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

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

မြန်မာ့ဂဇက် Myanmar Gazette

FREE ကော်မျူနတီ သတင်းစာ

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

February 2024 | Vol. 12/Issue 2 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 182

အနုပညာရှင်နဲ့ တွေ့ဆုံခြင်းကဏ္ဍ ဂီတအနုပညာရှင် သီရိညွန့် Page 7
စိတ်ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ အမေးအဖြေ Dr. Yin Yin Aye Page 8
KaiTamsin Bwor Book Review Crying in H Mart by Michelle Zauner Page 20
February အလှပန်း Linn Lett La Minn Page 17
Myanmar Gazette Stop the Hate Newsletters X, XIII Page 21, 23
မောင်စွမ်းရည် နယူးယောက် စာပေဟောပြောပွဲ Page 6
မောင်မိုးညို ACS(American Community Survey) ကပြဆိုသောလူမှုစီးပွားအခြေပြ Page 25
တိုင်းရင်းဆေး ထန်းလျက် Jaggery Page 26

Photo: Henry Kao

SCBCA Chinese New Year Party

Southern California Burma Chinese Association(SCBCA) ၏ နှစ်ပတ်လည် ကိုကြိုဆိုသည့် Chinese New Year Party 2024 ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီ၂၄ ညနေ၆နာရီမှည၁၀နာရီထိ Rosemead ရှိ 888 Seafood restaurant တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ် Dr. ချမ်းဝင်းနှင့် Catherine တို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် Congresswoman Judy Chu နှင့် Monterey To Page 2

မြန်မာဇာတိနွယ် Thomas Wong မြို့တော်ဝန်အဖြစ်ကျမ်းကျိန်

Photo: kAi

California ပြည်နယ်၊ Monterey Park မြို့ ၏ Mayor မြို့တော်ဝန်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်မည့် Thomas Wong ၏ Inauguration ceremony ကျမ်းကျိန်ခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၀ ညနေ၆နာရီက Monterey Park City Hall တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ Congresswoman Judy Chu, Monterey Park မြို့တော်ဝန် Jose Sanchez အပါအဝင် Monterey Park City Council members များ၊ ရွေးကောက်ခံအစိုးရကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အများပြည်သူများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ Monterey Park မြို့တော်ဝန် Jose Sanchez ၏ မြို့တော်ဝန်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ချက်များကို ဂုဏ်ပြုပြီး လက်ရှိ မြို့တော်ဝန်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်မည့် Thomas Wong အား မြို့တော်ဝန်အဖြစ် ခန့်အပ်ကြောင်း To Page 14

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး (Fort Wayne)

Mon Community of Fort Wayne ၇၇ကြိမ်မြောက်မွန်အမျိုးသားနေ့

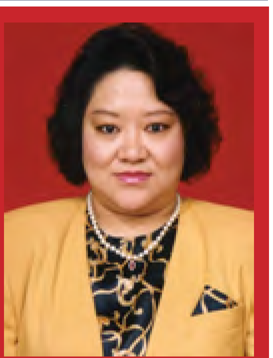
Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့၊ Mon Community of Fort Wayne ကဦးစီးကျင်းပသည့် ၇၇ကြိမ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့ကို ဖေဖော်ဝါရီ၂၅၊ ၂၀၂၄၊ မွန်းလွဲ၁နာရီမှည၇နာရီထိ University of Saint Francis, North Campus တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မွန်အလံကို အလေးပြုခြင်းအစီအစဉ်နှင့်အတူ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် မွန်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ မွန်သံဃာများ၊ Mon Community of Fort Wayne ခေါင်းဆောင်း ခွန်ယက္ခ၊Retired linguistics professor, Fort Wayne Police Captain, Retired social worker, Chin community leader တို့က မွန်အမျိုးသားနေ့အမှတ်တရစကားပြောကြားခဲ့သည်။ မွန်အလံတော်ကိုအလေးပြုခဲ့ကြပြီး ဖျော်ဖြေရေးကဏ္ဍတွင် Mon Youth Organization of Fort Wayne က မွန်ဟသ်ာအကအပါအဝင် မွန်တိုင်းရင်းသားအကများကို ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၃၀၀နီးပါးတက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွန်ရိုးရာအစားအစာများနှင့်အမေရိကန်အစားအစာများ ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။

"မွန်အမျိုးသားနေ့ကို ကျနော်တို့ကျင်းပခဲ့တာ နှစ်၃၀ရှိပါပြီ။ ကိုဗစ်ကာလတနှစ်ပဲ မကျင်းပဖြစ်တာပါ။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က နိုင်ငံရှိခဲ့ဖူးတဲ့လူမျိုးတမျိုးဆိုတာကို မျိုးဆက်သစ်တွေကိုသိစေချင်တယ်။ နှစ်စဉ်တပို့တွဲလဆုတ်၁ရက်နေ့တိုင်း ဘယ်နေရာရောက်ရောက် မွန်တွေကစုစုစည်းစည်းနဲ့ ရောက်တဲ့နေရာကနေ မွန်အလံကိုအလေးပြုကြတဲ့ဓလေ့ကို မျိုးဆက်သစ်တွေကို သိဖို့ရည်ရွယ်တယ်။ ခါတိုင်းနှစ်တွေလိုပဲ ဒီနှစ်လဲ ကလေးတွေကိုစုပြီး ၃လလောက်ကို အကတိုက်ကြတယ်။ ကလေးတွေကို ပြည်ပရောက်နေပေမယ့် ကိုယ့် Identity က ဘာ၊ မိဘတွေက လာခဲ့တဲ့နေရာ၊ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ဘာသာတရားကို ထိန်းသိမ်းဖို့နဲ့ ကျနော်တို့ မလုပ်နိုင်တော့တဲ့အခါ ဒီအလုပ်တွေကို ပခုံးပြောင်းပေးဖို့အတွက် အခုအရွယ်လေးတွေထဲက ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး လက်ကမ်းခေါ်တာပါ။ အကတိုက်တာကအစ သူတို့စိတ်ပါအောင် ကစားတဲ့အချိန်၊ စားတဲ့အချိန်နဲ့ အကတိုက်တဲ့အချိန်တွေဆိုပြီး သတ်မှတ်ပေးပြီးတိုက်ပါတယ်" ဟု အခမ်းအနားစီစဉ်သူ ကိုခွန်ယက္ခက မျိုးဆက်သစ်လူငယ်နှင့်ကလေးများကို အခမ်းအနားတွင်ပါဝင်စေသည့်အကြောင်းကို မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ ကိုခွန်ယက္ခသည် မော်လမြိုင်- Fort Wayne ညီအစ်မမြို့တော်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပါဝင်ဦးဆောင်ခဲ့သူတဦးဖြစ်သည်။

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

IRN 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."

ဓမ္မာ နန္ဒဝိဟာ ရကျောင်း ထမနဲပွဲ

California ပြည်နယ်၊ Half Moon Bay ရှိ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း ထမနဲပွဲအခမ်းအနားကို Theravada Buddhist Soiety of America က ဦးဆောင်ပြီး ဖေဖော်ဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၄တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ မနက်၉နာရီခွဲတွင် Mettavihari Group က ဩဝါဒပါတိမောက်၊ မင်္ဂလသုတ်၊ မေတ္တာသုတ်များကို ရွတ်ဆိုကာ ငါးပါးသီလ ခံယူပြီး သံဃာတော်များထံမှ တရားနာ၊ ရေစက်ချခဲ့ကြသည်။ နံနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာတော်၁၂ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ထမနဲနှင့်မြန်မာစားသောက်စရာများကို ကုသိုလ်ရှင်မိသားစု၆၇စုက နေ့လယ်စာ ဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် ကျောင်းအမှုဆောင်သစ်ရွေးကောက်ပွဲကိုဆက်လက်ကျင်းပခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

Time Square
စစ်အာဏာသိမ်းမအောင်မြင်မှု ၃ နှစ်ပြည့်လူထုစုဝေးပွဲ

Fort Wayne ၃နှစ်ပြည့် စစ်အာဏာရှင်ဆန့် ကျင်ရေးဆန္ဒပြပွဲ

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့ မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုအင်အား၇၀ကျော်ခန့်သည် မြန်မာနိုင်ငံ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး သုံးနှစ်ပြည့် မြန်မာစစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးဆန္ဒပြပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ၃၊ ၂၀၂၃က Fort Wayne မြို့တော်ခမ်းမရှေ့တွင် ခွပ်ဒေါင်းအလံများ၊ စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးပိုစတာများကိုင်ဆောင်ကာ ကြွေးကြော်သံများဟစ်အော်ပြီး ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degenerationဆီးချိုနှင့် အရေးပေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

ဒေါက်တာကေသွယ်ခိုင်
မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်
အမေရိကန်ပါတိ(၁)မျက်စိဆေးရုံကြီး
Bascom Palmer Eye Institute
Graduate and Professor

Dr. Kay T. Khine, MD Dr. Bryan Paul Jones, MD
3007 Huntington Dr.
Suite 202
Pasadena, CA 91107
(ဆေးခန်းတွင်ကားရပ်ရန် parking များစွာရှိသည်)

(626) 657-2020
kaykhine@focuseyecenterla.com www.focuseyecenterla.com
https://www.focuseyecenterla.com

Chin Community of Tulsa, Oklahoma
၇၆နှစ်မြောက်ချင်းအမျိုးသားနေ့ ကျင်းပ

Photo: Zam Khat

Chin Community of Tulsa, Oklahoma က ကျင်းပသည့် ၇၆ နှစ်မြောက်ချင်းအမျိုးသားနေ့ပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ညနေ၅နာရီက The Other Side Event Center, Tulsa တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် Tulsa မြို့ကောင်စီဝင်များဖြစ်ကြသည့် District 3 Tulsa City Councilor Crista Patrick, District 2 Councilor Jeannie Cue, အမေရိကန်အောက်လွှတ်တော်အမတ် Representative Melissa Provenzano နှင့် ခင်ပွန်းတို့က တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Special Guset Speaker အဖြစ် မြန်မာ့အရေး နှင့် ချင်းအမျိုးသားရေးပါဝင်လှုပ်ရှားနေသော အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်သော Rosalinn Zahau တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ချင်းတေးသံရှင် Jenevy Sui ကလည်း အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် တေးသီချင်းများနှင့်ဖျော်ဖြေ တင်ဆက်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ချင်းရိုးရာ Zomi, Mindat, Falam ရိုးရာအကများ၊ ချင်းလူမျိုးစုအသီးသီး၏ အလှနှင့်ယဉ်ကျေးမှု ကိုဖော်ထုတ်ပြသသော အဝတ်အစားဖက်ရှင်ပြခြင်း၊ ချင်းတိုင်းရင်းသားအဆိုရှင်များနှင့် Zolengthe Band ၏ဂီတတီးခတ်မှုတွဲဖက်ကာ ဖျော်ဖြေခြင်းများပါဝင်ခဲ့သည်။

ချင်းရိုးရာအစားအစာများဖြင့် ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။ ချင်းအမျိုးသားနေ့အခမ်းအနားကို ချင်းတိုင်းရင်းသားများနှင့်အတူ Tulsa နှင့်အနီးမြို့များမှ မြန်မာ၊ အမေရိကန်များအပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်ပေါင်း၃၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် ပါဝင်ကပြ၊ သီဆိုကြသူများအများစုမှာ အထက်တန်းကျောင်းသူများနှင့် လူငယ်များသာဖြစ်ကြပြီး US ရှိ ချင်းတိုင်းရင်းသားများ၏မျိုးဆက်သစ်အင်အားကို လှပခမ်းနားစွာပြနိုင်ခဲ့သည်။

New York မြို့၊ Time Square တွင် မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာသိမ်းခြင်း၃နှစ်ပြည့်သည့် "ခုခံတော်လှန်စစ်နဲ့အတူ စစ်အာဏာသိမ်းမအောင်မြင်မှု ၃ နှစ်ပြည့်" လူထုစုဝေးပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ၃၊ ၂၀၂၄က မွန်းလွဲ၂နာရီမှ ညနေ၄နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်နှင့် ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာမြန်မာနိုင်ငံသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းတို့ အထူးဧည့်သည်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး မြန်မာ့နွေဦး တော်လှန်ရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာ၏သဘောထားများနှင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသော ကိစ္စရပ်များကို တက်ရောက်လာသူများအား ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

မြန်မာပြည်တွင်းပြည်သူများက စစ်အာဏာသိမ်းချိန်တွင် ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားမှုတခုဖြစ်သော သံပုံးတီးခြင်း၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော အဖြူရောင်သပိတ် Peaces of white လှုပ်ရှားမှုများ၊ စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးအမျိုးသမီးများတန်းတူညီမျှရေးသပိတ်ဖြစ်သော ထဘီသပိတ်ကိုလည်း သရုပ်ပြကာ မြန်မာစစ်အာဏာရှင်ကိုဆန့်ကျင်ကြောင်းဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် ဘော်စတွန်မြို့မှ တက်ရောက်လာသော တေးသံရှင် ကိုဝင်းနိုင်စိုးက ဒါရိုက်တာကိုပေါက်ရေးသားသော" မိုးခါးရေ ငါတို့မသောက်ဘူးလေ" သီချင်းနှင့် တေးသံရှင်ကျော်သီဟက တော်လှန်ရေးသီချင်းများသီဆိုခဲ့ပြီး ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၂၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး New York City Burmese Community (NYCBC) က က ဦးစီးကျင်းပခဲ့သည်။ Photo (ဝဲ အပေါ် - Wayn Chin (New York)

From P 1 SCBCA New Year

Photo: Henry Kao

Park Mayor Thomas Wong တို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

တရုတ်နဂါးအကဖြင့် အခမ်းအနားကို စတင်ဖွင့်လှစ်ပြီး ဧည့်ပရိသတ်များက အန်ပေါင်းငွေများကို မင်္ဂလာနဂါး၏ပါးစပ်အတွင်းချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။ အသင်းဥက္ကဌ၊ Board of directors များက နှုတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့် အသင်း၏ဆောင်ရွက်ချက်များကိုတင်ပြခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် တရုတ်ရိုးရာအကများကို SCBCA အသင်းဝင်မိသားစုများက ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ်များဖြစ်သော MayThandi Win, Michelle Swe, Christina Tun, Asiah Thazin Soe, KaiTamsin Bwor တို့၏ " ဒေါင်းနဒီ" အကအဖွဲ့က မန်မာ့သံစဉ်တေးသွားနှင့် " စကားဝါမြေ" မြန်မာအကနှစ်ပုဒ် ကပြ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

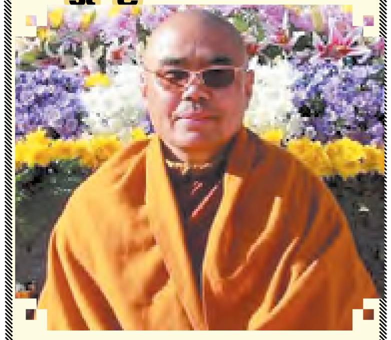
ဧည့်ပရိသတ်တဦးချင်းစီကို မဲကတ်တကတ်စီလက်ဆောင်ပေးခဲ့ပြီး အသင်းရန်ပုံငွေအတွက် ကံစမ်းမဲရောင်းသည့်အစီအစဉ်တွင် Achiever Vacation နှင့် China Airlines ကလှူဒါန်းသည့် US ပြည်နယ်အတွင်း အသွားအပြန်လေယာဉ်လက်မှတ်နှင့် မြန်မာပြည်-US အသွားအပြန်လေယာဉ်လက်မှတ်အပါအဝင် ဆုမဲများကို မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ Michael Lim ဦးစီးသော SCBCA ပညာသင်ဆုချီးမြှင့်ခြင်းအစီအစဉ်တွင် ပထမဆု Thet Tun Win (95%), ဒုတိယဆု Christina Tun (90%), တတိယဆု Shin Htet Aung (85%) နှင့် နှစ်သိမ့်ဆု၂ဆုကို Leah Taylor, Nathan Naung တို့အားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ SCBCA ဖလားစားပွဲတင်တင်းနစ်ဆုများကိုလည်း ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၆ခုနှစ်မှစတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် SCBCA အသင်းကြီး၏ ၂၀၂၄ နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲကို ဧည့်ပရိသတ်၆၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ

La Puente မြို့၊ Los Angeles ရှိ အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်၊ ဦးစီးပဓာန နာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ ဓမ္မာစရိယာ၊ ပါဠိပါရဂူ၊ MA) ၏ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၄မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ သက်တော်၇၀ပြည့် မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် သက်တော်၁၂၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ သာသနာပြုနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းအပ်ပါသည်။

Los Angeles မှ ဒကာ၊ ဒကာမများ

အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ



California ပြည်နယ်၊ Hayward မြို့၊ မုဒိတာရွှေကျောင်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ ရဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ၁၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့တဲ့ မွေးနေ့မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ် ဗုဒ္ဓပူဇနိယအလှူပွဲအခမ်းအနားမှသည် သက်တော်၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများပြည့်စုံစွာနဲ့ သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

S.F. Bay Area က ဒကာ၊ ဒကာမများ

ဆရာစွမ်း

စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ဝေဖန်ရေးဆရာ မောင်စွမ်းရည်ရဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၂၀၂၄မှာ ကျရောက်တဲ့ ၈၇နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းများပြည့်စုံစွာနဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက် ဆရာ့စိတ်တိုင်းကျ စာပေများဆက်လက်ရေးသားနိုင်ပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

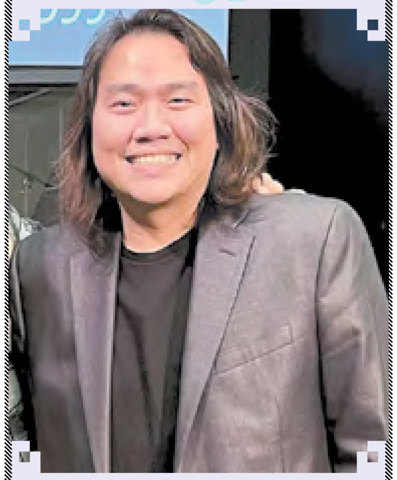
US မှ စာဖတ်ပရိသတ်များနဲ့
Myanmar Gazette

ကိုခင်မောင်လေး

ချစ်ခင်ရသောကိုခင်မောင်လေးရဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ၇ရက်မွေးနေ့မှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာပြီး သားကြီးအောင်ကိုလေး၊ သမီးငယ်သင်းခွာညိုလေး၊ ချစ်ဇနီးမမာမာလွင်တို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ကိုဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

Indiana, Michigan, Ohio, New York နဲ့ California က မိတ်ဆွေများ

L. လွန်းဝါ



တေးသံရှင် L လွန်းဝါရဲ့ ဇန်နဝါရီ၂၆ မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပြီး မိသားစုနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းခြီးတွေရပါစေ။

US မှ L လွန်းဝါရဲ့ ပရိသတ်များ

မီမီဝင်းဖေ

ချစ်ခင်ရပါသော တေးသံရှင်မီမီဝင်းဖေရဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ၁၆၊ ၂၀၂၄ မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေလို့ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

US မှ မီမီဝင်းဖေရဲ့တေးပရိသတ်များ

မခင်စောယု

ချစ်သော မခင်စောယုရဲ့ဖေဖော် ဝါရီ ၂၆ရက်နေ့ မွေးနေ့မှာ Save The Aged ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် တနေ့တာအာဟာရ ကုသိုလ်ဒါနပြုခဲ့ပြီး မွေးနေ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကြောင့် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ချစ်ခင်ပွန်းကိုထွန်း၊ သမီးလေး Christina တို့နဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ။
ဒေါင်းနဒီအကအဖွဲ့မိဘများ

မိမိခိုင်နဲ့ မိမိလှိုင်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၅မှာ ကျရောက်တဲ့ ချစ်အမွှာညီအစ်မ မမိမိခိုင်နဲ့ မမိမိလှိုင်တို့ရဲ့ မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် မုဒိတာရွှေကျောင်း Hayward မှာ နေ့ဆွမ်းနဲ့နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး မိမိခိုင်နဲ့မိမိလှိုင် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပါစေ။

San Francisco Bay Area နဲ့ Los Angeles က မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

Fatima

ချစ်ဇနီး Fatima ရဲ့ မတ်၇၊ ၂၀၂၄ မှာ ကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည်မွေးနေ့ နှစ် ၁၂၀ တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

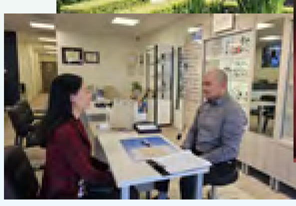
Farhan Kyaw

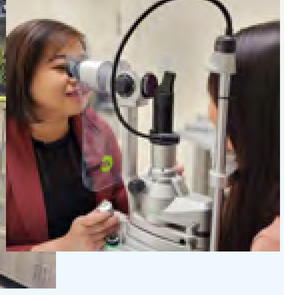
Rebecca

Happy Birthday, Rebecca
May your birthday and your life be as wonderful as you are.

Asiah, Christina, KaiTamsin

ဒေါက်တာဇင်မင်း
Dr Zin Min, B.Sc, O.D.
Doctor of Optometry





ဂရက်တီကျူ့ဗီ့ရှင်း မြန်မာမျက်စိဆေးခန်းမှ ကျေးဇူးတင်လွှာ (Gratitude Vision Optometry)

မင်္ဂလာပါ။

- စေတနာရှေ့ထားပြီး မျက်စိဆေးခန်း သို့ ကြွရောက်လာခဲ့ကြသော၊
- မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများကို လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ကြသော၊
- ဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင် ဖေါ်ပြခဲ့သော ဆေးခန်းနှင့်ပတ်သက်သော ရေးသားချက်များကို ထပ်ဆင့် ဝေမျှ ပေးခဲ့ကြသော စသည် ဖြင့် အားပေးကူညီခဲ့ကြသော မြန်မာ အသိုက်အဝန်းရှိ မိတ်ဆွေများ အားလုံး အားလုံး ကို ဂရက်တီကျူ့ဗီ့ရှင်း မိသားစု မှလှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ရှေးဦးစွာ ပထမ ဖွင့်ဟပါရစေ။

ဒီကျေးဇူးတရားတွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး၊ ယခု ၂၀၂၄ နှစ်မှာလည်း အောက်ပါမျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါတယ်။

- နှစ်စဉ် မျက်စိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
- အမြင်အာရုံလွှာအား ဓါတ်ပုံရိုက် စစ်ဆေးပေးခြင်း
- မျက်စိ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုးဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါ များအားစမ်းသပ် စစ်ဆေးပေးခြင်း
- အဝေးကြည့်၊ အနီးကြည့်၊ စာကြည့်၊ နေကာ မျက်မှန်များလိုအပ်နေသောသူများအတွက် အမေရိကန် မျက်စိနှင့်မျက်မှန်ဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြု မျက်စိဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ခေတ်မှီကိရိယာများဖြင့် မျက်စိ အမြင်ဒီဂရီ များကို တိကျမှန်ကန်စွာ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- မျက်မှန်များကို စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်နိုင်စေရန်၊ ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် လျင်မြန်စွာ အချိန်တိုအတွင်းတပ်ဆင်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- မျက်မှန် မှန်သားများကိုလည်း ကြည်လင်သော၊ ရောင်ပြန်မှုနည်းသော၊ ပကတိပုံမှန်သဘာဝ မျက်စိအမြင်စွမ်းအားကို ပေးနိုင်သော ထိပ်တန်း အကောင်းဆုံး မှန်သားများဖြင့်သာပြုလုပ်ပေးခြင်းကြောင့် မျက်မှန်တပ်သူအတွက် ကြည်လင်ပြတ်သားသော အမြင်နှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိမှုကို ဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- မျက်မှန် ကိုလည်း မျက်စိ၊ မျက်နှာ အနေအထားနှင့် အံဝင်ဂွင်ကျ ဖြစ်စေရန် တတ်ကျွမ်းနားလည်သော မျက်မှန်တပ်ဆင်မှု ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်မှ ဂရုတစိုက် မျက်မှန်အထိုင်ချတပ်ဆင်ပေးခြင်း
- မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်လိုသူများအတွက် အမြင်ဒီဂရီ စမ်းသပ်ခြင်း၊ စိတ်ချ ယုံကြည်ရသော ကုမ္ပဏီ များမှ မျက်ကပ်မှန် မှာယူပေးခြင်း၊ Ortho-K, Sclera lens ကဲ့သို့သော အထူးမျက်ကပ်မှန်များ တပ်ဆင်ရာတွင် ညွှန်ကြားကူညီပေးခြင်း
- လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် မျက်စိရောဂါ ကုသခြင်းတွင် လမ်းညွှန်ပေးပြီး၊ ရှေးဦး နှင့် ကုသပြီး အချိန်များတွင်ပါ မျက်စိကိုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း
- မျက်စိခြောက်သွေ့ ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း စသည့် မျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော အရေးပေါ် အခြေအနေများကို လျှင်မြန်စွာ သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဂရက်တီကျူ့ဗီ့ရှင်း မျက်စိဆေးခန်းမှ လက်ခံသော မျက်စိအာမခံကဒ်များမှာ
VSP (Vision Service plan), EyeMed, United Health Vision, Spectera, March Vision, Davis Vision, Superior Vision, Anthem Blue View, Bluecross Blueshield Ultimate Vision, Aetna, Cigna,
All vision plans under MediCare (SCAN, Central Health, Alignment Healthcare, AARP, Molina healthcare, Brand new day Healthcare, Humana, etc.), MetLife, Wellcare, Vision Plan of America, and many more.
We accept all PPO and HMO vision plans (No referral needed).

ဒါကြောင့်မို့

- တတ်ကျွမ်းနားလည်၊ စေတနာပြည့်ဝသော မျက်စိဆရာဝန် ရှိရာ
- ခေတ်မှီ မျက်စိစမ်းသပ် ကိရိယာများတပ်ဆင်ထားပြီး လှပ သန့်ရှင်းသောဆေးခန်း တည်ရှိရာ
- လှပ ခိုင်ခန့်ပြီး ဈေးနှုန်းချိုသာသော နောက်ဆုံး ပေါ်မျက်မှန်ကိုင်းများ ရရှိနိုင်မည့်နေရာ
- မေတ္တာ စေတနာ အပြည့်ဖြင့် နွေးထွေးစွာ ကြိုဆို ကူညီပေးမှုများ ဆုံစည်းရာ ဂရက်တီကျူ့ဗီ့ရှင်း မျက်စိဆေးခန်းနှင့် ဆက်သွယ်လိုက်ပါ။

Gratitude Vision Optometry
1632 Puente Ave. Baldwin Park CA 91706
(626) 587-0033
iCare@gratitudevision.com

Follow us on
www.facebook.com/Gratitude.Vision
www.instagram.com/gratitude.vision
www.gratitudevision.com

GRATITUDE VISION OPTOMETRY

- 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၊ သုခ၊ အာရောဂျ
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 ပြတ်ကြည်
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

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 US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄ ခုနှစ်က သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့သည်။ မြန်မာ့ဂဇက်သည် မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင် မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့် သက်တမ်းအကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကို Los Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖော်ပြခဲ့သလို ကမ္ဘာ့အစောဆုံးပီးယားတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP) သတင်းဌာနကလည်း အသေးစိတ်အင်တာဗျူးခဲ့သည်။

International Media များက အသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၀၂၄

ဖေဖော်ဝါရီသည် မြန်မာသမိုင်းအတွက် မှတ်တမ်းကျန်ရစ်မည့်လဖြစ်သည်။ ၁ရက်နေ့ စစ်အာဏာသိမ်း ၃နှစ်ပြည့်အပြင် ၂၀၁၀ နအဖလက်ထက် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေ ပြဋ္ဌာန်းသွားသော စစ်မှုထမ်းဥပဒေကို လက်ရှိအာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီမှ ချိုင်းနီးစ်နှစ်ကူး ၁၀ရက်နေ့တွင် အသက်သွင်းလိုက်သောလဖြစ်၍ပါ။ စစ်မီးသည် မြန်မာတို့၏အိမ်တိုင်းတံခါးဝသို့ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ "ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေ"အသက်ဝင်လာခြင်းကို သတင်းသမားရှု့ထောင့်မှ ဖြစ်နိုင်ခြေ/ဖြစ်ခြေ ၄ချက်ထား သုံးသပ်ကြည့်ပါမည်။

"[၁] ပြုန်းတီးလျော့ကျနေသော စစ်သည်အင်အားကိုဖြည့်ဆည်းရန်"

မြန်မာ့တပ်မတော်သည် Global Firepower (GFP 2024)စာရင်းအရ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၅တွင် အဆင့်၃၅နှင့် စစ်သည်အင်အား၃သိန်းမှ ၄သိန်းထိရှိနိုင်သည်ဆိုသည်။ အချို့မှာအင်အားဤမျှလောက်မရှိ၊ လက်ရှိ ၁၅၀၀၀၀တွင် တိုက်ခိုက်ရေးစစ်သည် ၇သောင်းခန့်ဟုသာဆိုသည်။ Justice For Myanmar မှ JUNE 14, 2022ရေးသားသတင်းတွင် စစ်တပ်သုံး Mytelဆဲလ်ဖုံးမှတဆင့်ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်နှင့်ကောက်ယူစာရင်းအရ တပ်စခန်းပေါင်း၃၇၉တွင်းအင်အား ၃၈၆၅၀၀ဟုဆိုထားသည်။ ၂၀၂၃ ဇွန်လ The Economistသတင်းတွင် PDF တပ်ဖွဲ့ပေါင်း ၃၀၀ကျော်တွင် အင်အား ၆၅၀၀၀ခန့်နှင့် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အစု၂၀၏ပေါင်းခန့်မှန်းအင်အား ၁သိန်းဟုဆိုထားသည်။

"ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေ"နှင့်ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ဆိုသလို စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအားစစ်မှုထမ်းရန်ဆင့်ခေါ်နိုင်သည့် "အရန်တပ်ဖွဲ့ဥပဒေ"ကိုလည်းအသက်သွင်းခဲ့သည်။ စစ်တပ်ပြန်ကြားရေးထုတ်ပြန်ချက်အရ သကြံန်ပိတ်ရက်များအပြီးမှစ၍ တလ၅၀၀၀မျှဖြင့် နှစ်စဉ်ခေါ်ယူသွားမည်ဖြစ်ပြီး နောင်အစိုးရအဆက်ဆက်အထိ ဆောင်ရွက်သွားမည့် ရေရှည်စီမံချက်ဟု ဆိုထားပေရာတနှစ် ပျမ်းမျှ ဦးရေ၆သောင်းနှုန်းရှိနေသည်။ စစ်မှုထမ်းအသက်ဘောင်ဝင်သူများမှာ အမျိုးသား ၆.၃သန်း၊ အမျိုးသမီး ၇.၇သန်း၊ ပေါင်း ၁၃သန်းခန့်ရှိသည်။ (နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများမပါသေးဟုဆိုပြန်သည်)

ပျူစောထီး ပြည်သူ့စစ် NCA လက်မှတ်ထိုးထားဆဲ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များ နှင့် သာသနာပိုင်ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်နှုတ်မှဖွင့်ဟခွင့်ပြုထားသော အင်အားလေးသိန်းကျော်သံယာအင်အား အရံအင်အားရှာနိုင်သော/ရှိနေသော စစ်တပ်သည် စစ်သည်အင်အားထပ်မံစုဆောင်းရန်လိုပါသလော?

ရဲဘော်သုံးကျိပ် BIA စတည်ထောင်သည့် ၁၉၄၁ မှစ၍ အနှစ်၈၀ကျော် မရပ်မနားတိုက်ပွဲဝင်စစ်ရည်ဝနေသော စစ်တပ်အားလျှော့တွက်၍မရပေ။ Sun Tzu ဗျူဟာတွင် "Know thyself and know thy enemy,"ဟုဆိုပါသည်။

"[၂] စစ်အာဏာရှင်အုပ်ချုပ်ရေးယန္တယားအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းဘက်သားများ လာဘ်စားခွင့်ရရန်"

ဥပဒေထုတ်ပြန်ပြီး လုပ်ထုံးများပင်စနစ်တကျမရှိသေး ဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင် မြန်မာပြည်တွင်း၌လူပျောက်ကြော်ငြာ ပေါ်တာအဆွဲခံရသည်များခပ်စိတ်စိတ်တွေ့ကြရသည်။ ပေါ်တာဆွဲကာ အလုပ်ကြမ်းလုပ်ခိုင်း လူသားဒိုင်းလုပ်ခိုင်း မိုင်းနင်းခိုင်းခြင်းမျိုးတို့သည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများကြားတွင် ရိုးနေသည့် စစ်တပ်လုပ်နည်းပါ။ အကြောက်တရားကို ပြနင်း၍ လက်နက်နှင့်အနိုင်ကျင့်ခြင်းသာ။

အာဏာသိမ်းနှစ်ကြာလာသည်အမျှ တိုင်းပြည်စီးပွားရေးလည်း စီးပွားရေးပိတ်စို့အရေးယူများနှင့်အတူ ချွတ်ခြုံကျလာရကား ရန်ပုံငွေဘက်ဂျက်မလောက်ငှသော စစ်ကောင်စီသည် သူ့၏အောက်ခြေပိုင်းဆဲလ်များမှသည် အထက်ပိုင်းအထိကို ကျနေသောစိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးရန် အာဏာပါဝါရှိပါကြောင်းစိတ်ကြီးဝင်လာစေရန် ငွေရပေါက်ဖန်တီးပေးရင်း လာဘ်ပေးယူမှုကြီးစွာဖြစ်၍ စာရိတ္တပျက်သွားကြရန်လည်းရည်ရွယ်ပုံရသည်။

"[၃] စစ်ရှိန်လျော့ကျသွားစေရန်"

လက်ရှိအခြေအနေများအရ စစ်တပ်နှင့်ရဲဝင်းများ စစ်ကြောင်းများကို တော်လှန်ရေးဖက်သားများကတိုက်ခိုက်ကြရာတွင် မကောင်းသူထိပ်ကောင်းသူထိပ် ဒရုန်းဗုံးချခြင်း မိုင်းခွဲခြင်းများ လွတ်လပ်စွာပြုလုပ်နိုင်သည်။ ရန်ငါစည်းပြတ်နေသည် မဟုတ်ပါလား။ ယခုကဲ့သို့ အရပ်သားများအား အတင်းအကြပ်စစ်မှုထမ်းခိုင်းစေခြင်းအတွက် အဆိုပါစစ်ဆင်ရေးများမှာ အတွင်းအပြင်လူများအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ပြောက်ကြားစစ်၏အဓိကအားသာချက်ကိုထိခိုက်ပါသည်။ ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီး၏ မိခင်တို့သားလုခန်းဖြတ်ထုံးကိုသတိရစရာ၊ မိခင်ရင်းသည် သားကို၂ပိုင်းမဖြတ်ရဲပါ။

"[၄] လာမည့်ကြားခံပရောက်စီစစ် [သို့]ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွက်ပြင်ဆင်ရန်"

၂၀၂၂ ဧပြီလအတွင်းက နယူးယောက်မြို့တွင် ဂျပန်ယာကူဇာဖြစ်သူ တကဲရှိ အဲဘိဇဝါကို ဖမ်းဆီးခဲ့ပြီး မူးယစ်ဆေးမှုဖြင့် ဆွဲချက်တင်ခဲ့သည်။ ထိုမှ ၂နှစ်ခန့်အကြာ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂တွင် နယူးယောက်တရားရုံးမှာ နျူကလီးယားလက်နက်အဆင့် ယူရေနီယံ/ပလူတိုနီယံများအား ရောင်း၍လက်နက်ဝယ်ယူရန်ကြိုးစားသည်မှု၍ အဆင့်မြှင့်ပြစ်ချက်တင်လိုက်ပေရာ အထိမခံသည့် နျူကလီးယားနှင့် အီရန်ပြည်ဗိုလ်ချုပ်တို့ပါလာသဖြင့် အမေရိကား၏အမျိုးသားအကျိုးစီးပွား/လုံခြုံရေးနှင့်တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်လာသည့်ပုံဖေါ်လာသည်။ အချက်အလက်များရှာရေးကြည့်ပါအုံ။

ဖိလစ်ပိုင်ရွေးကောက်ခံသမ္မတမှ အမေရိက၏စစ်စခန်းသစ် ၄ခုကိုလက်ခံလိုက်တို့ခြင်း ထိုင်ဝမ်သမ္မတရွေးပွဲတွင် တွဲရေး/ခွဲရေး၌ ချိုင်းနား၏တွဲရေးလက်လွတ်လိုက်ရခြင်းတို့ဖြင့် တောင်ဖက်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်ဒေသစိုးမိုးမှုကျသွားနိုင်သော ချိုင်းနားသည် သူ၏စွမ်းအင်ရင်းမြစ် အရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့်နီးရာ ပင်လယ်ထွက်ပေါက်CMEC (China-Myanmar Economic Corridor)လမ်းကြောင်းရှင်းရန် အင်အားသုံးပြင်ဆင်လာသည်ဆိုပါစို့၊ သို့နှင့် ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးကြီးဖြစ်ပါသည်ဟုဆိုလျှင် မှားအုံ့သလော?

