
SEO
MARKETING
WEB DEVELOPMENT
LOGO DESIGN
yelp
VISA
AMERICAN EXPRESS
DISCOVER
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

- Accept Payment Any Time!
- 0% Credit Card Processing Fees Option.
- Qualify For Up To 2 Free Clover Devices.
- No Activation Fees.

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

VISA | MasterCard | American Express | Discover | Apple Pay | G Pay
TRIPAY

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

Please call us today for Free X-Ray, Free Exam & Free Consultation

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499
1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.

TUSCANA PROPERTIES
အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်
Buying. Selling. Financing.
Let me help you!
Call **Nilar Aye**
650-307-7897

Bay Area တွင်နေထိုင်သော မြန်မာမိသားစုများအတွက်
Townhouse, Condo, Single Family Home
ရောင်းခြင်း ဝယ်ခြင်းကိစ္စရပ်များကို အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့် ကူညီပေးပါရစေ
ယုံကြည်စိတ်ချစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com
Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

Tel: (650) 755-2690
Fax: (650) 755-2606

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY
Jenny Wong
Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349
C: 702-588-3483
O: 702-588-3483
TheChowTeam777@yahoo.com
5575 S. Durango Dr. Suite 107 Las Vegas NV 89113
Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

We'll always put your needs first. Just like you do for your loved ones.

Protecting your family's financial future is our top priority. Get in touch with me to learn how you can put your love into action for them.

Jin Lan (Linda) Shieh, LUTCF
Agent, New York Life Insurance Company
I speak English, Burmese & Chinese
951 Mariner Island Blvd., Ste 600
San Mateo, CA 94404
650-784-8577
jlshieh@ft.newyorklife.com

CA Insurance Lic # 0F58085

SMRU1848301 (Exp.01/22/2024)
©2021 New York Life Insurance Company, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. All rights reserved. NEW YORK LIFE and the NEW YORK LIFE Box Logo are trademarks of New York Life Insurance Company.

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်း အကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖော်ပြခဲ့သလို ကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာနကလည်းအသေးစိတ်အင်တာဗျူးနှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇန်နဝါရီလ ၂၀၂၄

၂၀၂၄ကိုကြိုဆိုပါသည်။ နဂါးနှစ် ဝဲလ်ကမ်းပါ။ ဥတုရာသီမှာ၂၀၂၃ ကအပူလွန်ခဲ့သလောက် ယခုနှစ်ဆန်းတွင်အအေးလွန်ပြပြီး မိုးခေါင်ဒေသများ၌ မိုးသွန်နေပါ၏။ ဖေဖော်ဝါရီဆန်းတွင် ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာ၌စုဖွဲ့ထားသော ကောင်းကင်မြစ်ကြီးအနောက်ဖက်မှ ဝင်လာသွန်ချပါဦးမည်။ ရာသီဥတုဆိုးဝါးအစွန်းရောက်လာခြင်းကို မိုးလေဝသဖြင့် ခပ်စိတ်စိတ်လေး ကိုယ်ထင်ရှားပြသတည်း။

"ဂူပါ တောင်မြောက်ကိုရီးယား"

ရုရှားနိုင်ငံနှင့်ရွှေလမ်းငွေလမ်းဖေါက်ရင်း မဟာဗျူဟာမြောက်လက်နက်များအထိ ပေးယူ/ရောင်းဝယ်လုပ်လာနေသော မြောက်ကိုရီးယားသည် အချိန်မရွေးပေါက်ကွဲနိုင်သော ကမ္ဘာစစ် ချိန်ကိုက်ဗုံးဖြစ်နေသည်။ရေအောက်နူကလီးယားသယ်နိုင်သော ဒရုန်းမျိုးကိုလည်းစမ်းသပ်အောင်မြင်နေသလို ကမ္ဘာပါတ်လမ်းကြောင်းအထိ လွှတ်တင်နိုင်သော ဒုံးယာဉ်ပျံဖြင့် တောင့်တင်းသော ၁.၃သန်းစစ်သည်အင်အားလည်း လည်းရှိသည်။

တောင်ကိုရီးယားသည် အီလက်ထရောနစ်၊စက်မှုနည်းပညာ၊အနုပညာတို့တွင် အမေရိကား၏ဆွဲတင်မှုအတိုင်းတက်လိုက်လာပေရာ ဂျပန်၏ခြေရာနင်း၍ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီးနံပါတ်၁၀(GII 2023)ဖြစ်လာသည်။

သမ္မတရော်နယ်ရီဂင်၏ "ဘာလင်တံတိုင်းကိုဖြိုချပစ်"စကား(၁၉၈၇)အမှတ်ရသူများရှိပါလိမ့်ဦးမည်။ အကယ်၍ တောင်မြောက်ကိုရီးယားကြား DMZ ဒေသမျဉ်းကို ဖျက်ပစ်နိုင်ပြီး ကိုရီးယားထိုနှစ်နိုင်ငံပေါင်းစည်းခန်းရှိပါလျှင် အရှေ့/အနောက်ဂျာမဏီထက်ကြီးကျယ်မည့်တိုင်းပြည်ကြီးတခု ပေါ်ထွက်လာမည်ခန့်မှန်းရပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် အနောက်ဥရောပခေတ်ကုန်ကာ အာရှရွှေခေတ်ရောက်မည်တည်း။ မွန်ဂိုအင်ပါယာခေတ်ကြီး၏ခါးသီးမှုကို သိထားသော အနောက်နိုင်ငံသား/ဥရောပသားတို့ ဤအခြေအနေဆိုက်အောင် အာရှကို အခွင့်ပေးမည်ကားမသေချာ။

"ဆွန်နီ ရှီးယား နူကလီးယား"

ဇန်နဝါရီလဦးတွင် နူကလီးယားလက်နက်ကိုင် ဆွန်နီ၏ပါကစ္စတန်နှင့် ရေနံကြွယ်ဝ ရှီယား၏အီရန်တို့နယ်စပ်ကျော်အပြန်အလှန်ကျူးကျော် ချေမှုန်းလူသတ်မှုများရှိခဲ့သည်။ မြေပုံအရ ၅၆၂မိုင်နယ်စပ်ထိစပ်နေကာ ကြားတွင် ပထန်စစ်မင်းတို့၏တိုင်းပြည် အာဖဂန်နစ္စတန် ရင်ခွင်ပိုက်ထားသကဲ့သို့ရှိသည်။

အီရန်ဆီမှရေနံဝယ်ရင်းမိတ်ဖက်ဖြစ်ကာ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင်ဩဇာရှိလာနေသော ချိုင်းနားသည် သူ၏ပင်လယ်ထွက်ပေါက် စင်္ကြန်(CPEC)ရှိရာ ပါကစ္စတန်အပေါ်လည်း ဒေသန္တရစီးပွားဖက်အဖြစ်လွှမ်းမိုးနိုင်၏။ အီရန်သည် ယခုအစ္စရေး-ဟာမားစ်စစ်အပါအဝင် ယူကရိန်း-ရုရှားစစ်နှင့် ဆီးရီးယားပြည်တွင်းစစ်တို့တွင် လက်နက်ငွေကြေးထောက်ပို့မှုတို့ဖြင့် တာဝန်အရှိဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်သည်။ ယီမင်န်ရှိ ဟူတီသူပုန်များမှတဆင့် ပင်လယ်နီဂယ်ပေါက်မှစောင့်ကာ ကမ္ဘာ့ သင်္ဘောကုန်သွယ်စီးပွားရေးကိုလည်း နှောက်ယှက်နေသလို နူကရီးယားလက်နက်ကိုလည်း ကြိုးစားလုပ်နေသူပါ။ ပါကစ္စတန်ကိုယ်တိုင်မှာလည်း အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီခေတ်ပြီးကထဲကခွဲထွက်လာခဲ့သော အိန္ဒိယနှင့် အဆင်မပြေ။ ထိုထိုနိုင်ငံတို့သည် ကမ္ဘာကြီး၏အထိမခံရွှေပန်းကန် ဒေသပါ။

"ဟိန္ဒူပထမ အိန္ဒိယ"

အိန္ဒိယတွင် မေလ၌အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲရှိသည်။ ပြီးခဲ့သော ၂၂ရက်နေ့က အယုဒ္ဓယတွင်ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်းတည်နေသည်ကို ဝန်ကြီးချုပ်မိုဒီကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ (ရ)ကေကျော်မြေနေရာတွင် ၁၆ရာစုမဂိုမင်းများခေတ်က ဗလီတည်ခဲ့ပြီး အဆိုပါဗလီကို ၁၉၉၂ခုတွင် ဟိန္ဒူအမျိုးသားရေးအစွန်းရောက်များဦးဆောင်ကာ ဖြိုဖျက်ထားသော အမှုဆိုင်နေရာဖြစ်ပါသည်။ ရှေးမူလက ဟိန္ဒူတို့၏နတ်ဘုရားရာမ၏ ဇာတိမြေဟုဆိုရိုးရှိပြီး ထိုနေရာတွင် တဖန်ပြန်ကာ ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်းကြီးတည်ခြင်းဖြစ်သည်တဲ့။ မည်သို့ဆိုစေ Hindu-First အမျိုးသားရေးဝါဒီ ဝန်ကြီးချုပ်မိုဒီနှင့် သူ၏ပါတီ BJP ၃ဆက်မြောက် နောက်၅နှစ်အာဏာရရန် သေချာသလောက်ရှိပြီ။ ဝန်ကြီးချုပ်မိုဒီ၏ ပေါ်လစီမှာ Act East Policy ဖြစ်ပေရာ အရှေ့ဖက်ရှိမြန်မာအပါအဝင် အာစီယံနိုင်ငံများနှင့် ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ကိုင်တွယ်သွားမည်တည်း။

သို့ဆိုသော်မြန်မာနိုင်ငံနှင့်စာချုပ်ချုပ်၍ ငွေကြေးသန်းရာချီမြှုတ်နှံလုပ်ကိုင်နေသော ကုလားတန်မြစ်စီမံကိန်းကို သတိထားမိကြပါလိမ့်။ အိန္ဒိယ၏အရှေ့မြောက်ပိုင်း ကုန်းတွင်းပိတ်ပြည်နယ်များ၏ ပင်လယ်ထွက်ပေါက်ဖြစ်သော ကုလားတန်စီမံကိန်း၏ ပင်လယ်ဆိပ်ကမ်းမှာ ဆောက်လုပ်ပြီးစီးနေပြီဖြစ်သော စစ်တွေရေနက်ဆိပ်ကမ်းဖြစ်၏။ စစ်တွေမှ ယခု ရက္ခိုင့်တပ်တော်AA ကသိမ်းပိုက်ထားသော ပလက်ဝအထိရေလမ်း၊ ထိုမှချင်းပြည်နယ်ကိုဖြတ်ကာ ကုန်းလမ်းနှင့်အိန္ဒိယ-မီဇိုရမ်သို့ဆက်သွယ်ထားခြင်းပါ။

"တွဲရေး/ခွဲရေးကြုံ ထိုင်ဝမ်"

ထိုင်ဝမ်ရွေးကောက်ပွဲလည်းပြီးခဲ့ပြီ။ ချိုင်းနားနှင့်ထိုင်ဝမ် တွဲရေး/ခွဲရေးတွင် တွဲရေးအလိုရှိသောကူမင်တန်ပါတီ(KMT) မှသမ္မတရာထူးမရလိုက်ပဲ DPPပါတီမှ ၃ဆက်မြောက်အဖြစ်သမ္မတဖြစ်လာသည်။ ကွန်ဂရက်တွင်ကား မဲဆုံးရှုံးမှုရှိသော်ငြားသမ္မတမှာ အမေရိကား၏မဟာမိတ်ဖက်ခွဲရေးပါတီမှဖြစ်ပါသည်။ ရွေးကောက်ပွဲပြီး၍ DPP ပါတီမှ သမ္မတလောင်းအနိုင်ရသည် သိရသည်နှင့်အမေရိကားမှ ထိုင်ဝမ်လွတ်လပ်ရေးကို ထောက်ခံမည်မဟုတ်ကြောင်းကြေငြာပေးကာ ချိုင်းနားတပြည်ထောင်မှုကိုလည်း ဆွဲကိုင်ထားပါကြောင်းအသိပေးထုတ်ပြန်သည်။

ရွေးကောက်ပွဲရွေးချယ်မှုကို "စစ်လော" "ငြိမ်းချမ်းရေးလော"ဟု ပြင်းထန်စွာသတိပေးထားသည် ချိုင်းနားပြည်သည် သူ၏စစ်မာန်ရှိန်ကို တန့်လိုက်ဟန်တော့မရှိ။ များမကြာမီနှစ်များတွင် ထိုင်ဝမ်သိမ်းစစ်ကိုဆင်နွှဲမည်ဟု များစွာတွက်ဆထားကြသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ထိုင်ဝမ်၏ကြွယ်ဝမှုသည် ဂျီဒီပီ ၇၆၀.၄၆B(2022) နှင့်ကမ္ဘာ့နံပါတ်၂၁ဖြစ်ပေရာ အမေရိကားမှထိုမိတ်ဖက်နိုင်ငံအား နောင်လေးနှစ်သေချာဆုတ်ကိုင်မိလိုက်ပါပြီ။ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်ကို စိုးမိုးမှုရလိုသော စူပါပါဝါဖြစ်လာသည့်ချိုင်းနားသည် ရေတပ်အင်အားကို အမေရိကားမှီအောင်လိုက်နေသော်လည်း သူ့အတွက်မှတပါး ပင်လယ်ထွက်ပေါက် လိုသေး၏။

ဤသို့ခြုံကြည့်ပါလျှင် ချိုင်းနား၏စွမ်းအင်ရောင်းဝယ်စီးဆင်းမှု၌ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ကိုကျော်၍ ကူးသန်းဆက်သွယ်နိုင်သည်မှာ ကုန်းတွင်းလမ်းဖြစ်သည့် ပါကစ္စတန်အူတိုင်လမ်း (CPEC) နှင့်နှင့် မြန်မာပြည်၏ကျောက်ဖြူ-ကူမင်းလမ်းကြော (CMEC) သာကျန်သည်။ ချိုင်းနားကို ညှစ်ညှပ်ပိတ်စို့ခြင်းလုပ်နေသော အမေရိကား၏ မဟာဗျူဟာဂုံတွင်းသို့ ပါကစ္စတန်နှင့် မြန်မာ ကျရောက်လာပြီဟု သုံးသပ်၍ရသည်။

"လူနှင့်စီးပွားတိုးမြန်သွား ဘင်္ဂလား"

ဇန်နဝါရီ ၇ရက်နေ့က ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၏ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပပြီးစီးခဲ့ရာ အကြီးဆုံးအတိုက်အခံပါတီကြီးBNP မှ ဝင်ရွေးမခံသပိတ်မှောက်ထားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မဲပေးသူ၄၀%ဖြင့် ပြိုင်ဖက်မရှိ မူလအစိုးရ၏ပါတီ AL မှအနိုင်ရသွားပြီး လက်ရှိဝန်ကြီးချုပ်ဟာရီနာ(၇၆နှစ်)က သက်တမ်း၄ကြိမ်မြောက် နောက်ထပ် ၅နှစ် ဆက်အုပ်ချုပ်ပါမည်။ ဒီမိုကရေစီစနစ်တွင် ရွေးကောက်ပွဲကိုသပိတ်မှောက်ချင်းဟူသည် ပြိုင်ဖက်ပါတီကိုတရားဝင်အရှုံးပေးခြင်းသာလျှင်ဖြစ်နေပြီး ပြိုင်ဖက်ပါတီ၏ချွန်တွန်းရွေးကောက်ပွဲဗျူဟာလည်းဖြစ်နိုင်ပါသေး၏။

သက်တမ်းရှည်ဝန်ကြီးချုပ်ဟာရီနာ၏ ရိုဟင်ဂျာနှင့် ရခိုင်တို့အပေါ်ထားသော သူမ၏အတွေးအခေါ်ပေါ်လစီပြောင်းမည်မဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာ့ ပူနွေးရာသီဥတုဒဏ်ကြောင့် သဘာဝဘေးဒဏ်အခံရနိုင်ဆုံးတိုင်းပြည်တခုဖြစ်သော ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၏ ဂျီဒီပီသည် (၄၆၀.၂B USD(2022) ဖြစ်ရာ မြန်မာထက် လူဦးရေ ၃ဆကျော်ပိုများပြီး ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမှာ ၇ဆကျော်အသာနေသည်။

"အယုဒ္ဓယ-လုပ်ကြံမရ ယိုးဒယား"

ကမ္ဘာ့အာဏာအသိမ်းနိုင်ဆုံးတနိုင်ငံ(၁၃ကြိမ်)ဖြစ်သော ထိုင်းတွင် ၂၀၂၃ မေလကအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကျင်းပခဲ့သည်။ ဟားဗတ်ကျောင်းထွက်လူငယ်တဦးဖြစ်သည့် ဖိထာဦးဆောင်သော MFPကမဲပြတ်ဖြင့်နိုင်သည်။ နိုင်သော်ငြားစစ်တပ်အုပ်စုမှအာဏာမလွှဲပေးပဲ ပြဿနာမျိုးစုံတက်၍ ဖိထာကိုယ်တိုင်လည်း အမှုရင်ဆိုင်ရကာ နိုင်ငံရေးမှထွက်လိုက်ရသည်။ ယခု၂၀၂၄ဝင်လာသည်တွင် တရားရုံးမှဖိထာ အပြစ်မရှိဆိုသဖြင့် လွှတ်တော်တွင်းပြန်ဝင်လာနိုင်သည်။ နောက်တဆင့်မှာပါတီMFPအား တရားဝင်/မဝင်တရားရုံးဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ အာဏာသိမ်းခြင်း(သို့)စစ်တပ်/စစ်သားအုပ်ချုပ်မှုဖြင့်သာအဆုံးသတ်သွားမည့် ထိုင်း၏နိုင်ငံရေးစနစ်သည် ထိုင်းဘုရင်ရှိနေသမျှ လွတ်မြောက်လမ်းမမြင်ရချေ။ နိုင်ငံရေးထဲအသက်စွန့်ဝင်ပါစွမ်းနည်းသည့် ထိုင်းလူမျိုးများ၏လိမ္မာပါးနပ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရပါလိမ့်မည်။ ကိုလိုနီခေတ်ကြီးအတွင်း၌ပင် အင်္ဂလိပ်နှင့်ပြင်သစ်ကြားကစား၍ မည်သည့်နိုင်ငံ၏ကိုလိုနီမှမဖြစ်လိုက်သော ထိုင်းနိုင်ငံသည် ယခုခေတ်တွင်လည်း စူပါပါဝါအမေရိကားနှင့် ချိုင်းနားကြားကောင်းမွန်စွာကစားလျှက်/စားလျှက်နေပါသည်။

ယခုဇန်နဝါရီလကုန်ပိုင်းတွင်ပင် အမေရိကား၏အမျိုးသားလုံခြုံရေးအကြံပေးနှင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတို့ ထိုင်းဒုဝန်ကြီးချုပ်၏ဖိတ်ကြားချက်အရ ဘန်ကောက်မြို့တွင်တွေ့ဆုံစကားပြောလျှက်ရှိပါ၏။ မြန်မာတို့မပါဝင်ပဲ မြန်မာတို့၏အနာဂတ်ကိုလည်း တပိုင်းတစဆုံးဖြတ်ကြပါလိမ့်။

၂၀၂၄အတွင်း မြန်မာ့အခြေအနေကိုမျှော်ကြည့်ပါလျှင် စစ်အုပ်စုက ရုရှားနှင့်ပေါင်း။ တိုင်းရင်းသားEROs များက ချိုင်းနားနှင့်ချိတ်၊ နွေဦးတော်လှန်ရေးက အမေရိကားဆီယိမ်းနေသောမြန်မာပြည်တွင် ချိုင်းနား/အိန္ဒိယတို့၏ပင်လယ်ထွက်ပေါက်လမ်းကြောချင်း ကြက်ခြေခတ်ဖြတ်နေပါသေး၏။ ရိုဟင်ဂျာတို့အပေါ် ဂျင်နိုဆိုက်အမှုတန်းလန်းတွင် ကမ္ဘာ့မူးယစ်ဆေးဘိန်းနှင့်မက်သ်အထုတ်ဆုံးဖြစ်နေပြန်ရာ ကျားဖြန့်ခေါ်အွန်လိုင်းလိမ်ဂိုဏ်းတို့မှာအဆစ်သက်သက်ပါ။

ဥတုရာသီဘေးဒဏ် အခံရဆုံးတိုင်းပြည် တခုအဖြစ်လည်း ထပ်ဆောင်းထားသဖြင့် မင်းအနော်ရထာလက်ထက်မှစဖြစ်ခဲ့သော နှစ်တထောင်ပြည်တွင်းစစ်တို့သည်ပင် မေ့မိုန်သွားသလိုလို။ ဤမျှအခြေအနေတွင်ပင် ခင်ဗျားတို့ကျုပ်တို့ ချစ်နိုင် ချစ်ကြပါသေး၏။

မည်သို့ဆိုက်ရောက်စေ ဆက်လျှက်ချစ်နေဦးမည်သာ။

အကျယ်ဖတ်ရှုနိုင်ရန် - https://myanmargazette.net/242000/

BUY - SELL - REFINANCE & HOME LOANS
KOWILL REALTY & MORTAGE INC.
DRE 01812858 NMLS ID 359972

အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို Kowill Mortgage Inc. နှင့် ကိုကိုငြိမ်းတို့က အကောင်းဆုံးကူညီနေပါသည်။
(818) 383 2986
KOKO NYEIN
Broker
Fax: (909) 895 7786
Email: kowillrealty@gmail.com
Call me to find out about the
FHA and VA streamline program
Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Non -QM and No Income documentation programs
Foreign Investor program with minimum 30% down, funds from foreign banks are acceptable
12-24 Bank Statements Program.
DSCR program using future rental income to qualify.,
1099- P&L loan program.
EQUAL HOUSING LENDER
အိမ်ရောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance တို့ကို ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင် ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်...

မေတ္တာဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ Immigration ဆိုင်ရာကူညီမှု
၂၀၀၇မှစခဲ့သည့်မေတ္တာအဖွဲ့သည်အမေရိကားမှာ(၁၆)နှစ်ခရီးတိုင်ခဲ့ပြီ။
သင့်ရဲ့အမေရိကန်နိုင်ငံသားအဖြစ်ရရှိရေးကိုအပြည့်အဝကူညီနိုင်ဖို့
အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့အောင်မြင်မှုအရှိဆုံးဝါရင့် Law firm ကြီးနှစ်ခုနဲ့
တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
အချိန်မရွေးခေါ်ယူပါ။
Ruby MoMo 716-730-0576
Office: 929-370-6579
Email: myttafoundation.nyc@gmail.com

မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်အထူးနှုန်း
TODAY'S DENTISTRY
ဒေါက်တာကျော်ကျော်စိုး D.D.S
Most Insurances are welcome & accepted
* Veneers * Crowns & Bridges * Full & Partials Denture
* Fillings * Extraction * Periodontal (Gum) Treatment
4747 Mission St
San Francisco, CA 94112
Tel: 415-585-5773
သင့်သွားကျန်းမာရေးကို မြန်မာလိုပြောဆိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ရဲ့နှမငယ် မာမာအေး

မောင်စွမ်းရည်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နှမထွေးလေး မာမာအေး ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရှာပါပြီ။ ပြည်သူချစ်တဲ့ တေးသံရှင်မို့ တပြည်လုံးကလဲ နှမြောတသ မဆုံး ဝမ်းနည်းမဆုံး ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဗမာပြည်မှာတုန်းက မာမာအေးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ မန္တလေးနဲ့ ရန်ကုန် တမြို့စီမို့ ရပ်ဝေးကပဲ လွမ်းဆွတ်တမ်းတနေခဲ့ကြရသလို ပြည်ပရောက်ပြန်တော့လဲ အမေရိကားတနိုင်ငံထဲမှာ နေကြပေမဲ့ ပြည်နယ်တွေအများကြီး ခြားနားဝေးကွာပါတယ်။ နယူးယောက်နဲ့ ဖို့(တ်)ဝိန်း ဆိုတာ အဝေးကြီးပါ။ တနှစ် တခါတောင် မဆုံဖြစ်ကြပါ။

မာမာအေးက အမေရိကားကို ကျွန်တော့်အရင် ရောက်နေသူပါ။ ကျွန်တော်က ဥရောပကနေ အမေရိကားကို ကူးလာတော့ သူက နယူးယောက်မှာပါ။ ကျွန်တော်က အမေရိကပြည်ထောင်စုအလယ်ပိုင်း၊ ချီကာဂိုနားက အိန္ဒီယားနားပြည်နယ်ထဲမှာပါ။ ကျွန်တော် ဖို့(တ်)ဝိန်းကို ရောက်တော့ ကိုဝင်းဖေ(ပန်းချီကျောင်းအုပ်ကြီး)လဲ ဖို့တ်ဝိန်းမှာ။ ကိုဘဂျမ်း(တင်မိုး)နဲ့အတူ ရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော် ဖို့တ်ဝိန်းကို ရောက်သွားတော့ တင်မိုးက ကျွန်တော့်ရှေ့မှာတင်ပဲ မာမာအေးဆီကို ဖုံးခေါ်လိုက်ပါတယ်။

"မာအေးရေ - ငါတို့ အနုပညာမောင်နှမတွေ တစုတည်း နေကြရအောင်၊ မာအေး ငါတို့ဆီ ရွှေ့ခဲ့ပါလား"တဲ့။ တခါပါပဲ။ မကြာခင် ရက်ပိုင်းမှာ မာမာအေး ဖို့တ်ဝိန်းကို ရောက်လာပါတယ်။ ရောက်လာပြီး ချက်ခြင်းပဲ အိမ်တလုံး ဝယ်ပါတယ်။ အကြီးကြီးပါ။ တန်းလျားရှည်ကြီးလိုပါပဲ။ နယူးယောက်မှာ ပီနန်ဆရာတော်ကြီး ဝယ်ထားခဲ့တဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းကြီးလိုပါပဲ။ တောင်နဲ့မြောက် ပေ ၂၀၀ - ၃၀၀ လောက် ရှိမလား မသိပါ။ အိမ်ရှည်ကြီးရဲ့ မြောက်ဖျားမှာ အရှေ့ အနောက် အခန်းရှည်ကြီးတခု ပါရှိတာကို အမျိုးသမီးများ နေကြမယ်လို့ပြောပါတယ်။ တောင်ဘက်ခြမ်းမှာ အခန်းငယ်လေးတွေ(တယောက်ခန်းလေးတွေ) ပါရှိတာကိုတော့ အမျိုးသားတွေ နေဖို့တဲ့။ သူ့အကိုတွေ နေဖို့တဲ့။ တင်မိုး၊ မောင်စွမ်းရည်တို့ နေဖို့လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒေါ်လာနှစ်သောင်းနဲ့ သူများဆီက ငွေချေးပြီး ဝယ်လိုက်တာလို့ ကြားသိလိုက်ရပါတယ်။

မာမာအေးလဲ ရောက်လာရော တင်မိုးက သူ့သမီး"အယ်လ်အေ" (လော့စ်အိန်းဂျဲလိစ်)ကို ရောက်လာလို့တဲ့ ထွက်သွားပါလေရော။ မောင်စွမ်းရည်ကလဲ အိုင်အိုဝါ တက္ကသိုလ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စာပေညီလာခံကြီးက ဖိတ်ခေါ်လို့တဲ့ ထွက်သွားပါလေရော။ မာအေးလေး တယောက်တည်းပဲ သူ့အကိုကြီးတွေ ပြန်လာနိုးနဲ့ အိမ်ကြီးတလုံးမှာ အဖော်တယောက် ခေါ်ပြီး စောင့်စားနေရှာလေရဲ့။ တနှစ်လဲ ပြန်မလာ၊ ၂နှစ်လဲ ပြန်မလာ၊ အိမ်ကြီးက ကျယ်တဲ့အပြင်၊ အိမ်နောက်က မြက်ခင်းကြီးကလဲ ဘောလုံးကွင်းတခုစာမက ကျယ်မယ်ထင်ပါတယ်။ မီးဖိုခန်း၊ ပြူတင်းပေါက်ကို မေးတင်ပြီး တင်မိုးနဲ့ မာအေးတို့ ဆေးလိပ်မီးခိုး ထုတ်ကြပါတယ်။ တင်မိုးက တခါတလေ သွားလည်ပြီး နှစ်ည၊ သုံးညအိပ် သီချင်း ဆိုသတဲ့။ အဆိုတော်ကို ဆိုခွင့်မပေးဘဲ သူကချည်း တနေကုန်၊ တညလုံး ဆိုသလို မနားတမ်း ဆိုသတဲ့။ မြို့မငြိမ်း၊ နန်းတော်ရှေ့ဆရာတင်၊ ရွှေပြည်အေး၊ မြတ်လေးက စလို့ သီချင်းကြီးတွေပါ ဆိုတာပါတဲ့။ ဆိုလို့အားရမှ ပြန်ခဲ့သတဲ့။

ခုတော့ တင်မိုးလဲ မရှိတော့ မာမာအေးလဲ မရှိတော့ပါ။ ဝါရှင်တန်မှ ပန်းချီကျောင်းအုပ်ကြီး ဦးဝင်းဖေ၊ နယူးယောက်မှ မောင်စွမ်းရည်၊ ကဗျာဆရာ ဝင်းဖေ၊ ဝင်းဖေ နှစ်ယောက်ပဲ ကျန်ရှိပါတယ်။

မာမာအေး သီချင်းတွေ စတင် သီဆိုတာက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားသမဂ္ဂ အဆောက်အဦထဲမှာ ဆိုရတာ များပါသတဲ့။ မြတ်လေးနဲ့ စန္ဒယားချစ်ဆွေတို့က ကျောင်းသားသီချင်းတွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးသီချင်းတွေကို ဆိုခိုင်းတာပါ။ တက္ကသိုလ်မှာ အဆိုတော် လုပ်နေပေမဲ့ သူက ရန်ကုန်မြို့၊ ကမာရွတ် အထက(၂) ကျောင်းမှာ အလယ်တန်း တက်နေတုန်းပါ။ မာမာအေးရဲ့ မိဘတွေက အငြိမ့်သဘင်လောကထဲက ဆိုတော့ မာမာအေး လူမှန်းသိစကတည်း အငြိမ့်စင်နောက်မှာ ဆိုင်းသံဗုံသံတွေကြားက ကြီးပြင်းလာခဲ့ရပါသတဲ့။ တက္ကသိုလ်သမဂ္ဂ ရုံးခန်းထဲမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတာဆိုတော့ နိုင်ငံရေးအသိစိတ်ကလဲ ထက်သန်ခဲ့လေတော့ အမေရိကားထိ လွင့်စဉ်လာခဲ့ရတော့တာပါပဲ။ သူ့ စပြီး ရောက်တာက နယူးယောက်ပါ။ ကျွန်တော်က ဖို့တ်ဝိန်းကို စတင် ရောက်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့ကျွန်တော် နေရာချင်း လဲလှယ်လိုက်သလို သူက ဖို့တ်ဝိန်းမှာ၊ ကျွန်တော်က နယူးယောက်မှာ- နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော် ကြာသွားခဲ့ပါပြီ။ အနုပညာမောင်နှမတွေ စုပေါင်းနေကြရဖို့ ဝယ်ထားတဲ့ အိမ်ကြီးမှာပဲ၊ အကိုတွေကို မျှော်ရင်း၊ မာအေးတယောက် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရှာပါပြီ။

မာမာအေးက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားသမဂ္ဂက ကိုမြတ်လေးတို့ ခေါ်လို့ သမဂ္ဂကျောင်းသားခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ရင်းနှီးခင်မင်ပြီး မောင်နှမတွေလို နေခဲ့ကြတာပါ။ ကိုဘကောင်း၊ ကိုဇော်ဝင်း စတဲ့ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်တွေကြားမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒီကာလက ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မော်လမြိုင် စတဲ့ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်ကောင်းတွေမှာ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်ပေါင်းစုံ ပညာရေး နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ ဆိုက,ရေးတီး အနုပညာပြိုင်ပွဲတွေလဲ လုပ်လေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကြေ - အညာ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေ၊ အဆက်မပြတ် တွေ့ဆုံရင်းနှီးနေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ မဟုတ်ပေမဲ့ မာမာအေးလဲ ရောထွေးပါဝင် ရင်းနှီးနေခဲ့ပါတယ်။

မာမာအေးရဲ့ အသံကို ကျွန်တော် စတင်ကြားဖူးတာက မန်း ရာပြည့်ပွဲမှာ သူ့အသံရဲ့ ထူးခြားမှုကြောင့် တကြိမ်တည်းနဲ့ စွဲမှတ်သွားခဲ့ရတာပါ။ သူ ဆိုတဲ့ သီချင်းကို စတင် လိုက်ဆိုရင်း ရသွားတာကတော့ "သက်တံ့ပေါ်မှာ ကစားမယ်"ဆိုတဲ့ သီချင်းပါ။ သီချင်းသံ ကြားရုံနဲ့ နတ်သမီးလေးတယောက် သက်တံ့ပေါ်မှာ ကခုန် ကစားနေပုံကို မျက်စိထဲမှာ မြင်ယောင်လာခဲ့ပါတယ်။ လူချင်း ရင်းနှီးတာကတော့ အမေရိကားကို ရောက်မှပါ။ ကျွန်တော် စောင့်နေတာက မာမာအေးနဲ့ အမေလူထု ဒေါ်အမာတို့ တွေ့ဆုံပွဲပါ။ ဒါပေမဲ့ အဆင်မသင့်ခဲ့ကြလို့ အမေလူထုဒေါ်အမာနဲ့ သူနဲ့ သူတို့နှစ်ဦး မကြာခဏ ဆုံခဲ့ကြပေမဲ့ ပြည်သူချစ်သော အနုပညာသည်အဖြစ် စာရေးလောက်အောင် အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ကြပါ။ အမေရိကားကို ရောက်မှပဲ ရင်းရင်းနှီးနှီး တွေ့ဆုံခွင့် ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကိုဘဂျမ်း(တင်မိုး)ကတော့ မကြာခဏ သွားပြီး တွေ့ဆုံသတဲ့။ တခါတော့ တနေကုန်အောင် တင်မိုးက သူတယောက်တည်းချည်း သီချင်းတွေ ဆိုသွားသတဲ့။ မြို့မငြိမ်း၊ ဆရာတင်၊ ရွှေပြည်အေးတို့အပြင် ရှေးသီချင်းကြီးတွေ၊ ရတု၊ ရကန်၊ အဲအန် တွေပါ ဆိုသွားသတဲ့။ အဆိုတော် ဖြစ်တဲ့ မာမာအေးကို ဆိုခွင့် မပေးခဲ့ပါဘူးတဲ့။ အဲဒါဟာ တင်မိုးနဲ့ မာမာအေးတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးတွေ့ဆုံပွဲပါပဲ။ မာမာအေးရော၊ တင်မိုးရော၊ အနုပညာမောင်နှမ တစု၊ အတူနေချင်တယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ တကယ့်ဆန္ဒပါ။ မာမာအေး ခု နေတဲ့ အိမ်တန်းလျားရှည်ကြီးကို ဝယ်လိုက်တာဟာလဲ အဲ့ဒီလို စိတ်ကူးနဲ့ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နှစ်ဦးလုံးရဲ့ ဆန္ဒ ပြည့်မသွားခဲ့ရှာပါ။

တင်မိုး မရှိတော့တဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ကို အမြဲဆက်သွယ်ပါတယ်။ နယူးယောက်မှာ ကျွန်တော့်အဖို့ အားထားစရာ သားတယောက်၊ သမီးတယောက် ရှိပါတယ်။ သူ သိမယ်ထင်လို့ မပြောဖြစ်ခဲ့ပါ။ သူက သူကွယ်လွန်ခါနီးအထိ ကျွန်တော့်ဆီကို လစဉ် ဒေါ်လာ ၁၀၀ နယူးယောက်၊ ကိုမိုးချမ်းကတဆင့် ပို့ခိုင်းပါတယ်။ သူ ကွယ်လွန်တဲ့လကလဲ ပို့ခဲ့ပါသေးတယ်။

သူ ကွယ်လွန်တော့ ကျွန်တော်က အိမ်ထဲမှာ ချော်လဲလို့ ဦးနှောက်ထဲ သွေးရောက်သွားတာကြောင့် ဆေးရုံ တက်နေရပါတယ်။ ဦးခေါင်းခွံကို ခွဲပြီး ဦးနှောက်ပေါ်က သွေးခဲကို ဖယ်ရှားပစ်ရတာပါ။ ဆေးရုံ နှစ်ရုံ ပြောင်းပြီး တက်ခဲ့ရတာ တလလောက် ကြာပါတယ်။ သူ့ ဈာပနကိုလဲ မသွားနိုင်ခဲ့ပါ။ ခုတော့ တင်မိုးလဲ မရှိတော့ မာမာအေးလဲ မရှိတော့ပါ။ ဝါရှင်တန်မှ ပန်းချီကျောင်းအုပ်ကြီး ဦးဝင်းဖေ၊ နယူးယောက်မှ မောင်စွမ်းရည်၊ ကဗျာဆရာ ဝင်းဖေ၊ ဝင်းဖေ နှစ်ယောက်ပဲ ကျန်ရှိပါတယ်။ ဗမာပြည်မှာလဲ မောင်သာနိုးနဲ့ ကြည်အောင်တို့ ကွယ်လွန်သွားကြပြီဆိုတော့ ကိုလေး(အင်းဝ ဂုဏ်ရည်)နဲ့ ဂုဏ်ထူး သိန်းနိုင်တို့ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ သင်္ခါရတရားပေါ့လေ။ ကိုလေးနဲ့ မောင်စွမ်းရည်တို့ကလဲ အသက် ၈၀ ကျော် ၉၀တွင်း ရောက်နေကြပါပြီ။ အလွန်ဆုံးနေရရင် ဇာတာထဲကအတိုင်း အသက် ၁၂၀ ပေါ့။

ဆက်လက် အသက်ရှင်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နှမငယ်ကတော့ အောင်ဆန်းစုကြည်ပါ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရေ - အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါစေနော်။

ကျန်းမာလျက်
ကျန်းမာကြပါစေ။

မောင်စွမ်းရည်
၂၀၂၄၊ ဇန္နဝါရီ၊ ၂၄

ဘုရား၊ ကျောင်း၊ ဇရပ်၊ နတ်လမ်း၊ ရဟန်း၊ ဒါယိကာမကြီး

ဒေါ်အေးမြင့်
ဂန္ထဝင်တေးသံရှင် မာမာအေး
အသက်(၈၁)နှစ်

(နဲ့ဆရာကြီးဦးအေး+ ဒေါ်သန်းနှစ်(ခ) မြောင်းမြသန်း) တို့၏သမီးကြီး၊ ဦးစန္ဒိမာ(တေးသံရှင်မောင်စိမ်းမြ)၊ဦးသောင်းရီ+ဒေါ်အေးအေးတို့၏အစ်မကြီး၊ ဦးညီညီဇင်+ဒေါ်အေးလွင်လွင်ဦး၊ ဦးတင့်လွင်ဦး+(ဒေါ်ဝါဝါဝင်း)တို့၏ မွေးသမိခင်၊ မြေး၄ယောက်၊ မြစ်၁ယောက်တို့၏ဘွားဘွားကြီး ဒေါ်အေးမြင့်(ခ) တေးသံရှင်မာမာအေး၊ အသက်(၈၁)နှစ်သည် Fort Wayne, Indiana နေအိမ်၌ ၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီ၈၊ ဒေသစံတော်ချိန်ညနေ၆:၂၈တွင် ကွယ်လွန်သွားပါသဖြင့် ဈာပနအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီ၂၇၊ နံနက်၁၀နာရီခွဲမှ မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲထိ Klaehn, Fahl & Melton Funeral Home, Fort Wayne, Indiana တွင်ကျင်းပပြီးစီးခဲ့ပါသည်။

ဒေါ်အရှောင်မာ (ခ)
တန်ရွှေရှောင်(ပေါင်းတည်)
အသက်(၁၁၂)နှစ်၊

ရန်ကုန်မြို့၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ အမှတ်၁၉၆၊ ၃၁လမ်း (အထက်ဘလောက်)၊ ၁၁ရပ်ကွက်နေ (ဦးအလန်ကိုး)၏ဇနီး၊ (ကောင်းပို့ချန်)+ ဒေါ်အေး(USA)၊ ဓာတ်ပုံမောင်မောင်ညွှပ်+(ဒေါ်သီတာ)၊ ဦးမျိုးမြင့်+ (ဒေါ်ခင်ဘုန်း)၊ ဦးအဝမ်း+ဒေါ်ခင်ဝင်း(USA) ၊ ဦးမျိုးနိုင်+ဒေါ်ကျင်မွေး၊ ဦးအကိုင်း+ဒေါ်ခင်မြင့်မေ(USA)၊ဦးဝင်းနိုင်တို့၏ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီး၊ မြေး၁၅ယောက်၊မြစ်၁၇ယောက်တို့၏ ချစ်လှစွာသောဘွားဘွားကြီး ဒေါ်အရှောင်မာသည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၆ရက်၊ သောကြာနေ့ နေ့လယ်၂နာရီခွဲတွင် အထက်ပါနေအိမ်၌ ၉၆ပါးသော ရောဂါဖြင့် ဘဝတပါးသို့ ကူးပြောင်းကွယ်လွန်သွားပါသဖြင့် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၈၊ တနင်္ဂနွေ၊ မနက်၉နာရီတွင် ရေဝေးသုသာန်၌မီးသင်္ဂြိုဟ်မည်ဖြစ် ကြောင်း ကျန်ရစ်သူမိသားစုများက ညှိုးငယ်သောစိတ်ဖြင့် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများအားလုံးကိုလေးစားစွာ အသိပေးအပ်ပါသည်။ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် အထက်ပါလိပ်စာနေအိမ်၌ ရက်လည်ဆွမ်းကျွေး တရားတော်နာယူမည်ဖြစ်ပါသောကြောင့် ကြွရောက်ပါရန်ဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော (ကောင်းပို့ချန်)+ ဒေါ်အေး(USA)၊ ဓာတ်ပုံမောင်မောင်ညွှပ်+(ဒေါ်သီတာ)၊ ဦးမျိုးမြင့်+(ဒေါ်ခင်ဘုန်း)၊ ဦးအဝမ်း+ဒေါ်ခင်ဝင်း(USA)၊ဦးမျိုးနိုင်+ဒေါ်ကျင်မွေး၊ ဦးအကိုင်း+ဒေါ်ခင်မြင့်မေ(USA)၊ဦးဝင်းနိုင်တို့၏ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီး အရှောင်မာ(ခ)တန်ရွှေရှောင်၊ အသက်(၁၁၂)နှစ်သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၆ရက်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ကွယ်လွန်သွားကြောင်းသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

Dr. Phillip Kaw & Sandy Kaw

ဦးမြတ်ထွဏ်း

California ပြည်နယ်၊ Alhamra နေ ဒေါ်မြမြသန်း၏ချစ်လှစွာသောခင်ပွန်း၊ Edwin Gaw ၏ ချစ်လှစွာသော မွေးသဖခင် ဦးမြတ်ထွဏ်း(ခေါ်) Eddie K Gaw သည် ဇန်နဝါရီ၁၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် Royal Vistal Nursning Home တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သော ရုပ်ကလာပ်အား University of Southern California သို့ လှူဒါန်းခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူအားရည်စူးပြီး သက်ပျောက်ဆွမ်းနှင့်ရက်လည်ဆွမ်းတို့ကို Burma Buddhist Monastery တွင် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းနှင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုအစုစုတို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ဤကောင်းမှုအစုစုတို့ကို ကွယ်လွန်သူ ဦးမြတ်ထွဏ်းသည် မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်ဆိုနိုင်ပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု ဇနီး ဒေါ်မြမြသန်း၊ သား Edwin Gaw, ညီမ ဒေါ်ခင်။

ခါးစရာခါး.. ဝါးဆရာဝါး

ဂွတ်ဂွတ်

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးမှာ အဆိုရှိပါတယ်။ မျက်စိမှာ ရေ၊ နားမှာ ဆီ၊ ဒန္တီမှာ ဆား၊ ဝမ်းမှာ ခါး " တဲ့၊ ခါးပြီးဆေးဖက်ဝင်တဲ့ကြောင်လျှာသီးနဲ့ကြက်ဟင်းခါးသီးချက် ဝါးစရာစားစရာများဖေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကြောင်လျှာသီးနှပ်ဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြောင်လျှာသီး (ရှည်)-၁ တောင့်
မှျင်ငါးပိ - အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ မွှာ
ကြက်သွန်နီ(ကြီး) - ၁ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့် - ၂ ဇွန်း
အရောင်တင်မှုန့်၊ ဆီ - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

ရေဆေးသန့်စင်ထားတဲ့ ကြောင်လျှာသီးကို လက်တလုံးသာသာစီ အပိုင်းလေးတွေ ပိုင်းဖြတ်ပါ ။

ပြီးရင် အခါးလျှော့အောင်ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ပွတ်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ ။

ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ၊ နီနဲ့ အရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ ။ ခဏကြာမှ ငါးပိထည့်မွှေပါ ။ ငါးပိနံ့ပြီးဆိုရင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်ပါ ။

လိုအပ်တဲ့အရသာအတွက် ငံပြာရည်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပါ ။ စိတ်ကြိုက် အနှစ်အနေအထား ရပြီဆိုရင် ကြောင်လျှာသီးထည့်မွှေပါ ။

ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ခဏ အုပ်ထားပေးပါ ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်ပြီဆိုရင် အရသာရှိတဲ့ ကြောင်လျှာသီးနှပ်ရပါပြီ။

ゴーヤチャンプルー
အိုကီနာဝါကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဟင်းခါးသီး(လတ်) ၂လုံး
ပဲပြား ၁တုံး (ကြော်ပြီးလဲရသည်)
ကြက်ဥ ၁ လုံး
ဝက်သားပါးပါးလှီး အနည်းငယ်
ဆီ ရှောယုဂျပန်ပဲငံပြာရည် -၁ ဇွန်း
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

ပဲပြားကို တလုပ်စာ အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် ဖဲ့ပြီး ဆန်ခါပေါ်တင် ရေစစ်ထားပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလျားလိုက်ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့နဲ့အူတိုင်တွေကို ဇွန်းနဲ့ခြစ်ထုတ်ပါ။လှီးထားတဲ့ မျက်နှာပြင်ကို အောက်ဖက်မှာထားပြီးပါးပါးလှီးပါ။

ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ဇလုံတစ်ခုထဲထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်ဖြူး၊ နည်းနည်း သမအောင်နယ်ပြီး ၅မိနစ်ထားပါ။ ပြီးရင် ရေနည်းနည်းဆေး၊ ဆန်ခါထဲ ထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ကြက်ဥကို အကာတွေ ကြေရုံမွှေထားပါ။

အပူပေးထားတဲ့ ဒယ်အိုးပြားထဲကို ဆီစားပွဲဇွန်း ၁ဇွန်းထည့်ပါ။ ပဲပြားရဲ့ရေဓာတ်ကိုအဝတ်စလိုအရာတွေနဲ့သေသေချာချာ သုတ်ပြီး တစ်တုံးချင်း ဒယ်အိုးထဲ စီထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ကြော်ပါ။ ခပ်ညိုညို အရောင်သန်းလာတဲ့အထိ လှန်တာမွှေတာတွေ မလုပ်မိဖို့ သတိပြုပါ။

ပဲပြားတွေ နှစ်ဘက်လုံး ညိုရောင်သန်းလာပြီဆိုရင် ဒယ်အိုးထဲကနေ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ဖယ်ထည့်ထားပါ။

ဒယ်အိုးကိုအပူထပ်ပေးပြီး ဆီစားပွဲဇွန်း ၁ဇွန်းနဲ့ ဝက်သားပြားတွေကြော်ပါ၊ နောက်ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေကို မီးအနေတော်နဲ့ ၁မိနစ်၊၂မိနစ်လောက် မွှေကြော်ပါ။ အကြော်မလွန်ဖို့က သော့ချက်ပါပဲ။

အဆင့်(၇)ထဲကို စောစောကပဲပြားတွေကို ပြန်ထည့်ပြီး ကြက်ဥကိုနှံ့အောင်ဖြန့်ရင်း လောင်းထည့်ပါ။ ပဲပြားတွေ မကြေအောင် သတိထားမွှေပေးရင်း ကြော်ပါ။ ရှောယုပဲငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ငရုတ်ကောင်းတွေကို ထည့်ပြီးရင် မီးကိုပိတ်လိုက်ပါ။

ဂျပန်ပြည်အိုကီနာဝါကျွန်းသားတွေ အထူး နှစ်ခြိုက်စားသုံးကြတဲ့အစားအစာဖြစ်ပါတယ်။

အလ္လာဟ်ရှင်မြတ်အမိန့်တော် ခံယူခြင်း

ဒေါက်တာ သန်းသန်းနု
(ခ)ဂျမီလာ ဘီ
အသက်(၈၀)နှစ်၊

ရန်ကုန်မြို့နေ (ဦးသာနို့+ဒေါ်ကျင်လှ) တို့၏သမီး၊ United States နေ ဦးကျော်ဇွာ- Urvashi Zwa,ဦးမင်းဇော် - Anita Zhu တို့၏ကျေးဇူးရှင်မိခင်၊ Ronan, Olivia, Eric နှင့် Ethen တို့၏ကျေးဇူးရှင်ဘွားဘွားသည် ဇန်နဝါရီ၁၂၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၌ အလ္လာဟ်ရှင်မြတ်အမိန့်တော်ခံယူသွားပါသဖြင့် ယင်းနေ့ညနေ၃နာရီတွင် ရေဝေး မွတ်စလင် ကာဗ္ဗာစ်တန်၌ ဒါဖနာပြီးဖြစ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု။

IOWA ပြည်နယ်က ရှမ်းတေးသံရှင်
Sai De Moine

SweSwe Aye

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းမှာ Iowa ပြည်နယ်က ရှမ်းတေးသံရှင် စိုင်းဒီမွိုင်း(စိုင်းထွန်းလူဇော်)နဲ့ အမေးအဖြေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ ဒီဇင်ဘာ၊၂၀၂၃က ရှမ်းအမျိုးသားနေ့အတွက် Los Angeles ကိုလာရောက်ဖျော်ဖြေတဲ့အခါမှာ ပရိသတ်၃၀၀ကျော်၄၀၀နီးပါးရဲ့ တခဲနက်အားပေးမှုကို ရရှိခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

Q: 1 ကိုစိုင်းဒီမွိုင်းရဲ့ ဂီတလမ်းကြောင်းအစ၊ လက်ဦးဆရာတွေကို ပြောပြပါဦး။

ကျနော်ငယ်ငယ်ကပေါ့၊ အိမ်ကအကိုတွေနဲ့သူ့သူငယ်ချင်းတွေက ကျနော်တို့အိမ်မှာလာစုကြပြီး ဂစ်တာတီးသီချင်းဆိုလေ့ရှိကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ဝါသနာပိုးကကူးစပ်လာခဲ့တယ်ဆိုပါတော့။ လက်ဦးဆရာရယ်လို့ သီးသန့်ကြီးတော့မရှိပါဘူး။မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာလောက်ရယ်၊ အသက်၁၈နှစ်ကနေ ခုထိ ၃ နိုင်ငံလောက်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခဲ့ရတော့ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဂီတလမ်းကြောင်းမှာ ကိုယ့်ထက်တော်တဲ့ တတ်တဲ့သူကို "ဆရာ" ခေါ်ပြီး သင်ယူလေ့လာခဲ့ရတာပါ။

Q: 2 ကိုစိုင်းဒီမွိုင်း ကိုယ်တိုင်ရေးခဲ့တဲ့သီချင်းတွေအကြောင်း ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။

"ချစ်တဲ့မြန်မာပြည်၊" " စစ်ပွဲတွေရပ်ပေးပါ"(ရှမ်း၊ ဗမာနဲ့အင်္ဂလိပ်လိုသုံးဘာသာ၊ "အထီးကျန်ည"၊ "အလွမ်းစိတ်အားငယ်"၊ "ပင်လယ်"၊ "လူလူချင်း"၊ " နှုတ်"၊ "စိုင်းချစ်တဲ့မြေပြန့်သူ" ၊ 'အချစ်နဲ့ခနေ"၊ "ညအလွမ်း"၊ "ချယ်ရီပန်းရဲ့ချစ်သူအလွမ်း" နဲ့ တခြားမထွက်သေးတဲ့သီချင်းတွေလည်းရှိပါသေးတယ်။ စုစုပေါင်း အပုဒ်၂၀ကျော်ရှိပါတယ်။

Q: 3 ကိုယ်ပိုင်သီချင်းတွေထဲက ဘယ်သီချင်းတွေကို ကိုယ်တိုင်အားရကျေနပ်သလဲ။ ဘာ့ကြောင့်လဲ ဆိုတာကို ပြောပြပါဦး။