စစ်ဆင်ရေးကြီးမှာ ကျားဖြန့်ခေါ် အွန်လိုင်းလိမ်မှုအကြောင်းပြထားသော်လည်း ၂၀၂၃ နိုဝင်ဘာက APEC တွင် အမေရိကားနှင့်ချိုင်းနားသမ္မတနှစ်ဦးတွေ့ဆုံဆွေးနွေးချက်အရကောက်လျှင် အမေရိကားပြည်တွင်း၌လူသိန်းချီနှစ်စဉ်သေစေနေသည့် ဘိန်းအဆင့်မြင့်မူးယစ်ဆေးဝါး fentanyl နှိမ်နင်းရေးလည်းပါသည်။ စစ်အာဏာရှင်ချုပ်ငြိမ်းရေးရည်ရွယ်ချက်ပါသော ၁၀၂၇တွင် ဗကပတို့၏ PLA ပါနေသည်ကို သတိထားမိသင့်ပါ၏။ မည်သို့ဆိုစေ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဒေသတို့ကိုသိမ်းပိုက်လက်ဝယ်ရပြီးနောက် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ထားသူ မြန်မာပြည်သား စစ်ကောင်စီ၏မဟာမိတ်တို့ကို ချိုင်းနားအထူးရဲတပ်ဖွဲ့မှ နေပြည်တော်အထိလာရောက်ဖမ်းဆီးသွားပြီးသည်နှင့် ချိုင်းနား-ကူမင်းမြို့တွင် ဇန်နဝါရီ ၁၀မှစငြိမ်းချမ်းရေးခေါင်းစဉ်တပ်ဆွေးနွေးပွဲလုပ်ကာ ၁၀၂၇နိတံသွားပါသတည်း။

သို့ငြား ချိုင်းနား၏ CMEC ရင်းနှီးမြှုတ်နှံမှု မူလတခါးဝ ရခိုင်ပြည်နယ်တွင် AAရက္ခိုင့်တပ်တော်၏ နယ်မြေသိမ်းပိုက်မှုစစ်ပွဲတို့ စလာသည်။ အိန္ဒိယ၏ ကုလားတန်မြစ်စီမံကိန်းကို တိုက်ရိုက်ထိလာသော ရက္ခိုင့်တပ်တော်စစ်ဆင်ရေးတွင် နောက်ခံနိုင်ငံရုပ်လုံးမသဲကွဲသေး။ ဒုကမ္ဘာစစ်ခေတ်ကထဲကမူလတိုက်ဖေါ်တိုက်ဖက် မဟာမိတ်ဟောင်း ချင်းနှင့် ကချင်တို့မှာ မည်သည်မည်သို့ ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း AA မှာမူ ခန့်မှန်းရခက်သည်။ အိန္ဒိယ၏သန်းရာချီပရောဂျက် ကုလားတန်စီမံကိန်း၏နှလုံးသားမြို့ ပလက်ဝကိုသိမ်းထားကာ ပြည်နယ်မြို့တော်စစ်တွေကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်နေပါ၏။

စစ်ကောင်စီစစ်တပ်နှင့် NCA လက်မှတ်ထိုးထားသော ဗိုလ်ချုပ်ကြီးယွက်ဆစ်၏ RCSS(SSA)က အချိန်ကိုက်စစ်မှုထမ်းဥပဒေကိုလုပ်ပြလာသည်။ အမေရိကမှ ဒေါ်လာ၂သန်းဖြင့် ဝရမ်းထုတ်ဖူးသော ဘိန်းဘုရင်ခွန်ဆာ(MTA)၏နောက်ဆက်ခံ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးယွက်ဆစ်မှ "ယူရေနီယံ အကြောင်းကိုပင် စိုးစဉ်းမျှ သိနားလည်ခြင်းမရှိကြောင်း၊"လည်းဆိုလာသည်။ အမှန်တကယ်လည်း ယူရေနီယံကို လက်နက်အဆင့်သို့မြှင့်တင်ရန် အလွန်အဆင့်မြင့်နည်းပညာနှင့်နေရာဒေသဓာတ်ပေါင်းဖိုကြီးလိုသည်။ ရှမ်းပြည်၏RCSS စိုးမိုးဒေသအခြေအနေနှင့် မဖြစ်နိုင်ဟုဆိုသူများရှိ၏။

သို့ဆိုလျှင် ရွှေသမင်ဘယ်ကထွက်သနည်း?

"သမိုင်းဘီးလည်လင့်/မလင့်"

တတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးထဖြစ်လျှင် မြန်မာဘယ်ဆီဖက်ကရပ်မည်နည်း။ မိုးမပြိုပြိုခဲ့သော်ကြိုမျှော်တွေးထား မဟာဗျူဟာချထားရပါ၏။ နိုင်ငံရေးသမားတို့၏အလုပ်စစ်စစ်ပါ။

ချိုင်းနားသည် မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်းကိုလွှမ်းမိုးလျှက်ရှိနေသည်။ သူ၏ပင်လယ်ထွက်ပေါက်လမ်းကို ထိန်းချုပ်လုံခြုံရေးယူထားနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိသည်။

ကမ္ဘာ့ဒုတိယစစ်အင်အားအကြီးဆုံးရုရှားသည် ယူကရိန်းစစ်နှင့်အင်အားပြုန်းတီးလျော့ကျနေသလောက် အမေရိကားနှင့် ချိုင်းနားသည် စစ်သားအင်အားနှင့် လက်နက်အင်အားကို မြှင့်တင်စုဆောင်းလျှက်ရှိပါသည်။ သမ္မတဘိုင်ဒင်၏နယ်စပ်ဖွင့်လှစ်ကာ တရားမဝင်ပြောင်းခိုသူများ သန်းချီအား ဥပဒေမဲ့အဝင်ခံနေခြင်းသည် ထိုမဟာဗျူဟာ၏အကျိုးဆက်ဟု ဤသူမြင်ပါသည်။ လောလောဆယ်တွင် ဂရင်းကဒ်သမားစစ်မှုထမ်းလျှင် ၆လနှင့်စစ်ဒဇင်ဖြစ်မည့် စစ်သားစုဆောင်းရေးလမ်းကြောင်းရှိသည်။ ချိုင်းနားသည်လည်း ၂၀၂၃ဧပြီလက စစ်သားစုဆောင်းရေးနည်းဥပဒေတို့အသစ်ထုတ်/ပြင်ဆင်ကျေးလက်တောရွာအထိ စစ်သားဆင်းကောက်စုဆောင်းနေသည်ဟုသတင်းများကဆိုသည်။ ယခုမြန်မာစစ်တပ်မှ လူ၁၃သန်းဂဏန်းပြကာ ဖဲလှန်ရင်း အဆိုပါကစားဝိုင်းတွင်းဝင်ကစားလာပြီဟု ထင်ကြည့်နိုင်သည်။

မြန်မာတို့၏သမိုင်းအရကောက်လျှင် နှစ်ထောင်ချီဖြစ်ခဲ့သော ဖြစ်နေသော ဖြစ်လတ္တံ့သော ပြည်တွင်းစစ်မျိုးသည် ပြည်ပဩဇာအကူအညီမပါလျှင် ပွဲပြတ်မပြီးပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာမူ ရှေ့နှစ်၂၀ 2043 security outlook ဆွဲထားရာတွင် မည်သည့်စူပါပါဝါဖက်မှမရပ်တည်ပဲ မဟာဗျူဟာမျှခြေတွင်းနေတတ်ရန် ပြင်ဆင်ထား၏။ ထိုင်းနိုင်ငံသည် ဒုကမ္ဘာစစ်တွင် ရပ်တည်ချက်မှန်ခဲ့ပေရာ စစ်မီးတို့မှလွတ်ငြိမ်းချမ်းသာ တိုးတက်နေသောနိုင်ငံတခုဖြစ်လျှက်နေလေပြီ။ ၁၉၆၅တွင် အိမ်နီးနားချင်းဗီယက်နမ်စစ်ကို အကြောင်းပြု အမေရိက တဆင့်ခံစစ်အခြေစိုက်စခန်းအဆင့်ပင် ခုန်၍ငွေများသဲ့ယူလိုက်သေး၏။ ယခုလည်းပြင်ဆင်နေပုံပါ။

ခြုံ၍ဆိုရလျှင်

မြန်မာတို့သည် ဒုကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက အခြေအနေမျိုး တိုက်ရိုက်ပြန်ရောက်နေပြီဟုသာ မြင်ပါ၏။ စူပါပါဝါကြားထဲခေါင်းတိုးဝင်မိလျှက်သားဖြစ်နေသည်ဟု တွေ့မိသည်။ ဘွာတေးမရတော့ချေ၊ ဘက်တိတိကျကျရွေးကြရမည် အချိန်ပါ။

မုန်တိုင်းပြီးလျှင်လေပြေလာမည်ဆိုကြသည်။ ယခုဇာတ်လမ်းအရမျှော်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် မုန်တိုင်းပင်မစသေးဟုထင်သည်။

အကျယ်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242037/

BUY - SELL - REFINANCE & HOME LOANS
KOWILL REALTY & MORTAGE INC.
DRE 01812858 NMLS ID 359972
အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို
Kowill Mortgage Inc. နှင့် ကိုကိုငြိမ်းတို့ က
အကောင်းဆုံးကူညီနေပါသည်။

KOKO NYEIN
Broker
(818) 383 2986
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။
သင့်ရဲ့အမေရိကန်နိုင်ငံသားအမြန်ရရှိရေးကိုအပြည့်အဝကူညီနိုင်ဖို့
အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့အောင်မြင်မှုအရဆုံးဝါရင့် 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။

နယူးယောက်မြန်မာ စာပေဟောပြောပွဲ

မောင်စွမ်းရည်

"ပီတိ" လူကြီးမိဘများ နားနေရန်ဂေဟာ တဲ့။ အဲဒီမှာ စာပေဟောပြောပွဲ လုပ်ပါတယ်။ နေရာရဲ့အမည်က နည်းနည်းရှည်တော့ သိပ်မမှတ်မိဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ ဗမာပြည်မှာလိုပဲ "ဘိုးဘွားရိပ်သာ"လို့ လွယ်လွယ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ ပီတိ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဖွင့်လိုက်တာ တနှစ်မကြာသေးပါဘူး။ ဘိုးဘွားများကတော့ အလာနည်းပါသေးတယ်။ ခုလို ဟောပြောပွဲလေးတွေ လုပ်ရင်တော့ လူငယ်တွေပဲ အလာများပါတယ်။ စက်တင်ဘာ ၃ရက်(၂၀၂၃)ကတော့ ပီတိအဖွဲ့ကပဲ ဦးစီးပြီး စာပေဟောပြောပွဲ လုပ်ပါတယ်။ နယူးယောက်နေ သတင်းစာဆရာ ရှမ်းခင်မောင်ကြီး၊ နယူးယောက်နေ ဒေါက်တာတင်ဇော်လွင်၊ ဝါရှင်တန်နေ အောင်စောဦး၊ နယူးယောက်နေ မောင်စွမ်းရည်တို့ ဟောပြောကြပါတယ်။ နယူးယောက်မှာ စာပေဟောပြောပွဲတွေ ပြတ်လပ်နေတာ ကြာပြီ။ အရင်နှစ်တွေကတော့ ဗမာပြည်က စာရေးဆရာကြီးတွေကို ဖိတ်ကြားပြီး ဟောပြောပွဲ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီတခါတော့ အဝေးကဆိုလို့ ဝါရှင်တန်က အောင်စောဦး တယောက်ပဲ ရှိပါတယ်။

ဟောပြောပွဲကို နေ့လယ် ၁၂ နာရီလောက်က စပါတယ်။ ညနေ ၅ နာရီကျော် ၆ နာရီလောက်မှ ပြီးဆုံးပါတယ်။ စားစရာတွေကတော့ အစုံပါပဲ။ ကျနော်တို့ အိမ်ကတော့ ထုံးစံအတိုင်း ကောက်ညှင်းပေါင်း တဘမ်း ယူသွားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ စာပေဟောပြောပွဲတွေက နယူးယောက်မှာသာ မဟုတ်၊ အမေရိကား တပြည်လုံးမှာ ပြတ်လပ်နေတာ အတော်ကြာသွားပါပြီ။ ဒီတခါတော့ ဗမာပြည်ကို လှမ်းမဖိတ်ကြားပဲ ဒေသခံစာရေးဆရာတွေကိုပဲ ဖိတ်ကြားပြီး ဟောပြောပွဲလုပ်လိုက်တာ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာနဲ့ အောင်အောင်မြင်မြင် ပြီးဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ ပွဲအစမှာ မြန်မာအငြိမ့် တပင်တိုင်အကနဲ့ ကချင်တပင်တိုင်အကတို့နဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ ဟောပြောပွဲ စလျှင်စခြင်း သတင်းစာဆရာကြီး ရှမ်းဦးခင်မောင်ကြီးက စတင်ဟောပြောပါတယ်။ သူက အင်းလေးရှမ်းပါ။ ရှမ်းစာရေးဆရာ တင်အေး(ရှမ်းပြည်)နဲ့ သူရ(ရှမ်းပြည်)တို့ရဲ့ စာပေတပည့်ပါ။ ဦးတင်အေးက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဘာသာပြန်နှင့်စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးဌာနမှာ ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်နဲ့အတူ အုပ်ချုပ်လုပ်ကိုင်သွားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာ ကျော်အောင်၊ မင်းကျော်၊ မင်းမော်၊ တင်မိုး စတဲ့ စာပေသမားတွေ စုဝေးလုပ်ကိုင်ကြတဲ့ရုံးမှာ အခြေစိုက်ကြတာပါ။ နောက်ထပ် လူလိုတယ်ဆိုတော့ မောင်လင်းယုန်(ရှမ်းပြည်)၊ အင်းလေး မောင်တင်မြိုင်နဲ့ မောင်စွမ်းရည်တို့ လျှောက်လွှာ တင်လိုက်ကြပါသေးတယ်။ ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်က ဝမ်းသာအားရကြိုဆိုပေမဲ့ ဦးတင်အေးက စာရေးဆရာတွေ များလွန်းတော့ စုပြီးစကားများနေကြတာနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်ဆိုပြီး ငြင်းပယ်လိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ရှမ်းခင်မောင်ကြီးကတော့ သတင်းစာဘက်ကို ဝင်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဦးခင်မောင်ကြီး ပြောဟောသွားတာက ရန်ကုန်စာနယ်ဇင်းလောကအကြောင်းပဲ ဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ဆရာ သူရ(ရှမ်းပြည်)ကတော့ လူထုသတင်းစာရဲ့ ပင်တိုင်အယ်ဒီတာကြီးပါ။ လူထုဂျာနယ်နဲ့ လူထုသတင်းစာမှာပဲ တသက်လုံး လုပ်ကိုင်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဦးခင်မောင်ကြီးက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှာ ပညာသင်ရင်း ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ခဲ့သူဖြစ်လို့ မန်းတက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်နေကြတဲ့ မုံရွာတင်ရွှေ၊ မောင်သာနိုး၊ တင်မိုး၊ မောင်စွမ်းရည်တို့နဲ့လဲ သိကျွမ်းရင်းနှီးခဲ့ကြပါတယ်။ ခု - အမေရိကားမှာ ကျနော်နဲ့ ပြန်ပြီး ရေစက်မကုန်၊ ရေစက်ဆုံခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ရန်ကုန်သတင်းစာလောကအကြောင်းပဲ ပြောသွားလို့ ကျွန်တော်က မန္တလေး သတင်းစာလောကအကြောင်းကို နောင်နှစ်မှ ဆက်ပြောမယ်၊ ဒီနှစ်တော့ စာပေနဲ့ ပေစာအကြောင်းပဲ ပြောပါတော့မယ်လို့ ပရိသတ်ကို ကတိပေးပါတယ်။

ရှမ်းခင်မောင်ကြီးက တနာရီကျော်အောင် ပြောသွားခဲ့ပါတယ်၊ သူ ပြီးတော့ ဒေါက်တာတင်ဇော်လွင်က တံဆိပ်ခေါင်းအကြောင်းကို ပြောပါတယ်။ တံဆိပ်ခေါင်းအကြောင်းကတော့ သူ့ကိုဘယ်သူကမှ ဝင်ရောက်စွက်ဖက် မပြောနိုင်ကြပါ၊ တကယ် တံဆိပ်ခေါင်းဆိုင်ရာ ပါရဂူဘွဲ့ ပေးသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။ သူ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်က စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်အလုပ်ပါ။ သူ ပြောပြီးတော့ ကိုအောင်စောဦးက ပြောပါတယ်။ သူက အထုထုပ္ပတ္တိတွေကို သုတေသန ပြုသူပါ။ ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းနဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကျော်ဇော အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေကို အထူးလေ့လာခဲ့သူပါ။ ခု သူ ပြောသွားတာကလဲ ကြံတောသင်္ချိုင်းထဲက အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုလ်အောင်ကျော်နဲ့ ဆရာဇန်းမော်တင်အောင်တို့ အကြောင်းကို ပြောသွားတာပါ။ သင်္ချိုင်းဆိုတာ တကယ်တော့ သမိုင်းမှတ်တိုင်တွေ ရှိတဲ့ နေရာပါ။

ကျွန်တော်က ကြံတောသင်္ချိုင်းမြေကို နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ် လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကြံတောထဲမှာ ဗိုလ်အောင်ကျော်အုတ်ဂူနဲ့ ယှဉ်လျက် ဂျာနယ်ကျော် ဦးချစ်မောင်ရဲ့ အုတ်ဂူရှိပါတယ်။ အဲဒီအနီးမှာ အမျိုးသားပညာဝန် ဦးဖိုးကျား အုတ်ဂူနဲ့ စာရေးဆရာကြီး ဇန်းမော်တင်အောင်ရဲ့ အုတ်ဂူလဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီနားမှာ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနု အုတ်ဂူနဲ့၊ ဗိုလ်နေဝင်းကတော် ဒေါ်ခင်မေသန်းရဲ့ အုတ်ဂူလဲ ရှိပါတယ်။ မလှမ်းမကမ်း အလယ်ဘက်ကို တိုးလိုက်ရင်တော့ ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ အုတ်ဂူ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ မြောက်ဖက်အစွန်းမှာတော့ ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်းရဲ့ အုတ်ဂူနဲ့ ဝင်းဦးရဲ့အုတ်ဂူ နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကြံတောရဲ့ မြောက်ဖက်ကပ်လျက်ရပ်ကွက် ဝဂ္ဂီရပ်ထဲမှာ နေတာဆိုတော့ ပြည်သူချစ်သော အနုပညာရှင်ကြီးများရဲ့ အုတ်ဂူတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရင်း ဧည့်သည်တွေလာတိုင်း အုတ်ဂူတွေနဲ့ ဧည့်ခံခဲ့ရတာကို သတိရမိပါတယ်။ ကြံကြံဖန်ဖန် အဲဒီနားမှာ ကဗျာဆရာတင်မိုးရဲ့ ဇနီး မြင့်မြင့်စန်းရဲ့ အုတ်ဂူလဲ ရှိပါတယ်။ မြင့်မြင့်စန်းကို မြေချတော့ မြေတွင်းနှုခမ်းမှာ သူ့ရဲ့ချစ်ခင်ပွန်းက ထိုင်ပြီး ကန်တော့ခဲ့တာကို သတိရမိပါတယ်။ ပါးစပ်ကလဲ ပြောသေးတာ "ကျေးဇူးရှင်မကြီးရေ... သွားနှင့်ပေတော့"တဲ့။ ခုတော့ သမိုင်းမှတ်တိုင်တွေ ဖျက်ရာမှာ ဝါသနာပါတဲ့ ဗိုလ်နေဝင်းရဲ့ လက်ချက်နဲ့ ကြံတောက ဘယ်တောကို ရောက်သွားပြီလဲ မသိတော့ပါ။ အောင်စောဦးက အချိန်ရသမျှ ပြောနေတာဆိုတော့ နှစ်ဦးနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်လိုက်ရတာပါ။

အောင်စောဦး ပြီးတော့ မောင်စွမ်းရည်အလှည့်ပေါ့။ ဆရာစွမ်းကတော့ "စာပေနဲ့ပေစာ"အကြောင်းတွေကို ပြောသွားပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုး တော်တော်များများက ပေပင်၊ ပေရွက်ကို သေချာမသိ မမြင်ဖူးကြဘူးတဲ့။ ပေစာ ဆိုပေမဲ့ ရှင်ဘုရင်တွေက ပေပင်ဟာ "ပေတသီး ကျီးတသား" ဆိုတဲ့စကားအရ၊ တခါသီးပြီး နောက်ထပ် မသီးတော့ပဲ သေရသူတဲ့။ ဒါကြောင့် ရှင်ဘုရင်တွေ စာချွန်တော်ရေးရင် ထန်းရွက်ပေါ်မှာပဲ ရေးလေ့ရှိသတဲ့။ ထန်းရွက်၊ ပေရွက်ပေါ် ရေးတဲ့ သံချွန်ချောင်းကို "ကညစ်" ခေါ်သတဲ့၊ ရှမ်းပြည်- မိုင်းကိုင်အရပ်က ထွက်တဲ့ သစ်ခေါက်ကိုထုပြီး အမျှင်ကို စက္ကူလုပ်ထားတဲ့ ပုရပိုက်အကြောင်း ဆရာစွမ်းက ပြောပါတယ်။ ပုရပိုက်ပေါ် ရေးတဲ့ကျောက်တံကတော့ "ကန့်ကူဆံ"တဲ့။ Tale လို့ ခေါ်တဲ့ ကျောက်တမျိုး ပြောပါတော့။ တယ်လီကန်ပေါင် ဆိုတာအဲဒီကျောက်မှုန့်တွေပေါ့တဲ့။ ပေပုရပိုက်တွေကို စစ်ကိုင်းတိုင်းအတွင်း ရွှေဘိုခရိုင်နဲ့ မန္တလေး မြင်းခြံ၊ မုံရွာခရိုင်တွေက ဘုန်းကြီးကျောင်းအိုကြီးတွေမှာ ပေပုရပိုက်တွေကို စာတိုက်(ဇဒိုက်)ခေါ် မှန်စီရွှေချ သေတ္တာကြီးတွေနဲ့ တွေ့ရတတ်ကြောင်း ပြောပြပါတယ်။

> **သမိုင်းမှတ်တိုင်တွေ ဖျက်ရာမှာ ဝါသနာပါတဲ့ ဗိုလ်နေဝင်းရဲ့ လက်ချက်နဲ့ ကြံတောက ဘယ်တောကို ရောက်သွားပြီလဲ မသိတော့ပါ။**

ဆရာစွမ်းဟာ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မြောက်ဆုံးအစွန်က တန့်ဆည် ခေါ် တဇယ်မြို့ကို ကျောင်းဆရာအလုပ်နဲ့ ရောက်သွားတော့ ပေပုရပိုက်နဲ့ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတွေကို အများကြီး စုဆောင်းခဲ့သတဲ့။ စုဆောင်းခဲ့သမျှကို သမိုင်းပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းထွန်း၊ မြန်မာစာကထိက ဦးမောင်မောင်တင်နဲ့ တက္ကသိုလ်စာကြည့်တိုက် ဦးသော်နဲ့ သော်ကောင်းတို့ထံ "စု ပြု"ဖို့ ပေးခဲ့သတဲ့။ မြန်မာနိုင်ငံ သုတေသနအသင်းကိုလဲ ပုံမနှိပ်ရသေးတဲ့ ရှေးစာမူတွေ လှူခဲ့သတဲ့။ တချို့ကို ပုံနှိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အသင်းကို ဗိုလ်နေဝင်းက အင်္ဂလိပ်နယ်ချဲ့သမားတွေ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ အသင်းဆိုပြီး ဖျက်သိမ်းသွားလို့ လုပ်ငန်းတွေ အားလုံး ရပ်သွားခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာစွမ်း စုဆောင်းခဲ့တဲ့ ပေစာတွေကို အခြေပြုပြီး ဆရာ ဒေါက်တာသန်းထွန်းက "မြန်မာမင်းများ အမိန့်တော်စာတမ်း" ကို ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေးစာမူ စုဆောင်းရေးသားမှု၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် ဦးသော်ကောင်းနဲ့ ဒေါက်တာသန်းထွန်းတို့ကို ဂျပန်က ဖုတိုအိုကာဆု ချီးမြှင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဆု ရတော့ ဒေါက်တာသန်းထွန်းက သူ့ရငွေထဲက "မောင်စွမ်းရည်၊ မင်းစုပေးတဲ့ ပေထုပ်တွေကို အသုံးချပြီး ရေးခဲ့တာမို့ မင်းလဲ ရထိုက်တယ်ဆိုပြီး သူ့ငွေတွေ ခွဲဝေပေးသတဲ့။ ဆရာစွမ်းက မယူပါရစေနဲ့"လို့ ငြင်းပါတယ်။ ရှေးဟောင်းပစ္စည်း စုဆောင်းခြင်း၊ ရှေးစာပေ စုဆောင်းခြင်း အကြောင်း အလွမ်းပြေမျှသာ။ စုံလင်စုံ ပြောပြဖို့ မလွယ်လို့ နောင်အခါမှ ဆက်ပြောပါရစေလို့ ပန်ကြားရင်း ညနေ ၅ နာရီကျော်သွားလို့ ဟောပြောပွဲကို နိဂုံးချုပ်ပြီး အားလုံး စုဝေးကာ အမှတ်တရဓါတ်ပုံ ရိုက်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်စွာ လူစုခွဲလိုက်ပါကြောင်း။ ။

မောင်စွမ်းရည်
နယူးယောက်

အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲဆန်းများ

ဂွတ်ဂွတ်

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲရဲ့မူလက မလေးရှား/အင်ဒိုနီးရှားကလို့ ပြောစမတ်ရှိကြပါတယ်။ မလေးရှန်းလို Laksa လို့ခေါ်ပါတယ်။ အခု မလေးရှားရဲ့ Laksa အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲလုပ်နည်းကိုပြောပြမှာပါ။

မြန်မာတွေအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲနဲ့ မတူတာက ကြက်ဥပြုတ်၊ ကြက်သွန်နီစိမ်း၊ စပဲမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်မပါတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ Laksa စပါးလင်နဲ့ပုဇွန်အပိုပါနေတယ်ဆိုပါစို့။ အလွယ်လိုချင်ရင်တော့ မလေးရှားဆိုင်သွားပြီး Laksa Instant Noodle ဝယ် ရေနွေးရောလိုက်ယုံပါပဲ။

Laksa အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်ပစ္စည်း

စပါးလင် ၂ချောင်း၊ ဂျင်း လက်တဆစ်
နနွင်းမှုန့်၊ ဟင်းချက်မှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ Laksa paste (ပုလင်းနှင့်လာသည်)
ကြက်သား ပေါင်တချောင်း (ပြုတ်ပြီးနွှင်ထားပါ)
ပုဇွန်ကောင်လတ် ၅ကောင်
ငါးဖယ် ၅ ခု
ခေါက်ဆွဲ ၅ယောက်စာ
ကြက်သွန်နီ ရှားလော့ ၅ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ ၅မွှာ
အုန်းနို့ 200ml(ဘူးတစ်ဝက်)

ချက်ပြုတ်နည်း

ဂျင်း၊ကြက်သွန်ဖြူ /နီ ၊စပါးလင် ရောပြီးကြိတ်ပါ၊ ဆီ ထမင်းစားဇွန်းသုံးဇွန်းခန့်ထည့်ပြီး ငရုပ်သီးမှုန့်နနွင်းမှုန့်ထည့် ဆီသတ်ပါ ။

အုန်းနို့ထည့်ထပ်ပါ မွှေပေးပါ။

အရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပါ၊ Laksa pasteထည့်ပါ။

ဆူလျှင် ကြက်သား (အရိုး+အသား) ငါးဖယ်၊ပုဇွန်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်ပါ ။

ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် စားမည့်ပန်းကန်ထဲ ခေါက်ဆွဲထည့်ပြီး ဟင်းရည်အပေါ်မှ လောင်းချကာ ထည့်လိုသော Topping များအထပ်လိုက်၍ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

Topping များ
Crispy Fried Shallots
ငရုပ်သီးစိမ်း
ဆန်/ပဲကြာဇံ (ပြုတ်ပြီး)
နံနံပင်၊ပဲပင်ပေါက်၊
တိုဖူးကြော်
သံပုရာသီး (အလိုရှိရာညှစ်ချရန်)

ပုဇွန်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်ပစ္စည်း

ကျားပုဇွန်(ခေါင်းပါ) ၅ကောင် (ခေါင်းဖြုတ်အခွံခွာပြီးတုံးထားပါ)
ကြက်သွန်နီအကြီး၁ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃တက်၊ ကြက်သွန်အနီ အသေး ၅ဥ
ကြက်သားမှုန့်၊ ဆား၊ ဂျင်း ၊ ပဲမှုန့်အစိမ်း ၁၅၀ ဂရမ်တစ်ထုပ်
ဆနွင်း၊ ငြုပ်သီးမှုန့်(အရောင်တင်မှုန့်)
အနဲငယ်ကြက်ဥ၊ ရှာလကာရည် ၁ဇွန်း
ခေါက်ဆွဲ ၅ယောက်စာ
အုန်းနို့ 200ml(ဘူးတစ်ဝက်)

ချက်ပြုတ်နည်း

ဂျင်း ၊ကြက်သွန်ဖြူ /နီ ရောပြီးကြိတ်ပါ၊ တဝက်ကိုဖယ်၍ ကျန်တဝက်ကို ဆီ ထမင်းစားဇွန်းသုံးဇွန်းခန့်ထည့်ပြီး ငရုပ်သီးမှုန့်နနွင်းမှုန့်ထည့် ပုဇွန်ခေါင်းအခွံများကို ဆီသတ်လုံးပါ အနံ့မွှေးလာလျှင် ပုဇွန်ခေါင်းများ မြုတ်အောင်ရေနွေးထည့်ကာ မီးအေးအေးဖြင့်တည်ထားပါ။

ကျန်ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူ ဂျင်းကို အတုံးတုံးထားသော ပုဇွန် များကို အုန်းနို့ ၁ဇွန်း ထည့်လုံးပါ မကြာပါစေနဲ့ ကြာလျှင် ပုဇွန်က မာတက်ပါတယ် အပေါ်ကြောများ တင်းလျှင်မီးပိတ်ကာထားပါ။

ပဲအစိမ်းမှုန့်ကို ရေအေး တစ်ခွက်ဖြင့် အစိမကျန်အောင်မွှေပါ၊ အစောက ပြုတ်ထားတဲ့ ပုဇွန်ခေါင်းတွေကို မပါအောင် ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ၊အိုးကြီးတစ်အိုးထဲထည့်ကာ အပူပေးပါ ပူလာလျှင် ပဲစိမ်းမှုန့်ကို အစိမပါအောင်ဇကာစစ်၍ မွှေရင်းထည့်ပါ အဆက်မပျက်မွှေပေးပါ အုန်းနို့ထည့်ကာ ဆက်မွှေပေးရင်း ဆီသတ်ထားတဲ့ ပုဇွန် အသားများကိုထည့်ပါ ၃မိနစ်လောက် တည်ထားကာ ရေအနဲအများ အပြစ်အကြဲ ချိန်ကာ ပြစ်လျှင် ရေနွေးထည့်၍ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်လျှင် ဟင်းရည်ရပါပြီ။

ကြက်ဥပြုတ်အတွက် ရေဂါလံဝက်ထည့်ကာ ပွက်အောင်တည်ပါ၊ ပွက်လျှင်မီးလျှော့၍ ဆား ရှာလကာရည်တစ်ဇွန်းထည့်ပါ၊ ရေကို လည်အောင်မွှေကာ ကြက်ဥ ဖောက်ထားတာကို ဖြေးဖြေးချင်း မျှောထည့်ပါ ၂မိနစ်လောက်ပြုတ်လျှင်ရပါပြီ။

Topping များ
ငရုပ်သီးအကျက်မှုန့်
နံနံပင်၊တိုဖူးကြော်၊ ဘဲသွေး
သံပုရာသီး (အလိုရှိရာညှစ်ချရန်)
မုန့်ကျွတ်ဝါကြော်၊ အကြော်စုံ။

ဒေါ်ဘိ
အသက်(၉၁)နှစ်

ဦး Jack Peng နှင့် ဒေါ်ပိုးခင်တို့၏ ကျေးဇူးရှင်မိခင် ဒေါ်ဘိသည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆က မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ကွယ်လွန်သူအားရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူမိသားစုက ပြုလုပ်သော ရက်လည်ကုသိုလ်အလှူကို အဇူဇာမြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပရာ ပရိက္ခရာ ဧပါး၊ သင်္ကန်း၊ နဝကမ္မများကို သံဃာတော်များအား ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်သည်များကို နေ့လယ်စာမုန့်ဟင်းခါးဒါနပြုခဲ့သည်။ သံဃာတော်များထံမှ ပရိတ်တော် နှင့် သံဝေဂတရားတော်များနာယူပြီးရေစက်ချ အမျှပေးဝေခဲ့သည်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုကို မိခင်ကြီးဒေါ်ဘိသည် မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ဦးဂျက်(Jack Peng) နဲ့ အန်တီပိုးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင် မိခင်ကြီး ဒေါ်ဘိ (၉၁-နှစ်) သည် ဖေဖော်ဝါရီ၁၆၊ ၂၀၂၄က မြန်မာနိုင်ငံတွင်ကွယ်လွန်သွားကြောင်းသိရပါသဖြင့် မိသားစုနဲ့ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများနဲ့
Myanmar Gazette