ဒီနေရာမှာ အားရတာနဲ့ကျေနပ်တာအဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုးခွဲဖြေချင်ပါတယ်။ ဆိုတော့ "ချစ်တဲ့မြန်မာပြည်" ဆိုတဲ့သီချင်းကို တီးထားတာရယ်၊ ရေးရ ဆိုရတာရယ် အားရတယ်။ ကျေနပ်မိတာက ကျနော့်သူငယ်ချင်း တေးသံရှင် စိုင်းလိုင်းပန်ကိုရေးပေးခဲ့ပြီး Viewers ၃သိန်းခွဲကျော်ရှိသွားပြီဖြစ်တဲ့ " စိုင်းချစ်တဲ့မြေပြန့်သူ" ဆိုတဲ့သီချင်းပါ။

Q: 4 US ရောက်ပြီး ဂီတဖျော်ဖြေတင်ဆက်ဖြစ်တဲ့ပွဲတွေအကြောင်း ပြောပြပါဦး။

Iowa မှာနှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိတဲ့ ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးပွဲတွေ၊ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတွေ၊ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းအတွက် ရံပုံငွေရှာတဲ့ပွဲတွေ၊ ခုနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်က စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူတွေအတွက်ရံပုံငွေရှာဖွေပွဲတွေကိုတော့အမြဲလုပ်နေပါတယ်။

Q: 5 Cover သီချင်းတွေဆိုတဲ့ထဲက အားအရဆုံးသီချင်းတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

အချစ်ဆိုတာလျှို့ဝှက်ချက်တခုပါ နဲ့ ပျောက်ဆုံးနေသောနိဗ္ဗာန်ဘုံ ဒီနှစ်ပုဒ်ပေါ့။

Q: 6 ရှမ်းတိုင်းရင်းသားတေးသံရှင်တွေကို ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့အကြောင်းပြောပြပေးပါဦး။

ရိုးသားပွင့်လင်းလို့ပါ။

Q: 7 ကိုစိုင်းဒီမွိုင်းရဲ့ မြန်မာပြည်မှာနေထိုင်ခဲ့တဲ့ဇာတိနဲ့၊ လွမ်းတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောပြပါဦး။ US ကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြပါဦး။

ကျနော်ကရှမ်းပြည်ကရှမ်းမဟုတ်ပါဘူး။ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ကြီးမြို့နယ်တောင်ပေါ်တနေရာကရှမ်းလူမျိုးပါ။ အမှတ်ရစရာတွေကတော့ အမေချက်တဲ့ထမင်းဟင်းနဲ့ရာသီပေါ် ရိုးရာမုန့်တွေပေါ့။ မလွမ်းတတ်တဲ့လူတွေရဲ့ကြားမှာအနေကြာလို့ လွမ်းတဲ့အကြောင်းရေးဖို့ စဉ်းစားရပါဦးမယ်။ ကျနော်အသက်၁၈နှစ်ထဲက နိုင်ငံခြားထွက်ခဲ့ပြီး စင်္ကာပူ၊ မလေးရှားနဲ့ US သုံးနိုင်ငံမှာနေပါတယ်။

Q: 8 Iowa ပြည်နယ်အကြောင်းကိုလဲ တခြားပြည်နယ်က မြန်မာတွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

Iowa ပြည်နယ်က ပြောင်းခင်းတွေနဲ့ပြည့်နက်နေတဲ့ ပြည်နယ်ပေါ့။ အလုပ်အကိုင်ပေါတယ်။ မြန်မာဘာသာနဲ့(ကားမောင်းပါမစ်)ကားလိုင်စင်ဖြေဆိုနိုင်တယ်။ မြန်မာပြည်တန့်တလျားကနေပြောင်းရွှေ့လာတဲ့တိုင်းရင်းသားတွေစုံစုံညီညီရှိကြပါတယ်။ ရာသီဥတုတော့နဲနဲကြမ်းတယ်။ အိမ်၊ ခြံ မြေ ဈေး အသင့်တင့်ရှိတယ်။

Q: 9 Los Angeles ကိုလာရောက်ဖျော်ဖြေတဲ့ခံစားချက်နဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြပေးပါ။

မြို့ကြီးသားပီသလွန်းကြပါတယ်။ ဖေါ်ရွေတယ်။ စည်းကမ်းရှိကြတယ်။ အဲတော့ ဖျော်ဖြေရတာပျော်ပါတယ်။ ကျနော်သီချင်းရွေးတာ မှန်တာလား။ အဲ့ဒီနေ့က ပရိသတ်တွေကပဲ သီချင်းတွေအများကြီးနားထောင်လေ့ရှိသူတွေလား တော့မပြောတတ်ဘူး။ ကျနော်ဆိုတဲ့သီချင်းတွေအားလုံးကို လိုက်ဆိုနိုင်တယ်။ စည်းချက်ကိုညီလို့။ "M" Band music players တွေသိပ်တော်ကြပါတယ်။ ကိုကျော်နိုင်အေးနဲ့ မမြမြအေးကို ကျေးဇူး တစိမ့်စိမ့်တင်နေဆဲပါ။ ထင်ထားတာ ထက် ပ ရိ သ တ် တွေ က များ တော့ Sound system မှာ အခက်တွေ့ရတာ က တော့ ခြွင်း ချ က် ပေါ့။ ဒါ ပေ မ ယ့် အခက်အခဲတွေကိုကျော်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဖျော်ဖြေရေးပြီးလို့ ထိုင်ခုံတွေသိမ်းမယ်။ ပြီးရင် ရှမ်းအိုးစည်ဘုံမောင်းနဲ့ အားလုံးဝိုင်းဖွဲ့ကကြမယ်လို့ ဒေါက်တာစိုင်းထွေးမောင်ကကြေငြာတော့ မဆိုင်းမတွဘဲ ထကြ၊ သိမ်းကြတယ်။ ပြီးတော့ ကွေးနေအောင်ကလိုက်ကြတာ အားလုံးချစ်စရာလေးတွေ။ အိမ်ကနေ မိုင်ပေါင်း၁၇၀၀ကို ငွေကြေးကုန်ကျခံပြီး သွားရောက်ပါဝင်ကူညီခဲ့တာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပီတိတွေရလာခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီပီတိကတော့ သေတဲ့ထိ ပါမယ်ဆိုတာယုံ။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကျနော့်သ ခ င် မ ထံ ခ စား၊ ဝ မ်း မြော က် ခဲ့ ရ ကြောင်းစ ကားတွေပါးတော့ သခင်မရဲ့မျက်နှာတော်မှာ ကြည်သာရွှင်ပြုံး။ ဒါနဲ့ကျနော်လည်း တဆုံးကြီးစိုက်ကြည့်ရင်း ညှော့ခန်းထဲကဆိုဖာပေါ်မှာပဲ အိပ်ပျော်သွားခဲ့တယ်။

Q: 10 တေးသံရှင်တယောက်အတွက် ရေရှည်သီချင်းဆိုနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုအချက်တွေ အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆလဲ။

သီးခံနိုင်ရမယ်၊ အကဲ့ရဲ့ခံနိုင်ရမယ်၊ အဝေဖန်ခံနိုင်ရမယ်၊ အတိုက်ခိုက်ခံနိုင်ရမယ်။ ပြုံးတတ်တဲ့ပညာပေါင်းမြောက်များစွာတတ်ကျွမ်းရမယ်။ ရိုးသားမှုရှိရမယ်။ အမြဲတမ်းဆန်းသစ်တဲ့အတွေးအခေါ်တွေရှိရမယ်။

Q: 11 ကိုစိုင်းဒီမွိုင်းရဲ့အသံကို ပရိသတ်တွေက အသံအလွန်ငြိမ်ပြီး ယိုင်သွားခြင်းမရှိ၊ အလွန်အဆိုကောင်းတယ်လို့ ဝေဖန်ကြတယ်။ အသံလေ့ကျင့်ခန်းဘာတွေလုပ်လဲ။

ကျနော်က ငယ်ငယ်ထဲက Bass guitar ရော၊ Lead guitar ရောတီးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့၇နှစ်လောက်ကစပြီး Keyboard တီးတယ်။ အဆိုသမားတယောက်က တူရိယာတွေကိုတီးတတ်တဲ့အခါမှာ တူ ရိ ယာ တွေ က

To Page 20

ငါတို့ပုံပြင်

အဖေ့ဘေးနား ထိုင်
အမေ့ဘေးနား အိပ်
ငယ်ငယ်က အဖေ အမေတွေ ပြောပြခဲ့ကြတဲ့ပုံပြင်မဟုတ်ဘူး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက
ရှေး သ ရော အ ခါ က ဆို တဲ့ လူကြီးသူမတွေပြောပြခဲ့ကြတဲ့ ပုံပြင်လည်း မဟုတ်ဘူး

ငါတို့ပုံပြင် ငါတို့ဖွာသာဖန်တီး
ငါတို့ပုံပြင် ငါတို့ဖွာသာရေး
ငါတို့ပုံပြင် ငါတို့ဖွာသာနားတောင်
ငါတို့ဖွာသာ ရှောင်ကျဉ်
ငါတို့ဖွာသာ လိုက်နာ
ငါတို့ဖွာသာကောင်းအောင်လုပ်
ငါတို့ဖွာသာ ပြင်

နော င် လာ မ ယ့် လူ ငယ် တွေ နားတောင်ကြပါစေ
နောင်လာမယ့်လူကြီးတွေ ပြောပြကြပါစေ

နောင်လာမယ့် လူငယ်တွေ
နောင်လာမယ့်လူကြီးတွေ
အတုယူ ကြပါစေ ။

ပြည့်ဇော်လင်း

ဝေက်လှန်ရေး

ငါတို့ပါဝင်ကြမယ်။
ငါတို့ပါလာကြတယ်။
ငါတို့ပြောသလိုလုပ်ကြပါ။
ငါတို့ကိုဘာအောက်မေ့နေသလဲ။
ငါတို့......
ငါတို့.....
ငါတို့....
ငါမကြိုက်ရင်၊
ငါ့ကိုဘာထင်သလဲ။
ငါ...
ငါ...
ငါ......။

မာန်(တောင်လုံးပြန်)

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ကိုယ်ရေးတဲ့သမိုင်း

သူငယ်ချင်း .....
နှစ်တစ်နှစ်ဆိုတာ
ခေတ်တစ်ခေတ်ပါပဲ
နှစ်တိုင်းမှာ ခေတ်သမိုင်းရှိတယ် ။
သူငယ်ချင်း .....
ဘယ်လိုဘယ်နှစ်
ဘယ်လိုခေတ်ကို
ဘယ်လို မင်းဖြတ်ခဲ့ပြီလဲ။
သူငယ်ချင်း .....
၂၀၂၃ ခုနှစ်
ခေတ်က ကုန်တော့မယ်
၂၀၂၄ ခေတ်
နှစ်က လာတော့မယ် ။

နှစ်တိုင်း ခေတ်တိုင်း
ကိုယ့်သမိုင်းကို
ကောင်းစွာချန်ထား
တင်ကျန်သွားဖို့
မင်းသမိုင်း မင်းရေး
ငါ့သမိုင်း ငါရေး
ကိုယ်ရေးတဲ့ သမိုင်း
မရိုင်းစေနဲ့ သူငယ်ချင်း ။ ။

ကျော်စူးသစ်

လေးရာသီအနာ

ဒီနေရာကိုပဲ
ပြန်ပြန်ရောက်ရောက်နေရတာ ဝက်ပါလား

နှစ်တွေကြာလှပြီ
နှစ်တွေကလည်းကြာရှည်လွန်းလှပါပြီ

နွေမိုးဆောင်းမဟုတ်တဲ့
ရာ သီ ၃ ၀ု နော က် တ စ် ခု ဟာ အာဏာသိမ်းမှု သံသရာ လား

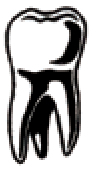
ကမ္ဘာတည်သရွေ့မမေ့နဲ့
လူယုတ်မာတွေရဲ့လက်ချက်နဲ့ ပေးခဲ့ရတဲ့အသက်တွေအတွက်
လက်စားချေကို ချေရမယ်။ ။ ။

နေလင်း

ပုံနှိပ်ဖေါ်ပြမည့်ဂဇက်ကဗျာ(တို)ကဏ္ဍနှင့် ရသကဏ္ဍ(ဝတ္ထုတို)တွင်ပါဝင်လိုသူများ editor@MyanmarGazette.net သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

5865 Mission St
At Oliver & Acton
San Francisco, CA 94112
Telephone (415) 334-2584
Fax (415) 349-4495



Office Hours - By Appointment

CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်

Tel: (415) 399-1212

City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ–
- ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
- ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
- Co-Op AIR TICKET
- GROUP TICKET
- AMERICA Domestic Tours
- INTERNATIONAL Tours
- MYANMAR Tours
- INBOUND Tours from MYANMAR

1039 Grant Ave, Suite 203
San Francisco, CA 94133
citytravel@yahoo.com

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

Highland Transporter

Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates

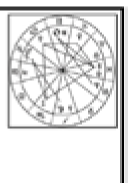
Call (626) 623 0036
David Lim

Take My Card!

ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။

ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ ပါ။
4" x 2 1/2" Size, $25/Month

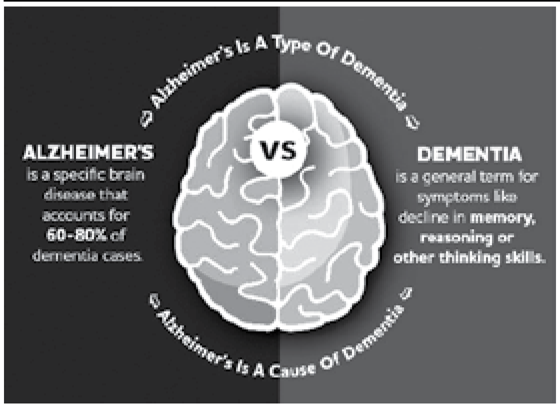
ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်…ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ



(၁) ဘဝပေးကံဇာတာဟောကိန်း၊
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစဲကံဇာတာဟောကိန်း– စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း– မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်း၊သောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း– နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659 E-mail: victor.aung@gmail.com
(646) 944-3964 104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

DEMENTIA

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်



မြန်မာအမည် မရှိသေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်အရွယ်ရလာသောအခါ မေ့တတ်သော အကျင့်လေးဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ တခါတရံ လူတယောက်၏ အမည်၊ နေရာတခု၏ အမည်၊ သီချင်းတပုဒ်၏အမည် စသဖြင့် စဉ်းစားမရ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ သဘာဝ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ မေ့ခြင်း ပိုမိုဆိုးဝါးလာသောအခါနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အားနည်းလာသောအခါ MILD COGNITIVE IMPAIRMENT ဟု ခေါ်ပါသည်။ အတွေးအခေါ်များ မှားယွင်းခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်ခြင်း၊ ဘာသာစကားပြောဆိုမှု ချို့ယွင်းလာခြင်းတို့သည် ဤရောဂါ၏ အစပင် ဖြစ်ပါသည်။

DEMENTIA ရောဂါ၏ အစသည် ALZHEIMER ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းရင်းသည် ALZHEIMER ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ DEMENTIA ရောဂါကို အာရုံကြော ဆုတ်ယုတ်မှု NEURODEGEN CREATIVE ဟုလည်း အမည်တပ်ကြပါသည်။ သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ပြောရသော် ၁၉ ရာစုနှစ်အထိ ဆရာဝန်များက အသက်ကြီးမှုဖြစ်သော ဤရောဂါကို ဦးနှောက်တွင်းရှိ သွေးကြောများ ကျဉ်းမြောင်းရာမှ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြပါသည်။

၁၉၀၇ ခုနှစ်တွင် ALOIS ALZHEIMER ခေါ် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တဦးက အသက် ၅၁နှစ်ရွယ် အမျိုးသမီး တဦးကို DEMENTIA ဟု ရောဂါအမည် တပ်ခဲ့ပါသည်။

DEMENTIA ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ

မှတ်ဉာဏ် မေ့လျော့ခြင်း၊ အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု များခြင်း၊ ဘာသာစကား ပြောဆိုရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ စားသောက်ရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ အအိပ်အနေ နည်းခြင်း(အိပ်မပျော်ခြင်း)

ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ (CAUSES)

ALZHEIMER ရောဂါ
VASCULAR သွေးကြောရောဂါ
ဦးနှောက်၏ရှေ့ပိုင်းနှင့်ဘေးပိုင်း(FRONTO - TEMPORAL)
ဆုတ်ယုတ်မှု (DEGENERATION)

ရောဂါဖြစ်စေသော အခြား RISK FACTORS များမှာ

ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်မိခြင်း (HEAD INJURY)
လေဖြတ်ခြင်း(STROKE)
ဆီးချိုရောဂါ
Parleimsan's ရောဂါ
HIV (human immunodeficiency virus)
အရက်စွဲရောဂါ (ALCOHOLISM)
HSU (HERPES SIMPLEX VIRUS)
အဟာရချို့တဲ့ခြင်း
ခံတွင်းသန့်ရှင်းခြင်း(ORAL HEALTH)

ရောဂါအတည်ပြုခြင်း (DIAGNOSIS)

Mini Mental State Examination (MMSE) ဖြင့်လူနာများကို စမ်းသပ်ရာတွင် ပုံမှန် ၂၄ မှ ၃၀အထိရှိပါသည်။ရောဂါဆိုးဝါးလာသည်နှင့်အမျှ SCORE ကကျဆင်းလာတတ်ပါသည်။

ဦးနှောက်ကို CT SCAN ရိုက်ကြည့်လျှင် FRONTOTEMPORAL LOBES များက သိသိသာသာကျုံ့နေတတ်ပါသည်။

ဤရောဂါကို အဆင့်(၄)ဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

1) PRE - DEMENTIA > 2) EARLY > 3)MIDDLE> 4)LATE

အစပိုင်းတွင် COGNITIVE IMPALRMENT ခေါ် မေ့လျော့ခြင်းမှ စပြီးနောက်ပိုင်းတွင် လုံးဝ သတိမရှိတော့ဘဲ ပြုစုသူများကို မှီခိုရသည့်အဆင့် ရောက်သွားတတ်ပါသည်။

အစားအသောက် စားရာတွင် အစာပျော့ပျော့ သို့မဟုတ် အရည်များကို ခွံ့ပေးရသည့် အဆင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ PNEUMONLA ၊ ချော်လဲခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ တစုံတယောက်ကို မှီခိုနေရခြင်း၊ စသော အခြေအနေများဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးရပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်း(Prevention)

ဤရောဂါသည် အသက် ၆၅ ကျော်သူများတွင် အဖြစ်များတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ကြီးလာလျှင် ဖြစ်တတ်သည့် ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်မိခြင်း သွေးတိုးရောဂါကို ဆေးဖြင့်ထိန်းထားခြင်းဖြင့် STROKE မရအောင် နေထိုင်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါကို ဆေးဖြင့်ထိန်းပါ။ အာဟာရ မချို့တဲ့အောင် စားသောက်နေထိုင်ပါ။

ဗီတာမင် B1, B12, ဗီတာမင် D, ဗီတာမင် C, ဗီတာမင် E တို့ကို သောက်သင့်ပါသည်။

HYPOTHYROID ဖြစ်ပါက လိုအပ်သော LEVOTHYROXINE ကဲ့သို့သော ဆေးများကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးပါ။

PARKINSON ရောဂါဖြစ်လျှင် လိုအပ်သော ဆေးဝါးများများဖြင့် ကုသပါ။ ခွေးလေ့ယားသီးစေ့သည်လည်း ဤရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။

ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

ခံတွင်းအတွင်းမှ Bacteria များသည် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး မကောင်းလျှင် ပုံမှန်အရေအတွက်ထက်များပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည့်အတွက် မိမိတို့၏ ခံတွင်းကို သွားဆရာဝန်များနှင့် ၆လ တခါ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

ကုသခြင်း

ဤရောဂါကို DONEPEZIL ကဲ့သို့သော ဆေးမျိုးဖြင့် ကုသမှု ပေးနိုင်ပါသည်။

GINKGO BILOBA ကဲ့သို့ ဆေးမျိုးကို EUROPE မှ ဆရာဝန်များကSUP-PORTIVE MEDICINEအနေဖြင့် သုံးကြသည် ဆိုပါသည်။

DEMENTIA ဝေဒနာရှင်များကို အိပ်မပျော်ပါက လိုအပ်သော အိပ်ဆေးများကို ဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားလေ့ ရှိပါသည်။

အနာ သက်သာသော ဆေးများကိုလည်း လိုအပ်ပါက သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

Vitamins နှင့် MINERALS များကိုလည်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

DEMENTIA ရောဂါကို အထက်ပါ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းတို့ဖြင့်၊ ရောဂါမဖြစ်မီနှင့် ဖြစ်ဆဲအခြေအနေများကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့်လူနာများကို သက်ရှည်ကျန်းမာဘဝကို ရနိုင်ပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြု ရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာ အောင်ဇော်ထိုက်
1.23.24. 1:10 am

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ပေဖော်ဝါရီ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ရရန်ရှိသောငွေများ ဝင်မည်။ ငွေအတွက် ပြဿနာဖြစ်ပေါ်နေရခြင်းများ အဆင်ပြေသွားမည်။ အလုပ်ထွက်ရကိန်း၊ ပြောင်းရကိန်း ရှိသည်။ အချစ်ရေး အခြေအနေ ကောင်း၏။ အိမ်ထောင်သည် ဖြစ်လျှင် ဇနီးသည်၏ ကျန်းမာရေး မကောင်းပါ။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့်ကိတ်မုန့် လှူတန်းပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား**။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထက်လူကြီးများ၏ အကူအညီ ရမည်။ ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်နေရသော အခက်အခဲများ အဆင်ပြေမည်။ ဆုံးရှုံးမည် ထင်ရသောငွေများ ရရှိမည်။ စနေနံ ထွက်ကိန်း၊ ပျက်ကိန်း ရှိနေသည်။ ယတြာ။ သကြားလုံး ကပ်လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား**။ စက်၊ စိန် စသော အဖိုးတန်ပစ္စည်း ဝင်မည်။ အလုပ်ပုံမှန် ဖြစ်နေမည်။ ငွေအတွက် သောကတွေ့မည်။ အရေးကြီးသော ကိစ္စအတွက် ခရီးသွားဖြစ်မည်။ အောင်မြင်သောခရီး ဖြစ်မည်။ မှုခင်းပြဿနာ ဖြစ်လျှင် အရှုံးပေါ်မည်။ ယတြာ။ ဆီထမင်း ကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား**။ အောက်လက်ငယ်သား ပြဿနာလုပ်၍ ထွက်ကိန်း ရှိသည်။ ထွက်သွားလျှင် ကောင်းပါ၏။ အလုပ်နှင့် ဝင်ငွေ မကောင်းပါ။ လာဘ် တိတ်နေပါ၏။ ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ တိုးတက်အောင်မြင်မှုများ ရမည်။ ဆရာသမားတို့၏ ကူညီမှု ရမည်။ စနေနံ ထွက်ကိန်း၊ ပျက်ကိန်းရှိ၍ ထီး၊ဖိနပ်ဟောင်းများကို စွန့်ပစ်ပါ။ ယတြာ။ စမူဆာကို ကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား**။ ခင်ပွန်းသည်အတွက် လာဘ်ဝင်ကိန်း ကောင်းနေသဖြင့် လင်ဖြစ်သူကို ထီကံစမ်းခိုင်းပါ။ မြေကိစ္စ၊ အမွေကိစ္စ ပြဿနာဖြစ်နေလျှင် အနိုင်ရရှိမည်။ သမီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး အထူးညံ့နေ၍ ဆေးရုံဆေးခန်း ရောက်မည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား**။ ရရန်ရှိသော ငွေများ ဝင်လာမည်။ အရင်းအနှီးပြုထားသော ငွေများအတွက် အကျိုးရှိမည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်တတ်၏။ အလုပ်၌ ရန်ပေါ်၍ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်မည်။ လင်ယောကျာ်းဖြစ်သူ စိတ်ဆိုး၍ ထွက်သွားရကိန်း ရှိပါသည်။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့်ကိတ်မုန့် ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား**။ ငွေဝင်အား ကောင်းသောလဖြစ်၍ ထီကံစမ်းကြည့်ပါ။ အလုပ် ကံမကောင်းပါ။ အလုပ်၌ ပြဿနာဖြစ်၍ ပြုတ်ကိန်း၊ ထွက်ကိန်း ရှိနေပါ၏။ လင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကြောင်း သောကများတတ်၏။ ယတြာ။ ကြံရည် ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ။ (ကံမရှိ - ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ)

ကံမရှိ - ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ ဆိုသည်မှာ မည်မျှပင် အသိဉာဏ်ရှိပါစေ၊ မည်သို့ပင် ပညာတတ်စေကာမူ ကံအခါမပေးလျှင် အလုပ်မဖြစ်ကြောင်း၊ အရှုံးပေါ်၍ အရင်းပါ ပြုတ်တတ်ကြောင်း ဖော်ပြသော ရေးစကားဖြစ်၏။ ကံမကောင်းချိန်တွင် လခစား အလုပ်လည်း မရနိုင်သကဲ့သို့ ဝန်ထမ်းဖြစ်နေပါကလည်း မည်သို့ပင် အရည်အချင်း ရှိသူဖြစ်စေ ရာထူးမတိုးတက်နိုင်ဖြစ်တတ်၏။ ကံမကောင်းယုံမျှမက ကံဆိုးနေသူဖြစ်လျှင်ပြဿနာမှုခင်းများ တွေ့ကြုံရတတ်ပြီး အချုပ်ကျ၊ ထောင်ကျခြင်းများပင် ခံကြရလေသည်။

အလုပ်သည် ကံ၊ ကံသည်အလုပ် ဖြစ်သည်ဟု ကံမှ သဒ္ဒါက ဆိုထားသောကြောင့် အလုပ်ကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုကြသူများလည်း ရှိပါ၏။ လူတိုင်းသည် ကံစီမံရာကို ခံနေကြသည်ဖြစ်ရာ မည်သည့်လူမျိုး၊ ဘာသာပင် ဖြစ်ပါစေ ကံ၏အကျိုးပေးကို ခံကြရစမြဲဖြစ်၏။ ကံဆိုးခြင်း ကောင်းခြင်းသည် မိမိတို့၏ ဘဝဟောင်းက ပြုခဲ့သော ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုများကြောင့် ယခုဘဝတွင် ကောင်းကံ ဆိုးကံကို ခံစားကြရသည်ဟု ဗုဒ္ဓဘာသာက ယုံကြည်လက်ခံကြပေသည်။ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းတို့သည်လည်း ရှေးဘဝ ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ကြရပေသည်။

လူတို့သည် မွေးဖွားစဉ်ကပင် ကံကောင်းသူ၊ ကံမကောင်းသူများ ရှိကြပေသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ ကံကောင်းနေသူ သူဌေးသား၊ သမီးသည်လည်း ကံဆိုးချိန်ရောက်လျှင် အဆင်မပြေသောဘဝ ဖြစ်ကြရ၏။ ဆင်းရဲသားက မွေးဖွားသူပင် ဖြစ်စေကာမူ ကံအခါပေးချိန် ရောက်လျှင် လုပ်ကိုင်သမျှ အဆင်ပြေတိုးတက်သောဘဝ ဖြစ်ကြရလေသည်။

ထိုသို့ကံကောင်းခြင်း၊ ကံညံ့ခြင်း၊ ကံဆိုးခြင်းကိစ္စများကို ဗေဒင်ပညာအရ သိရှိနိုင်ကြပါသည်။ မိမိဘဝက အဆင်မပြေဖြစ်လာသည့်အခါ စီးပွားရေးကျဆင်းခြင်း၊ လူမှုရေး ပျက်ပြားခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာတက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြပေရာ မည်သည့်နှစ်၊ မည်သည့်အသက်အရွယ် ရောက်လျှင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အခက်အခဲများမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်ကို ဗေဒင်ပညာက ဖော်ထုတ်ပေး၍ သိရှိနိုင်ပေသည်။ ကံမကောင်းချိန် မည်သည့်အခါ တွေ့ကြုံမည်၊ မည်သည့်အခါရောက်မှ လွတ်မြောက်မည်ကိုလည်း ဗေဒင်အရ သိရှိနိုင်သဖြင့် ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ မဖြစ်ကြရလေအောင် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်

။ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်

ပါရဂူနှင့် သူ့စကား၊ သူ့စာများ- ဦးမြင့်ကြိုင် အမျိုးသားစာဆို ဇော်ဂျီ (နှစ် ၁၂၀ပြည့်)- မြင့်ကြိုင်(အောင်မိုးဆောင်း)

ဆရာဇော်ဂျီ၊ ဆရာပါရဂူ တို့ရဲ့ အကြောင်းအချက် အများဆုံးပါဝင်တဲ့ စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို နှစ်ကာလများစာပေက ထုတ်ဝေသည်။ ပါရဂူနှင့် သူ့စကား၊ သူ့စာများစာအုပ်မှာ စာမျက်နှာ၁၅၂မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ သုံးထောင်ကျပ်ဖြစ်သည်။ ပါရဂူရာပြည့်နှစ် ဂုဏ်ပြုထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်ကို အံ့ဘွယ်ဇင်ကရေးဆွဲထားသည်။ အမျိုးသားစာဆို ဇော်ဂျီ (နှစ် ၁၂၀ပြည့်) စာအုပ်မှာ စာမျက်နှာ၁၂၈မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ငါးထောင်ကျပ်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်မှာ ပန်းချီတင်မောင်ဦးဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာဝဋ်ပါ - တင်မောင်မြင့်

မူရင်း ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာ Victor Hugo ၏ Les Misérables ကို စာရေးဆရာ တင်မောင်မြင့်က မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။ စာမျက်နှာ၄၄၄မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ နှစ်သောင်းနှစ်ထောင်ကျပ်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ဂန္ထဝင်ဝတ္ထု မြန်မာဘာသာပြန်နှစ်သက်သူများဝယ်သိမ်းသင့်သည့်စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ကုံကော်ဝတ်ရည်စာပေက ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၂၄တွင် ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။

ရန်ကုန်မြို့နှင့် ဉာဏ်အလင်းရ ရုပ်သေးများ - ဘာသာပြန် ဝေယံဘုန်း။ သရုပ်ဖော်- မင်းဇော်

မူရင်းစာရေးသူသည် မြန်မာပြည်တွင်နှစ်အတန်ကြာနေထိုင်သွားသူ ကနေဒါနိုင်ငံသား Jeff Pearce ၏ Yangon and Enlightened Puppets ကို ဝေယံဘုန်းက မြန်မာပြန်သည်။ အင်္ဂလိပ်- မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေပြီး ကလေးများဖတ်ရန် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ ငါတို့စာပေတိုက်က နိုဝင်ဘာ၊ ၂၀၂၃ တွင် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၈၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂျာမဏီနိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သော Frankfurt Bookfair တွင် မိတ်ဆက်ပြသခဲ့ပြီး ငါတို့စာပေတိုက်က တာဝန်ယူဖြန့်ချိမည့်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

အပြုံတေ

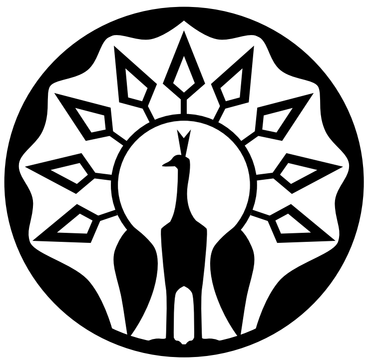
အမှောက်ကြိုက်က
အချစ်နဲ့ အမုန်းကို ခွာတ်မခွဲတတ်ဘူး။
လော်လီကြိုက်က
အစစ်နဲ့ အဖြစ်ကို လေလုံးမကွဲဘူး။
ဘုတ်နဲ့ကျီး တပြန်ဆီမှောက်ရင်း
လုပ်ယူနေတဲ့ စည်းလုံးခြင်းအတုမှာ
ငါက
ရာသက်ပန်သင်းကွဲဖြစ်ရမှာ
ဂုဏ်ယူမယ်။

ကျော်ဟန်း
၂၄၁၂၆

နှစ်သစ်မင်္ဂလာ

ကြည်လင်စိတ်များ မင်္ဂလာတရား၊
ပွါးများကြင်နာ ကိုယ်ချင်းစာ၊
လူဟာလူသား စာနာထား၊
မေတ္တာတရား မရှားပါးပါ၊
သာယာစေရေး ဦးစားပေး၊
မနေးဝေဆာ အောင်ကြောင်းဖြာ၊
အောင်စည်အောင်မောင်း သွေးသစ်လောင်း၊
သောင်းသောင်းသာသာ ဝေဝေဆာ။

မေဝင်းမောင်
1/1/24



Publisher
Thakhin Kai Bwor
thakhin@gmail.com
(951) 842 5446

Editor in Chief
GyiSoe
editor@MyanmarGazette.net
(213) 422 2307

Editors
Saung Oo Pan
editor1@MyanmarGazette.net
Nyo Khet Kyaw
Min Let, Rae Wady, Swe Swe

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

Advertising Director
Swe Swe
(626) 506 9608
Ads@MyanmarGazette.net

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

Contributing Writers
Maung Moe Nyo, KZ
Black Chaw, Thint Aye Yeik
TainMae, Myo Kyaw Myint

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

Main Office:

7223 Baird Ave. #105
Reseda CA 91335
(747) 777 6313

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

Myanmar Gazette (M.G) Newspaper reserves the right to refuse to publish, in its sole and absolute discretion, any advertising and material submitted for publication by client. Submission of an advertisement or advertorial to an M.G sales representative does not constitute a commitment by M.G to publish a Client's Material. M.G has the portion to correctly classify any Client's Material and to delete objectionable words or phrases.

Client represents and warrants that a Client's Material does not and will not contain any language or material which is libelous, slanderous, or defamatory or invades any rights of privacy or publicity; does not and will not violate or infringe upon, or give rise to any adverse claim with respect with any common law or other right whatsoever (including without limitation, any copyright, trademark, service mark or contract right) of any person or entity, or violate any other applicable law ; and is not the subject of any litigation or claim that might give rise to any litigation.

Publication of a Client's Material does not constitute an agreement to continue publication.

Client agrees and covenants to indemnify M.G and its officers against any and all loss, liability, damage, expenses, cost, charges, claims, actions, causes of action, recoveries, judgments, penalties, including outside attorneys` fees (Individually and collectively "Claims") which M.G may suffer by reason of (1) Client's breach of any of the representations, warranties and agreements herein or (2) any Claims by any third party relating in any way to Client's Material.

M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the error, with maximum liability being cancellation of the cost of the first incorrect advertisement or republication of the correct advertisement.Under no circumstances shall Myanmar Gazette Newspaper be liable for consequential damages of any kind.

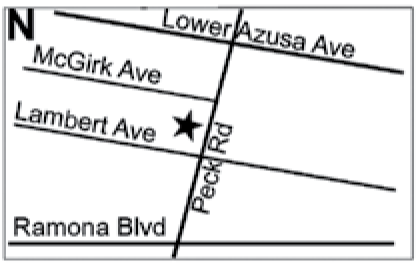
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

All articles published in this paper represent the opinions of the authors and do not necessarily reflect the opinions of the editors. We are happy to receive your comments and suggestions concerning the Newspaper. Letters must contain complete name and return address. The materials, however, are subject to editing and revisions.

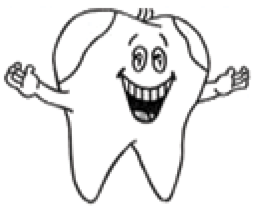
We provide an astounding wealth of information to our Community

ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောဆောင်းပါးများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ (Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖေါ်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

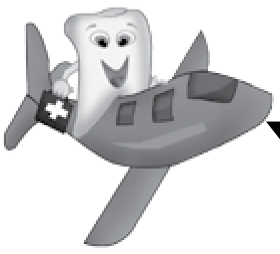
ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant
Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm
4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512



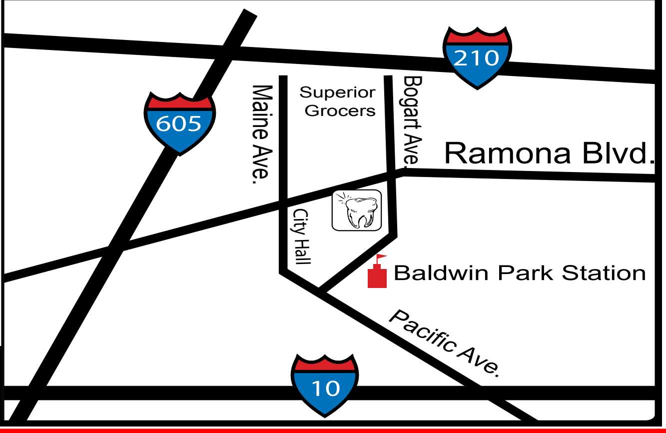
WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry



Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

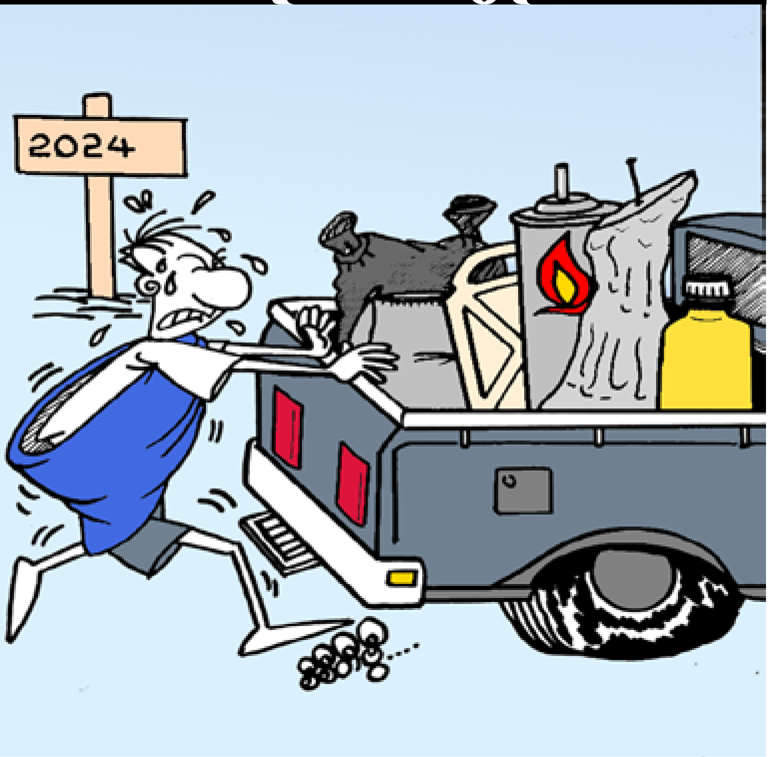


Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက် မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅% အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅%အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊
Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF



(626) 337 4700

ယခုလကာတွန်း



https://www.facebook.com/Foods

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လျှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်

Pin Waryone MoHinGa paste

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

✓အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

☎650 515 5130, 650 515 5215

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ခုမှကြောက်ရတယ်လို့

ခရီးသည်က တစ်ခုခုပြောဖို့ တက္ကဆီ ဒါရိုက်ဘာရဲ့ပခုံးကိုခေါက်လိုက်တယ်။ ဒါရိုက်ဘာလန့်ဖြန့်ပြီး ကားကိုမထိန်း နိုင်ဖြစ်သွားတယ်။ဘတ်စ်ကားတစ်စင်း ကိုတိုက်မိတော့မလိုဖြစ်သွာပြီးလူသွား လမ်းပေါ်တက်သွားတယ်။ဆိုင်တစ်ဆိုင် နဲ့သိုးကာသီကာကပ်ပြီး ရပ်သွားတယ်။ တအောင့်ကြာတော့ ကားထဲမှာအရာရာ ငြိမ်သက်သွားတယ်။ ကားဒါရိုက်ဘာက ခရီးသည်ကိုပြောတယ်။

"ဒါမျိုးထပ်မလုပ် ပါနဲ့တော့ကွာ၊ငါကြောက်လိုက်တာသေ မတတ်ပဲ။"

ခရီးသည်ကတောင်းပန်စကားဆိုတယ်။ "မသိလို့ပါဗျာ၊ခင်ဗျားပခုံးကိုပုတ်ရုံနဲ့ ခင်ဗျားသိတ်လန့်သွားမယ်ဆိုတာမသိ လို့ပါဗျာ။ " ဒါရိုက်ဘာကပြန်ပြောတယ်။

"ဆောရီးပါ၊ ခင်ဗျားအပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကနေ့ဟာ ကျနော့်ရဲ့တက်ဆီဒါရိုက်ဘာပထမဦးဆုံးနေ့ပါပဲ။ အသုဘယာဉ်ကို ကျနော် ၂၈နှစ်ကြာကြာ မောင်းလာခဲ့ တာပါ"။ ။

လောကစံနိမ့်မြင့်

ကောင်လေးတစ်ယောက် ကြက်ဥခြင်းတစ်ခြင်းနဲ့စက်ဘီးစီးလာတယ်။ကျောက် တုံးတစ်တုံးကိုဝင်တိုက်မိပြီး စက်ဘီး ရောလူပါလဲကျသွားတယ်။ကြက်ဥတွေ ကျကွဲကုန်တယ်။လူတစ်စုဝိုင်းအုံလာကြတယ်။ထုံးစံအတိုင်း တစ်ယောက်တစ် ပေါက် အမျိုးမျိုးမေးမြန်းကြ၊အကြံပေးကြ၊ဝေဖန်ကြတယ်။'ဂရုစိုက်မှပေါ့''စက်ဘီးစီးရင်းဘာစဉ်းစားနေတာလဲ၊""သ တိမထားလို့ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်သွားတာလား "

အဖိုးကြီးတစ်ယောက် လူအုပ်နားချဉ်း ကပ်လာတယ်။ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုကြည့် ပြီးပြောတယ်။ 'ကောင်လေး..သူ့အလုပ်ရှင်ကို ကြက်ဥ တွေကွဲသွားတဲ့အကြောင်း ဘာပြောမှာပါ လိမ့်..အိုကေ..ငါတတ်နိုင်သလောက်သူ့ ကိုကူညီလိုက်မယ်' လို့ပြောပြီးကောင် လေးကို၁ဝဒေါ်လာပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ဆက်ပြောတယ်။

'ရပ်ကြည့်နေကြတဲ့သူတွေဟာလူကောင်း တွေပါ။ သူတို့ကအကြံပေးရုံတင်မကဘူး ပိုက်ဆံပါပေးကြပါလိမ့်မယ်။သူတို့အကူ အညီကိုလက်ခံလိုက်ပါ' အဖိုးကြီးပြောတာပြုတာတွေကိုကြည့် နေကြတဲ့သူတွေက ကောင်လေးကိုပိုက် ဆံပေးကြတယ်။ကောင်လေးသိပ်ပျော် သွားတယ်။ရတဲ့ပိုက်ဆံကကွဲသွားတဲ့ ကြက်ဥတန်ဖိုးထက်ကျော်သွားလို့ဖြစ် တယ်။ရပ်ကြည့်နေတဲ့သူတွေထဲကတစ် ယောက်ကကောင်လေးကိုမေးတယ်။

'အဖိုးကြီးသာမရှိရင် အလုပ်ရှင်နဲ့မင်း ရင်ဆိုင်ရမဲ့အခက်အခဲကို ပြောပြပါလား ကောင်လေးကအဲဒီလူကြီးကိုကြည့်ပြီး ပြောလိုက်တာက

'ဟုတ်ကဲ့..သူကကျနော်အလုပ်လုပ်တဲ့ ဆိုင်ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား' တဲ့။ ။

ဘာကိုအကြိုက်ဆုံးလဲ

သိပ္ပံစမ်းသပ်ခန်းတွင် ဆရာကကျောင်း သားများအား

' သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်သည့်ဝေဒနာခံစားမှု ကိုအခြားအရာမျှ ထက်ပို၍လိုလား၏' ဟူသောအယူအဆတစ်ခုကိုလက်တွေ့ စမ်းသပ်ပြသသည်။ လှောင်အိမ်တစ်ခုတွင် ဖားမတစ်ကောင် နှင့်ပေါင်မုန့်အနည်းငယ်ထားရှိသည်။ဆရာကသူ့လက်ထဲရှိ အဆာငတ်ခံထား သည့်ဖားထီးကိုလှောင်အိမ်ထဲသို့လွှတ် ပေးလိုက်သည်။ဖားထီးသည်ပေါင်မုန့် ကိုအငန်းမရစားသည်။ထို့နောက်ပေါင် မုန့်နေရာတွင်ပန်းသီးနှင့်ချိစ်ကိုပြောင်းလဲ ထားရှိသည်။ဖားထီးကိုလှောင်အိမ်တွင်း သို့လွှတ်လိုက်သောအခါဖားထီးမှာပန်းသီးနှင့်ချိစ်ဆီသို့သာပြေး၍ဟပ်လေသည်

' ကဲ တွေ့တယ်မဟုတ်လား၊ဆာလောင် ခြင်းဝေဒနာကိုသာ အတပ်မက်ဆုံးဆိုတာလက်တွေ့မြင်ရပြီမဟုတ်လား' ဟုဆရာ ကကျောင်းသားများအားပြောပြနိဂုံး သတ်သည်။

ကျောင်းသားအုပ်ထဲမှတစ်ယောက်က အောက်ပါအတိုင်းအတွန့်တက်သည်။

' ဖားမနေရာမှာ တခြားဖားမတစ်ကောင် ပြောင်းလဲကြည့်လိုက်ပါ။နဂိုဖားမက ဖားထီးရဲ့မိန်းမဖြစ်နေလို့ပါ ' တဲ့။ ။

သတိထားမိတဲ့အချက်

လက်ဝတ်ရတနာဆိုင်ဟာ သီတင်းနှစ် ပတ်အတွင်း ဓါးပြတစ်ယောက်တည်းရဲ့ ငါးကြိမ်တိုင် ဓါးပြတိုက်တာခံလိုက်ရ တယ်။ရဲက ဆိုင်ပိုင်ရှင်ကို ဓါးပြရဲ့ပုံပန်း သဏ္ဍာန် ပြောပြနိုင်မလားလို့မေးတဲ့အခါ ဆိုင်ပိုင်ရှင်ပြောပြလိုက်တာက

' ဟုတ်ကဲ့ ဆိုင်ကိုလာတိုက်တဲ့အခါတိုင်း ဓါးပြဟာ နည်းနည်းပိုကောင်းကောင်း ဝတ်စားထားပါတယ် ' တဲ့။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jan 25 ။ ရန်ကုန်မြို့၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ခြံအမှတ်(၅၄) မှာရှိတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် နေအိမ်ကို ကြမ်းခင်းဈေး ကျပ်သိန်းပေါင်း သုံးသန်းကျော်(ဒ်သန်း ၉၀ ခန့်)နဲ့ လေလံတင်ရောင်းချဖို့ ရန်ကုန်တိုင်း ကမာရွတ်ခရိုင်တရားရုံးက ဒီနေ့ အမိန့်ချလိုက်ပါတယ်။

အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကာလအတွင်းမှာ စစ်ကောင်စီက အကျဉ်းသားပေါင်း ၉၀၀၀၀ ကျော်ကို နိုင်ငံတဝန်း အကျဉ်းထောင်တွေကနေ ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ရာမှာ နိုင်ငံရေးကြောင့် ပြစ်ဒဏ် ချမှတ်ခံထားရသူ ၇၀၀၀ ကျော်၊ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၈ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသာ ပါဝင်ကြောင်း မြန်မာ့မဟာဗျူဟာနှင့် မူဝါဒလေ့လာရေး အင်စတီကျု (ISP-Myanmar)ရဲ့ စစ်တမ်းအရ သိရပါတယ်။

အမေရိကန်တွေ မြန်မာပြည်ကို သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းမပြုကြဖို့ ရန်ကုန်ရှိ US သံရုံးကနေ အန္တရာယ်သတိပေးအဆင့် ၄ ရှိ အကြံပြုနှိုးဆော်သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jan 24 ။ ရန်ကုန်က၊ ရွှေပြည်သာ၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်အပါအဝင် အချို့မြို့နယ်တွေမှာ တအိမ်၊ တယောက် ညကင်းစောင့်ဖို့ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေက အသိပေးနှိုးဆော် နေတယ်လို့ မြို့ခံတွေဆီက သိရပါတယ်။ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးစ ကာလကတော့ ရပ်ကွက်လုံခြုံရေးအတွက် ကင်းစောင့်ပြည်သူတွေကို စစ်တပ်က ညမထွက်ရအမိန့် ကျူးလွန်တယ်ဆိုပြီး ပစ်ခတ် ဖမ်းဆီး၊ ထောင်ဒဏ်ချမှတ်မှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန (MOD)အနေနဲ့ အညာဒေသက လက်အောက်ခံ တပ်ရင်းတပ်ဖွဲ့တွေမှာ အမိန့်ပေးကွပ်ကဲမှုစနစ်(Chain of Command) ကောင်းကောင်း မဖော်ဆောင်နိုင်သေးဘူးလို့ ဒေသတွင်းတော်လှန်ရေး အင်အားစုတွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက သုံးသပ်ပြောပါတယ်။

Jan 23 ။ ပြင်ပရွှေဈေးကွက်မှာ အခေါက်ရွှေ ၁ ကျပ်သားကို ကျပ် ၃၈ သိန်း အထက်ထိ မြင့်တက်လာပြီး US ဒေါ်လာ ငွေလဲနှုန်းကလည်း ၁ ဒေါ်လာကို ကျပ် ၃,၅၀၀ ဝန်းကျင်ထိ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ပြည်သူတွေ အွန်လိုင်းအင်တာနက်မှာ ရေးသားပြောဆို ဝေငှနေတာကို စောင့်ကြည့်အရေးယူမယ့် ကော်မတီတရပ်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အင်တာနက် လွတ်လပ်ခွင့် ဖိနှိပ်ချိုးဖောက်ခံနေရတဲ့ မြန်မာပြည်ဟာ ချိုင်းနားပြီးရင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေထဲ ဒုတိယအဆိုးဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်နေကြောင်း US အခြေစိုက် Freedom House အဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

Jan 22 ။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ဆန်လက်လီဈေးနှုန်းတွေ မကြုံစဖူး ဈေးတက်လာလို့ ရန်ကုန်မြို့က ဆန်ဆိုင်တချို့မှာ ဈေးနှုန်းမကပ်တော့ဘဲ ရောင်းချနေပါတယ်။ လက်လီဆန် ဈေးကွက်တွေမှာ ဆန်ကြမ်းတအိတ်ကို ကျပ် ၈၅၀၀၀ ကနေ အမြင့်ဆုံး ရွှေဘို ပေါ်ဆန်းတအိတ်ကို ကျပ် ၂၀၀၀၀၀ အထိ ပေးဝယ်နေကြရပါတယ်။

မြန်မာပြည်အနေနဲ့ ဒေသတွင်းနိုင်ငံကြီးတွေရဲ့ နောက်မြီးဆွဲ လုပ်လို့လည်းမရသလို အင်အားကြီးနိုင်ငံတွေရဲ့ နောက်လိုက်လည်းဖြစ်လို့မရဘဲ ကိုယ့်ရဲ့မူနဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်လျှောက်လှမ်းကြမှာဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ကပြောပါတယ်။

Jan 21 ။ ဧရာဝတီတိုင်းက နေလှန်းဆားလုပ်ငန်းတွေမှာ အရှုံးပေါ်နေတာကြောင့် ဒီနှစ် ဆားရာသီ အစမှာပဲ လုပ်ငန်းတွေပြန်လုပ်ဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေကြောင်း ဆားလုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ နေလှန်းဆား ဧကသိန်းချီရှိပြီး ထွက်ရှိလာတဲ့ နေလှန်းဆားတွေကို နေပြည်တော်၊ မန္တလေး၊ ရန်ကုန် အပါအဝင် တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်အသီးသီးကို တင်ပို့ရောင်းချနေတာပါတယ်။

မွန်ပြည်နယ်၊ ကျိုက်ထိုမြို့မှာရှိတဲ့ ဆံတော်ရှင် ကျိုက်ထီးရိုးစေတီကို ဇန်နဝါရီ ၂၀ နဲ့ ၂၁ ပိတ်ရက်အတွင်း ဘုရားဖူး ၃ သောင်းခွဲကျော်ဝင်ရောက်ခဲ့တာကြောင့် ဒေသခံတွေ အဆင်ပြေကြကြောင်း သိရပါတယ်။

Jan 20 ။ မြန်မာ-ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နှစ်နိုင်ငံ အစိုးရအစီအစဉ်နဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရောက် ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည် ၁၀၀၀ ကျော်ကို နေရပ်ပြန်ပို့ဖို့ စီစဉ်နေရာမှာ မြန်မာဘက် နေရပ်ပြန်လာချင်သူ ၁၀၀ စာရင်းသာ ရရှိပြီး နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတွေကလည်း ရိုဟင်ဂျာတွေကို လူသတ်ကွင်းဆီ ပြန်မပို့ဖို့ တောင်းဆိုထားပါတယ်။

Jan 19 ။ မန္တလေးမြို့က မြို့နယ်တွေမှာ အိမ်ခြံမြေရောင်းချသူ အများအပြားရှိပြီး ဝယ်ယူသူ ရှားပါးနေတဲ့အတွက် အရောင်းအဝယ်အေးနေကြောင်း ပွဲစားတွေထံက သိရပါတယ်။ ၂၀၂၁၊ စက်တင်ဘာလကစပြီး အိမ်ခြံမြေဝယ်ယူသူ မရှိသလောက် ရှားပါးနေပြီး သိန်း ၁,၀၀၀ အောက် မြေကွက်တွေသာ ဝယ်ယူသူ အနည်းအကျဉ်းရှိပြီး နေပြည်တော်အိမ်ခြံမြေဈေးကတော့ ငြိမ်သက်နေပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်းမှာ စစ်ကောင်စီက ဆက်သွယ်ရေးဖုန်းလိုင်းနဲ့ အင်တာနက်လိုင်းတွေ ပိုမိုဖြတ်တောက်ထားလို့ ပြည်သူတွေ အခက်အခဲမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 18 ။ ၂၀၂၂-၂၃ စိုက်ပျိုးရာသီမှာ စိုက်ပျိုးရေးကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်ဘဲ ကုန်ကြမ်းမရှိတာကြောင့် နိုင်ငံတဝန်း ဆန်စက်၊ ဆီစက်တွေရပ်ဆိုင်းထားရတဲ့ အခြေအနေတွေဖြစ်ပေါ်နေပြီး နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေး ဂိတ် ၁၄ ခုမှာလည်း ပုံမှန်ကုန်စည်စီးဆင်းမှုမရှိတော့ကြောင်း သိရပါတယ်။ တနိုင်ငံလုံး ကုန်သွယ်ပမာဏရဲ့ ၄၀ ％ ဝန်းကျင် လျော့ကျနေပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုတွေကြောင့် ၂၀၂၂-၂၃ စိုက်ပျိုးရာသီမှာ နိုင်ငံစိုက်ပျိုးမြေဧက ၃၄ သန်းကျော်ထဲက ၂၀ ％ ဝန်းကျင်ပဲ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှုနောက် ပြည်သူအများစု သပိတ်မှောက်ခဲ့လို့ ရောင်းအားကျဆင်းခဲ့တဲ့ အောင်ဘာလေထီဟာ ရန်ကုန်မှာ ရောင်းအားတွေပြန်တက်လာပြီး လက်လီဈေး တစောင်ကို ကျပ် ၁၂၀၀ ထိ ရောင်းနေကြောင်း ထီအရောင်းဆိုင်တွေဆီကနေ သိရပါတယ်။

Jan 17 ။ ချင်းပြည်နယ်၊ ပလက်ဝဒေသက စစ်ကောင်စီတပ်သား ၂၇၈ ဦး အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်၊ လောင်လိုင်ခရိုင်၊ ဘန်ဒေါက်ဘန်ဂါရွာကို ထပ်မံထွက်ပြေး ခိုလှုံကြပါတယ်။ ချင်းပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း ဒေသတွေမှာ စခန်းသိမ်းပွဲ တိုက်ပွဲတွေကြုံနေရပြီး စကစ တပ်သား ၄၀၀ ကျော် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ကို ထွက်ပြေးခိုလှုံခဲ့ကြပြီး မီဇိုရမ်၊ အိုင်းဇော်လ်၊ လဲန်းပွီးလေဆိပ်ကနေ အိန္ဒိယအစိုးရက မြန်မာပြည်ဘက်ကို ပြန်ပို့ပေးခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ အိမ်နဲ့ တိုက်ခန်းငှားခတွေ ဆက်တိုက်တိုးတောင်းနေတာကြောင့် အိမ်ငှားနေထိုင်သူတွေ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းတွေ ပိုရင်ဆိုင်နေရကြောင်း အိမ်ငှားနေထိုင်သူတွေ ပြောပါတယ်။ အိမ်ရှင်နဲ့ ပွဲစားတွေက အိမ်ခန်း၊ တိုက်ခန်းငှားခတွေကို လခြားဆိုသလို ဈေးနှုန်း တိုးမြှင့်သတ်မှတ်နေတာဖြစ်ပြီး တနှစ်အတွင်း ဈေးနှုန်း ၃ ကြိမ်လောက်ထိ ပြောင်းလဲ့ရှိလာတာပါ။

Jan 16 ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ နမ့်ဖတ်ကာမှာ ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော်(ကေအိုင်အေ)က ပစ်ချလိုက်တဲ့ FTC-2000G စစ်ကောင်စီ တိုက်လေယာဉ်မှာ ပါသွားတဲ့ လေယာဉ်မှူးနဲ့ တွဲဖက်လေယာဉ်မှူး ဗိုလ်မှူးအေးမြင့်နဲ့ ဗိုလ်ကြီး ကောင်းစံတို့ နှစ်ဦး သေဆုံးသွားကြောင်း ကေအိုင်အေက ပြောပါတယ်။ Fighter FTC-2000G တိုက်လေယာဉ်ဟာ အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ရေး အပေါ့စားတိုက်လေယာဉ်ဖြစ်ပြီး ၂၀၂၂ က ချိုင်းနားကနေ ဝယ်ယူထားတဲ့ ၆ စီးထဲက ၁စီး ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၂၃ တနှစ်တာအတွင်း ရန်ကုန်တိုင်း လှိုင်သာယာ၊ ရွှေပြည်သာနဲ့ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်တွေမှာ အထည်ချုပ် စက်ရုံ ၃၀ ဝန်းကျင်လောက်ပိတ်သိမ်းတာတွေရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ အထွေထွေ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ်(FGWM)က ပြောပါတယ်။

Jan 15 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း မြစ်ကြီးနားဒေသမှာ လောင်းကစားရုံတွေ ဖွင့်လှစ်လာပြီးနောက် မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက လုံခြုံရေး ရယူပေးနေကြောင်း ဒေသခံတွေထံက သိရပါတယ်။

ကရင်နီ(ကယား)ပြည်နယ်၊ ဖရူဆိုနဲ့ ဒီးမော့ဆိုမြို့နယ်တို့ရှိ ဒေသခံ၊ စစ်ရှောင်တွေဟာ စစ်ကောင်စီက စားနပ်ရိက္ခာသယ်ယူရေးလမ်းကြောင်းတွေ ပိတ်ဆို့ထားတဲ့အတွက် နယ်မြေကူးသန်းသွားလာဖို့ ခက်ခဲတဲ့အပြင် စားသောက်ကုန် ဈေးနှုန်းတွေလည်း အဆမတန်တက်ပြီး ပိုခက်ခဲနေကြပါတယ်။

Jan 14 ။ ချောင်းသာနဲ့ငွေဆောင်ကမ်းခြေကို ရက်ရှည်ရုံးပိတ်ရက်တွေကလွဲလို့ ခရီးသွားဧည့်သည် ဝင်ရောက်မှု မရှိသလောက် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကမ်းခြေအခြေပြု စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ အရှုံးပေါ်နေပြီး အခက်အခဲကြုံနေကြကြောင်း သိရပါတယ်။

၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး စတင်ပြီး ၂ လခွဲအကြာထိ မှတ်တမ်းတွေအရ မြောက်ပိုင်းမဟာမိတ်အဖွဲ့တွေနဲ့ PDF ပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေက ချင်းပြည်နယ်မှာ ၇ မြို့၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းမှာ ၄ မြို့၊ ကချင်ပြည်နယ်မှာ ၁ မြို့၊ ရှမ်းပြည်နယ်မှာ ၁၆ မြို့၊ ကရင်နီပြည်နယ်မှာ ၂ မြို့ စုစုပေါင်း ပြည်နယ်နဲ့တိုင်း ၅ ခုက မြို့ပေါင်း ၃၀ အထိ သိမ်းယူခဲ့ပါတယ်။

Jan 13 ။ အပစ်ရပ်ဖို့ ချိုင်းနားဆီမှာ သဘောတူခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီဟာ ကတိကို နောက်တကြိမ် ချိုးဖောက်ပြီး ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း ကျောက်မဲ TNLA ရှိရာ ငြိမ်းချမ်းရေးကုန်းဘက် ထိုးစစ်ဆင် တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်း ရွှေဈေး ဆက်တိုက်မြင့်တက်လာပြီး အခေါက်ရွှေ တကျပ်သားကို ကျပ် ၃၇ သိန်း ၇ သောင်း ဝန်းကျင်ထိ ရောက်ရှိနေပါတယ်။ မြန်မာကျပ်ငွေနဲ့ ဒေါ်လာငွေလဲနှုန်းကတော့ တဒေါ်လာကို ၃,၄၅၀ ကျပ် ဝန်းကျင်နဲ့ ဈေးငြိမ်နေပါတယ်။

Jan 12 ။ စူပါမားကတ်တွေမှာ ရောင်းချနေကြတဲ့ ဆန် ကီလိုအထုတ်ငယ်တွေရဲ့ သိုလှောင်မှု ပမာဏတွေကို အသင်းချုပ်က လွှင့်တင်ထားတဲ့ မြန်မာဆန်စပါးအွန်လိုင်းစနစ်မှာ စာရင်းပေးပို့ မှတ်ပုံတင်ဖို့ ဆန်စပါးအသင်းချုပ်က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

၂၀၂၃ အတွင်း မြန်မာစစ်တပ်က တိုင်းရင်းသား လူနည်းစုဒေသတွေက ကျေးရွာတွေ၊ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ဆန့်ကျင်တဲ့သူတွေ ရှိတဲ့နေရာတွေကို လေကြောင်းကနေ ပစ်မှတ်ထား တိုက်ခိုက်တာတွေ တိုးလာခဲ့ကြောင်း လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်လေ့လာရေးအဖွဲ့ HRW က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ လူတွေအစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်တာ၊ ရွာမရအောင် ဖျောက်တာ၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းတာနဲ့ အဓမ္မပြုကျင့်တာတွေ၊ ဥပဒေမဲ့ဖမ်းဆီး အကျဉ်းချတာတွေ စစ်တပ်က လုပ်ခဲ့ကြောင်း ၂၀၂၄ လူ့အခွင့်အရေးအစီရင်ခံစာမှာ ရေးသားတာပါ၊

Jan 11 ။ ရုပ်သံ သတင်းထောက်ဟောင်း၊ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ တဦးလည်းဖြစ်သူ ရှင်ဒေဝီကို အကြမ်းဖက်မှု တိုက်ဖျက်ရေးပုဒ်မတွေနဲ့ စစ်ခုံရုံးကနေ ထောင်ဒဏ် တသက်တကျွန်း ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP) ရဲ့ ၂၀၂၄၊ ၉ ရက်နေ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးဒီနေ့ထိ အရပ်သား(၁၉,၉၀၅)ဦး ဖမ်းဆီးခံထားရပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဟာ ၂၀၂၃ အတွင်း စစ်ရာဇဝတ်မှု၊ လူသားမျိုးစုအပေါ်ဆန့်ကျင်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေ ဆက်ကျူးလွန်ခဲ့ကြောင်း လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့(HRW)က ဖော်ပြပါတယ်။

Jan 10 ။ စစ်အာဏာရှင်စနစ် ဖျက်သိမ်းရေးနဲ့ အာဏာသိမ်းမှု ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ရေးမှာ လက်နက်ကိုင်လမ်းစဉ်နဲ့ စစ်ရေးနည်းလမ်း တခုတည်းသာ ကျန်တော့ကြောင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU) ဥက္ကဋ္ဌ ပဒိုစောကွယ်ထူးဝင်းက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းတွေ တိုက်ခိုက်ခံရတာကြောင့် ပြီးခဲ့တဲ့ ၂လအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင် ၄၀၀ ကျော် အိန္ဒိယပြည်ထဲ ထွက်ပြေးဝင်ရောက်ကြောင်း အိန္ဒိယဘက်က ပြောပါတယ်။

Jan 09 ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ ဖားကန့်မှာ ကချင်လွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော်(KIA)နဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်တို့ကြား တိုက်ပွဲတွေကြောင့် လူနှစ်သောင်းနီးပါး ထွက်ပြေးနေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်တဝန်းတိုက်ပွဲတွေကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေရသူ နှစ်သန်းခြောက်သိန်းကျော်ရှိလာပြီလို့ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA)က ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြောက်ပိုင်းညီနောင်သုံးဖွဲ့ရဲ့ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး စတင်ချိန်ကနေ ဇန်နဝါရီလ ၇ ရက်နေ့အထိ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း ကိုးကန့်အထူးဒေသ(၁)မှာ စစ်ကောင်စီရဲ့လက်နက်ကြီး၊ လေကြောင်း ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အရပ်သား ၇၃ ဦးသေဆုံးပြီး ၇၃ ဦးထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း မြန်မာအမျိုးသား ဒီမိုကရက်တစ် မဟာမိတ်တပ်မတော်(MNDAA)က ပြောပါတယ်။

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း **Jan 08** ။ ပြည်ပရောက် မြန်မာပြည်သူတွေအနေနဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဝင်ငွေခွန်ကောက်မယ့်အပေါ် အပြင်းအထန် ကန့်ကွက်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသဖို့၊ သွေးစွန်းငွေ၊ သွေးစွန်းအခွန်များ ဖြတ်တောက်မှုကို ပူးပေါင်းပါဝင်ကြဖို့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အဖွဲ့အစည်း ၁၆ ခုက ထုတ်ပြန်တောင်းဆိုပါတယ်။

နယ်မြေဒေသ လုံခြုံရေးအတွက် ပြည်သူ့လုံခြုံရေးစနစ် တိုးမြှင့်သွားမယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၃ ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက်မှာ စစ်ကောင်စီက ခွင့်မဲ့၊ စစ်ပြေးနဲ့ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတွေကို တာဝန်ပြန်ထမ်းဆောင်ခွင့်ပြုမယ်လို့ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်နေ့မှာ အကျဉ်းထောင်တွေက ခွင့်မဲ့၊ စစ်ပြေး အကျဉ်းသားတချို့ကို လွှတ်ငြိမ်းပေးခဲ့ပါတယ်။

Jan 07 ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း သိန္နီနဲ့ ကွတ်ခိုင်မြို့က စစ်ကောင်စီ တပ်စခန်းတွေကို အပြီးသတ် သိမ်းပိုက်လိုက်ကြောင်း မြောက်ပိုင်း ညီနောင်သုံးဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးအတွင်း ရှမ်းမြောက်ဒေသ ချင်းရွှေဟော်၊ လောက်ကိုင်၊ ဟိုပန်၊ ပန်လုံ၊ မုံးကိုး၊ ကြူကုတ်(ပန်ဆိုင်း)၊ ကုန်းကြမ်း၊ သိန္နီ၊ ကွတ်ခိုင်၊ နမ့်ဆန်၊ မန်တုံ၊ နမ့်ခမ်း၊ မိုင်းငေါ့၊ မိုင်းလုံ စတဲ့မြို့ ၁၄ မြို့ကို သိမ်းပိုက်ထားပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက်ထိ ပြည်သူ့နေအိမ်ပေါင်း ၈၀,၀၀၀ လောက်ကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့ကြောင်း စစ်တပ်ကို မှတ်တမ်းတင်နေတဲ့ Data for Myanmar ရဲ့ အချက်အလက်အရ သိရပါတယ်။ တနိုင်ငံလုံး မီးရှို့ခံရတဲ့ အိမ်ပေါင်း ၈၀၀၀၀ လောက်မှာ စစ်ကိုင်းတိုင်းက ၆၀၀၀၀ လောက်နဲ့ မကွေးတိုင်းက ၁၂,၀၀၀ လောက်ပါဝင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

Jan 06 ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း အထူးဒေသ ၁ ဖြစ်တဲ့ ကိုးကန့်ဒေသအားလုံးကို ပြန်လည်သိမ်းယူနိုင်ခဲ့ပြီလို့ မြန်မာအမျိုးသား ဒီမိုကရက်တစ် မဟာမိတ်တပ်မတော်(MNDAA)က ကြေညာပါတယ်။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် အပါအဝင် အကျဉ်းချခံနေရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားအားလုံး အမြန်ဆုံးလွတ်မြောက်ရေးကို ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြိုးပမ်းမယ်လို့ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD) ဗဟိုအလုပ်ကော်မတီက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Jan 05 ။ ၂၀၂၃၊ ဒုတိယ ၆လတာ ကာလအတွင်း စစ်ကောင်စီက နိုင်ငံတဝန်း လူဦးရေ ၆၁၅ ဦး အဖမ်းခံရသူတွေဟာ ရန်ကုန်တိုင်းထဲက အများဆုံးလို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ စာရင်းအရ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် သေဒဏ်ချခံထားရသူက ၁၆၂ ဦး ရှိပါတယ်။

မြန်မာ-ချိုင်းနား နယ်စပ်မှာ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေချိန် ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မစ္စတာစွန်းဝေတုန် ဦးဆောင်တဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ မြန်မာပြည်ကို ရောက်လာပြီး စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးသန်းဆွေ၊ ဒုနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးလွင်ဦးတို့နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

Jan 04 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ လွတ်ငြိမ်းခွင့်နဲ့ ဒီနေ့မှာ အကျဉ်းသား ကိုးထောင် ကျော်လွှတ်ပေးခဲ့ပေမဲ့ ရမည်းသင်း၊ မြင်းခြံ၊ သရက်၊ ဒိုက်ဦး၊ ပေါင်းတည်၊ ဟသာ်တ၊ မအူပင်နဲ့ မော်လမြိုင် ပြန်လွတ်လာသူတွေထဲမှာ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားတယောက်မှ ပါမလာပါ။

စစ်ကောင်စီဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ နိုဝင်ဘာ ၂၃ ရက်နေ့မှာ တနိုင်ငံလုံးက တက္ကသိုလ် ၄၇ ခု ဖွင့်ခဲ့ပေမဲ့ ၂၀၂၃-၂၀၂၄ ပညာသင်နှစ်အတွက် တက္ကသိုလ်တွေမှာ ကျောင်းတက်တဲ့ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ ၂၄,၂၄၃ ဦး ရှိပါတယ်။

ဒီမိုကရေစီနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပြဋ္ဌာန်းခွင့် ဖော်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေနဲ့အတူ ရပ်တည်နေကြောင်း US နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး အန်တိုနီ ဘလင်ကန်က US ပြည်ထောင်စုကိုယ်စား မြန်မာလွတ်လပ်ရေးနေ့မှာ ပြောပါတယ်။

Jan 03 ။ အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့ နောက်မှာလည်း စစ်ကောင်စီဟာ ICRC အပါအဝင် ဘယ်နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းကိုမှ ထောင်တွေဝင်တွေ့ခွင့် မပေးခဲ့ပါဘူး။ ဒီနေ့အထိ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား နှစ်သောင်းခွဲကျော်(၂၅၇၃၀)ရှိကြောင်း AAPP က ပြောပါတယ်။။

ကချင်ပြည်နယ်၊ ဝိုင်းမော်မြို့နယ် နာဖော့ စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းထံ ရိက္ခာလာပို့တဲ့ စစ်ရဟတ်ယာဉ်တစင်းကို ကချင်လွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော်(KIA)က ပစ်ချခဲ့ကြောင်း KIO သတင်းနဲ့ ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံ ဗိုလ်မှူးကြီး နော်ဘူ က အတည်ပြုပါတယ်။

Jan 02 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြန်မာပြည်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခနဲ့ ပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် မြန်မာကလေးငယ် ၆သန်း အစားအစာ ငတ်မွတ်ပြီး အာဟာရ ချို့တဲ့နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UN OCHA) က အာရှ-ပစိဖိတ်ဒေသ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာအခြေအနေ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်းမှာ မွန်ပြည်နယ် တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ စုဖွဲ့ပြီး ဟန်ချက်ညီညီ ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေလုပ်ခဲ့သလို ၂၀၂၄ မှာလည်း စစ်ရေးအရှိန်ပိုမြှင့်မယ်လို့ မွန်ပြည်တော်လှန်ရေးတပ်(MSRF)က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Jan 01 ။ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ဒီဇင်ဘာ ကစပြီး အုပ်စုဖွဲ့လုယက်မှုတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားနေကြောင်း စက်ရုံလုပ်သားတွေက ပြောပါတယ်။ စက်ရုံအလုပ်သမားတွေ အိမ်ပြန်ချိန်မှာ မှောင်ရိပ်ခို လုယက်မှုတွေ မကြာခဏ ကြုံတွေ့နေရတာပါ။

ချိုင်းနား တနိုင်ငံတည်း မူဝါဒကို ထောက်ခံကြောင်း၊ အိမ်နီးချင်းကောင်းဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးပမ်းနေမယ့် အကြောင်းတွေ အပါအဝင် ချိုင်းနားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချက် (၁၀)ချက်ပါတဲ့ ကြေညာချက်တစောင်ကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Dec 31 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း ထောင်တွင်းမှာ သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၃၄ ဦး ရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ အကျဉ်းထောင်တွေမှာ သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရသူ ၁၈ ဦးရှိပြီး၊ မကျန်းမာတဲ့အခါ ဆေးကုခွင့်ကောင်းကောင်းမရလို့ သေဆုံးခဲ့သူ ၁၆ ဦးလို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

နိုင်ငံတဝန်း ပြင်းထန်လာတဲ့ စစ်ရေး ပဋိပက္ခတွေဟာ ဒီနှစ်အတွင်း နေပြည်တော်က စစ်ကောင်စီရဲ့ အချုပ်အခြာအာဏာကို အကြီးအကျယ် ခြိမ်းခြောက်လာနိုင်ကြောင်း နိုင်ငံရေး၊ စစ်ရေး အကဲခတ်တွေက သုံးသပ်ပါတယ်။ UNOCHAရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ပဋိပက္ခတွေကြောင့် နိုင်ငံတဝန်း စစ်ဘေးဒုက္ခသည် ၂ ဒသမ ၆ သန်း ရှိလာပါပြီ။

Dec 30 ။ ၂၀၂၃၊ ဧပြီကနေ ဒီဇင်ဘာအထိ ကာလအတွင်း မြန်မာပြည်ကနေ ပို့ကုန်တင်ပို့မှု ၁၀.၁၃ ဘီလီယံ ဒေါ်လာရှိခဲ့ပြီး၊ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ တင်ပို့မှုနဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး တင်ပို့မှုတွေကနေ ဝင်ငွေအများဆုံးရခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ထိန်းချုပ်တဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

Dec 29 ။ နေပြည်တော်ကောင်စီနယ်မြေ၊ တပ်ကုန်းမြို့နယ်မှာ လုံခြုံရေးတာဝန်ယူထားတဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ရဲတွေ ဦးဆောင်ပြီး လောင်းကစားဝိုင်းတွေ ဖွင့်လှစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်တပ်နဲ့ရဲတပ်ဖွဲ့ ဦးဆောင်ကာ အစုရှယ်ယာထည့်ပြီး လောင်းကစားဝိုင်းတွေ ဖွင့်လှစ်ထားပြီး လာရောက်ဖမ်းဆီးလို့မရအောင် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက ကင်းစောင့်ပေးတာလို့ ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဟာ ပြည်သူ ၇၀၀ လောက်ရဲ့ နေအိမ်နဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ဝရမ်းကပ် ချိပ်ပိတ်ခဲ့ကြောင်း NLD ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုမှတ်တမ်းများ ကောက်ယူရေးအဖွဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။ ဒီထဲမှာ အန်အယ်လ်ဒီပါတီဝင် ၁၉၁ ယောက်နဲ့ ပါတီဝင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၁၈၂ ယောက်ရဲ့ အိုးအိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ပါဝင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Dec 28 ။ မြန်မာပြည်မှာ ပြည်ပအလုပ်အကိုင် အကျိုးဆောင်အေဂျင်စီ အရေအတွက်ဟာ စစ်အာဏာမသိမ်းခင်ကထက် ၂ဆနီးပါး တိုးလာကြောင်း စစ်ကောင်စီ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။ စစ်အာဏာမသိမ်းခင် ၂၀၂၁ ဇန်နဝါရီက ပြည်ပ အလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီ ၃၀၀ လောက်သာ ရှိခဲ့ပေမဲ့ ယခုနှစ် ဒီဇင်ဘာမှာ အေဂျင်စီ ၅၂၄ ခုရှိပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်မြောက်ပိုင်း မြောက်ဦးနဲ့ ပေါက်တော မြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ AA ရက္ခိုင့်တပ်တော်အကြား တိုက်ပွဲပြင်းထန်ခဲ့ရာ ၅ရက်အတွင်း အရပ်သား ၁၈ဦးထက်မနည်း သေဆုံးပြီး ၂၀ကျော် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း AA က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အခုလိုတိုက်ပွဲတွေကြောင့် ဒေသခံတွေ သေဆုံး၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေ တိုးလာနေပြီး လူဦးရေ ၃ သိန်းကျော်လောက် နေရပ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေရတယ်လို့ ရခိုင် အရပ်ဖက်လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

Dec 27 ။ "၂၀၂၄ ခုနှစ်ဟာ စိန်ခေါ်မှုအသစ် အများအပြား ထပ်မံကြုံတွေ့နိုင်သလို စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေးအလှည့်အပြောင်းတွေလည်း ထပ်ဖြစ်မယ့်နှစ် တနှစ် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာ သတိထားစေချင်တယ်"လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ယာယီသမ္မတက ပြောပါတယ်။ NUG အစိုးရ၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးချုပ် မန်းဝင်းခိုင်သန်းကလည်း "တော်လှန်ရေးဟာ ဘယ်လို အဆုံးသတ်နိုင်မလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းတွက်ချက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နေပြီလို့"ပြောပါတယ်။

စစ်အုပ်ချုပ်မှုအောက်မှာ သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်တွေ ဆိတ်သုဉ်းသွားမှုနဲ့အတူ သတင်းသမားတွေကို အကာကွယ်ပေးမယ့် အဖွဲ့အစည်း လိုအပ်လာတာကြောင့် မီဒီယာကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်တွေ စုစည်းပြီး ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ မီဒီယာသမားတွေက "လွတ်လပ်သော မြန်မာသတင်း မီဒီယာကောင်စီ" (Independent Press Council Myanmar-IPCM) တခု ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း လွတ်လပ်သော မြန်မာသတင်းမီဒီယာကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ နန်းဖော့ဂေ က ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက် နောက်ပိုင်း အခုချိန်ထိ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံထားရဆဲ သတင်းသမား ၆၁ ဦးရှိနေပြီး ဖမ်းဆီးခံရပြီးမှ ပြန်လွတ်မြောက်သူ ၁၂၃ ဦး ရှိပါတယ်။

Dec 26 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်ရဲ့ အထင်ကရ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုမြို့တော် မြောက်ဦးမြို့ပေါ်မှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ AA ရက္ခိုင့်တပ်တော်ကြား တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားခဲ့တာကြောင့် အရပ်သား ထိခိုက်သေဆုံးတာတွေရှိပြီး တမြို့လုံးလည်း ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်နေခဲ့ရပါတယ်။ စစ်ကောင်စီက မြို့ပေါ်ကို လက်နက်ကြီးတွေနဲ့ပစ်ခတ်ခဲ့တာကြောင့် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တွေ ပျက်စီးရကြောင့် AA အဖွဲ့က ပြောသလို စစ်ကောင်စီကလည်း ဒီလိုပျက်စီးရတာဟာ AA ဘက်က ပစ်ခတ်တာဖြစ်ကြောင်း တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ရခိုင်မှာ တိုက်ပွဲဖြစ်မှု တလကျော်ကြာတာနဲ့အမျှ အရပ်သားထိခိုက်သေဆုံးမှုတွေ တိုးလာနေသလို စကစ က ကုန်းလမ်းရေးလမ်းတွေကို ပိတ်၊ ကုန်စည်စီးဆင်းမှုတွေ ဖြတ်တောက်ထားတာကြောင့် ဒေသတွင်း စားနပ်ရိက္ခာ အခက်ကြုံနေပါတယ်။

ကရင်နီပြည်နယ်မှာ 1111 (၁ လေးလုံး)စစ်ဆင်ရေး စတင်ကတည်းက တိုက်ပွဲပြင်းထန်ခဲ့တဲ့ လွိုင်ကော်မြို့မှာ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ လွိုင်ကော်မြို့တွင်း ကရင်နီတော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ ထိန်းချုပ်တဲ့ ရပ်ကွက်တွေမှာ စစ်ရှောင်တချို့ နေရပ်ပြန်ပြီး လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း ပြန်ယူတာမျိုး ရှိနေပေမဲ့ လက်နက်ကြီးကျည်ကြောင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရမှုတွေ ကြုံလာပြီး ကာကွယ်ရေးတပ်တွေက အဝင်အထွက်မလုပ်ဖို့ တားမြစ်လိုက်ပါတယ်။

Dec 25 ။ မြန်မာပြည်တွင်း ပဋိပက္ခတွေကြား အမျိုးသမီးတွေ၊ မိန်းကလေးငယ်တွေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံရနိုင်ခြေ များလာပြီး မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှုရပိုင်ခွင့်တွေ ဆုံးရှုံးလာကြောင်း UNFPA ကုလသမဂ္ဂ လူဦးရေ ရံပုံငွေအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၃နှစ်အတွင်း ပဋိပက္ခတွေမှာ လူဦးရေ ၂ သန်းကျော် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်ကြပြီး အဲဒီအထဲ တဝက်ကျော်ဟာ အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာပြည်မှာ နိုင်ငံရေးအရ အငြင်းအခုံဖြစ်မှု၊ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ပိုများလာနိုင်ပြီး ညီညွတ်ရေးတည်ဆောက်ဖို့က အဓိကစိန်ခေါ်မှုဖြစ်လာမယ်လို့ နိုင်ငံရေး လေ့လာသူတွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

Dec 24 ။ ရန်ကုန်မြို့က စက်သုံးဆီအရောင်းဆိုင်တွေမှာ ဆီကို သံပုံးတွေနဲ့ ဝယ်ယူခွင့် မရတော့တာကြောင့် လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်ချိန် မီးစက်နှိုးဖို့အတွက် အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံနေရပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်မှာ လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်တာတွေကြောင့် ပုဂ္ဂလိကဘဏ်တွေ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဆိုင်၊ ဖုန်းဆိုင်တွေနဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေ အပါအဝင် လုပ်ငန်းတော်တော်များများ မီးစက်သုံးစွဲနေကြရတာဖြစ်ပြီး ဓာတ်ဆီ ဝယ်မရတဲ့ အခက်အခဲကိုလည်း ကြုံနေရပါတယ်။

ရောဝတီတိုင်းမှာ စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကြောင့် အထည်ချုပ်စက်ရုံတွေ ပိတ်တာ၊ အလုပ်သမားတွေ လျှော့ချတာကြောင့် ၁၁ လအတွင်း အလုပ်သမား ၂,၀၀၀ နီးပါး အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေရကြောင်း အလုပ်သမား အရေးကူညီပေးနေတဲ့သူတွေက ပြောပါတယ်။

အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Saudi Arabia Gets First Liquor Store In 70 Years—Here Are Other Countries With Strict Alcohol Laws

Jan 24l tinyurl.com/3fh34hpk

The first liquor store to open in Saudi Arabia in over 70 years welcomed non-Muslim diplomats to buy alcohol for the first time on Wednesday, a liberalizing step for the ultra-conservative country, which is one of just a handful across the world with an alcohol ban for citizens.

China doesn't have the military power to successfully invade Taiwan, the majority of 52 US experts said in a survey

Jan 24 l tinyurl.com/yv5vfjy9

A think tank surveyed 52 US experts on whether they thought China could successfully invade Taiwan.

Only 27% said they thought Beijing could pull off a successful amphibious assault.

Their belief that the US would intervene in an invasion may have led to their answers.

Dow goes from 37,000 to 38,000 in just 40 days. A history of the Dow and big round numbers

Jan 23 l tinyurl.com/2ah3u4ve

The Dow Jones Industrial Average closed at a new record high above 38,000 on Monday.

The average number of days between thousand-point milestones for the Dow has gotten shorter over time.

The gaps are particularly small during big market rallies, when the Dow can take out several new levels in quick succession.

India's Modi leads consecration of Ram temple in Ayodhya

Jan 22 l tinyurl.com/5wmhr35z

Indian Prime Minister Narendra Modi led the consecration on Monday of a grand temple to the Hindu god Lord Ram on a site believed to be his birthplace, in a celebratory event for the Hindu majority of the world's most populous nation.

Hindu groups, Modi's Hindu nationalist Bharatiya Janata Party (BJP) and its affiliates have portrayed the temple opening as part of a Hindu renaissance after past centuries of subjugation by Muslim invaders and colonial powers.

Thai lithium deposit figures hotly debated

Jan 19 l tinyurl.com/5n85uzav

Fifteen million tonnes or less than 70,000 tonnes? That's how much lithium there is in Thailand, depending on which figures one wants to believe. A government spokesperson caused a stir this week when she mentioned Thailand in the same breath as Bolivia and Argentina — two global heavyweights when it comes to the highly sought-after mineral used in electric-vehicle batteries.

In India, Young Graduates Struggle to Get Jobs

Jan 17 l tinyurl.com/4cpa6rw4

India's economy is growing briskly, about 7% a year, the fastest rate among the world's major economies. But job opportunities are still too few and the competition too severe – only those graduating from well-known colleges land good jobs.

The unemployment rate for college graduates was 13.4% in 2022-23, according to government data.

Russia hosts North Korea's top diplomat for talks on ties amid concerns over alleged arms deal

Jan 16 l tinyurl.com/25deyb6z

MOSCOW (AP) — Russian President Vladimir Putin and Foreign Minister Sergey Lavrov on Tuesday hosted North Korea's Foreign Minister Choe Son Hui for talks on expanding ties between the countries amid international concerns over an alleged arms cooperation deal between Pyongyang and Moscow.

A long march offers a glimpse of a post-Modi India

Jan 11 l tinyurl.com/yskjpdm6

In a deliberate emulation of India's revered independence hero Mohandas Karamchand Gandhi, the country's main opposition leader at present is on the final leg of a mammoth public walk across the length of the subcontinent.

Defying critics and sceptics, the 3,500km (2,175 miles) walk by Rahul Gandhi — no relation to the freedom fighter — has succeeded as both political protest and mobilisation.

South Africa accuses Israel at ICJ of breaching Genocide Convention

Jan 11 l tinyurl.com/e6bzandv

A continent away from the war in Gaza, South Africa accused Israel of committing genocide against the Palestinians there and pleaded with the United Nations' top court on Thursday to order an immediate halt to the country's military operation. Israel has vehemently denied the allegations.

Taiwan presidential hopeful Hou promises to boost island's defense and restart talks with China

Jan 10 l tinyurl.com/69svkdcs

TAIPEI, Taiwan (AP) — One of Taiwan's leading opposition party candidates in Saturday's presidential election has promised to boost the island's defense capabilities while restarting dialogue with Beijing, which claims the island as its own.

China Becomes the World's Biggest Auto Exporter—With Help From Russia

Jan 9 l tinyurl.com/4wfnz6xz

HONG KONG—China's overseas auto sales surged to a record last year, on track to surpass Japan as the world's biggest car exporter and marking a tectonic shift for the global industry.

While China has become acknowledged as a world leader in electric vehicles, traditional gas-powered autos were the main driver of the increase, with demand surging especially in Russia.

UN Economists Forecast Global Growth to Slow in 2024

Jan 4 l tinyurl.com/dj3tbxxx

United Nations economists are forecasting low growth globally this year, as recovery from the COVID-19 pandemic remains uneven internationally and wild cards such as climate shocks and geopolitical tensions could undermine progress.

The U.N.'s flagship World Economic Situation and Prospects 2024 report launched on Thursday projects global economic growth will slow from 2023's estimated 2.7% to 2.4% this year, below the pre-pandemic growth rate of 3%.

The A-list stars, politicians and leading figures named in the Jeffrey Epstein files: Prince Andrew, Bill Clinton, Naomi Campbell and Leonardo DiCaprio are among famous faces in bombshell 1,000-page document

Jan 4 l tinyurl.com/jfdeww5m

The identities of dozens of well-known figures linked to Jeffrey Epstein have been revealed in court papers unsealed in the US overnight.

Russia exports almost all its oil to China and India - Novak

Dec 27 l tinyurl.com/54du4nne

MOSCOW, Dec 27 (Reuters) - Almost all of Russia's oil exports this year have been shipped to China and India, Deputy Prime Minister Alexander Novak said on Wednesday, after Moscow responded to Western economic sanctions by quickly rerouting supplies away from Europe.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jan 25 ။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်းမှာ လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်သူတွေနဲ့ သတင်းထောက်တွေ ဖမ်းဆီးထောင်ချခံနေရပြီး ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ အတွင်း ဒီမိုကရေစီ စနစ် ပိုပြီး ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာတဲ့အကြောင်း The Freedom House လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့ကြီးက ဒီနေ့ အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနှင့် စင်ကာပူတို့သည် အပြန်အလှန်ဗီဇာကင်းလွတ်ခွင့် သဘောတူစာချုပ်ကို ပေကျင်းမြို့တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြပြီး ဖေဖော်ဝါရီ ၉ ရက်၌ အသက်ဝင်လာမည် ဖြစ်ကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနထံမှ သိရပါတယ်။

Jan 24 ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် ထိုင်းနိုင်ငံရွေးကောက်ပွဲမှာ အနိုင်ရခဲ့သူ Pita Limjaroenrat ကို နိုင်ငံရေးလုပ်ကိုင်ခွင့် ပိတ်ပင်ထားတဲ့အမှုကို ဖျက်သိမ်းပြီး လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် ပြန်ပြီး ခန့်အပ်ကြောင်း ထိုင်းအခြေခံ ဥပဒေတရားရုံးက ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

UK လူထုရဲ့ သုံးပုံတပုံကျော် ထက်ဝက်နီးပါးဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၂ ခုနှစ် နွေရာသီအတွင်း သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေးတွေ ပြည့်မီအောင်မထိုးကြတာနဲ့ အဖြည့် ကာကွယ်ဆေး ထပ်ပြီးမထိုးကြတာကြောင့် ဆေးရုံတင်ရမှုနဲ့ သေဆုံးမှု ၇,၀၀၀ ကျော်ထိ ရှိခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံစာကိုတော့ Lancet ဆေးပညာ ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ဆွီဒင်နိုင်ငံရဲ့ နေတိုးအဖွဲ့ဝင်ရေးလျှောက်ထားချက်ကို တူရကီပါလီမန်က ၂၈၇ မဲ၊ ၅၅ မဲနဲ့ အတည်ပြုလိုက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဆွီဒင်ဝန်ကြီးချုပ်က ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။

Jan 23 ။ စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင် ရာနဲ့ချီ အိန္ဒိယနိုင်ငံဘက် ထွက်ပြေးခိုလှုံလာတာကြောင့် နယ်စပ်လုံခြုံရေးနဲ့ မြန်မာစစ်ကောင်စီအပေါ်ထားတဲ့ အိန္ဒိယရဲ့ သဘောထားတွေဟာ ပြောင်းလဲကောင်း၊ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်လို့ လေ့လာသုံးသပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

ယီမင်နိုင်ငံ ဟူသီသူပုန်တွေက သင်္ဘောတွေကိုတိုက်ခိုက်ခဲ့ရာမှာ အီရန်နိုင်ငံက အလွန့်ကို တိုက်ရိုက်ကျကျ ပါဝင်ပတ်သက်နေတယ်လို့ အမေရိကားရေတပ် အရှေ့အလယ်ပိုင်း ဒေသ တပ်မှူးက ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 22 ။ ကမ္ဘာမှာ အအောင်မြင်ဆုံး အနုပညာရှင်တဦးဖြစ်တဲ့ အမေရိကား ပေါ့ အဆိုတော် တေလာဆွိဖ်ဟာ ၂၀၂၄ iHeartRadio ဂီတဆုချီးမြှင့်ပွဲအတွက် ဆုနေရာ ၉ ခု အတွက် စကာတင် တစ်ကြိမ်ရွေးချယ်ခံထားရပါတယ်။

အစွန်းရောက်တွေရဲ့အစည်းအဝေးမှာလူတွေကို အုံလိုက်ကျင်းလိုက် ဂျာမနီကနေပြန်နှင်ထုတ်မယ့်စီမံကိန်း ပေါ်ထွက်လာပြီးတဲ့နောက် လက်ျာစွန်းနိုင်ငံရေးဆန့်ကျင်မှု ဆန္ဒပြပွဲကို ဂျာမနီနိုင်ငံ မြူးနစ်မြို့မှာ လူတွေ သောင်းချီတက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

Jan 21 ။ ယူကရိန်းအပေါ် ကျူးကျော်စစ် စတင်ချိန်ကနေ အခုအထိ ရုရှားတပ်ဖွဲ့ဝင် ၃၇၆,၀၃၀ သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ယူကရိန်း စစ်တပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

အစ္စရေးနဲ့ ဟားမတ်စ် ၃ လကျော်ကြာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ စစ်ပွဲအတွင်း ပါလက်စတိုင်းသား သေဆုံးသူ အရေအတွက်ဟာ ၂ သောင်းခွဲ ကျော်သွားပြီလို့ ဟားမတ်စ် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဂါဇာဒေသ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 20 ။ မလေးရှားနိုင်ငံ ဆာလန်ဂေါ်ပြည်နယ်ထဲက စမုံညှင်းမြို့မှာ မြန်မာ ၂၀၀ လောက် ဖမ်းဆီးခံထားပါတယ်။ ဇန်နဝါရီ ၁၉ ရက် သောကြာနေ့ညပိုင်းမှာ ရှောင်တခင်ဝင်ရောက် စီးနင်းစစ်ဆေးမှုအတွင်း ၅၆၀ ကျော်ကို ဖမ်းဆီးခဲ့ပြီး မြန်မာ ၂၀၀ လောက်ပါဝင်တယ်လို့ မလေးရှားလူဝင်မှု ကြီးကြပ်ရေးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

အမေရိကားနိုင်ငံရဲ့ ပြည်နယ်အများစုမှာ အခု သီတင်းပတ်ထဲ နှင်းမုန်တိုင်းတွေ တိုက်ခိုက်နေပြီး ရေခဲ အမှတ် သုညအောက် အပူချိန် ကျဆင်းနေပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဆောင်းရာသီဥတုကြောင့် တပတ်အတွင်းမှာ နိုင်ငံတဝန်းသေဆုံးသူ ၄၀ ကျော်ရှိနေပြီး တန်နက်ဆီပြည်နယ်တခုတည်းမှာတင် ၁၄ ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Jan 19 ။ ကမ္ဘာတလွှား သတင်းထောက် ၃၂၀ အဖမ်းဆီးခံနေရပြီး ဒီအထဲမှာ အစ္စရေးလည်း ပါဝင်လာသလို သတင်းသမား အများဆုံး အဖမ်းခံနေရတဲ့ နိုင်ငံတွေထဲမှာတော့ ချိုင်းနားနဲ့မြန်မာတို့က ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်နေတယ်လို့ နယူးရောက် အခြေစိုက် CPJ သတင်းသမားများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့က ကြေညာချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပါကစ္စတန်နဲ့ အီရန်နိုင်ငံကြား နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ပစ်ခတ်မှုတွေကြောင့် အရပ်သားတချို့ သေဆုံးပြီး တင်းမာမှုတွေမြင့်တက်လာနေတဲ့အခြေအနေမှာ ဒေသတွင်းအင်အားကြီးနိုင်ငံဖြစ်တဲ့ချိုင်းနား နဲ့ အမေရိကားပြည်ထောင်စုတို့က နောက်ထပ် အခြေအနေတွေပိုဆိုးအောင်မလုပ်ကြဖို့ နှစ်ဘက်လုံးကို တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Jan 18 ။ ဂါဇာဒေသထဲက ပါလက်စတိုင်းပြည်သူတွေအတွက် အစားအသောက်၊ ဆေးဝါးနဲ့ သန့်ရှင်းရေး တန်ချိန် ၂၀၀ လောက်လူသားချင်းစာနာတဲ့အကူအညီတွေပါတဲ့ ဆေးရုံသင်္ဘောကြီးတစင်းကို အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံက စေလွှတ်လိုက်ပါတယ်။

အီရန် အကြမ်းဖက်သမားတွေ ခိုအောင်းနေတယ်လို့ ဆိုတဲ့နေရာ ပါကစ္စတန် ပိုင်နက်အတွင်း အီရန်က ဝင်ရောက် ဗုံးကျဲ တိုက်ခိုက်ပြီး ၂ ရက်အကြာမှာ ပါကစ္စတန်ဘက်က အီရန်ပိုင်နက်ထဲကို ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်လိုက်ပါတယ်။

Jan 17 ။ နိုင်ငံတကာ အကျပ်အတည်းတွေ၊ အိမ်ခြံမြေလုပ်ငန်းက ပြဿနာတွေနဲ့ ဝယ်ယူစားသုံးမှု ကျဆင်းမှုတွေ ကြုံခဲ့ရတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေး တိုးတက်မှုနှုန်းဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်မှာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်အတွင်း အနိမ့်ဆုံးစာရင်းဝင်ခဲ့ကြောင်း ဒီကနေ့ တရားဝင် ထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေက ဖော်ပြနေပါတယ်။အမျိုးသားစာရင်းအင်းဗျူရိုရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ စုစုပေါင်း လူဦးရေဟာ ၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာ ၀.၂၅% နဲ့ ညီမျှတဲ့ ၂.၀၈ သန်း လျော့ကျပြီး လူဦးရေ ၁.၄၀၉ ဘီလီယံအထိ ကျဆင်းသွားပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်က မြောက်ကိုရီးယား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ချိုဆွန်ဟွေး (Choe Son Hui) ကို ကရင်မလင်မှာ လက်ခံတွေ့ဆုံပါတယ်။

Jan 16 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၊ Cox's Bazar က ရိုဟင်ဂျာပြောင်းခိုသူ ၁ သန်းလောက် နေထိုင်တဲ့စခန်း မီးလောင်ခဲ့တဲ့အတွက် ယူရို ၃ သိန်း ကူညီပေးမယ်လို့ အီးယူ ဥရောပသမဂ္ဂက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အင်ဒိုနီးရှား အာဏာပိုင်တွေအနေနဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေ လိုက်ပါလာတဲ့ စက်လှေတွေကို ကမ်းကပ်ခွင့်မပေးဘဲ ပင်လယ်ထဲ ပြန်မောင်းထုတ်နေတာတွေ ရပ်တန့်ဖို့၊ ရိုဟင်ဂျာတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ရန်လိုမုန်းတီးမှုတွေ အဆုံးသတ်ရေး စုံစမ်း စစ်ဆေးပေးဖို့ HRW နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Jan 15 ။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ရောက်လာတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်သူတွေအရေး ကိုင်တွယ်ရာမှာ မျှမျှတတကိုင်တွယ်ဖို့ လိုသလို အရင်းခံ ပြဿနာကို နားလည်ဖို့ လိုတဲ့ အကြောင်း ထိုင်းဒုတိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Sihasak Phuangketkeow ပြောဆိုတာကို ဘန်ကောက်ပို့စ် သတင်းစာမှာ ရေးသားထားပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားက တာလတ်ပစ်လို့ယူဆရတဲ့ ပဲ့ထိန်းတပ် ဒုံးကျည်ကို ကိုရီးယား ကျွန်းဆွယ်အရှေ့ဘက်ကမ်းဘက် ပစ်လွှတ်ခဲ့တာ နဲ့ပတ်သက်လို့ သင့်တော်တဲ့ အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်တာမှန်သမျှ ဆောင်ရွက်ဖို့ အစိုးရအဖွဲ့ အတွင်းဝန်ချုပ်ကို ညွှန်ကြားထားကြောင်း ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် ဖူမီအို ကီရှိဒါက ပြောပါတယ်။

Jan 14 ။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှာ ရပ်တန့်နေတဲ့ ရေကာတာစီမံကိန်းကြီး ၂ ခုကို ပြန်စနိုင်ဖို့ ခွင့်ပြုချက်ရရေး နာမည်ကြီး ကမ္ဘောဒီးယား သူဌေးကြီးတယောက်က ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဦးဆောင်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေက ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။

အစ္စရေးနဲ့ ပါလက်စတိုင်း ပဋိပက္ခ ၇၅ နှစ်တာအတွင်း အကြာဆုံးနဲ့ အဆိုးရွားဆုံး ခြေအနေ ဖြစ်နေတဲ့ ဂါဇာစစ်ပွဲကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ချီတက်ဆန္ဒပြပွဲတွေကို အမေရိကားပြည်ထောင်စု၊ ဝါရှင်တန်ဒီစီနဲ့ ဗြိတိန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့တော် အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း မြို့ကြီးတွေမှာ စနေ့နေ့က တပြိုင်တည်း ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။

Jan 13 ။ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းမှာ ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ သမ္မတနဲ့ လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲမှာ လက်ရှိ အာဏာရ DPP ပါတီက သမ္မတဝင်ရွေးသူ William Lai Ching-te က ချိုင်းနားရဲ့ ခြိမ်းခြောက် နှောင့်ယှက်မှုတွေကနေ ကာကွယ်သွားမှာဖြစ်တယ်လို့ ကတိပြုလိုက်ပါတယ်။

ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် ရီရှီ ဆူးနက်ခ် Rishi Sunak သောကြာနေ့က ယူကရိန်းမြို့တော် ကိဗ်ကို သွားရောက်ခဲ့ပြီး ယူကရိန်းအတွက် စစ်ရေးရန်ပုံငွေ ဒေါ်လာ ၃.၂ ဘီလီယံနီးပါးပေးဖို့ ကတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Jan 12 ။ အမေရိကားနာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးလည်းဖြစ်၊ အဆိုတော်လည်းဖြစ်တဲ့ ဂျန်နဖာလိုးပတ်စ်ရဲ့ အားလုံးမျှော်နေကြတဲ့ သီချင်းသစ်နဲ့ ဂီတဗွီဒီယို ထွက်လာပါတယ်။ သီချင်းနာမည်က "Can't Get Enough" ဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ တေးခွေဓာတ်ပြားသစ် "This Is Me... Now" ဆိုတဲ့ တေးဓာတ်ပြား မှာပါမယ့် သီချင်းပါ။

ဂမ်ဘီယာ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဟောင်း Ousman Sonko ဟာ လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် စော်ကားကျူးလွန်တဲ့ ရာဇဝတ်မှု (crimes against humanity) နဲ့ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှာ ဇန်နဝါရီလ ၈ ရက်နေ့က တရားရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ အာဏာရှင်ဟောင်း ယာဟား ဂျာမေရဲ့အောက်မှာ ဒီအမှုကိုကျူးလွန်ခဲ့တယ်လို့ စွဲဆိုခဲ့တာပါ။

Jan 11 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ စီးပွားရေးလာရောက် လုပ်ကိုင်လိုသူ၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုတွေထံ လာရောက်လည်ပတ်လိုတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေ အနေနဲ့လည်း ပြည်ပနိုင်ငံမှာ ရှိနေစဉ် ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ထားဖို့ အချိန်မရှိတော့ရင် လက်ခံမယ့်သူရဲ့ ဖိတ်စာနဲ့အတူ ချိုင်းနားနိုင်ငံထဲမှာဘဲ ဗီဇာ လျှောက်ထားလို့ ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပင်လယ်နီမှာ ဖြတ်သန်းသွားလာနေတဲ့ သင်္ဘောတွေကို တိုက်ခိုက်နေတာ ချက်ခြင်း ရပ်ဆိုင်းဖို့ ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီက ယီမင်အခြေစိုက် ဟူသီသူပုန်တွေကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

အရှေ့အာဖရိကတိုက်က ပဋိပက္ခတွေဖြစ်နေတဲ့ ဆိုမာလီယာမှာ ကုလသမဂ္ဂ ရဟတ်ယာဉ်တစင်းနဲ့ ခရီးသည်တချို့ကို အယ်လ်ကိုင်းဒါးအဖွဲ့နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ အစ္စလာမ္မစ် စစ်သွေးကြွအဖွဲ့ အယ်လ်ရှာဘတ်ကဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