ဦးအေးဝင်း
အသက်(၆၀)နှစ်

Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးနေသော အရှင်ဩဘာသ၏ ညီနှင့် မောင်အောင်ကျော်သန်း၏ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ဖြစ်သူ ဦးအေးဝင်း(၆၀)နှစ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၊ မန္တလေးမြို့၊ မန္တလာဆေးရုံတွင် ဖေဖော်ဝါရီ၂၂၊ ၂၀၂၄က ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပြီး ကွယ်လွန်သူအားရည်စူးပြီး သံဃာတော်များအား သင်္ကန်းဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ သင်္ကန်း၊ နဝကမ္မများ၊ ဝိဟာရဒါန အဖြစ် တိုးချဲ့ရေချိုးခန်းအတွက် $ 200 လှူဒါန်းကာ ပရိတ်တရားနာယူပြီး ရေစက်ချ အမျှပေးဝေသည်။ ကုသိုလ်အစုစုကို ဖခင်ကြီးဦးအေးဝင်းသည် မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

သာရေး၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

၈၈ ကျောင်းသားတပ်မတော် ခေါင်းဆောင်ဟောင်း ဂီတအနုပညာရှင် သီရိညွန့်

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အမေးအဖြေကဏ္ဍမှာ ဂီတအနုပညာရှင်တဦးလဲဖြစ်၊ ၁၉၈၈ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်တဦးလဲဖြစ်တဲ့ သီရိညွန့်နဲ့အမေးအဖြေကို မြန်မာ့ဂဇက် ပရိသတ်တွေအတွက် တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

၁။ မြန်မာပြည်မှာ စတင်ပြီး ဂီတအနုပညာလှုပ်ရှားခဲ့ပုံတွေပြောပြပါ။

ကျနော် ၁၃ နှစ်သားမှာ Guitar, ၁၅ နှစ်သားမှာ Drums, ၁၈ နှစ်သားမှာ Piano စတီးတတ်တယ်။ ဆရာတွေက The Dynamites band က ကိုဇော်ဇော်၊ ကိုမိုးညွန့်၊ Drummer ကိုစိုးမြင့် နှင့် Pianist Saw Soe Moe. ၁၉ နှစ်သားမှာ Classical guitar & plucking technique ကို အင်းလျားလမ်းမှာနေတဲ့ ကိုထွန်းအုပ်(ကိုဂေါ်ရာ) ဆီမှာ ဆက်သင်ခဲ့တယ်။ .၁၉၇၆ - ၁၀တန်း အောင်ပြီးမှ အတီးသမားအနေနဲ့ ဂီတလောကထဲ စရောက်တယ်။ The Dynamites band နှင့် စွယ်တော်တေး ဆိုတဲ့ RIT ကျောင်းသားတွေချည်း စုဖွဲ့ထားတဲ့ တီးဝိုင်းမှာ Guitar & Drums တီးတဲ့ အတီးသမားအနေနဲ့ ဂီတလောကထဲ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး စတီးခဲ့ရတဲ့ပွဲကတော့ ရွှေတိဂုံဘုရား မြေပြို ပြန်ပြုပြင်ဘို့ ရံပုံငွေရှာပွဲပါ - ၁၉၇၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလထဲမှာပေါ့။ ရွှေတိဂုံဘုရား ဦးဝိစာရလမ်းဘက် မြေကွက်လပ်မှာ တစ်ပတ်ကို တီးဝိုင်း ၂ဝိုင်း (Friday & Saturday nights) - ၃ ပတ် စုစုပေါင်း တီးဝိုင်း ၆ ဝိုင်း နဲ့ နာမည်ကြီးအဆိုတော်တွေပါဝင်ခဲ့တယ်။ The Aces, Playboys, Electronic Machine,Dynamites, Vampires (NY က မမေသီခ ရဲ့အမျိုးသား ကိုသိန်းဇော်လွင်တို့ တီးဝိုင်း) & Aquila တို့ပါဝင်ခဲ့တယ်။

၁၉၇၈ကနေ ၁၉၈၈ထိ ကိုယ့်တီးဝိုင်းမှာရော၊ တခြားဝိုင်းတွေက ခေါ်ရင်ရော၊ အသံသွင်း မျိုးစုံ (အဆိုတော်အသစ်၊အဟောင်းတွေရဲ့ သီချင်း၊ တိတ်ခွေဇာတ်လမ်းနောက်ခံတေး၊ ရုပ်ရှင်နောက်ခံတေး)စသည်ဖြင့် ကိုမိုးညွန့်နဲ့ကျွန်တော်တို့ ၂ ယောက် Bass Guitar & Drums လိုက်တီးပေးခဲ့တာတွေကတော့ အများကြီးပါ။ တီးဝိုင်းတစ်ဝိုင်းမှာ Drums & Bass Guitar က သီချင်းတွေရဲ့ အဓိက ကျောရိုးမဏ္ဍိုင်ပါ။ Drummer & Bass guitar player က အမြဲ ညီနေရပြီး သီချင်း အစကနေအဆုံးအထိ Tempo အနှေး အမြန် ဖြစ်မသွားအောင် အမြဲ ထိမ်းပေးကြရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် စင်ပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Studio မှာ အသံသွင်းယူတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်မှာတီးတီး ကိုယ့်အကို ကိုမိုးကြီး (သို့မဟုတ်) အခြား Bass Guitar player ရဲ့ Bass Guitar သံကိုပဲ အဓိက နားထောင်ပြီး တီးပါတယ်။

ဒီလို ကျောရိုး Bass & Drums ညီနေပြီဆိုရင် Rhythm Guitar သမား ကောင်းကောင်းပါ ရှိနေပြီဆိုရင် စင်ပေါ်မှာ နားထောင်လို့ကောင်းနေပြီ (အိမ်တစ်အိမ်ဆောက်လုပ်တဲ့အခါမှာ Foundation & Frame အောက်ခြေနှင့် အိမ်တိုင်တွေ ခိုင်မာဘို့ အချိုးကျဘို့ လိုသလိုပေါ့) ကျန်တဲ့ Lead Guitar သမားနဲ့ Keyboards တီးတဲ့သူတို့က ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စိတ်အေးလက်အေး လက်စွမ်းပြနိုင်ပြီပေါ့။ ဒီအခါမှာ တီးဝိုင်းက ပြည့်နေပြီး သီဆိုတဲ့ အဆိုတော်ကလည်း ပိုပြီး Mood ဝင်လာ၊ ဆိုရတာလည်း ပိုကောင်းလာတာပေါ့။

၂။ ထွက်ခဲ့တဲ့တေးသီချင်းခွေတွေ။ အကြိုက်ဆုံး ကိုယ်တိုင်ဆိုခဲ့တဲ့သီချင်းတွေ။

ထုတ်ဝေဖြန့်ချီခဲ့တဲ့ သီချင်းတွေအကြောင်း ပြောပြရရင်တော့ ဆယ်တန်းအောင်ပြီးကတည်းက ကိုယ့်ဖာသာ သီချင်းတွေ စရေးမိပါတယ်။ ကလေးသာသာအတွေးလေးတွေနဲ့ပေါ့။ အတီးသမားအနေနဲ့ပဲ လုံးချည်လိုက်နေတော့ သီချင်းဆိုတဲ့ ရေးတဲ့ဘက်ကို သိပ်အချိန်မပေးမိခဲ့ဘူး။ ညဘက် ရပ်ကွက်ထဲမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ လမ်းဘေးမှာဆိုခဲ့တီးခဲ့၊ ကျောင်းနေဘက်သူငယ်ချင်းတွေ စုမိကြရင် အပျော်ဆိုခဲ့တာလောက်ပဲရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ ၁၉၈၀ လောက်မှာ စင်မြင့်ပေါ်မှာ သီချင်းတွေစဆိုပါတယ်။ပထမဦးဆုံး သီချင်းခွေ တတိယဆည်းဆာကို ဦးဘသိန်း/ကိုရေအေးတို့ Studio မှာ ၁၉၈၀ ခုနှစ်မှာ အသံသွင်းယူခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၁ ခုနှစ်မှာ စာပေစီစစ်ရေးခွင့်ပြုချက်နဲ့ စတင်ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၈၁ ကနေ ၁၉၈၈ ခုနှစ်အထိ ကာလမှာ သီချင်းခွေ စုစုပေါင်း ၆ ခွေ၊ ရေးသား သီဆို ထုတ်ဝေဖြန့်ချီခဲ့ပါတယ်။ တတိယဆည်းဆာ(၁၉၈၁)၊ နွေရက်ကလေးများပြီးဆုံးခြင်း(၁၉၈၂)၊ အရှင့်မီးအိမ်(၁၉၈၃)၊ လောင်းရိပ်အောက်မှာ(၁၉၈၄)၊ ဝေဟင်မှာတေးတွေလွင်(၁၉၈၅) ၊ ကျောက်ဆစ်ရုပ်ည(၁၉၈၈) တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။ အကြိုက်ဆုံးသီချင်းတွေထဲက "တွေးလေ ဝေးလေ"၊ "နှောင်းခဲ့လေပြီ"၊ ဖခင်မေတ္တာကို ဖေါ်ကြူးထားတဲ့"ရေနည်းငါး"၊ "ဒီကွက်လပ်ကလေးဖြည့်ပေးပါ"၊ "ပန်းဝေ" နဲ့ "အရိပ်လိုလိုက်" စတဲ့ သီချင်းတွေကတော့ ပရိသတ်အများစုရဲ့ နှစ်ခြိုက်အားပေးမှုကို ရခဲ့ပါတယ်။

https://www.facebook.com/profile.php?id=61556236439796

၁၉၈၈ ခုနှစ်မှာ "လောင်းရိပ်အောက်မှာ" ဆိုတဲ့ လုံးချင်းဝတ္ထုကို ပိုင်စာပေတိုက်ကနေ ထုတ်ဝေဖြန့်ချီခဲ့ပါတယ်။ လူငယ်တေးဂီတသမားတစ်ယောက် အမှန်တကယ်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝကို အခြေခံပြီး၊ တေးဂီတသမားတွေနဲ့စီးပွါးရေးသမားတို့ရဲ့ယုံကြည်မှု ခံယူချက်တွေဟာ တစ်ဘက်အစွန်းဆီရောက်နေသလို မတူညီ ကွဲပြားမှုကို ဖေါ်ပြထားတဲ့ ဝတ္ထုစာအုပ်ပါ။

၁၉၈၈ ခုနှစ် မေလနောက်ပိုင်းမှာတော့ ဦးနေဝင်းရဲ့အာဏာရှင်စံနစ်ကို ဆန့်ကျင်ရေးမှာ တောက်လျှောက်ပါဝင်ခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၈ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ စစ်တပ်ကိုခုတုံးလုပ်ထားခဲ့တဲ့ ဗိုလ်စောမောင်ရဲ့ ရုပ်ပြ အာဏာသိမ်းမှုအစပိုင်းမှာပဲ၊ လက်နက်ကိုင် ပြန်တိုက်ယူမှပဲရတော့မယ် ဆိုတဲ့ယုံကြည်ချက်နဲ့ မွေးရပ်မြေကို စွန့်ခွါပြီး၊ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်

တော်လှန်ရေးအဖွဲ့များရှိရာ နယ်စပ်ဒေသကို ထွက်ခွါသွားခဲ့ပါတယ်။

၃။ Salween River Music Band ကို တည်ထောင်ဖြစ်ခဲ့ပုံကိုနဲ့ US မှာ ဖျော်ဖြေရေးနဲ့ဝတ်သက်တဲ့အမှတ်တရတွေကို ပရိသတ်ကို ပြောပြပေးပါ။

ကိုယ်တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာနဲ့ concert တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကောင်းကောင်းလေးတွေ သီဆို တီးခတ်ဖျော်ဖြေချင်လို့ ကိုယ်ပိုင်တီးဝိုင်းတစ်ခုထောင်ဖို့ စိတ်ကူးရတာနဲ့ ဒီ Salween River Band ကို စတူထောင်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ဘာ့ကြောင့် ဒီသံလွင်မြစ်နာမည်ကို သုံးရသလဲဆိုတာက ကျွန်တော်တော်လှန်ရေးလုပ်ခဲ့စဉ်က နေထိုင်ခဲ့ဘူးတဲ့ သံလွင်မြစ်ဘေးက စခန်းတွေကို ပြန်အမှတ်ရ မမေ့နိုင်လို့ပါ။ ပထမဦးဆုံး တီးဝိုင်းကိုလာငှါးအလုပ်အပ်ခဲ့သူတွေကတော့ Los Angeles မြို့က မစန္ဒာနဲ့မသီတာတို့ ညီအမ ၂ ယောက်ပါပဲ။ မြန်မာပြည်ကနေ လာရောက်ဖျော်ဖြေတဲ့ အဆိုတော် ထွန်းအိန္ဒြာဗို၊ အေးချမ်းမေ၊ မင်းသား လွင်မိုးနဲ့ရဲအောင်တို ပါဝင်သီဆိုတဲ့ပွဲတွေမှာပါ။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လထဲမှာ Los Angeles မြို့မှာ တစ်ပွဲနဲ့ နောက်တစ်ပွဲက San Francisco မြို့မှာပါ။ မြန်မာပရိသတ်တွေရဲ့ အားပေးမှုကို နွေးထွေးစွာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ၂ပွဲစလုံးမှာ ပါဝင်တီးခတ်ခဲ့သူတွေကတော့ Lead Guitar: Paul Lahpai, Bass Guitar: Moe Nyunt (Ko Moe Gyi), Keyboards: Soe Moe Oo, Piano: Saw Soe Moe နှင့်, Drums & Vocal: Thiri Nyunt တို့ပါ။ ဒီနောက်ပိုင်းပွဲတွေမှာတော့ Saw Soe Moe က ပါဝင်တီးခတ်ခြင်း မပြုနိုင်တော့ပါ။ ဒို့နောက်မှာတော့ Vancouver မြို့ Canada, Phoenix မြို့ Arizona, New York, Seattle မြို့ Washington State, Maryland, Nashville Tennessee, San Francisco မြို့ California, Los Angeles မြို့ , Florida စတဲ့ပြည်နယ်၊မြို့တွေမှာ သွားရောက်တီးမှုတ်ဖျော်ဖြေခဲ့ရပါတယ်။ တချို့ concert DVD တွေ ထုတ်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ San Francisco မြို့မှာ ဖျော်ဖြေခဲ့တဲ့ လားရှိုးသိန်းအောင်နဲ့ကျွန်တော်တို့တီးဝိုင်းရဲ့ DVD အခွေကတော့ မြန်မာပြည်မှာ တစ်ပြည်လုံးလိုလို ပျံ့နှံ့သွားခဲ့ပါတယ်။

၄။ လေးစားသဘောကျတဲ့ဂီတပညာရှင်တွေကရော။

မြန်မာပြည်က ဂီတပညာရှင်တွေ အားလုံးလိုလိုကို လေးစားမှုရှိပါတယ်။ အနှစ်သက်ဆုံး တေး

To Page 20

လွတ်မြောက်ရေးအလံ

ဖိနပ်မပါပဲလျှောက်ရတော့ ခြေရာမကျန်ဘူးပေါ့
ခြေထောက်မပါတဲ့ လမ်းတလျှောက်
ခုဝဲကြယ်ပျောက်နေလို့ တိမ်တွေကိုပဲ ထိုင်ငေးမိတယ်။

ရေဘူးထဲ ရေမရှိပေမယ့်
ခြင်းကြားနဲ့ရေခပ်လို့မှ မရတာ
လေပူတွေ အမြဲတိုက်နေတဲ့အရပ်မှာ
စိမ့်စမ်းရေ ဘယ်လောက်အေးအေး
ခြေမကျွေး နဖူးထိရောက်တယ်။

ခါတ်ပြားက လည်နေပေမယ့်
အပ်ဖျားကျိုးသွားတဲ့အခါ အသံထွက်နိုင်ပါ့မလား
အသွားနှစ်ဖက်ရှိတဲ့ ဓားလို
ပလီပလာ စကားတွေကြား
သစ္စာတရားကို ယုံထင်ကြောင်ထင်။

ကောင်းကင်ပေါ် ခွေးဟောင်နေတာ
နားထဲမှာ မျက်စိနောက်စရာ
ထိုးကျွေးခံရတဲ့ ဒုက္ခဟာ
ကမ္ဘာပျက်လေ အန္တရာယ်ကြီးလေ။

(၁၅)နှစ်အောက် ငါ့သားနဲ့သမီးလဲ
ငါ့လိုပဲ စစ်ထဲဝင်ရမတဲ့
ငါ့လိုပဲ ငါ့ပြည်သူကိုပစ်ရမတဲ့။

အနာဂတ်မရှိတဲ့ အနာဂတ်ကို
ပုံဖော်လို့မရ အိမ်ပြန်လို့မရ
ကျောက်စာကို ခဲဖျက်နဲ့ဖျက်လို့မရ
အဝေါင်းထဲကလူဟာ
သူ့အလောင်းလှ မလှ ထကြည့်လို့လဲမရ
ဘန်ကာထဲမှ လွတ်မြောက်အောင်
အလံဖြူထောင်ထားလိုက်ပါပြီ။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

နေရာဟောင်း

မျက်ရည်တွေက
ဟောဟောသီသီ

ရိုက်သံတွေ
ဟိုတစ်စ သည်တစ်စ
ပြန့်ကျဲလို့

ပြီးတော့
လူမနေတဲ့အိမ်လေးတွေရယ်
အိမ်လေးတွေမနေတော့တဲ့
ရွာလေးရယ် ။ ။

အဲ မု ခ

ဂဇက်ကဗျာ ၁

မြင်ကွင်းကျယ်

ပေးဆပ်သူက ပေးဆပ်
ရယူသူက ရယူ
ရှောင်သူကရှောင်၊ ပြောင်းသူက ပြောင်း
ပြေးသူကပြေး၊ ဝေးသူကဝေး
ကျသူကကျ၊ ကသူက က။

တဖြုတ်ဖြုတ် ကြွေနေကြတဲ့ အသက်တွေရဲ့အောက်မှာ
ရတနာစိန်ကျောက် ဖယ်တောက်နေရဲကြတယ်တဲ့လား။
နံဘေးနား တဖျောက်ဖျောက်ကျနေတဲ့ ကျည်ဆံသံတွေဟာ
မွေးနေ့ပါတီပေးတဲ့ စန္ဒယားသံလို ချိုမြိန်နေကြတန်းလား။
ဘဝကို စတေး၊ အသက် သေပေးနေကြတဲ့
ဒီနေ့ တို့ကလေးတွေရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို
ရှင်သန်နေသူတွေအတွက်
တဖြည်းဖြည်း တက်လာနေတဲ့ နောက်မျိုးဆက်အတွက်
တန်ဖိုး ဖြတ်ရက်စရာတဲ့လား။ ။

ဆူးသစ်နီ

"ဒါဟာသမိုင်းပေးတာဝန်လို့ဆိုခဲ့ရင် ကြီးကျယ်ရာများကျနေမလား"

ကောင်းကင်နဲ့မြေကြီးဟာ
လူသားကို ပူးသတ်နေကြတယ်
မလွတ်လပ်တော့ပါဘူး။

ဘယ်နေရာပဲကြည့်ကြည့်
အမည်းရောင်စုတ်ချက်တွေထဲ
နီစွေးစွေးအနားသတ်မျဉ်းဟာ
အလှတရားတစ်ခုတော့
မဟုတ်ခဲ့ပါဘူးပေါ့။

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ
ငရဲတကယ်ရှိတာယုံသွားပြီ
နတ်ပြည်တို့ နိဗ္ဗာန်တို့ကတော့
ဘယ်ဘုရားလာဟောဟော
လောလောဆယ်ဆယ်မှာ
တန်းယုံလို့မဟန်သေးပါဘူး။

ဒီနိုင်ငံမှာက
တရားသာ မရှိကြတာ
ဘုရားနဲ့ဘုန်းကြီးကျောင်းကတော့
တစ်နိုင်ငံလုံးအပြည့်ဆိုတာမျိုး။

ညတာဟာရှည်လျားပြီး
မိုးချုပ်ကစောတယ်
နေထွက်နောက်ကျမယ်
ဟောဒီအမှောင်ကာလတွေထဲ
မိုက်ကြရုံပဲရှိတော့တာပေါ့။

ဒါဟာသမိုင်းပေးတာဝန်လို့ဆိုခဲ့ရင်
ကြီးကျယ်ရာများကျနေမလား။

အိုသွေးသျှင်

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

PickupRide.com
Need a Lift?
Dispatch-(833)656-1022
မင်္ဂလာပါ အကြိုအပို့ဝန်ဆောင်မှု
William-(626)747-2482
Airport, Hotel, & Home
TCP-33302

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 ပို့ပါ။
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) ယနေ့သက်ရောက်နေစံကံဇာတာဟောကိန်း- စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း- မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း- နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659 E-mail: victor.aung@gmail.com
(646) 944-3964 104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

Dr. Yin Yin Aye နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး အမေးအဖြေများ

SweSwe Aye

ယခုလမြန်မာ့ဂဇက် စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးအရေးကြီးတဲ့အကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်စကားအဖြစ် Dr. Yin Yin Aye , MD, Internal Medicine, Santa Clara valley medical center, San Jose California နဲ့ အမေးအဖြေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ မြန်မာပြည်က ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့ Refugees တွေကို ကုသရတဲ့အခါမှာ အတွေ့ရများတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ အကြမ်းဖျင်းတွေကိုပြောပြပေးပါ။

ဒီနိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့မလာခင် ဒေသခံနေရာတွေမှာနဲ့ နယ်စပ်မှာကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရတဲ့စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့နောက်ဆက်တွဲဖြစ်တဲ့ Post-traumatic stress disorder(PTSD) ခံစားရသူတွေကို တွေ့ကြုံခဲ့ရဖူးတယ်။ ကမ္ဘောဒီယားတွေ အရင်က Refugees တွေအနေနဲ့ US ရောက်လာခဲ့ကြတုန်းကလိုမျိုးပေါ့နော်။ Psychotic Behaviours ရှိတဲ့လူနာတွေကိုလည်း ကြုံခဲ့ဖူးတယ်။ တခါက နယ်စပ်ကနေ ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့ အသက်၃၅နှစ်အရွယ်လူနာတယောက် ဆေးခန်းလာပြတာ စိတ်ကျန်းမာရေးက တကယ့် Critical အခြေအနေကိုရောက်နေတဲ့အတွက် အရေးပေါ် 911 ကိုခေါ်ရတဲ့ အခြေအနေမျိုးလည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ နောက်တခုက Substanc use problems အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့ပြဿနာတွေပေါ့။

၂။ Substanc use problems အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့ပြဿနာတွေနဲ့ Mental health စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဆက်စပ်ပုံနဲ့ဆိုးကျိုးတွေကိုလဲ ရှင်းပြပေးပါ။

လူတယောက်က စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ချိန်တွေမှာ စိတ်ထွက်ပေါက် Outlet မရှိဘူးဆိုရင်၊ Social support လူမှုရေးဆိုင်ရာဖေးမမှုတွေမရှိတဲ့အခါဆိုရင် အရက်ကို Remedy အဖြစ် အသုံးပြုကြတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုလည်း အသုံးပြုကြတာတွေရှိတယ်။

၃။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ ကျော်ဖြတ်ရတဲ့စိန်ခေါ်မှုနဲ့အတားအဆီးတွေက အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကဘာလဲ။

အဓိကက Social taboo နဲ့ Social stigma တွေပေါ့နော်။ ဥပမာအားဖြင့် Depression စိတ်ကျနေတဲ့သူတယောက်က သူတယောက်ယောက်ကို သူခံစားနေတာတွေ ပြောပြချင်တဲ့အခါ ပြောပြဖို့ တားဆီးတဲ့၊ နှောင့်နှေးစေတဲ့အချက်တွေထဲမှာ Social taboo က အဓိကအချက်အနေနဲ့ပါတယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဖယ်ကျင်ခံရမလား၊ အထင်သေးစရာအဖြစ်မြင်မလား ဆိုတာတွေက တားဆီးပိတ်ဆို့နေတယ်။ နောက်တချက်က စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ ကျော်ဖြတ်ရတဲ့စိန်ခေါ်မှုနဲ့အတားအဆီးတွေမှာ ဘာသာစကားကလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အခုဆိုရင် မြန်မာစကားအပြင် ကရင်နီ၊ ကရင်ဘာသာစကားတွေကိုပါ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့နေရာတွေမှာ အသုံးပြုလာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

၄။ လူတယောက်မှာစိတ်ကျဝေဒနာ Depression အကြောင်း ဆွေးနွေးပေးပါ။

Depression ဆိုတာက တကယ့်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနပြုသူတွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့အချက်က ဦးနှောက်ကို Signals တွေ ပေးပို့ပေးတဲ့ chemicals ဓာတုပစ္စည်းပမာဏတွေကျဆင်းမှုနဲ့ Depression ဟာ ဆက်စပ်မှုရှိနေတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ Depression ဟာ စိတ်မပျော်ရွှင်မှု ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းနည်းမှုကိုခံစားနေရတဲ့အခြေအနေချည်းသက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာလက္ခဏာဟာ Physical ရုပ်ခန္ဓာလက္ခဏာ ရော၊ စိတ်ခံစားမှုလက္ခဏာနဲ့ရော ဖော်ပြပါတယ်။ စိတ်ကျခြင်းဝေဒနာလက္ခဏာတွေက စိတ်ဝင်စားမှုတွေပျောက်ဆုံးတယ်၊ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ရတာမှာ ပျော်ရွှင်မှုမရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေမယ်။ တနေ့လုံး နုံးချိနေမယ်။ Energy ခွန်အားတွေမရှိသလိုခံစားနေရမယ်။ အိပ်မပျော်တာ(သို့မဟုတ်) အိပ်ချိန်အလွန်များတာကို ခံစားရတယ်။ သတင်းစာဖတ်တာမျိုး၊ တီဗွီကြည့်တာမျိုးမှာ အာရုံစိုက်ဖို့အခက်အခဲဖြစ်တာမျိုးတွေရှိမယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်အပြစ်တင်တာတွေ၊ ဘဝဟာအသက်ရှင်ဖို့ မထိုက်တန်တော့ဘူးဆိုတဲ့အတွေးတွေ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်(သို့မဟုတ်) အခြားသူတွေကို နာကျင်စေချင်တဲ့အတွေးတွေ စဉ်းစားတာမျိုးတွေရှိတယ်။ Depression ရစေတဲ့အကြောင်းအချက်တွေကတော့ အရင်ထဲက ကိုယ်တိုင်မှာ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုရာဇဝင်မှာ depression ရှိနေခဲ့ခြင်း၊ အရက်/ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါ၊ နာတာရှည်နာကျင်မှုနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းခြင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

၅။ Depression ကို ကုသမှုအပိုင်း အရေးကြီးပုံကိုပြောပေးပါ။

Depression ကို ကုသရယမှာ ဆေးဝါးနဲ့ကုသမှုရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှု(psychotherapy) နှစ်ခုလုံးပါဝင်ပါတယ်။ Antidepressant လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာအတွက်သောက်ရတဲ့ဆေးတွေဟာ စိတ်ကျနေတဲ့ကာလတလျှောက်မှာ ခံစားနေရတာတွေကို လျှော့နည်းစေပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်တွေအတွက် ပံ့ပိုးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကုသပေးတဲ့ ကုသမှု Team နဲ့ အစဉ်မပြတ်ထိတွေ့မှုရှိပြီးတော့ ဆေးကုသမှုကုထုံးတွေကိုခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုပေးထားတဲ့ ဆေးတွေကိုသောက်တဲ့အခါမှာ ခံနိုင်ရည်မရှိဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်ကို အသိပေးရပါမယ်။ ဒါမှ သူတို့က တဦးချင်းစီအတွက်ဆေးဝါးပမာဏသတ်မှတ်မှုအနေအထားစီပေါ် မူတည်ပြီး လူနာခန္ဓာကိုယ်ကလက်ခံနိုင်မယ့်ဆေးပမာဏကို ပြန်ညှိပြီးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်မယ့်၊ အဆုံးစီရင်နိုင်ခြေရှိတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဝေဒနာရှင်ကို ရှေ့ပြေးခန့်မှန်းလို့ရတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကိုလည်း စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို မျှဝေပေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်မှုရဲ့ ရှေ့ပြေးစရိုက်လက္ခဏာတွေကတော့ ဒီတကြိမ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းမကြံခင်မှာ အရှေ့ပိုင်းမှာ သေကြောင်းကြံဖို့ကြိုးစားခဲ့တာမျိုးတွေရှိတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ခြင်းတမျိုးထဲသာ ရွေးချယ်စရာလုပ်စရာရှိတော့တယ်လို့ တွေးမြင်ယူဆမှုတွေရှိမယ်။ Underlyiing စိတ်ကျန်းမာရေးဝေဒနာတွေရှိနေမယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေးဝေဒနာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံခြင်းတွေဟာ ဆက်စပ်နေတတ်တယ်။ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးသုံးတာတွေ၊စိတ်ဖိစီးမှု Stress နဲ့ စိတ်ပူပန်ကြောင့်ကြမှု Anxiety ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလဲဆိုတာကလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်မှုဖြစ်ပေါ်ဖို့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ကူညီပံ့ပိုးမှု၊ Resources တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပူပင်မှုကို မျှဝေပေးမယ့်သူတွေ၊ စကားပြောဖော်တွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ပူပန်ကြောင့်ကြမှုဝေဒနာခံစားရသူတွေအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ လူတဦးနဲ့တဦးကြား Toxic relationship ရှိခြင်းဟာလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းတွေဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူနာနောက်ကြောင်း

To Page 14

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မတ်လ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ သားသမီးအတွက် ဝမ်းသာခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်သလို ပူပင်သောကလည်း တွေ့ကြုံမည်။ ငွေကုန်မည်။ ငွေထွက်ကိန်း ၂ကြိမ် ဖြတ်ပေါ်မည်။ မိတ်ဆွေအတွက်လည်း အပူသောက တွေ့နိုင်၍ သတိထားပါ။ ခရီးဝေးသွားရန်ကိစ္စ ပေါ်မည်။ သွားလျှင် အကျိုးရှိမည်။ ယတြာ ။ သစ်တော်သီး ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား။ အလုပ် မကောင်းပါ။ ကူညီ မစသူ ရှိသော်လည်း အကျိုးနည်းပါး၏။ ငွေထွက်ကိန်း များနေ၍ ငွေအတွက် သောကတွေ့မည်။ မိန်းမ ဖြစ်လျှင် ခင်ပွန်းသည်၏ အောင်မြင်မှုများကြောင့် အကျိုးရှိမည်။

ယတြာ။ ဆီထမင်း ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား။ စပ်တူလုပ်ငန်းများ လုပ်လျှင် ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ငွေကြေး ဆုံးရှုံးမည်။ မိတ်ဆွေပျက်မည်။ အလုပ်ပုံမှန် ဖြစ်နေ၍ တိုးချဲ့ရန် မသင့်ပါ။ ပြဿနာမှုခင်း မဖြစ်ရန် သတိပြုပါ။ မှုခင်းဖြစ်လျှင် မိမိ ရှုံးမည်။

ယတြာ ။ စမူဆာကို လှူတန်းပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား။ စက်ပစ္စည်းနှင့် အခြားအင်္ဂါနံများအတွက် အကျိုးရှိသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ပြောင်းရန်၊ အိမ်ပြောင်းရန်ကိစ္စ ပေါ်မည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူအတွက် ဝမ်းသာရမည်။ ခရီးသွားရန်

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား- ငွေကံကောင်းသောလဖြစ်သည်။ ငွေရရန်အကြောင်းများဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ကူညီသူတွေ့မည်။ အလုပ်မကောင်းပါ။အလုပ်ပြောင်းရကိန်း၊ ထွက်ရကိန်းဖြစ်မည်။ပြဿနာမှုခင်းဖြစ်လျှင် နိုင်မည်။

ယတြာ- ဆေးလှူဒါန်းပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား- သားသမီးများ၏အောင်မြင်မှုများအတွက် ဝမ်းသာဂုဏ်ယူရကိန်းရှိသည်။ လင်ယောက်ျား၏ကျန်းမာရေးအတွက် သောကရောက်နေတတ်သည်။ မိတ်ဆွေများဆုံးရှုံးရကိန်းရှိ၍ သတိထားပါ။

ယတြာ- လမုန့်(သို့) လဖက်ဆွမ်းကပ်ပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား- ဇနီးမယားအတွက် အထူးဝမ်းသာရသောလ ဖြစ်သည်။ သို့သော်မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ယောက်ျားနှင့် ပြဿနာပေါ်မည်။အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်မှထွက်ရကိန်းရှိသည်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်လျှင် အလုပ်ပြောင်းမည်။ သားသမီးများအောင်မြင်၍ ဝမ်းသာရမည်။ ယတြာ- လိမ္မော်သီးဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

ဗေဒင်သုတ။ (ဇာတာ စစ်ဆေးခြင်း)

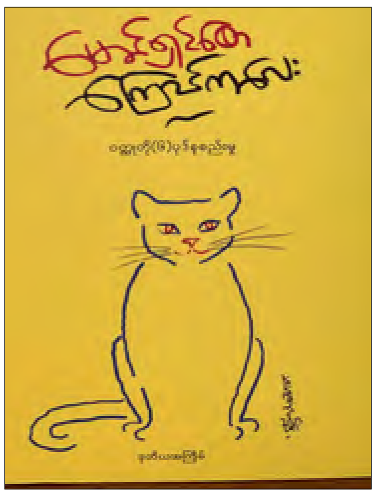
ဇာတာ စစ်ဆေးခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ မွေးဖွားသော နေ့ရက်၊ ခုနှစ်၊ အချိန်ကာလ၏ ဂြိုလ်အနေအထားကို တွက်ချက်စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဇာတာ စစ်ဆေးခြင်းကို ဗေဒင်ဆရာများထံ၌ စစ်ဆေးကြပါ၏။ ကမ္ဘာကြီးကို ဝန်းရံလှည့်ပတ် ရွေ့လျားနေကြသော ဂြိုလ်နက္ခတ်တို့သည် လောကလူသားများကို ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး ပြုနေကြ၏။ မည်သည့်အခါတွင် မည်သို့သော ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေ၍ မည်သို့သောကာလတွင် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေတတ်သဖြင့် လူတို့သည် ဗေဒင်မေး၍ ဇာတာစစ်ဆေးခြင်းကို ပြုကြရလေသည်။

ကောင်းကင်၌ ဂြိုလ်နက္ခများ ရွေ့လျားပြောင်းရွှေ့နေခြင်းကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ ခုနှစ်ရက်သားသမီးတို့၌ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အရွယ်သုံးပါး ရှိကြရာတွင် လူတိုင်းအရွယ် ၃ပါးလုံး ကောင်းသူ မရှိကြသကဲ့သို့ အရွယ် ၃ပါးလုံး ဆိုးညံ့သူလည်း မရှိကြပါ။ ဂြိုလ်စားသက်ရောက်ကောင်း၍ အလုပ်အကိုင်အဆင်ပြေ၍ ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်နေသူများ ရှိသကဲ့သို့ ဂြိုလ်စားသက်ရောက်ကံများ အညံ့ကြုံသည့်အခါ အလုပ်အဆင်မပြေ၊ ကျန်းမာရေး ချူခြာပြီး အိမ်တွင်းရေးများပါ မသာယာကြသူများလည်း ရှိကြပေသည်။

မိမိတို့ကံဇာတာ အညံ့ကြုံ၍ အဆင်မပြေသော အသက်အပိုင်းအခြားရောက်သောအခါ ဗေဒင်မေး၍ မိမိတို့ဇာတာကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါ မိမိတို့ ကံဇာတာ ညံ့နေသည်မှာ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည့်လ မည်သည့်အခါတွင် ကံကောင်းလာ၍ အဆင်ပြေနိုင်ကြောင်းကို ဗေဒင်မေး၍ ကံဇာတာကို စစ်ဆေးကြည့်မှသာ သိရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကံဇာတာ စစ်ဆေးခြင်းအကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