Jan 10 ။ အမေရိကားနဲ့ ချိုင်းနားစစ်ဘက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူတွေရဲ့ ၂ ရက်ကြာ ဆွေးနွေးပွဲ ဝါရှင်တန်မှာ မနေ့ကပဲ ပြီးဆုံးခဲ့ကြောင်း အမေရိကား ပင်တဂွန်စစ်ဌာနချုပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်လို့ အမေရိကားပြည်နယ်တော်တော်များများမှာ မီတာကုမ္ပဏီအပေါ်စွပ်စွဲခဲ့ပြီးတဲ့နောက် အင်စတာဂရမ်နဲ့ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်က ဆက်ကျော်သက်တွေအတွက် အကြောင်းအရာ ကို ထိန်းချုပ်မယ်လို့ မိခင်ကုမ္ပဏီ Meta က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 9 ။ အစ္စရေးနဲ့စစ်ပွဲမှာ ဟားမတ်စ်အဖွဲ့က မြောက်ကိုရီးယားက လက်နက်တွေကို အသုံးပြုလာနေတာ တွေ့ရကြောင်း တောင်ကိုရီးယား ထောက်လှမ်းရေးအေဂျင်စီက မနေ့ ဇန်နဝါရီ ၈ ရက်နေ့မှာ ပြောပါတယ်။

ဇန်နဝါရီလ ၇ ရက်နေ့က ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ ကောက်စ်ဘဇား ရိုဟင်ဂျာပြောင်းခိုသူစခန်းတခု မီးလောင်ရာမှာ စာသင်ကျောင်း ၂၀ မီးထဲပါသွားတဲ့အတွက် အနည်းဆုံး ကျောင်းသား ၁,၅၀၀ ပညာမသင်နိုင်တော့သလို ရိုဟင်ဂျာ ကလေး ၃,၅၀၀ လည်း နေစရာမဲ့သွားခဲ့တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ပညာရေး ရံပုံငွေအဖွဲ့ (ယူနီဆက်ဖ်) က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 8 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ တနင်္ဂနွေနေ့က ကျင်းပခဲ့တဲ့ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ လက်ရှိ ဝန်ကြီးချုပ် Sheikh Hasina ရဲ့ ပါတီက အနိုင်ရလိုက်တာကြောင့် ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် ဆက်လက် တာဝန်ယူနိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲမှာတော့ မဲပေးသူနည်းပါးခဲ့သလို အတိုက်အခံပါတီကလည်း သပိတ်မှောက်ခဲ့ပါတယ်။

Jan 7 ။ ချိုင်းနားအစိုးရဟာ တိုင်ဝမ်ကျွန်းအပေါ် ပူပေါင်းတွေ လွှင့်တင်ပြီး ၊ တိုင်ဝမ်လူထုကို စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်အောင် လုပ်နေတယ်လို့ တိုင်ဝမ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက စွပ်စွဲလိုက်ပါတယ်။ ဒီ ပူပေါင်းတွေရဲ့ လမ်းကြောင်းဟာ ခရီးသည်တင် နိုင်ငံတကာ လေကြောင်းပျံသန်းမှုအတွက် ပြင်းထန်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်စေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အစ္စရေးအတွက် သူလျှိုလုပ်မှု သံသယနဲ့ ထိန်းသိမ်းခဲ့သူ ၃၄ ဦးနက် ၁၅ ဦးကို ရုံးတင်စစ်ဆေးမယ်လို့ တူရကီ တရားရေးဝန်ကြီးက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဒီလူတွေဟာ အစ္စရေးအတွက် ထောက်လှမ်းနေသူတွေအဖြစ် သံသယရှိ ခံရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Jan 6 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပဖို့ ၁ ရက်အလိုမှာ အတိုက်အခံ BNP ပါတီဝင် ၇ ဦးကို ရဲကဖမ်းဆီးခဲ့ပါတယ်။

ဘရာဇီးနိုင်ငံက ဂန္ထဝင်ဘောလုံးအကျော်အမော်ကြီး Mario Zagallo ဟာ အသက် ၉၂ နှစ်အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

ချိုင်းနားနဲ့ အမေရိကားကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးက ရှောင်လွှဲလို့မရပဲ အလွန် အရေးပါတယ်လို့ ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက သောကြာနေ့မှာ ပြောဆိုလိုက်ပြီး နှစ်နိုင်ငံ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန် ဖွံ့ဖြိုးစေရေးလည်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ အမေရိကား ချိုင်းနား သံတမန်ဆက်ဆံရေး ၄၅ နှစ်ပြည့်မှာ ဝန်ကြီး Wang Yi က ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

Jan 5 ။ ဘာသာရေးလွတ်လပ်မှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ချိုးဖောက်နေတဲ့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံ ၁၂ နိုင်ငံကို အထူးစိုးရိမ်ရတဲ့စာရင်းမှာ ထည့်သွင်းထားကြောင်း အမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken က ထုတ်ပြန်ကြေညာပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ စီးပွားရေးဟာ နှေးကွေးနေပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ့်အကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jan 4 ။ မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း စစ်တပ်နဲ့ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေအကြား ပဋိပက္ခတွေကြောင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံအတွင်း လက်နက်ကြီးကျည် ကျပြီး ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတချို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တဲ့အပေါ် အကြီးအကျယ် မကျေမနပ်ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြောခွင့်ရက သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောဆိုပါတယ်။

၂၀၂၀ က အမေရိကားရဲ့ အဝေးထိန်းဒရုန်းတိုက်ခိုက်မှုအတွင်းသေဆုံးခဲ့တဲ့ အီရန်တော်လှန်ရေးအစောင့်တပ် Quds တပ်ဖွဲ့ကြီးအကဲ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး Qassem Soleimani ရဲ့ နှစ်ပတ်လည် အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားတခုမှာ ဗုံးပေါက်ကွဲလို့ လူ ၁၀၃ ဦး သေဆုံးပြီး ဒါဇင်နဲ့ချီ ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း အီရန်အစိုးရက ကြေညာပါတယ်။

Jan 3 ။ ဂျပန်နိုင်ငံ အနောက်ဘက်ကမ်း နှစ်သစ်ကူးနေ့က လှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ အင်အားပြင်းထန်တဲ့ မြေငလျင်ကြောင့် လူအနည်းဆုံး ၆၂ ယောက်သေဆုံးခဲ့ပြီး အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတွေကို အချိန်မီရှာနိုင်ဖို့ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေ ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။

ဂါဇာမှာ ဟားမတ်စ်နဲ့ဖြစ်တဲ့စစ်ပွဲအတွင်း လူမျိုးသုဉ်းသတ်ဖြတ်မှု ကျူးလွန်တယ်လို့ တောင်အာဖရိက-က စွဲဆိုထားတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာ တရားရုံး ICJ မှာ အစ္စရေးက တရားရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Jan 2 ။ နှစ်သစ်ကူးခါစနာရီပိုင်းအတွင်းမှာ ရုရှားက ယူကရိန်းနိုင်ငံတလွှားကို ရှာဟက်ပုံစံ ဒရုန်းအရေအတွက် ၉၀ နဲ့ စံချိန်တင် တိုက်ခိုက်လိုက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆက်လက်တိုက်ခိုက်မယ်လို့ ရုရှား သမ္မတ ဗလာဒီမာ ပူတင်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် တနှစ်လုံး ဂါဇာစစ်ပွဲက ဆက်နေဦးမယ်လို့ အစ္စရေးက သတိပေးလိုက်သလို ဂါဇာမှာ သေဆုံးသွားတဲ့ ပါလက်စတိုင်းဦးရေက ၂၂,၀၀၀ နားနီးသွားပြီလို့ ဟားမတ်စ်က တနင်္လာနေ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 1 ။ ချိုင်းနားအနေနဲ့ ထိုင်ဝမ်နဲ့ ကျိန်းသေပေါက် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းဖို့ရှိတယ်လို့ ချိုင်းနားသမ္မတရှီကျင့်ဖျင်က နှစ်ကူးမိန့်ခွန်းထဲမှာ ထည့်ပြောသွားပါတယ်။ ထိုင်ဝမ်ကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ရေး ဘယ်တော့လဲဆိုတာကို အတိအကျပြောဆိုတာမရှိပေမယ့် ချိုင်းနားအနေနဲ့ ထိုင်ဝမ်ကို ထပ်မံ ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုလာတာပါ။

Dec 31 ။ မြောက်ကိုရီးယားအနေနဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ထောက်လှမ်းရေး ဂြိုလ်တု ၃ စင်း ထပ်မံလွှတ်တင်မှာ ဖြစ်သလို၊ စစ်ဖက်သုံး ဒရုန်းယာဉ်တွေနဲ့ နျူကလီးယားလက်နက် ပိုပြီးပိုင်ဆိုင်လာအောင် လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ Kim Jong Un က ပြောပါတယ်။

အစ္စရေးကို အရေးပေါ်လက်နက်တွေ ထပ်မံရောင်းချဖို့ အမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက အတည်ပြု လိုက်ပါတယ်။

Dec 30 ။ အာဖရိကတိုက်မှာ အခြေစိုက်တဲ့ al Shabaab အကြမ်းဖက်အဖွဲ့ထဲဝင်ပြီး အမေရိကပြည်ထောင်စုနဲ့ အမေရိကားမဟာမိတ်တွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ ကြိုးစားသူ အမေရိကန်တယောက်ကို ဖမ်းဆီးခဲ့တယ်လို့ အမေရိကားတရားရေးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

"Operation Heroes-37" လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ ခရိုင် (၉) ခုကို ဖြန့်ကျက်ထားတဲ့ စစ်ဆင်ရေးတွေ အတွင်း ဖမ်းဆီးထားတဲ့သူတွေဟာ အစ္စတန်ဘူလ်က ခရစ်ယာန် ဘုရားကျောင်းတွေနဲ့ ဂျူးဘာသာရေးဝတ်ပြုကျောင်းတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ စီစဉ်ထားကြောင်း တူရကီ ပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးက လူမှုကွန်ရက် X မှာ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ရေတပ်ဦးစီးချုပ်ဟောင်း Dong Jun ကို ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးသစ်အဖြစ် ခန့်အပ်လိုက်ပါတယ်။

Dec 29 ။ ကမ္ဘာကြီးမှာ အခု ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း လူဦးရေ ၇၅ သန်းတိုးလာခဲ့တယ်လို့ အမေရိကား သန်းခေါင်စာရင်းဌာနက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်ဆန်း ၁ ရက်နေ့ကျရင် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်း ၈ ထောင်ကျော်ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံ အာကာသနဲ့လေကြောင်းရန်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာပိုင်းက ထိပ်တန်းအကြီးအကဲ ၃ ယောက်ကို ကွန်မြူနစ်ပါတီ နိုင်ငံရေး အကြံပေးအဖွဲ့ရဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိတာဝန်တွေကနေ ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။

Dec 28 ။ မြန်မာစစ်တပ်နဲ့ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင် မဟာမိတ် ၃ ဖွဲ့ကြားတိုက်ပွဲတွေဖြစ်နေတဲ့ လောက်ကိုင်ဒေသမှာရှိနေတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေ လုံခြုံတဲ့နေရာတွေကို သွားကြပါလို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဌာန ပြောခွင့်ရ Mao Ning ကဒီနေ့ ကြာသပတေးနေ့မှာ လုပ်တဲ့ ပုံမှန်သတင်းစာရှင်းပွဲမှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံအတွက် အမေရိကားအစိုးရက ပေးမယ်လို့ ကတိပြုထားတဲ့ စစ်ရေးအကူအညီတွေထဲက လက်ကျန် ဒေါ်လာသန်း ၂၅၀ ဖိုး လက်နက်အကူအညီတွေ ပို့ပေးမယ်လို့ အမေရိကားကာကွယ်ရေးဌာနက ဒီဇင်ဘာ ၂၇ ရက် သောကြာနေ့က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

Dec 27 ။ အင်ဒိုနီးရှားအနောက်ဘက်အစွန်ဆုံး Aceh ပြည်နယ်က ရာနဲ့ချီတဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေဟာ ရိုဟင်ဂျာတွေနေထိုင်တဲ့ ယာယီခိုလှုံရာနေရာတခုကို ဝင်ရောက်စီးနင်းပြီး ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးဖို့ တောင်းဆို ဆန္ဒပြခဲ့ကြပါတယ်။

ရုရှားက အနောက်နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေး ပိတ်ဆို့မှုကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ရေနံတင်ပို့မှု အားလုံးကို ချိုင်းနားနဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွေကို တင်ပို့ခဲ့တယ်လို့ ရုရှား ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ် Alexander Novak ကပြောပါတယ်။

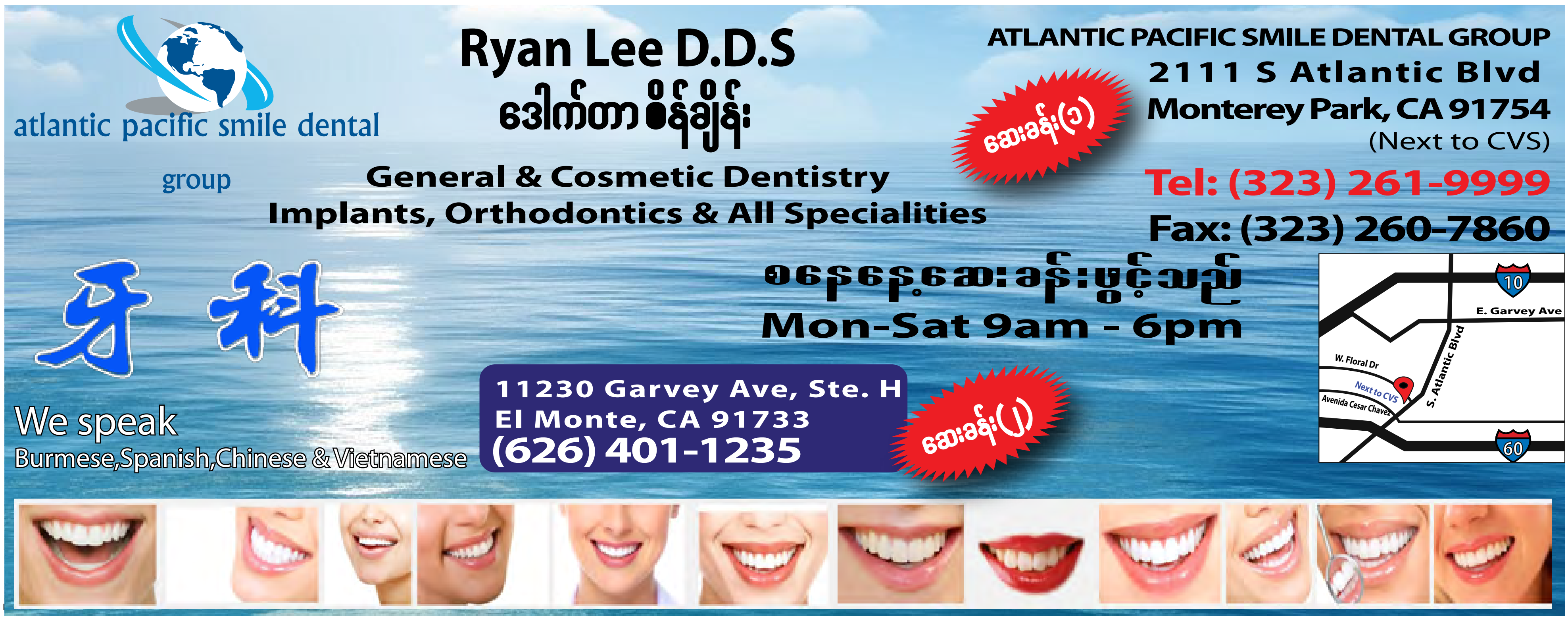
အကျဉ်းချခံထားရတဲ့ ရုရှား အတိုက်အခံခေါင်းဆောင် Alexei Navalny ကို အာတိတ်စက်ဝိုင်း မြောက်ဘက်၊ ဝေးလံခေါင်သီတဲ့ တကျွန်းစံ အကျဉ်းသားတွေထားရာ အရပ်ဒေသကို လွှဲပြောင်းခဲ့ကြောင်း အတည်ပြုချက် ထွက်လာပါတယ်။

Dec 26 ။ ဆီးရီးယားနိုင်ငံ မြို့တော် ဒမတ်စကတ် ရပ်ကွက်တခုမှာ အစ္စရေးက လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဆီးရီးယားမှာရှိတဲ့ အီရန်ပြည်သူ့စစ် တော်လှန်ရေးစောင့်တပ်အကြံပေး Razi Mousavi ဖြစ်သူ သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ အီရန်နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာက ကြေညာပါတယ်။

Dec 25 ။ ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်နိုင်ခြေရှိတယ်ဆိုတဲ့စိုးရိမ်ချက်နဲ့ Cologne cathedral ကို အလည်အပတ်ပိတ်ပင်ထားပြီး ခရစ်စမတ်အကြို ညသန်းခေါင်ယံဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲလာသူတွေကို လုံခြုံရေးတင်းကြပ် စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

Dec 24 ။ ဂါလက်စတိုင်းလူမျိုးတွေနေထိုင်ကြတဲ့ ဂျော်ဒန်မြစ်အနောက်ပိုင်းက ယေရှုခရစ်တော်ဖွားမြင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြတဲ့ Bethlehem မြို့မှာ ဒီနှစ်တော့ ပွဲတော်မလုပ်ဘူးလို့ ပါလက်စတိုင်း ခရီးသွားဝန်ကြီး Rula Ma'ayah ကပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဩစတြေးလျ နိုင်ငံမြောက်ပိုင်းဒေသတွေမှာ ဒီနေ့ တနင်္ဂနွေနေ့အထိ ပြင်းထန်တဲ့အပူလှိုင်း ဖြစ်မယ်လို့ မိုးလေဝသဌာနက သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ သောကြာနေ့ကစပြီး အပူချိန်က ပြင်းထန်ခဲ့တာပါ။


atlantic pacific smile dental
group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
ခုနစ်ရက်ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
牙 科
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
10
60

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး၊ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဒလစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ။ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com
FedEx Express
ups
UNITED STATES POSTAL SERVICE
SUPPORT
SEO
MARKETING
WEB DEVELOPMENT
LOGO DESIGN
yelp
VISA
DISCOVER
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

တရုတ်နှစ်သစ်မှာ ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကြပါစေလို့ မစန္ဒာ ဆုတောင်းပါတယ်
RE/MAX®
Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Platinum Awards
2022
2021 2020
2019 2018
Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran
RE/MAX
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

မြန်မာပိုင် မြန်မာဆိုင်

လမ်းလျှောက်သမားရဲ့မှတ်စု

US မှာ မြန်မာမိသားစုတွေပိုင်တဲ့ မြန်မာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဆိုပါစို့ ... မြန်မာပိုင် မြန်မာဆိုင်ပေါ့..

Azusa Collection

Fix and Go

မြန်မာစကားပြောဆိုနိုင်တဲ့ မြန်မာမိသားစုပိုင် Azusa Collection Fix and Go ကားဘော်ဒီ ပြင်ဆိုင် Auto Body Repair Services ကို 702 W Gladstone St, Azusa, CA 91702 တွင် ဖွင့်လှစ်ထားပြီး ကားဘော်ဒီနှင့်ပတ်သက်သောဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကို လာအပ်သူများစိတ်တိုင်းကျ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ အဇူဇာတဝိုက်ဝန်းကျင်ကမြန်မာများ ကားကိုစွဝေးဝေးသွား ဖို့မလိုတော့ပါ။

EVလျှပ်စစ်ကားပဲဖြစ်ဖြစ် IC ဂက်စ်ဆီကားပဲဖြစ်ဖြစ် ထိမိခိုက်မိ တိုက်မိရင် ကြည့်မကောင်းဖြစ်မှာ ပိန်ရှုံ့ချိုင့်ဖေါင်းမှာက ကားဘော်ဒီပါ။ ဘော်ဒီဆိုင်သွားပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဖုန်း(626)-210-1149 ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကြော်ငြာ- **A3**

https://arharyaburmesekitchen.com

ArHarYa

Burmese & Asian Kitchen

San Francisco မြို့ Financial district မှာ ဖွင့်ထားတဲ့ မြန်မာပိုင် ArHarYa Burmese & Asian Kitchen ကို တခေါက်လောက်တော့ သွားစားကြဖို့ မျှဝေချင်ပါတယ်။

လူမျိုးခြားသားများအကြိုက် အုန်းထမင်း+ကြက်သား၊ အမဲသားဟင်း။ ပလာတာနဲ့ Ar Har Ya Special dipping sauce, Tea leaves salad, တို့ဟာ Ar Har Ya ရဲ့ Popular menu များဖြစ်ကြပြီး မုန့်ဟင်းခါး၊ Mango Pickle pork & Coconut rice တို့ကလဲ မြန်မာရော၊ အာရှသားများအကြိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့ထဲ အလုပ်များတဲ့ ရုံး/တိုက်မြင့်ကြီးတွေကြားမှာရှိတဲ့ တခုတည်းသော အဟာရမြန်မာဆိုင်ဖြစ်ပါတယ်။

To Go ဦးစားပေးရောင်းပေမယ့် Dine In လဲလက်ခံပြီး ဆိုင်မှာစားမယ်ဆို ဖုန်းကြိုဆက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေဟာ ဆက်ဆံရေးကောင်းပြီး စားသုံးသူစိတ်တိုင်းကျ ချို/ချဉ်/စပ် ညှိလို့ အသုတ်သုတ်ပေး ပြုပြင်ချက်ပေးပါတယ်။

လိပ်စာနဲ့ဖုန်းက 357 Kearny St, San Francisco, CA 94108/ (628) 236-7477 အွန်လိုင်းကအော်ဒါမှာရင် https://arharyaburmesekitchen.com

From P1 Karen New Year

တွေကနေ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလူငယ်တွေထိ ပွဲရဲ့ဖျော်ဖြေရေးနဲ့ ဦးဆောင်သူ တွေ ကဏ္ဍမှာတွေ့မြင်ရပြီး အမေရိကန်လူမျိုးတွေရဲ့ လေးစားချီးမွမ်းခြင်းကို ရခဲ့တဲ့ပွဲတော်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါးညှပ်အကအပါအဝင် ကရင်ရိုးရာအကမျိုးစုံ၊ ကရင်သီချင်းတွေကို လူငယ်အင်အားအများစုက ဖျော်ဖြေတင်ဆက် ခဲ့ကြပြီး Mandy Say ဦးဆောင်တက်ဆက်တဲ့ ကရင်ကလေးငယ်များရဲ့ယဉ်ကျေးမှုဖက်ရှင်ရှိုးဟာလည်း ပရိသတ်များရဲ့လက်ခုပ်သံကို အများဆုံးရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဖက်ရှင်တခုထဲသာမကဘဲ ကရင့်.ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူတွေကြားက ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မူလတန်းကလေးအရွယ်တွေကစပြီး ကောလိပ်ကျောင်းသား အရွယ်တွေထိ ပါဝင်တက်ဆက်စေပြီး အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ သတင်းစကားကို လူတွေကိုပေးနိုင်တဲ့အတွက် ဘာသာစကားကြားခံမလိုဘဲ ကရင်လူမျိုးတွေသာမဟုတ်၊ အခြားလူမျိုးတွေပါ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ လူငယ်အင်အားတက်ကြွမှုကို တပြိုင်နက်ခံစားရတာမို့ အခမ်းအနားတခုလုံးမှာ ပရိသတ်လက်ခုပ်သံ အများဆုံးရရှိတဲ့အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားမှာ ကရင်လူမျိုးတွေသာမက ကရင်နီလူမျိုးတွေကလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ San Diego ကရင်နီ အဖွဲ့က " ကျနော်တို့သည် ကယားလူမျိုးများဖြစ်သည်" သီချင်းနဲ့ အက ကို ဆရာမရိုစီလွှန်းက ဦးဆောင်တင်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။ ကရင်ရိုးရာအက ကကွက်တွေအပြင် လူငယ်တွေရဲ့ခေတ်ကိုလိုက်ပြီး လူငယ်ပုံသဏ္ဍာန်မြူးမြူးကြွကြွကကွက်တွေကိုလည်း ကရင်ရိုးရာအက ကကွက်တွေနဲ့ တွဲစပ်ပြီး ဖျော်ဖြေခဲ့တာမို့ လူငယ်တွေလည်း မငြီးငွေ့ကြဘဲ ပျော်ရွှင်အားရစွာနဲ့ ပါဝင်ကပြကြ၊ အားပေးကြည့်ရှုကြပါတယ်။

ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲအထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားမှာ အဆို၊ အက၊ ဖက်ရှင်ရှိုးတွေတင်မကဘဲ ပန်းချီအနုပညာစိတ်ဝင်စားတဲ့ကလေးတွေအတွက်လည်း ပန်းချီပြိုင်ပွဲကို စီစဉ်ပေးပါတယ်။ ဒီနှစ် ပန်းချီပြပွဲအနှစ်သာရခေါင်းစဉ်ကတော့ " Karen Agriculture " ကရင့်စိုက်ပျိုးရေး ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းသား၉ယောက်ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြပြီး သူတို့ရဲ့ ပန်းချီလက်ရာတွေကို ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ အစီအစဉ်လက်ကမ်းစာစောင်မှာ ရောင်စုံပုံနှိပ်ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပထမဆုရရှိတဲ့ Paw Pa Khee La Thaw ရဲ့ပန်းချီလက်ရာကို လက်ကမ်းစာစောင်မျက်နှာဖုံးမှာပုံနှိပ်ဖော်ပြပါတယ်။ ဒုတိယဆုရတဲ့ Ywa Hay Hser Tha Moo နဲ့ တတိယဆုရတဲ့ Ywa Hay Suna May Eh Moo တို့ရဲ့ပန်းချီလက်ရာတွေကို နောက်ကျောဖုံးမျက်နှာဖုံးမှာ ပုံနှိပ်ဖော်ပြပါတယ်။

" ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲက အဓိပ္ပာယ်အများကြီးရှိတယ်။ ညီညွတ်မှုကို ပြသပြီး မျိုးဆက်သစ်တွေကို ကရင်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို သိရှိစေဖို့ အခွင့်အလမ်းတခုပါပဲ။ တချို့ကရင်မျိုးဆက်သစ်တွေက ဒီနိုင်ငံမှာမွေးကြပြီး ကရင်စကား မပြောတတ်ကြဘူး။ ဒီပွဲကိုလာတဲ့အခါမှာ သူတို့မျိုးဆက်တွေက ဘယ်ကနေလာသလဲ။ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေကို သူတို့နဲ့မစိမ်းအောင်ထိတွေ့ပေးနိုင်တယ်" လို့ အခမ်းအနားမှာ တက်ကြွစွာပါဝင်သူတဦးဖြစ်တဲ့ ကရင်လူငယ် Pluto Black က မြန်မာ့ဂဇက်ကိုပြောခဲ့ပါတယ်။ " ကရင်လူမျိုးတွေဟာ San Diego ကိုရွှေ့ပြောင်းလာတဲ့ Immigrants အသစ်ဆုံး တွေထဲမှာပါတယ်။ ဒီမြို့က လူတိုင်းလို ကရင်တွေကို သိကြပါတယ်။ ကရင်လူမျိုးတွေ US ကို ရွှေ့ပြောင်းလာတာနဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ လှပတဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ Community ကို သူတို့ဘယ်လောက်ဂုဏ်ယူစိတ် ရှိတယ်ဆိုတာကို ဒီနှစ်သစ်ကူးပွဲမှာ ထုတ်ဖော်ပြသခွင့်ရခဲ့တယ်။ ပွဲတော်ကိုလာရောက်သူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဟု Nao Kabashima Executive Director, Karen Organization of San Diego က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ကရင်နှစ်သစ်ကူးအကြောင်းကို လက်ကမ်းစာစောင်မှာရေးသားဖော်ပြထားတာကတော့ မြန်မာနိုင်ငံဟာ အိန္ဒိယကနေ ခွဲထွက်တဲ့ ၁၉၃၇ ခုနှစ်ကနေစပြီး Karen National Association (KNA) က တတိုင်းပြည်လုံးကို ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်အဖြစ်သတ်မှတ်ဖို့တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ တောင်းဆိုချက်ဟာ အထမြောက်ခဲ့ပေမယ့် ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို ဘယ်နေ့သတ်မှတ်မယ်ဆိုတာက The Le 1st ကရင်ပြက္ခဒိန် ကိုယူမှာလား။ မြန်မာပြက္ခဒိန်ကိုယူမှာလား အငြင်းပွားစရာဖြစ်ခဲ့ပြီး အဆုံးမှာတော့ ဖာပွန်မြို့က သက်ကြီးဝါကြီးတွေက The Le 1st ကို (Pu Ya Nay ကရင်ပြက္ခဒိန်ကိုယူပြီး ဗမာပြက္ခဒိန်အရ ပြာသိုလကို သတ်မှတ်ခဲ့တယ် ။ ကရင်ပြက္ခဒိန်အစ ခုနှစ်သတ်မှတ်ရာမှာ ကရင်လူမျိုးတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံထဲနောက်ဆုံးရောက်ခဲ့တဲ့ခုနှစ်ဟာ 730 BC ကို ကရင်ပြက္ခဒိန်ရဲ့ပထမခုနှစ် လို့သတ်မှတ်ပြီး ၁၉၃၉ခုနှစ်မှာ မြန်မာတနိုင်ငံလုံးမှာ ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို တရားဝင် ပထမဆုံးသတ်မှတ်ခဲ့တယ်လို့ ရေးသားထားပါတယ်။

၂၀၁၀ခုနှစ် Data အရ US မှာ လက်ခံထားတဲ့ Refugees ပေါင်း ၇၃၀၀၀ ထဲက ၂၂% ဟာ မြန်မာနိုင်ငံကလာတဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွေကနေတဆင့် US ကို ရောက်ရှိလာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ကရင်အပါအဝင် တိုင်းရင်းသားတွေ၊ ဗမာလူမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၇ခုနှစ်ကစပြီး US ကိုရွှေ့ပြောင်းလာတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကဒုက္ခသည်တွေဟာ တဟုန်ထိုးများပြားလာပါတယ်။ တချို့ဒုက္ခသည်တွေဟာ ဒုက္ခသည်စခန်းမှာနှစ်၃၀နေခဲ့သူတွေလဲရှိပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ မြန်မာနယ်စပ်ဒုက္ခသည်စခန်းမှာ မွေးဖွားခဲ့ကြသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ San Diego ကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့ ကရင်ဒုက္ခသည်တွေများပြားလာတဲ့အတွက် ကရင်အပါအဝင်အခြားဒုက္ခသည်တွေအတွက် သူတို့ရဲ့ ပညာရေး၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ၊ US မှာ ဘဝအသစ်ပြန်စပြီး နေထိုင်တဲ့အခါလိုအပ်တဲ့အသိပညာပေးမှုတွေနဲ့ အကူအညီတွေပေးနိုင်ဖို့ Karen Organization of San Diego ကို၂၀၀၈ခုနှစ်က လူထုထဲလက်တွေ့အလုပ်လုပ်နေတဲ့ကရင်ကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်တွေ ရဲ့စုစည်းအားနဲ့ Nao Kabashima တို့က ၂၀၀၈ခုနှစ်မှာ စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၀ခုနှစ်မှာ 501c3 non-profit organization ဖြစ်လာခဲ့ပြီး ၂၀၁၁ခုနှစ်မှာ ပထမဆုံးရုံးခန်းဖွင့်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၄ခုနှစ်မှာ National Association of Social Worker's Award for Hero Organization of the Year ကိုရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၉ခုနှစ်မှာ University of San Diego က ချီးမြှင့်တဲ့ Kaleidoscope Award for Good Governance ဆုကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအခြေချကရင်လူမျိုးပေါင်း ၂၁၅,၀၀၀ ရှိတယ်လို့ https://www.mprnews.org/story/2019/08/13/lured-by-jobs-and-housing-karen-refugees-spread-across-minnesota က ၂၀၁၉ခုနှစ်မှာဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၀နောက်ပိုင်းမှာလဲ ကရင်ဒုက္ခသည်တွေ US ကိုထပ်ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာကြပါတယ်။ Minnesoto, Arizona, Indiana, North Carolina, Iowa, Nebrask, New York ပြည်နယ်တွေမှာနေထိုင်ပါတယ်။ ကရင်လူမျိုးအရေအတွက် ၂၁၀၀ နဲ့အထက် ဟာ California ပြည်နယ်၊ San Diego မှာနေထိုင်လျက်ရှိတယ်လို့ Karen Organization of San Diego ရဲ့ website မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

"This resource is supported in whole or in part by funding provided by the State of California, administered by the California State Library in partnership with the California Department of Social Services and the California Commission on Asian and Pacific Islander American Affairs as part of the Stop the Hate program. To report a hate incident or hate crime and get support, go to https://www.cavshate.org/."

From P1 Monterey Park

တယ်။ Congresswoman Judy Chu ကလည်း လွှတ်တော်မှာ ကြိုးစားပေးပါတယ်။ ကျနော်တို့ Monterey Park မှာနေထိုင်သူတွေအတွက် ပိုပြီးလုံခြုံဘေးကင်းအောင်လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ မနှစ်က သေနတ်ပစ်ခံရလို့ကွယ်လွန်သွားသူတွေကိုဆက်ပြီး ဂုဏ်ပြုသွားမယ်။ Gun control legislation အတွက်လည်း ဆက်ပြီး တိုက်သွားမယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

Alhambra ရှိ Lai Lai Ballroom and Studio ကိုရောက်လာသော သေနတ်သမားကို ခုခံကာကွယ်နိုင်ခဲ့ပြီး လူအများအသက်ကိုကယ်နိုင်ခဲ့သော သူရဲကောင်း Brandon Tsay က သူ၏ကျော်ကြားမှုနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာများကို အများကောင်းကျိုးအတွက်အသုံးချကာ Asian Pacific Community Fund နှင့်မိတ်ဖက်ပြုပြီး Brandon Tsay Hero Fund ကို တည်ထောင်ပြီး Community အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာကုစားခြင်းနှင့် Resources များကို မျှဝေခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ " ကျနော်က Alhambra Counselling Treatment Center နဲ့လက်တွဲပြီး Senior for Change ဆိုတဲ့ Nonprofit အဖွဲ့ တခုကို Seniors တွေရဲ့ ဘေးကင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တည်ထောင်ပါတယ်။" ဟုဆိုသည်။ Brandon Tsay စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသရာ၌ သမားရိုးကျနည်းများမှ ခွဲထွက်သည့် အကကခြင်းဖြင့် ကုစားခြင်းအကြောင်းလဲ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အခင်းဖြစ်သည့်ညနောက်ပိုင်း သူကိုယ်တိုင်တွင်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး အိပ်မပျော်ခြင်းများ ရှိခဲ့ကြောင်းလည်းပြောပြသည်။ " အဲ့ဒီအချိန်တွေမှာ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားပြောတယ်။ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ စကားပြောတာဟာ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေကို လျော့စေတယ်" လို့ Brandon Tsay က ဆိုသည်။

Herald Christian Health Center တွင် အကူအညီရှာနေသော Monterey Park ပစ်ခတ်မှုတွင် သေဆုံး၊ ဒဏ်ရာရသူများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံဆောင်ရွက်ခဲ့ရသောအဖွဲ့ထဲမှ Annie Zhou က Public တွင် အခင်းဖြစ်ပွားသဖြင့် နစ်နာထိခိုက်သောသူသူများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးပုံများအကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ " CalVCB က တိုက်ခိုက်ခံရလို့ ဒဏ်ရာရသူတွေအတွက် ဆေးစားရိတ်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုနဲ့ Counselling စားရိတ်ကနေ ဈာပန၊ သင်္ဂြိုဟ်စားရိတ်အထိ ထုတ်ပေးပါတယ်။" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

Monterey Park ပစ်ခတ်မှုတွင် သတင်းယူခဲ့သောလူငယ်သတင်းထောက် Jeong Park, Summer Lin and Brittny Mejia တို့ကလည်း သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို Moderator ဖြစ်သူ Cindy Chang, deputy Metro editor နှင့်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Brightwood Elementary School မူလတန်းကျောင်းသားနှင့်ကျောင်းသူ DREXEL NGO and ALINA RAMOS တို့ကလည်း သူတို့တီထွင်ထားသော သေနတ်ပစ်မှုဖြစ်ပွားချိန်တွင် လူတဦးရောက်နေသည့်နေရာကို သိနိုင်သော RED-11 app အကြောင်းတင်ပြခဲ့သည်။

Cindy Chang, deputy Metro editor က Monterey Park ပစ်ခတ်မှု တနှစ်ပြည့် Community healing ကို တက်ရောက်လာသူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ " Monterey Park ပစ်ခတ်မှု သတင်းကို ကျမတို့သတင်းယူနိုင်ခဲ့ပြီး လူမျိုးစုံရဲ့ အလေ့အထယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံတွေ အကြောင်း ကို စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက် သတင်းဖော်ပြခွင့်ရခဲ့တာကို ကျေးဇူးတင်တယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ " Monterey Park ပစ်ခတ်မှု တနှစ်ပြည့်ခဲ့ပြီး Community healing ကို စာဖတ်သူတွေကို ကျမတို့ LA Times က မီးမောင်းထိုးပြချင်တဲ့အတွက် အထူးအစီအစဉ်လုပ်ဖို့ဒီအခမ်းအနားကိုစီစဉ်ခဲ့တယ်။ Residents တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ အသိပညာပေးသူတွေ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်တွေ၊ To Page 30

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာအိမ်၊ မြေရောင်းဝယ်မယ်ဆိုရင်

ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ

THYNN THYNN HLAING
REALTOR
DRE LIC# 02125041

၂၀၂၄ မှာ စိတ်သစ်အိမ်သစ်နဲ့ စကြဖို့ရန် . . .
ကိုကိုငြိမ်းနဲ့ သင်းသင်းလှိုင် တို့အစအဆုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

KW

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

17050 CHATSWORTH ST. UNIT 114
GRANADA HILLS, CA 91344

818-383-2741 CELL
661-360-9514 FAX
THYNN.KOWILL@GMAIL.COM

Hacienda Heights
Sold on 12/29/2023 for $665,000

စိတ်ချမ်းသာသွားစေရမယ်

Glendora (Sales Pending)
Escrow will be closed on 02/09/24
Sale price $865,000

Cell Ph: 818-383-2741 Fax: 661-360-9514

Hong Sar LLC

Hinthar INC

min@hintharinc.com

Taste of Myanmar

မြန်မာ့စားသောက်ကုန်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို HINTHAR INC တွင် လက်လီ/လက်ကား ရောင်းချပေးနေပါပြီ။

Warehouse
LOS ANGELES
15011 Badillo St, Ste A, Baldwin Park, CA 91706.
Ph: +1 3177487194

Warehouse & Office
INDIANAPOLIS
Building 12, Suite I Indianapolis IN 46241.
Ph: (317) 701-1390, (317) 701-4039.

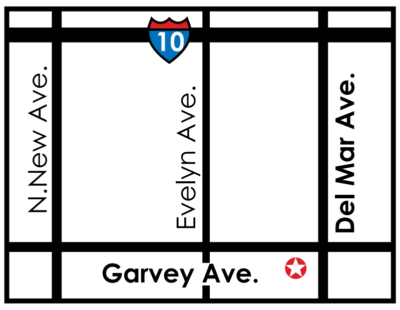
http://hintharinc.com

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝလေး ကိုပိုင်ဆိုင်ချင်ပါသလား.....
ဆရာဝန်များနှင့်အစဉ်အမြဲတိုင်ပင်ပါ။

Jimmy Wu, M.D., F.A.A.P.
Tan L.Wong, M.D., M.B.,B.S.
Josephine W.Choa, M.D., M.A.C.P.

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners



7770 E.Garvey Avenue
Rosemead
CA 91770
Tel:(626) 307-4785

Mon , Wed , Fri 9am-6pm
Tues,Thurs,Sat 9am-4pm

- Family Planning Program
- School Physical & Vaccination (CHDP)
- Sports Physical
- DMV Physical
- Weight Loss
- Medi-Cal, Medi-Care
- PPO, HMO
  Accept Most Insurances
- Female Physical & Mammogram

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

Golden Dragon Family Dentistry

၄၅ နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို (အထူးနှုန်းနှင့်) ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

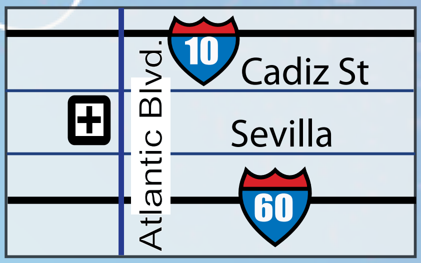
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

ဒေါက်တာတင်လတ်
Dr. Tin Latt D.D.S, F.R.S.H

ဒေါက်တာလှမေလတ်
Dr. Hla May Latt DDS,. M.D.Sc.

Former Instructor and Assistant Lecturer of University of Dental Medicine, Yangon, Myanmar.

Gum Treatment (Cleaning)
Zoom Whitening
Filling
Root Canal Treatment
Extraction
Special Wisdom Teeth Extraction
Crowns & Bridges
Implants
Braces / Invisalign



Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

---

https://www.garveydentalgroup.com

Dr. NYI NYI WIN DDS
Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD

GARVEYDENTAL GROUP

မြန်မာ-အမေရိကန်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျနော်တို့၏ Garvey Dental Group မှ အရည်အသွေးမြင့်လက်ရာ၊ ရိုးရှင်း၍ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကုထုံးတို့ဖြင့် တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပါရစေ။

DENTI-CAL နှင့် PPO Insurances များ လက်ခံ ပါသည်။
Insurance မရှိသူများ အား Digital X-Ray, Examination and Consultation အပြင် လိုအပ်သောကုသမှုများကို အထူးလျှော့စျေးဖြင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

OPEN Saturday

9866 Garvey Ave Ste #A
El Monte, CA 91733
626-350-6222
626-350-9881

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

Mon to Wed 9:00 am - 6:00 pm
Saturday 9:00 am - 4:00 pm
Closed on Sunday

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World CST# 2055449-40

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA

Tel: +1 **(626) 285-9739** Fax: +1 (626) 285-9743

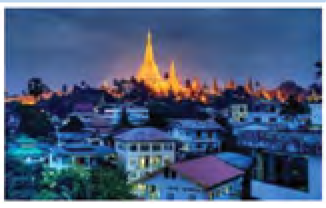
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中国国际航空公司
A STAR ALLIANCE MEMBER

28 Years of Excellent Services

✔ အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
✔ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
✔ မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

www.ACHvacation.com info@ACHvacation.com 2achiever@gmail.com www.ToursUniverse.com info@ToursUniverse.com



ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ခေတ်စမ်းလုလင်ကဏ္ဍမှာ မြန်မာနိုင်ငံကနေ US ကို ၂၀၁၀ခုနှစ်မှာ ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့ ကရင်လူငယ်၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား Pluto Black နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ Pluto Black ရဲ့ ဂုဏ်ယူဖွယ် ကြိုးစားမှုနဲ့အောင်မြင်မှုတွေကို ဒီကဏ္ဍမှာဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Pluto Black

1) Tell us about your self.

I was born in the picturesque K'nyaw (Karen) State, a small country nestled between the borders of Thailand and Burma in Southeast Asia. In 2010, my family embarked on a journey to the United States in pursuit of a better life, driven by the challenges posed by the civil war in our homeland. Our chosen abode became City Heights, a low-income neighborhood with a vibrant and diverse population in San Diego, California. I am a first-generation college student and currenting attending the University of San Diego. I am finishing up my third year and focused on the field of Environmental Ocean Science.

2) What were your feelings on the very first day of your university life? What are your new experiences in the university student life?

My college journey has been both tumultuous and transformative. As the first Karen person to attend the University of San Diego (USD), an institution known for its affluent student body, I encountered a culture shock on the moving day of my freshman year. Witnessing fellow students accompanied by their parents with sizable suitcases and U-Haul trucks left me feeling somewhat inadequate and apprehensive. Unlike many, I moved in independently, navigating the challenges on my own as my parents were tirelessly working to meet the exorbitant rents in San Diego. Armed with heavy-duty garbage bags, I carried my belongings, determined not to let any obstacle tear me down. The initial days of classes were marked by self-doubt, particularly as English is my second language, and my proficiency in reading and writing was not as strong as my peers who grew up with English as their primary language. However, amidst these uncertainties, a voice echoed in my mind—a reminder from my parents when we first landed in America. They emphasized that they brought us here for the opportunity to build a better life. Reflecting on the sacrifices my parents made became a source of inspiration. Witnessing their relentless efforts at their workplaces, enduring physical pain while striving not to show it, brought tears to my eyes. Their resilience motivated me to work even harder and reach greater heights so that one day, I can repay them by providing the retirement they deserve—allowing them to sit back, relax, and enjoy the fruits of their sacrifices.

3) What are your unforgettable experiences in Thailand border?

I belong to the Karen, an indigenous tribe that aligned with England during World War II, resisting the invasion by Imperial Japan. In the aftermath, the Burmese government has relentlessly sought to exterminate our people, targeting us village by village for over seventy years. When my childhood village fell victim to a military attack, my parents fled to the Thai border. The refugee camp at the Thai border became our temporary home, sheltering 50,000 individuals, including third-generation families confined behind barbed wire. Living conditions in the camp were stark—devoid of electricity or running water. Daily survival tasks included fetching water, and sustenance came from meager monthly rations of rice and fish paste.

4) Which challenges did you encounter with the early days moving to the US and how did you overcome them?

It felt like a miracle when our family was selected for immigration to the United States. At the age of seven, I found myself in a San Diego second-grade classroom, unable to comprehend a single word of English. Initially, the longing to return to the Thai camp was strong. New challenges arose, including the financial burdens of paying rent and repaying the cost of our journey here. My parents took on demanding jobs, dedicating long hours to cleaning and restocking an Asian grocery store, a commitment that often keeps them away from home. Witnessing their relentless work ethic serves as a driving force for me to excel in my academic pursuits. I am determined to repay them for the opportunities they've provided. The realization of their sacrifices serves as a powerful motivator, propelling me to overcome the obstacles in my path.

5) What are your future goals ?

I was raised in a low-income neighborhood characterized by its diverse population, where conversations about environmental issues and their impact were scarce. The majority of my neighbors, hailing from all corners of the world as refugees or immigrants, were primarily focused on meeting the fundamental needs of their families—providing food, shelter, and other necessities. Many faced educational setbacks, limited by financial hardships that compelled them to either drop out of school or start working immediately after high school. Similar to my family, individuals in such circumstances often lack the time to contemplate the implications of environmental issues, despite the fact that these concerns disproportionately affect those in lower socioeconomic demographics. Eager to give back to my community and serve as a role model for the upcoming generation, my ambition is to graduate from college, pursue a Ph.D. program, and contribute to my community through research and outreach. In my life's journey, I aim to demonstrate to the younger generation that success is attainable, even coming from our low-income community. Through community activities, including volunteer outreach, I hope to open their eyes and pave a pathway for the younger individuals in my neighborhood, fostering a belief in their potential for achievement.

6) What would you say about the beauty of California and San Diego?

I am very blessed that my family settled in San Diego California. The city's rich diversity is something I cherish, as people from diverse backgrounds bring their unique talents to the table, creating a vibrant tapestry of cultures. Living here has not only exposed me to different perspectives but has also fueled my determination to strive for success. Witnessing individuals arriving from various places, working tirelessly to secure a better future for their families, serves as a constant source of inspiration for me. In this city of dreams and hard work, I find the motivation to reach higher and work towards my own aspirations.

7) Your message as a Karen Burmese American university student to the Burmese American junior high and high school students . Why do the leadership skills of young Burmeses/ Karens are important to the community.

To the younger generation, don't impose limitations on what you can achieve based on your background. Your parents endured significant struggles, and it wasn't for you to settle for mediocrity. While we may not have inherited wealth, the richness of our background lies in the discipline, hard work, and determination it instills in us. There's a saying, "Everyone has a sorrowful story, but you can either use that as an excuse or as motivation." The choice is yours. Embrace the challenges, learn from them, and let them fuel your determination to reach greater heights.

https://www.instagram.com/pluto.black_/

Sabrina Tham

နှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

SweSwe Aye

ယခုလ ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ US က ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးခြင်းလုပ်ငန်း Organ recovery organization တခုမှာ Program manager အလုပ်ကို၁၃နှစ် လုပ်ခဲ့ကာ Tzu Chi Foundation မှာ Development manager ဖြစ်တဲ့ Sabrina Tham နဲ့စကားပြောခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်ကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

၁။ US ကိုဘယ်တုန်းကစရောက်ခဲ့လဲ။ မြန်မာပြည်မှာကျောင်းတက်တုန်းကနဲ့ US မှာကျောင်းတက်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ ပြောပြပေးပါ။

ကျမ အသက်၁၅နှစ်မှာ US ကိုရောက်လာပါတယ်။ အထက(၂)လသာမှာ ၉တန်းထိ တက်ခဲ့တယ်။ Chinese Burmese community မှာနေခဲ့တော့ Family oriented ဖြစ်တယ်။ ပညာရေး၊ Culture နဲ့ Respect တွေပေါင်းပြီးမှ အောင်မြင်မှုကိုရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်မျိုးရှိခဲ့တယ်။ ကိုယ်ဘာလုပ်ရတာကြိုက်လဲဆိုတာလဲ ရှိသေးတယ်။ ကျမက လေးဘ၀က စာချည်းပဲလုပ်မယ့်အစား၊ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်ဆော့နေမယ့်အစား သူ့အချိန်နဲ့သူ အချိန်နဲ့ ကြက်တောင်ရိုက်၊ ရေကူး၊ ကိုယ်ကာယအားကစားလုပ်တယ်။ ကျောင်းမှာလဲ ဘင်ခရာအဖွဲ့ထဲပါခဲ့တယ်။ မြန်မာပြည်မှာတုန်းကအခက်အခဲမရှိခဲ့ဘူး။ ကျမတို့ US ရောက်ကာစမှာ California က San Gabriel Valley က ခုလောက် မြန်မာတွေမများသေးသလို မဖွံ့ဖြိုးသေးဘူး။ ကျောင်းတက်တော့ ကျောင်းကားတနာရီလောက်စီးပြီး Granada Hills က John F. Kennedy High School မှာတက်ရတယ်။ အမေကပြောတာက ဒီရောက်ရင် ဘ၀ကိုသုညကပြန်စရမယ်ဆိုပေမယ့် ကျမကမိဘတွေနဲ့လာတာဆိုတော့ ရုန်းကန်ရတယ်ဆိုတာကို သိပ်နားမလည်ခဲ့ဘူး။ California State University of Northirdge ကနေ Health Administartion နဲ့ Bachelor ဘွဲ့ရခဲ့တယ်။ Alhambra မှာဖွင့်တဲ့ City free cinic မှာ Volunteer လုပ်တယ်။

၂။ လူမျိုးတခုရဲ့ဓလေ့ထုံးတမ်းနဲ့ Organ donation အကြောင်း အစိမအလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးခြင်းတွေကို ကူညီပေးနေတဲ့ OneLegacy အကြောင်းကို စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးခြင်းမှာ လူမျိုးတခုစီရဲ့ဓလေ့ထုံးတမ်းဟာ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍကပါဝင်တယ်။ US တခုလုံးမှာက Asians တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး Cultural sensitivity အသိပညာပေးက မရှိခဲ့ဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် အာရှသားတွေက ပြက္ခဒိန်တွေမှာ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေရဲ့အဆိုအမိန့်တွေကို ဖော်ပြတာမျိုးတွေ၊ လူတယောက်သေဆုံးတဲ့အခါမှာ ဓလေ့ထုံးစံက ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာတွေရှိတယ်လေ။ ကျမက တက္ကသိုလ်တက်နေချိန်မှာ Tzu Chi Foundation နဲ့လုပ်အားပေးလုပ်ခဲ့တယ်။ အာရှသားတွေရဲ့ဘာသာရေးဓလေ့ထုံးစံတွေကို လေ့လာခွင့်ရခဲ့တယ်။ OneLegacy မှာကျမအလုပ်လုပ်တဲ့အခါMulticultural sensitivity ကို UCLA, UCI တက္ကသိုလ်ဌာနတွေ၊ ပါရဂူတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလီဆာအစားထိုးအဖွဲ့တွေ၊ OneLegacy management team နဲ့အတူ ကျမတို့တွေက HRSA ရဲ့ ပံ့ပိုးမှုနဲ့ DC မှာEducation tools တွေနဲ့ အသိပညာပေးတာတွေလုပ်ခဲ့တယ်။ လက်တွေ့မှာလဲ ရုတ်တရက်ဆုံးတဲ့ Brain death cases တွေမှာ အာရှသားဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေက ဘယ်လိုဆိုတာကို ကျမက ပြောပြရပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေက အာရှတိုင်းပြည်တွေရဲ့ဓလေ့ထုံးတမ်းကို မကူညီတတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေသေဆုံးတဲ့အခါမှာ ဆုံးသွားတဲ့သူနဲ့ ကျန်ရစ်သူမိသားစုတွေကို ဘယ်လို Respect ပေးမလဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှုကွဲတွေရဲ့ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေဘာတွေရှိလဲ ဆိုတာမျိုးတွေကို အသိပညာပေးရပါတယ်။

US မှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးတဲ့အခါမှာ တာဝန်ယူတဲ့ Organ Procurement Organizations (OPOs) ဆိုတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေရှိတယ်။ California တခုလုံးမှာ OPO တွေက Northern California, Sacramento, San Diego, Southern California လေးနေရာမှာရှိပါတယ်။ OneLegacy ဟာ Southern California က OPO ပဲ။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူမယ့်သူဟာ ဘယ်ဆေးရုံမှာဆုံးဆုံး၊ ဘယ်နေရာမှာဆုံးဆုံး၊ လက်ခံမယ့်သူဟာ သူလိုအပ်တဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အရိုး၊ အရွတ်၊ မျက်ကြည်လွှာလိုတာကို လှူမယ့်ဘက်ရော၊ လက်ခံမယ့်ဘက်ရော OneLegacy ကိုဆက်သွယ်ရပါတယ်။

၃။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူချင်တဲ့သူတွေဟာ ဘယ်ကနေစရတယ်ဆိုတာနဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းခြင်းဟာ ဘယ်လောက်ထိလူသားအချင်းချင်းကြားမှာ အကျိုးရှိစေလဲဆိုတာကိုပြောပြပေးပါဦး။

ဒီခေတ်မှာတော့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၂၀ကလို မဟုတ်တော့ဘဲ ပြည်နယ်အသီးသီးမှာ State registry လုပ်လို့ရတဲ့အတွက် Online ကနေ စာရင်းဖြည့်လို့ရပါတယ်။ California အတွက် https://donatelifecalifornia.org/ အခြားပြည်နယ်တွေက https://www.organdonor.gov/sign-up မှာ စာရင်းပေးလို့ရတယ်။ စိတ်ပြောင်းပြီး မလှူချင်တော့တဲ့အခါမှာလည်း Online ကနေပဲ ပြန်ဖျက်လို့ရပါတယ်။ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလိုအပ်သူတဦးဟာ လူရှစ်ယောက်ရဲ့အသက်ကိုလိုအပ်ပါတယ်။ လူတယောက်ကလှူလိုက်တဲ့ Tissue ဟာ လူအယောက်၅၀ကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းတယ်ဆိုတာဟာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့အလှူဖြစ်ပါတယ်။ မီးလောင်လို့ အရေပြားပျက်စီးသွားတဲ့သူတွေဟာ အရေပြားပြန်လည်ကောင်းမွန်ဖို့ Tissue လိုအပ်ပါတယ်။ သေဆုံးပြီးသူရဲ့အရိုးဟာဆိုရင်လဲ သွား Dental treatment မှာ လှူထားတဲ့အရိုးရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံကိုသုံးရပါတယ်။ လှူထားတဲ့အရိုးကို အမှုန့်လုပ်ပြီး ကုသမှုခံယူမယ့်သွားအတွက် သုံးရပါတယ်။ ကလေးဆေးရုံတွေမှာ အသက်၅နှစ်ကလေးက ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ၅ခု အစားထိုးဖို့လိုနေတာမျိုးတွေ တွေ့ဖူးပါတယ်။ အစာအိမ်အစားထိုးခြင်းနဲ့လဲ သေဆုံးခါနီးလူတယောက်ရဲ့အသက်ကို ကယ်နိုင်ပါတယ်။

၄။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ Misconception အယူအဆမှားတွေရှိတာလဲ Professional တယောက်ရဲ့အမြင်နဲ့ရှင်းပြပေးပါဦး။ ဥပမာအားဖြင့် Driver's license မှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူထားတဲ့အမှတ်အသားပါတာဟာ အသက်ဘေး အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြတာမျိုး။

ဟုတ်တယ်။ ဒီဟာက လူတော်တော်များများကြားထဲသတင်းမှားလို ကြားနေကြတာ။ ရုပ်ရှင်တွေကြည့်ပြီး တကယ်လားဆို စိုးရိမ်ပူပန်ကြတာ။ ကျမကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးတာတွေအများကြီးလက်တွေ့လေ့လာခဲ့ဖူးတယ်။ ခွဲစိတ်ခန်းတွေမှာလေ့လာရတယ်။ လှူဒါန်းသူရဲ့ Brain death ဖြစ်တာကိုစမ်းသပ်တာတွေ လုပ်ခဲ့ရတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူရော၊ လက်ခံသူဘက်ရော နှစ်ဘက်လုံးနဲ့အဆင့်ဆင့် ဆက်ဆံခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပထမဆုံး အရေးပေါ်လူနာလာရင် ဆေးရုံက အသက်ကယ်ဖို့ပဲအဓိကထားပါတယ်။ ID ကို အသေးစိတ်ကြီး မကြည့်ပါဘူး။ ဆေးရုံက လူနာကကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းထားသူဖြစ်မှန်းသိရင်တောင် လူနာသေဆုံးခဲ့ရင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါထုတ်ယူခွင့်လုံးဝမရှိဘူး။ ပထမအဆင့် ဆေးရုံက ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူထားတဲ့လူနာသေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ ဥပမာ California မှာဆိုပါစို့၊ ဆေးရုံက OneLegacy ကို အရင်သတင်းပို့ရတယ်။ ပြီးရင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးအထူးသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားတဲ့ဆေးပညာရှင် အဖွဲ့ကဝန်ထမ်းတွေနဲ့သူနာပြုတွေရောက်လာမယ်။ Brain death မဖြစ်သေးရင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကို လုံးဝ ယူလို့မရပါဘူး။ Brain death ဖြစ်တဲ့အခါမှ OneLegacy က Take over လုပ်ပါတယ်။ နောက်တဆင့်မှာ OneLegacy ကကြီးကြပ်ပြီး ဒီကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူမယ့်သူဟာ Qulify ဖြစ်လား၊ Sign up လုပ်ထားလားသေချာစစ်တယ်။ ဒါတွေကို ဆေးရုံက ကြည့်လို့မရပါဘူး။ OneLegacy တခုကပဲ ကြည့်လို့ရတယ်။ ဒီဟာကလဲ Donor ဘက်ကတခုပဲ။ Recipient ဘက်က မသိရပါဘူး။ ပြီးရင် OneLegacy ကပဲ လှူဒါန်းထားသူမိသားစုကိုခေါ်ပြောတယ်။ လိုတာတွေထပ်ပြီး Processing ဆက်လုပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ID မှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူတာကို လူတွေအသိမခံနဲ့၊ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အယူအဆက မမှန်ပါဘူး။

To Page 21

Wendy Galaviz
MORTGAGE LOAN ORIGINATOR
NMLS# 1792393
(909) 231-8281
wgalaviz@nexamortgage.com
www.wgalavizloanssolution.com

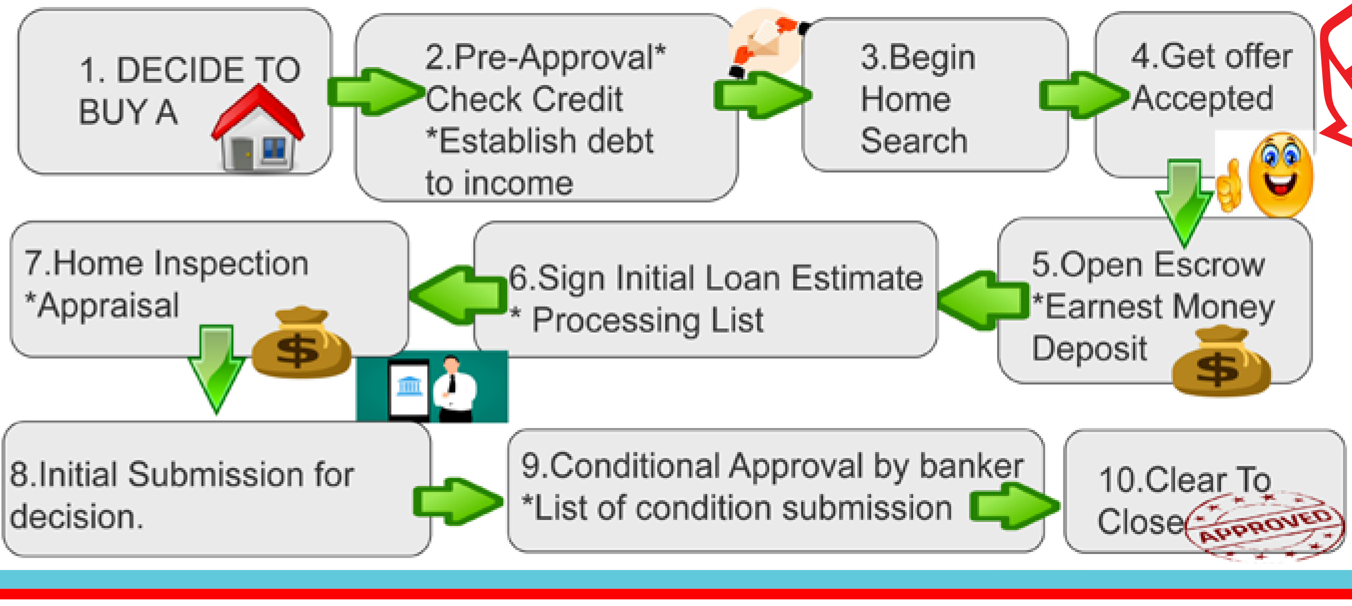
NEXA Mortgage

ချေးငွေရရန်. . .
မိုးကလျာအေးက အစအဆုံး အကျိုးဆောင်ပေးပါတယ်။
အထူးသဖြင့်. . .
ဆုရှိလုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners)
အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊
အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို့
အိမ်ချေးငွေရအောင်
အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

https://www.wgalavizloanssolution.com

အိမ်မြေဝယ်ရင် ဒီကာစ

For BUSINESS LOAN - **30+ Business Loan Types Nationwide:** Ranging from $150K to $2B, you can cater to nearly every business or industry - acquisitions, franchising, refinancing, construction, equipment, cash-outs, inventory, lines of credit, portfolios, SBA, and much more.



Loan Programs

Conforming	Manufactured
FHA	Investor
VA	Foreign National
USDA	DACA
NO FICO Score	Renovation
DPA	Reverse
203K	Hard Money
JUMBO	Fix N Flip
High Balance	Farm and Ranch
Second	DSCR
Heloc	Commercial
I/O (Interest Only)	& Many More!

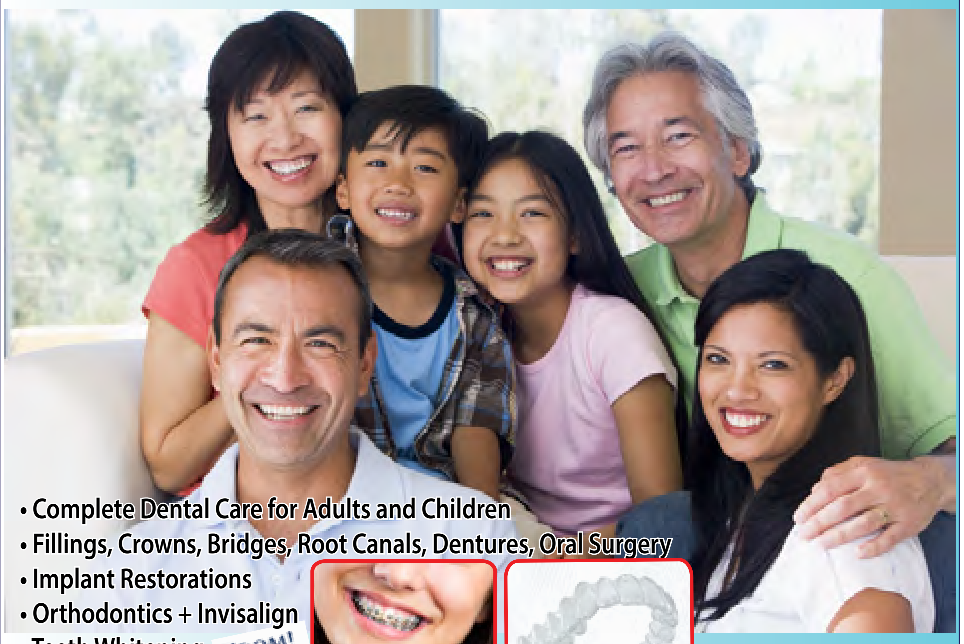
မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခဲ့သည်။ မြန်မာ့ဂေဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်း အကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အခင်းတာဂျူးဖော် ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာန ကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်။

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



- Complete Dental Care for Adults and Children
- Fillings, Crowns, Bridges, Root Canals, Dentures, Oral Surgery
- Implant Restorations
- Orthodontics + Invisalign
- Teeth Whitening ZOOM!

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

www.fremontdds.com

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

မြန်မာ့စားဖိုမြန်
BURMESE KITCHEN

Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006
3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118
(415) 474-5569

Authentic, homestyle Burmese cuisine in the Inner Richmond.
Good food. Good prices. Good people.
Burmese cuisine is gracious, fragrant and poised.
A simpler balance of the Asian palette.. ginger, garlic, shallots, lemongrass, coconut milk, chili, tamarind.

မြန်မာဆန်သော မြန်မာ့အစားအစာများ

Lunch - 11:30 Am to 3:00 pm (Sat & Sun)
Dinner - 5:00 pm to 10:00 pm (Tue-Sun)
Closed on Monday.

burmesekitchensf@gmail.com **www.burmesekitchen.com**

Dixon Landing Family Dental Care

Maung Maung Thaw, DDS, FACD, DABOI, FAAID
Diplomate, American Board of Oral Implantology
Fellow, American Academy of Implant Dentistry
Health Sciences Associate Professor
Department of Preventive and Restorative Dental Sciences
UCSF, School of Dentistry

1786 Millmont Drive
Milpitas, CA 95035
Ph: (408) 942-7791
Fax: (408) 946-7964
dixonlandingdental@yahoo.com

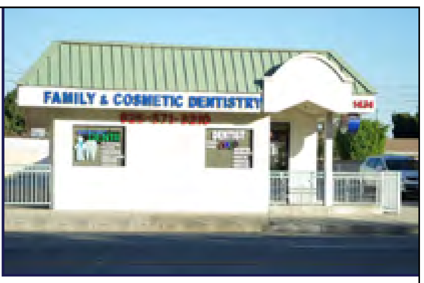
Our office hours are:

SUNDAY, MONDAY	CLOSED
TUESDAY--FRIDAY	10:00 AM - 7:00 PM
SATURDAY	8:00 AM - 4:30 PM

Navigational Implant Surgery **X-GUIDE** ၏
3D dental technology CBCT ၏တို့ ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
SF Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

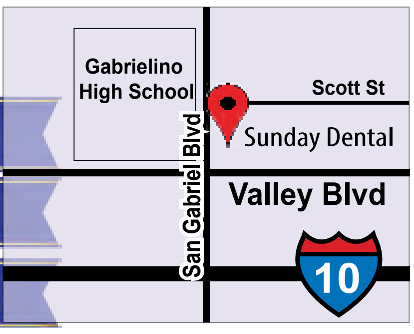
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL



Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

1434 S San Gabriel Blvd
San Gabriel, CA 91776
Tel: (626) 571-8210
Fax: (626) 573-3460



DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY

Ledu Restaurant

Healthy Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုး၊ကြေးအိုးဆီချက် ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှိခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်၉နာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

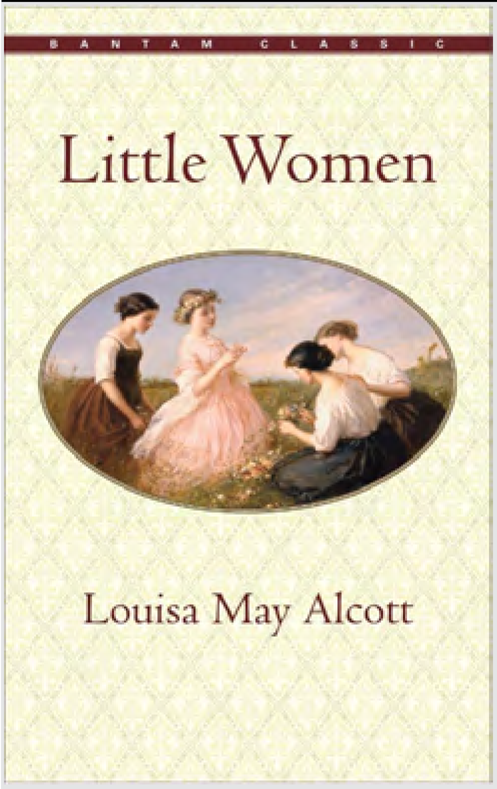
749 Hickey Blvd Pacifica, CA 94044
(650) 355-8218 | (415) 706-3234

Little Women

★★★★★ By: *Louisa May Alcott*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Novel, Children's Literature, Coming-of-age, Romance*



SUMMARY: Little Women is one of the best-loved books of all time. Lovely Meg, talented Jo, frail Beth, spoiled Amy: these are hard lessons of poverty and of growing up in New England during the Civil War.

Through their dreams, plays, pranks, letters, illnesses, and courtships, women of all ages have become a part of this remarkable family and feel deep sadness when Meg leaves the circle of sisters to be married at the end of Part I. Part II, chronicles Meg's joys and mishaps as a young wife and mother, Jo's struggle to become a writer, Beth's tragedy, and Amy's artistic pursuits and unexpected romance. Based on Louise May Alcott's childhood, this lively portrait of nineteenth-century family life possesses a lasting vitality that has endeared it to generations of readers.

Little Women is a renowned timeless classic that is a must-read for nearly all ages, spanning 468 pages and carrying wonderful messages about family, sisterhood, womanhood, respect, unconditional love, feminism, and happiness.

At the beginning of the book, there are some moments where you may ask yourself, why am I reading books about sisters, family, and hardship taking place in the American Civil War? As a history enthusiast, I may be biased in giving this book a higher rating, but it truly blew me away with its heartwarming portrayal of love. Louisa May Alcott's story remains relevant today for a reason. Through her tale of sisterhood and exploration of sensitive topics like war and death, Alcott skillfully addresses the personal challenges and responsibilities faced during the Civil War.

The book is not just comforting; it also depicts ambitious women with dreams in a time when societal expectations regarding feminism were low. It was lovely reading about each March sister and their hobbies, their likes and interests, and goals in life. It almost felt like they were real people, bringing a perfect balance to this wonderful story! Note that this book takes place in a time when women are oppressed, not given large roles in society, and kept in their place, We can see that the main character, Jo March, is an ambitious person who wants to strive to be a writer in this time. In this book, her main goal is to try and get her story about her sisters published with her ideas, hopes, script, and revenue. Her ambitiousness made the book much more in-depth and realistic, as opposed to the usual historical fiction that seems to make women submissive and kept in their place.

As you grow attached to all the characters, the book becomes both comforting and realistic. Alcott skillfully considers the 19th-century setting of Concord, Massachusetts, embedding details about clothing, daily life, schooling, and family dynamics. The importance of networking among family and friends becomes an essential part of the story, helping the characters navigate through hardship and difficult times. I would highly recommend this book to anyone looking to read classic American literature!

From P 7 Sai De Moine

ထွက်တဲ့အသံတွေကို သေချာနားထောင်၊ လေ့လာပြီး ကိုယ့်အသံကိုကိုယ် ကျင့်ပြီး ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်သင်ယူခွင့်ရပါတယ်။ ကျနော် Keyboard တီးတဲ့အခါမှာ ထွက်လာတဲ့အသံတမျိုး ချင်းစီနဲ့ အပြောင်းအလဲကိုလေ့လာပြီး ကျနော့် Vocal ကို လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ကျနော့်သားကတောင် အိမ်မှာအသံကျင့်တာ နားညည်းတယ်ဆိုလို့ အိမ်ပေါ်ထပ်က အခန်းလေးထဲမှာ အချိန်ရရင် ရသလို လေ့ကျင့်ပါတယ်။

Q: 12 ဘာလို့ ဂီတသမားဘဝကို တန်ဖိုးထားရွေးချယ်တာလဲ။ ကိုစိုင်းရဲ့ YouTube ကသီချင်းတွေ၊ Facebook ကသီချင်းတွေကို နှစ်သက်အားပေးကြတဲ့ပရိသတ်ကို စကားလက်ဆောင်။

ကျနော်က ဂီတကိုငယ်စဉ်ထဲက ဝါသနာပါခဲ့ပြီး လူတွေက ကျနော့်ကိုပိုလက်ခံလေ အများကောင်းရာကောင်းကျိုးကို ပိုဆောင်ရွက်နိုင်လေလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ နာမည်ကြီးဖို့၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားဖို့ထက် ကိုယ့်ရဲ့ဂီတဖျော်ဖြေမှုနဲ့ အများကောင်းကျိုးကို တတ်နိုင်သလောက်ပါဝင်ချင်လို့ပါ။ ဇာတ်ထဲကလူတွေပြောတဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့စကားတခွန်းရှိပါတယ်။ " အသုံးတော်ခံ" ဆိုတဲ့စကားက အရမ်းအဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ အသုံးတော်ခံဖို့ပါ။ ကျနော်နေ့တိုင်း ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက်အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ အားလပ်တဲ့အချိန်တွေမှာ ဂီတအလုပ်တွေလုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော့်သီချင်းလေးတွေနားဆင်ရင်း ဘဝအမောတွေပြေပါစေ။ နားဆင်ခံစားပေးတဲ့အတွက်ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။

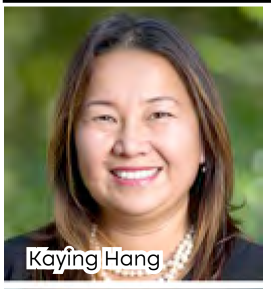
တေးသံရှင် Sai De Moine ရဲ့ YouTube channel ကိုဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။
https://www.youtube.com/@saidemoine7402

Fighting Substance Abuse –

The Center at Sierra Health Foundation Highlights Breakthroughs in Prevention and Recovery

1/18/24 - EMS Series

By SweSwe Aye



Kaying Hang

Mari Perez-Ruiz

Arlene Brown

Braunz E. Courtney

Ethnic Media Services နှင့် Sierra Health Foundation က စီစဉ်သော မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းကိုတိုက်ဖျက်ခြင်း Fighting Substance Abuse ဆွေးနွေးပွဲကို ဇန်နဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ပြီးခဲ့သည့်နှစ်က California တွင် Fentanyl အပါအဝင် မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းကြောင့်သေနှုန်းများမြင့်တက်လာရာ ပြည်နယ်၏ စိုးရိမ်စရာအကြောင်းတခုဖြစ်ခဲ့သည်။ The Center at Sierra Health Foundation တည်ထောင်ခြင်း ၁၀နှစ်ပြည့်တွင် အစိုးရမဟုတ်သော အခြား non-profit အဖွဲ့၃ခုနှင့် ပူးပေါင်းပြီး Northern California ရှိ ဝေးလံသီခေါင်သောကျေးလက်နေရာများဖြစ်သည့် Inyo County ကစပြီး Central Valleyနှင့် Alameda County တို့ထိ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းကို တားဆီးရန်နှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲရာမှ ကုသမှုခံယူပြီး ပြန်လည်နလံထူလာသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများပေးနေသည့်အတွက် ဆွေးနွေးပွဲကို ကျင်းပရခြင်းဖြစ်သည်။

CDC ၏ထုတ်ပြန်ချက်အရ ၂၀၂၂ခုနှစ်တွင် ၁၀၉, ၀၀၀ ကျော်သည် မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း ကြောင့်သေဆုံးကြရပြီး Sacramento ဒေသတွင်နေထိုင်သူများသည် ခြောက်ဆပိုကြောင်း၊ "California မှာ မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းဟာ သက်ကြီးပိုင်းမဟုတ်သူများမှာ သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက ဒီပမာဏတွေကဆက်တက်လာဦးမယ်လို့ မှန်းထားကြတယ်"ဟု Kaying Hang, President, The Center at Sierra Health Foundation က ပြောကြားခဲ့သည်။ သမိုင်းတလျှောက်မှာ ဖယ်ဒရယ်အစိုးရနှင့်ပြည်နယ်အစိုးရတို့သည် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများကို ထောင်ဒဏ်အပြစ်ပေးခြင်းဖြင့်အရေးယူခဲ့ပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခဲ့သူများသည် စိတ်အနာတရများဖြစ်ခဲ့ရကြောင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးသူများမှာ အသားအရောင်မျိုးစုံလူမျိုးစုများနှင့် တစိမ်းများမဟုတ်ကြဘဲ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်၊ အိမ်နီးချင်း ကိုယ့်အနီးဝန်းကျင်မှလူများဖြစ်ကြကြောင်းကိုလည်း Hang ကဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။ ၁၅နှစ်ကြာခဲ့သောအခါမှာတော့ စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် လက်လှမ်းမမီသော ဒေသတွင်းရှိ ကွန်မြူနတီများအတွက် လူသားဆန်မှုနှင့် တန်းတူညီမျှမှုရဖို့၊ ဦးစားပေးခံရဖို့အတွက် လိုအပ်သောအရင်းအမြစ်နှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရဖို့ Sierra Health Foundation က လုပ်ဆောင်ခွင့်ရရှိခဲ့သည်။ "တဦးတယောက်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဟာ မိသားစုတွေနဲ့ မျိုးဆက်တွေတခုပြီးတခုမှာ အပေါ်ရိုက်ခတ်မှုရှိပေမယ့် လူတိုင်းဟာ အမှားမကင်းပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ဒုတိယအကြိမ်အခွင့်အရေးရှိရပါတယ်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတွေမပါဘဲ၊ ဘေးကနေ ဝေဖန်တာတွေမပါပဲ သူတို့ကို လူတွေလို့ပဲမြင်ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာအရှိဆုံးနည်းလမ်းနဲ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးနိုင်ရမယ်။" ဟု မူးယစ်ဆေးစွဲဖြတ်ခြင်းနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများအရေးကြီးပုံနှင့် The Center တွင်ရှိသည့် Program 13ခုက ဝန်ဆောင်မှုပေးပုံများအကြောင်းကို Kaying Hang က ပြောကြားခဲ့သည်။

Central valley ရှိ Unincrporated area များတွင် Census အရ လူ ၃၂၀၀ နေထိုင်သည်ဆိုသော်လည်း လက်တွေ့မှာ အိမ်ခြေ၇၀၀ တွင် လူ၅ထောင်အထက်နေထိုင်ကြပြီး Tulare County ရှိ ကျေးလက်ဒေသနေ ကွန်မြူနတီ၁၅ခုတွင် ၁၃ခုသည် Infrastructure များနှင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများမရှိခြင်းကြောင့် အနာဂတ်မဲ့လျက်ရှိကြောင်း Central Valley Empowerment Alliance ၏ Executive Director ဖြစ်သူ Mari Perez-Ruiz က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အိမ်ခြေများသည် ၁၅နှစ်အတွင်း ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းမရရှိဘဲ အချို့သောအိမ်များတွင် မျိုးဆက်သုံးဆက်နေထိုင်ကြခြင်း၊ အိမ်တနေရာတွင် လူအယောက်၂၀ခန့်နေထိုင်ကြခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ညီတူညီမျှမရရှိခြင်းများကြုံတွေ့နေကြသည်။ ၄၀%မှာ လတ်တလောပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူ Filipino လယ်လုပ်သူများ၊ Hmong များ၊ Yemeni များ၊ ၅၀%မှာ Spanish ဘာသာစကားပြောသော ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများဖြစ်ကြသည်။ Madera, Tulare, Kern,Fresno, Kings County များတွင်နေထိုင်သူ လယ်လုပ်သူများအတွက် Central Valley Empowerment Alliance က ဆောင်ရွက်ပေးနေသော " Rural Health Equity" နှင့် ၃%သောကလေးများသာ ကောလိပ်ဒီဂရီနှင့်အထက်ပညာဆည်းပူးနိုင်ကြသော ထိုကွန်မြူနတီရှိကလေးများအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးနေသော ပညာရေးနှင့်အနုပညာသင်ကြားခြင်း၊ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြသင်တန်းများပေးနေသော " Enrichment" program များအကြောင်းရှင်းပြခဲ့သည်။ " လူငယ်တွေ Fantany ရန်မှကင်းဝေးဖို့ ပညာရေးပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးတဲ့ " LUPE's Promise နှင့် Nuestras Voces Program" ကိုဖွင့်ထားပြီး Gun free, drug free နေရာ Safe space ကိုဖန်တီးပေးပါတယ်။ Trauma informed center လဲရှိတယ်။ ကျမတို့တွေ မိဘတွေနဲ့လဲ ဆွေးနွေးတယ်။" ဟု Mari Perez-Ruiz က ပြောကြားခဲ့သည်။ လူငယ်များအတွက် ၁.၄သန်းအကုန်အကျခံပြီး ပထမဆုံးပန်းခြံကိုဆောက်လုပ်မည်ဖြစ်ရာ အမည်ကို ၁၉၇၃ခုနှစ်တွင် အသတ်ခံခဲ့ရသော Yemeni လယ်လုပ်သားနာမည်ကိုဂုဏ်ပြုသည့် Nagi Daifullah Park ဟုပေးထားပြီး ဖေဖော်ဝါရီလတွင် စတင်ဆောက်လုပ်မည်ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းကို ပထမဆုံးပစ်မှတ်ထားခံရသူများမှာ Native Americans များဖြစ်ကြောင်း Arlene Brown က ပြောကြားခဲ့ပြီး သူမ CEO အဖြစ်တာဝန်ယူနေသော Crossroads Recovery Center and Skoden Native Harm Reducation Services သည် Anyo နှင့် Mono Countyများတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများကို " Decolonization" မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းများဖြင့် အဓိကဆောင်ရွက်နေသည့်အကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ " မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးတဲ့အခါ Naloxone ကိုသုံးပြီးကုသလိုပဲ ကျမတို့တွေမှာလဲ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းတွေကရှိတယ်။ Opioid overdose reversal kits တွေ အမျိုးမျိုးရှိပြီး အဲ့ဒီ့ထဲက Healing အတွက် Culture kits တွေကိုသုံးတဲ့အခါ မူးယစ်ဆေးသုံးသူတွေဟာ ပထမဆုံး တုန့်ပြန်မှုရသူတွေပဲ။ သီးသန့်ခွဲခြားခံရခြင်းတွေ၊ ပစ်ဒဏ်ပေးတာတွေ၊ စိတ်အနာတရဖြစ်တာတွေဟာအလုပ်မဖြစ်ဘဲပိုဆိုးအောင်တွန်းပို့တာမို့ လူရော၊ စိတ်ရောကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်းတွေကိုလဲ အသုံးပြုတယ်။ လူ၈၀ရဲ့အသက်ကို ဒီနည်းတွေနဲ့ကယ်နိုင်ခဲ့တယ်" ဟု Brown က ဆိုသည်။ Anyo နှင့် Mono Countyဒေသရှိ Reservation ၅ခုတွင်နေထိုင်နေကြသော Indigenous များအတွက်အဓိက Stigma မှာNaloxone နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းမှားများဖြစ်ကြသည်။

Oakland တွင်တည်ရှိသော HIV Education Prevention Project of Alameda County(HEPPAC) သည် Sierra Health Foundation ၏ပံ့ပိုးမှုဖြင့် East Bay Area ထိ County များထိ တိုးချဲ့ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ Medication assistance treatment ကို တန်းတူညီမျှရရှိနိုင်ရေးအတွက်ဖန်တီးပေးခြင်းသည် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပြီး Contra Costa နှင့် Solano County များကိုပါ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။ " ကျနော်တို့က အန္တရာယ်ဖြစ်တာကို လျှော့ချဖို့နဲ့ နလံထူဖို့ကိုစကားပြောတာကနေ စတယ်။" ဟု Braunz E. Courtney, Executive Director, Executive Director of the HIV Education က ဆိုသည်။ HEPPAC သည် Oakland အခြေစိုက်ဆေးခန်းအပြင် ရွေ့လျားဆေးခန်းများနှင့် ပုံမှန်အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သွေးမှကူးစက်သောရောဂါများမပြန့်ပွားရန် ပိုးသတ်ထားသောအပ်အသစ်နှင့် ဆေးထိုးပြီးသားအပ်ဟောင်းလဲလှယ်ပေးသော syringe exchanges, မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းအတွက်ပညာပေးခြင်း၊ HIV, Hep C စစ်ဆေးခြင်း၊ ပြည်တည်နာကုသခြင်းနှင့်Narcan သယ်ယူပုံနှင့် သုံးပုံကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းများကို လမ်းညွှန်ပေးလျက်ရှိသည်။ လူနာများအပေါ် တဦးချင်းပွင့်လင်းစွာစကားပြောဆွေးနွေးနိုင်ပြီး ဆရာဝန်၊ ဆေးထိုးအပ်, navigators,hygiene kids, ကော်ဖီ၊ မုန့်တနေရာထဲမှာ ရနိုင်သော HEPPAC ကို Kaiser ဆေးရုံနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " ဒီမှာကျနော်တို့က ခင်ဗျားတို့ကို ဘာတွေလုပ်ရမယ်လို့ ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျနော်တို့ဟာ လမ်းညွှန်သူတွေပါ။ Equitable health care ဆိုတာက လူနာတွေက ကျနော်တို့ကို ဘာတွေလိုတယ်။ ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကိုပြောရမယ်။ ကျနော်တို့က သူတို့ကို ဒီနေရာကနေ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရနိုင်သလဲဆိုတာကို ပြောပြမယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်တိုင်သာ ကျွမ်းကျင်သူပါပဲ" ဟု Courtney က ဆိုသည်။

From P18 Sabrina

၅။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူနဲ့ လက်ခံသူဆီရောက်ဖို့ တာဝန်ရှိသူတွေက အဆင့်ဆင့်အလုပ်လုပ်ပုံကိုလဲ အကြမ်းဖျင်းရှင်းပြပါဦး။

Donar A က နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်လှူထားတယ်ဆိုပါစို့၊ သူ Brain death ရပြီးတာသေချာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဖို့အကျုံးဝင်ကြောင်းအတည်ပြုပြီးတဲ့အခါမှာ OneLegacy ကနေ United Network for Organ Sharing (UNOS) ဆိုတဲ့အဖွဲ့ကိုဆက်သွယ်ရပါတယ်။ UNOS က လက်ခံသူနဲ့ လှူသူပေးတဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဟာ ကိုက်ညီမှုရှိ၊ မရှိ (Match) ဖြစ်၊ မဖြစ်ကို စစ်ဆေးပါတယ်။ ဒီအဆင့်တွေအဆင့်ဆင့်ဖြတ်ပြီးမှ နောက်ဆုံး Transplant Center ကို ရောက်တာပါ။ US မှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလက်ခံဖို့ စောင့်နေသူပေါင်း 103715 ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ့တော့ ခုနကပြောခဲ့သလို ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူထားသူတဦး ရုတ်တရက်ဆုံးတဲ့အခါ ပထမဆုံးသူရောက်တဲ့ဆေးရုံကနေ OneLegacy, UNOs, Transplant center ဆေးရုံ၊ ကျွမ်းကျင်သူဝန်ထမ်းတွေ ထိ Large organization တခုလို အလုပ်လုပ်ရပါတ်။ ဒါက Organ တခုထဲအတွက်ကို ပြောတာပါ။ US system က ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းဟာ အလွန်စနစ်ကျပြီး မျှတမှုရှိအောင်လုပ်ထားပါတယ်။

၆။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးဖို့လိုလို့ လက်ခံသူတွေဘက်ကရော ဘယ်လိုစီစဉ်ရလဲ။

US မှာက လူနာကို Primary care ဆရာဝန်က အထူးကုဆီပြဖို့လွှဲတယ်။ အထူးကုဆရာဝန်က ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးဖို့လိုပြီဆိုတာကို Recommand ပေးရင် အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ လူနာနဲ့တိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ယူရပါတယ်။ Transplant center တွေမှာ ဘယ်မှာလိုချင်တယ်ဆိုတာတွေကို ချိတ်ဆက်ပြီး လိုက်ရှာရပါတယ်။ လူနာတွေဟာ Second opinion ယူဖို့အခွင့်ရှိပါတယ်။

၅။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူတယောက် ရုတ်တရက်သေဆုံးတဲ့အခါမှာ အဆင့်ဆင့်ဘယ်လိုစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရလဲ။

အလွယ်ဆုံးက ID သို့မဟုတ် Driver's license မှာကြည့်ရတာပေါ့နော်။ ရှာမတွေ့ရင် https://donatelife.net/ မှာ ရှာလို့ရတယ်။ Will ထဲမှာရေးထားလားဆိုတာလဲ စစ်လို့ရတယ်။ ဆေးရုံက ဥပဒေအရ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူထားတယ်ဆိုရင် OPO ကိုခေါ်ပြီး သတင်းပေးရတယ်။ Registration ကိုစစ်ပြီး Qualify လည်း ဖြစ်တယ်ဆိုရင် မိသားစုကိုခေါ်ပြီး အကြောင်းကြားပါတယ်။ မိသားစုကို ပြောပြထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၆။ လူတယောက်ရဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းမှုကိုစတင်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး Brain death ကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးလဲဆိုတာ အခြေခံအချက်တွေပြောပြပါဦး။

Brain death ကို Coma နဲ့မှားကြတယ်။ Coma က ဦးနှောက်ထဲမှာ activities တွေက ရှိနေသေးတယ်။ Brain death ဆိုတာက Officially death ပဲ။ Brain death ကို စစ်တဲ့အခါ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်နေမယ်။ နာကျင်မှုကိုဘယ်လိုတုန့်ပြန်လဲစစ်ဆေးတာတွေ၊ Brain waves တွေစစ်တာတွေ စသဖြင့် စမ်းသပ်ချက်တွေနဲ့ အတည်ပြုရပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုရင် Coma ဆိုရင် အသက်ဆက်ထားတဲ့စက်တွေကိုဆက်တပ်ပြီး ဆေးရုံမှာဆက်ထားမလား။ ဖြုတ်မလားဆိုတာကို လူနာမိသားစုကိုမေးရပါတယ်။ လူနာရှင်တွေက စက်မဖြုတ်ချင်ဘူးဆိုရင် ဆေးရုံမှာဆက်ထားလို့ရတယ်။ Brain death ရပြီဆိုရင်တော့ ဆေးရုံမှာဆက်ထားလို့မရတော့ပါဘူး။ ဆက်ထားရင် Unenthical ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ လိုအပ်သူမှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးတဲ့အခါမှာ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူကို ဘယ်လိုလေးစားအသိအမှတ်ပြုမှုတွေပေးလဲ။

ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူတွေထဲက ဈာပနအခမ်းအနားလုပ်တဲ့အခါ ရုပ်ကလာပ်မှာ အနာတရ၊ ဒဏ်ရာတွေမဖြစ်ရအောင် ခွဲစိတ်ထားတဲ့နေရာတွေကို တလေးတစားနဲ့ ချုပ်ရိုးနေရာတွေမှာ လူရှင်ကိုချုပ်သလိုပဲ သေသေချာချာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ပြန်ချုပ်ပေးတယ်။ အရိုးဖြုတ်ယူတဲ့နေရာတွေမှာဆို ဝါးချောင်းလိုပစ္စည်းတွေနဲ့ သာမာန်အရိုးလိုပုံမပျက်ဖြစ်ရအောင် အစားထိုးပေးတယ်။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးတဲ့ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုတဲ့အခါ ခွဲစိတ်ခန်းကိုဝင်လာတာနဲ့ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဆေးပညာရှင်အဖွဲ့တွေနဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလက်ခံတဲ့မိသားစုတွေက လှူဒါန်းသူကို ဂုဏ်ပြုလေးစားတဲ့ Honor work ကိုအရင်လုပ်ပါတယ်။ OPO က ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူမိသားစုကို လှူဒါန်းသူပေးခဲ့တဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကို (အတိအကျ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက် တွေမပါပေးမယ့်) လက်ခံသူက ရရှိကြောင်းကို အကြောင်းကြားတယ်။ ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုကြောင်းရေးတယ်။ ကျန်ရစ်သူမိသားစုအတွက် ကွယ်လွန်သူကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းသူကို ရည်စူးပြီး Memorial ceremony အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားလုပ်ပေးတယ်။ Pasadena မှာ နှစ်တိုင်းကျင်းပတဲ့ Rose Parade မှာဆိုရင် OneLegacy က ပန်းယာဉ်တန်းတွေထွက်တဲ့အခါ Donor ရဲ့ဓာတ်ပုံကို Recipient ကကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်တယ်။ အသက်ရှင်လျက် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူထားသူတွေက လမ်းလျှောက်လိုက်တယ်။

၈။ သေဆုံးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကိုလှူတာ ကွာခြားမှုကို အဲ့ဒီ့နှစ်ခုကိုရောထွေးနေတဲ့သူတွေအတွက်ရှင်းပြပေးပါ။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူခြင်း(Organ donation) နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကိုလှူခြင်း(Body donation) က လုံးဝမတူပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကိုလှူခြင်းအတွက် ဘယ်ဆေးကျောင်းကိုလှူမှာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရတယ်။ အဲ့ဒီ့အတွက် " Willed Body Program" ဆိုတာ ဆေးကျောင်းတွေမှာရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လှူမယ်လို့ဆုံးဖြတ်ထားရင် အဲ့ဒီ့ကိုဆက်သွယ်ပြီး Application ပို့ရပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူခြင်း(Organ donation) က ကျန်ရစ်သူမိသားစုက ကွယ်လွန်သူအတွက် ဈာပနအခမ်းအနားလုပ်မယ်ဆိုရင် သေဆုံးပြီးရုပ်ကလာပ်ကို ပြန်ရပါတယ်။ အထဲက အင်္ဂါတွေထုတ်ယူထားတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ခွဲစိတ်ရာတွေကို သေသေချာချာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ပြန်ချုပ်ပေးထားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကိုလှူခြင်းမှာတော့ သေဆုံးပြီးရုပ်ကလပ်ကို ပြန်မရပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကိုလှူခြင်းမှာ အရေးကြီးဆုံးက သေတမ်းစာ Will ရေးရပါတယ်။ မိသားစုကို ပြောပြထား ရပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ ဆုံးတယ်ဆိုရင် မိသားစုက သေဆုံးသူဟာခန္ဓာကိုယ်လှူဒါန်းထားကြောင်း ဆေးရုံကိုပြောပြထားရပါတယ်။

၉။ ဒီလို ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူတဲ့အလုပ်မှာ ၁၃နှစ်အလုပ်လုပ်လာခဲ့တဲ့အခါမှာရော၊ Tzu Chi လို ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းမှာပါ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ မ Sabrina အနေနဲ့ ဘယ်လိုအရာတွေကိုဆင်ခြင်မိခဲ့လဲ။

ကျမ OneLegacy မှာစအလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်ထဲက လူတွေသာမာန်ဆုံးတာ၊ ရုတ်တရက်ဆုံးတာတွေကို တွေ့ကြုံခဲ့ရတယ်။ DMV ရုံးတွေအခေါက်ခေါက်သွားရပြီး San Diego က Mexico နယ်စပ်တွေထိ သွားရတယ်။ အရာရာဟာ မမြဲဘူးဆိုတာကို ဆင်ခြင်မိခဲ့တယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားဖို့ကြိုးစားပြီး တရားဘက်ကို လေ့လာဖြစ်တယ်။ တရားကိုလေ့လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေ့လာတယ်။ စိတ်ကဖြစ်တာကို ကိုယ်ကသိတာဖို့ ကြိုးစားပြီး လေ့လာတယ်။ အစွန်းရောက်ဝမ်းနည်းတာတွေ၊ အစွန်းရောက်ဝမ်းသာတာ တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ တရားတွေလေ့လာပြီး နေ့တဓူဝ လိုတဲ့နေရာမှာ ပြန်သုံးလို့ရတယ်။ Tzu Chi မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စကားပြောရင် "Thank you" လို့မပြောဘဲ " Gratitude" လို့ အမြဲသုံးနှုန်းကြတဲ့အတွက် ဘာကိစ္စမဆို သူရှိလို့ကိုယ့်အတွက် အကျိုးပြုတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိစ္စတွေကို ဆင်ခြင်လာနိုင်တယ်။ ကျမတို့၁နှစ်လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်ဟာ ဌာနတခုလုံး Lay off အလုပ်ခံရတဲ့အခါ သောကရောက်ကြသူတွေ၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်ကြ၊ ဒေါသဖြစ်ကြသူ တွေရှိတယ်။ လူ့ရဲ့သဘောသဘာဝဆိုတာက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခလာပေးရင် တူတဲ့ Reaction ပြန်ပေးချင်တဲ့သဘာဝရှိတယ်လေ။ အဲ့ဒီ့ချိန်မှာ Tzu Chi မှာ အမြဲသုံးနှုန်းနေတဲ့ " Gratitude" ဆိုတဲ့စကားအဓိပ္ပာယ်ကို အသုံးချပြီးတွေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီအလုပ်ကို၁နှစ်လုံးလုပ်ခဲ့ချိန်မှာ မိသားစုအတွက်ဝင်ငွေရတယ်။ အာမခံတွေရခဲ့တယ်။ Retirement အတွက်စုခဲ့တာတွေရှိတယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ ငါ့ကိုကျေးဇူးပြုခဲ့တာပဲလို့ တွေးတယ်။ Tzu Chi Foundation တည်ထောင်သူ Cheng Yen ပြောခဲ့တဲ့စကားရှိတယ်။ " ဘယ်သူပဲတွေ့တွေ့ ကောင်းတာပဲ အဆက်အသွယ်လုပ်ထားပါ။ ရန်သူလို မဆက်ဆံပါနဲ့၊ မိတ်ဆွေလိုပဲဆက်ဆံပါ" တဲ့။ သူ့စကားဟာလဲ ကျမအတွက် မှတ်သားလိုက်နာစရာတခုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျမအလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ " ဘာပဲလုပ်လုပ် စေတနာနဲ့လုပ်။ စိတ်ပါပါနဲ့လုပ်" ဆိုတဲ့စိတ်ကိုထားပြီး ငါဒီ့ထက်ဘာပိုပြီး ကူညီနိုင်မလဲဆိုတာကို တွေးပါတယ်။

၁၀။ စိတ်ကျန်းမာရေးအရေးကြီးတဲ့အကြောင်းကိုလဲ ပြောပြပေးပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့အတွက်အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် တခုခုစိတ်ထိခိုက်စရာကြုံတဲ့အခါ တွင်းထဲကျတော့မှ လှူပ်လိုက်တာနဲ့ များများလှူပ်ပြီး အဲ့ဒီ့ထက်နက်တဲ့ဆီကို ထပ်ပြုတ်ကျသွားမလား။ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် တည်ငြိမ်အောင်အရင်ကြိုးစားပြီး ပြန်ဆွဲတင်မလား။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် Power တွေ ရှိပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကြုံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ပြန်လည်စုစည်းပြီ တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်က စိတ်မတည်ငြိမ်ရင် ဘေးက မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုပါ ပိုပြီးစိတ်ရှုပ်ထွေးစေတယ်။ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထိန်းနိုင်ရင် ဘေးကလူတွေကိုလဲ ကူညီနိုင်တယ်။

၁၁။ Tzu Chi Foundation ရဲ့လုပ်ငန်းတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက် ပြောပြပေးပါ။

Tzu Chi Foundation က ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းတခုဖြစ်ပြီး US မှာ နှစ်၃၀ကျော်ခဲ့ပြီ။ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ Charity, သဘာဝဘေးဒဏ်ကူညီရေးတွေလုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး Alhambra, South Elmonte, Wilmington တွေမှာ ဆေးခန်းတွေရှိပြီး ဝင်ငွေနည်းသူ၊ ဝင်ငွေမရှိသူတွေဟာ အခမဲ့ပြလို့ရပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသူတွေလဲ ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ပြလို့ရတယ်။ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေအတွက်လစဉ် Tzu Chi ဆေးခန်းက Van ကားတွေနဲ့ Medical နဲ့ Denatl moblie van, မျက်လုံးအမြင်အာရုံပါစစ်ပေးတယ်။ Prostate cancer preventation vans တွေနဲ့ Low income ရပ်ကွက်တွေမှာ အခမဲ့စစ်ဆေးပေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅နှစ်ထဲက Central valley က လယ်သမားတွေဆီလဲ သွားခဲ့တယ်။ San Diego က Refugees တွေဆီလဲ သွားခဲ့တယ်။ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ Azusa ကျောင်းတိုက်ပဌာန်းပွဲမှာဘုန်းဘုန်းတွေကို သွားခံတွင်း၊ မျက်လုံးနဲ့ လိုတဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေပေးခဲ့တယ်။ ဒီနှစ်မှာတော့ ကားပျက်နေလို့ ရုံးကိုပဲ ဘုန်းဘုန်းတွေကိုပင့်ပြီး လိုအပ်တဲ့စစ်ဆေးမှုတွေပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ Tzu Chi Foundation မှာ လုပ်အားပေးတွေကို ဘာသာမရွေးခေါ်ပါတယ်။ Certified commissioner ဖြစ်ဖို့တော့၃နှစ် Training လိုပါတယ်။ တရားလေ့လာတာရယ်၊ အပြင်မှာ ရိုးရိုးလုပ်အားပေးတာရယ်၊ ရန်ပုံငွေရှာပေးတာရယ်တွေလုပ်ပေးရပါတယ်။

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုရေးဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၁)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

ယခု 2024 နှစ်သစ်ကူးချိန်မှာ မိမိတတ်စွမ်းသလောက် အင်္ဂလိပ်စာလေးကို အသုံးချပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာရော၊ ကမ္ဘာတဝှန်းလုံးမှာပါ ငြိမ်းချမ်းရေးရဖို့၊ တရားဥပဒေ စိုးမိုးဖို့၊ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေ၊ ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားတွေ ချမ်းသာကြွယ်ဝစွာ၊ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ကြဖို့၊ တိုက်ပွဲဝင်ကြဖို့၊ တနည်းအားဖြင့် activism လုပ်ငန်းတွေကို အကောင်အထည် ဖေါ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးလိုပါတယ်။ ဦးစွာပထမ Activism ဆိုတဲ့ဝေါဟာရလေးကို အဓိပ္ပါယ်ဖေါ်ကြည့်ရအောင်။

According to the Merriam Webster, activism is a doctrine or practice that emphasizes direct vigorous action especially in support of or opposition to one site of a controversial issue.

စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံးဟာ Activist တွေ ဖြစ်လာဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီ Activist ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးကို Cambridge Dictionary က အောက်ပါအတိုင်း ဖေါ်ပြထားပါတယ်။

A person who believes strongly in political or social change and takes part in activities such as public protests to try to make this happen.

ဒီနေရာမှာ public protests ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးကို ရှင်းပြလိုပါတယ်။ မြန်မာလိုတော့ ဆန္ဒပြပွဲများ လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ ကမ္ဘာတဝှန်းမှာ ရောက်ရှိနေကြတဲ့ မြန်မာအများစုဟာ ဖေါ်ပြပါ public protests တွေမှာ ပါဝင်ဖူးကြတဲ့သူတွေများပါတယ်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများဟာ စစ်အစိုးရ၊ အာဏာရှင်အစိုးရကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဆန္ဒပြပွဲများစွာ ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ public protests တွေ လုပ်ခဲ့ပေမဲ့ စစ်အစိုးရကို ဖြုတ်မချနိုင်ခဲ့ပါ။

ဒီတော့ Activism လုပ်ငန်းတွေကို ဇောက်ချပြီး လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် activism အကြောင်း လေးလေးနက်နက် နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာကို အသုံးပြုပြီး ဆောင်ရွက်မှလည်း တကမ္ဘာလုံးရဲ့ ထောက်ခံအားပေးမှု ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ humanrightscareers.com က activism နှင့် ပတ်သက်၍ ယခုလို ဖေါ်ပြထားပါတယ်။

Activism refers to efforts and actions taken to address social, political, economic, environmental, and cultural issues. There are many forms of activism, such as marches, writing, community organizing, protest art, fundraising, strikes, and digital activism.