မောင်သာနိုးအလွမ်းစာ(၁၉၃၂-၂၀၂၂) - ဂဏေဝင်ဝုံ။

ဆရာမောင်သာနိုး၏ စာပေဘဝ၊ လူမှုဘဝ၊ ဆရာဘဝ ဖြတ်သန်းခဲ့မှုများနှင့် မောင်သာနိုး ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ၊ မောင်သာနိုး ဘယ်လိုလူပဲဆိုတာကို သိကြသောခင်မင်လေးစားကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များက ရေးသားထားသော အလွမ်းစာများကို စုစည်းထားသည်။ လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ၂၀၂၄ခုနှစ်ဆန်းတွင် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၅၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ကြောင်ကလေး - မောင်ရှင်စော။

ဟန်သစ်၊ပိတောက်ပွင့်သစ်၊ မြားနတ်မောင်၊ မိုးဂျာနယ်တို့တွင်ဖော်ပြခဲ့သော မောင်ရှင်စော၏ ဝတ္ထုတိုများကို စုစည်းထားသည်။ မျက်နှာဖုံးပန်းချီကို ကိုကိုနိုင်က ရေးဆွဲပြီး ဒီဇိုင်းသရုပ်ဖော် စိုးမင်းအောင်ဖြစ်သည်။ နှစ်ကာလများစာပေက ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၄၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာများနှင့်ကျွန်တော် - သန့်လျင်မောင်မောင်ဦး

ရှေ့မီနောက်မီစာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သလို စာပေလောကအတွေ့အကြုံများစွာရှိသူ သံလျင်မောင်မောင်ဦးက စာပေဘဝဖြတ်သန်းမှုထဲက ကြုံရဆုံရခဲ့ရသော စာပေလောကနယ်ပယ်မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားသူတွေဖြစ်သော မောင်သာရ၊ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၊ လင်းယုန်မောင်မောင်၊ အီကြာကွေး၊ မောင်ဆုရှင်၊ မောင်နေမျိုး၊ ချစ်ဦးညို၊ မောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း)၊ နေဝင်းမြင့်၊ အကြည်တော်၊ ကောက်နွယ်(ကနောင်)၊ ကာတွန်းမြေဇာ၊ ဝင့်ဝါထွန်း(ကွမ်းခြံကုန်း)၊ ဒါရိုက်တာဘုန်းဝေ၊ လူထုဒေါ်အမာ၊ စမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)၊ နုနုရည်(အင်းဝ)၊ ဆွေဇင်ထိုက်၊ ခင်ခင်ထူး တို့နှင့် ကြုံခဲ့ဆုံခဲ့ရသော စာပေဟောပြောပွဲအတူသွားလာခဲ့သော အခိုက်အတန့်များကို ရေးသားထားသည်။

ရွှေပေစာပေက ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာတွင် ထုတ်ဝေပြီး ပန်းဆက်လမ်းတွင် မှာယူနိုင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ဆုန်ခလာ

မင်းမြေပေါ်ကို နင်းမိတော့
ငါ့ဆံပင်တွေ ပီဖြူနေပြီ
ငါ့ရုပ်ရှည်ဟာ ပိုအိုစာလို့
တောင်ပံတွေရေစို နေချိန်မှာ
တရုတ်ဘုံကျောင်းထဲက နဂါးရုပ်လို အိပ်ပစ်လိုက်ချင်ရဲ့
ဘဝကျောင်းတော်မှာ နားချိန်ရယ်လို့ သီးသန့်မရှိပါဘူး
ရွက်နုလေးတွေ ဝေလာမယ်
ရင့်ရော် ကြွေကျသွားမယ်
ဒါကိုပဲ ဘဝပါ့လားလို့
သံဝေဂကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ရပြစ်လိုက်မယ်
ငါ့အသက် ၃၁ပါ ဆုန်ခလာ
မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ လမ်းချင်းတူခဲ့ရပါတယ်
ငါ့မီးတွေ သူတို့ဆီလောင်မြိုက်ခဲ့ပါတယ်
ရင်ထဲမှာ အခိုင်လိုက်သီးနေတဲ့ ဒူးရင်းသီးတွေရင့်မှည့်လို့ ကြွေချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းခဲ့တဲ့ အိပ်ပျက်ညတွေပေါ့
ဆုန်ခလာ
သစ်ခွဲချောင်းတွေကိုဆွဲစီနေတဲ့ ညတွေဆီ
လွှသွားရဲ့ ဂြမ်းရှစူးရဲတဲ့အသံတွေဟာ
ခက်ထန်မာကြော မွေးရပ်မြေကိုသတိရစေမိတယ်
လောကကြီးဝိုင်းထဲက ဝိနားခဲ့ရတဲ့မြို့လေး ဆုန်ခလာ
ငါဟာ အလွမ်း အဆွေး မျက်ရည်တွေကျစ်ပြီး
ခိုင်မာတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက်ဖြစ်နဲ့
ငါ့နံချာစုတ်အတဲ့ ခပ်မွဲမွဲနိုင်ငံငယ်လေးဆီပြန်မယ်ကွယ်
ခုတော့
ဆုန်ခလာရဲ့ နံရိုးကိုတွဲခိုစီးထားပါရစေ
လှုပ်ခါယမ်းပြီး လဲပြိုနေတဲ့ ငါဟာ
မြန်မာပြည်ရဲ့ ကဗျာဆရာပါကွဲ။ ။

နိုင်မင်းညို (မြစ်ခြေ)

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.

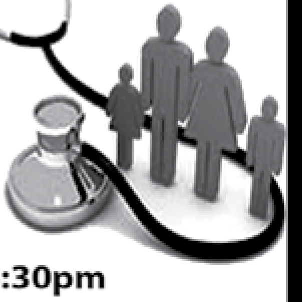
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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

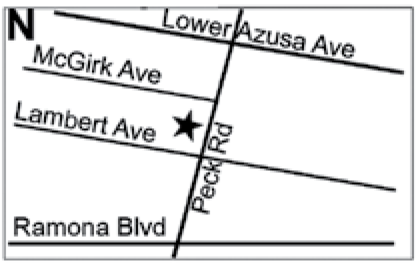
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant

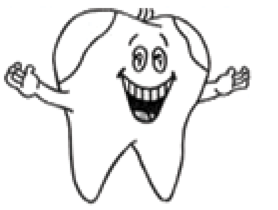


Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm

4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512

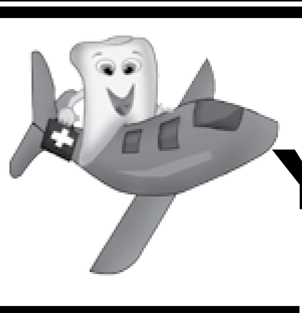


WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry



Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語

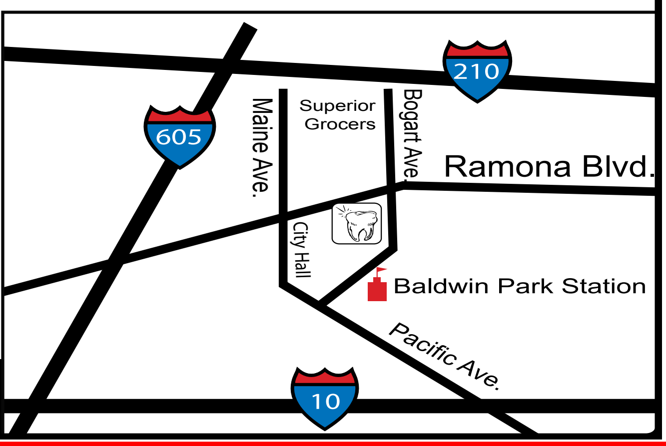
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795



Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706

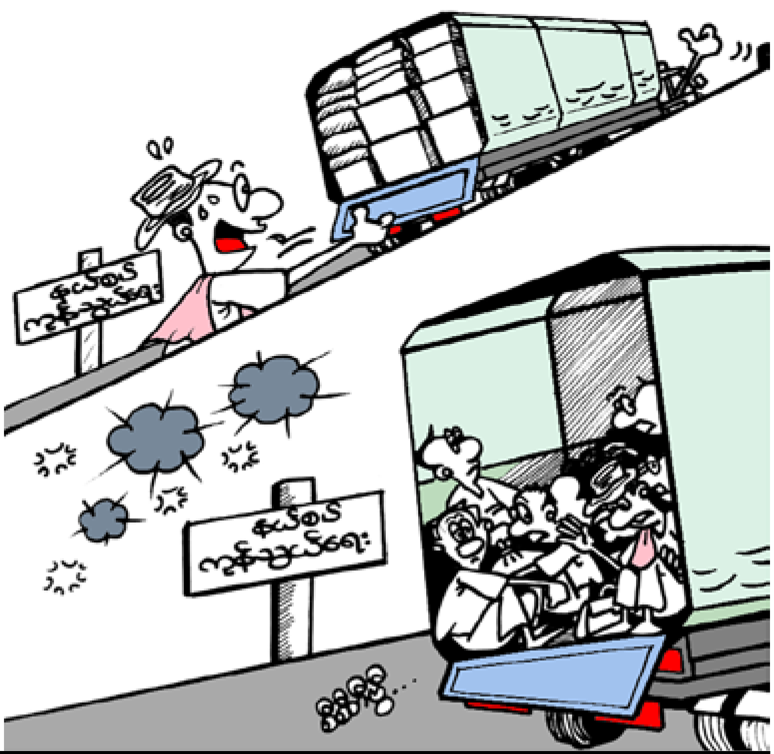
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti 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 ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

✓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 စျေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

☎650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

အထင်နဲ့စွတ်ပြော

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်ကျွမ်းကျင် သူ လုပ်အားပေးနှစ်ယောက် အသက်ကြီးကြီး လူနာကို အကူအညီပေးဖို့ ရောက်လာတယ်။ တစ် ယောက်က လူနာရဲ့အချက်အလက်ကို ရယူနေတုံး ကျန်တစ်ယောက်က လူနာရဲ့ ရှပ်အင်္ကျီကိုဖွင့်ပြီး အီးကေဂျီပိုက်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်တယ်။

' နှလုံးရောဂါရာဇဝင်ရှိလား ' ပထမလုပ် အားပေးကမေးတယ်။

' လုံးဝမရှိပါဘူး ' လို့ လူနာကဖြေပေမဲ့ လူနာရဲ့ လမ်းလွှဲခွဲစိပ်အနာရွတ်ကို ကြည့် ပြီး ဒုတိယလုပ်အားပေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတာနဲ့

' ဒီလိုဆိုရင်...ခင်ဗျားကို ခြသေ့်ကုတ်လိုက်တုံးကဟာကို မှတ်မိလား ' လို့ မေးသတဲ့။

အမေ့ကောင်းဆုလာဘ်

စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုကနေ ကျမခင် ပွန်းအပြန် မိုးစရွာပါလေရော။ ထီးပါမလာတာကိုမေ့ပြီး အနီးဆုံးကထီးတလက်ကို သူယူပြီး အထွက်တခါးပေါက်ဆီလျှောက်သွားတယ်။

' အဲဒါ ကျမထီး ' လို့အမျိုးသမီးတစ် ယောက်က ပြစ်တင်ပြောဆိုတယ်။

သူအရှက်ရပြီး အလုပ်ဆီအမြန်သွား တယ်။ အလုပ်ခွင်ထဲလဲရောက်ရော ဒီလပိုင်းတွေအတွင်း ရုံးမှာ သူမေ့ကျန် ခဲ့တဲ့ ထီး၃လက်ကိုတွေ့မိတယ်။ အဲဒီထီး တွေကို နေကုန်လို့ အိမ်ပြန်ရင်ပြန်ယူ သွားမယ်လို့ သူဆုံးဖြတ်တယ်။ အိမ်အပြန်လမ်းမှာ စားသောက်ဆိုင်တုံး ကအမျိုးသမီးနဲ့ အမှတ်မထင် သွားတွေ့ တယ်။ သူ့လက်ထဲက ထီးတွေကို သူမက ကြည့်ပြီး မှတ်ချက်ချလိုက်တာက

' ကနေ့ ရှင် အတော်တွက်ချေကိုက်ခဲ့တာ ပေါ့နော် ' တဲ့လေ။ ။

လေလံပွဲ

လေလံပွဲတစ်ခုမှာ လေလံကြေငြာသူရဲ့ကြေငြာမှုတစ်ခုကြောင့် လေလံတင် ရောင်းချမှု ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားတယ်။

' ဒီအခန်းထဲက လူတစ်ယောက် ပိုက်ဆံ အိတ် ခုလေးတင် ပျောက်သွားတယ်။ အိတ်ထဲမှာ ဒေါ်လာ၁၀၀၀ပါတယ်။ ကောက်ရတဲ့သူက ချက်ခြင်းပြန်ပေးရင် ဆုငွေ ဒေါ်လာ၂၅၀ပေးမယ်လို့ ကမ်းလှမ်း နေပါတယ်ခင်ဗျာ ' တဲ့။

တအောင့်လောက်ငြိမ်သက်သွားပြီတဲ့ နောက် အခန်းရဲ့အနောက်ဖက်ကနေ ခေါ်သံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ' ဒေါ်လာ၂၅၅ ' တဲ့ ။ ။

မြင်တွေ့စဥ်းစား တွေးခေါ်

ကျနော့်ဦးလေး ဟင်နရီ တစ်ယောက် သူ့ဘဝအချိန်အများစုကို မြင်းမွေးမြူ ရေးယာတောမှာ နေထိုင်ကုန်လွန်ခဲ့တယ်။ ခိုင်းမြင်းတွေ၊ ရှိုးပွဲပြမြင်းတွေ၊ အ ကောင်းဆုံးစီးမြင်းတွေကို မွေးမြူတယ်။ သောကြာတနေ့မှာ သူ့ဆီ ကျနော်အလယ် သွားတော့ သူ့ကို မြင်းဇောင်းထဲမှာတွေ့ရတယ်။ သူက ဦးခေါင်းအထက်က ယက်မ တစ်ခုကို လွှနဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ တိုက်ဖြတ် နေတယ်။

' ဘာလို့ အဲဒီယက်မကို ဖြတ်နေတာလဲ' ကျနော် သူ့ကိုမေးတော့-

' ငါ့အကြိုက်ဆုံးမြင်း ဒီထဲဝင်လာတဲ့ အခါတိုင်း သူ့ခေါင်းနဲ့ အမြဲတိုက်နေ လို့ပါ '

' ဒီလိုဆိုရင်မြေပြင်ကြမ်းခင်းကို နည်း နည်းတူးပစ်လိုက်တာက ပိုမလွယ်ကူဘူးလား '

ဦးလေးဟင်နရီ မျက်မှောင်ကြုတ်ပြီး ပြန်ပြောလိုက်တာက ' ယက်မကိုအမြဲတိုက်မိနေတာက သူ့ခေါင်းကွ ၊ သူ့ခြေထောက်မှမဟုတ်တာ' တဲ့။ ။

သစ္စာ

ကျနော့်သူငယ်ချင်းလင်မယား သူတို့ရဲ့ တောနယ်က နေအိမ်ကို ရောင်းပြီး မြို့ ကို ပြောင်းသွားကြတယ်။ သူတို့ရဲ့သိတ် ကောင်းတဲ့ အိမ်စောင့်ခွေးကိုလည်း ပိုင်ရှင်သစ်မွေးဖို့ စီစဥ်အပ်နှံခဲ့တယ်။ မြို့ကိုရောက်တဲ့ပထမညမှာ သူတို့အိမ် ပိုင်ရှင်သစ်ဆီက ထိတ်လန့်နေတဲ့ ဖုန်း ခေါ်သံ သူတို့ကြားတယ်။

'ကျေးဇူးပြုပြီး ခင်ဗျားတို့ခွေးကို ပြန် လာခေါ်ကြပါ။ ကျနော်တို့ တနေလုံး အပြင်ထွက်ကြတယ်။ အိမ်ပြန်လာတော့ ခွေးကကျနော်တို့ကို အိမ်ထဲ လုံးဝ အဝင် မခံဘူးဗျာ ' လို့တောင်းပန်ကြတယ်။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Feb 24 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ 'စစ်မှုမထမ်းမနေရ' ဥပဒေကျင့်သုံးမယ်ဆိုတဲ့ ကြေညာချက် ထွက်လာခဲ့တဲ့နောက်မှာ ရန်ကုန်ထိုင်းသံရုံးမှာ ဗီဇာလာလျှောက်သူက ၇,၀၀၀ ကျော်သွားပြီလို့ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောကြောင်း Bangkok Posts မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံရေပိုင်နက်သို့ မူးယစ်ဆေးဝါးများသယ်ဆောင်မည့် မူးယစ်မှောင်ခိုဂိုဏ်းအဖွဲ့ကို ငွေကျပ် ၄၅ ဘီလီယံကျော်တန်ဖိုးရှိ အိုက်စ်များ၊လက်နက်/ခဲယမ်းများ၊ ထိန်းချုပ်ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်အတူ လပွတ္တာမြို့နယ်အနီး ပင်လယ်ပြင်၌ ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပါတယ်။

Feb 23။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ 'စစ်မှုမထမ်းမနေရ' ဥပဒေကျင့်သုံးမယ်ဆိုတဲ့ ကြေညာချက် ထွက်လာခဲ့တဲ့နောက်မှာ ရန်ကုန်ထိုင်းသံရုံးမှာ ဗီဇာလာလျှောက်သူက ၇,၀၀၀ ကျော်သွားပြီလို့ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောကြောင်း Bangkok Posts မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံ ယူနန်ပြည်နယ် ပါတီအတွင်းရေးမှူးနဲ့ ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး တို့ဟာ စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်နဲ့ မနေ့က လာရောက် တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

မဲဆောက်မြို့ပါဝင်တဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ တာ့ခ်ခရိုင်ထဲက ဟိုတယ်၊ မိုတယ်၊ အင်း၊ အိမ်၊ အခန်း၊ တိုက်ခန်းတွေမှာ တစ်ရက်ထက်ပိုပြီးနေတဲ့သူတွေအတွက် ဧည့်စာရင်းတိုင်ရမယ်လို့ ထိုင်းလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးက မနေ့က ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂ ရက်စွဲနဲ့ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

Feb 22 ။ ရခိုင်ပြည်နယ် မြို့တော် စစ်တွေအနီးက မြို့အများစုကို AA ရက္ခိုင့်တပ်တော်က သိမ်းအပြီး စစ်တွေအနီးတဝိုက်အပြင် စစ်ကောင်စီရဲ့အနောက်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်ရှိရာ အမ်းနဲ့ ကျောက်ဖြူတဝိုက် တိုက်ပွဲပိုပြင်းထန်လာနိုင်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

Feb 21 ။မြန်မာ စစ်မှုမထမ်းမနေရဥပဒေကြောင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာကြတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေကို ထိုင်းအစိုးရအနေနဲ့ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားပြီး ကူညီပေးဖို့ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အတိုက်အခံလွှတ်တော်အမတ်ကနဝီဆစ်ဘ်ဆန်ကတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Feb 20 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ရောင်းချနေတဲ့ "အောင်လံလွှင့်ချီ နွေဦးထီ"ကို မကြာခင်မှာ ပြန်လည် ဖွင့်လှစ်ရောင်းချသွားဖို့ ရှိနေပြီး ဆုကြေးငွေ ကျပ် သန်း ၅၀၀ ထိ တိုးမြှင့် ထားကြောင်း သိရပါတယ်။ စစ်ကောင်စီကတော့ အဆိုပါ ထီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖွင့်လှစ်ရောင်းချသူတွေနဲ့ အားပေးအားမြှောက်ပြုလုပ်သူတွေကို တရားစွဲ၊ ဖမ်းဆီး ထောင်ချသွားမယ်လို့ ကြေညာထားပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့ကနေ စစ်တွေနဲ့ ကျောက်ဖြူကို လေယာဉ်နဲ့ပြန်လာတဲ့ ခရီးသည် ၆ ရာ နီးပါး လေဆိပ်အရောက်မှာပဲ စစ်ကောင်စီတပ်သားတွေရဲ့ ဖမ်းဆီးတာ ခံလိုက်ရကြောင်း မိသားစုဝင်တွေက ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနား-မြန်မာ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးတွေ ရပ်တန့်နေပေမဲ့ မြန်မာပြည်တွင်းက မြေရှားသတ္တုတွေကိုတော့ ချိုင်းနားက အလုံးအရင်းနဲ့ တူးဖော်သယ်ယူနေကြောင်း ကချင်ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ တူးဖော်ထုတ်လုပ်ရာမှာ ပြင်းထန်တဲ့ လုပ်ငန်းသုံး ဓာတုဆေးဝါးတွေလည်း သုံးတာကြောင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုနဲ့ သောက်သုံးရေ ရှားပါးတဲ့ပြဿနာတွေကိုလည်း ဒေသခံတွေကြုံတွေ့နေရပါတယ်။

Feb 19 ။ မန္တလေး၊ အောင်မြေသာစံမြို့နယ်၊ ၆၅ လမ်းနဲ့ ၆၆ လမ်းကြားနဲ့ ၁၂ လမ်းရှိ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ထုတ်ပေးရေး ပတ်စပို့ရုံးမှာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ပတ်စပို့ တန်းစီတိုးကြရာက လူအုပ်ပိ အသက်ရှူကြပ်ပြီး အမျိုးသမီး ၂ ဦး သေဆုံး၊ ၁ ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ရက်ကနေ ၂၀၂၄ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆ရက်အထိ တနိုင်ငံလုံးမှာ ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားသူနဲ့ ပြည်သူ ပေါင်း ၄,၅၄၅ ဦး သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)ရဲ့ စာရင်းအရ သိရပါတယ်။

Feb 18 ။ ရွှေနဂါး ချိုင်းနားနှစ်သစ်ကူးပွဲတော် အခမ်းအနားကို ရန်ကုန်၊ သဃ်န်းကျွန်းမြို့နယ်ရှိ သုဝဏ္ဏ အမျိုးသားအားကစားပြိုင်ပွဲရုံမှာ ကျင်းပရာ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် တက်ရောက်ပြီး ပြည်တွင်းရေးရာ ကိစ္စရပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာ စာမျက်နှာမှာ ရပ်တည်ပေးလျက်ရှိနေတဲ့ ချိုင်းနားရဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေမွန် ပီသမှုအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တွေ၊ စစ်ကောင်စီကို ခုခံတော်လှန်နေတဲ့ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့(PDF)တွေဟာ မြန်မာပြည်ရဲ့ နယ်မြေဒေသ ၆၀ ％ ကျော်ကို စိုးမိုးထားနိုင်နေပြီလို့ NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ပြောပါတယ်။

Feb 17 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရမ်းဗြဲမြို့ကို စစ်ကောင်စီက လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်လို့ မြို့ထဲက နေအိမ် ၂၀၀ ကျော် မီးလောင်ကျွမ်း ပျက်စီးသွားကြောင်း ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ တောင်ကုတ်မြို့နယ် မအီမြို့မှာရှိတဲ့ မအီချောင်းတံတားနဲ့ ကျောက်ကြီးပေါက်တံတားတွေ မနေ့ညပိုင်း မိုင်းခွဲဖျက်ဆီးခံလိုက်ရပါတယ်။ မအီချောင်းတံတားဟာ မအီမြို့နဲ့ အမ်းမြို့နယ်ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့ တံတားဖြစ်ပြီး ကျောက်ကြီးပေါက် တံတားကတော့ မအီမြို့နဲ့ ကျောက်ဖြူမြို့ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့ တံတားဖြစ်ပါတယ်။

Feb 16 ။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၀ ရက်နေ့မှာ အသက်သွင်းပြီးနောက် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်း ဆင့်ခေါ်ရေးအဖွဲ့တွေကို အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းလာတာကြောင့် စစ်ထဲသွတ်သွင်းမခံလိုတဲ့ လူငယ်တွေဟာ ပြည်ပထွက်ခွာဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ပြည်ပထွက်ခွာခွင့်နဲ့ Demand Letterတွေကို ရပ်ဆိုင်းထားခြင်းမရှိဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း ခွင့်ပြုပေးထားကြောင်း စစ်ကောင်စီက ပြောပါတယ်။

မကွေးတိုင်းအတွင်း ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆ အထိ တလခွဲအတွင်း စစ်ကောင်စီကြောင့် အရပ်သား ၂၇ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Feb 15 ။ စစ်မှုမထမ်းမနေရ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေကို အသက်သွင်းပြီးနောက် တနှစ်ကို အင်အား ငါးသောင်းနှုန်း ခေါ်ယူသွားမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ ပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ် ဇော်မင်းထွန်းက ပြောပါတယ်။ ၂၀၁၉ ကြားဖြတ်သန်းခေါင်စာရင်းမှာ စစ်မှုထမ်းဖို့ အကျုံးဝင်သူ အနည်းဆုံး ၁၃ သန်းရှိနေပြီး အဲဒီထဲက ခေါ်ယူသွားမှာလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီ စစ်မှုမထမ်းမနေရစနစ်ကို ရေရှည်ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတွက် ပြည်ပမှာ ပညာသင်ကြားနေသူတွေလည်း ပညာရေး ဆုံးခန်းတိုင်ပြီးရင် စစ်မှုထမ်းဆောင်ရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

မန္တလေးမြို့ပေါ်မှာ ရခိုင်မုန်းတီးရေး လှုံ့ဆော်စာတွေကို အများပြည်သူပိုင် နေရာတွေမှာ ကပ်ထားတဲ့ပုံတွေ ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့မှာရှိတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တချို့မှာလည်း လူမျိုးရေးပဋိပက္ခ လှုံ့ဆော်စာတွေ ကပ်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။

Feb 14 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခတွေကြားမှာ မြန်မာစစ်တပ်ဘက်က တိုက်ပွဲမှာကျဆုံးသူ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၊ တပ်ကထွက်ပြေးသူတွေနဲ့ လက်နက်ချသူ စုစုပေါင်း ၂၁,၀၀၀ လောက် ရှိကြောင်း ဝါရှင်တန်အခြေစိုက် ငြိမ်းချမ်းရေးသုတေသနအဖွဲ့(USIP) က ခန့်မှန်းထားပါတယ်။

မိခင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို စိတ်ပူသလို၊ ဆေးဝါး ကုသခွင့်ရဖို့နဲ့ အမြန်ဆုံး ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ နိုင်ငံတကာ အသိုက်အဝန်းက ဖိအားပေးစေချင်ကြောင်း သားဖြစ်သူ ကင်မ်အဲရစ်က ပြောပါတယ်။

Feb 13 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရမ်းဗြဲမြို့နယ်နဲ့ ကျောက်ဖြူမြို့နယ်တွေကို စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ ဂျက်တိုက်လေယာဉ်အပြင် Y-12 ထောက်ပို့လေယာဉ်နဲ့ပါ ဗုံးအလုံး ၁၃၀ ကျော် ကြဲခဲ့ကြောင်း (AA)ပါဝင်တဲ့ ညီနောင်မဟာမိတ်သုံးဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်းမှာ စစ်ကောင်စီရေတပ်ရဲ့ စစ်ရေယာဉ် ၅ စင်းကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၇ ရက်ကနေ ၁၃ ရက်အထိ၊ တပတ်အတွင်း နစ်မြုပ်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့ကြောင်း ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီပြဋ္ဌာန်းလိုက်တဲ့ စစ်မှု မထမ်းမနေရ ဥပဒေကို လိုက်နာဖို့မလိုဘူးလို့ NUGက ကြေညာချက်ထုတ်ပြန် ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။ စစ်ရေးရှုံးနိမ့်နေတဲ့ စစ်ကောင်စီဟာ စစ်ပွဲအတွင်း ပြည်သူတွေကို လူသားဒိုင်းအဖြစ် အသုံးချဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ ဒီဥပဒေပြဋ္ဌာန်းလာတာလို့ NUG ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Feb 12 ။ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ အစ်ကိုဖြစ်သူ ဦးအောင်ဆန်းဦးတို့ရဲ့ အမွေဆိုင်ဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းက ခြံအမှတ်(၅၄) သမိုင်းဝင်နေအိမ်ကို ကျပ်သိန်းပေါင်း သုံးသန်းကျော်(US ဒေါ်လာသန်းကိုးဆယ်နီးပါး)နဲ့ မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့မှာ လေလံတင်ရောင်းချဖို့ စီစဉ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ရေးအင်အား လိုအပ်လာတဲ့အတွက် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းစနစ် ဖော်ဆောင်တာလို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက စစ်ကောင်စီပိုင် မီဒီယာတွေကနေ ပြောပါတယ်။

Feb 11 ။ မြန်မာပြည်သူတွေ မျှော်လင့်နေတဲ့ စစ်အာဏာရှင်စနစ် အမြစ်ဖြတ်ရေးဟာ အခုနှစ်မှာ ကျရောက်တဲ့ ချိုင်းနား နဂါးနှစ်အတွင်းမှာပဲ ပြီးပြတ်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားကြောင်း မြောက်ပိုင်းညီနောင် သုံးဖွဲ့က ပြောပါတယ်။၁၀၂၇စစ်ဆင်ရေးအတွင်း ရှမ်းမြောက်ဒေသက မြို့နယ် ၁၆ မြို့နယ် အပါအဝင် တနိုင်ငံလုံးမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က လက်လွှတ်ခဲ့ရတဲ့ မြို့နယ်ပေါင်း ၄၀ ကျော်အထိ ရှိခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၃ ဒီဇင်ဘာလအထိ သုံးနှစ်နီးပါးကာလအတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အရပ်သား ၉၃၆ ဦး သေဆုံး/ ၈၇၈ ဦးလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း ညဏ်လင်းသစ်က အစီရင်ခံစာထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Feb 10 ။ ချိုင်းနားကို ဖရဲသီးတင်ပို့ရာမှာ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအခြေအနေတွေကြောင့် ဖရဲများအရည်အသွေးကျဆင်းတဲ့အပြင် ခရီးစရိတ်ပိုကုန်တာကြောင့် တောင်သူတွေနဲ့ ကုန်သည်တွေ အရှုံးပေါ်နေကြောင်း သစ်သီးပို့ ကုန်လုပ်ငန်းရှင်တွေဆီကနေ သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းထဲက တာမွေ၊ ဗဟန်းနဲ့ တခြားမြို့နယ်တွေမှာရှိတဲ့ ရခိုင်ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေကို စစ်ကောင်စီ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနဲ့အဖွဲ့တွေက ဧည့်စာရင်း ဝင်ရောက်စစ်ဆေးနေပြီး ဧည့်သည် လက်ခံမထားဖို့ သတိပေးထားကြောင်း သိရပါတယ်။

Feb 09 ။ လေယာဉ်မပျံသန်းရ(No Fly Zone) သတ်မှတ်ပေးဖို့ ပါဝင်တဲ့ အချက် ၄ ချက်ကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)နဲ့ ကရင်နီပြည် ကြားကာလ အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ(IEC)တို့က နိုင်ငံတကာကို ပူးတွဲတောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

နယ်စပ်ဒေသတွေကနေ တရားမဝင်လာရောက်နေထိုင်တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၄၈,၈၀၃ ဦးကို ချိုင်းနားဘက် ပြန်လည်လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသား ၁၀၇၁ ဦး၊ ထိုင်းနိုင်ငံသား ၅၃၇ ဦး၊ မလေးရှားနိုင်ငံသား ၁၃၃ ဦး၊ ကိုရီးယားနိုင်ငံသား ၂၀ ဦးနဲ့ လာအိုနိုင်ငံသား ၁၈ ဦးတို့ကိုလည်း လွှဲပြောင်းပေးအပ်ခဲ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

Feb 08 ။ မြန်မာပြည်မှာ နိုင်ငံရေးသမားတွေ၊ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတွေ၊ သတင်းသမားတွေနဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေကို ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချမှု၊ မြန်မာလူထုရဲ့ဆန္ဒသဘောထားကို ငြင်းပယ်မှုတွေဟာ မြန်မာပြည်ရဲ့ ဒီမိုကရေစီ အသွင်ကူးပြောင်းရေးနဲ့ ဥပဒေစိုးမိုးရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက US ရဲ့ အမျိုးသားလုံခြုံရေးနဲ့ နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒကိုပါ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်စေတာကြောင့် သမ္မတအမိန့်နဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေထုတ်ပြန်ချက်ကို အိမ်ဖြူတော်က နောက်တနှစ် သက်တမ်းတိုးလိုက်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့က စက်သုံးဆီအရောင်းဆိုင်တချို့ဟာ စက်သုံးဆီတွေကို မော်တော်ယာဉ်တွေအတွက် ဈေးနှုန်းတမျိုး၊ ပုံးခွံ၊ ပေပါတွေအတွက် ဈေးနှုန်းတမျိုးနဲ့ ရောင်းချနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

Feb 07 ။ မကွေးတိုင်း၊ ယောဒေသကာကွယ်ရေးတပ်(YDF) ရဲဘော် ၂ ဦးကို စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ဂန့်ဂေါမြို့နယ် မြောက်ခင်ရမ်းကျေးရွာက ပျူစောထီးတွေက ဖမ်းဆီးနှိပ်စက်ပြီး အရှင်လတ်လတ် မီးရှို့သတ်ဖြတ်ခဲ့တဲ့ ဗီဒီယိုဖိုင်တခု လူမှုကွန်ယက်မီဒီယာတွေမှာ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ဖမ်းဆီးခံရသူ ၂ ဦးကို သံကြိုးနဲ့တုပ်၊ ကားနဲ့ဆွဲခေါ် နှိပ်စက်ပြီးနောက်

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း သစ်ပင်မှာ သံကြိုးနဲ့ချည်ပြီး အရှင်လတ်လတ် မီးရှို့သတ်ဖြတ်ခဲ့တာပါ။

AAPP ရဲ့ ယနေ့ထိ ကောက်ယူထားတဲ့စာရင်းအရ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် စစ်ကောင်စီနဲ့ လက်အောက်ခံအဖွဲ့တွေကြောင့် ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားသူတွေနဲ့ အရပ်သားပြည်သူ ၄၅၀၀ ဦး သေဆုံးခဲ့တဲ့အပြင် နောက်ထပ် အတည်ပြုလို့ မရသေးတဲ့ အသတ်ခံရသူ ၁၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Feb 06 ။ မြန်မာပြည်ကနေ ပြည်ပကို ဆန်နဲ့ဆန်ကွဲ တင်ပို့ရောင်းချမှုဟာ ၂၀၂၃၊ ဧပြီလကနေ ၂၀၂၄ ဇန်နဝါရီအထိ ၁၀ လအတွင်း စုစုပေါင်း တန်ချိန် ၁ ဒသမ ၁ သန်းကျော်သာ ရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ ဆန်စပါးအသင်းချုပ်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီပမာဏဟာ ယခင်နှစ် အလားတူကာလနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် တန်ချိန် ၇၄၀၀၀၀ ကျော် လျော့ကျခဲ့တာပါ။

ရှမ်းမြောက်နဲ့ ကရင်ပြည်နယ်မှာ တိုက်ပွဲတွေပိုပြင်းခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ အောက်တိုဘာလကုန်ပိုင်းကစပြီး ချိုင်းနားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံက နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေ ပိတ်သွားခဲ့ပြီးနောက် ငရုတ်ဈေးတွေကျသွားကြောင်း တောင်သူတွေကပြောပါတယ်။