ဒီလို Forms of activism ဆယ်မျိုးအနက် ပထမဆုံး လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ public protests လို့ ခေါ်တဲ့ လူထုဆန္ဒပြပွဲကြီးများကို လေ့လာကြရအောင်။

မြန်မာပြည်မှာ လူထုဆန္ဒပြပွဲကြီးတွေ မြောက်များစွာလုပ်ခဲ့ပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ စစ်အစိုးရကသာ အနိုင်ယူသွားခဲ့ပါတယ်။ အပြစ်မဲ့တဲ့ပြည်သူပြည်သားများ၊ ခလေးသူငယ်များ၊ အမျိုးသမီးများ၊ ရဟန်းများကို ရက်ရက်စက်စက် ပစ်သတ်ခဲ့တဲ့ စစ်အစိုးရကို public protests တွေနဲ့ ဖြုတ်ချဖို့ မလွယ်ကူသော်လည်း democracy ကို ဦးစားပေးတဲ့ နိုင်ငံများမှာ public protests တွေကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ တော်လှန်ရေးခေါင်းဆောင်များက သုံးလည်း အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ပိုမိုထိရောက်စွာ public protests လေးတွေကို ကျင်းပပေးနိုင်ဖို့ အောက်ပါအချက်လေးများကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

Assemble
Organize
Define
Research
Prepare
Notify
Publicize
Know your rights

ဒီနေရာမှာ သတ္တမမြောက်အချက်ဖြစ်တဲ့ Publicize လုပ်တဲ့အခါမှာ အင်္ဂလိပ်စာကို မသုံးမဖြစ် သုံးကို သုံးရမှာပါ။

ဒီနေရာမှာ သတ္တမမြောက်အချက်ဖြစ်တဲ့ Publicize လုပ်တဲ့အခါမှာ အင်္ဂလိပ်စာကို မသုံးမဖြစ် သုံးကို သုံးရမှာပါ။

အထက်မှာ မဖေါ်ပြထားပေမဲ့ public protests ကို များစွာထိရောက်ဖို့ရန် peaceful ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒေါသ မပါဖို့ လိုပါတယ်။ စစ်တပ်ကို ဘယ်လောက်မုန်းနေပါစေ၊ စစ်သားတွေကို ဘယ်လောက်မုန်းနေပါစေ၊ peaceful protest လုပ်မှသာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

public protests တွေအပြင် writing ကိုလည်း activism လုပ်ငန်းတရပ်လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာရေးသူက လူငယ်များကို အထူးအားပေးတိုက်တွန်းလိုတာကတော့ မိမိရောက်နေတဲ့နေရာ၊ ကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရတဲ့အခွင့်အရေးကို သုံးပြီး၊ မိမိတတ်ကျွမ်းထားတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလေးကို အသုံးပြုပြီး Activism လုပ်ငန်းများကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်သွားကြဖို့ပါဘဲ။

နောက်လမှာ ဒီ writing နဲ့ ပတ်သက်လို့ အသေးစိတ်ဖော်ပြသွားဖို့ ရည်စူးပါတယ်။ ဒီလမှာတော့ အဆုံးမသတ်ခင်မှာ 2023 မှာ လူထုဆန္ဒပြပွဲတွေ ကြီးမှူးကျင်းပပေးခဲ့ကြတဲ့ Bay Area က မြန်မာ community ခေါင်းဆောင်များကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပါဝင်ဆင်နွှဲကြတဲ့ ရဟန်းများ၊ အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများကိုလည်း ဂုဏ်ပြုကြောင်း မှတ်တမ်းတင်လိုပါတယ်။ မိမိကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာရာက မြန်မာပြည်ကြီးအတွက် activist တယောက်အဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နောက်လများတွင် ဆက်လက်ဖေါ်ပြသွားပါဦးမည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

Los Angeles
ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
Asia Supermarket,
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

Bay Area
Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
ABBA Brooklyn (718) 622 8019
ဆရာကြီးမောင်စွမ်းရည်
ဇေယျာသီရိကျောင်း
MYANMAR PERMANENT MISSION

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

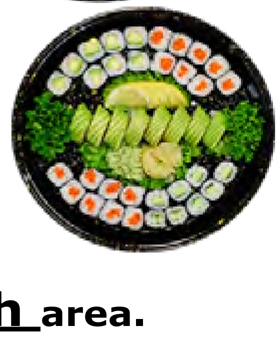
Buffalo
Jericho Road Community Health Center

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef
Full Time Chef including Saturday & Sunday
• GOOD BENEFIT For Full Timers
• Must be able to communicate in daily English with customer
• Must bring All Legal Working Documents
• Work in Major American Supermarket

❶ Recent vacancy in Northern California Area.
Especially night shift from 8:00 pm to 5:00 am.
Call: Santo 415-635-9363

NOW HIRING



❷ Open position for new store. Whole Foods Rochester
Brighton, NY (March 20th)
Call: Faizal 504 453 5633

❸ Recent Vacancy for Sushi Chef in Irvine and Newport Beach area.
Require for closing Shift.
Call.. Agustin 619-805-5001

❹ The rest of area (Across the country)
Call : WYNN BO HAN 626-673-6060

Call NOW!

မစုမြတ်သန်းအတွက် ရည်စူးတဲ့S.F. Bay Area က Suu Myat Than Education Foundation

By SweSwe Aye

California တွင်နေထိုင်ကြသော မြန်မာအမေရိကန်လူငယ်များထဲမှာ Burmese community မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအခမ်းအနားတွေမှာ ကလေးငယ်ဘဝများထဲက ပါဝင်ကြတဲ့ ကလေးတွေဟာ မြို့တမြို့၊ ဒေသတခုမှာ သိပ်ပြီးများများစားစား မရှိလှပါဘူး။ မိဘတွေခေါ်လို့ဆိုပေမယ့် ကိုယ်တိုင်စိတ်ပါလက်ပါနဲ့မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့စဉ်ဆက်မပြတ် ထိတွေ့မှုရှိတဲ့ကလေးအရေအတွကအနည်းငယ်ကို မြန်မာအမေရိကန်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက မှတ်မိနေကြပြီး ကိုယ့်ရင်သွေးငယ်လေးများလို ချစ်ခင်၊ အမှတ်ရ၊ လေးစားကြပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ San Francisco Bay Area မှာ မွေးဖွား၊ ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ မစုမြတ်သန်းလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ မစုမြတ်သန်းရဲ့ မိဘတွေဖြစ်ကြတဲ့ ကိုညွန့်သန်းနဲ့ မထွေးထွေးဝင်းဆိုတာဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၂၀ကျော်ထဲက Bay Area မှာသာမက California ပြည်နယ်ထဲက မြို့တွေမှာကျင်းပတဲ့ မြန်မာပြည်၊ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့အခမ်းအနားတွေမှာ ဘယ်တော့မှ မငြင်းဘဲ စိတ်စေတနာအပြည့်နဲ့ တက်ကြွ စွာပါဝင်ခဲ့ကြတာ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ နွေဦးတော်လှန်ရေး တောက်လျှောက်အထိပါပဲ။

ဖခင်ဖြစ်တဲ့ကိုညွန့်သန်းဟာ Burmese American Democratic Alliance(BADA) ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူတဦးဖြစ်ပြီး ရှစ်လေးလုံးအရေးတော်ပုံအထိမ်းအမှတ်အတွက် City of Berkeley မှာ Burma Day သတ်မှတ်ခွင့်ရရေးနဲ့ အဲ့ဒီနေ့မှာ ၈၈၈၈ အလံလွှင့်ထူခွင့်ရဖို့ ဦးဆောင်ပါဝင်ခဲ့သူဖြစ်ကာ၂၀၂၁ နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက် လူမှုရေးနဲ့ကွန်မြူနတီအခမ်းအနား၊ နိုင်ငံရေးအခမ်းအနားများမှာရော၊ ရန်ပုံငွေရှာဖွေပွဲများမှာပါ တာဝန်ကျေတယ်ဆိုတာထက်ပိုအောင် ပါဝင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ကိုညွန့်သန်းပါဝင်ဦးဆောင်တဲ့ Help Myanmar အဖွဲ့ဟာဆိုရင် နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလတလျှောက် လစဉ်တိုင်းလို မြန်မာပြည်တွင်းမှာ အန္တရာယ်ပေါင်းစုံနဲ့ဒုက္ခတွေ့ကြုံသူတွေအတွက် ပံ့ပိုးကူညီဖို့ Bay Area မှာ ဈေးရောင်းပွဲတွေကျင်းပခဲ့တာ အခုထက်ထိပါပဲ။ မိခင်ဖြစ်သူ မထွေးထွေးဝင်းကလည်း သားသမီးသုံးယောက်မိခင်ဖြစ်ပေမယ့် မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကိုညွန့်သန်းနဲ့လက်တွဲပြီး လိုအပ်တဲ့နေရာကနေပါဝင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကားမှာ ပညာတတ်သူနဲ့ ကွန်မြူနတီမှာလူသိများပြီးဦးဆောင်သူတဦးဖြစ်တဲ့ ကိုညွန့်သန်းဟာ သားသမီးသုံးယောက်လုံးကို မြန်မာ့ဓလေ့ထုံးစံ၊ မြန်မာဘာသာစကား၊ မြန်မာစာနဲ့ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ ငယ်စဉ်ထဲက ထိတွေ့ပေးခဲ့ပါတယ်။ သမီးအငယ်ဆုံးလေးဖြစ်တဲ့ မစုမြတ်သန်းဟာ အသက်၅နှစ်၊ ၆နှစ်လောက်က စပြီး Bay Area မှာ ကျင်းပတဲ့ မြန်မာစာပေဟောပြောပွဲတွေ၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အခမ်းအနားတွေမှာ မြန်မာဝတ်စုံလေးတွေဝတ်ပြီး အစ်ကိုဖြစ်သူနဲ့အတူ မြန်မာကဗျာတွေရွတ်ပါတယ်။ Los Angeles မှာ ၂၀၀၉ ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့တဲ့ အာဇာနည်နေ့အခမ်းအနားကိုလဲ Bay Area ကနေ မိဘတွေနဲ့အတူလိုက်လာပြီး အစ်ကိုဖြစ်သူနဲ့အတူ မြန်မာကဗျာတွေရွတ်ပါတယ်။ သူရွတ်နေကျကဗျာတွေက လူတွေမှတ်မိနေတာ ဆရာမင်းသုဝဏ်ရဲ့ ပျဉ်းမငုတ်တိုနဲ့ သပြေညိုကဗျာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၉၊ ၂၀၁၀ကျော်ကာလတွေမှာ မြန်မာချည်ချိတ်လုံချည်လေးနဲ့မြန်မာအကျီလေးတွေဝတ်ပြီး မင်းသုဝဏ်ကဗျာတွေကို မြန်မာလိုပီပီသသရွတ်တတ်တဲ့ Bay Area က မြန်မာကလေးလေးလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက " မစုမြတ်သန်း" ရယ်လို့သိကြတာပါပဲ။ မြန်မာစစ်အာဏာရှင်တိုက်ဖျက်ရေးဆန္ဒပြပွဲတွေမှာလည်း မိဘတွေနဲ့အတူ သူ့အစ်ကိုနဲ့သူ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

"ဒီနိုင်ငံမှာကြီးတဲ့ကလေးတွေက အတွေးအခေါ်အားဖြင့်ရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အားဖြင့်ရော Stress တွေ၊ Pressure တွေအရမ်းများတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို ကျနော်တို့ Community က လူငယ်တွေကို ဘယ်လိုကူနိုင်မလဲပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် Su Myat Than Education Foundation က ကျနော်တို့တွေ ဒီအပိုင်းတွေကို လုပ်ဖို့လဲ အာရုံစိုက်တယ်။"

မစုမြတ်သန်းဟာ ဖခင်ဖြစ်သူရဲ့သွန်သင်မှုကြောင့် မြန်မာယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကား၊ စာပေနဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကို လေ့လာသင်ယူခဲ့သလို အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝမှာ ကျောင်းမှာ Soccer ကစားတယ်လို့ မိဘတွေက ပြောပါတယ်။ " သမီးလေးက ကိုဗစ်မဖြစ်ခင် ဘောလုံးကစားတယ်။ အဲ့ဒီကာလတွေထဲက သူ့စိတ်ထဲမှာ Anxiety စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေရှိခဲ့တယ်။" လို့ ဖခင်ဖြစ်တဲ့ ကိုညွန့်သန်းက ပြောပါတယ်။ Covid ကာလတွေမှာ မစုမြတ်သန်းဟာ တခြားကျောင်းသူတွေလိုပဲ ကျောင်းမသွားရဘဲ Online ကနေပဲ ပညာသင်ခဲ့ရပါတယ်။ " သမီးငယ်လေး High school graudation ကိုလေ Pandemic ကာလက ကွင်းပြင်ကြီးထဲမှာကျင်းပခဲ့တာ ကျမမှတ်မိသေးတယ်။ သူ့အကြောင်းတွေ တွေးမိတာနဲ့ ကျမရင်တွေပူလာတယ်။ မျက်ရည်တွေ အလိုလိုကျလာတယ်" လို့ မိသားစုထဲကနေ အပြီးအပိုင်ထွက်ခွာသွားတာ နှစ်လသာသာရှိသေးချိန်မှာ မိခင်ဖြစ်သူ မထွေးထွေးဝင်းက ပြောပါတယ်။ ကျောင်းစာဘက်မှာလည်း အလွန်တော်တဲ့မစုမြတ်သန်းဟာ ကျောင်းစာသင်ခန်းကစာသင်ပြီး ဘွဲ့ရဖို့ ထက် စာရေးဆရာဖြစ်လိုစိတ် ပြင်းပြခဲ့တယ်လို့ မိဘတွေက ပြောပြပါတယ်။ " သမီးက စာရေးဆရာဖြစ်ဖို့က Train လုပ်လို့မရဘူးလို့ ပြောတယ်။ ကျနော်တို့က သူ့ကို စာရေးဆရာလုပ်တာလဲလုပ်။ ပညာရေး တော့ ဘွဲ့ရတဲ့အထိသင်ယူဖို့ပြောတော့လဲ သူလက်ခံပါတယ်။ Berkeley community college မှာ ဗွီဒီယိုစီးရီးစ်တွေအတက်ရေးရတဲ့ Script writing နဲ့ Video production ဘာသာရပ်ကိုတက်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ခုထိ သူဆုံးတာကို လက်ခံလို့ မရသေးဘူး" လို့ ကိုညွန့်သန်းက ဆက်ပြောပါတယ်။ မစုမြတ်သန်းဟာ UC Santa Cruz မှာ Bio ဘာသာကို ဝင်ခွင့်ရခဲ့ပေမယ့် ဘာသာရပ်ကို ဝါသနာမပါတဲ့အတွက် မတက်ရောက်ခဲ့ဘဲ Berkeley community college မှာပဲ သူစိတ်ဝင်စားတဲ့ Script writing ကိုသာတက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ မောင်နှမသုံးယောက်မှာ အစ်မကြီးဖြစ်သူမှာ ဆရာဝန်ဖြစ်ခါနီး ဆေးကျောင်းတက်နေပြီး အစ်ကိုလတ်မှာ UC San Diego မှ Computer Science ဘွဲ့ရပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာလမှာ ကျောင်းသားတွေဟာ လူကိုယ်တိုင်ကျောင်းမတက်ရဘဲ အိမ်မှာသာ Online ကနေစာသင်ရတဲ့ကာလတွေကို နှစ်နှစ်နီးပါးလောက်ဖြတ်သန်းခဲ့ရချိန်တွေမှာ ကျောင်းသားကျောင်းသူတော်တော်များများဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ Games စွဲခြင်း၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်း၊ စာဆက်မသင်လိုခြင်းပြဿနာတွေနဲ့ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ မစုမြတ်သန်းဟာလဲ Pandemic ကာလမတိုင်ခင်ထဲက Anxiety စိုးရိမ်ပူပန်မှုစိတ်ပြဿနာရှိခဲ့တာမှာ ကိုဗစ်ကာလ အိမ်မှာပဲနေပြီး စာသင်ရတဲ့အခါမှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုစိတ်ပြဿနာက ပိုပြီးပြင်းထန်ခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မိဘစကားကို နားထောင်ပြီး မငြင်းပယ်တတ်တဲ့ မစုမြတ်သန်းဟာ သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ဆေးကုသမှုတွေကို အထူးကုဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသလို ကုသမှုတွေခံယူခဲ့ပါတယ်။ သောက်ရတဲ့ဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဒဏ်တွေကိုလဲ မစုမြတ်သန်းဟာ အရွယ်နဲ့မမျှအောင် ခံစားခဲ့ရတယ်လို့ ဖခင်ဖြစ်သူကိုညွန့်သန်းက ပြောပါတယ်။ မစုမြတ်သန်းဟာ ပညာရေးကိုလဲ ကောလိပ်မှာ ဆက်ပြီးသင်ယူပါတယ်။ အရွယ်ငယ်ပေမယ့် ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းလွန်းသူဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် Half Moon Bay မှာရှိတဲ့ ဓမ္မနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှာ တရားစခန်းတွေ ဝင်လေ့ရှိတယ်။ သံဃာတော်တွေကို ယုံကြည်လေးစားစွာဆွမ်းကပ်တယ်လို့ မိဘတွေက ရှင်းပြပါတယ်။ "၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာမှာ Half Moon Bay က ဓမ္မနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှာ သမီးက တရားထိုင်ခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို နေ့တိုင်းသွားလေ့ရှိတယ်။ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းကပ်တယ်။ ဒါက သူ မကွယ်လွန်ခင်တနေ့က ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဆွမ်းကပ်တဲ့ပုံ၊ သမီးက ဆေးဝါးထက် Mindfullness meditation က သူ့ကိုပိုပြီး သက်သာစေတယ်လို့ယုံကြည်တယ်" လို့ " လို့ ကိုညွန့်သန်းက မစုမြတ်သန်းရဲ့ဓာတ်ပုံကိုထုတ်ပြရင်း ပြောပါတယ်။ "

မူလတန်းကနေအထက်တန်းထိ အတန်းထဲမှာ Grade တွေကောင်းပြီး စာတော်လွန်းသူ၊ စာရေးဆရာဖြစ်ချင်သူ၊ မိဘတွေရဲ့စကားကို နားထောင်သူ ကလေးဘဝထဲက၊ မြန်မာစာဖတ်တတ်၊ မြန်မာစကားပြောတတ်၊ မြန်မာကဗျာလေးတွေရွတ်ပြီး မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက လူကြီးတွေအတွက် အချိန်တွေပေးပြီး မိဘတွေနဲ့အတူပါဝင်ခဲ့သူ၊ သူဝါသနာပါတဲ့ဘာသာရပ်နဲ့ ကောလိပ်တက်နေတုန်းမှာပဲ နိုဝင်ဘာ၃၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်က သူ့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မမျှော်လင့်ဘဲ မိဘတွေနဲ့ အပြီးအပိုင်ခွဲခွာသွားခဲ့ပါတယ်။ အသက်၅နှစ်၊ ၆နှစ် အရွယ်လေးထဲက မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလူကြီးတွေကြားမှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ သမီးစုမြတ်သန်းဟာ အသက်၂၀အရွယ်မှာ အားလုံးကို အပြီးတိုင်နှုတ်ဆက်သွားတဲ့သတင်းဟာ သူ့ကိုချစ်ကြခင်ကြ၊ တန်ဖိုးထားကြသူ California က မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းတခုလုံး မယုံကြည် နိုင်အောင် တုန်လှုပ်ကြခဲ့ကြတယ်။

မစုမြတ်သန်းရဲ့ တစ်လပြည့်အထိမ်းအမှတ်ကုသိုလ်ပြုပွဲကို ဒီဇင်ဘာ၂၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ သူနောက်ဆုံးတရားထိုင်သွားခဲ့တဲ့ Half Moon Bay က ဓမ္မနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖိတ်စာမှာ " မြန်မာလူငယ်တိုင်း ပညာရေး ဆုံးခန်းတိုင်သင်ကြားနိုင်ပြီး အများအကျိုးပြုသည့် ပညာတတ်ကြီးများဖြစ်ကြပါစေ။ မိဘတိုင်းသည်လည်း မိမိတို့သားသမီးလေးများကို နွေးထွေးယုယစွာဖြင့် သက်ထက်ဆုံးချစ်နိုင်၊ ပြည့်ပြည့်ဝဝစောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ ဟု ဆုတောင်းပါသည်" ဟု မိဘနှစ်ပါးက ဖော်ပြထားသည်။ ပညာရေးမှတ်တိုင်နောက်တဆင့်တက်ခါနီး ဆုံးပါးခဲ့သည့် မစုမြတ်သန်းအားရည်စူးပြီး " Suu Myat Than Education Foundation' ကိုလဲ တည်ထောင်ခဲ့သည်။ " ဒီနိုင်ငံများကြီးတဲ့ကလေးတွေက အတွေးအခေါ်အားဖြင့်ရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အားဖြင့်ရော Stress တွေ၊ Pressure တွေအရမ်းများတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို ကျနော်တို့ Community က လူငယ်တွေကို ဘယ်လိုကူနိုင်မလဲပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် Suu Myat Than Education Foundation က ကျနော်တို့တွေ ဒီအပိုင်းတွေကို လုပ်ဖို့လဲ အာရုံစိုက်တယ်။သမီးလေးက ငယ်ငယ်ကစာအရမ်းတော်တယ်။ ဒီကလေးဟာ ပညာသင်နေတုန်း ခုလိုပညာတပိုင်းတစမှာ တိမ်းပါးသွားခဲ့တာမို့ သူ့အတွက် ပညာပါရမီလည်းဖြစ်အောင်၊ ကျန်တဲ့မိဘတွေ၊ ကျန်တဲ့ကလေးတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေလည်းပြည့်အောင် Suu Myat Than Education Foundation ကိုထူထောင်ပြီး ပညာရေးနဲ့ကူချင်တာ။ Suu Myat Than Foundation အနေနဲ့ကျောင်းလေးဆောက်ပြီး ကူချင်တာ။ ခုချိန်မှာတော့ ဘယ်နေရာမှာဆိုတာကို မရွေးချယ်ရသေးဘူး။ ပညာရေးသင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေလဲ လှူချင်တယ်" လို့ ကိုညွန့်သန်းက ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ရှင်းပြပါတယ်။ ပြည်တွင်းပညာရေးဆိုင်ရာ လှူဒါန်းမှုများအပြင် ရန်ပုံငွေလုံလောက်ပါက US ရှိ မြန်မာကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် လိုအပ်သူများအား ပညာသင်ဆုပေးရန်အတွက်ထိပါ ရည်ရွယ်ကြောင်း ကိုညွန့်သန်းက ဆက်ပြောပါတယ်။ Suu Myat Than Education Foundation အတွက် 501(c)(3) ကို လျှောက်ထားပြီးဖြစ်သည်။

" ကျနော့်သမီးလေးဒီလိုဖြစ်သလို တခြားကလေးတွေကို မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကလေးတွေက တယောက်နဲ့တယောက်မတူဘူး။ ကလေးကို နီးနီးကပ်ကပ်ဘယ်လို Support လုပ်ရမယ်ဆိုတာဟာ ကလေးတဦးချင်းစီပေါ်မူတည်တယ်။ ကျနော်တို့ကလေးသုံးယောက်ရှိတယ်။ အကြီးနှစ်ယောက်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သလို အဲ့ဒီ Level နဲ့အငယ်ဆုံး ဒီကလေးကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လို့ မရဘူး။ အရေးကြီးဆုံးက မိဘတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့တိုင်ပင်ပေါ်တိုင်ပင်ဖက်အဆင့်ထိ ယုံကြည်တဲ့သူငယ်ချင်းကောင်း Trusted partner လဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာက မိဘနဲ့သားသမီးဆိုတဲ့ Relationship က ကလေးတွေအသက်ကြီးလာရင် အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲ့ဒီအဆင့်ကိုရောက်ရင် ကလေးကအရမ်းကောင်းတယ်။ သမီးလေးငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျနော်တို့ အဲ့ဒီလိုနေခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုဗစ်ကစပြီး မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ကိစ္စဖြစ်လာတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ဇာတွေက များနေတယ်ပေါ့နော်။ ဒီလေးနှစ်မှာ သမီးကလည်း အသက်ကြီးလာတော့ Independence ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒက များနေပြီ။ ကျနော်တို့က ဒါတွေကို ဂရုမပြုမိခဲ့ဘူး။ အရင်ကထက်စာရင် စကားပြောချိန်တွေနည်းခဲ့တယ်။ သူ့ ကျောင်းစာတွေ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာလဲ မမေးဖြစ်ခဲ့ဘူး။ သမီးကျောင်းစာတွေ မလိုက်နိုင်လဲ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဘွဲ့တွေ ဘာတွေမရလဲ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာမျိုး ပြောခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ ကလေးတွေက ကျောင်းစာတွေရော၊ အထူးသဖြင့် ကျောင်းလျှောက်ခါနီးမှာအရမ်း Stress များတယ်။ အဲ့ဒီတော့ဘာမှမဟုတ်တာလေးနဲ့ စိတ်တွေပူပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တာပေါ့။ ပိုဆိုးတာက Covid ကာလ အိမ်မှာပဲ Online ကနေ စာသင်ရတဲ့အခါမှာ အရင်လို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်သွက်သွက်လက်လက်မရှိတော့ဘူး။ ကျနော်တို့ကလဲ ဒါကိုသတိမထားမိခဲ့ဘူး။" ဟု ကလေးနှင့်မိဘကြားဆက်ဆံရေးမှာ အရေးကြီးသောအချက်များကို ကိုညွန့်သန်းက မျှဝေခဲ့ပါတယ်။ သမီးငယ်လေးစုမြတ်သန်း စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် လိုအပ်ချက်များကိုလုပ်ပေးနေရင်းမှာပဲ ဖခင်ဖြစ်သူကိုညွန့်သန်းဟာ ၁၉၈၈၊ ၂၀၀၇ သံဃာ့အရေး ကာလများကလိုပဲ ၂၀၂၁ မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလတွေမှာ အမိမြန်မာနိုင်ငံထဲက သွေးသားမတော်စပ်သော သားသမီးအရွယ်လူငယ်တို့ရဲ့ ရင်နာစရာအဖြစ်ဆိုးများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်အပြည့်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်မိသားစုအချိန်များကို ဖဲ့ပေးရင်း ရုန်းကန်ကူညီခဲ့ပါတယ်။

CDC ၏ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် နှစ်စုစာစစ်တမ်းများအရ လူငယ်များ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေနှုန်းမှာ သိသိသာသာမြင့်တက်လာခဲ့ပြီး ၂၀၀၇မှစပြီး ၂၀၂၁ထိ အသက်၁၀နှစ်မှ ၂၄နှစ်ထိ အမေရိကန်လူငယ်များကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံနှုန်းမှာ ၆၂% ထိ မြင့်တက်လာခဲ့တယ်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။

https://stacks.cdc.gov/view/cdc/128423CDC ၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ သေကြောင်းကြံသည့်ဖြစ်ရပ်များကိုကာကွယ်ရန်မူဝါဒ၇ချက်တွင် " Promote healthy connections" ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှလူများက လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ပြီးအတူပါဝင်ကာ ဖြေရှင်းခြင်းလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

https://www.cdc.gov/suicide/prevention/ အရေးပေါ်ဖုန်းခေါ်နိုင်သောနံပါတ်မှာ Suicide & Crisis Lifeline: 988 or 1-800-273-4204 ဖြစ်ပြီး Crisis Text Line မှာ Text HOME to 741741 ဖြစ်သည်။

Oakland အခြေစိုက် Asian Health Services (AHS) ရဲ့ AHS's Youth Program in 2021 က ကျောင်းသား၃၀၀က AHS လူနာပေါင်း၁၃၀၀ ကိုပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းအရ စိတ်ကျန်းမာရေးလေ့လာမှုပေါင်းအခု၃၀၀မှာ ၄၀% ဟာ လူငယ်တွေဖြစ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုဆိုး၊ အများကြီးပိုဆိုးကြပါတယ်။ ၇၅% သော AHS ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးလူနာတွေဟာ နေအိမ်မှာပဲ နေကြပါတယ်။တခြားကိုပြောင်းမသွားကြပါဘူး။ AHS ရဲ့ Mental health services ကိုလာပြကြသူလူနာပေါင်းက Pre-Covid ကာလထက် ၂.၅% ပိုများလာပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဟာ Pre-Covid ကာလထဲက ရှိနေကြတာလို့ AHS က သုံးသပ်ပါတယ်။ " စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ သီးသန့်တယောက်ထဲနေကြတာမျိုးတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုးတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲတာမျိုးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးတခုလုံးအပေါ် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်" ဟု Asian Health Services ၏ Chief Executive Officer Julia Liou က စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

" ကျနော်တို့ ကွန်မြူနတီမှာ လူငယ်တွေ၊ ကလေးတွေပြဿနာက ၉၅% သောမိသားစုတွေမှာဖြစ်နေကြတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက်က အခြေအနေတွေပြဿနာချင်းတွေက မတူပေမယ့် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုသိမှ နောက်တဆင့်အဖြေရှာလို့ရမယ်။ ကလေးရှိတဲ့သူတွေကလဲ ကလေးတွေခေါ်လာ၊ မိဘတွေလဲလာ၊ တတ်သိပညာရှင်တွေလဲလာကြပြီး ကျနော်တို့တွေဟာ ဒီကိစ္စတွေကို ဝိုင်းဖြေရှင်းကြရပါမယ်။ မိဘအချင်းချင်းစုပြီးလဲ ပြဿနာတွေကိုဝေမျှပြီး အဖြေရှာကြတာတွေလုပ်သင့်တယ်လို့မြင်ပါတယ်။ ကိုယ့်သားသမီး အဖြစ်အပျက်ကို တခြားသူတွေကို သခ်န်းစာအဖြစ် မျှဝေတာဟာ တကယ့်ကုသိုလ်ရတဲ့အလုပ်ပါ။ ကလေးတွေ ပြုပြင်စရာတွေရှိသလို ကျနော်တို့မိဘတွေမှာလဲ ပြုပြင်စရာတွေရှိတယ်။ ဒီနိုင်ငံက အချိန်ရှားတယ်လေ။ မိဘက အလုပ်ကပြန်လာမောပြီး ကလေးတွေနဲ့ ရော့ထမင်းစား။ နေကောင်းလား။ ဒီလောက်ပဲ ကလေးတွေနဲ့စကားပြောပြီး ကျနော်တို့အချိန်မပေးနိုင်တဲ့အခါ ကလေးတွေက သူတို့ခံစားချက်တွေကို ရင်ဖွင့်ဖို့ခက်တယ်။ သားသမီးတွေကို ကျနော်တို့အချိန်ပိုပေးရပါမယ်။ ကွန်မြူနတီလှုပ်ရှားမှုတွေမှာလဲ လူငယ်တွေကို ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ရပါမယ်" ဟု One Myanmar Community Center တည်ထောင်သူနှင့် Board of director ဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

" စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပေးတဲ့ ဆေးဝါးတွေက စိတ်ရောဂါအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး မတူဘူး။ စိတ်ရောဂါအမျိုးအစားအသီးသီးအလိုက်မှာ ကွဲပြားတဲ့အပြင်ပေးတဲ့ ဆေးပမာဏတွေဟာလဲ တသမှတ်ထဲမဟုတ်ပါဘူး။ ကနဦး Initial dose ဆိုရင် Very low dose ကနေ စရတယ်။ ဆေးရဲ့ Side effect တွေက ပါးစပ်ခြောက်တာ၊ အမြင်ဝေဝါးတာတွေရှိတယ်။ လူနာက ဆေးရပ်မယ်ဆိုရင် ဘာလို့ရပ်လဲဆိုတဲ့အကြောင်းကိုစဉ်းစားရမယ်။ Follow up မှန်ဖို့လိုတယ်။ ဆေး Dose ကများလို့လား။ နေ့မှာသောက်ရတလား။ ညမှာသောက်ရလား။ ဆေးရဲ့အာနိသင်နဲ့ ဆေးရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဟာ Individual လူနာတဦးချင်းစီပေါ်မူတည်ပါတယ်" ဟု ကုသသည့်

To Page 30

သင့်အိမ်အတွက် လိုက်ဖက်မီးရောင်

တိမ်မည်း

အခန်းထောင့်လေးမှာ စာဖတ်ဖို့အတွက် ကပ်ထိုင်နေရပါသလား သို့တည်းမဟုတ် ညဆိုရင် အိမ်သာ ရေချိုးခန်းသွားဖို့ မီး အလင်းရှာနေရပြီဆိုရင် သင့်အိမ်ရဲ့ မီးအလင်းရောင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။ တခါတလေ ရှိပြီးသားလေးတွေကို နေရာလေးနဲနဲ ရွှေ့လိုက်တာ နောက်ပြီး လုပ်ဆောင်ချက် ပိုကောင်းအောင် လုပ်လိုက်တာဟာလည်း အသစ်လုံးလုံးလဲရတာထက် ပိုသက်သာကောင်း သက်သာတတ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းလေးတွေ ဆက်ပြောသွားမှာပါ။ နောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ မီးလုံးလေးတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အနေအထား အလင်းအရောင် ရဖို့ ကျနော်တို့ တတွေဟာ ရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခုနှစ်နောက်ပိုင်းမှာလည်း နည်းပညာက တိုးတက်တာ မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် အသစ်လေးတွေလည်း အများကြီးတိုးလာပါတယ်။

အရင်တုန်းက ဆိုရင် မီးလုံးဝယ်တယ်ဆိုတာက ဝပ် ၂၅ ကနေ ဝပ် ၁၀၀ အတွင်း ဘာဝယ်မလဲ ဆိုတာအများကြီးမူတည်သလို ကျနော်တို့တွေဟာလည်း ဘယ်လို မီးအိမ်အနေအထားဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေမလဲဆိုတာလည်း ပြောမှာပါ။ တခါတလေလည်း ထူးထူးခြားခြား မီးလုံးလေးတွေ လိုချင်တဲ့အခါ စားပွဲတင်ဖယောင်းတိုင်လိုမျိုးမီးလုံးလေးတွေ မီးပန်းစွဲတွေ နောက်ပြီး တံခါးဝမှာ အိမ်ဝမှာ တပ်တာမျိုးတွေအတွက်လည်း သီးသန့် ဈေးဝယ်ထွက်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲ့လို အခါမှ ရွေးချယ်မှုဟာ နည်းပါးတတ်ပြီး ကိုယ်ဘာလိုချင်လည်းဆိုတာကိုလည်း နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

အခုခေတ်နောက်ပိုင်းမှာ ဘာကွာသွားလဲဆိုတော့ အရင်တုန်းက ကျနော်တို့ သုံးနေကျ မီးလုံးလိမ္မော်နီရောင်လေးတွေထက်စာရင် LEDs လေးတွေက မီးအားစားသက်သာလာတာပဲ။ နောက်ပြီး အဲ့လို မီးစားတဲ့ မီးလုံးမျိုးတွေကို 2022 Department of Energy ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အရ နောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဒီမီးအားစားတဲ့ မီးနီလုံးတွေကို ဖယ်ထုတ်သွားမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နောက်ပိုင်း ထုတ် မီးလုံးလေးတွေရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းဆက်ရေးသွားမှာတွေမှာ ဖတ်ရမှာက သင့်အိမ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ချွေတာ LED မီးလုံးလေးအကြောင်း ဘယ်လောက်ကြာကြာသုံးလို့ရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း နောက်ပြီး မီးလုံးလေးတွေကို ဘယ်လို စမက်ကျကျ ထားမလည်း ဘယ်လို မီးအိမ်မျိုးတွေ အခန်းထဲမှာ သုံးမလဲဆိုတာတွေပါ။

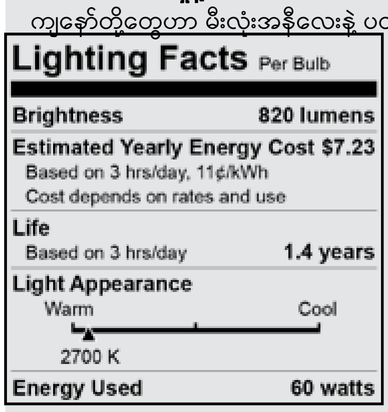
မီးလုံး အခြေခံ သဘောတရားအသစ်

သက္ကရာဇ်၁၈၀၀ လောက်ကတည်းက သောမက်အက်ဒီဆင်ထွင်ခဲ့တဲ့ မီးလုံးအနီလေးတွေနဲ့ အခုနောက်ပိုင်းပေါ်လာတဲ့ LED မီးလုံးလေးတွေရဲ့ အဓိက ကွာဟချက်ကတော့ စွမ်းအင်ကို အလင်းရအောင် ဘယ်လို ပြောင်းလဲဆိုတာပါပဲ။ အရင်တုန်းက မီးလုံးအနီလေးတွေက လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုကနေ အပူထုတ်လောင်ကျွမ်းတာကနေ အလင်းရတာပါ။ တကယ်တော့ အဲ့အလင်းရတာမှာ အလင်းထက် အပူက ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပိုသုံးလို့ အလဟဿ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

LED မီးလုံးလေးတွေကကျတော့ အရမ်းကိုသေးငယ်တဲ့ electronic semiconductors တွေမှာ electrons လေးတွေဟာ ရွေ့လျားနေပြီး အလင်းပေးတာပါ။ ဒါမျိုးကို ကျနော်တို့တွေ Flat-Screen TV တွေမှာလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သူတို့က အပူထုတ်လွှင့်တာမျိုး မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အလင်းပေးဖို့ကို ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် သမာရိုးကျ မီးလုံး အနီလေးတွေမှာ ဝပ် ၆၀ လောက်သုံးရရင် LED မီးလုံးလေးတွေက ဝပ် ၁၀ လောက်ပဲ သုံးရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မီတာခအတွက် အရမ်းကောင်းပါတယ် မီတာခ သက်သာတာပေါ့။ သို့ပေသိ တခါတလေမှာ မီးလုံးအနီလေးက ရတဲ့ အလင်းမျိုးကိုလည်း လိုချင်လိုတတ်ပါတယ် အဲ့လိုကျရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဈေးဝယ်တဲ့ပုံစံလေးကို လိုအပ်ချက်အရ ပြောင်းလဲရပါလိမ့်မယ်?

၁။ အလင်းတောက်ပမှုနှုန်း

ကျနော်တို့တွေဟာ မီးလုံးအနီလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မီးအလင်းကို တိုင်းတာတဲ့အခါ သုံးစွဲတဲ့ ဝပ်အားကိုပဲ ကြည့်တာများကြပါတယ်။ ဝပ် ၁၀၀ သုံးတဲ့ မီးလုံးဟာ ဝပ် ၄၀ သုံး မီးလုံးထက် အလင်းရောင်ပိုရမှာပါ။ ဝပ်အားဆိုတာ တကယ်တော့ လျှပ်စစ်စွမ်းအား သုံးစွဲမှုအတွက် သုံးစွဲတာပါ။ သို့ပေသိ အလင်းထုတ်တဲ့ အားကိုတော့ lumens နဲ့ တိုင်းတာလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအသုံးအနှုန်းကတော့ LED နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဝယ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ယူနစ်ပါ။ Lumen များလေလေ မီးက ပိုလင်းလေ ဖြစ်မှာပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဝပ် ၁၀၀ သုံးတဲ့ မီးနီလေးဟာ 1,600 lumens ထုတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သူနဲ့ အလားတူ LED လေးကို ရှာချင်ရင် ကျနော်တို့ဟာ အလားတူ lumens ထုတ်တာကို လိုက်ရှာရမှာပါ။ သို့ပေသိ အခုနောက်ပိုင်း LED တွေမှာတော့ 60W replacement လို့ပဲ ရေးကြတာများပါတယ်။



အရင်တုန်းက မီးလုံးအနီလေးတွေက လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုကနေ အပူထုတ်လောင်ကျွမ်းတာကနေ အလင်းရတာပါ။ တကယ်တော့ အဲ့အလင်းရတာမှာ အလင်းထက် အပူက ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပိုသုံးလို့ အလဟဿ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

၂။ အလင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုစဉ်းစား

သင်သတိထားမိကောင်းသတိထားမိမှာပါ။ တချို့ အလင်းရောင် အထူးသဖြင့် အဝါနဲ့ ပယင်းရောင်ဟာ နွေးတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ရစေပြီး အပြာနဲ့ အညိုကတော့ အေးတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ရစေပါတယ်။ အရင်တုန်းက မီးနီလေးတွေမှာလည်း အဲ့လိုမျိုးအတွက် soft white သို့မဟုတ် daylight ဆိုပြီး ရေးသားထားတတ်ပါတယ်။ LED တွေမှာလည်း အလားတူ ဖော်ပြချက်တွေကို မြင်ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ဒီနည်းလမ်းတွေအပြင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အလင်းရောင်အတွက် ရဖို့ တခြားနည်းလမ်းတွေ ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီအလင်းရောင်အမျိုးအစားကွာဟချက်တွေကို Kelvin scale နဲ့ ဖော်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ Kelvin number သေးရင် နွေးထွေးတဲ့ ခံစားချက်ရစေပါတယ်။ နွေးထွေးတဲ့ မီးနီလုံးလေးတွေဟာ Kelvin 2,700 ကနေ 3,000 ကြားရှိတတ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ဒါကြောင့် warm white, soft white ဆိုတာတွေကို မေ့လို့ရတယ်ဆိုပါတယ်။ ဒီဖော်ပြချက်တွေဟာ ထုတ်လုပ်သူတွေဟာ သူတို့ လိုချင်တဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ Kelvin Scale ကတော့ ဘယ် product ဖြစ်ဖြစ် နှိုင်းယှဉ်ဖို့ ပိုကောင်းတဲ့အတွက် အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ရွေးတာက ပိုကောင်းမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီထက်ပိုပြီး Smart ကျတာမျိုးရွေးချင်ရင် ဖုန်းကနေ မီးအလင်းရောင်တွေကို ပြောင်းလို့ရတဲ့ မီးလိုမျိုးလေးတွေကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါဆို နေ့ဆို ဘာအရောင် ညဆို ဘာအရောင်ဆိုပြီး ပြောင်းလို့ အဆင်ပြေမှာပါ။ တချို့မှာဆို automate အလိုအလျောက်ပြောင်းလို့ရတတ်ပြီး နေလို့ပဲ အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲ လုပ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ မီးလုံးလေးတွေဟာ တနေ့တာမှာ အချိန်မှန် အလင်းရောင်ပြောင်းတာဟာ အိပ်ဖို့ အများကြီး အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

နေ့မှာ အလင်းများအောင် လုပ်ပြီး ညဆို မှိန်မှိန်ထားတာဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် programmable tunable white lights အလင်းရောင် ပြောင်းလို့ရတဲ့ မီးလုံးလေးတွေဟာ အများကြီး အသုံးဝင်ဝယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နောက်တခု သိရမှာက တချို့ LEDs တွေဟာ ကိုယ် မျှော်လင့်သလို အရောင် မထုတ်ပဲ။ နဲနဲ မှိန်နေတာ မျှော်မှန်းတဲ့ အရောင်မဟုတ်တာမျိုး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အရည်အသွေးနိမ့်တဲ့ LEDs တွေမှာ အခန်းအရောင်းက ပိုမှိန်တတ်ပြီး အရောင်ကလည်း သိပ်မများတဲ့အတွက်ကြောင့် ထင်တဲ့ အနေအထား မရတာမျိုးကြုံတတ်ပါတယ်။ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ မီးလုံးတွေမှာတော့ higher Color Rendering Index (CRI) ဆိုတာမျိုး ရှိတတ်ပြီး။ သူက ၁ ကနေ ၁၀၀ ကြားမှာ ဖော်ပြတတ်ပါတယ်။ ကောင်းတာကတော့ ၉၀ ကနေ ၉၅ အတွင်းဆို ကောင်းပါတယ်။ သို့ပေသိ LED packages အားလုံးမှာတော့ CRI Number မရှိတတ်ပါဖူး။ ဒါကြောင့် ရှာရတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အွန်လိုင်းမှာ ရှာရင် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ Higher CRI တွေက ပုံမှန်ထက် ဈေးပိုပေးရတတ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လိုအပ်တဲ့ အလင်းရောင် အမှန်ရဖို့ နည်းပညာ ပိုလိုတတ်လို့ပါ။

နောက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမှာက မီးလုံး အမှိန် ရမရပါ။ LEDs အားလုံးဟာ ကောင်းကောင်း မမှိတ်တတ်ပါဖူး။ မီးလုံးနီလေးတွေလို့ ပုံမှန်အားဖြင့် နွေးထွေးပြီး ပယင်းရောင်လိုမျိုး မီးအားနည်းရင် မြင်ရတတ်ပြီး LEDs ကတော့ အညိုနဲ့ အပြာဆန်ဆန်လေးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ဈေးဝယ်ရင် dimmable ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပါမပါ dim-to-warm ဆိုပြီး မီးလုံးကို အနွေးဓါတ်အရောင်ဘက် ပြောင်းအောင် လုပ်နိုင်လား ဆိုတဲ့ စာသားတွေကို ရွေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဝယ်လာရင် တခါတလေ လိုအပ်တဲ့အရောင်မျိုး မရတတ်ပါဖူး။ အဲ့ဒါကြောင့် receipt လေးတွေ သိမ်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၃။ ကြာကြာခံ အလင်းရောင်

Department of Energy အဆိုအရ LEDs တွေဟာ ရိုးရိုးမီးနီလေးတွေထက်စာရင် ၂၅ ဆလောက် ပိုကြာကြာသုံးလို့ရသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ သင်သုံးလို့ရနိုင်မှုက ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် GE Sunfilled bulbs တွေဆိုရင် သူတို့က ၁၃.၇ နှစ်အထိ ခံတယ်ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့ဒါက တရက်ကို ၃ နာရီ သုံးတာနဲ့တွက်ထားတာပါ။ တကယ်တွက်ကြာရင် သုံးနှစ်လောက်ပဲ ခံတာပါ။ အလားတူ WiZ Smart Bulbs ဟာ တခုကို ၁၁ဒေါ်လာလောက်ကျသင့်ပြီး သူက သုံးနှစ် အာမခံပါပါတယ်။ သင့်ရဲ့မီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ Utility company တွေဟာဆိုရင် Federal government ရဲ့ energy start system ကနေတဆင့် in-store သို့မဟုတ် coupon discounts လေးတွေကို ပေးတတ်ပါသေးတယ်။ energystar.gov မှာ ဘယ်လို offer တွေရနိုင်သလဲ နောက်ပြီး ဘယ်မီးလုံးကဖြင့် Lumens က ဘယ်လောက် CRI က ဘယ်လောက် Dimmability က ဘယ်လောက်ဆိုတာကို ရှာနိုင်ပါတယ်။

စွန့်ပစ်မှုအနေနဲ့ LEDs တွေဟာ recycle ပြန်လည်အသုံးချမှုအတွက် လုပ်သင့်ပါတယ်။ Home Depot လိုမျိုး စတိုးအချို့တွေမှာ local recycle centers တွေနဲ့ program အချို့ ရှိနေတတ်ပါတယ် recycle အတွက်။ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး eart911.com မှာ LED Lightbulb ဆိုပြီး ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ရွေးချယ်စရာကောင်းသော LED မီးလုံးလေးများ အချို့

ဒီအပိုင်းမှာဆိုရင်ဖြင့် ဈေးကွက်ထဲက အဆင်ပြေတဲ့ မီးလုံး အချို့ကို ဖော်ပြချင်ပါတယ်။

တခုကတော့ target.com က ၁၁ ဒေါ်လာတန် GE 60W Sunfilled A19 Soft White ဖြစ်ပါတယ်။ သူကတော့ 840 Lumens Dimmable ပြီးတော့ 2700 Kelvin နှင့် CRI က 97 ရှိပါတယ်။ သူကတော့ နူးညံ့နွေးထွေးပြီး စားပွဲနဲ့ ကြမ်းပြင်မှာထားဖို့ကောင်းတဲ့ မီးလုံးအမျိုးအစားလေးပါ။

နောက်တခုကတော့ လင်းပြီး အေးတဲ့ အလုပ်တွေအတွက် အသုံးဝင်တဲ့မီးလုံးပါ။ သူကတော့ amazon.com မှာ ၉ ဒေါ်လာတန် Cree Lighting A19 100W Equivalent LED ဖြစ်ပါတယ်။ သူကတော့ 1600 Lumens ရှိပြီး Dimmable ပါ။ 5000 Kelvin ရှိပြီး CRI ကတော့ 90+ ပါ။

နောက်ပြီး အကောင်းဆုံး ချိန်ညှိလို့ရတဲ့ မီးသီးအနေနဲ့ wizconnected.com က ၁၁ ဒေါ်လာတန် WiZ Smart Wi-Fi Connected LED 60-Watt A19 Smart Bulb, Frosted Color & Tunable White, E26 Medium Base ပါ။ သူကတော့ 800 Lumens ရှိပြီး Dimmable ပါ။ နောက်ပြီး 2700-6500 Kelvin ရှိပြီး 90CRI ပါ။

တခန်းချင်းစီအတွက် အလင်းရောင်အစီအစဉ်ချခြင်း ဘာတပ်မလဲရှာ

1. Recessed Lighting

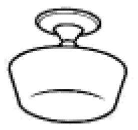
1

2

တခါတလေသူ့ကို "can" lights လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သူက မျက်နှာကျက်မှာ ထိန်လင်းနေပြီး အလင်းရောင် ဖြန့်ကျက်ပေးပါတယ်။ သူတို့ဟာ များသောအားဖြင့် မီးလုံးလေးတွေဟာသေးပြီး သိပ်မသိသာတတ်ပါဖူး။ တချို့က အားလုံးဟာ single integrated unit တခုတည်း ပေါင်းထားတဲ့အတွက် တခုခုဆို လဲရပြုရခက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူတွေဟာ မီးလုံး တခုခုဖြစ်ဖြစ် လဲရလွယ်တာလေးတွေ ရွေးချယ်ဝယ်သင့်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို recessed lights လိုမျိုး မရှိသေးဖူးဆိုရင် တပ်ဆင်ဖို့ကတော့ ကျွမ်းကျင်သူ မီးသမား လိုပါလိမ့်မယ်။ တပ်ဆင်ခကတော့ တခုကို ဒေါ်လာ ၂၀၀ လောက်ကျသင့်နိုင်ပါတယ်။

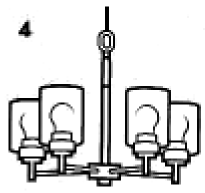
2. Undercabinet Fixtures

သူကတော့ ဗီရို အောက်မှာ တပ်ကြတာများပါတယ်။ များသောအားဖြင့် နံရံကပ်ဗီရိုအောက်မှာ တပ်ပြီး အောက်က ခုံမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကောင်းကောင်းမြင်ရအောင်လို့ပါ။ ရွေးချယ်စရာတွကတော့ hard-wired သို့ plug-in LED strips သို့တည်းမဟုတ် low-profile LEDs လေးတွေ double-sided tape နှင့်တပ်လို့ရတာလေးတွေ ရွေးသင့်ပါတယ်။

3


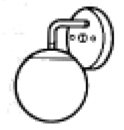
3. Ceiling Fixtures (Flush, Semi-Flush, Pendant)

ဒီအမျိုးအစားကတော့ အတော်မျိုးကွဲများပါတယ်။ enclosed or semi-enclused light source လည်းရှိသလို များသောအားဖြင့် အလုံးပုံ drum ပုံ သို့တည်းမဟုတ် ဖန်လုံးပုံလေးတွေလာတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာကျက်ပေါ်မှာ နည်းနည်း ခွာပြီး တပ်ထားတတ်ပြီး တချို့က ကပ်တပ်ထား တချို့က နဲနဲခွာ စသဖြင့် မျိုးကွဲလေးတွေရှိပါတယ်။ ဒါမျိုး မီးလုံးစွဲလေးတွေဟာ အလင်းရောင်ဖြန့်ကျက်ပေးတတ်ပြီး မီးဖိုချောင် သို့တည်းမဟုတ် စားပွဲခုံတွေပေါ်မှာ တပ်ထားရင် မီးအလင်းရောင်ပေးသလို အခန်းအလှဆင်သလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ဖန်လုံး ပြောင်ပြောင်နဲ့ ဟာတွေကိုတော့ရှောင်စေချင်ပါတယ် သူက နဲနဲ အလင်းစူးတာမျိုးဖြစ်တတ်စေလို့ပါ။

4


4. Chandeliers

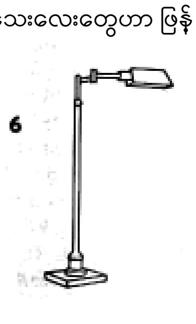
မီးလုံးအများကြီးနဲ့ မျက်နှာကျက်စွဲ ဖန်မီးဆိုင်းတွေဟာ များသောအားဖြင့် ထမင်းစားခန်းမှာ တပ်လေ့ရှိပါတယ်။ LEDs ဟာသေးပြီး နေရာမယူတတ်တဲ့အတွက် အခုဆိုဖန်မီးဆိုင်းတွေဟာ ဒီဇိုင်း မျိုးစုံပိုမြင်ရတတ်ပါတယ်။ Dimmability ကတော့ ပါသင့်တဲ့ feature လေးပါ။

5


5. Sconces

နံရံကပ် မီးလုံးလေးတွေဟာ မျက်နှာကျက်ကပ် မီးလုံး အသေးလေးတွေဟာ ဖြန့်ကျက်အလင်းနဲ့ တနေရာရာကို ထင်ရှား ပိုအလင်းရောင်ရအောင် လုပ်တဲ့ design feature လေးပါတတ်ပါတယ်။