Feb 05 ။ ရန်ကုန်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ အောင်မင်္ဂလာ အဝေးပြေးကားဝင်း၊ တနင်္သာရီလမ်း၊ (ပ)ဝင်းထဲမှာ ယနေ့မနက်ပိုင်း မီးလောင်ခဲ့တာကြောင့် ၃ဦး မီးလောင်သေဆုံးပြီး ကားဂိတ် ၇ ဂိတ် ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

ဒီးမော့ဆိုမြို့နယ်၊ အနောက်ခြမ်း ဒေါဆီအီကျေးရွာ စာသင်ကျောင်းနဲ့ လွိုင်နန်းဖကျေးရွာ စာသင်ကျောင်း ၂ကျောင်းကို စစ်ကောင်စီဂျက်လေယာဉ်က ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်တာကြောင့် ကလေးသူငယ်အပါအဝင် ၅ဦး သေဆုံးပြီး ၂၀ ဦးထက်မနည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါတယ်။

Feb 04 ။ မြန်မာ-ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နယ်စပ်တလျှောက် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် စစ်ကောင်စီတပ်လက်အောက်ခံ နယ်ခြားစောင့်ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင် အယောက် ၇၀ နီးပါးလောက် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဘက်ကို ထွက်ပြေးခိုဝင်လာခဲ့ကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရက ပြောပါတယ်။

လွိုင်ကော်အကျဉ်းထောင်ကနေ ယခုနှစ် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ရထားတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၆ ယောက် အပါအဝင် စုစုပေါင်း အကျဉ်းသား ၂၀ ဟာ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခံထားရကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကွန်ရက်နဲ့ ကရင်နီ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ အစည်းအရုံးတို့က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Feb 03 ။အာဏာသိမ်းပြီး ၃နှစ်အတွင်း ချင်းပြည်နယ်ရဲ့ နယ်မြေ ၇၅ ％ ကို ချင်းကာကွယ်ရေးတပ်တွေက ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း ချင်းရေးရာအဖွဲ့ချုပ်(ICA)က အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပါတယ်။ အာဏာသိမ်းကာလအတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် ချင်းပြည်နယ်အတွင်း လူ ၆၁၈ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ဘာသာရေးအဆောက်အအုံ ၁၀၈ ခုနဲ့ အရပ်သားနေအိမ် ၂၁၅၄ လုံး ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တယ်ဆိုပါတယ်။

ချင်းပြည်နယ်နဲ့ ချင်းအမျိုးသားတွေ နေထိုင်တဲ့ဒေသတွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ချင်းဒေသ ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေရဲ့ တိုက်ပွဲတွေအကြား ချင်းအမျိုးသား ၁၄၄ ယောက်ကျော် လူသားဒိုင်းအဖြစ် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီး ၉ ယောက်ကတော့ သတ်ဖြတ် ခံခဲ့ရကြောင်း ချင်းရေးရာအဖွဲ့ချုပ် ICA ရဲ့ အစီရင်ခံစာက ဆိုပါတယ်။ လူဦးရေ ၅ သိန်းလောက်ပဲရှိတဲ့ ချင်းအမျိုးသားတွေအဖို့ ဒီအရေအတွက်ဟာ ၀ ဒသမ ၁၂ ％ (ပျမ်းမျှ လူ ၁၀၀၀ မှာ ၁ ယောက်သေဆုံး) ဖြစ်လို့ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၃ နှစ်အတွင်း ချင်းပြည်နယ်နဲ့ ချင်းအမျိုးသားတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝဟာလည်း ပိုဆိုးလာနေပါတယ်။

Feb 02 ။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း နိုင်ငံတဝန်းက အကူအညီလိုနေသူတွေကို ငွေကျပ်(၅.၁၂)ဘီလီယံ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ရဲ့ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားရေးနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ စစ်ကောင်စီတပ်ကြောင့် နေအိမ်မီးရှို့ခံရတဲ့ ပြည်သူတွေ၊ စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေ၊ တော်လှန်ရေးမှာ ပါဝင်ရင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေ၊ အသက်ဆုံးရှုံးသူတွေရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ အကူအညီလိုနေတဲ့ မသန်စွမ်းတွေ၊ CDM ဝန်ထမ်းတွေ၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသူတွေ ကိုထောက်ပံ့ကူညီပေးခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။

၂၀၂၄ အတွင်း မြန်မာပြည်ထဲက ဒုက္ခသည်တွေကို လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီ ပေးဖို့အတွက် နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွေက မကြုံစဖူး US ဒေါ်လာ သန်းတထောင်နီးပါး(ဒေါ်လာ ၉၉၅ သန်း) အကူအညီ တောင်းခံထားကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင် ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး UNOCHA က ပြောပါတယ်။ US ကတော့ မြန်မာပြည်တဝန်း လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အရေးပေါ် အကူအညီအတွက် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတွေကတဆင့် ဒေါ်လာ ၃၁၇ သန်းကျော် ထောက်ပံ့ပေးထားကြောင်း ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အာဏာသိမ်းအုပ်ချုပ်နေတဲ့ စစ်ကောင်စီကနေပြီးတော့ ပြည်ထောင်စုအစိုးရအဖွဲ့ အဖြစ် ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီအစိုးရအဖွဲ့သစ်ထဲမှာ ဝန်ကြီးချုပ်က ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ် ၃ ဦးအဖြစ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်း၊ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးမြထွန်းဦးနဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတင်အောင်စန်းတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

Feb 01 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၃နှစ်အတွင်း ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်ခံရမှု အပါအဝင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ၂၁ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး နောက်ထပ် ၁၄၅ ဦးကတော့ ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရကြောင်း NUG ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ စစ်အာဏာသိမ်း ၃နှစ် ပြည့် အသံတိတ်သပိတ်နဲ့ အဖြူရောင်လှုပ်ရှားမှုတွေကို လမ်းမပေါ် ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းယူနေတဲ့ လူငယ်၃ ဦး ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီနေ့ အသံတိတ်သပိတ်နဲ့ အဖြူရောင်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရန်ကုန်အပါဝင် မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ဧရာဝတီ၊ မကွေးနဲ့ ပဲခူးတိုင်းနဲ့ နေရာအနှံ့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသလို စစ်ကောင်စီဘက်ကလည်း တန်ပြန်ဆန္ဒပြပွဲတွေ လူစုပြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

Jan 31 ။ နိုင်ငံရေးစာပေထုတ်ဝေပုံနှိပ်တဲ့တိုးမြစ်စာအုပ်တိုက်နဲ့ လပြည့်လင်းပုံနှိပ်မီဒီယာတိုက်တို့ကို စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့် လိုင်စင်တွေ ပိတ်လိုက်ပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း စာပေမီဒီယာတွေတိုက်တွေကို စစ်ကောင်စီက လိုက်ပိတ်နေတာ ၃၀ ကျော်လောက်ရှိနေပြီလို့ စာပေထုတ်ဝေသူတွေနဲ့ ဖြန့်ချိသူတွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်း မြို့နယ် ၃ ခုမှာ ဗုံးခြောက်လုံးပေါက်ကွဲခဲ့ပါတယ်။ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ အဝိုင်းမီးပွိုင့်အနီး စစ်ကောင်စီတပ်စွဲထားတဲ့ လျှပ်စစ်မီတာ ရုံးမှာ ၃ကြိမ်၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ သာဓုကန်အနောက်ရပ်ကွက်က စစ်ကောင်စီတပ်စွဲထားတဲ့ သစ်စက်မှာ ၂ကြိမ်နဲ့ လှိုင်သာယာမြို့နယ်၊ လှိုင်မြစ်(၅)လမ်းထိပ်မှာ ကားတွေတားပြီး စစ်ဆေးမှုတွေပြုလုပ်နေတဲ့ စစ်ကောင်စီယာဉ်ထိန်းရဲတွေအနီးမှာ ၁ကြိမ်၊ စုစုပေါင်း ခြောက်ကြိမ် ပေါက်ကွဲခဲ့တာပါ။

Jan 30 ။ အကယ်ဒမီ မီးလင်းရွှေ ၁ကျပ်သားကို ၃,၈၆၀,၀၀၀ ကျပ်အထိ မြင့်တက်နေပါတယ်။ စစ်အာဏာမသိမ်းခင်က ရွှေ ၁ကျပ်သား ၁၃ သိန်းဝန်းကျင်နဲ့ US ၁ဒေါ်လာကို ၁၃၀၀ ကျပ် ဝန်းကျင်သာ ရှိခဲ့ပြီး ယခုတော့ ဒေါ်လာဈေးနှုန်းဟာလည်း ၁ ဒေါ်လာ ၃၅၁၀ ကျပ်ထိ မြင့်တက်နေပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်က မြို့နယ်အားလုံးမှာ ဇန်နဝါရီ ၁၆ ရက်ကစပြီး အင်တာနက်နဲ့ ဖုန်းလိုင်းတွေ ဖြတ်တောက်ကာ သတင်းအမှောင်ချထားခံရတာကြောင့်ဒုက္ခသည် ကူညီရေးအပြင် ကုန်သွယ်ရေးစီးဆင်းမှု အားလုံးနီးပါး ရပ်ဆိုင်းနေပြီလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 29 ။ ကရင်ပြည်နယ်၊ မြဝတီမြို့အနီးမှာ ပျက်ကျခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ပို့ဆောင်ရေးရဟတ်ယာဉ် Eurocopter 365 မှာ ဗိုလ်မှူးချုပ် အေးမင်းနောင် အပါအဝင် ၅ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ၁ဦး ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း KNUက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

စစ်အာဏာရှင်တွေဟာ မြေပြင်အခြေအနေမှာ ရှုံးနေပြီဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံတကာကို အဖွဲ့ပြောင်း၊ လူပြောင်းစနစ်နဲ့ ပုံဖော်လုပ်ဆောင်မှုတွေရှိလာမဲ့ အနေအထားရှိကြောင်း NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က သုံးသပ်ပြောဆိုပါတယ်။

Jan 28 ။ နေပြည်တော်ထောင်မှာ အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဆီကနေ ပထမဆုံးအကြိမ် မိသားစုဆီရေးတဲ့ စာခေါင်လက်ခံရရှိကြောင်း သားဖြစ်သူ ကင်မ်အဲရစ်က ပြောပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကိုယ်တိုင် လက်ရေးနဲ့ရေးထားတဲ့ မိသားစု သာကြောင်း၊ မာကြောင်းစာ ဖြစ်ပြီး မိသားစုဝင်တွေ အားလုံးကို ချစ်တဲ့အကြောင်းနဲ့ သူကိုယ်တိုင်လည်း ကြံ့ကြံ့ခံလျှက်ရှိကြောင်း ရေးထားပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြောင့် အရင်တုန်းကလောက် ကျန်းမာရေး မကြံ့ခိုင်တော့ပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကတော့ မာကျောနေတုန်းပဲလို့လည်း ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က ရေးထားပါတယ်။

US က မကူညီလည်း တော်လှန်ရေးက ဆက်ရှိနေမှာဖြစ်ပြီး တကယ်လိုလို့ လုပ်နေတဲ့ တော်လှန်ရေးဆိုတာ နိုင်ငံတကာသိအောင် သတင်းစကား ပေးသွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ပြောပါတယ်။

Jan 27 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းနေအိမ်ကို အရောင်းအဝယ် လုပ်သူ အားလုံး အရေးယူခံရမယ်လို့ NUG သမ္မတရုံးက သတိပေးပါတယ်။ ၂၀၂၂ စက်တင်ဘာလထဲမှာ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း နေအိမ်ကို ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ပိုင်ဆိုင်တာ၊ ရောင်းချတာ၊ ဖျက်ဆီးတာနဲ့ ပုံစံပြောင်းတာတွေလုပ်ရင် အရေးယူမယ်လို့ ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

စစ်တပ်ကို သတင်းပေးဖို့ ပြည်သူတွေပါဝင်တဲ့ ပြည်သူ့လုံခြုံရေးအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်း သွားမယ်လို့ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ စစ်ကောင်စီဟာ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပဲခူတိုင်းနဲ့ နေပြည်တော် အစရှိတဲ့ ဒေသတွေက ကျေးရွာတွေမှာ ပြည်သူ့စစ် သင်တန်းအတွက် အတင်းအဓမ္မ လူစုဆောင်းနေပါတယ်။

Jan 26 ။ မြန်မာ-အိန္ဒိယ ကုန်သွယ်မှုမှာ Special Rupee Vostro Account (SRVA)ကို အသုံးပြုပြီး ကျပ်နဲ့ ရူပီး တိုက်ရိုက်ပေးချေတဲ့စနစ်ကို ဖေဖော်ဝါရီလမှာ စတင် အကောင်ထည်ဖော်မယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဗဟိုဘဏ်ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်သန်းသန်းဆွေက ပြောပါတယ်။ လက်ရှိ မြန်မာ - ချိုင်းနား နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးမှာ ကျပ်နဲ့ ယွမ်၊ မြန်မာ - ထိုင်း နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးမှာ ကျပ်နဲ့ဘတ် တိုက်ရိုက်ပေးချေပြီး ကုန်သွယ်မှုတွေ ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလအတွင်း လေပြင်းတိုက်၊ ကမ်းပါးပြိုတာ အပါအဝင် သဘာဝဘေး ၇၆ ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး လူ ၇ ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကာ လူအယောက် ၃၀၀ ကျော် သဘာဝဘေးဒဏ် ခံစားခဲ့ရကြောင်း သဘာဝဘေးကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆီက သိရပါတယ်။

Jan 25 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ မော်လမြိုင်ကျွန်းနဲ့ ကျိုက်လတ်မြို့နယ်က ရွာတွေမှာ ဇန်နဝါရီလကစပြီး ပြည်သူ့စစ်သင်တန်းတက်ဖို့ မဲနှိုက်ရွေးချယ်တာရှိသလို မလိုက်နိုင်သူတွေကို ငွေ ၁၀သိန်း တောင်းယူတာအထိ ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်က ပျားမွတ်လျှော်ချောင်းအုပ်စု၊ ဘုရားချောင်း ကျုံလတာအုပ်စု၊ ဖိုးသာအေးအုပ်စု အပါအဝင် ကျေးရွာအုပ်စု ၅ခုလောက်မှာ ပြည်သူ့စစ်သင်တန်းတက်ဖို့ ၁ရွာကို ၃ဦး မဲနှိုက်ရွေးချယ်တာပါ။

စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၃နှစ်နီးပါး ကာလအတွင်း သေဒဏ်နဲ့ နှစ်ရှည် ထောင်ဒဏ် ချမှတ်ခံထားရတဲ့ အမျိုးသမီး ၃၉၈ ယောက်ရှိပြီလို့ မြန်မာ့အမျိုးသမီးသမဂ္ဂ(BWU)က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ စစ်ကောင်စီဟာ နိုင်ငံတဝန်း စစ်အုပ်ချုပ်ရေးနယ်မြေတွေ အများအပြား သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး ဖမ်းဆီးခံရသူ အများစုကိုလည်း စစ်ခုံရုံးတွေမှာပဲ တရားစွဲဆို စီရင်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။

Jan 24 ။ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ပြီးခဲ့တဲ့လအထိ အများပြည်သူ သိနိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ကောင်းကင်ဂြိုဟ်တု ဓာတ်ပုံတွေကို လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တွေအရ လက်ရှိထောင်တွေမှာ အဆောက်အဦးသစ်တွေ၊ အနီးအနားမှာ တိုးချဲ့တာတွေအပြင်၊ အကျဉ်းထောင်အသစ် ဆောက်လုပ်တာတွေ တွေ့ရကြောင်း ဗြိတိန်အခြေစိုက် Center for Information Resilience အဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

အရောင်ချင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Ukraine floats possibility of inviting Russia to peace summit

http://tinyurl.com/3wfpyuvf

KYIV, Feb 25 (Reuters) - Ukraine and its foreign partners could invite Russia to a future peace summit to discuss an end to Moscow's two-year-old invasion on Kyiv's terms, a senior Ukrainian official said on Sunday.

Switzerland will host a summit to discuss a vision for peace by Ukrainian President Volodymyr Zelenskiy, which could be handed to Russia during a second meeting at a later date, said Andriy Yermak, Zelenskiy's chief of staff.

India Confirms Citizens 'Signed Up' For Russian Army

Feb 23 | http://tinyurl.com/3pa6fkxs

The Hindu's report alleged that Indians had been conned by Dubai-based recruiters with promises of high wages and a Russian passport.

Upon arriving in Moscow, the Indians were reportedly trained to handle "arms and ammunition by the Russian Army" and shipped to the frontlines in January.

7.2M illegals entered the US under Biden admin, an amount greater than population of 36 states

Feb 20 | http://tinyurl.com/242452h5

German space commander warns Russian nuclear weapon could destroy 'global commons': 'Nobody would survive'

Feb 18 | http://tinyurl.com/5n8yuad4

The commander of German Space Command, Maj. Gen. Michael Traut, said a Russian nuclear weapon detonating in orbit could permanently destroy "global commons."

"Nobody would survive an action like that – no satellite, either Chinese or Russian and American or European," Traut added. "If somebody calculates rationally, nobody would employ such a weapon in space."

Chinese foreign minister says trying to cut his country out of trade would be a historic mistake

Feb 17 | http://tinyurl.com/bddhfe56

MUNICH (AP) — China's foreign minister told a gathering of international security policy officials Saturday that trying to shut China out of trade in the name of avoiding dependency would be a historic mistake.

Wang Yi spoke at the Munich Security Conference. Host Germany wants to avoid over-reliance on trade with an increasingly assertive China and diversify its supply of key goods in an approach it calls "de-risking."

To Avoid Hefty Tariffs, China's BYD Eyes U.S. Car Market Via Mexico

Feb 16 | http://tinyurl.com/dh9ant3c

Chinese automaker BYD has set its sights on Mexico as its quest for global expansion turns toward North America.

The Shenzhen-based car company, whose rapid growth has made it one of the world's largest electric-vehicle sellers, is scouting locations in the country for a factory, from which it would consider exporting cars to the U.S., according to people familiar with the matter.

Ukraine signs security pacts with Germany, France

Feb 16 | http://tinyurl.com/2vakbkx4

Ukrainian President Volodymyr Zelenskyy on Friday struck separate long-term agreements with France and Germany for military support and training for Ukraine. Germany committed to not only support Ukraine's defense against Russia's invasion "for as long as it takes," but to also assist Kyiv "in building up modern, resilient armed forces to deter any future attack,"

Putin says Russia is close to creating cancer vaccines

Feb 14 | http://tinyurl.com/yc5v6t3j

MOSCOW, Feb 14 (Reuters) - President Vladimir Putin said on Wednesday that Russian scientists were close to creating vaccines for cancer that could soon be available to patients.

Putin said in televised comments that "we have come very close to the creation of so-called cancer vaccines and immunomodulatory drugs of a new generation".

India, Bangladesh's foreign ministers discuss situation in Myanmar

Feb 8 | http://tinyurl.com/4697e9jc

India and Bangladesh's foreign ministers held talks Wednesday on the situation in Myanmar as hundreds of its security personnel fled to the two countries in recent weeks. The two sides discussed in "detail the evolving situation in Myanmar and its impact on regional stability," said a statement released by Bangladesh's Foreign Ministry.

China's Xi calls for stronger 'strategic coordination' with Russia in Lunar New Year call with Putin

Feb 8 | http://tinyurl.com/3x6y8tbm

Xi told Putin the two sides should "strengthen strategic coordination" and "safeguard the national sovereignty, security and development interests of their respective countries," according to a readout from China's Foreign Ministry.

By Almost Every Measure, Myanmar Junta Ranks Among World's Worst Regimes

Feb 2 | http://tinyurl.com/yc5kukwz

Since the Feb. 1, 2021 military coup in Myanmar, at least 4,474 civilians have been killed, more than 25,000 people have been arrested and over 78,000 civilian houses have been burned down across the country as a result of the military junta's nationwide campaign of terror against the population.

The US Commission on International Religious Freedom (USCIRF)'s 2023 annual report lists Myanmar as a "country of particular concern" as religious freedom continued to decline significantly.

The US is pulling ahead in the economic race with China

Jan 29 | http://tinyurl.com/2ufwrtuu

The strong performance of the US economy and falling growth in China together make it less obvious that China's economy will someday overtake that of the US in terms of annual GDP, a proposition that was once considered a near certainty.

Right-wing populists could gain control of EU Parliament for first time as voters swing right: study

Jan 24 | http://tinyurl.com/s7rhxsjc

According to the European Council on Foreign Relations (ECFR) thinktank, Eurosceptic populists should top the polls in nine EU countries - including Austria, Belgium, France and the Netherlands - during the 6-9 June European elections. They should also come second or third in a further nine countries.

Pope decries violence in Myanmar, Peru and Ukraine

Jan 22 | http://tinyurl.com/bddxhn8e

Following his Sunday Angelus address, Pope Francis decries violence in Ukraine, Peru, and Myanmar, where a Catholic church was also destroyed.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Feb 25 ။ ယူကရိန်းနဲ့ ၂ နှစ်ကြာ စစ်ပွဲမှာ ရုရှားစစ်တပ်က တပ်ဖွဲ့ဝင်အင်အား ၄၀၉,၈၂၀ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၄ နာရီအတွင်းမှာပဲ ရုရှားတပ်ဖွဲ့ဝင် ၈၁၉ ယောက် ဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်းလည်း ယူကရိန်းစစ်တပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး မော်တော်ယာဉ်ရောင်းအားသည် ဇန်နဝါရီလအတွင်း ၃၂၄,၀၀၀ စီးရှိခဲ့ရာ ယမန်နှစ်ထက် ၇၉.၆ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်လာခဲ့ပါတယ်။

ရွေးကောက်ပွဲ ရလဒ်နဲ့အတူ ဆယ်စုနှစ်တွေနဲ့ချီ တိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်ခဲ့ပြီးနောက် အတိုက်အခံမရှိဘဲ အနိုင်ရခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲအပြီး မနှစ်ကပဲ Hun Manet ကို အာဏာလွှဲပေးခဲ့တဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Hun Sen ဟာလည်း နိုင်ငံရေးမှာ တကျော့ပြန်ဝင်လာမယ့် အလားအလာ ရှိနေပါတယ်။

Feb 24 ။ ပါလက်စတိုင်း စစ်သွေးကြွတွေ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ လက်ကျန်ဓားစာခံတွေ ပြန်လွတ်ပေးရေး ဆွေးနွေးဖို့ အစ္စရေး ထောက်လှမ်းရေးအဖွဲ့ မော့ဆက် အကြီးအကဲ David Barnea ဟာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပါရီမြို့ကို ရောက်ရှိနေပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားဆိုင်ရာ အမေရိကအကြီးတန်းအရာရှိ Jung Pak ဂျွန်းပတ်ခ်နဲ့ ကိုရီးယား ကျွန်းဆွယ်ရေးရာ ချိုင်းနားအရာရှိ လျူရှောင်မိန်းတို့ ၂ ဦးက မြောက်ကိုရီးယားရဲ့ အနေအထားဟာ မတည်မငြိမ် ပိုဖြစ်လာတာတွေ့ရတယ်လို့ ပြောကြောင်း အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဌာနက ထုတ်ပြန်တဲ့ ကြေညာချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Feb 23 ။ ရုရှားနိုင်ငံရဲ့ မဟာဗျူဟာမြောက် နျူကလီးယား အင်အား ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ခေတ်မီတိုးတက်အောင် လုပ်ထားပြီလို့ ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin ကဒီနေ့ သောကြာနေ့မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ရုရှားနိုင်ငံ တပ်မတော်နေ့အတွက် ထုတ်ပြန်ချက်မှာ သမ္မတ Putin ကခုလိုပြောလိုက်တာပါ။

ယူကရိန်းကို ကျူးကျော်စစ်ဆင်နွှဲတဲ့ ရုရှားကို ကြာသပတေးနေ့မှာ ဗြိတိန်ကရော အမေရိကကပါ ထပ်မံ ဒဏ်ခတ်အရေးယူလိုက်ပြီး ရုရှားဝင်ငွေရလမ်းရဲ့ အဓိကဖြစ်တဲ့ စိန်၊ သတ္တုနဲ့ စွမ်းအင်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေကြောင့် ရုရှားနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ကုမ္ပဏီပေါင်း ၅၀ ကျော်ကို အရေးယူခဲ့ကြောင်း ဗြိတိန်အရာရှိတွေကပြောပါတယ်။

Feb 22 ။ ယူကရိန်းအပေါ် ရုရှားရဲ့ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်မှု ၃ နှစ်ထဲရောက်လာချိန်မှာ ယူကရိန်းအရှေ့ဘက် စစ်မျက်နှာမှာ အပြင်းအထန်တိုက်ခိုက်နေရပြီး ရုရှားက နိုင်ငံအနှံ့ ဒုံးလက်နက်တွေနဲ့ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်နေပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ စစ်ရေးနဲ့ငွေကြေးအထောက်အပံ့တွေဟာ ယူကရိန်းအတွက် သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးတကြီးလိုအပ်နေပါတယ်။ အခုလိုအချိန်မှာပဲ ယူကရိန်းကိုကူညီထောက်ပံ့ဖို့ကိစ္စမှာ အမေရိကလွှတ်တော်မှာအတည်မပြုနိုင်ဘဲ ကြန့်ကြာနေပါတယ်။

Feb 21 ။ အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ဟာ ဘရာဇီးနိုင်ငံမှာ ရောက်ရှိနေပြီး သမ္မတ Luiz In-cio Lula da Silva နဲ့ ဒီကနေ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စက်မှုအင်အားကြီးနိုင်ငံ ၂၀ (G-20) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးတွေနဲ့လည်း တွေ့ဆုံဖို့ ရှိနေပါတယ်။

သမ္မတဟောင်း ဒေါ်နယ်ထရမ့်က တစ်ရန်ကို ဒေါ်လာ(၄၀၀) နီးပါးတန်ဖိုးရှိ၊ ရွှေရောင်ရှူးဖိနပ်တမျိုးကို Philadelphia မြို့မှာ စတင်မိတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ စီးပွားရေးမှာ ဥပဒေအရ လှည့်ဖျားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့စွပ်စွဲချက်နဲ့ နယူးယောက်တရားရုံးချုပ်က သူ့ကို ဒေါ်လာ(၃၅၅)သန်း ဒဏ်ငွေရိုက်ခဲ့ပြီးနောက် ဖိနပ်တွေကို စျေးကွက်ထဲချပြလာတာပါ။

သူတို့သီးနှံတွေအတွက် အာမခံစျေးနှုန်းနဲ့ စာချုပ်ချုပ်ပေးမယ်လို့ အစိုးရက အဆိုပြုတာကို မြို့တော်နယူးဒေလီအပြင်မှာ စခန်းချသပိတ်မှောက်နေကြတဲ့ အိန္ဒိယလယ်သမားတွေက ပယ်ချလိုက်ပါတယ်။

Feb 20 ။ ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ရုရှားအတိုက်အခံခေါင်းဆောင် Alexey Navalny ရဲ့ကျန်ရစ်သူဇနီးသည် Yulia Navalnaya က သူ့ခင်ပွန်းရဲ့ အလုပ်တွေဆက်ပြီး လုပ်ကိုင်သွားမှာဖြစ်သလို ရုရှားနိုင်ငံလွတ်လပ်မှုအတွက် ဆက်လက်တိုက်ပွဲဝင်သွားမယ်လို့ တနင်္လာနေ့မှာပြောလိုက်ပြီး သူနဲ့အတူရပ်တည်ကြပါလို့လည်း တိုက်တွန်းတောင်းဆိုသွားပါတယ်။

Feb 19 ။ ထိုင်း ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သက်ဆင်ရှင်နာဝပ် ကို အကျဉ်းထောင်က ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်ပေမဲ့ ထိုင်းဘုရင်မိသားစုအပေါ် အသရေဖျက်မှု ဥပဒေ ချိုးဖောက်မှု ရှိမရှိ နောက်စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်သွားမယ်လို့ထိုင်း အစိုးရရှေ့နေတွေက ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာမှာ အအောင်မြင်ဆုံး အမေရိကပေါ့ပ်အဆိုတော် တေလာဆွိဖ်ရဲ့ Eras Tour အဲရာစ်ဖျော်ဖြေရေးခရီးစဉ် မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကို နောက်လကစပြီး Disney+ ဒစ္စနီ ပလပ်စ် ရုပ်သံလိုင်းမှာ ပြသမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရုံတင်ရုပ်ရှင်မှာတုန်းက မပါတဲ့ သီချင်း ၅ ပုဒ် ကို ပါထည့်သွင်းပေးထားတယ်လို့ ဝေါ့လ်ဒစ္စနီက ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနားနဲ့အာဆီယံဟာ ဒေသတွင်းနိုင်ငံတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွါး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ တည်ငြိမ်ရေး၊ လွတ်လပ်စွာ ရေကြောင်းသွားလာမှုနဲ့ ပျံ သန်းမှုဆိုင်ရာတွေကိုကာကွယ်ဖို့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းဥပဒေ COC ရနိုင်မယ့်အနေအထားရှိနေကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး wang Yi က မြူးနစ်ညီလာခံမှာ ပြောပါတယ်။

Feb 18 ။ ထိုင်ဝမ်ပိုင် ကင်မင်ကျွန်းစု ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်မှာ ပိုင်နက်ကျူးကျော်လာတယ်ဆိုတဲ့ ချိုင်းနားသင်္ဘောကို ထိုင်ဝမ်ကမ်းခြေစောင့်တပ်တွေက လိုက်ဖမ်းရာမှာ ချိုင်းနားငါးဖမ်းသမားနှစ်ဦး ရေနစ်သေဆုံးခဲ့ပြီး နှစ်ရက်အကြာ အဲဒီပင်လယ်ပြင်တဝိုက်မှာ ချိုင်းနားရေတပ်က တိုးမြှင့်ကင်းလှည့်သွားမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

၁၉၆၇ ခုနှစ်ကတည်းက ပါလက်စတိုင်းနယ်မြေတွေကို အစ္စရေးသိမ်းပိုက်ခဲ့တဲ့ အကျိုးဆက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကုလသမဂ္ဂ ထိပ်တန်းတရားရုံးဖြစ်တဲ့ ICJ မှာ တနင်္လာနေ့ကျရင် ကြားနာစစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ တရားရေးဝန်ကြီးက ခံဝန်နဲ့ ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်မှာပဲ အတည်ပြုခဲ့ပြီးနောက် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း တပ်ခ်ဆင် ရှင်နာဝပ် (Thaksin Shinawatra)တနင်္ဂနွေနေ့ မနက်မှာပဲ ပြန်လွတ်လာပါတယ်။

Feb 17 ။ ကွယ်လွန်သူ ရုရှားအတိုက်အခံ ခေါင်းဆောင် Alexei Navalny ရဲ့ ရုပ်အလောင်းဟာ ထောင်အာဏာပိုင်တွေက ရှိနေတယ်လို့ပြောတဲ့ ရင်ခွဲရုံမှာ ရှိမနေဘူးလို့ သူ့ရှေ့နေက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့ ဆူခွန်ဗစ် ၄ လမ်းက အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းတခုမှာ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၃ ရက်နေ့ အသတ်ခံခဲ့ရသူဟာ စစ်တက္ကသိုလ် DSA အပတ်စဉ် ၃၆ ဆင်း ရေတပ်အရာရှိ ဦးကျော်ဇေယျာဆိုသူဖြစ်ပြီး ဒုရဲမှူးကြီးဟောင်းလို့ နီးစပ်သူတွေဆီက စုံစမ်းသိရပါတယ်။

ထောက်ခံပံ့ပိုးမှု ခိုင်မာအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အနေနဲ့ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy ဟာ ဂျာမနီဝန်ကြီးချုပ် Olaf Scholz နဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ၂ နိုင်ငံ သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုခဲ့သလို ပြင်သစ်နဲ့ စာချုပ် နောက်တခု ချုပ်ဆိုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Feb 16 ။ ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ ကျင်းပတဲ့ ၇၄ ကြိမ်မြောက် ဘာလင်ရုပ်ရှင်ပွဲတော် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားမှာတော့ နိုင်ငံရေးနဲ့ အနုပညာရောယှက်နေတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

အသက် ၄၇ နှစ် အရွယ် Alexei Navalny ဟာ ဒီနေ့ အကျဉ်းထောင်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရင်း သတိမေ့လဲကျသွားခဲ့တာဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်ကားတွေ ရောက်လာခဲ့ပေမဲ့ အချိန်မမှီတော့ဘဲဆုံးပါးသွားပြီဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Feb 15 ။ ဘန်ကောက်မြို့ကောင်းကင်မှာ မြူတွေလို လေထုညစ်ညမ်းတဲ့ ဖုန်တွေ လွှမ်းနေတာကြောင့် တတ်နိုင်ရင် ဝန်ထမ်းတွေ အိမ်ကနေ အလုပ်လုပ်ကြဖို့ လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ အာဏာပိုင်တွေက တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

မနေ့က ကျင်းပခဲ့တဲ့ အင်ဒိုနီးရှား သမ္မတရွေးကောက်ပွဲ မဲတွေ ရေတွက်နေဆဲအချိန်မှာ အင်ဒိုနီးရှားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဟောင်း Prabowo Subianto က ရွေးကောက်ပွဲမှာ သူ အနိုင်ရပြီလို့ အခိုင်အမာ ကြေညာပြောဆိုပါတယ်။

Feb 14 ။ ယူကရိန်းကိုကျူးကျော်တိုက်ခိုက်နေတဲ့ ရုရှားကို စစ်ရေးနည်းပညာ အထောက်အကူပေးနေတယ်လို့ စွပ်စွဲပြီး ချိုင်းနား၊ အိန္ဒိယနဲ့ တူရကီနိုင်ငံတွေမှာ အခြေစိုက်တဲ့ ကုမ္ပဏီ ၂၀ ကို EU ဥရောပသမဂ္ဂက အရေးယူဖို့ လုပ်ဆောင်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

Feb 13 ။ လယ်ထွန်စက်တွေ၊ ထရပ်ကားတွေနဲ့ လိုက်ပါလာတဲ့ ထောင်နဲ့ချီတဲ့ လယ်သမားတွေကို မြောက်ပိုင်း Haryana ပြည်နယ် အနီးမှာ ရဲတပ်ဖွဲ့က မျက်ရည်ယိုဗုံးတွေကို ဒရုန်းနဲ့ပစ်ချ လူစုခွဲခဲ့တာပါ။ ဒီလယ်သမားတွေက ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကတည်းက နယူးဒေလီ ဆင်ခြေဖုံးဒေသတွေမှာ တနှစ်ကျော်ကြာ စခန်းချပြီး ဆက်တိုက် ဆန္ဒပြနေခဲ့တာပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ပရန်ပရီ ဘဟိဒ္ဒ နုကာရဟာ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး အန်ထော်နီဘလင်ကန်နဲ့ ဝါရှင်တန်မှာတွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ဒေသတွင်း မြန်မာနိုင်ငံအရေးကိစ္စဟာ ဦးစားပေးဆွေးနွေးမယ့်အကြောင်းအရာတခုဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။

Feb 12 ။ အစ္စရေးနိုင်ငံကို F-35 ဂျက်တိုက်လေယာဉ် အစိတ်အပိုင်းတွေ တင်ပို့ခွင့် တားမြစ်ဖို့ နယ်သာလန်နိုင်ငံ အယူခံတရားရုံးက ဒီကနေ့ပဲ အမိန့်ချလိုက်ပါတယ်။ ဂါဇာဒေသမှာ အစ္စရေးရဲ့ စစ်ဆင်ရေးအပေါ် စိုးရိမ်မှုတွေကြောင့် လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့တွေက တရားရုံးမှာ တိုင်ကြားခဲ့ပြီးနောက် အခုလို အမိန့်ချလိုက်တာပါ။