6. Table and Floor Lamps

6


အလင်းတွေကို အပေါ် သို့မဟုတ် အောက် သို့ ဘေးတွေကို ဖြာထွက်အောင် လုပ်ပြီး fabric shade ကို ဖြစ်စေတဲ့ မီးအမျိုးအစားတွေပါ။ အပေါ်ကို လှန်ထားတဲ့ မီးအမျိုးအစားကလည်း မျက်နှာကျက်ကို ဖြာထွက် အလင်းရစေပါတယ်။ ချိန်ညှိလို့ရတဲ့ ကိုင်းလေးတွေနဲ့ အလင်းတိုင်တွေဟာဆိုရင်ဖြင့် သင်စာဖတ်ဖို့ အလုပ်လုပ်ဖို့ အတွက် အဆင်ပြေစေပါတယ်။

မှန်ကန်သောရောနှောမှု

မီးဖိုချောင်

ဒီအခန်းမှာ ဆိုရင်ဖြင့် ပတ်ချာလည်ဖြန့်ကျက်နေတဲ့ အလင်းကို လိုအပ်သလို အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာတွေမှာလည်း သေချာအလင်းပေးမှုလေးတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးမှာ မြုပ်ထားတဲ့ recessed သို့တည်းမဟုတ် flush, semi-flush or pendant ceiling fixtures တွေကိုလည်း သုံးနိုင်သလို Kelvin အနေနဲ့ 2,700 or 3,000 လောက်ရှိတဲ့ LED မီးလုံးတွေကို သုံးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဗီရိုအောက်တွေမှာတပ်တဲ့ LED Task strips တွေကိုလည်း Kelvin 4,000 သို့မဟုတ် သူထက်များတဲ့ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုကို ရစေမယ့် မီးမျိုးကို တပ်သင့်ပါတယ်။

ရေချိုးခန်း

အထွေထွေမီးအလင်းရောင်ရဖို့ မျက်နှာကျက်မှာ ဖြန့်ကျက် တပ်ထားသင့်ပြီး ဒါမှသာ ရေချိုးတဲ့နေရာ ရေစိမ်တဲဇလုံတွေမှာ ကောင်းကောင်းမြင်နေရမှာပါ။ နောက်ပြီး ဘေစင်နားတွေမှာလည်း အလင်းရောင် ဖြာကျနေမယ့် မီးလုံးမျိုးလေးတွေလည်း ပိုမြင်အောင် တပ်သင့်ပါသေးတယ်။ မှန်ရဲ့ ဘေးဘက်တွေမှာ တပ်ရင်ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ မီးသမားခေါ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် ဘေစင် အောက်ခြေနားပတ်လည်နားမှာလည်း မီးပြေးလေးတွေ တပ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲ့မှာ ခလုပ်လေး သီးသန့်ပါခဲ့ရင် ညကျရင် အလင်းရောင် မစူးပဲ မြင်ရအောင် သီးသန့် ဖွင့်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ မီးလုံးရွေးမယ်ဆိုရင် Kelvin 3,000 နဲ့ 2,700 တွေကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ရွေးချယ်မှုဟာ ရေချိုးခန်းထဲက စင်လေးမှာ ဘာလုပ်မလဲဆိုတဲ့အပေါ်အများကြီး မူတည်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မိတ်ကပ်ပြင်မှာလား မုတ်ဆိတ်မွေးရိတ်မှာလား စသဖြင့်ပေါ့။ မီးလင်းအားအနေနဲ့ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အကြိုက်အပေါ်မူတည်ပြီး မှန်ပတ်ချာလည် နားမှာဆိုရင် lumens 1,200 နှင့် 1,600 ကိုရွေးသင့်ပါတယ်။

လျှောက်လမ်းနှင့်လှေကား

လှေကားနဲ့ လျှောက်လမ်းတွေမှာ လုံလောက်တဲ့ မီးမရှိရင် အန္တရာယ်များပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ညမှာပေါ့။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ လူတွေဟာ ရတ်တရက် အလင်း အမှောင်ကို ချိန်ညှိဖို့ မလွယ်တတ်တာကြောင့် ဒါမျိုးနေရာတွေမှာ motion sensor တွေနဲ့ တပ်ဖို့ အဆင်မပြေဖူးလို့ ဆိုပါတယ်။

To A25

Social Security အစီအမံကြီး၏အနာဂတ်လားရာ

မောင်ဗိုးညို

ဒီကိစ္စက အမေရိကနိုင်ငံရဲ့နိုင်ငံရေးမျက်နှာစာမှာဘယ်သူမှမထိချင်၊ တာဝန်မယူချင်တဲ့ကိစ္စဖြစ်နေပါ တယ်။ "ပျိုတိုင်းကြိုက်တဲ့ နှင်းဆီခိုင်"လူမှုရေးအစီအမံကြီးအဖြစ်၊ ရာစုနှစ်ထက်ဝင်ကျော် အောင်မြင် ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီမို့၊ ဖျက်သိမ်းဖို့နေနေသာသာ ပြင်ဆင်ဖို့တောင်အတော်ခက်နေပါတယ်။ "America is getting older!" ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အစစအရာရာသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးကောင်းမွန် လာမှုဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့သက်တမ်းကိုမြင့်မားလာစေပါတယ်။ ဒါတောင်အမေရိကနိုင်ငံဟာ လူနေ အဆင့်အတန်းထိပ်ဆုံးမှမရှိသေးပါ။ များစွာသောပညာရှင်နဲ့ အစိုးရဌာနကြီးတွေရဲ့တွက်ကိန်းက လာမဲ့. (၁၀)နှစ်ကျော်ကာလကြီးမှာ Social Security System ကြီးကပ်ဆိုက်တော့မယ်လို့ ဟောကိန်းထုတ် ကြပါတယ်။ ဒီဌာနကြီးကိုစီမံအုပ်ချုပ်တဲ့အကြီးအကဲတွေရဲ့ တပ်လှန့်သတိပေးချက်တွေက၊ အများ ပြည်သူတွေကိုအထိပ်တလန့်ဖြစ်စေနေပါတယ်။ လာမဲ့ (၂၀၃၃) ခုနှစ်အရောက်မှာ၊ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့် ရရှိနေသူတွေနဲ့ နောက်ထပ်ပေါင်းတိုးပွားလာမဲ့ တရားဝင်ရပိုင်ခွင့်ရှိသူဦးရေ အရေအတွက်ကို၊ ဒီ trust fund ရဲ့ရံပုံငွေကအပြည့်အဝပေးနိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူးလို့တွက်ချက်ပြကြပါတယ်။

အလားအလာ

လုံးဝခမ်းခြောက်သွားမှာမဟုတ်ပေမဲ့ ခံစားခွင့်ရှိတဲ့ တရားဝင်ပမာဏအပြည့်အဝကိုခံစားခွင့်ရနိုင်တော့ မှာမဟုတ်တဲ့အကြောင်းမီးမောင်းထိုးပြကြပါတယ်။ ရရှိနိုင်မဲ့ပမာဏဟာ ရှိရင်းစွဲခံစားရရှိမဲ့ပမာဏရဲ့ (၇၇%)ကိုသာရရှိနိုင်ကြတော့မှာဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ (ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ် ၃၁ရက်က Social Security Trustee က အမေရိကနိုင်ငံအထက်လွှတ်တော် Senate ကိုရေးတဲ့တရားဝင် အိပ်ဖွင့်ပေးစာ အရ။)

ဒီကိစ္စက <u>အမေရိကနိုင်ငံသားအဖြစ် လမ်းခုလတ်မှစကြရတဲ့ မြန်မာတွေကိုကောင်းစွာရိုက်ခတ်လာနိုင် စရာရှိနေတာကတော့သေချာပါတယ်။</u> အမှန်တော့ Social Security ခံစားခွင့်ဟာ အလျှံပယ်ရနိုင်တဲ့ ငွေကြေးခံစားခွင့်ပမာဏမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်လုပ်သက်ကာလအတိုအရှည်၊ ဝင်ငွေပမာဏနဲ့အခွန်ပေး သွင်းနိုင်ချက်တွေပေါ်မှာ များစွာတည်မှီနေပါတယ်။ ဒီခံစားခွင့်တခုတည်းပေါ်မှီတွယ်ပြီး အလုပ်မှအနား ယူချိန်ရရှိနိုင်မဲ့ခံစားခွင့်ပမာဏဟာ ဒီနိုင်ငံမှာမွေး၊ ဒီနိုင်ငံမှာကြီးပြီး၊ ဒီနိုင်ငံမှာ သက်တမ်းပြည့်အလုပ် လုပ်နေကြသူတွေတောင် အနိုင်နိုင်ဖြစ်တာမို့၊ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေက ရရှိနိုင်မဲ့ခံစားခွင့်ပမာဏဟာ သူတို့ထက်တော့နည်းမှမုချပါဘဲ။ လက်ရှိရရှိခံစားနေကြသူတွေကိုယ်တိုင် သိနေကြပါပြီ။ အမှန်တော့ ဒီအဖြစ်မျိုးကြုံကြရမယ်ဆိုတဲ့ စောဒကတက်မှုက (၁၉၃၅-ခုနှစ်) သမ္မတ Franklin Roosevelt ကဥပ ဒေအဖြစ်လက်မှတ်ရေးထိုးပြဋ္ဌာန်းစဉ်ကတည်းကရှိခဲ့၊ ထောက်ပြခဲ့တဲ့ အချက်တွေပါ။ ဒါကသမိုင်းမှာ တောက်ရှောက်ရှိလာတဲ့ တပ်လှန့်မှုတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကနိုင်ငံသားအားလုံးကတောင့်တခဲ့တဲ့ "တည်ငြိမ်အေးချမ်းလုံခြုံမှု"တည်းဟူသောအာမခံချက်ကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့အစီအမံရဲ့ အဖြေဟာ Social Security Scheme တခုတည်းသာရှိပြီး၊ ဒီထက်ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းကိုဒီနေ့အထိရှာမရသေးတာက တော့ထင်ရှားလို့နေပါတယ်။ ဒီအစီအမံကို stock အဖြစ်အသွင်ပြောင်းဘို့ ဆန့်ကျင်ဘက်နိုင်ငံရေးအင်အားစုတွေကအကြိမ်ကြိမ်ကျိုးစားခဲ့တဲ့သာဓကတွေရှိပေမဲ့မအောင်မြင်သေးပါဘူး။ လက်ရှိ လုပ်အားခ ဝင်ငွေမှအချိုးကျ(တိုက်ရိုက်)ပေးသွင်းရတဲ့ရံပုံငွေပမာဏတိုးမြှင့်မှု၊ ခံစားခွင့်ရရှိမဲ့အသက်အပိုင်းအခြား နဲ့၊ လုပ်သက်တိုးမြှင့်မှု စတဲ့အဖြေတွေသာရှိနေပါသေးတယ်။ အဆက်ဆက်သောသမ္မတနဲ့အခြားရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ အာမခံချက်တွေဘယ်လိုဘဲခံကြပေမဲ့၊ အဲ့ဒီအစီအမံကြီးကတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုမ လုပ်နိုင်သေးပါဘူး။

အမေရိကနိုင်ငံသားအဖြစ် လမ်းခုလတ်မှစကြရတဲ့ မြန်မာတွေကို ကောင်းစွာရိုက်ခတ်လာနိုင် စရာရှိနေတာကတော့သေချာပါတယ်။

စာရင်းများအရ အမေရိကန်နိုင်ငံသားခံစားခွင့်ရှိသူ(၆၇-သန်း)ဟာဒီအစီအမံကြီးရဲ့ ခံစားခွင့်တွေကို နည်းလမ်းတခုခုနဲ့ရရှိနေကြပါတယ်။ ခံစားခွင့်ရှိသူ (၅)ဦးမှာ(၄)ဦးက လစဉ်ခံစားခွင့် (payment and/or Medicare recipients) ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ၊ မိမိတို့အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ်သက် တမ်းတလျှောက်လုံးမှာရရှိကြတဲ့ဝင်ငွေရဲ့ (၂၅ - ၅၀%)ကိုဒီအစီအမံရဲ့ fund ထဲကိုတိုက်ရိုက်ထဲ့ဝင်လာကြသူချည့်ပါ။

အမေရိကနိုင်ငံကြီးတခုလုံးရဲ့ စီးပွားရေးလောကကြီးတခုလုံးရဲ့အသုံးစရိတ်ရဲ့ (၅ - ၆%) ဟာ ဒီရံပုံငွေ ခံစားခွင့်ရှိကြသူတွေရဲ့အသုံးစရိတ်ဆိုရင်ယုံနိုင်ကြမလား? ဒီအတွက် ခံစားခွင့်ရရှိကြသူတွေရဲ့ စီးပွား ရေးဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုကို အထောက်အကန်ပြုနေတာကတော့ ဧကန်ဖြစ်နေပါတယ်။

အထက်မှာဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ မတ်လက စာမှာ လက်ရှိအစိုးရရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး Janet Yellen အပြင်အခြားစီးပွားရေးဆိုင်ရာအထင်ကရပညာရှင်တွေပါတာမို့ ပေါ့သေးသေးတော့မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့စာဟာဘယ်လောက်ဂရက်ရိုက်ခဲ့လဲဆိုတော့ (အဲ့ဒီအချိန်က) House Speaker Kevin McCarthy မှစပြီး သမ္မတ Joe Biden တို့တောင်ပြာယာခတ်သွားကြပါတယ်။ သူတို့နဲ့ဆိုင်ရာတွေကို အရေးယူလေ့လာကြဘို့နဲ့၊ ဆန့်ကျင်ဘက်နိုင်ငံရေးပြိုင်ဖက်တွေအပြန်အလှန်စကားစစ်ထိုးပွဲတွေ ဖြစ် စေခဲ့ပါတယ်။

ကျောထောက်နောက်ခံအခြေအနေတွေကိုလေ့လာကြရအောင်။

အမေရိကနိုင်ငံမှာ လူ့သက်တမ်းဟာမကြုံစဖူးရှည်လျားလာပါတယ်။ တပြိုင်တည်းမှာ သားသမီးရယူမှု လျော့ချနေတဲ့ လူငယ်လူလတ်ပိုင်းလူဦးရေပမာဏတိုးပွားမှုတွေရဲ့ ကွာဟမှုပေါ်မှာမူတည်နေပါတယ်။ အဲ့ဒီအဖြစ်အပျက်(၂)ခုက ဒီလိုအဖြစ်တွေဖက်ကိုဆွဲခေါ်နေပါတယ်။ သက်တမ်းပြည့်လို့ လစဉ်ခံစားခွင့် ထုတ်ယူသူဦးရေသက်တမ်းရှည်လာတဲ့အတွက် ရံပုံငွေကနေထုတ်ယူသုံးစွဲသူ (၆%)တိုးလာချိန်မှာ၊ တဖက်ကရံပုံငွေထုတ်ယူသူ(၃၁%)တိုးပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီကွာဟမှုက အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှပိုကွာဟ သွားဖို့ရှိတယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက်က ရံပုံငွေ (ကာလတန်ဖိုးတွက်ချက်မှုအရ) $၂.၉ Trillions ဟာ (၂၀၃၃)ခုနှစ်မှာ တန်ဖိုး(သုည)အထိကျဆင်း သွားမယ်လို့လည်းဆိုကြပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ Social Security ရဲ့ပရမ်းပတာသုံးစွဲမှုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ စီးပွားရေးဘဝကြီးတရပ် လုံးရဲ့ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုကြီး (Change of economic structure) ကြောင့်လို့ Brooking's Institute ရဲ့ စီးပွားရေးပညာရှင် Louise Sheiner က "Harvard Gazette" မှာဆိုထားပါတယ်။

သမိုင်းကြောင်းအတိုအထွာ

Social Security ဟာတကယ်တော့(၁၉၃၅)ခုနှစ်ဥပဒေအဖြစ်အသက်ဝင်ပြီးကတည်းက များစွာသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ (၁၉၃၉)ခုနှစ်မှာကာယကံရှင်အပြင် မိသားစုဝင်တွေနဲ့ သေဆုံးခဲ့ရင် ကျန်ရစ်သူတွေအတွက် ခံစားခွင့်ကိုတိုးချဲ့ခဲ့ပါတယ်။ နှစ်အလိုက် တိုးလာတဲ့ငွေကြေးဖေါင်းပွမှုကို ထောက်ကာမိစေမဲ့ Cost-of-Living-Adjustment (COLA) ဟာလည်းနှစ်စဉ်ရှိခဲ့တာပါ။ (၁၉၆၀)မှာ တော့ မသန်စွမ်းသူတွေအတွက်ခံစားခွင့်ကိုထဲ့သွင်းခဲ့ပြီး၊ (၁၉၆၁)မှာ စတင်ခံစားခွင့်အသက်ကို (၆၂)နှစ် မှာစောပြီး စတင်ခွင့်စတာတွေဟာ အပြောင်းအလဲများစွာထဲက၊ ရေပန်းစားလူကြိုက်များတဲ့ ကိစ္စတွေ ပါ။ ဆိုခဲ့တဲ့ (COLA) စတင်ခဲ့ရခြင်းကတော့ ငွေကြေးဖေါင်းပွမှု အဆမတန်ရှိခဲ့တဲ့ (၁၉၇၇)မှာ တော့ ပြဿနာရဲ့အရင်းအမြစ်ခံခဲ့တယ်လို့ဆိုရပါမယ်။ (၁၉၈၃)မှာလည်းအလားတူကိစ္စဖြစ်လာလို့ full-benefit လို့ခေါ်တဲ့တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ခံစားခွင့်ကို (၆၅)မှ(၆၇)နှစ်သို့မြှင့်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အဲ့ဒီ "ဖေါနည်းကား"ပြုပြင်မှုတွေဟာ ရံပုံငွေအစီအမံကြီးကို ရေရှည်တည်တန့်ခိုင်မြဲအောင်စွမ်းဆောင်နိုင် ခြင်းမရှိဘူး ဆိုတာကို ကွန်ဂရက်နဲ့ဆိုင်ရာငွေရေးကြေးရေးအုပ်ချုပ်မှုအဖွဲ့အစည်းတွေက မြင်လာကြ ပါတယ်။

ရံပုံငွေပြဿနာအငြင်းပွားမှုတွေဟာ တကယ်တော့လက်ရှိခံစားခွင့်ရှိသူတဦးချင်းကလစဉ်ရရှိတဲ့ငွေ သား ပမာဏပေါ်သိပ်ပြီးမူမတည်ဘူးလို့ဆိုကြပါတယ်။ ဥပမာ-တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားနေ ခံစား ခွင့်ရှိသူလင်မယားစုံတွဲရဲ့ ပျမ်းမှုခံစားခွင့်ဟာ လစဉ်($၂,၇၀၀)(တနှစ် $ ၃၂,၄၀၀)ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းမှာရှိတဲ့အလားတူ လူမှုဖူလုံရေးခံစားခွင့်ရံပုံငွေအစီအမံရှိကြတဲ့နိုင်ငံတွေ (၃၈-နိုင်ငံ) ရဲ့ ယခင်လုပ်သက်လစာပေါ်အခြေခံတဲ့ ထဲ့သွင်းရံပုံငွေအပေါ်ရရှိခံစားရမှုနှုန်းထား (a worker who collects as a percentage of the previous salary/wage) တွေတန်းစီရင် အမေရိကနိုင်ငံဟာ အဆင့်(၂၉)မှာရှိနေပါတယ် လို့ Center on Budget and Policy Priorities ကဆိုထားပါတယ်။ ဒါကတော့သိပ်ကြည့်မကောင်းတဲ့အနေအထားပါ။

ကုစားခြင်း

ဒါဆိုကုစားနိုင်မဲ့နည်းလမ်းလေးတွေကြည့်ရအောင် -

(က) အခွန်ဖြတ်တောက်မှုတိုးမြှင့်ခြင်း၊

(ခ) ဝင်ငွေအလွန်ကောင်းသူများထံမှအခွန်အပိုဆောင်းကောက်ခံခြင်း၊

(ဂ) အလုပ်ခွင်မှအနားယူခြင်းအသက်ကိုမြှင့်တင်ခြင်း၊ ရံပုံငွေမှစတင်ရယူသည့်အသက်အပိုင်းအခြား၊

(ဃ) နေထိုင်စရိတ်ကိုကန့်သတ်ခြင်း၊

(င) Social Security အစီအမံကြီးတရပ်လုံးကိုစီးပွားဖြစ်(အတိုးအပွားဖြစ်)စနစ် (privatization) ပြုလုပ်ခြင်း၊

(စ) ကွန်ဂရက်မှ ခံစားခွင့်ပေးသောနည်းလမ်းပြောင်းလဲခြင်း၊

ဒါတွေအားလုံးကိုလေ့လာတွက်ချက်ငြင်းခုံမှုတွေအတော မသတ်ရှိခဲ့ပေမဲ့၊ ခြောက်ပစ်ကင်းတဲ့အစီအမံ သစ်ကို ခုထိရှာမတွေ့သေးပါဘူး။ အဲ့ဒီအတွက် အလုပ်ကအနားယူသူတွေအတွက်ငွေရေးကြေးရေး. အသုံးစရိတ်အခက်အခဲပြဿနာမရှိဘို့ အစီအမံသစ်တခုကို (၁၉၈၃)ကစတင်ခဲ့ပါတယ်။ အများကသိ ကြတဲ့ (401k)နဲ့အလားတူ ငွေကြေးအတိုးအပွားစုဆောင်းမှုအစီအမံပါ။ ဒါဟာ Social Security ဝင် ငွေကို ထိုက်သင့်တဲ့အထောက်အကူပြုနိုင်ဘွယ်ရှိတဲ့ (supplement)ပါ။ လက်ရှိအချိန်မှာ အလုပ်မှ အနားယူထားသူ အသက်(၅၅ မှ ၆၄)နှစ်အတွင်းရှိသူ (၄၂%) သာလျှင်($၂၀၀,၀၀၀)သာ စုဆောင်း ငွေအဖြစ်လက်ထဲရှိနေပါတယ်။ ဒါဟာအကောင်းဆုံးလို့ယူဆရတဲ့လက်ရှိ အရံအတားတခုပါ။ ဒီထက် ကောင်းတဲ့အစီအမံမပေါ်သေး(မရှိသေး)ပါလို့ဆိုပါရစေ။ ခက်တာက အလုပ်ကအနားယူထားသူ စုံတွဲ (၅)စုံမှာ (၁)စုံလောက် (တဦးချင်းရရှိခံစားနေကြသူ ၅၀%)တို့ဟာ social security ခံစားခွင့်တခုထဲ ပေါ်မှာ(၉၀%)အားကိုးအသက်ရှင်နေကြရဆဲလို့ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ- တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားနေ သူခံစားခွင့်လက်ရှိခံစားနေသူတဦးရဲ့ ပျမ်းမျှလစဉ်ခံစားရမှုပမာဏဟာ ($ ၁,၅၀၀)သာရှိတာမို့ အဲ့ဒီရရှိ ငွေဟာ studio တိုက်ခန်းတခုစာအတွက်ငှားရမ်းခ (rent)အတွက်တောင် မလုံလောက်ပါဘူး။

<u>ဒါပေမဲ့ social security scheme ရဲ့အန္တိမရည်မှန်းချက်ဖြစ်တဲ့ အစီအမံဝင်သူတဦးချင်းက အပြန်အလှန်ကူညီဖေးမမှု (A promise that we all take care of each other!) ကိုမမေ့သင့်ကြပါဘူး။</u>

မြန်မာတွေအတွက်သိသာဖို့

အမေရိကနိုင်ငံတလွှားအခြေချနေထိုင်ကြတဲ့မြန်မာကွန်မြူနတီဝင်တွေဟာ အထက်မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံရဲ့ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေရဲ့ဂရက်ရိုက်ခတ်မှုကို (အများဆုံးနဲ့အကြီးမားဆုံး) ခံစားရကြမဲ့လူတန်းစားအလွှာထဲမှာရောက်နေတယ်ဆိုတာကို အားလုံးကသတိချပ်ကြဘို့လိုပါတယ်။ သာမာန်အားဖြင့်အမေရိကကိုရောက်ရှိအခြေချကြသူမြန်မာလူမျိုးစုတွေဟာ အခြေမဲ့တွေမဟုတ်လို့၊ စိတ်ပူစရာမရှိဘူးဆိုတဲ့ စောဒကတက်ကောင်းတက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ social security ဟာ လစဉ်ရရှိနေတဲ့/ရရှိမဲ့ "ချက်"ငွေတခုထဲပေါ်မူမတည်ပါဘူး။ သူနဲ့အတူကပ်လျက်ယှဉ်တွဲနေတဲ့ Medicare, disability စတာတွေဟာ ခွဲခြားလို့မရတဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြရမဲ့အခြေအနေမှာရှိနေပါ တယ်။ ကိုယ့်ရှိတဲ့အထုပ်အထည်၊ ငွေကြေးကြွယ်ဝမှု၊ စုဆောင်းမှုကိုမျက်စောင်းထိုးလို့ရတယ်ဆိုရင်၊ တက်တက်စင်အောင်မှားပါလိမ့်မယ်။ ငွေကြေးအလွန်ကြွယ်ဝကြတဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြသူ celebrity တွေတောင် social security ကိစ္စကိုရေးကြီးခွင်ကျယ်ပြောနေရရင်၊ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေလည်း၊ ကိုယ့်အခြေအနေကိုမြင်တတ်၊ ပြင်ဆင်တတ်ဖို့လိုပါတယ်လို့.........။

From P24 သင့်အိမ်အတွက်

အချိန်နဲ့ လုံလောက်ရုံလေးဖွင့်ပြီး တအားကြီး မီးမစူးတာမျိုးဆို အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ နံရံကပ်မီးလုံးလေးတွေ လမ်းတလျှောက် စားပွဲတင်မီးလေးတွေ ညမီးလုံးလေးတွေကို တောက်လျှောက်တပ်ထားရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

ဧည့်ခန်းနှင့် မိသားစုအခန်း

ဒီအခန်းကတော့ ပြောရတာနဲနဲခက်ပါတယ်။ တခါတလေ ကျရင် နွေးထွေးတဲ့ အလင်းရောင်နဲ့ သာသာယာယာ သက်သောင့်သက်သာ နေချင်သလို တခါတလေ မီးအလင်းရောင်ကောင်းကောင်းနဲ့ စာဖတ်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ table lamp သို့မဟုတ် floor lamps လေးတွေ မျှသုံးဖို့ လိုသလို မျက်နှာကျက်မှာလည်း မီးလေးအချို့ တပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ငြိမ့်ငြိမ့်လေးနေဖို့ဆိုရင် Kelvin temperatures ကို 1,800 လောက်နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ထားသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီးရင် လိုအပ်တဲ့ lumen ဟာလည်း နေရာပေါ်မူတည်ပြီးကွဲနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာမျာတောင့်ဖြင့် အလင်း ပိုမလဲ ဘယ်နေရာမှာတော့ အလင်းနဲစေချင်လည်း စသဖြင့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံစံမျိုး အလွယ်တကူ ချိန်ညှိလို့ရတာမျိုးက ပိုအဆင်ပြေမှာပါ။

အိပ်ခန်း

ဒီနေရာကတော့ အိပ်မယ့်နေရာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီအခန်းမှာဆိုရင် Kelvin နံပါတ်ကို 1,700 နဲ့ 1,800 ကြားမှာထားသင့်ပါတယ်။ Lumens တော့ ခြောက်ရာလောက်ဆို အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာရဲ့ ဘေးတဖတ်တချက်မှာဖြင့် ညကို စာဖတ်လို့ အဆင်ပြေလောက်ပြီး အိပ်ဖို့အားပေးတဲ့ မီးမျိုးကိုလည်း တပ်ထားသင့်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အိပ်တဲ့အချိန်မှာ မီးဖွင့်ပြီးတော့ မအိပ်သင့်ပါဖူး။ ကျနော်တို့ မျက်လုံးတွေဟာ မှိတ်ထားပေမယ့် အလင်းဝင်နေသေးတတ်လို့ပါ။ တကယ်လို့ ညတရေးနိုးမမြင်ရမှာကြောက်ရင်တော့ ကောင်းတာက အိပ်ရာဘေးနားက မီးကို ဖွင့်ထားမယ့်အစား လျှောက်လမ်းနဲ့ အိပ်သာ ရေချိုးခန်းတွေမှာ မီးတချို့ ထွန်းထားတာက ပိုအဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

ခက်ခဲတဲ့နေရာလေးတွေကို ဘယ်လိုရှင်းမလဲ

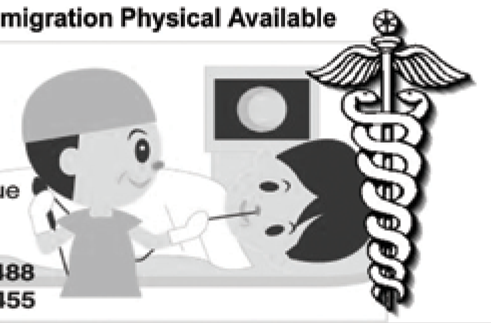
တခါတလေ ဧည့်ခန်း ထဲမှာ စာဖတ်ရတာ ခက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုး အခြေအနေမှာ ကောင်းတာကတော့ စားပွဲတင်မီးလေးကို ကွေးလို့ ညွတ်လို့ ကိုယ်အဆင်ပြေမယ်အနေအထားကို ပြောင်းပြီး ထားလို့ရမယ့်ဟာမျိုး ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Possini Euro Deacon Bronze Gooseneck Desk Lamp ကို USB Port ပါတဲ့ ဒေါ်လာ ၁၉၀ တန်လေးကို lampsplus.com မှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

တခါတလေ အသီးအရွက်တွေပြင်ရခက် အလုပ်လုပ်ရခက်နေတတ်တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေကြုံလာရင် ဖြည့်တင်း မီးပေးရတာမျိုး လုပ်ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေအတွက် ဘတ္ထရီပါပြီး အားသွင်းလို့ရတဲ့ မီးချောင်းလေးတွေက အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ amazon.com မှာဆိုရင် $26 တန် Lepotec 30-LED Motion Sensor Cabinet Lights လေးဆိုရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

သင့် ထမင်းစားခန်းက အေးပြီး မကြိုဆိုစေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးရပါသလား။ ဒါဆိုရင် dimmable chandelier မီးဆိုင်းလေးတွေကို ဝယ်သင့်ပါတယ်။ Lowes.com က ဒေါ်လာ ၁၆၆ တန် LNC Concise 8-Light Rustic Matte Black Modern/Contemporary LED Dry-Rated Chandelier က အဆင်ပြေလောက်ပါတယ်။

မှတ်ဆိတ်ရိတ်ရတာ အဆင်မပြေဖူးဖြစ်နေပါသလား။ အဲ့ဒါဆိုရင် သာမာန် မှန်ဘေးနားက မီးတွေအစား မှန်ဘောင်နားပတ်ချာလည် မီးပေးတဲ့ Led Border လေးတွေနဲ့ဆိုပိုအဆင်ပြေမှာပါ။ wayfair.com က ဒေါ်လာ ၁၈၀ တန် Amirie Bathroom LED Frameless Anti-Fog Illuminated Vanity Mirror လေးဆို အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)
Garvey Healthy Family Medical Clinic
Board Certified Pediatric & General Practice
Immigration Physical Available
Closed on Saturday & Sunday



705 E. Garvey Avenue
Monterey Park
CA 91755-3024
Phone: (626) 312-5488
Fax: (626) 312-5455

KRISTEN LEW
ACMC
M.D., FACP, Internal Medicine
Awesome Care Medical Clinic
993 N. Broadway, Suite # A
Los Angeles, CA 90012
Office: (213) 625-7995
Cell: (909) 633-2999
Fax: (213) 625-7997
Email: ACMC993@gmail.com
www.AwesomeCareMedicalClinic.com
Downtown L.A. ရှိ မြန်မာဆရာဝန်ဆေးခန်း။ မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။

နှစ်ပေါင်းစီးပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဒ္ဓာနည်းကျမ်းဗေဒင်
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်လီဖုန်း(ဂူဂဲ)လိုမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကြောင်လျှာသီး

Oroxylum indicum (L.) Kurz

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ကြောင်လျှာပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံနေရာ အနှံ့အပြား အမြင့်ပေ ၄၀၀၀ အထိ ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ ပင်ထောင်မျိုးဖြစ်ပြီး ပင်စည်ဖြောင့်မတ်သည်။ ကြောင်လျှာကြီး၊ ကြောင်လျှာလက်တို၊ ကြောင်လျှာဆူးပေါက်ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ ကြောင်လျှာကြီးမှာ အသီးတွဲပြီး ရှည်လျားသည်။ ကြောင်လျှာလက်တိုမှာ အသီးတိုပြီးထောင်၍သီးသည်။ ၎င်းကို ကြောင်လျှာ အဖို၊ အမဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ရှေးယခင်က နယုန်နှင့် ဝါဆိုလတို့တွင် ခရမ်းရောင်အပွင့်ပွင့်၍ တန်ဆောင်မုန်းလတွင် အသီးသီးလေ့ရှိသော်လည်း ယခုအခါ မိုးရာသီတွင် ကြောင်လျှာသီး လှိုင်လှိုင်သီးသည်။

မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ အဘိဓာန်တွင် ကြောင်လျှာသီးသည် ဖန်ခါးသောအရသာရှိ၍ ပူ၏။ စပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ နှလုံး၊ လည်ပင်းကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ မြင်းသရိုက်ဝမ်းသက်၊ အဖျား၊ အစာ မကြေ၊ နူနာ၊ ပျို့အန်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၍ ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ ၏ဟု ဆိုထားပါတယ်။

ရှုတော်မူဆေးကျမ်းတွင် ကြောင်လျှာသီး အနုသည် ခါး၏။ ဖန်၊ ချို အရသာလည်းရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတတ်၏။ မြင်းသရိုက် နာ၊ ပိုးနာမျိုးတို့ကိုနိုင်၏ဟု ဆိုထားပါတယ်။ သက်စောင့်ဆေးအဘိဓာန်တွင် ကြောင် လျှာသီးသည် ချို၊ ဖန်၊ ခါးရှိ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ကျက်လွယ်၊ ကြေလွယ်၏။ လေပျက် စေ၏။ ပိုးနာ၊ နားအူနာတို့ကို ချမ်းသာစေ၏ ဟု ဆိုထားပါတယ်။

ဇီဝိတဝဃုနဆေးကျမ်းတွင် ကြောင်လျှာ သီးသည် အေး၏၊ ခါး၏၊ အတန်ငယ်ဆိမ့်၏။ လေကိုဖြောင့်စေတတ်၏။ အိပ်ပျော်စေတတ်၏။ မီး၌အတန်ငယ်အုံး၍ လက်သုပ်ပြုပြီး စားက အထူးသင့်လျော်၏ဟုဆိုထားပါတယ်။

သဘာဝဓမ္မအလင်းတွင် ကြောင်လျှာသီး သည် အကြောင်းသီတငြိမ်းရန်၊ ဥဏှ တေဇောဓာတ်စာ၊ ဥဏှဝါယောဓာတ်စာ၊ အရသာခါးဆိမ့်၊ အကျိုးသွားဆီးနည်း၊ ဓာတ်ချုပ်၊ လေသက်ဟုဆိုထားပါတယ်။

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပေါင်းချုပ်တွင် ကြောင်လျှာသီးသည် ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ခါးသောအရသာရှိ၏။ အသီးစိမ်းသည် ပူစပ်အရသာရှိပြီး အစာကြေစေနိုင်၏။ လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ပင်စည်သည် အနည်း ငယ်ပူခါးစပ်ပြီး ဒေါသသုံးပါးကိုငြိမ်းစေ၏။ နှုတ်မမြိန်နာ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေ ရောဂါ၊ ခံတွင်းခြောက်ကွဲနာများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏ဟု ဆိုထားပါတယ်။ကြောင်လျှာသီးနှင့် ကျန်းမာရေး အသီး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ အခေါက်တို့ကို စားဖွယ်၊သောက်ဖွယ်၊ ဆေးသုံးဖွယ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ကြောင်လျှာပွင့်

ကြောင်လျှာပွင့်ကိုသုပ်စားခြင်း၊ ရေနွေး ဖြော၍ မြုပ်တို့စားခြင်းဖြင့် နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ နားလေးခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားအူခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြောင်လျှာသီး

အသီးကိုပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ ဖုတ်၍လည်းကောင်း စားခြင်းဖြင့်အစာမကြေရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ လေသလိပ်ရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့် မြင်းသရိုက် ရောဂါ ပျောက်စေပါတယ်။ သုပ်စားခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းတွင်း အပူဖုပေါက်သောရောဂါ ပျောက်စေပါတယ်။

ရှေးတိုင်းရင်းသမားတော်များက နားလေထွက်၊ နားအူခြင်းအတွက် ကြောင်လျှာသီးနုကိုညှစ်ပြီး ရလာသောအရည်ကို ကြေးဇွန်းတွင်ထည့်၍ ပူနွေးအောင်ပြုလုပ်ကာနားတွင် ခတ်ပေးခြင်း၊ ကျပ်ပေးခြင်းပြုလုပ်၍ကုသခဲ့ကြပါတယ်။

ခါးသက်သက် အရသာရှိတဲ့ ကြောင်လျှာသီး က ဘက်တီးရီးယားတွေကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘက်တီးရီးယားတွေ နဲ့ မှိုပိုးတွေကြောင့် ထိခိုက်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ကြောင်လျှာသီးက ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင် ကြွယ်ဝတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေကြောင့် ထိခိုက်တာမျိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆဲလ်တွေ ထိခိုက်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးသလို နာတာရှည်ရောဂါတွေ အန္တရာယ်ကနေလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။

ကြောင်လျှာသီးကို နာတာရှည် ရောင်ရမ်းတာကို သက်သာစေဖို့အတွက် အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။ အဆစ်နာသူတွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ သဘာဝဆေး တစ်မျိုးပါ။ ကြောင်လျှာသီးက အသည်း ထိခိုက်ပျက်စီးတာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးတွေ သောက်သုံးရတာကြောင့် အသည်း ထိခိုက်တာကို အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေအရ သိရပါတယ်။

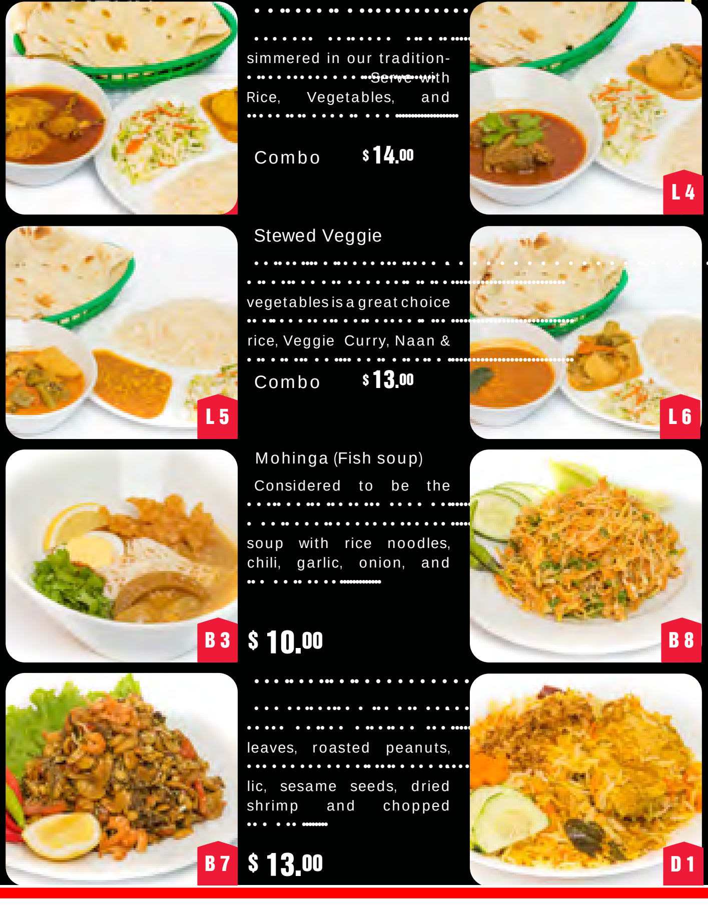
အရှေ့တိုင်းဆေးဝါးအနေနဲ့ Amazon.comမှာ Oroxylum indicum အမည်နဲ့ရှာပြီး အမှုန့် ၊ဆေးလုံး၊ ရေနွေးကြမ်းခတ်အရွက်/အပွင့်တို့ကိုဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်တို့အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများစုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း ။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe
◉ သံပန်း၊ သံတံခါး
◉ Iron Fence, Gate (Motor)
◉ Concrete
◉ Kitchen
◉ Bathroom } Remodeling
◉ Additional Room
Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service
金 發 汽 車 維 修 服 務
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ။
10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069
Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo Special



simmered in our tradition- Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $14.00
L4 Lamb Curry
Lamb curry and our Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $15.00
L5 Stewed Veggie
vegetables is a great choice rice, Veggie Curry, Naan &
Combo $13.00
L6 spices come together in
Combo $13.00
B3 Mohinga (Fish soup)
Considered to be the soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and
$ 10.00
B8 Wheat/Rice noodle, rice, Cabbage, Onion, Cilantro, rind sauce, Crispy Garlic
$ 11.00
B7 leaves, roasted peanuts, lic, sesame seeds, dried shrimp and chopped
$ 13.00
D1 Loaded with exotic spices, Basmati rice with Burmese
$ 13.00

မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ

မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစာများ အိမ်ချက်ငါးခူကြော်နှပ်၊ကန်ပွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဗာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျီးသီးထောင်း အပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကိုUS ပြည်နယ်အသီးသီး ကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးနေပါပြီ။ မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် အားပေးကြပါ။ USA - Myanmar Food

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550251021865

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550251021865

Rooms for Rent

Quiet amd safe neighbourhood, easy access to 605 &10 Freeway,
5 mins drive to Asian Market
1 big bedroom with own bathroom (downstairs) All utilitiesincluded
Call me @ (626) 376 2497

Roommate အလိုရှိ

Los Angeles County, Rowland heights, CA။ 57, 60 Freeway များအနီး၊ အာရှကုန်စုံဆိုင်များအနီး။ (***ကိုယ့်တဦးထဲသုံးနိုင်မယ့်ရေချိုးခန်း+အိမ်သာရှိ။ ဂိတ်ပေါက်သပ်သပ်ရှိ။ အခြားသူများ နှင့်ပတ်သက်စရာမလို)။
ဖုန်းခေါ်ရန်- 626-329-1530

Stockton အိမ်ငှားရန်

အခန်းကြီးတစ်ခန်း University of Pacific, Stockton မြို့၊ California ပြည်နယ်တွင် ငှားရန်ရှိသည်။
Phone or Text-
(415)-756-3680

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

အခန်းငှားရန်ရှိ

Rosemead, California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည်။ သီးသန့်ရေချိုးခန်း အိမ်သာရှိသည်။ Target အနီး။
(၆၂၆)-၆၄၂-၆၅၃၃

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

၅နှစ်နှင့် ၂နှစ် (ကျောင်းတက်) မိန်းကလေးနှစ်ဦးအားထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်မှာနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ Flexible work schedule and negotiable salary Torrance, CA
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၃၁၈-၁၈၀၈

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles County, Alhambra တွင် ၃နှစ်နှင့်၅နှစ်အရွယ် ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၇၇၄-၆၄၂၄

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Los Angeles, California တွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ ဈေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၃၂၉

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Bakersfield တွင် မူကြိုအရွယ်ကလေး နှင့် ၂နှစ်အရွယ်ကလေး ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန်ကလေးထိန်း အလိုရှိပါသည်။ အိမ်တွင်အတူနေနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (949)-232-6298

Anthem

FARMERS INSURANCE

ဧးရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

MILTON YANG - ကိုမျိုးသန့်
Insurance Agent - Lic. #0G73888
Auto. Home. Life. Business. Health
myang1@farmersagent.com
510-861-4846

LEGACY REAL ESTATE
JASMINE YANG – မထားထားလွင်
Realtor - DRE Lic. #01399373
jasmineyang09@yahoo.com
510-364-9869

Bay Area Residential Specialist

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ယာရောက် စာတိုက်မှတဆင့်မှာယူလိုသူများ

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခကြေးငွေယူပြီး ရောင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $40 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
6701 De Soto Ave # 236
Canoga Park, CA 91303

သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။
(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

Rooms for Rent

Room for rent for a female
$700. Gardena near Fwy 105&110.
Andy (626) 607-1544

Helperအလိုရှိ

Rosemead, CA မှာ Part time driver & part time helper အလုပ်လုပ်နိုင်သူအလိုရှိပါသည်။ စာတိုပို့ပါ။
Text- ၆၂၆-၆၈၂-၉၀၃၅

အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ်စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်၊
https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette/
facebook messenger **မှပို့ထားလည်းရပါသည်၊**

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသောမိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်းစိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာအချက်အချာအကြံပေး ညှိနိုင်းခြင်း၊Site plan, Floor plan,Equitments installation များစိတ်တိုင်းကျတိုင်ပင်ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
SHIRO NINJA BOBA-POKE-RAMEN-SUSHI
Shiro Ninja INC
260 S Main Street ,Suite#240/244
Angels Camp,CA-95222(WHY-49)
(650)284-6338

လူလိုပါသည်

Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ်လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ်လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

Female Roommateအလိုရှိသည်

West Covina City,CA တွင်အခန်း (၂)ခန်းငှားရန် Roommate (၂) ဦး အလိုရှိသည်။
Nearby Asian markets, Mt. SAC College, Cal Poly. Easy access to 60,10, 57 Freeways.
All Utilities Included. စုံစမ်းရန်
909-896-8893

626 506 9608 text (213) 422 2307 သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

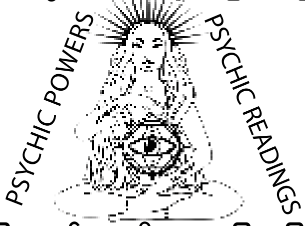
အခန်းဖေါ် အလိုရှိသည်

သန့်ရှင်းသူ အခန်းဖော်လိုသည်။ Palmdale City, California ရှိ Single family အိမ်၊ အောက်ထပ်အပေါ်ထပ်၊ ရေကူးကန်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို အရွယ်မရွေးလူ၂ဦးနေထိုင်နိုင်သည့်အခန်း၊ အိမ်သာ+ ရေချိုးခန်းအပြည့်ပါ၊ အိမ်ရှင်ခွေးငယ်ရှိပြီး တဦးထဲနေထိုင်သည်။ဈေးဝယ်ရန်၊ ဘဏ်၊ Best Buy, Walmart ၃မိုင်ခွဲအတွင်းရှိ။ သည်။ ချိန်းဆိုမှုဖြင့်လာရောက် စစ်ဆေးပါ။
(၆၂၆)-၆၂၀-၃၅၁၄

ဆရာမ မဉမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်



- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

အစစအဆင်ပြေစေရန် ကူညီဟောပြောဖြေရှင်းပေးပါသည်။
email: **ohnmar510@gmail.com**
SF Bay Area နံနက်၁၀နာရီမှ ညစနာရီ။ **Union City**(လူချင်းတွေ့မေးရန်)
☎ **(650)-991-2831 (650)-993-2644**
Fax: (650)-991-2831

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

Rowland Heights တွင် အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်။
3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောဝန်းကျင်၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး၊ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။
ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၁၂

အခန်းဖေါ် အလိုရှိ

Los Angeles, Monterey park တွင် အခန်းဖော်အလိုရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊မြန်မာစတိုးဆိုင်များ အနီး၊ သွားလာရေးအဆင်ပြေသည်။
(၆၂၆)-၈၆၃-၉၅၉၄၊ (၆၂၆)-၂၈၈-၀၅၃၂

သာရေး၊နာရေးများလစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

Tracy, CA အခန်းငှားရန်ရှိ High Way 205, 5, 580Kaiser, Mall, Target, Macy, Costco, Panda Express, CVS, Winco Foods, 7-Eleven အနီး * $800 အပြီးအစီး (including utilities, water & sewage)* မီးဖိုချောင်၊ ကားပါကင် သုံးနိုင်သည်။* No party, No smoking, No drugs, No pets are allowed
Call/Text: +1 279 600 4773

Female Roommate အလိုရှိသည်

Female Roommate အလိုရှိသည် Baldwin Park City, LA. Freeway 605, 210, 3M စက်ရုံအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

"We Keep it Simple"

Fulai Steven Chang
Ph: **(510) 794-6564**
Cell: **(408) 425-6258**

3710 Bonde Way #4
Fremont, CA 94536
Mon-Sat 8:00am - 5:30pm

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရှင်းနီးမြုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: **(510) 364-2407**

Email: ***abbychin88@gmail.com***
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568

Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

REALTOR MLS

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

ရာသီဥတုကောင်းပါသည် ဆိုတဲ့ သီချင်းခွေတစ်ခွေ ထွက်ခဲ့ဖူးပါတယ်...။ အခုလည်း ဒီသီချင်းခွေနာမည်ကိုပဲ အထူးပြုရတော့မှာပါပဲ...။ ဟုတ်ကဲ့...ရာသီဥတုကောင်းပါသည် ပေါ့ခင်ဗျာ...။ ဘာကောင်းတာလဲ လို့တော့ မမေးကြေး...။ အားလုံးကို ခြုံငုံ သုံးသပ်ရရင် ရာသီဥတုက တကယ် ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်...။ ကဲ...ကောင်းရင် ကောင်းတယ်လို့ မှတ်ပြီး ပြောစရာ ရှိတာလေးတွေ ပြောလိုက်ရအောင် ဗျာ...။

မာမာအေး ကွယ်လွန်ရှာပြီ...။

မြန်မာ့ဂီတလောက၏ ဂန္ထဝင် တေးသံရှင်ကြီး မာမာအေး သည် အသက် ၈၁ နှစ်အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်သွားကြောင်း သိရပါသည်...။ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်းမြို့နယ် ရွှေတောင်ကြား ၁ ရပ်ကွက် အောင်ဇေယျ ၂ လမ်း အိမ်အမှတ် ၂၇ I နေ နဲ့ ဆရာကြီး (ဦးအေး-ဒေါ်သန်းနှစ်(ခ) မြောင်းမြသန်း) တို့၏ သမီးကြီး၊ ဦးစန္ဒိမာ (တေးသံရှင် မောင်စိမ်းမြ)၊ ဦးသောင်းရီ-ဒေါ်အေးအေး တို့၏ အစ်မကြီး၊ ဦးညီညီဇင်-ဒေါ်အေးလွင်လွင်ဦး၊ ဦးတင့်လွင်ဦး - (ဒေါ်ဝါဝါဝင်း) တို့၏ မွေးသမိခင်၊ မြေးလေးယောက် မြစ်တစ်ယောက်တို့၏ ဘွားဘွားကြီး ဒေါ်အေးမြင့်(ခ) တေးသံရှင် မာမာအေး အသက် (၈၁) နှစ် သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဖို့သ်ဝိန်းမြို့ နေအိမ်တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ...။ မာမာအေး ကွယ်လွန်သွားသည့်အတွက် မြန်မာဂဇက် မှ စျာပန အခမ်းအနားသို့ ဂါရဝပန်းစည်းပေးပို့ခဲ့ပြီးဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ပါသည် ခင်ဗျား...။

အိချောပို မင်္ဂလာညစာစားပွဲ ကျင်းပခြင်း...။

အမျိုးသား ပရိသတ်များ၏ တခဲနက် အားပေးခြင်းကို ခံရသော ရုပ်ရှင် သရုပ်ဆောင် အိချောပို ၏ မင်္ဂလာညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို အင်းလျားလိတ် ဟိုတယ် တွင် ကျင်းပသွားခဲ့ပါသည်...။ သရုပ်ဆောင် အိချောပို သည် ချစ်သူသက်တမ်း ၄ နှစ် အကြာတွင် သူမ၏ ချစ်သူ Moses Mone နှင့် မင်္ဂလာဆောင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်...။ မင်းသမီး အိချောပို တစ်ယောက် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ မှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ပါစေကြောင်း မြန်မာဂဇက်က ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

G Fatt က ဆောင်းခိုင်ရှက် တဲ့...။

အဆိုတော် G Fatt က သူ့ ပရိသတ်တွေကို လွမ်းဆွတ်သတိရသည့်အတွက်ဟုဆိုကာ ဆောင်းခိုင်ရှက် အမည်ဖြင့် ပရိသတ်တွေ့ဆုံပွဲလေးတစ်ခုကို ကျင်းပသွားခဲ့ပါတယ် ဗျာ...။