ရုရှားက ယူကရိန်းနိုင်ငံတလွှားကို ဒရုန်း ၄၅ စင်းနဲ့ ငါးနာရီခွဲကြာ တနင်္ဂနွေနေ့ က တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်းနဲ့ ကိဗ်မြို့စွန်နေရာတွေ အပါအဝင် ဒေသ ၉ ခုမှာ အီရန်လုပ် ရှားဟက်ဒ်ဒရုန်း ၄၀ ကို ပစ်ချခဲ့ကြောင်း ယူကရိန်းလေတပ်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Feb 11 ။ ထိုင်ဝမ်ရေလက်ကြားမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၄ နာရီအတွင်း ချိုင်းနားထောက်လှမ်းရေး မိုးပျံပူးဖောင်း ၈ လုံး ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ကြောင်း ထိုင်ဝမ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှာ ရွေးကောက်ပွဲ မဲရေတွက်မှုတွေ ပြီးစီးခဲ့ပြီး အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Imran Khan ရဲ့ မဟာမိတ်တွေက လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်နေရာ အများအပြား အနိုင်ရခဲ့ပေမဲ့ အစိုးရဖွဲ့နိုင်လောက်တဲ့အထိ အများစုတော့ မရခဲ့ပါဘူး။

ပါလက်စတိုင်း ဒုက္ခသည်တွေအတွက် ကုလသမဂ္ဂ အကူအညီပေးရေး အေဂျင်စီ (UNRWA) ရဲ့ ဂါဇာဒေသက ရုံးချုပ်မြေအောက် အပါအဝင် မီတာရာနဲ့ချီ ရှည်လျားတဲ့ ဥမင်လမ်းကြောင်းတခုကို အစ္စရေးတပ်ဖွဲ့တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

Feb 10 ။ ရက္ခိုင့်တပ်တော် AA ရဲ့ စခန်းသိမ်း တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကို ထွက်ပြေးကြတဲ့ မြန်မာနယ်ခြားစောင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကို ရိုဟင်ဂျာတွေအပေါ် လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုအဖြစ် စွပ်စွဲခံရမ နဲ ICC နဲ့ ချိတ်ဆက်ကာ စုံစမ်းစစ်ဆေးဖို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရကို Fortify Rights က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ဆူဒန်မှာ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွါးနေတာ ရက်ပေါင်း ၃၀၀ လောက် ကြာလာတဲ့အတွက် သန်းနဲ့ချီတဲ့ အိုးအိမ်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ ရက်စက်တဲ့ ကျူးလွန်မှုတွေ၊ ဝတ်မွတ်မှု ဒဏ်တွေကို နောက်တချီ ရင်ဆိုင်ရနိုင်တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ UNICEF အဖွဲ့က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Feb 9 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ လူနည်းစုဘာသာရေးတွေအပေါ် နှိပ်ကွပ်မှုတွေနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြုံနေရတယ်လို့ ဝန်ကြီးချုပ် နရိန်ဒြာမိုဒီနဲ့ သူ့ရဲ့ အာဏာရ ဘာရာတီယာ ဂျနတာပါတီကို ဝေဖန်သူတွေက ပြောပါတယ်။

Feb 8 ။ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံနဲ့ စီးပွားရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ သဘောတူညီချက် အားလုံးကို ပယ်ဖျက်လိုက်တဲ့အကြောင်း မြောက်ကိုရီးယား ပြည်သူ့ လွှတ်တော်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး အာဏာပိုင်အဖွဲ့က ဒီကနေ့ ဖေဖော်ဝါရီ ၈ ရက်နေ့မှာ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အကြောင်း မြောက်ကိုရီးယား အစိုးရပိုင် KCNA သတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

အိန္ဒိယနဲ့ မြန်မာနှစ်နိုင်ငံ နယ်ခြား နယ်စပ်တဘက်တချက်မှာ နေထိုင်တဲ့ ပြည်သူတွေ ၁၆ ကီလိုမီတာ ပတ်လည်အတွင်းပြည်ဝင်ခွင့်မလိုဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားလာနိုင်တဲ့ ခွင့်ပြုချက်ကို ချက်ခြင်း ပြန်ရုပ်သိမ်းဖို့ ထောက်ခံ အဆိုပြုတဲ့အကြောင်း အိန္ဒိယ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး Amit Shah က ကြေညာပါတယ်။

Feb 7 ။ နိုင်ငံတကာ ရေလမ်းကြောင်းမှာ တိုက်ခိုက်မှုတွေ ရပ်ဖို့နဲ့ မလိုက်နာရင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်လို့ အမေရိကက သတိပေးထားပေမဲ့ ယီမင်နိုင်ငံအခြေစိုက် ဟူသီသူပုန်တွေက သူတို့ထိန်းချုပ်ရာ နယ်မြေကနေ ပင်လယ်နီနဲ့ ဧဒင်ပင်လယ်ကွေ့ကို သင်္ဘောဖျက် မစ်ဇိုင်းဒုံး ၆ ခုနဲ့ ပစ်ခတ်ခဲ့ပါတယ်။

လာမယ့် ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်ရောက်ရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာကင်ဆာရောဂါသည် ၃၅သန်းကျော်အထိ တိုးလာနိုင်တယ်လို့ WHO က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်နဲ့အရက် သောက်သုံးမှု၊ အဝလွန်ခြင်းနဲ့ လေထုညစ်ညမ်းတာတွေက ကင်ဆာဖြစ်ပွားရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းတွေလို့ WHO အစီရင်ခံစာမှာ ထောက်ပြထားပါတယ်။

Feb 6 ။ ကုလသမဂ္ဂ ပါလက်စတိုင်း ဒုက္ခသည်များဌာန (UNRWA)ကို ထပ်ဆောင်းငွေ ယူရို ၃.၅ သန်း ကူညီမယ်လို့ စပိန်နိုင်ငံ ကကတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အာဆီယံဥက္ကဋ္ဌလာအိုနိုင်ငံရဲ့ မြန်မာ့အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာအစီအစဉ်ကို ကုလလုံခြုံရေးကောင်စီမှာ ကြားနာပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံက တတိယမြောက်ချားလ်စ်ဘုရင်ကြီး ကင်ဆာရောဂါတမျိုးဖြစ်ပွားနေကြောင်း ဆေးစစ်သိရှိရပြီး ကုသမှုစတင်ခံယူနေပြီလို့ ဘာကင်ဟမ်နန်းတော်က ဖေဖော်ဝါရီ ၅ ရက် ရက်စွဲနဲ့ ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီကင်ဆာက ချားလ်စ်ဘုရင် တလောက ဆေးစစ်ခဲ့တဲ့ ဆီးကျိတ်ကိစ္စ ဆေးကုသမှုခံခဲ့တာနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့လည်း ပြောထားပါတယ်။

Feb 5 ။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား ချိုင်းနားလူမျိုး စာရေးဆရာကို ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ဆိုင်းငံ့သေဒဏ် စီရင်ချက်ချလိုက်တဲ့ သတင်းဆိုးကို သိရှိရကြောင်း ဩစတြေးလျ အစိုးရက ဒီနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Feb 4 ။ ချီလီနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းက လူဦးရေထူထပ်တဲ့နေရာမှာ တောမီးအပြင်းအထန် လောင်ကျွမ်းမှုကြောင့် အနည်းဆုံး ၄၆ ယောက် သေဆုံးပြီး၊ အိမ်ခြေ ၁,၁၀၀ ကျော်ထက်မနည်း ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်

အိန္ဒိယနိုင်ငံက Facebook လူမှုကွန်ရက်မှာ ရိုဟင်ဂျာတွေအပေါ် မုန်းတီးရေး ဖော်ပြနေတာတွေကို ဟန့်တားဖို့ ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည် ၂ ယောက်က အိန္ဒိယနိုင်ငံက တရားရုံးမှာ တောင်းခံလိုက်ပါတယ်။

Feb 3 ။ ကမ္ဘောဒီးယားဝန်ကြီးချုပ် Hun Manet ထိုင်းနိုင်ငံကို ရောက်မလာခင် ရက်ပိုင်းအလိုမှာဘဲ ထိုင်းမှာရှိနေတဲ့ ကမ္ဘောဒီးယား အတိုက်အခံ ၃ ဦးကို ထိုင်းအာဏာပိုင်က ဖမ်းဆီး ထိန်းသိမ်းလိုက်တယ်လို့ လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ မြန်မာတွေအပါအဝင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံကသူတွေကို ပစ်မှတ်ထား ငွေလိမ်တဲ့ အွန်လိုင်းလောင်းကစားလုပ်ငန်း လုပ်နေတဲ့ Gofuk ကွန်ရက်ကို ထိုင်းအထူးစုံစမ်းရေးဌာနက စတင်နှိမ်နှင်းနေပါတယ်။

အမေရိကနဲ့ တောင်ကိုရီးယား ၂၀၂၄ ခုနှစ် အတွက် ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် အထူးတပ်ဖွဲ့ ပူးတွဲ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။

Feb 2 ။ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ အဂတိလိုက်စားမှုနဲ့ ထောင်ဒဏ် ၁၂ နှစ်ချခံထားရတဲ့ မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Najib Razak ကို လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့်ဆိုင်ရာဘုတ်အဖွဲ့က ထောင်ဒဏ် တဝက်လျှော့ချပေးလိုက်ပါတယ်။

Feb 1 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်တပ်က ရက်စက်တဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဆက်လက်ကျူးလွန်နေပြီး မြန်မာပြည်သူတွေရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်တွေကို ဆက်လက် ကန့်သတ်နေတဲ့အပေါ် အပြင်းထန်ဆုံး ရှုတ်ချကန့်ကွက်တဲ့ အကြောင်း အမေရိက နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးနဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေ ပူးတွဲ ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ကြပါတယ်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံကို ဒီကနေ့ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နေ့မှာ ရိုဟင်ဂျာ ၁၃၀ ကျော် ထပ်ရောက်လာတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ အေဂျင်စီက ပြောပါတယ်။

Jan 31 ။ ဆွီဒင်နိုင်ငံက မြောက်အတ္တလန်တိတ် စစ်ရေးမဟာမိတ်အဖွဲ့ (နေတိုး) ဝင်ရေးအတွက် ဟန်ဂေရီဝန်ကြီးချုပ်နဲ့ ဆွီဒင်ဝန်ကြီးချုပ်တို့ဟာ ကြာသပတေးနေ့ ဥရောပသမဂ္ဂ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးမှာ ဘေးပန်းဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

Jan 30 ။ ပါကစ္စတန် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း အီမရန်ခန်ကို နိုင်ငံတော် လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ပေါက်ကြားမှုနဲ့ ထောင်ဒဏ် ၁၀ နှစ် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းနဲ့ သူ့ရဲ့ မဟာမိတ် Shah Mahmood Qureshi တို့ကို Rawalpindi မြို့ အထူး တရားရုံးက စီရင်ချက်ချခဲ့တာလို့ ခန်ရဲ့ PTI ပါတီ ပြောရေး ဆိုခွင့်ရှိသူက ပြောပါတယ်။

Jan 29 ။ ဂျပန်နိုင်ငံသားတွေ ချိုင်းနားနိုင်ငံကို လာရောက်ရာမှာ ဗီဇာကင်းလွတ်ခွင့် အစီအစဉ်ပြန်လည်စတင်နိုင်ဖို့အတွက် အလေးအနက်ထားစဉ်းစားမယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။ COVID-19 ကပ်ရောဂါ မတိုင်ခင်ကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံသားတွေဟာ ဗီဇာမလိုဘဲ ချိုင်းနားနိုင်ငံကို ၁၄ ရက်အထိ ဝင်ရောက်နေထိုင်ခွင့်ရခဲ့ကြတာပါ။

ဂျော်ဒန်နိုင်ငံအရှေ့မြောက်ပိုင်း ဆီးရီးယားနဲ့ နယ်စပ်အနီး အမေရိကစစ်တပ် အခြေစိုက်စခန်းကို စနေနေ့ည အဝေးထိန်းဒရုံးယာဉ်နဲ့ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့အတွက် အမေရိကစစ်သား သုံးယောက် သေဆုံးပြီး နောက်ထပ် ၃၄ ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားတဲ့အကြောင်း အမေရိကစစ်တပ် အရှေ့အလယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွပ်ကဲရေးဌာနချုပ်က သတင်းပေးပို့ပါတယ်။

Jan 28 ။ ရုရှားနဲ့ တိုက်နေတဲ့ စစ်ပွဲမှာသုံးမယ့် မော်တာအမြောက်ကျည်တွေအတွက် လျာထားတဲ့ ဒေါ်လာသန်း ၄၀ နီးပါးကို ယူကရိန်းလက်နက်ကုမ္ပဏီက ဝန်ထမ်းတွေဟာ အာဏာပိုင်တွေနဲ့ပေါင်းပြီး အလွဲသုံးစား လုပ်ခဲ့ကြကြောင်း ယူကရိန်းလုံခြုံရေးဌာန SBU က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ရီ Wang Yi နဲ့ အမေရိက အမျိုးသားလုံခြုံရေးအကြံပေး Jake Sullivan တို့ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့မှာ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

Jan 27 ။ အမေရိက ဒေါ်လာ ၂၃ ဘီလီယံ တန်ဖိုးရှိတဲ့ F-16 တိုက်လေယာဉ်တွေ တူရကီကို ရောင်းချဖို့ အမေရိကအစိုးရက ဇန်နဝါရီ ၂၆ ရက်နေ့မှာ ခွင့်ပြုပေးလိုက်ပါပြီ။ ဒါဟာ ဆွီဒင်နိုင်ငံ နေတိုးမဟာမိတ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ ဖြစ်ရေးအတွက် တူရကီက သဘောတူလိုက်ပြီးတဲ့နောက် အမေရိကက အခုလို ရောင်းခွင့်ပြုလိုက်တာပါ။

NATO မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့တွေဟာ စစ်အေးခေတ်ပြီးချိန်က စပြီး အကြီးမားဆုံး စစ်ရေး လေ့ကျင့်မှု တခုကို ဥရောပ တလွှားက တပ်သား သောင်းနဲ့ချီ ပါဝင်ပြီး ဒီသီတင်းပတ်ထဲမှာ ကျင်းပနေပါတယ်။ ဒါဟာ ယူကရိန်းကို ကျူးကျော်ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်ခဲ့တဲ့ ရုရှားကို သတိပေး တဲ့ အနေနဲ့ အင်အားပြတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Jan 26 ။ အစ္စရေးကို လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုနဲ့ တောင်အာဖရိကနိုင်ငံက စွဲချက်တင်ထားကို ကုလသမဂ္ဂ အမြင့်ဆုံး ခုံရုံးက ဆက်ကြားနာဖို့ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ အစ္စရေးက အမှုကို ပယ်ဖျက်ပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့တာကို ICJ နိုင်ငံတကာတရားရုံးက ပယ်ချခဲ့ပါတယ်။

ကွန်ဂိုသမ္မတနိုင်ငံမှာ လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး အမေရိကက အာဖရိကဒေသတွင်း မိတ်ဆွေနိုင်ငံတွေနဲ့ ဆက်လက်ပြီး ထိတွေ့ဆက်ဆံသွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ကပြောပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

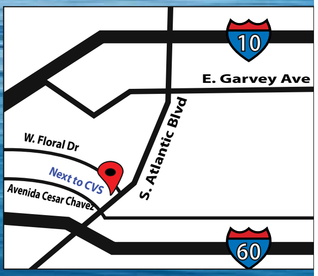
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်းချိန်း

General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

牙 科

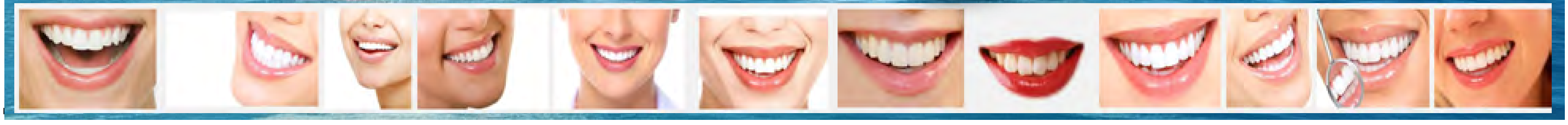
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

ဆေးခန်း(၁)
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860



ခုနစ်ရက်နေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm

ဆေးခန်း(၂)
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235



အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရှုံးဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဝလစာကုန်ကျစရိတ်ပင်မရှိ။
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　AMERICAN EXPRESS　DISCOVER　PayPal

Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307　Thakhin@Gmail.com

တရုတ်နှစ်သစ်မှာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ 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

မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်ရင်စိတ်ချရပြီ

လမ်းလျှောက်သမားရဲ့မှတ်စု

Los Angelesမှာမျက်စိနဲ့ပါတ်သက်ရင် စိတ်ချရတဲ့ ဒီမှာဘဲ့ရှိ မြန်မာမျက်စိဆရာဝန်များပါ။

Focus Eye Center

We work differently

FOCUS EYE CENTER

မျက်စိခွဲစိတ်၊ ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular degeneration, ဆီးချိုနဲ့ အရေးပေါ်မျက်စိရောဂါ အမျိုးမျိုးကို စေတနာ၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုပညာတို့နဲ့ မြန်မာလိုပြောဆိုတိုင်ပင်နိုင်တဲ့ မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန် Dr. ကေသွယ်ခိုင် (MD) ရဲ့ Focus Eye Center 3007 Huntington Dr, Suite 202, Padadena, CA 91107 ဆီမှာ ပြသနိုင်ပါတယ်။ PPO သာ လက်ခံပြီး အခြားပြည်နယ်နဲ့မြို့တွေက လာရောက်ပြသချင်တဲ့သူတွေ (၆၂၆)-၆၅၇-၂၀၂၀ ကိုဆက်သွယ်ပြီး ရက်ချိန်းယူနိုင်ပါတယ်။ ကြော်ငြာ- A2

Gratitude Vision Optometry

All major vision insurances accepted

GRATITUDE VISION OPTOMETRY

မျက်မှန်၊ မျက်မှန်ပါဝါ၊ မျက်ကပ်မှန် အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့မျက်လုံးရောဂါ၊ မျက်ကြည်လွှာ၊ မျက်လုံးပြဿနာတွေကိုခေတ်မီစက်သစ်ကြီးတွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်စွာ၊ စေတနာအပြည့်နဲ့စစ်ဆေးကုသပေးနေတဲ့၊ လူနာရဲ့မေးခွန်းတွေကိုစိတ်ရှည်စွာဖြေကြားပေးပြီး မြန်မာစကားလဲ ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ဒေါက်တာဇင်မင်း B.Sc, O.D. ရဲ့ Gratitude Vision Optometry ကို 1632 Puente Ave, Baldwin Park, CA 91706 မှာဖွင့်ထားပါတယ်။ Los Angeles County မှာရှိပြီး အခြားပြည်နယ်များက မြန်မာမိတ်ဆွေတွေလာရောက်ပြသချင်ရင် ဖုန်း(၆၂၆)-၅၈၇-၀၀၃၃ ကိုဆက်သွယ်ပြီး ကြိုတင်ရက်ချိန်းယူနိုင်ပါတယ်။ ။ ကြော်ငြာ- A3

နွေဦးတော်လှန်ရေး၃နှစ်ပြည့် ၃မိုင်လမ်းလျှောက်ပွဲ

Los Angeles နေ မြန်မာမိသားစုများသည် နွေဦးတော်လှန်ရေး၃နှစ်ပြည့်အတွက် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၄က မနက်၉နာရီမှစပြီး Long Beach မြို့ရှိ Pacific သမုဒ္ဒရာကမ်းခြေ နှင့်အပြိုင် Beach path တွင် ၃မိုင် လမ်းလျှောက်ကာ ပြည်တွင်းရှိ မြေပြင်တွင်စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးအတွက်တိုက်ပွဲဝင်နေကြသူများနှင့်အတူ တသားတည်းရပ်တည်ကြောင်းပြသခဲ့ကြသည်။ အသက်ပေးပြီးတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သည့်သူရဲကောင်းများကိုလမ်းလျှောက်ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ပြုခဲ့ကြသည်။ မိုးလေဝသ သတင်းက ဖေဖော်ဝါရီ၄တွင် မိုးရွာမည်ဟု တပတ်အလိုက ကြိုတင်ခန့်မှန်းခဲ့သော်လည်း စာရင်းပေးကာ လမ်းလျှောက်ခဲ့သူပေါင်း ၃၀၀ကျော်ရှိခဲ့သည်။

" ကျနော်က မာရသွန်ပြေးတုန်းက ဒီလမ်းမှာ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ မနှစ်က အိမ်မှာ Thanksgiving Day မှာ ရခိုင်မုန့်တီဖိတ်ကျွေးရင်းနဲ့ Dentist မိတ်ဆွေတွေကိုရော၊ LA မှာ နွေဦးတော်လှန်ရေးစထဲကနေ ခုထိ အတက်ကြွဆုံးပါဝင်လှုပ်ရှားနေတဲ့ ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းကိုပါ ဒီလမ်းမှာလမ်းလျှောက်ပြီး မြန်မာပြည်အတွက်တခုခုလုပ်ဖို့တိုင်ပင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျနော်တို့ အစည်းအဝေးတွေလုပ်ပြီး ၄နှစ်တိတိ မိုးမရွာတဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ၄ကို ရွေးခဲ့ကြတာ။ တပတ်အလိုမှာ မိုးရွာမယ်လို့သတင်းကကြေငြာတော့ ကိုမော်ကြီးက လမ်းလျှောက်မယ့်သူတွေကိုပေးဖို့ မိုးကာအထည်၂၀၀ ဝယ်တယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့နေ့မှာ သဘာဝတရားက မျက်နှာသာပေးတာ မိုးသာအုံ့ပြီး မရွာခဲ့ဘူး။ ကျနော်တို့က စုရပ်ကနေ တမိုင်ခွဲထိလျှောက်တယ်။ အဲ့ဒီ့ကနေ စုရပ်ဆီအပြန် တမိုင်ခွဲပြန်လျှောက်တယ်။" ဟု ၂၀၁၉နှင့် ၂၀၂၁ခုနှစ် Los Angeles မာရသွန်ပြေးပွဲများတွင် ပါဝင်ခဲ့သူ ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်ကဆိုသည်။ ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်သည် နွေဦးတော်လှန်ရေး၏ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ၄၄လမ်းဖြစ်စဉ်တွင် တိုက်ပေါ်မှခုန်ချခဲ့သော သွားဆရာဝန်တဦး၏အမျိုးသမီးအပါအဝင် လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ကာ ၂၀၂၁ခုနှစ်တွင် မာရသွန်ဝင်ပြေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

LA to Victory ဟု အမည်ပေးထားသော လမ်းလျှောက်ချီတက်ပွဲတွင် ပါဝင်မည့်သူများအတွက် အမှတ်တရ T shirt အထည်စုစုပေါင်း၃၃၀ ရိုက်ခဲ့သော်လည်း ပါဝင်သူဦးရေမှာ တီရှပ်ပမာဏထက်ပိုများခဲ့သည်။ " ၃နှစ်၊ ၃မိုင်၊ လူ၃ရာကျော်ချီတက်ခဲ့ကြတယ်။ ကျနော်တို့ပြည်ပရောက်နေသူတွေဟာလဲ စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးအတွက်တိုက်ပွဲဝင်နေတဲ့ ပြည်တွင်းထဲက ပီဒီအက်ဖ်တွေ၊ တိုင်းရင်းသားတွေနဲ့အတူ တသွေးထဲတသားထဲရပ်တည်နေပါတယ်လို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးချင်တယ်။ အမေရိကားအရှေ့ဘက်ကမ်းရိုးတန်း Atlantci ကမ်းခြေရှိတဲ့ မြို့တွေက မြန်မာအင်အားစုတွေကိုလဲ အခုလိုလမ်းလျှောက်ချီတက်ပွဲတွေလုပ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ အရေးတော်ပုံက အောင်နေပါပြီ " ဟု ဒေါက်တာအောင်မျိုးသန့်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

From P8 Dr. Yin Yin Aye

ရာဇဝင်မှာ Physical abuse (ကိုယ်ထိလက်ရောက်ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရလား။) Psychological abuse (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရလား။) မိသားစုဝင်(သို့မဟုတ်)မိတ်ဆွေ သေဆုံးတာကြောင့် ၊ အရေးကြီးတဲ့ Relationship ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်၊ကျောင်းတွေမှာ အနိုင်ကျင့်ခံရတာတွေကြောင့်၊ သောကနဲ့စိတ်ဖိဆီးမှုကြီးတဲ့ မိသားစုတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို စိတ်ဒဏ်ရာရစေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံတဲ့အထိအန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။ လူငယ်တွေမှာအရေးကြီးတဲ့အချက်က Misleading of Social media ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ယက်ကိုသုံးတဲ့အခါမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး ဒွန်တွဲနေတယ်လေ။ ကလေးတွေကကျတော့ ဒီလိုအကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲနေတာကို ဘယ်ဟာအဆိုး၊ ဘယ်ဟာအကောင်းခွဲခြားရ ဝေဝါးနေတာမျိုးတွေရှိတတ်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေဟာ သူနဲ့သက်တူရွယ်တူအပေါင်းအသင်းတွေဘာတွေလုပ်လဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတာတွေကို ကော်ပီယူတတ်ကြတာမို့ အပေါင်းအသင်းကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်တာတွေကို ကာကွယ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကရော။

ပထမဆုံး Depression ခံစားရချိန်စောစောပိုင်းကာလတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ဥပမာ- မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေလား၊ စိတ်အာရုံဝင်စားမှုကင်းမဲ့နေသလား\ဒီလိုလက္ခဏာတွေကို သတိထားရပါမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးကုသရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကုသရပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုခံယူတဲ့အခါမှာ ခံစားနေရတာတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုတိုင်ပင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုတိယအချက်က Resources အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ရပါမယ်။ Social workers တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလက်ခံကုသပေးနေတဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းစတာတွေဆီမှာ ကုသမှုခံယူရပါမယ်။ Suicide & Crisis Lifeline: 988 or 1-800-273-4204 ကိုဖုန်းဆက်ပြီးဖြစ်စေ၊ စာတိုပို့လိုရင် Crisis Text Line ဖုန်းနံပါတ် 741741 ကို HOME လို့ စာရိုက်ပြီး စာတိုပို့ အကြောင်းကြားလို့ရပါတယ်။

၈။ စိတ်ကျန်းမာရေးနာမကျန်းမှုကို အဆုံးစွန်ခံစားရပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ဖို့အတွေးဝင်နေတဲ့သူတွေအတွက် ဒီလိုမလုပ်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုအဖြေရှာတိုက်တွန်းသင့်လဲ။

ကျမအနေနဲ့ကတော့ ဒီလိုလူနာတွေကိုကုသတဲ့အခါမှာ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ပြောဆိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအယူဝါဒနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေခြင်းဆန့်ကျင်တဲ့ အကြောင်းပြောတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ခြင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့အဖြေမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ပြီးတော့ ပြဿနာကနေထွက်ပြေးတယ်ဆိုတာကို နားလည်အောင်ရှင်းပြတယ်။ Society က သင့်ကိုလိုအပ်နေပါတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြတယ်။

၉။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဝါးနဲ့ကုသမှုခံယူတဲ့အခါမှာ ဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေမခံနိုင်တဲ့လူနာတွေအတွက် ဘယ်လိုကုသရလဲ ဆိုတာ ပြောပြပေးပါ။

Depression အတွက် antidepressants ဆေးတွေက SSRI အမျိုးအစားမှာပါပါတယ်။ ဆေးကို ပထမနှစ်ပတ်မှာ low dose ပေးတာ ကနေ တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးပေးရပါတယ်။ ပုံမှန် Follow up လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို မခံနိုင်တဲ့လူနာတွေအတွက် ကုသရာမှာပြန်သုံးသပ်ရမှာက ပေးထားတဲ့ဆေး dose က များနေလား။ dose က ခံစားနေရတဲ့ရောဂါအမျိုးအစားအတွက်မှန်ရဲ့လားဆိုတာတွေပြန်သုံးသပ်ရပါတယ်။ ဥပမာ - Axiety အတွက်ပေးတဲ့ dose နဲ့ Depression အတွက်ပေးတဲ ဆေး dose ချင်း မတူပါဘူး။ General axiety disorder အတွက် SSRI ဆေးတွေပေးတဲ့ starting dose စပေးတဲ့ dose က very low အနည်းဆုံးကနေ စပေးရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဆေးက ညဘက်သောက်တာလား။ နေ့ဘက်သောက်တာလား။ ဒီဆေးတွေက Individual လူတဦးချင်းစီရဲ့ ခံနိုင်အားကိုလိုက်ပြီး အတိုးအလျှော့လုပ်ပေးရတဲ့ဆေးတွေဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ စိတ်ကျန်းမာရေးဝေဒနာခံစားရပြီး ကုသမှုခံယူဖို့ နှောင့်နှေးငြင်းဆန်နေသူတွေအတွက် ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်ပေးချင်လဲ။

ကျမအနေနဲ့ပြောချင်တာကတော ကမ္ဘာလောကကြီးမှ ဘယ်အရာမှပြည့်စုံနေတယ်ရယ်လို့ မရှိဘဲ ဘဝဆိုတာ သူ့ဟာနဲ့သူ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်တွေဖြစ်နေတာပါပဲ။ လိုအပ်နေတဲ့အချိန်တွေမှာ အကူအညီရဖို့နဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကိုမေးမြန်းတာ၊ တောင်းဆိုတာဟာ အိုကေပါ။ လူနာတွေရဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို လူနာနဲ့ဆရာဝန်ကြားမှာ တင်းကျပ်စွာနဲ့ ထိန်းသိမ်းထားမှာဖြစ်ပြီး လူနာရဲ့ကသဘောမတူဘဲနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒီပုဂ္ဂလိကအချက်အလက်တွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ လုံးဝ ထုတ်ပြန်ပြောကြားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

San Francisco Bay Area မှာ ရှိတဲ့ မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုနဲ့ မြန်မာ Community ကိုယ်စားပြုအဖွဲ့အစည်းတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

NAMI Santa Clara County (National Alliance on Mental Illness): 1-408-453-0400

One Myanmar community: Onemyanmarcommunity.org

Burmese American Women's Alliance: San Jose, CA (408) 250-6227

Burmese Refugee Families & Newcomers: Oakland, CA (510) 519-7391

AACI (Asian Americans for Community Involvement): San Jose, CA (408) 975-2730

Aaci.org

Substance Use Treatment (Gateway): 1-800-488-9919

"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 Mayor Wong

အတည်ပြုခြင်းကာ Mayor Thomas Wong က အများပြည်သူများရှေ့တွင် ကျမ်းကျိန်ခဲ့သည်။ Mayor Pro Tem အဖြစ် Vinh Ngo က တာဝန်ထမ်းဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ရွေးကောက်ခံအစိုးရဝန်ထမ်းများနှင့်အများပြည်သူရှေ့မှောက်တွင် တရားဝင်အတည်ပြုခဲ့သည်။

အဖေတရုတ်မြန်မာ၊ အမေ ထိုင်ဝမ်မိဘနှစ်ပါးက Thomas Wong ကို Monterey Park တွင် မွေးဖွားခဲ့ပြီး ရွေးကောက်ပွဲတွင်ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရာ မဲနိုင်ပြီး Monterey Park City Council တွင် ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်ဖြစ် ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာတွင် ရွေးကောက်ခံခဲ့ရသည်။ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ပါဝင်မယှဉ်ပြိုင်မီက San Gabriel Valley Municipal Water District တွင် Board president အဖြစ်၇နှစ် အပါအဝင် ၁၀နှစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ Monterey Park Chamber of Commerce တွင် Board member အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ယခင် California State Controller Betty Yee နှင့် Assemblymember Mike Eng တို့ထံတွင်လည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးသည်။ Thomas Wong သည် သူ၏ Bachelor's degree in Economics ကို UCLA မှ ရရှိခဲ့ပြီး Master's degree in Public Administration ကို USC မှ ရရှိခဲ့သည်။ Thomas Wong ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်ဖြစ် ၂၀၂၂ခုနှစ်တွင် ရွေးကောက်မခံရခင် မဲဝင်ပြိုင်စဉ်အချိန်က မြန်မာ့ဂဇက်က အမေးအဖြေလုပ်ခဲ့ရာသူ Monterey Park City Council တွင် ရွေးကောက်ခံရပါက Monetery Park မြို့တော်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နှင့် မရှိမဖြစ် public services များဖြစ်ကြသည့် (ရေရှိမှု၊ လမ်းများ၊ ရေစီးရေမြောင်းများ၊ ပန်းခြံများ) နှင့် စာသင်ကျောင်းများကို ပြည်သူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံကာ အကောင်ဆုံးဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မြို့တော်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့်ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပြီး အလုပ်လုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ " မြန်မာကွန်မြူနတီဟာ US မှာ ပမာဏသေးပေမယ့် နီးနီးစပ်စပ်ရှိကြပြီး အင်အားကောင်းကြတာမို့ တယောက်နှင့်တယောက် ဖေးမပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပြီး တခြား အာရှကွန်မြူနတီတွေနဲ့ လက်တွဲပြီး ကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်တွေကိုအင်အားကြီးအောင်၊ ကျနော်တို့ရဲ့ကွန်မြူနတီကို ပိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရမယ်။" ဟု ထိုအမေးအဖြေကဏ္ဍတွင် ဖြေကြားခဲ့သည်။

အခြေချနေထိုင်သော အာရှလူမျိုးများရာခိုင်နှုန်းများများသည့် Monterey Park မြို့ဖြစ်သည့်အတွက် အခမ်းအနားကို နှစ်သစ်ကူးမင်္ဂလာနဂါးအက က ကာ ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ Congresswoman Judy Chu က " Mayor Thomas Wong ဟာ မြန်မာဇာတိနွယ်ထဲက Monterey Park မှာ ပထမဆုံးရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်ပါတယ် " ဟု အသိအမှတ်ပြုပြောကြားခဲ့သည်။

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

အဇူဇာရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်၊

702 W Gladstone St,
Azusa, CA 91702
Office: (626) 210-1149 Ben: (714) 494-3506
azusacollision@outlook.com

ATTEND MY VIRTUAL HOME BUYING SEMINAR

NEXA Mortgage

မိုးကလျာအေး

Wendy Galaviz

MORTGAGE LOAN ORIGINATOR

NMLS# 1792393

(909) 231-8281

wgalaviz@nexamortgage.com

www.wgalavizloanssolution.com

LENDER MLO BOX

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.

ဆရာဝန်လုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners) အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊ အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို့ အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

https://www.wgalavizloanssolution.com

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး။ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ဝလစာကုန်ကျစရိတ်ပင်မရှိ။
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

Ko Kai ကိုခိုင်

(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

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

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

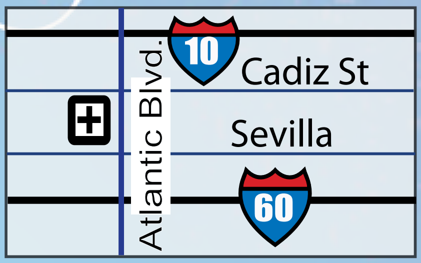
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

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 အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား 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

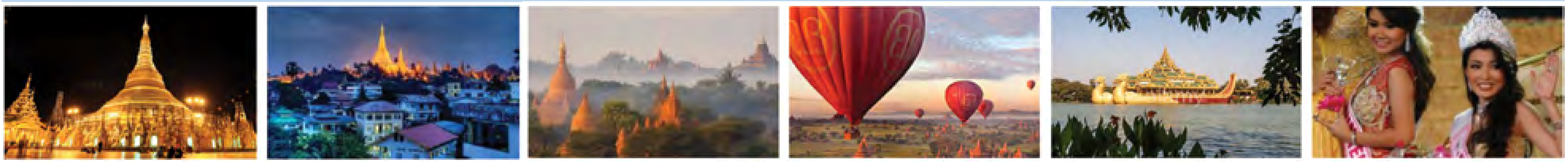
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

CHINA AIRLINES AIR CHINA 中国国際航空公司 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



Linn Lett La Minn

https://www.facebook.com/linn.minn.585

Hey There, I'm Linn Lett, short for Linn Lett La Minn.

I was born and raised in Yangon. It feels like it's not so long ago I decided I should come to U.S to continue my studies and now I find myself in the city of Angels from Yangon. Who knew I would be studying crunching numbers at the U.S at the age of 21.

Now, let's dive into the nitty-gritty of Burmese-American student life. My first impression of LA wasn't very good. It's nothing like in the cliché movies. Downtown streets are occupied by homelessness, the public restrooms are the most unhygienic thing ever seen. As soon as I got out of LAX, I see nothing but old buildings, trees and freeways. But in the midst of those, LA sure has its silver lining. LA is home to many prestigious universities and beaches.

College life at LACC is a never-ending party; from the wild ride of finding the right classrooms to impromptu study sessions. The halls were alive with the sound of students and stepping into the microeconomics felt like stepping into a realm where business theories are dancing on the board. But looking back on my first day at LACC, I realized that accounting wasn't just about boring spreadsheets. It was a ticket to a world where numbers tell stories and financial jargon becomes your secret language. My goal is to have a financial stability at the age of 27 but I aim not just for proficiency but also balancing work, life and everything in between.

And hey let's keep it real – LA might be the city of dreams but there are moments when the hometown blues hits hard. The taste of mohinga is replaced by burritos and tacos, the familiar streets in Yangon are being replaced by city lights of LA, but here's the thing; it's ok to miss home and feel a bit out of place sometimes. It's a part of the adventure, part of the journey. and guess what? You're not alone. There's a whole tribe of international students feeling the same way; missing the laughter of the family and friends and the comfort of the city they grew up in. In those moments, take a breath, reflect on how far you've become and cherish the bonds you form. Never underestimate the impact you have on the lives around you.

ပြဟ္မဝိဟာရ –အဠဇာကျောင်း ထမနဲပွဲ

ပြဟ္မဝိဟာရ-အဠဇာကျောင်းတိုက် ထမနဲပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ စေတနာရှင်လုပ်အားပေး Azusa မောင်မယ်များက ဖေဖော်ဝါရီ၁၇တွင် ကျောင်းတိုက်၌ ထမနဲထိုး လုပ်အားဒါနပေးခဲ့ကြပြီး ဦး Jack Peng က လုပ်အားပေးများအတွက် ထမနဲပွဲအမှတ်တရ တီရှပ်များကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး ကိုဇေယျနှင့် မမြတ်ညို မိသားစုက မုန့်ဟင်းခါး ကုသိုလ်ပြုခဲ့သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈တွင် ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ကုသိုလ်ရှင်၄ဦး၏ ဒါနကုသိုလ်အဖြစ် ထမနဲ၊ ကြက်သားကြော်၊ ကြက်သားထမင်းပေါင်း၊ ပုဇွန်တန်ပူရာ၊ လက်ဖက်ရည် တို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲတွင် အရှင်ဩဘာသအပါအဝင် သံဃာတော်၃ပါးထံတွင် သီလယူ၊ ပရိတ်တရားနာယပြီး ထမနဲပွဲတော်အလှူငွေများနှင့် ထမနဲရောင်းရသောအလှူငွေများကို ရေစက်ချလှူဒါန်းကာ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဌာန်း။

ကဗျာဆရာ မောင်စွမ်းရည်၏ ၈၇နှစ်မြောက် မွေးနေ့အခမ်းအနား

Photo: Ko Win Shwe

ကဗျာဆရာမောင်စွမ်းရည် (ခေါ်) ဦးဝင်းဖေ၏ ၈၇နှစ်မြောက် မွေးနေ့အခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၇၊ ၂၀၂၄က New York မြို့ ပီတိလူကြီးမိဘများဂေဟာ (Pitti Adult Daycare Center) တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို နေ့လယ်၁၂နာရီမှ မွန်းလွဲ၃နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ပြီး New York မြို့မှသာမက Maryland, Washington DC တို့မှ စာပေမိတ်ဆွေများပါ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားသို့ စာပေမိတ်ဆွေများဖြစ်ကြသော ဒေါက်တာခင်မောင်ကြီး(စိုင်းသီဟ)နှင့်ဇနီး၊ စာရေးဆရာမ၊ ကဗျာဆရာမ စမ်းစမ်းတင်၊ စာရေးဆရာမ မေငြိမ်း၊ ဦးကျော်ဝင်း၊ ကျော်မင်းထွန်း(NY)၊ ဆောင်းဝေ(နတ်မောက်) တို့အပါအဝင် မိသားစုဝင်များ၊ ဧည့်သည်များစုစုပေါင်း ဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ " တုံးကျော်မ" သီချင်းဖြင့် မမေစန္ဒာစိုးညွန့်က တပင်တိုင်အကဖြင့် ကပြဖျော်ဖြေဂါရဝပြုခဲ့ပြီး ကို New York မြို့မှ တေးသံရှင်များက Eric နှင့် တီးဝိုင်းအဖွဲ့၏ Live music band ၏တီးခတ်မှုနှင့် တေးသီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။ မောင်စွမ်းရည်၏ကဗျာများအပါအဝင် ကဗျာများရွတ်ဆိုခြင်းအစီအစဉ်လဲပါဝင်ခဲ့သည်။ ဧည့်သည်မှတ်တမ်းအမှတ်တရစာအုပ်တွင် အမှတ်တရစာရေးပေးကြသော ကြွရောက်လာသူများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းဝိုင်းကူကြသူများအား မောင်စွမ်းရည်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်တီရှပ်များကို အမှတ်တရ လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။

" ဆရာမောင်စွမ်းရည်ကတော့ ပျော်နေတာပေါ့နော်။ သူပျော်နေတာကိုကြည့်ပြီး ကြည်နူးရတယ်။ သူ့ကို အသက်ရှည်စေချင်တယ်။ နောက်နှစ် တွေမှာလဲ မွေးနေ့တွေလုပ်စေချင်တယ်။ သူက မြန်မာစာအလွဲအမှားတွေကို စာလုံးပေါင်း၊ အခေါ်အဝေါ် မှားတာတွေကို မခံနိုင်ဘူး။ မြန်မာစာ ထည်ထည်ဝါဝါပြန်ဖြစ်ဖို့က သူ့လိုလူမျိုး အသက်ရှည်မှဖြစ်မှာ" ဟု Washington DC မှ မွေးနေ့ပွဲကိုတက်ရောက်ခဲ့သူ ကဗျာဆရာမ စမ်းစမ်းတင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆရာမောင်စွမ်းရည်သည်၂၀၂၃ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလဆန်းတွင် ချော်လဲရာမှ ဦးခေါင်းထဲသွေးခဲပြီး ဆေးရုံနှစ်ပတ်တက်ကာ ဦးခေါင်းခွဲစိတ်ကုသမှုကိုခံယူခဲ့ရသည်။ " ခေါင်းမှာအပေါက်နှစ်ပေါက်ဖောက်ရတယ်။ ဦးနှောက်ဘယ်ဘက်ရော၊ ညာဘက်ရောသွေးယိုနေပြီး brain shift က ၅ မီလီမီတာလောက်ရှိနေတာ။ ဦးခေါင်းခွဲစိတ်ကုသရမယ်ဆိုတော့ အောင်မြင်၊ မအောင်မြင် Risk တွေရှိတယ်လေ။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ဆိုးကျိုးတွေသိပါတယ်ဆိုတာကို မိသားစုကလက်မှတ်ထိုးပြီး ကုသမှုခံယူခဲ့တာ" ဟု သားကြီး ကိုဇေယျာက ဆိုသည်။ ဆေးရုံနှစ်ပတ်တာကာလတွင် သားကြီးကိုဇေယျာနှင့်ဇနီး မနီလာ၊ သမီးငယ်ကြာဖြူတို့က ဆရာမောင်စွမ်းရည်ဘေးတွင်ရှိနေခဲ့ပြီး ဆေးရုံဆင်းပြီး လိုအပ်သော therapy များ အတွက် လိုက်ပို့ပေး၊ အိမ်တွင်ကူလေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ ထမင်းစားသည်မှအစ အစာမျိုနိုင်ရန်ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခဲ့ရသည်။ မွေးနေ့အခမ်းအနားတွင်လည်း ကိုဇေယျာနှင့်မနီလာက မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံချက်ပြုတ်တာဝန်ယူခဲ့သည်။

မွေးနေ့အခမ်းအနားတွင် ဆရာမောင်စွမ်းရည်နှင့်ဇနီးဒေါ်ပြုံးတို့သည် ကျန်းမာတက်ကြွစွာရှိကြပြီး ဆရာမောင်စွမ်းရည်သည် အကြားအာရုံ ချို့တဲ့ခြင်းမှလွဲပြီး မှတ်ဉာဏ်နှင့်သတိကောင်းလျက်ရှိသည်ဟု အခမ်းအနားတက်ရောက်ခဲ့သူများက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ မွေးနေ့ရှင် မောင်စွမ်းရည်ကိုယ်တိုင် မွေးနေ့အမှတ်တရ စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ဧည့်ပရိသတ်များ၏မွေးနေ့ဆုတောင်းသီချင်းသီဆိုခြင်းနှင့်အတူ မွေးနေ့အမှတ်တရ ကိတ်မုန့်ကိုလည်း ခွဲခဲ့ကြသည်။ " ဒီလောက်အသက်ရှည်တာ အဖေ့ရဲ့ ကံ လည်း ပါသလို ဒီနိုင်ငံမှာနေထိုင်နေပြီးဆေးကုသခွင့်ရတဲ့ကံရယ်၊ ကျနော်တို့မိသားစုနဲ့မိတ်ဆွေတွေဘေးမှာ ရှိပြီး ဂရုစိုက်နိုင်တာကြောင့်လဲပါတယ်။ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယအကုန်ကြောင့်ပေါ့။" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆရာမောင်စွမ်းရည်၏ ၈၇နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အခမ်းအနားကို မိသားစုက ဦးစီးကျင်းပပြီး အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပီတိလူကြီးမိဘများဂေဟာမှ ကိုစိုးနိုင် က လည်း ဝိုင်းဝန်းစီစဉ်ခဲ့သည်။ ဆရာမောင်စွမ်းရည်သည် ပီတိလူကြီးမိဘများဂေဟာသို့ နေ့လည်နေ့ခင်းဘက်တွင် လာရောက်ပြီး အခြားဘိုးဘွားများနှင့်အတူ ကားပြောခြင်း၊ ထိုက်ကျိုကစားခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဆရာမောင်စွမ်းရည်မွေးနေ့မှသည် သက်တော်ရာကျော်ရှည်ပြီး ကျန်းမာပါစေကြောင်း၊ စာများဆက်လက်ရေးနိုင်ပါစေကြောင်း ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ စာပေမိတ်ဆွေများနှင့်စာဖတ်ပရိသတ်များက ဆုမွန်ကောင်းတောင်းကြသည်။

မုဒိတာ ရွှေကျောင်းဆရာတော် မွေးနေ့မင်္ဂလာ အထိမ်းအမှတ် ဗုဒ္ဓပူဇနိယ အလှူပွဲ

California ပြည်နယ်၊ Hayward မြို့၊ မုဒိတာရွှေကျောင်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ၏ မွေးနေ့မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ် ဗုဒ္ဓပူဇနိယ အလှူပွဲအခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့သည်။ သံဃာတော်၁၉ပါးက ဦးဆောင်ကာ ဗုဒ္ဓပူဇနိယအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်က ကျောင်းတိုက်တွင်းရှိ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်အား ပန်း၊ ရေချမ်းတို့ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းနှင့်နဝကမ္မနှင့်လှူဖွယ်များဆက်ကပ်ခြင်းကုသိုလ်များ ပြုခဲ့ပြီး တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဆရာတော် အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသမွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် ကရင်နီဒေသမှ စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူများအတွက် အာဟာရဒါနကုသိုလ်ပြုခဲ့သည်။ Photo- Milton Yang

Akron မြို့ ၇၇ကြိမ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့အခမ်းအနား

Ohio ပြည်နယ်၊ Akron မြို့၊ ၇၇ကြိမ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့အခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီ၂၅၊ ၂၀၂၄၊ Akron Mon Community ကဦးစီးပြီးကျင်းပခဲ့ရာ မနက်အရုဏ်တက်ချိန်တွင် ရာမညနိကာယ ဘဒ္ဒာနျူရာမည-Htanjanuramonnya မွန်ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်း၌ မွန်မိသားစုများစုစည်းပြီး မွန်အလံတော်ကိုအလေးပြုခဲ့ကြသည်။ မွန်းလွဲ၁၂နာရီမှညနေ၅နာရီထိ Royal Palace ခမ်းမ၌ အခမ်းအနားကို ကျင်းပရာ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် Akron Mayor office မှ ကိုယ်စားလှယ်နှင့် ပညာရေးဌာနမှကိုယ်စားလှယ်တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွန်ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ မွန်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များက မွန်မျိုးဆက်သစ်ကလေးများ အပါအဝင် မွန်လူငယ်များက တိုင်းရင်းသားရိုးရာအကပဒေသာများကို ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိတ်သတ်၃၀၀ခန့်ကို ညနေစာ ရိုးရာအစားအစာများဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။

" မြန်မာပြည်မှာက မဆလခေတ်တလျှောက်လုံးမှာ မွန်လူမျိုးတွေရဲ့အမျိုးသားရေးဆိုင်ရာအခမ်းအနားတွေ လုပ်ခွင့်မရခဲ့ဘူး။ မွန်အလံကို တရားဝင်ကိုင်ဆောင်ခွင့်မပြုခဲ့ဘူး။ အလံကို ဝှက်ယူပြီး မွန်အမျိုးသားနေ့ကို ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်ကျင်းပခဲ့ကြရတယ်။ ခုနောက်ပိုင်းမှာမှ မွန်အမျိုးသားနေ့ကို တရားဝင်ကျင်းပခွင့်ရရှိခဲ့တဲ့အတွက် တကမ္ဘာလုံးမှာနေထိုင်ကြတဲ့မွန်လူမျိုးတွေဟာ ဒီနေ့ကို အထွတ်အမြတ်ထားကြတယ်။ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို ကိုယ့် Identity နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းတွေနဲ့ရင်းနှီးစေဖို့ ဦးစားပေးပြီး စင်ပေါ်တက်ခိုင်းတယ်။ ကလေးတွေကလဲ မွန်အမျိုးသားဝတ်စုံတွေကို ဒီနေ့မှာ တန်ဖိုးထားဝတ်ဆင်ကြတယ်" ဟု ပွဲဦးဆောင်သူတဦးဖြစ်သော မွန်အမျိုးသားမျိုးမွန်ဝင်းက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုမျိုး။

သုံးပါးကျောင်းရိုးရာ ထမနဲပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- ကိုပေါက်စီ

New York မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီ သုံးပါးကျောင်း၏ မြန်မာ့ရိုးရာထမနဲပွဲတော်ကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၄က မနက်၁၀နာရီမှမွန်းလွဲ၃နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ လူငယ်များအပါအဝင်လုပ်အားပေးကုသိုလ်ရှင်များက ဖေဖော်ဝါရီ၁၇မှစပြီး ထမနဲဒယ်များထိုးခဲ့ကြပြီး မခင်အေးလွင်(မမ)၊ မစီ၊ မညို၊ ကိုဝင်းတင်+မနီနီအေး၊ သမီးခင်ယွန်းမိုမို မိသားစုက ကျိုင်းတုံမုန့်တီ၊ ဝက်ခေါင်းသုပ်တို့ကို ကျွေးမွေးခဲ့ကြသည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈၊ ထမနဲပွဲတော်၌ ဖခင်ကြီး ဦးချောဖေ+မိခင်ကြီးဒေါ်ဝင်းကြည်၊မောင်-ကိုဝင်းထွေး တို့အားရည်စူး၍ သမီး-မစီ က မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် အမ-ဒေါ်ခင်အေးလွင်(ခ)မမ၊မညို၊ ကိုဝင်းတင်+မနီနီအေး ၊သမီး-ခင်ယွန်းမိုမို မိသားစု တို့နှင့်အတူ သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းခဲဘွယ်ဘောဇဉ်များ နဝကမ္မများ လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာကြသော ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာထမနဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့်နေ့လယ်စာ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဦးကြည်မြင့် ခေါင်းဆောင်သော ဥပုသ်သည်များ ထမနဲပွဲတော်ဖြစ်မြောက်ရေး အဖွဲ့ နှင့် ထမနဲပွဲတော်တွင် အများပြည်သူစုပေါင်း၍ လှူဒါန်းကြသော အလှူငွေများကို သာသနာပြု ကုသိုလ်အဖြစ် ရေစက်ချလှူဒါန်းခဲ့သည်။

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

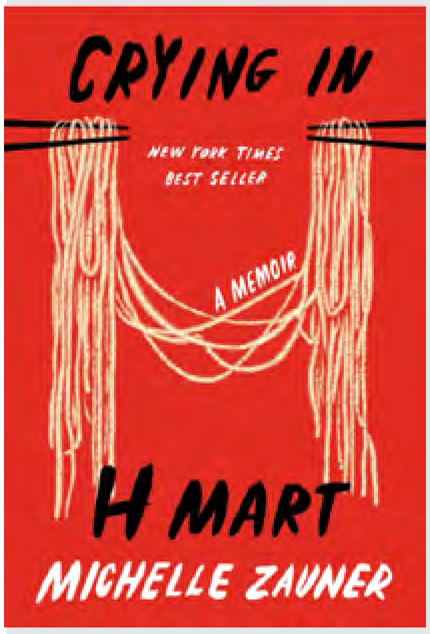
Crying in H Mart

★★★☆☆

By: *Michelle Zauner*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Biography, Autobiography, Nonfiction*



SUMMARY: A memoir about growing up Korean American, losing her mother, and forging her own identity. Michelle Zauner tells of growing up one of the few Asian American kids at her school in Eugene, Oregon; of struggling with her mother's particular, high expectations of her; of a painful adolescence; of treasured months spent in her grandmother's tiny apartment in Seoul, where she and her mother would bond, late at night, over heaping plates of food. As she grew up, moving to the East Coast for college, finding work in the restaurant industry, and performing gigs with her fledgling band—and meeting the man who would become her husband—her Koreanness began to feel ever more distant, even as she found the life she wanted to live. It was her mother's diagnosis of terminal cancer, when Michelle was twenty-five, that forced a reckoning with her identity and brought her to reclaim the gifts of taste, language, and history her mother had given her.

Crying in H Mart is a beautifully written memoir about Michelle Zauner's experiences growing up as a Korean-American, losing her mother, and grappling with her identity. She explores the common experience of immigrant children inadvertently drifting away from their cultural heritage, leaving them feeling disconnected and as if they've lost a part of themselves.

I first encountered this book when my English teacher required our class to read different sets of memoirs discussing the relevance of cultural identity. The title immediately caught my eye, and I was intrigued by the short snippet I read. Ever since then, it's been in my cart, and I recently bought it to read in its entirety. For starters, this book has a unique way to captivate and intrigue readers; who would've thought of a clever name like that? I thought the theme of the book felt realistic and resonated with me; I've often felt the same unintentional drift from my 'Burmeseness' while trying to fit in with American culture.

Zauner's journey, particularly after her mother's death, struck a chord with me as she grappled with embracing her mother's culture. However, as a teen, Zauner drifted away from her Koreanness and when her mother died, she was faced with the consequence of being left to fend for herself and to embrace and accept her mother's culture. When her mother died, she beautifully wrote a sentence stating that she was left to find the recipes for her mother's cooking, saying, "What would have been the most fruitful years of understanding was cut violently short, and I was left alone to decipher the secrets of inheritance without its key." Food is such an important aspect of our culture, and recipes are passed down through generations, with each one adding their touch of experimentation to get just the right amount of salt and sugar in that cultural dish. However, there were aspects of the book I didn't enjoy as well.

To start, Zauner claims that she aspired towards whiteness, her other ethnicity, but doesn't go over this in the book in detail. Secondly, the writing style of this book was just not it for me— I was easily bored out of my mind but I kept reading it for those very few chapters that felt like the true gem of the book for me. Reading the memoir made me feel like I accidentally picked up a cookbook on how to make Asian gourmet; there were unnecessarily never-ending paragraphs listing ingredient after ingredient, and it just felt like Zauner was trying to meet a word count.

However, I did enjoy the few gems of this book which talk about Zauner's raw emotions and her grief in dealing with her mother's death. Although the book resonated with me on a cultural level, the book was a tough read trying to get to the end.

From P7 သီရိညွန့်

https://www.facebook.com/profile.php?id=61556236439796

ရေးဆရာနှင့် အဆိုတော်ကတော့ စိုင်းခမ်းလိတ်နဲ့စိုင်းထီးဆိုင်။ Lead Guitar တီးတဲ့ ကိုချစ်စမ်းမောင်နှင့် New Wave က ကိုချိုးတီ။ Piano တီးတဲ့ ဥက္ကာဦးသာ၊ Drummer Oscar Than Tin အော်စကာသန်းတင်(The Aces)နဲ့ ကိုပီတာ Peter Ba Thein(-Super Star Band)တို့ကို သဘောကျပါတယ်။

၅။ အစ်ကိုရဲ့ ၁၉၈၈ အရေးတော်ပုံကာလမှာ နယ်စပ်ကို ရောက်ပြီး တော်လှန်ရေးလုပ်ခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ တော်လှန်ရေးတပ်တွေထဲ စည်းကမ်းတွေနဲ့ သတိထားစရာတွေ ကို ပြောပြပါ။

အိမ်ကထွက်လာကတည်းက ဒီမကောင်းတဲ့စံနစ်ဆိုးကြီးကို အမြစ်ပြတ်အောင်တိုက်ဖို့ ဆိုပြီး တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေရှိရာ နယ်စပ်ဒေသကို ရောက်အောင်သွားခဲ့တာပါ။ ဘုရားသုံးဆူဒေသကို အရင်ဆုံးရောက်ပါတယ်။ သာမန်တောခိုလာတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ပဲ ကျရာတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ ဘုရားသုံးဆူကကျောင်းသားတွေ စခန်း ၂ ခုခွဲပြီး တည်ထောင်ကြတော့၊ ပွေးကော့စခန်း(နောင် ABSDF တပ်ရင်း ၁၀၂)မှာနေခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းသားရဲဘော်တွေက ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့လို့ စခန်းကော်မီတီ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ်တာဝန်ယူခဲ့ရပါတယ်။ စခန်းတွေကို ABSDF တပ်ရင်းတွေအဖြစ် ပြန်လည်ဖွဲ့ဆည်းတဲ့အခါမှာ ABSDF တပ်ရင်း(၁၀၂)ရဲ့ တပ်ရင်းမှူးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ရတယ်။ ၁၉၈၉ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှာ ABSDF ဒုတိယအကြိမ်ညီလာခံကို တပ်ရင်း(၁၀၂) ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် အရွေးခံရပြီး၊ သွားတက်ရောက်တဲ့အခါမှာ၊ စခန်းအသီးသီးက ကိုယ်စားလှယ်အားလုံးရဲ့ ရွေးချယ်တင်မြှောက်မှုကြောင့် ABSDF ဗဟိုကော်မီတီရဲ့ တွဲဘက်အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ၁၉၈၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ - ၁၉၉၁ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ အထိ နှစ်နှစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။

တော်လှန်ရေးတပ်တွေထဲ စည်းကမ်းတွေနဲ့ သတိထားစရာတွေ To Page 21

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

Certified Insurance Agent
CA License: 0E42409
www.coveredca.com

CTEC
A305334
www.ctec.org

လူကြီးမင်းများ မိမိတို့လုပ်ငန်းကိုသာ သင်အာရုံစိုက်ကြပါ...

ဘဏ္ဍာရေး၊ စာရင်းကိစ္စနဲ့ အခွန်ကိစ္စများကို ကျွန်တော်တို့ Mandalay Insurance & Financial Services မှ ကျွမ်းကျင်သူများက တာဝန်ယူပေးပါမယ်...

✓ Bookkeeping Service
✓ Tax Planning
✓ Income Tax Filling
✓ 401k Rollover
✓ Annuity
✓ Retirement Planning
✓ Mutual Funds

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အာမခံလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံ နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကျော် ရှိတဲ့ မြန်မာလူမျိုး ကိုယ်တိုင် ၂၀၁၅ ခုနှစ် မှ စတင်ဦးစီး တည်ထောင်ထားတဲ့ အာမခံ၊ ငွေစာရင်း နှင့် အခွန် ဝန်ဆောင်မှု အားလုံးတစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ငန်း

Call us now!!!
အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ...
(626)202 0501
(626)888 9092
Office Hours - Monday to friday 9AM - 5PM

118 E. Huntington Drive, Suite G, Alhambra, CA 91801
www.mandalayagency.com Fax: (626) 202 0503

Black History Month
လူမည်းသမိုင်းရဲ့ လ

SweSwe Aye

Stop the Hate Newsletter XIII

၁၉၆၇ခုနှစ်ကစပြီး နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဖေဖော်ဝါရီလ က မတ်ဒထိတလတာကာလကို Black History Month အဖြစ် United States မှာသတ်မှတ်ထားပါတယ်။ US သမိုင်းကြောင်းမှာ အာဖရိကက လူမည်းတွေကို ကျွန်ပြုဖို့အတွက် ၁၇ရာစုကနေ ခေါ်သွင်းလာခဲ့တဲ့အချိန်ကနေစပြီး ယနေ့ထက်တိုင် အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိတဲ့ အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေကို ဂုဏ်ပြုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေရဲ့ US နိုင်ငံမှာ ပါဝင်မှုတွေကို လူတွေအာရုံစိုက်နိုင်ဖို့လည်း ဒီတလတာကို ဖန်တီးသတ်မှတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

US သမိုင်းမှာ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ကို National Freedom Day လို့သတ်မှတ်ခဲ့တယ်။ ၁၈၆၅ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁မှာ သမ္မတ Abraham Lincoln က အထက်လွှတ်တော်နဲ့အောက်လွှတ်တော်က ပူးပေါင်းအတည်ပြုခဲ့တဲ့ အခြေခံဥပဒေက 13th amendment ကိုလက်မှတ်ထိုးပြီး US မှာ ကျွန်စနစ်ကိုဖျက်သိမ်းပေးခဲ့တဲ့နေ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ Black History Month ကတော့ တလတာကာလကို US နဲ့ Canada နိုင်ငံတွေ တရားဝင်ထုတ်ပြန်သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မတ President Gerald Ford က ၁၉၇၆ခုနှစ်မှာ သတ်မှတ်ပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ African-American History Month လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

အဲ့ဒီတလတာကာလမှာ မြို့အသီးသီးမှာဘာတွေလုပ်ကြသလဲဆိုရင် US မှာ လက်ရှိနေထိုင်ကြတဲ့လူမည်းတွေ၊ သမိုင်းထဲက လူမည်းတွေကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေကို ဖော်ထုတ်တဲ့အခမ်းအနားတွေလုပ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် စာပေ၊ သမိုင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ဂီတ၊ ပိသုကာ၊ ရိုးရာအစားအစာနဲ့ visual and performing arts တွေကို အသားပေးပြသကြတယ်။ စာကြည့်တိုက်တွေမှာလဲ Black History Month အထိမ်းအမှတ်အစီအစဉ်တွေရှိပါတယ်။ LA County Public Library ကတော့ အာဖရိကန်အမေရိကန်နဲ့ဆိုင်တဲ့ (ကလေးတွေဖတ်ဖို့အပါအဝင်) လူကြီးတွေ ဖတ်ဖို့ ကာတွန်း၊ သမိုင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အတ္ထုပတ္တိ၊ ဝတ္ထု စာအုပ်အညွှန်းတွေကို သူတို့ရဲ့ Website မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ https://lacountylibrary.org/aabhm-booklist/ LA County ထဲက ပန်းခြံတွေမှာလည်း နေထိုင်တဲ့မြို့အသီးသီးက Community အသီးသီးအတွက် Black History Month အတွက် အစီအစဉ်တွေကို ဖေဖော်ဝါရီလတလလုံးမှာ အပတ်စဉ်စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွေမှာ ကျင်းပကြပါတယ်။ https://parks.lacounty.gov/bhm/

US သမိုင်းမှာ အသိအမှတ်ပြုခဲ့တဲ့ လူမည်းခေါင်းဆောင်တွေထဲက မသိသူမရှိသလောက်ကတော့ ၁၉၅၀ခုနှစ်နဲ့ ၁၉၆၀ခုနှစ်တွေမှာ လူမည်းတွေအတွက် တန်းတူညီမျှမှုကို ရရှိဖို့ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့တဲ့ Atlanta, Georgia မှာမွေးဖွားခဲ့တဲ့ Dr. Martin Luther King, Jr., ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အများစီးတဲ့ရထား၊ ဘတ်စ်ကားတွေပေါ်မှာတောင် လူဖြူတွေက ခွဲခြားဆက်ဆံခံခဲ့ရတဲ့ လူမည်းတွေအတွက် အဲ့ဒီကာလတွေမှာ Dr. Martin Luther King, Jr, ဟာ Civil rights အတွက် အခက်အခဲမျိုးစုံကြားက တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့တာ သူလုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရတဲ့ ဧပြီ၄၊ ၁၉၆၈ခုနှစ်အထိပါပဲ။ သူဟာ လူမျိုးရေးခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေအတွက် အကြမ်းဖက်တဲ့နည်းကိုမသုံးဘဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့နည်းနဲ့ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး ၁၉၆၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၄မှာ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဗယ်ဆုကိုရရှိခဲ့ပြီး US တနိုင်ငံထဲမှာသာကမ ကမ္ဘာကပါ လေးစားစံပြုစရာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူလုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခြင်းမခံရခင်နှစ်ကာလတွေမှာ သူဟာ ဆင်းရဲမှုတိုက်ဖျက်ရေးနဲ့ ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲဆန့်ကျင်ရေးတွေဦးဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ US မှာ နှစ်စဉ် ဇန်နဝါရီတတိယပတ် တနင်္လာနေ့တိုင်းကို ဖယ်ဒရယ်အလုပ်ပိတ်ရက်အဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ U.S. Supreme Court Justice မှာ ပထမဆုံး African- American Judge အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူကတော့ Thurgood Marshal ဖြစ်ပြီး Senate က သူ့ကို ၁၉၆၇၊ ဩဂုတ်၃၀မှာ Supreme Court Justice အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့ အတည်ပြုပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ Montgomery bus boycott မှာ ပါဝင်ခဲ့ပြီး အသားအရောင်ခွဲခြားမှုနဲ့ Civil rights လှုပ်ရှားမှုတွေထဲမှာ လူမည်းအမျိုးသမီး Rosa Parks ဟာလည်း ထင်ရှားသူဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၅၅ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၁ရက်နေ့က Montgomery, Alabama မှာ သူမအလုပ်ကနေအိမ်ပြန်ဖို့ ဘတ်စ်ကားစီးတဲ့အခါမှာ လူဖြူအမျိုးသားက သူ့ရဲ့ဘေးမှာ Rosa Parks ကိုထိုင်ဖို့ငြင်းဆန်ခဲ့ရာကနေအစပြုပြီး Montgomery bus boycott ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ အခြား တန်းတူညီမျှရေးအတွက်ဦးဆောင်လှုပ်ရှားနေကြတဲ့ Martin Luther King Jr., Edgar Nixon တို့နဲ့အတူပူးပေါင်းပြီးလဲ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ပါတယ်။ US Congress က သူမကို Civil rights ဦးဆောင်လှုပ်ရှားသူ ပထမဆုံးအမျိုးသမီး "the first lady of civil rights" နဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်လှုပ်ရှားမှုရဲ့မိခင် "the mother of the freedom movement" အဖြစ်သတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေဟာ US သမိုင်းတလျှောက်မှာ ကျွန်စနစ်ကနေအစပြုပြီးဖိနှိပ်ခံခံရပေမယ့် အနုပညာမှာ ကမ္ဘာကျော်အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာမ၊ ကဗျာဆရာမ၊ နိုင်ငံသားတိုင်းအတွက်တန်းတူညီမျှရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ Maya Angelou, စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ဆရာ James Baldwin တို့ဟာ အမေရိကားစာပေသမိုင်းမှာ ကျော်ကြားခဲ့သလို ခေတ်သစ်မှာလဲ ထင်ရှားတဲ့ လူမည်းအမျိုးသမီးဂီတအနုပညာသမားတွေဖြစ်တဲ့ Whitney houston, Dina Ross, Beyonc , Alicia Keys တို့ဟာလည်း ကမ္ဘာကျော်တဲ့အထိ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ Oprah winfrey ဟာလဲ ခေတ်သစ်မှာ အမျိုးသမီးပရိသတ်တွေထဲ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ လူမည်းစာရေးသူ၊ Oprah Winfrey Show ကိုတည်ထောင်သူ၊ ရုပ်မြင်သံကြားထုတ်လုပ်သူတဦးဖြစ်ပါတယ်။ လူမည်းသမိုင်းမှာ ပထမဆုံး အာကာသထဲ ထွက်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးကတော့ Mae Jemison ဖြစ်ပြီး သူမဟာ ၁၉၉၂မှာ Space Shuttle Endeavour နဲ့အာကာသခရီးနှင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

US မှာနေထိုင်နေကြတဲ့ အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေဟာ ၂၁ရာစုမှာလည်း လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနဲ့ တန်းတူညီမျှရေးတို့အတွက် တိုက်ပွဲဝင်နေရတာကို ၂၀၂၀ခုနှစ်၊ မေ၂၅မှာ Minneapolis မှာ လက်ထိပ်ခတ်အဖမ်းခံထားရတဲ့ အသက်၄၆နှစ်အရွယ်လူမည်းအမျိုးသား George Floyd ဟာ သူ့လည်ပင်းကို လူဖြူရဲအရာရှိ Derek Chauvin က ဒူးနဲ့တိုက်ပြီး တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး " ငါအသက်မရှူနိုင်တော့ဘူး" လို့ အော်နေတဲ့ကြားက အသက်ဆုံးပါးတဲ့ထိ နှိပ်စက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ George Floyd သေဆုံးခြင်းကအစပြုလို့ လူမည်းတွေဖိနှိပ်ခံရမှုကိုဆန့်ကျင်တဲ့ Black Lives Matter လှုပ်ရှားမှုဟာ US ပြည်နယ်အသီးသီးမှာသာမက UK, New Zealand, France, Columbi နိုင်ငံတွေထိပါ ပျံ့နှံ့ခဲ့ပါတယ်။ ရဲအရာရှိ Mr. Chauvin ကို ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ဧပြီမှာ လူသတ်မှုနဲ့စွဲချက်တင်ခဲ့ပြီး သူဟာ ထောင်ဒဏ်၂၂နှစ်နဲ့၆လ အပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ သူ နဲ့အတူ အခြားရဲအရာရှိ၃ဦးလဲ အမှုမှာပါဝင်ခဲ့လို့ အလုပ်ဖြုတ်အရေးယူခံခဲ့ရပါတယ်။ .Pew research center ရဲ့ 2023 Center Survey စစ်တမ်းအရ US မှာနေထိုင်ကြတဲ့အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၅၁% က Black Lives Matter လှုပ်ရှားမှုကို ထောက်ခံကြတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

https://www.pewresearch.org/social-trends/2023/06/14/views-on-the-black-lives-matter-movement/ Black Lives Matter လှုပ်ရှားမှုကို ထောက်ခံတဲ့လူမျိုးစုတွေထဲမှာ လူမည်းတွေ(၈၁%) Hispanic (၆၁%), အာရှလူမျိုး (၆၃%) လူဖြူ (၄၂%) လို့ စစ်တမ်းက ဖော်ပြထားပါတယ်။ Covid ကာလဖြစ်ပေမယ့် ပြည်နယ်အသီးသီးမြို့အသီးသီးက Black Lives Matters လှုပ်ရှားမှုတွေထဲမှာ ပူးပေါင်းပါဝင်တဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေလဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