"ကျွန်တော် ဒီပွဲကို လုပ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က တစ်ခုတည်းပါ...။ လွမ်းလို့ပါ ခင်ဗျာ...။ ဒီပွဲဟာ ရှိုးပွဲလည်း မဟုတ်ပါဘူး...။ နွေးနွေးထွေးထွေး စကားလေးတွေ ပြောလို့ ဆုံကြ တွေ့ကြ အမှတ်တရ တစ်ခု အတူတူ ဖန်တီးကြရုံပါပဲ...။" ဟု အဆိုတော် G Fatt က ပြောကြားသွားသည်...။ ဆောင်းခိုင်ရှက် Private Fan Meeting တွင် ပါဝင်လိုသည့် ပရိသတ်များကို Registration Form ဖြည့်သွင်းခိုင်းကာ ဖြည့်သွင်းသူများ အနက်မှ ပရိသတ် အယောက် ၁၅၀ ကိုသာ ရွေးချယ်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ ဆောင်းခိုင်ရှက် လေး G Fatt တစ်ယောက် အလွမ်းပြေပါစေ ခင်ဗျာ...။

စာရိတ္တ ဇာတ်ကား အိန္ဒိယ ရုပ်ရှင်ကို ခိုးချထားခြင်း မဟုတ်...။

ပရိသတ်များ ဝေဖန်နေကြသလို စာရိတ္တ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားသည် အိန္ဒိယရုပ်ရှင်ကို ကော်ပီယူထားခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ဒါရိုက်တာ စိုးမိုးမင်းက ဖြေရှင်းချက်ပေးထားသည်...။

"ကျွန်တော်ကတော့ တိုက်ဆိုင်မှု လို့ပဲ ထင်ပါတယ်...။ အဲဒီ အိန္ဒိယ ဇာတ်ကားကိုလည်း ကျွန်တော် မကြည့်ဖူးဘူး။ ရိုက်တုန်းကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ရိုက်လိုက်တာပါ...။ ကျွန်တော် သေချာ ပြန်ကြည့်တော့လည်း မတူပါဘူး...။ ဆင်သလိုပဲ ရှိပါတယ်...။ တူသလိုလိုတော့ ရှိပေမယ့် ကျွန်တော်ရိုက်ထားတာက ပိုမိုက်ပါတယ်...။ တိုက်ဆိုင်မှု ဆိုတာက ရှိကောင်း ရှိနိုင်တာပဲ...။ ရေးတဲ့လူကလည်း အိန္ဒိယဇာတ်ကားကို ကြည့်မိကောင်း ကြည့်မိထားလိမ့်မယ်...။ စိတ်ထဲစွဲနေပြီး ပြန်ပါလာတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်...။" ဟု ဒါရိုက်တာစိုးမိုးမင်းက ပြောကြားသည်...။ လက်ရှိတွင် စာရိတ္တ ရုပ်ရှင်တွင် ပါဝင်သည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခန်းသည် အိန္ဒိယဇာတ်ကားတစ်ကား၏ ဇာတ်ဝင်ခန်းနှင့် တူညီနေကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆိုမှုများ အပေါ် ဒါရိုက်တာ စိုးမိုးမင်းက ပြန်လည်ပြောဆိုလိုက်ဖြင်း ဖြစ်သည်...။ စာရိတ္တ ဇာတ်ကားသည် ပရိသတ် အားပေးမှုများပြားခဲ့ပြီး ၂၀၂၃ အကယ်ဒမီအတွက် စာရင်းဝင်နေသဖြင့် လူပြောများနေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်...။

စာရိတ္တ ဇာတ်ကားအပေါ် ရုပ်ရှင်အကဲဖြတ်လူကြီးမင်းများ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသပ်နိုင်ပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ထက်ထက်မိုးဦး ပေးတဲ့ သမီးဖြစ်သူအတွက် မွေးနေ့လက်ဆောင်...။

ထက်ထက်မိုးဦး က သူမရဲ့ သမီးဖြစ်သူ စစ်လွန်းဝတီထက် မွေးနေ့အတွက် ကားသစ်တစ်စီး နဲ့ iPhone 15 Promax ကို မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။

"မေမေ့အသည်းနှလုံးလေးရေ လိမ္မာပြီး စာသိပ်တော်တဲ့ သမီးလေး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အရာရာပြည့်စုံပြီး ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းကျပါစေ..." ထက်ထက်မိုးဦးက ဆုတောင်းပေးထားပါသည်...။ လက်ရှိတွင် ထက်ထက်မိုးဦး သည် ဗန်ကောက်မြို့ရှိ ဆေးရုံတစ်ရုံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူနေရကြောင်းသိရပါသည်...။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလို သတင်းလေးတွေ ကြားတော့လည်း စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်ဗျာ...။ ထက်ထက်မိုးဦး အမြန်ဆုံး ကျန်းမာပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ဘန်နီဖြိုး ၏ ၅ ခုမြောက် အယ်လ်ဘမ် ထွက်ပြီ...။

ပရိသတ် အားပေးမှု အခိုင်အမာ ရရှိထားသည့် အဆိုတော် ဘန်နီဖြိုး သည် ငါးခုမြောက်အယ်လ်ဘမ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပြီ ဖြစ်သည်...။ Me and My Alter-ego ဟု အမည်ပေးထားသည့် အဆိုပါ အယ်လ်ဘမ်မှာ ၂၀၂၄ နှစ်သစ် စစချင်း ထွက်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်...။ အဆိုပါ အယ်လ်ဘမ်တွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အကြောင်းအရာများကို သီဆိုထားခြင်းဖြစ်ပြီး Say No ၊ ဒဲ့ဖြုတ်ချက်၊ ဆိတ်ပါးစပ်ပေါက်၊ အခန်းဖော်၊ ကမ္ဘာအဆက်ဆက် အစရှိသည့် သီချင်းများကို လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာတွင် တင်ပေးထားကြောင်း သိရသည်...။

အလင်္ကာကျော်စွာ ဘွဲ့ရ တွံတေးသိန်းတန်...။

ကွယ်လွန်သွားတာ နှစ် နှစ်ဆယ်ကျော် ကြာမှ နိုင်ငံတော်က အလင်္ကာကျော်စွာဘွဲ့ပေးအပ်ခဲ့သဖြင့် အလင်္ကာကျော်စွာ တွံတေးသိန်းတန် ရယ်လို့ ဖြစ်လာရပါတယ် ခင်ဗျာ...။ တွံတေးမြို့မှာလည်း တွံတေးသိန်းတန် ကြေးရုပ်တု အောင်မြင်ခြင်း လေးနှစ်ပြည့် အခမ်းအနား ကို ကျင်းပသွားခဲ့ ပြန်ပါတယ်...။ တွံတေးသိန်းတန် ချစ်သူများ လက်ခုတ်တီးကြပါ ခင်ဗျာ...။

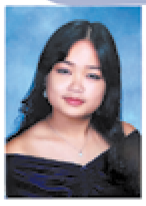
တွံတေး မြို့က ကိုသိန်းတန်ဟာ နှယ်နှယ်ရရတော့ မဟုတ်ပါဘူး...။ အလင်္ကာကျော်စွာ ဘွဲ့ရ အလင်္ကာကျော်စွာ တွံတေးသိန်းတန်ပါ ခင်ဗျာ...။ နိုင်ငံတော်က ဘွဲ့ပေးတော့လည်း ယူရသကိုးဗျ...။ ပြည်သူက ပေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုတော့ မသေခင်ရော သေပြီးမှရော ရခဲ့တာပါဗျာ...။ ပြည်သူချစ်သော အလင်္ကာကျော်စွာ တွံတေးသိန်းတန် ပေါ့ ခင်ဗျာ...။

ဂစ်တာသမား မိုးကျော် ကွယ်လွန်ခြင်း နှစ် (၄၀) အမှတ်တရပွဲ ကျင်းပမည်...။

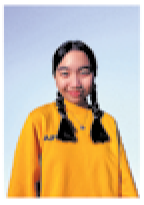
တေးရေး ခိုင်မိုးပြည့် ဆိုတာ ခိုင်ထူးရယ်..မိုးကျော်ရယ်..ရာပြည့်ရယ် ၃ ယောက်ပေါင်းထားတဲ့ နာမည်တစ်ခုပါ...။ ခိုင်မိုးပြည့် သုံးယောက်စလုံးဟာကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးပါပြီ...။ မိုးကျော်က အရင်ဆုံး ကွယ်လွန်ပါတယ်...။ ရာပြည့်က ဒုတိယမြောက်ကွယ်လွန်သူပါ...။ ခိုင်ထူးကတော့ နောက်ဆုံးသော ကွယ်လွန်သူပေါ့ ခင်ဗျာ...။ အရင်ဆုံးကွယ်လွန်ခဲ့တဲ့ မိုးကျော်ဟာ လာမည့် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄ ရက်နေ့မှာ နှစ်ပေါင်း ၄၀ တိတိ ပြည့်ပါပြီခင်ဗျာ...။ မိုးကျော် ကွယ်လွန်ခြင်း နှစ် ၄၀ ပြည့် အမှတ်တရပွဲတစ်ခုကို ရန်ကုန်မြို့မှာ ကျင်းပနိုင်ဖို့ မိုးကျော် ချစ်သူ ပရိသတ်အချို့က ပြင်ဆင်နေကြတယ်လို့ သိရပါတယ်...။

မိုးကျော် ဟာ မေ့ပစ်လိုက်ဖို့ မသင့်တဲ့ ဂစ်တာသမားတစ်ဦး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဖေါ်ထုတ်ပြသနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသွားမယ်လို့ ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့မှာပါဝင်တဲ့ ကိုဘလက်ချောက ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုပါတယ်...။ မိုးကျော်သေတော့ ခိုင်ထူးက မိုးကျော် ဆိုတဲ့ သီချင်းကို ဆိုပြီး လွမ်းပြပါတယ်...။ ရာပြည့်က တေးမြုံငှက် သို့ တမ်းချင်း ဆိုတဲ့ သီချင်းကို ကိုယ်တိုင်ရေး ကိုယ်တိုင်ဆိုပြီး လွမ်းပြပါတယ်...။ မိုးကျော်ဟာ လွမ်းလောက်တဲ့ ဂစ်တာသမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ ကိုနေဝင်းက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်...။ "နိုင်ငံတကာ အဆင့်ရှိတဲ့ Lead Guitarist တစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်တို့ ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာပါပဲ" ရယ်လို့ တေးရေးကိုနေဝင်း က တရားဝင်ထုတ်ဖေါ်ပြောကြားခဲ့သူ မိုးကျော် တစ်ယောက် ကောင်းမြတ်သောဘုံ မှ စံစားနေနိုင်ပါစေ ခင်ဗျာ...။

မိဘများ အလုပ်ကိုသာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ။ သားသမီးများရဲ့ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင်
New York က ဆရာ Yan Aung ရဲ့ Success Prep Education Center က တာဝန်ယူပါတယ်။



Nicole Oo '2027
Lehigh University
Full Scholarship
$73,715/yr



Michelle Htut '2027
Bates College
Full Scholarship
$81,480/yr

Aye M. Phwe '2027
St. Francis College
Full Scholarship
$75,000/yr

Yamin K. Phyu '2026
Swarthmore College
Full Scholarship
$81,376/yr

- How to train my child to get into good schools since primary level?
- How to help my daughter or son with their homework and science assignments?
- How to prepare myself to take GED, TASC, College entrance exam etc.?
- How to make my college application unique and noticeable?
- How to prepare myself to win scholarships, grants and work-study at prestigious colleges?
- How to write effective admission essays or personal statements?
- How to choose colleges based on my financial commitment, major, and career path?

ဒီလိုမေးခွန်းတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်ကတည်းက အမေရိကားရှိ ပြည်နယ်ပေါင်းများစွာမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် မြန်မာပြည်မှ ထူးချွန်လူငယ်များအား ပညာရည်ထူးချွန်စေရန်နှင့် ပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်စေရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျက်ရှိပြီး ပညာတော်သင်ဆုရ မြန်မာဆရာကိုယ်တိုင် ဦးစီးလမ်းညွှန်ပေးနေတဲ့ Success Prep Education Center များနဲ့ ယနေ့ပဲ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေး အဖြေရှာကြည့်လိုက်ပါ။ Online နဲ့ In-person တန်းခွဲမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

WWW.SUCCESSPREPTUTORING.COM

Success Prep Center I
8829 51st Avenue
Elmhurst NY 11373
(347) 612 4561

Success Prep Center II
1766 Cropsey Avenue
Brooklyn NY 11214
(626) 464 3058

Success Prep Center III
183 W El Repetto Dr
Monterey Park CA 91754
(626) 464 3058

နေသူမဲ့အိမ်ယာများ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ဒေါ်လာ ၂၅၀၀၀ နှင့် နေသူမဲ့အိမ်ယာတလုံး

ဂျပန်နိုင်ငံ ၊ကျေးလက်တောရွာများတွင် စွန့်ပစ်ထားသော အိမ်ခြေသန်းပေါင်းများစွာရှိပြီး ၎င်းတို့အတွက်နိုင်ငံတော်မှာ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ နည်းပါးလာပြီး ဂျပန်ဝယ်လက်များသည် အသုံးပြုပြီးသားအိမ်များထက် အသစ်ကို ပိုမိုနှစ်သက်လာသဖြင့် ပိုင်ရှင်များသေဆုံးသွားသောအခါ သို့မဟုတ် မျိုးဆက်သစ်များက ၎င်းတို့ကို အမွေဆက်ခံရန် ငြင်းဆိုသောအခါတွင် အိမ်အဟောင်းများကို စွန့်ပစ်လေ့ရှိကြသည်။ အလွတ်ထားနေလျှင် ဤအိမ်များ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ဘေးပါတ်ဝန်းကျင်အိမ်များအတွက်လည်းအနှောက်အရှက်ဖြစ်သည်။မီးဘေးပိုးကောင်မွှားကောင် မြွေ ၊ ကြွက်၊ ကင်းအန္တရာယ်ကလည်းရှိသည်။

ကျေးလက်ဒေသများ ပြန်လည်အသက်ဝင်လာစေရန်နှင့် ဝယ်သူများကို ဆွဲဆောင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုတွင် အချို့သော ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရများသည် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများတွင် ထောက်ပံ့မှုများနှင့် "အိမ်လွတ်" အတွက် ဂျပန်အခေါ်အဝေါ်ဖြစ်သော akiya ကို ရောင်းချရန် သို့မဟုတ် လေလံတင်ရန်အတွက် ဒေါ်လာ ၂၅၀၀၀ ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဒေါ်လာ ၅၀၀ နီးပါးအထိ ပေးဆောင်လျက်ရှိသည်။

ဤအိမ်များကို ဂျပန်နိုင်ငံ၏ မြေယာ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ ပို့ဆောင်ရေးနှင့် ခရီးသွားလာရေး ဝန်ကြီးဌာန (MLIT) မှ စတင်ဆောင်ရွက်သည့် အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဒေသန္တရအစိုးရများက ဆောင်ရွက်သည့် "akiya banks" စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဂျပန်အစိုးရက ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း နိုင်ငံအတွင်း စွန့်ပစ်အိမ်ခြေ ၈.၅ သန်းနီးပါးရှိကြောင်း ခန့်မှန်းထားသည်။ အင်္ဂလိပ်နှင့် ဂျပန်ဘာသာဖြင့် အချက်အလက်များပါရှိသော ဝဘ်ဆိုဒ် Akiyabanks.com သည် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ လူသိများသော မြူနီစီပယ် akiya ဘဏ်များအားလုံးကို စုပေါင်းလမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

ဤမက်လုံးများနှင့် ဈေးနှုန်းချိုသာမှုများကြောင့် အရှိန်အဟုန်ပြောင်းလဲမှုကို ရှာဖွေနေသည့် ဂျပန်မြို့ပြအချို့ကို ဆွဲဆောင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံခြားဝယ်လက်များ၏ အာရုံစိုက်မှုကိုလည်း ပိုမိုဆွဲဆောင်လာခဲ့သည်။ (ဂျပန်ရောက်မြန်မာအများလည်းအတော်ဝယ်ဖြစ်နေကြသည်။မြန်မာအိမ်ဈေး မြေဈေး နှင့် ယှဉ်ပါကအရမ်းဈေးပေါသည်။ မြန်မာငွေ သိန်းတထောင်လောက်ဆိုခြံနှင့်ဝန်းနှင့်အိမ်နှင့် ရသည်။)

Jaya Thursfield နှင့် ၎င်း၏ဇနီး Chihiro တို့သည် ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့မှ အရှေ့မြောက်ဘက် တစ်နာရီခန့် ကားမောင်းရသည့် Ibaraki ရှိ စွန့်ပစ်ထားသော ဂျပန်လယ်ယာအိမ်တစ်လုံးကို ဝယ်ယူပြီးနောက် လန်ဒန်မှ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့စုံတွဲသည် ၎င်းတို့၏အိမ်ကို 2019 ခုနှစ်တွင် လေလံပွဲ၌ $30,000 ဖြင့်ဝယ်ယူခဲ့ပြီး ကျယ်ပြန့်သောပြုပြင်မွမ်းမံမှုများတွင် $150,000 ခန့်အသုံးပြုကာ ၎င်းတို့၏ YouTube ချန်နယ်တွင် ၎င်းတို့၏အိပ်မက်အိမ်အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားကြောင်း ၎င်းတို့စုံတွဲကပြောသည်။ ကားနှစ်စီး၊ လယ်ထွန်စက်နှင့် လယ်ယာသုံးစက်ကိရိယာများ ပါဝင်သော ယခင်ပိုင်ရှင်၏ ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ ရေပိုက်နှင့် လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာကြိုးများအားလုံးကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ အိမ်အနှံ့ ကြမ်းခင်းအသစ်များ တပ်ဆင်ခြင်း၊ မီးဖိုချောင်နှင့် ရေချိုးခန်းများကို လုံးဝပြုပြင်မွမ်းမံခဲ့သည်။စွန့်ပစ်ထားတဲ့ အိမ်ကို ပထမဆုံးဝယ်တုန်းက။မီးဖိုချောင်သည် ပြီးပြည့်စုံသော်လဲပထမဦးစွာ အတော်သန့်ရှင်းခဲ့ရသည်။ တဲ့ ။

1950 ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သော ဂျပန်နိုင်ငံရှိ Building Standard Law အရ တည်ဆောက်ပုံခိုင်ခံ့မှုရှိသော akiya အများအပြားကို တည်ဆောက်ပုံအားနည်းသေးသည်ဟု ယူဆကြပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အဆောက်အအုံဟောင်းများ၏ ခိုင်ခံ့မှုကို မြှင့်တင်ရန် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အမေရိကရှိ အိမ်များသည် သာမာန်အားဖြင့် တန်ဖိုးတက်လာသော်လည်း ဂျပန်ရှိ အိမ်များသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တန်ဖိုး တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာတတ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ Nomura Research Institute မှ စီးပွားရေးပညာရှင် ချုပ် Richard Koo က ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အိမ်တစ်လုံးသည် 10 နှစ် သို့မဟုတ် 15 နှစ်ကျော်သည် နှင့်ဖြိုချခြင်း ကုန်ကျစရိတ်ကြောင့် ၎င်း၏တန်ဖိုးသည် "ဘာတစ်ခုမှ မရှိတဲ့ မြေကွက်က ကြိုပိုင်အိမ်ရှိတဲ့ မြေတွေထက် တန်ဖိုး ပိုများတယ်" ဟု Koo က ဆိုသည်။

Bethany Nakamura သည် 2021 ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားရန် US မှ Japan သို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ 2022 တွင် သူမသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး utilities ပေးဆောင်ရုံဖြင့် အကီယာတွင် နေထိုင်ရန် အခွင့်အရေးကို ရခဲ့သည်။ အိမ်က အခြေအနေကောင်းပေမယ့် မဝယ်ဘူးလို့ ပြောခဲ့သည်။

"နိုင်ငံခြားသားတွေက ဂျပန်ကျေးလက်ဒေသမှာ အိမ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ချက်ချင်းဝင်ဖို့မလုပ်သင့်ဘူး" ဟု Nakamura က သူမ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ပတ်သက်သည့် အက်ဆေးတစ်ခုအတွက် ယခင်က Insider သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ "အမေရိကကနေ ဂျပန်ကိုပြောင်းလာတာက မတူကွဲပြားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေရှိတယ်။ အိမ်ခြံမြေဈေးကွက်က မတူဘူး။ ရေရှည်အတွက် အဆင်ပြေမပြေ လူက ချက်ချင်းမသိနိုင်ဘူး။ အိမ်တစ်လုံးပိုင်ဆိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ ရှင်းဖို့က အရမ်းခက်တယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ရပ်ရွာအတွင်း နေထိုင်ဆက်ဆံပုံ၊ ၎င်းတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် နားမလည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ အသိုင်းအဝိုင်းက မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို အမှန်တကယ် နားလည်သဘောပေါက်ရန် နှစ်နှစ် သို့မဟုတ် သုံးနှစ်ခန့် ကြာနိုင်သည်" ဟု သူမက ဆိုသည်။

သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကိုသတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
Lower Azusa Rd. Valley Blvd. Santa Anita Ave. Peck Road 10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

နှစ်သစ်ဦးခရီး

ကိုလေး(တိုကျို)

ယခု ၂၀၂၄ နှစ်သစ်ဦးတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ ၊ ဟွန်းရှူးကျွန်း ၊ တိုချိဂိ ကင် ဘက်သို့ သွားဖြစ်ခဲ့သည်။

တိုချိဂိ ကင် သည် တိုကျိုနှင့်လည်းအလှမ်းမကွာသလို စိုင်းတမ ၊ အီဘာဒါကီ ၊ဂွန်းမာ၊ နီအီဂါတာ၊ ဖူကုရှီးမားနယ်များနှင့်လည်းထိစပ်နေသည်။လမ်းပန်းအဆက်အသွယ်ကောင်းသည်။ ရာသီဥတုသာယာသည်။

ထို့အတွက် ဂျပန် အလည်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစ္စလာမ်ညီလာခံတွေ့ဆုံပွဲတရပ်ကို တိုချိဂိ နယ်၊ ဆာနို မြို့တွင်ကျင်းပကြသည်။ အမေရိက၊ အိန္ဒိယနှင့်ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတို့မှ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များလည်းလာရောက်တက်ကြသည်။အနည်းငယ် လှမ်းသော်လည်း နာဂိုယာဘက်မှ မိတ်ဆွေအချို့လည်းလာရောက်တက်ကြသည်။အလွန်စည်ကားသည်။ညီလာခံကို ဒီဇင်ဘာ ၂၉၊၃၀၊၃၁ ရက်နေ့များတွင်ကျင်းပသည်။ကျနော်တို့က တိုကျိုမှ ၂၈ရက်ညမှာထွက်ခဲ့ကြသည်။ အားလုံး ညီလာခံကျင်းပရာ Sano Masjid မှာပဲတည်းကြသည်။

Sano Masjid က ၂ထပ်ဆောင် ၂ခုဆက်ဖြစ်သည်။ပထမအဆောင် အပေါ်ထပ် မှာခန်းမကျယ်ဖြစ်သည်။ မင်္ဂလာပွဲများလာရောက်ကျင်းပကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။နောက်အဆောင်၏ အပေါ်ထပ်မှာ ဗလီခန်းမဖြစ်သည်။ အောက်ထပ်မှာ စာသင်ခန်း၊ မီးဖိုဆောင်၊ ရေချိုးခန်း ၊ အိမ်သာများရှိသည်။ရေပူ ရေအေး ရသည်။သန့်ရှင်းသပ်ယပ်သည်။ လူများသော်လည်းအစစအစဉ်ပြေပါသည်။နယ်ရယ်မို့ ကားနှင့်လာသူကများသည်။ Car Parking သီးသန့်လုပ်ပေးထားသည်။ကျယ်ဝန်းသည်။

အကျွေးအမွေး အစီအစဉ် ကနယ်တခုစီကအလှည့်နှင့်အသီးသီးတာဝန်ယူ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးကြသည်။ စေတနာပါလွန်း၍ တနေ့သုံးကြိမ် တဝစားရသည်။နိုင်ငံတကာမှဆရာကြီးများ၏အဟောအပြောမှာ ကောင်းလှသည်။ဗဟုသုတစုံလှသည်။များစွာပညာရပါသည်။ ၃၁ရက်နေ့ လည်အပြီးမှာ အများစုကပြန်ကြသည်။

ကျနော်တို့ကို တိုချိဂိ ကင် ၊တုချိဂိ ရှိ ၊ အိုဟိရာ မချိ ၊ တိုမိတာ အရပ်မှ မိတ်ဆွေများကသူတို့ဆီလိုက်လည်ကြဖို့ဖိတ်လို့ ကျနော်တို့ကခရီးဆက်ကြသည်။ Sano မှ သိပ်မဝေး ။ သူတို့ရဲ့ အိုဟိရာ မြို့လေးကသာယာသည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား ၊ ပါကစ္စတန် မွတ်စလင်မိသားစုများနေကြသည်။

မြို့လည် လမ်းမ မှာ အမိုးစိမ်းအိမ်လေး ၃လုံးတန်းကိုတွေ့ရသည်။ ပထမအိမ်က Asian Food center ၊ ဒုတိယက Gazi Halal Food ကုန်စုံဆိုင်၊ တတိယက ဖါတီမာ ဂျပန်ကား ဆိုင်ကယ် အိမ်သုံးပစ္စည်း အဟောင်းရောင်းဝယ်ရေးကုမ္ပဏီ။အားလုံးမွတ်စလင်မိသားစုများ။Gazi Halal Food ဆိုင်၏အပေါ်ထပ်တွင် နမာဇ် ဖတ်ရန် မူဆာလာ (Musallah)လေးလုပ်ထားသည်။ကျနော်တို့အဲ့ဒီ မူဆာလာလေးမှာတည်းကြသည်။ သူတို့က Ohira Nur Masjid ဆောက်ရန်ကြိုးစားနေကြသည်။အဲ့ဒီ မူဆာလာလေးအနီးမှာပါ။ ရန်ပုံငွေဆက်လက်ကြိုးစားရှာနေကြသည်။ အစစ ကုန်ကြမည့်ငွေ ယန်းသောင်း ၁၅၀၀ ခန့်မှန်းထားသည် ။ ယခု ၃၀၀ ရနေပြီ။ ဆက်ရှာကြရန် ၁၂၀၀ လိုနေသေးသည်။အဆင်ပြေပါစေ။

ကျနော်တို့ဂျပန်ရောက်စ(၁၉၈၇)က တိုကျိုမှာ ဗလီမရှိခဲ့ရာမှ အခုတော့ ဟောတလုံး ဟောတလုံး ပေါ်ပေါက်လာနေပါပြီ။ ဝမ်းသာစရာပါ။

အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြုတ်နှံလိုပါသလား?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦး၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချော စုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာ တွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
မြန်မာမိသားစုများအတွက် စေတနာ ရှေ့ထား၍ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
You can count on me with your Real Estate Need with Honest Guidance.
I'm proud to serve our Community with pride and Honor.
No Obligation Serving with a Smile!

Debbie Lee (ချော စုသူ) 626-622-7788
DebbieLee@Realty168.com
DRE# 01930194
Certified Military Residential Specialist
Speaks: English, Burmese, Cantonese
LEGACY REALTY PARTNERS
Buy. Sell. Invest.
Residential and Commercial

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
Health: Aetna, Blue Cross, Blueshield, Health Net, LA Care, Kaiser Permanente, Medicare 65+
Life: AIG
Personal / Commercial: Alliance United, Allied, Bristol West, C.N.A, Chubb, Employers, Encompass, Fortuna, Guard, Hartford, Infinity, Kemper, Liberty Mutual, LIG, Mercury, Metlife, Progressive, Safeco, Travelers, USLI, Zurich
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာ စေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

13908 E. Valley Blvd... La Puente. CA 91746
Tel: (626)333-1950 Fax: (626) 333- 7788
Email: SilverLiningPaintAndBody@yahoo.com
Tues - Friday 8-6pm & Sat 8-4pm. Closed on Mondays

မြန်မာပိုင် L&T
L & T Japanese Automotive
HONDA • ACURA Specialist
Dealer ၏ Service နှင့် Parts တို့ကိုဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ကူညီပါရစေ...

13908 E. Valley Blvd
La Puente, CA 91746
Tel: (626) 333-1950
(626) 333-1944
(626) 333-1990
Fax : (626) 333-7788
www.LTautomotive.com
LTJapAuto@verizon.net
Factory-trained certified
Approved Auto Repair
ASE Certified
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

From P23 Suu Myat Than

ဆေးဝါးများ ဆေး၏အဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို လူနာခံနိုင်မှုရှိ မရှိ အကြောင်းများကို Dr. Yin Aye , M.D, (Internal Medicine) Santa Clara valley medical center, San Jose California က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မစုမြတ်သန်းဟာ ကောလိပ်မှာ ပညာသင်ယူနေတုန်းမှာပဲ အိမ်အနီးရှိ စားသောက်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့တာပါ။ သူမ မကွယ်လွန်မီတပတ်က အလုပ်လုပ်ပြီး ရှာထားသော ဒေါ်လာတစ်သောင်းရှစ်ထောင်ခန့်ကို မိဘများအား ကန်တော့ကာ လိုအပ်သောနေရာမှာသုံးဖို့ပြောခဲ့ကြောင်းလည်း ဖခင်ကိုညွှန်သန်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။ " သမီးအလုပ်လုပ်ပြီး ရှာခဲ့တဲ့ငွေကို ကျနော်တို့မယူဘဲ သူ့အမှတ်တရ Foundation ထဲပဲ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ သူလည်း ကျေနပ်မှာပါ" ကိုညွှန်သန်းက ပြောပါတယ်။ Suu Myat Than Education Foundation သည် မြန်မာလူ့မှု အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ကလေးငယ်ဘဝ မှစပြီး မြန်မာပြည်အတွက် ကူညီသော အဖွဲ့အစည်း လူ့ပ်ရှားမှုနှင့်သမ္မာ လူကြီးများကြား ပါဝင်ကူညီခဲ့သော မြန်မာအမေရိကန် second genearthion စုမြတ်သန်း၏မွန်မြတ် သောကုသိုလ်ဖြစ်ရာ လှူဒါန်းလိုသူများသည် helpmyanmaronline@gmail သို့ Zelle ဖြင့် လှူဒါန်းပြီး မြန်မာပြည်ထဲရှိကလေးများအတွက် ပညာရေးဒါနအတွက် ပါဝင်လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

မစုမြတ်သန်းကိုချစ်ကြ၊ တန်ဖိုးထားကြသော US မှာနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာအမေရိကန်များဟာ Suu Myat Than Education Foundation ကို လှူဒါန်းသလို တဘက်ကလည်း US မှာရှိတဲ့ မြန်မာ အသိုင်းအဝိုင်းက ကွန်မြူနတီကိစ္စ၊ လူမှုရေးနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ကလေးဘဝကနေ တောက်လျှောက်ကူညီပါဝင်ကြတဲ့ လူငယ်လေးတွေအတွက် သူတို့ အတွေးအခေါ်၊သူတို့နားလည်မှု၊ သူတို့စိတ်ထားမှုတွေနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ သူတို့ကိုပျော်ရွှင်စွာစုစည်းစေတဲ့ပါဝင်မှုမျိုး နေရာပေးမှုမျိုးကို အခုထက်ပိုပြီးရက်ရက်ရောရောပေးနိုင်မှသာ Second generation မြန်မာ အမေရိကန်လူငယ်တွေရဲ့ အင်အားကို ထူထောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ US မှာမွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ မြန်မာအမေရိကန် လူငယ်တွေဟာ သူတို့အတွက်ဘာတခုမှ မတောင်းဆိုပါဘဲ လူကြီးတွေနဲ့ လူကြီးတွေရဲ့မိခင်နိုင်ငံအတွက် လူမှုန်းသိတတ်စွာ အရွယ်ထဲက အများကြီးပါဝင်ပေးခဲ့ကြပြီး ပါပြီ။ သူတို့အင်အားတွေကို ရှေ့ကမျိုးဆက်က ယူခဲ့ပြီးပါပြီ။အခုအချိန်ဟာ သူတို့အတွက် လူကြီးတွေက ပြန်လည်အခွင့်ပေးရမယ့်အချိန်ရောက်နေပါပြီ။

From P14 Monterey Park

စိတ်ကျန်းမာရေး counselor တွေရဲ့အသံကို နားထောင်ပြီး ပိုပြီးတယောက်နဲ့တယောက်ပိုနားလည်မှုရရှိပြီး LA County မှာ အဆိုးဝါးဆုံးသေနတ်ပစ်မှုဖြစ်တဲ့ Monterey Park သေနတ်ပစ်မှုနောက်ပိုင်းမှာ ကွန်မြူနတီက ဆက်လက်ကိုင်တွယ်ဖို့ ဆိုတာအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။" ဟု အခမ်းအနားစီစဉ်သူတဦးဖြစ်သော Anh Do, community engagement editor, Los Angeles Times က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

2024 Lunar New Year Festival Monterey Park

Monterey Park City, လော့စ်အိန်ဂျလိစ် မှာ နှစ်စဉ်ကျင်းပတဲ့ Lunar New Year Festival ကို ဒီနှစ်မှာလဲ ဇန်နဝါရီ၂၆၊ ၂၇၊ ၂၈ တို့မှာ မနက်၁၀နာရီမှည၇နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ East Garvey Blvd တလျှောက်၊ ထောင့်ဖြတ်လမ်း Alhambra ave ကနေ Garfield ave ထိ ဆိုင်ခန်းတွေ၊ ကလေးတွေအတွက် စီးစရာဂါးရုပ်ရိုလာကိုစတာအသေးစား၊ ချားရဟတ်တွေပါဝင်တဲ့ကစားကွင်း၊ Live music band ဖျော်ဖြေမှုအစီအစဉ်တွေဖွင့်လှစ်ပေးထားပါတယ်။

မနှစ်က Lunar New Year အချိန် ဇန်နဝါရီ၂၁၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် ည၁၀နာရီကျော်မှာ အသက်၇၀ကျော်အရွယ် သေနတ်သမားဟာ ပွဲတော်ကျင်းပနေချိန် မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ Star Ballroom Dance Studio ကို ဝင်ပြီးသေနတ်နဲ့ပစ်ခဲ့ပြီး ကနေသူ၁၀ဦးသေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ Monterey Park ဟာ Downtown Los Angeles ရဲ့ အရှေ့ဘက်၇မိုင်အကွာအဝေးမှာရှိခဲ့ပြီး နေထိုင်သူတွေ ၅၀ရာနှုန်းအထက်ဟာ အာရှသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ် လူထောင်ချီလာကြပြီး Southern California မှာ အစည်ကားဆုံး Lunar New Year ပွဲတော်တွေထဲက တခုဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ပွဲတော်ရက်က ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့သေနတ်ပစ်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ပြီးနောက် ယခုနှစ်မှာ လူစည်ပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်ကြသူတွေလဲ အများကြီးပါပဲ။

ဇန်နဝါရီ၁၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က Repetto Elementary School, Monterey Park မှာ Los Angeles Times ကကျင်းပခဲ့တဲ့At One Year Later : Covering Monterey Park and Community Healing event မှာ Myanmar Gazettte က Monterey Park Mayor Jose Sanchez ကို ဒီနှစ် Lunar New Year ပွဲတော်အကြောင်း မေးမြန်းခဲ့တဲ့အခါ " Moneterey Park က Lunar New Year ကို စိတ်ချလုံခြုံစွာနဲ့ လာရောက်ဆင်နွှဲကြဖို့ ခင်ဗျားတို့တွေပါဝင်ဆင်နွှဲကြဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအပတ်စနေ၊ တနင်္ဂနွေဇန်နဝါရီ၂၇နဲ့၂၈မှာ ကျနော်တို့တွေ နဂါးနှစ်ကိုကြိုကြမယ်။ ကျနော်တို့မြို့မှာ အစားအသောက်မျိုးစုံ၊ ဈေးတန်းတွေအများကြီးရှိမယ်။လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းတွေအများကြီးလည်းရှိတာမို့ အလွန်လုံခြုံအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ပွဲတော်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ကျနော်လည်း ကျနော့်မိသားစုကိုခေါ်လာပါမယ်။ ကျနော့်ဇနီးနဲ့သမီးသုံးယောက်ကို ခေါ်လာမယ်။ တကယ့်ကိုပျော်စရာကောင်းတဲ့ပွဲတော်ပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး ပွဲတော်ကိုလာရောက်ဆင်နွှဲပါ။ ကျနော်တို့Community ကို အားပေးပံ့ပိုးပါ။ ခင်ဗျားတို့ကို တွေ့ကြဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်" လို့ Mayor Jose Sanchez က ပြောပါတယ်။

ပွဲတော်နေ့တွေမှာလည်း ယခင်နှစ်တွေလောက်လူမများပေမယ့် လူစည်းကားပါတယ်။ အာရှစားစရာမျိုးစုံရောင်းချပြီး အာရှသားများသာမက အခြားလူမျိုးစုတွေလည်း လာရောက်ကြပါတယ်။ " ကျမတို့က Spanish လူမျိုးတွေပေမယ့် အာရှလူမျိုးတွေရဲ့ Lunar New Year ပွဲကို လာရတာပျော်ပါတယ်။ အားလုံးပျော်စရာနဂါးနှစ်သစ်ဖြစ်ပါစေ" လို့ El Monte ကနေ ပွဲတော်ကိုလာဆင်နွှဲတဲ့ Cathy နဲ့ Albert စုံတွဲက မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Monterey Park Mayor Jose Sanchez ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ဒီနှစ်ပွဲတော်မှာ ရဲဝန်ထမ်းတွေအမြောက်အမြားနဲ့ လုံခြုံရေးတာဝန်ယူပြီး မီးသတ်တွေဟာလဲ လူတွေကြားထဲလှည့်လည်နေခဲ့ပါတယ်။ ယခုနှစ် State Senate မှာ ဝင်ရောက်အရွေးခံမယ့် Yvonne Yiu, Coucilmember, Monterey Park ကလည်း Lunar New Year ကိုလာရောက်ခဲ့ပြီး " မနှစ်က နှစ်သစ်ကူးပွဲမှာ သေနတ်ပစ်မှုဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အခုမြင်ရတဲ့အတိုင်း လုံခြုံရေးတွေ ရဲတွေ ချထားပြီး လူတွေကို စိတ်လုံခြုံစေပါတယ်။ ဒီနှစ်ပွဲတော်လာရောက်သူတွေကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ Public safety ကို ကျမတို့အရမ်းဂရုစိုက်ပါတယ်။ လူတွေတယောက်နဲ့တယောက် ရန်လိုပြုမှုန်းကြတာဟာ စည်းလုံးမှုကိုပျက်စီးစေတာမို့ ကျမတို့တွေ ရန်လိုပြုမုန်းခြင်းတွေရပ်တန့်ဖို့ ကြိုးစားကြပါမယ်" လို့ မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Monterey Park community ဟာ နှစ်သစ်ကူးပွဲမှာ နာကျင်ကြေကွဲစရာသေနတ်ပစ်မှုကိုကြုံခဲ့တာတနှစ်ရှိခဲ့ပြီး ပြန်လည်နလံထူလာပေမယ့် ပုံမှန်အနေအထားကို ပြန်ရောက်ဖို့ အားလုံးက အတတ်နိုင်ဆုံးပိုင်းဝန်းကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒီနှစ် Lunar New Year မှာ Monterey Park က ရွေးကောက်ခံအရိုးရတာဝန်ရှိသူတွေဟာ ပြည်သူတွေနဲ့အတူ ပွဲတော်ကို အတူဆင်နွှဲပြီး လူတွေစိတ်ဒဏ်ရာရမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံးပြေပျောက်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။

"These resources are supported in whole or in part by funding provided by the State of California, administered by the California State Library in partnership with the California Department of Social Services and the California Commission on Asian and Pacific Islander American Affairs as part of the Stop the Hate program. To report a hate incident or hate crime and get support, go to https://www.cavshate.org/."

သဲအင်းဂူ တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂) USA ဌာနချုပ်ဖွင့်

Photo: Valerie

တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂) သဲအင်းဂူဝိပဿနာဓမ္မရိပ်သာ USA ဌာနချုပ် ကို 7261 Pritchard Rd Sacramento, CA 95828 တွင် ဇန်နဝါရီ၆၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ကျောင်းတိုက်ဦးစီးပဓာန နာယကဆရာတော်အရှင်ဓမ္မပါလဂူ နှင့် San Francisco Bay Area တွင်သီတင်း သုံး တော်မူ နေကြသော သံဃာတော် (၇) ပါး နှင့် ယောဂီဟောင်းများတက်ရောက်ခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေကာ ဆိုင်းဘုတ်တင်ခဲ့ပါသည်။

Los Angeles ရှိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ 1842 Valinda Ave, La Puente တွင်လည်း ယောဂီသစ်အဓိဋ္ဌာန် (၄) ရက်ဝိပဿနာ(နေ့)တရားစခန်း ကို ၂၀၂၄၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၆၊ ၁၇၊ ၁၈၊ ၁၉ တို့တွင် မနက်၇နာရီခွဲမှညနေ၅နာရီခွဲထိ ဖွင့်လှစ်မည်ဖြစ်ရာ ဆရာတော်ကို ညနေ၅နာရီခွဲမှ ည၉နာရီတွင်း လာရောက်ဖူးမြော်နိုင်ပါသည်။

စာရင်းသွင်းရန် ကိုကျော်ကျော်လွင် (559) 795-8975 သူသူ (202) 841 4107

New Jersey ပြည်နယ်၊ Manalapan တွင်တည်ထားကိုးကွယ်သော လောကချမ်းသာစေတီတော်နှင့် မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ(အမေရိကန်-မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း) တွင်ကျင်းပသော ၂၀၂၄ခုနှစ် နှစ်သစ် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခြင်း အစီအစဉ်ကို ဇန်နဝါရီ၇၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာတော် ၆ပါးကို နေ့ဆွမ်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ဧည့်သည်၅၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး မွန်းလွဲ၁နာရီ တွင် သံဃာတော်များက ပရိတ်တရားတော်များချီးမြှင့်ကာ ဧည့်ပရိသတ်များက မေတ္တာပို့၊ အမျှဝေပြီး ကမ္မာမြေငြိမ်းချမ်းသာယာစေရန် နှစ်သစ်ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ ဒေါ်စီစီ၊ သမီး မအေးအေးခိုင်၊ မချောချော+ကိုအောင်လှိုင် မိသားစုတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

သတိထားစရာ CA ဥပဒေများ

၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် California အထက်လွှတ်တော်တွင် ဥပဒေမူကြမ်းများထွက်လာပြီး ယခင်အတည်ပြုပြီးသား ဥပဒေများအသက်ဝင်လာပြီဖြစ်သည်။ ဇန်နဝါရီ၁မှစပြီး ပြည်ဝင်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းမဲ့ သူများ MediCal စတင်ရရှိပြီဖြစ်သည်။ ဥပဒေသစ်များထဲတွင် vehicle identification number မပါသော catalytic converter များ တပ်ဆင်ထားသောကားရောင်းခြင်းများကို တားမြစ်လိုက်ပြီး ၊ catalytic converter များပေါ်မှ VIN ကို ပြောင်းလဲ၊ ဖြုတ်ထားသော ကားများရောင်းဝယ်ခြင်းများကို တားမြစ်လိုက်သည်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိFast food Restaurantများသည် ဝန်ထမ်းများလုပ်အားခကို ဧပြီ ၂၀၂၃ မှစ၍ တနာရီ ၂၀ အနည်းဆုံးထားပေးကြရမည်ဖြစ်သည်။

Sen. Scott Wiener (D-San Francisco) ရေးသားတင်ပြသော ဥပဒေမူကြမ်းများထဲမှSenate Bill 961မှာ ယာဉ်တိုက်မှု ကြောင့် ဒဏ်ရာရ၊ သေဆုံးခြင်းများကို လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် ၂၀၂၇မှစ၍ California တွင် ထုတ်လုပ်(သို့)ဝယ်ယူသော လူစီးကား၊ ကုန်တင်ကား၊ ဘတ်စ်ကားများတွင် speed governors တပ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသောမိုင်နှုန်းထက် ၁၀မိုင်နှုန်းအထက် ပိုပြီးမမောင်းနိုင်ရန် စီစဉ်ထိန်းချုပ်ထားသည်။ အဆိုပါ မိုင်နှုန်းတိုင်းသည့်ကိရိယာများသည် GPS နည်းပညာ(သို့)ကင်မရာများဖြင့် ဇရိယာအလိုက် သတ်မှတ်ထားသောမိုင်နှုန်းများကို သိရှိပြီး သတ်မှတ်ထားသောဇရိယာများတွင် သတ်မှတ်ထားသောမိုင်နှုန်းထက် ၁၀မိုင်နှင့်အထက်ပိုမောင်းပါကမိုင်နှုန်းလျှော့ချမည်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေမဖြစ်သေးသော်လည်း စာဖတ်သူများသတိထားမိစေရန်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

2024 Rose Parade: OneLegacy Donate Life

ကိုယ်စားပြုအလှဆင်ယာဉ်ဆုရ

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလရက်တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ၁၃၅ကြိမ်မြောက် Pasadena Rose Bowl Parade 2024တွင် OneLegacy Donate Life က ကိုယ်စားပြုပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သည့် ပန်းအလှဆင်ယာဉ်က Judges Award ရရှိခဲ့သည်။ အဆိုပါပန်းအလှဆင်ယာဉ်မှာ အမေရိကန်အင်ဒီးယန်းအမျိုးသမီးနှင့် အင်ဒီးယန်းယဉ်ကျေးမှု၊ ကန္တာရဆူးပင် သရုပ်ဖော်၊ အင်ဒီးယန်းလက်ဖြစ်အနုစိတ်လက်ရာများကို သရုပ်ဖော်ထားပြီးအမျိုးသမီးများ၏အစွမ်းအစကိုလည်း ဖော်ကျူးထားခြင်းဖြစ်သည်ဆုရပန်းအလှဆင်ယာဉ်ရှေ့တွင် Woven Together The Dance of Life စာတမ်းကိုရေးထားပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများလှူဒါန်းမှု လက်ခံရသူများ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါလှူဒါန်းပြီးဆက်လက်အသက်ရှင်သူများက ယာဉ်ပေါ်တွင်လိုက်ပါခဲ့သည်။

၂၀၂၄ ဇန်နဝါရီ Pasadena Rose Bowl Parade ပွဲတွင်ပါဝင်မည့် ပန်းအလှဆင်တခုဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပညာရှင်များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက နိုဝင်ဘာလဆန်းခန့်မှ စပြီး ပန်းခြောက်များ၊ ပန်းစိုများ၊ ဆေးရေးပန်းချီ၊ သရုပ်ဖော်ပစ္စည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် ပြင်ဆင်ခဲ့ကြရာတွင် မြန်မာ့ဂဇက်မှအယ်ဒီတာတဦးက အဆိုပါယာဉ်အတွက် အလှပြင်ဆင်ခြင်းများကို ဖော်လန်တီယာလုပ်ကူညီအလှပြင်ဆင်ပေးခဲ့သည်။

၁၃၅ကြိမ်ကျင်းပနေသော Rose Bowl Parade တွင်မြန်မာကော်မြူနတီကိုယ်စားပြုအလှဆင်ယာဉ်မရှိဖူးသေးချေ။

Photo credit- Nelson Tan (NPC)

CNC PHARMACY 福星藥房

Exclusive MEDICAL PHARMACY

•免費送藥到家

Free Local Prescription Delivery

Transferring Prescriptions is EASY!

Call us with your Rx Numbers or bring your containers

Rachel Chhek, Pharm.D.

Pharmacy Owner

Languages: We speak English, Mandarin, Cantonese, Vietnamese, Spanish and Myanmar

☎(626) 578 9991

Next to Dr. Yong Wang & Dr. May Li Wang Clinic.

CNC Aurora Pharmacy
11245 Lower Azusa Rd,
El Monte, CA 91731
Inside Aurora Medical Center
Tel: (626) 542 3374
Fax: (626) 542 3294

ဆေးဝယ်ရင် **Exclusive** မှာစိတ်ချရတယ်

San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်၊

အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊

ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

သတင်းကောင်း....

Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ၊

We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans

CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888

Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101

Free delivery

Tel: (626) 578-9991

Fax: 626-578-9992

✉: rchhek@hotmail.com

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာ့ဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်းအကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖော်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာနကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

Hong Kong, Japanထုတ်မဂ္ဂဇင်းများတွင် Myanmar Gazette သတင်းစာအကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ South China Morning Post - scmp.com တွင် Myanmar Gazette သတင်းစာအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးကိုဖော်ပြခဲ့သည်။

ဆောင်းရေးများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော

အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်

Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။

Gilead လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။

China Airlines ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။

အမေရိကတွင် မြန်မာသန်းနီးပါး အမြဲတမ်းနေကြသည်။

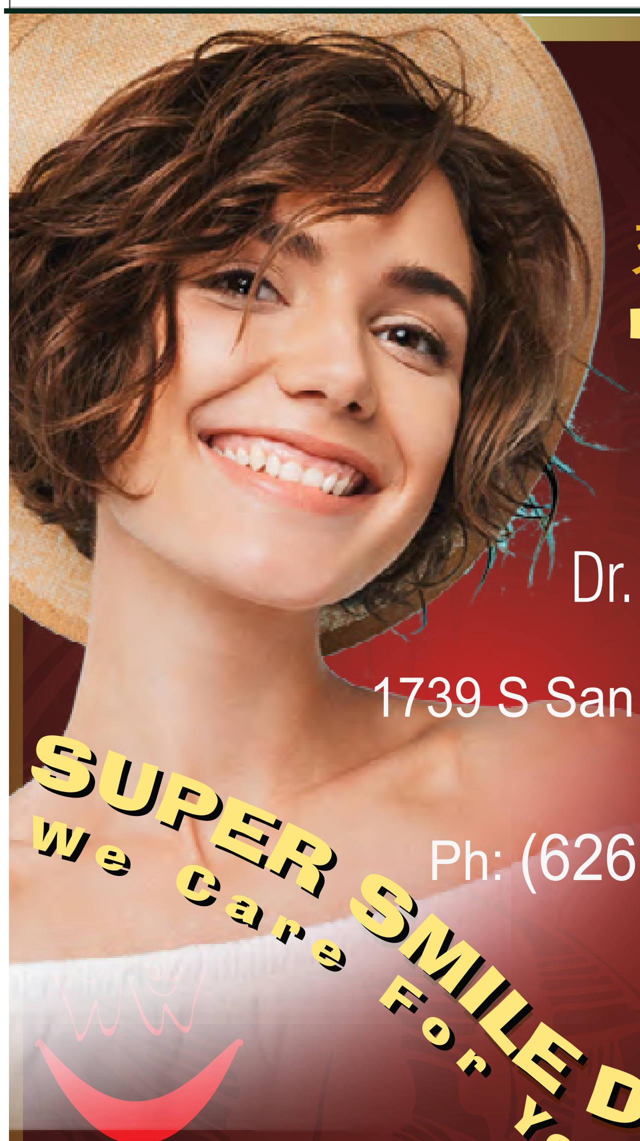
အမေရိကန်(ဝသန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။

ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွှမ်းခြုံသက်ရောက်ဆဲပါ။

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette

www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette



牙科诊所

DENTISTA

Dr. Min Lwin

Dr. Tin Tin Htwe

San Gabriel Office

1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776

Ph: (626) 288-5777

SUPER SMILE DENTAL

We Care For Your Smile

- Cosmetic Dentistry (Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
- Painless Treatment.
- Senior Discount(50% Off UCR)

Call us today for

FREEXRAYS FREEEXAM FREECONSULATION

www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.

Jimmy Myint

Cell: (626) 342-2273

JimmyMyint@jjwtradinginc.com

ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေိပ် အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services တွင် လက်လီ–လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။

Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408

J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733

Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM

https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

DRAGONFLY SINCE 1985

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

WWW.USTRADING.COM | | INFO@USTRADING.COM

lumineers(veneers)

- Cleaning
- Deep Cleaning
- Filling
- Sealant
- Extraction
- Tooth Whitening
- Root Canals
- Crown & Bridge
- Denture
- Implant

Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING
ယခုဖြစ်ဈေးပေါ်လာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)
MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME

美美牙科

May Valley Dental Center

Ma May Thet Naing D.D.S
General & Cosmetic Dentistry

11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm

Open Saturday & Sunday

6850 Lincoln Ave.Suite 100
Buena Park , CA 90620
Tel. (714)-229-1888
Open: Mon-Sat 9Am to 6pm

We Speak:English, Spanish, Mandarin, Cantonese, Vietnamese and Burmese.
www.MayValleyDental.com info@mayvalleydental.com

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

Over 20 years
of Real Estate, Mortgage and Property Management Experience in Bay Area

1st Choice in Real Estate
Call John
Then " Start Packing"
(510) 219 2880

ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
License # 01255756
Cell: (510) 219 2880
Office :(510) 505 9933

တရုတ်နှစ်သစ်ကူးမှာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ. . .

JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587

PENINSULA PRIME REALTY
Real Estate Sales & Property Management
info@peninsulaprimerealty.com
672 Laurel St, San Carlos, CA 94070
Office: (650) 591-0119 DRE# 01835927

MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.
Professional Property Management Services
https://www.maxpropertymanagement.com/