" အမေရိကားကို ရောက်လာတဲ့ လူမည်းအများစုမှာ ရွေးချယ်စရာတွေအများကြီး မရှိခဲ့ကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ဇာတိအာဖရိကကနေ ဒီနိုင်ငံကို အတင်းအကျပ်ပြောင်းရွှေ့ခံရတဲ့ကာလတလျှောက်နဲ့ ပြောင်းရွှေ့လာအပြီးမှာ လူမည်းအမေရိကန်တွေဟာ ဒီနိုင်ငံကို ရုပ်လုံးဖော်တဲ့အခါမှာ ပါဝင်ကူညီခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အားလုံးအတွက် ဘဝတိုးတက်ရေးမှာပညာရေး၊ ဆေးဝါး၊ စီးပွားရေး၊ နည်းပညာ၊ အနုပညာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးမှာ ပါဝင်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ကျမတို့ရဲ့ဥပမာတွေကို လိုက်နာအတုယူဖို့နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရပိုင်ခွင့်၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ လေးစားအသိအမှတ်ပြုခြင်းတွေကို တိုက်ယူဖို့အတွက် လူမည်းတွေကို တခြားယဉ်ကျေးမှုတွေကလဲ စိတ်ဝင်တစားယုံကြည်ကြတယ်။ Black Studies programs တွေဟာ ကောလိပ်နဲ့တက္ကသိုလ်တွေမှာ ပြဌာန်းပြီးတဲ့နောက်မှာ Latino ကျောင်းသားတွေနဲ့ဆရာတွေဟာလည်း သူတို့အတွက် တိုက်ပွဲဝင်ကြတယ်။ Black Panthers တွေရဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အာရှသားတွေကလဲ တရားမျှတမှုအတွက် Red Guard ကို ဖွဲ့ကြတယ်။ အသက်ပိုကြီးတဲ့သူတွေက Gray Panthers အုပ်စုကို တည်ထောက်ပြီး သက်ကြီးပိုင်းရပိုင်ခွင့်တွေအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့တယ်။ လူမည်းတွေဟာ ကျမတို့ရဲ့ရှေ့ဆက်မယ့် ပါဝင်မှုတွေအတွက် အသိအမှတ်ပြုဖို့ထိုက်တန်တယ်။ Black History Month ဟာ ဒီဟာတွေလုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးတခုပါပဲ။ လူမည်းစာနယ်ဇင်းသမားတယောက်အနေနဲ့ ကျမဟာ လူမည်းပိုင်တဲ့ထုတ်ဝေတဲ့ဂျာနယ်မှာ အလုပ်လုပ်နေတယ်။ ကျမ တနှစ်ပတ်လုံး အဲ့ဒီအလုပ်ကိုလုပ်ပါတယ်" ဟု Sacramento အခြေစိုက် The Observer သတင်းဌာနမှ ဆုရ စာနယ်ဇင်းနှင့်စာရေးဆရာမ Genoa Barrow က ပြောကြားခဲ့သည်။

California Assembly Bill 3121 ဟာ US မှာ ကျွန်ပြုခံရတဲ့ အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေရဲ့သားမြေးစဉ်ဆက်တွေအတွက် အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတွေနဲ့ နစ်နာခဲ့မှုတွေအတွက် အလျော်အစားပေးဖို့ proposals တွေတင်သွင်းဖို့ California Task Force (သို့) Reparations Task Force ကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ Task Force ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကတော့ အာဖရိကန်အမေရိကန်တွေရဲ့နစ်နာခဲ့မှုတွေကို လေ့လာဖို့နဲ့ အလျော်အစားပေးဖို့proposals တွေရေးနိုင်ဖို့၊ Take Force ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေကို California public ကို သင့်လျော်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့အသိပညာပေးပြီး အတည်ပြုဖို့နဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေကို သင့်လျော်တဲ့ဖြေရှင်းမှုတွေနဲ့ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အတည်ပြုရှေ့ဆက်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ California ဟာ slave state ထဲမပါခဲ့ပေမယ့် ၁၈၅၀နဲ့ ၁၈၆၀ခုနှစ်ကာလအတွင်း လူမည်း၄၀၀၀ကျော်ကို စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ ရွှေတွင်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ကျွန်ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်စနစ်ဖျက်သိမ်းပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ သူတို့တွေထဲက အများကြီးဟာ California မှာပဲ ဆက်ပြီးအခြေချနေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ၂၀၂၁ခုနှစ်မှာ Assemblywoman Shirley Weber က Task Force ကိုဖွဲ့ဖို့ ဥပဒေမူကြမ်းကိုရေးသားခဲ့တာပါ။ ဥပဒေမူကြမ်းကိုအတည်ပြုနိုင်ဖို့အတွက် Lawmakers ဥပဒေပြုသူများက စိစစ်ပြီး အဆင့်ဆင့်ဖြတ်သန်းရဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ Gov. Gavin Newsom က လက်မှတ်မထိုးခင်မှာ အထက်နဲ့အောက်လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လုံးက လက်ခံအတည်ပြုပေးဖို့လဲလိုပါသေးတယ်။

Black History Month ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ထဲက ထူးခြားတဲ့မြို့တခုက Los Angeles က Santa Monica မြို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူဖြူ ၆၉.၀၅% အာရှသား ၈.၈၅% နဲ့ အာဖရိကန်အမေရိကန် ၅.၂၇% သာနေထိုင်တဲ့ Santa Monica မြို့ရဲ့ နာမည်ကြီး Downtown Santa Monica Third Street Promenade မှာ ဘလောက်တိုင်းရဲ့လမ်းတလျှောက်လုံးမှာ အခုလို Black History Month မှာဆိုရင် လမ်းဘေးနှစ်ဘက်မှာ သမိုင်းမှာအထင်ကရနာမည်ကြီးအာဖရိကန်အမေရိကန်တွေရဲ့အမည်နဲ့ဓာတ်ပုံကို ချိတ်ထားပြီး ဂုဏ်ပြုခဲ့ပါတယ်။ Third Street Promenade ဟာ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေ အလည်များတဲ့နေရာလည်း

ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ဖေဖော်ဝါရီလမှာ Third Street Promenade အဆုံးကနေ Broad Way လမ်းမကြီးကိုဖြတ်တဲ့အခါ Santa Monica Mall ရဲ့ ဝန်းကြီးထဲရောက်တဲ့အခါမှာ ၂၀၂၄ခုနှစ် Lunar New Year ကိုကြိုဆိုတဲ့ နဂါးရုပ်ကြီးတွေနဲ့ အနီရောင်မီးပုံးတွေ၊ Lunar New Year အထိမ်းအမှတ်အနီရောင်စာအိတ်လေးတွေကို သစ်ပင်တွေမှာ ချိတ်ဆွဲထားတာကို မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၂တွင် California Governor Gavin Newsom က ဥပဒေမူကြမ်း Assembly Bill 2596 ကိုဥပဒေအဖြစ်အတည်ပြုခဲ့ပြီး AAPI ကွန်မြူနတီအတွက် Lunar New Year နေ့ကို ပြည်နယ်၏တရားဝင်ရုံးပိတ်ရက်အဖြစ် ကြေငြာခဲ့သည်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၂ သည် California တွင် ပထမဆုံး တရားဝင်ရုံးပိတ်ရက် Lunar New Year နေ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ " ကျမတို့က Spanish immigrants တွေပေမယ့် Downtown Santa Monica ကိုလာတဲ့အခါမှာ Broadway လမ်းရဲ့ ဟိုဘက်က Third Street တလျှောက်မှာ လူမည်းတွေရဲ့သမိုင်းကြောင်းအငွေ့အသက်ကို ခံစားရပြီး ဒီဘက်ခြမ်း Mall ထဲမှာတော့ အာရှတိုက်သားတွေရဲ့အရိပ်အယောင်တွေကို ခံစားရပါတယ်။ လူမျိုးစုံယဉ်ကျေးမှုတွေ သီးပွင့်နေတာ California ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာပါပဲ" ဟု Encino မှ အလည်လာသော အသက်၅၀ခန့်အရွယ်ရှိ Liliana က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

"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 P20 သီရိညွန့်

ကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင်...

- လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးဆိုတာက ရန်သူကို စစ်မြေပြင်မှာ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရမှာမို့ တော်လှန်ရေးတပ်သားအားလုံးဟာ စစ်စည်းကမ်းတွေလိုက်နာမှုနဲ့ အမိန့်ကိုနာခံမှုက အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

- လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး အမုန်းပွါးစေမယ့်စကားမျိုးတွေ အတည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောင်ပြောင်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မပြောကြစေချင်ဘူး။

- နောက် ဓါတ်ပုံရိုက်ယူမှုတွေကို မလိုအပ်ပဲ ခဏခဏရိုက်ယူတာမျိုးတွေ မလုပ်သင့်ဘူး။ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင် Facebook wall မှာ မတင်သင့်ပါဘူး။

အထူးသဖြင့် တိုင်းရင်းသား EAOs တွေရဲ့ ဒေသတွေမှာ အထူးဂရုစိုက်ပြီး ရှောင်စေချင်ပါတယ်။

- သတင်းလုံခြုံမှုရှိဘို့ကတော့ အရေးအကြီးဆုံးပါ။

တပ်အပြင်ရောက်တဲ့အခါ၊ မြို့ရွာတွေကိုရောက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်သွားမယ်၊ ဘယ်တော့ပြန်လာမယ် စသည်ဖြင့်တို့ကို တာဝန်ရှိသူကိုကလွဲလို့ မပြောမိစေချင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လူစိမ်းတွေ ရှိတဲ့ နေရာမျိုးမှာ။

- သတိထားရမယ့်အချက်တွေကတော့ အများကြီးပါ။

အတိုချုပ်ပြောရရင်တော့ ကိုယ့်မြို့ကိုယ့်ရွာမှာ နေခဲ့သလိုတော့ သာမန်အရပ်သားတစ်ဦးလို ခပ်ပေါ့ပေါ့ မနေသင့်တော့တာအမှန်ပါ။ ကိုယ်က တော်လှန်ရေးစစ်သားဖြစ်နေပြီမို့၊ မိမိလုံခြုံမှုအတွက်ကော၊ မိမိတပ်ဖွဲ့တပ်ရင်း လုံခြုံမှုအတွက်ပါ အမြဲ သတိဝီရိယ ရှိနေစေချင်ပါတယ်။

၆။ နယ်ခံပ်မှာ တော်လှန်ရေးလုပ်ခဲ့တဲ့ကာလတလျှောက် အဲ့ဒီခေတ်က နယ်ခံပ်မှာကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေကို ပြောပြပါ။

အခက်အခဲတွေကတော့ ပြောပြရရင် တပုံကြီးပေါ့။ အဓိက ကတော့ နေ့စဉ်စားဝတ်နေရေးပေါ့။ အစပိုင်းတော့ တောခိုလာတဲ့ကျောင်းသားတွေ သူတို့အိမ်က ပါလာတဲ့ငွေနဲ့ လက်ဝတ်ရတနာလေးတွေ ရောင်းချပြီး ရိက္ခာနဲ့ဆေးဝါးတွေဝယ် အတူဝေမျှ နေတိုင်ခဲ့ကြရတာပေါ့။ လက်နက်ဆိုတာ ဘယ်ဆီမှာမှန်းမသိသေး။ နယ်ခံ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေက ဆန်တော့ ထောက်ပံ့ပေးကြပါတယ်။ ကရင်၊ မွန်၊ ကချင်၊ ကရင်နီ၊ ပအိုဝ်စတဲ့ တိုင်းရင်းသားတွေကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရာနဲ့ချီတဲ့ ဒီကျောင်းသားအုပ်ကြီးကို လနဲ့ချီလာတဲ့ အခါကျတော့ မဟာမိတ် တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်တွေလည်း ရေရှည်အတွက် ဆွေးနွေးလာခဲ့ကြပါတော့တယ်။ ရေရှည်တော့ သူတို့လည်း ဆက်မထောက်ပံ့နိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဖါသာ တခြားအကူအညီတွေရအောင် ရှာဖွေကြဖို့ပေါ့။ သူတို့ကတော့ ဘယ်လ အထိပဲ ဆက်ပေးနိုင်တော့မယ်၊ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်တွေကိုလည်း အပြစ်မမြင်ပါဘူး။ ဒီလောက်အထိ ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ကူညီပေးခဲ့တာတွေကိုပဲ ကျေးဇူးတင်လှပါပြီ။

နောက်တော့ ဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍမှာ တာဝန်ပေးခံရတဲ့အခါမှာတော့ ပိုပြီးခေါင်းကြိမ်းခဲ့ရပါတယ်။ ဘန်ကောက်မှာရှိတဲ့ လက်ချိုးရေတွက်လို့ရတဲ့ မြန်မာမိသားစုအချို့က ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားတွေကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးလာကြပါတယ်။ နောက်တော့ NGOs မည်သည့်နိုင်ငံရဲ့အစိုးရမှမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မိပြီး စားဝတ်နေရေးပြသနာကို ဖြေရှင်းနိုင်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က လူမှုရေးရှုဒေါင့်ကပေးတာမို့ လက်နက်၊ခဲယမ်း တွေ၊ စစ်အသုံးအဆောင်တွေ မဝယ်ကြဖို့ ပြောဆိုလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေကလည်း လက်နက်ကိုင်တိုက်ဘို့ ဆိုပြီးထွက်လာကြတာမို့ သေနတ် တစ်လက်စ၊ ကျည်၊ ယူနီဖေါင်း စသည်ဖြင့် စစ်အသုံးအဆောင်အချို့ ရတဲ့အကူအညီထဲကနေ ဖယ်ထားပြီး ဝယ်၊ ကျန်တာကို ချိုးခြုံချွေတာပြီး ရိက္ခာအတွက် သုံးစွဲကြပါတယ်။

ဒီတော့ NGOs တွေက သတိပေးလာပြီး အဲလိုလုပ်ရင် အကူအညီတွေ ဖြတ်မယ် လုပ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း မညာချင်တော့ လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာပဲ သုံးစွဲပါ

To Page 23

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုရေးဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၂)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားရင်း အမိမြန်မာနိုင်ငံကြီးကိုလည်း တိုးတက်လာအောင်၊ ပြောင်းလဲလာအောင် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း Activism လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ကြပြီး activist များ ဖြစ်လာသင့်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုလမှာ activism လုပ်ငန်းများအနက် အထူးထိရောက်နိုင်တဲ့ writing အကြောင်းကို ဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။ တချို့မြန်မာတွေက ပြောပါလိမ့်မယ်။ အင်္ဂလိပ်စာ ကောင်းကောင်း မရေးတတ်တော့ မြန်မာပြည်အကြောင်းတွေ၊ မြန်မာပြည်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ မတရားမှုတွေ injustice တွေအကြောင်း writing ကို သုံးပြီး ဖေါ်ထုတ်ပေးဖို့၊ တိုက်ပွဲဝင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့လေ။ ဒီလိုလူတွေကို စာရေးသူက ဖေါ်ပြပါ ကဗျာလေးကို လေ့လာစေလိုပါတယ်။

> **poetry ဆိုတာက တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ မိမိပြောလိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ဖေါ်ပြပေးနိုင်လို့ activism လုပ်ငန်းများမှာ အထူးထိရောက်ပါတယ်**

Their duty - to protect
Instead they oppress
The Myanmar Military

ဒီလိုကဗျာလေးလောက်တော့ မြန်မာတွေ ရေးနိုင်ကြပါတယ်။ ရေးလည်း ရေးသင့်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် dictionary ရဲ့ အကူအညီ ယူရမှာပေါ့လေ။ activism လုပ်ငန်းတွေကို writing သုံးပြီး လုပ်ရင်းနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအရေးအသားလည်း practice ရမယ်၊ vocabulary တွေလည်း သိလာမယ်၊ သုံးတတ်လာမယ်၊ အမိမြန်မာနိုင်ငံကြီးကိုလည်း ကူညီပံ့ပိုးရာရောက်မယ်ဆိုရင် မလုပ်သင့်ဘူးလား။ သိပ်ကို လုပ်သင့်တယ်လို့ အားလုံးက ဖြေကြမှာပါ။ writing လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ poetry, letters to the editor, postings on social media, articles, essays, books တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ဦးစွာပထမ poetry အကြောင်း ပြောကြရအောင် poetry ဆိုတာက တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ မိမိပြောလိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ဖေါ်ပြပေးနိုင်လို့ activism လုပ်ငန်းများမှာ အထူးထိရောက်ပါတယ်။ poetic license လို့ ခေါ်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဦးစားပေးပြီး grammar ကို အထူးဂရုစိုက်ခံစရာမလိုတဲ့ poetry ရဲ့ ထူးခြားချက်လေးကြောင့် writing မကျွမ်းကျင်သေးသူများအတွက်လည်း အထူးသင့်တော်တဲ့ activism တမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ မြန်မာ language က နဂိုကတည်းက ကဗျာဆန်ပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ တခြားမကြည့်နဲ့၊ ရုပ်ရှင်နံမည်လေးတွေကို ကြည့်။ အင်္ဂလိပ်ရုပ်ရှင်က "Unforgiven" တဲ့။ ရုပ်ရှင်ကားကောင်းသလောက် ရုပ်ရှင်နံမည်ကတော့ ရိုးလွန်းပါတယ်။ မြန်မာရုပ်ရှင်က "အမုန်က တဖက်၊ သူတို့အားလုံးက တဖက်"တဲ့။ ရုပ်ရှင်ကားတောင် ကြည့်စရာမလိုတော့ပါ။ လှပတဲ့နံမည်လေးကို ရွတ်နေရုံနဲ့ တော်တော်လေး တန်သွားပါပြီ။ ဒီတော့ မြန်မာပြည်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မိမိရဲ့ခံစားချက်လေးတွေ၊ ကြုံတွေ့ချက်လေးတွေကို အခြေခံပြီး poems လေးတွေ ရေးကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ ရေးပြီး facebook တို့ tiktok တို့ instagram တို့မှာ posting လုပ်ကြတာပေါ့။ တဆင့်တိုးပြီး newspaper တို့ magazine တို့မှာ ပါဝင်လာအောင် ကြိုးစားကြပါ။ နောက်ဆုံး ဘာအကျိုးကျေးဇူးမှ မရှိရင်တောင် မိမိအတွက် therapeutic value ရှိမှာ သေချာပါတယ်။ Myanmar Gazette မှာ လှပတဲ့ မြန်မာကဗျာလေးတွေ တွေ့ရပါတယ်။ လှပတဲ့ အင်္ဂလိပ်ကဗျာလေးတွေ ပို့ပေးရင် Editor များက ထည့်ပေးပါလိမ့်မယ်။ နမူနာအနေနဲ့ ဒီက Local newspaper တခုမှာ ဖေါ်ပြပေးခဲ့တဲ့ စာရေးသူရဲ့ ကဗျာလေး တပုဒ်ကို အားလုံးဖတ်ခွင့်ရအောင် အောက်တွင် ဖေါ်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ ကဗျာရဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးကတော့ Unsung Hero ပါ။ မြန်မာလိုတော့ "လူသိနည်းတဲ့ သူရဲကောင်းတယောက်"လို့ ဆိုမလား။ "လူမသိတဲ့ သူရဲကောင်းတယောက်"လို့ဘဲ ဆိုမလားပေါ့။

Unsung Hero

I remember
Hearing your voice
In the classroom next to mine
When I checked
There you were
Writing complex formulas on the blackboard
And regaling your students
With stories to make the numbers come to life

How tragic
To hear of your death
Shot down in the middle of the street
Like an animal
Those of us who escaped
Could do little but hide
Our dusters and pieces of chalk
No match for the bullets
Whizzing above our heads

Unsung heroes -like you
Will remain nameless
Until the day, forces of democracy
Can overcome the military

When that day will arrive
If it ever will
Remains a question for posterity.

စာဖတ်သူအားလုံးမှာ Writing ကို အသုံးပြုပြီး မြန်မာပြည်အကြောင်း မသိသေးသူများကို သိအောင်၊ နားလည်သွားအောင် inform လုပ်ပေးဖို့၊ Democracy တိုက်ပွဲကြီးမှာ အသက်ပေးသွားခဲ့သူများ၊ ထောင်ဒဏ် ခံရသူများရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်များကို မှတ်တမ်း တင်ပေးဖို့၊ record လုပ်ပေးဖို့၊ ပြည်တွင်းမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြသူများအတွက် Fund - raising လုပ်ပေးဖို့နှင့် ကမ္ဘာကြီးက Democracy အတွက် တိုက်ပွဲဝင်နေသူများဖက်မှ မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်ရန် persuade လုပ်ပေးဖို့ သမိုင်းပေးတာဝန်ကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်္ဂလိပ်လို ရေးကြပါ။ ပြောကြပါလို့ တိုက်တွန်းရင်း နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

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

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

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

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

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

Call NOW!

ဆေးကုသကြေးပူပန်စရာ မလိုတဲ့ Asian Health Services

SweSwe Aye

Stop the Hate Newsletter X

San Francisco Bay Area မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ သွားကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကျောင်းကျန်းမာရေးကိစ္စတွေကို လူမျိုး၊ ဘာသာမခွဲခြားဘဲ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့ လူထုအခြေစိုက်အဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်တဲ့ Asian Health Services (AHS)နဲ့ မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ အမေရိကားမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာအခြေချနေထိုင်သူတွေရော၊ ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိလာတာမကြာသေးတဲ့သူတွေရောအတွက် San Francisco Bay Area မှာ Asian Health Services ဟာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို တထောင့်တနေရာကနေ ဖြည့်ပေးနေပါတယ်။ မြန်မာဂဇက်ဟာ ဇန်နဝါရီ ၂ရက်နေ့မှာ Asian Health Services ရဲ့ ရုံးချုပ်ကိုသွားရောက်ပြီး တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့တွေ့ဆုံခဲ့ကြပါတယ်။ AHS ရဲ့ Chief Executive Officer ဖြစ်တဲ့Julia Liou, Chief of Development & Communications Officer ဖြစ်တဲ့ Lina Park, Asian Health Services ရဲ့ Administrative Offices မှာတာဝန်ထမ်းဆောင်နေပြီး Stop The Hate Program manager ဖြစ်တဲ့ Alana Sachez-Park, Community Advocate ဖြစ်တဲ့ Vincent Nguyen နဲ့ ဝန်ထမ်းတွေက AHS ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို သေချာရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

Asian Health Services ရဲ့ပင်မရုံးချုပ်ဟာ Oakland မြို့မှာ တည်ရှိပါတယ်။ Oaklnad နဲ့ Alameda County နဲ့အနီးဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်သူတွေအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့သွားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေကိုပေးပါတယ်။ San Leandro နဲ့ San Lorenzo မြို့တွေထိလဲချဲ့ပြီး ဒီနှစ်ပိုင်းတွေမှာ ဝန်ဆောင်မှုတွေကိုပေးပါတယ်။

https://asianhealthservices.org/locations/

Asian Health Services ကိုလာရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေကိုခံယူတဲ့သူတွေဟာ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိစရာမလိုပါဘူး။ ID မတောင်းပါဘူး။ Immigration status နေထိုင်မှုအခြေအနေကို လုံးဝမမေးမြန်းပါဘူး။ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလက်လမ်းမမီ သူတွေအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်။ လူမျိုး၊ ဘာသာ ခွဲခြားမှုမရှိပါဘူး။ ဘာသာစကား၁၄မျိုး ပြောလို့ရပါတယ်။ မြန်မာတွေထဲက Burmese, Karen, Karenni ဘာသာစကား၃မျိုး ပြောလို့ရပါတယ်။ US ကိုရောက်ပြီး အင်္ဂလိပ်စာအခက်အခဲရှိသူတွေ၊ ဆေးပညာဝေါဟာရ တွေကို အင်္ဂလိပ်လိုပြောဖို့ နားလည်ဖို့ ခက်ခဲသူတွေအတွက် အင်မတန်သင့်လျော်ပါတယ်။ AHS ရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်တွေကတော့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုတွေဆီ လက်လမ်းမီဖို့ခဲယဉ်းပြီး လိုအပ်နေသူ၊ ပြောင်းရွှေ့အခြေချနဲ့ ဒုက္ခသည် Asian မျိုးတွေအတွက် ဝင်ငွေ၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ဘာသာစကားနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေ မခွဲခြားဘဲ တန်းတူညီမျှ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေရရှိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ https://asianhealthservices.org/

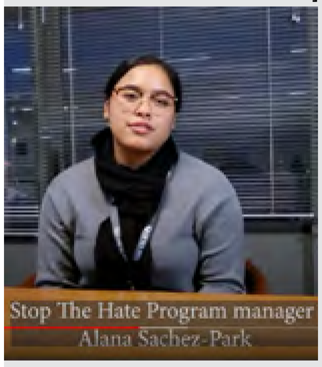
စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ ဆေးဝါးတမျိုးထဲ၊ Counselling နည်းတမျိုးထဲ မဟုတ်ဘဲ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းနည်းတွေ၊ ကွန်မြူတီလိုက်ပါဝင်ခြင်းတွေ၊ တဦးထဲအထီးကျန်ခြင်းကနေ ကင်းလွတ်စေခြင်းတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ " ကျမတို့ Community ဟာ Pandemic ကာလမှာ တိုက်ခိုက်ခံရမှုတွေ၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားဆက်ဆံခံရတာတွေ ၊ Immigration နောက်ခံအဖြစ်အပျက်တွေ၊ US ကိုမရွှေ့ပြောင်းခင်က ရခဲ့တဲ့စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို US ကိုယူလာတာတွေပေါင်းစုံနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာအမည်းစက်တွေအများ ကြီးရနေပါတယ်။ ဘာသာစကားပြဿနာကစိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပြီး AHS က အာရှဘာသာစကား၁၀မျိုး သုံးပါတယ်။ ကျမတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အာရုံအပြည့်အဝထားကုသပေးပြီး Cultural ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နည်းလမ်းတွေကိုလဲ ကုသတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာ ရေးထိခိုက်တဲ့အခါ Isolation အထီးကျန်ဆန်မယ်။ Depress စိတ်ကျမယ်။ Anxious ပူပင်ကြောင့်ကြများမယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးတခုလုံးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ AHS က Counseling service တခုထဲမကဘဲ Navigation to resources လိုအပ်တဲ့ကဏ္ဍ တွေအတိုင်း ကုသဖို့လဲ လမ်းညွှန်ပေးပါတယ်" လို့ Julia Liou က ဆက်ပြောပါတယ်။

Community Healing ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကအရေးကြီးတဲ့အချက်တခုဖြစ်ပါတယ်။ Pandemic ကာလ အာရှလူမျိုးတွေကိုရန်လိုရှုမုန်းခြင်းတွေနဲ့အကြမ်းဖက်မှုတွေကို လျှော့ချဖို့ Community Healing အစပြုခြင်းတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းကို စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေဆီကို အကြောင်းကြားခြင်းတွေအပါအဝင် ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းတွေနဲ့ကုသဖြေဖျောက်ခြင်းတွေ၊ Yoga, Tai Chi, စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းနဲ့ ရိုးရာဓလေ့အခမ်းအနားတွေကျင်းပခြင်းတွေ၊ Cross Racial Solidarity အတွက် West Oakland Health နဲ့ပူးပေါင်းပြီး Black-Asian Racial Trauma Project, မျိုးဆက်လိုက် စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအတွက် Youth mental health and healing အစီအစဉ်တွေကို AHS က ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ Covid နဲ့ လူမျိုးရေးနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့စိတ်ဒဏ်ရာတွေအတွက် Alamenda County မှာ Community Health Center Partnership Programကိုလဲ ဖွင့်ထားပါတယ်။ " ကျမတို့ AHS ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေမျိုးစုံကို လက်ခံပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါတယ်။ သင်ဟာ အထီးကျန်နေပြီး တယောက်ယောက်နဲ့စကားပြောချင်ရင် AHS က ကြိုဆိုပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုတွေအတွက် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်တိုင်ပင် Counseling တခုထဲသာ မကဘူး။ ကွန်မြူနတီနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအစီအစဉ်တွေကိုပါ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါတယ်။ Healing ဝေဒနာသက်သာဖြေဖျောက်ဖို့ထိတာက နည်းတနည်းထဲရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သက်သာဖို့ သင်ဘာတွေလိုနေသလဲ၊ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ သင့်မိသားစုအတွက်နဲ့ကွန်မြူနတီကို အကျိုးရှိစေဖို့ သင်နေထိုင် ကောင်းဖို့ဘာတွေလိုနေသလဲဆိုတာတွေကို ကျမတို့က ဆောင်ရွက်ကုသပေးပါမယ်" လို့ Alana Sachez-Park က ပြောပါတယ်။

Julia Liou, MPH
Chief Executive Officer

AHS ကသွားကျန်းမာရေးဆေးခန်းတွေနဲ့အတူတွဲပြီး Behavioral Health Services (အပြုအမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု) တွေကို Oakland နဲ့ Alamanda County တွေမှာ ဖွင့်ထားတာဟာလဲ လာရောက်ပြသသူတွေအတွက် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး တနေရာမှာပဲ ဝန်ဆောင်မှုနှစ်ခုရစေပါတယ်။ $2M Dental Capital Campaign လို့ နာမည်ရပါတယ်။ " လူနာတွေက သွားကျန်းမာရေးကုသမှုမှာ သွားဆရာဝန်တွေနဲ့ အချိန်ယူကြတာများတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်တွေမှာ Social workers တွေက လာပြီး လူနာတွေကိုဝန်ဆောင်မှုပေးတယ်။ Dental Mental Care ပေါ့။ " ဟု AHS ရဲ့ AHS ရဲ့ Chief Executive Officer ဖြစ်တဲ့Julia Liou က Intergrated Dental & Behavioral Health Services အကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ့ဂဇက်က မေးမြန်းတဲ့ Asian Health Services ရဲ့ Community healing ဘာ့ကြောင့်အရေးကြီးသလဲဆိုတာကို Alana Sachez-Park က " Oakland မှာက ကားကို မှန်ခွဲပြီးအထဲကပစ္စည်းတွေခိုးတဲ့ကိစ္စတွေ၊ သေနတ်ပစ်မှုတွေ၊ ဓားပြတိုက်မှုတွေ များတယ်။ စိတ်အမည်းစက်ဖြစ်ရမှုဟာ ဆုလာဘ်မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ လူတွေရဲ့ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေကို သက်သာအောင် ကျမတို့က ဝိုင်းကူညီရမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Walking group တွေ၊ Cross Racial Solidarity တွေလုပ်ပေးတာမျိုးတွေပေါ့။ " ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေရဲ့အခြေခံအကြောင်းရင်းတွေအကြောင်းကို " အခြေခံပြဿနာတွေက နေဖို့အိမ်ပြဿနာတွေ၊ အိမ်ငှားခမပေးနိုင်တာတွေရှိတယ်။ Pandemic ကာလမှာ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးတာ၊ အလုပ်လက်မဲ့ပြဿနာတွေ ရှိတယ်။ Community ဟာ အပြည့်အဝပြန်နလံမထူလာသေးဘူး။ Pandemic ဟာ ပြီးခဲ့ပြီဆိုပြီး ကျမတို့တွေဟာ ဟန်ဆောင်နေကြတယ်။ လူတိုင်းဟာ ရုန်းနေကြရတုန်းပါပဲ" လို့ Alana Sachez-Park က ဆက်ပြောပါတယ်။



Asian Health Services ဟာ " ADVOCACY AS A KEY PILLAR " ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်ကိုလက်ကိုင်ထားပြီး ဒေသတွင်းကမ်ပိန်းတွေဖြစ်တဲ့ ယာဉ်ကြောအဆုံတွေမှာ လမ်းဖြတ်ကူးသူတွေဘေးကင်းစေဖို့လေ့ကျင့်ပညာပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စဖြစ်တဲ့ Vietnamese လက်သည်းခြေသည်းပြင်ဆိုင်တွေမှာ မျိုးပွားခြင်းကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်မှုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတဲ့ California Healthy Nail Salon Collaborative ကို ဒေသတွင်း၊ ပြည်နယ်နဲ့ တနိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာထိ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ Immigrants တွေအတွက် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ Public Charge rule ကိုလဲ ဆန့်ကျင်ခုခံခဲ့တယ်။ ဒေသတွင်း၊ ပြည်နယ်အဆင့်နဲ့ တနိုင်ငံလုံးက အာရှပစိဖိတ်လူမျိုးအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့အသံကို တနိုင်ငံလုံးမှာ ကြားနိုင်ဖို့ One Nation AAPI Coalition, www.onenationaapi.com ကိုလဲ ပါဝင်တည်ထောင် နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

San Francisco Bay Area မှာနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာတွေအတွက် Asian Health Services အပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ကုသဖို့နဲ့ Community Resources တွေကိုအောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကတော့ လူငယ်၊ သက်ကြီးပိုင်း အရွယ်မျိုးစုံအလိုက် Victim Counseling အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းServices တွေ၊ တရားဥပဒေကြောင်းအကူအညီတွေ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာဘယ်လိုတုန့်ပြန်ရသလဲ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ Selfdefense & de-escalation training ကိုယ်တိုင်ခုခံကာကွယ်ဖို့လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနဲ့ ဆိုးရွားမှုအခြေအနေကိုလျှော့ချဖို့သင်တန်းတွေ၊ Family therapy, Healing နဲ့ တဆင့်လွှဲပြောင်းပေးခြင်း Referral တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုတွေ့ဆုံပွဲကို ယူတုဗ်ဗီဒီယိုပြုလုပ်ထားတာမို့ အောက်ပါလင့်ကတဆင့်သွားရောက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

https://www.youtube.com/watch?v=VXxzeFd2Akk

"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 P21 သီရိညွန့်

တယ်လို့ ပြန်လိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ မဖြတ်ခဲ့ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေးနဲ့ တခြားမဖေါ်ပြသင့်တဲ့ အခက်အခဲတွေကိုတော့ အခုအချိန်မှာ လူသိရှင်ကြား ထုတ်မဖေါ်ပြသင့်ပါ။ တော်လှန်ရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက ကိုယ်သိတဲ့ စိတ်ချရတဲ့ လူငယ် တူ၊ တူမတွေမေးလာရင်တော့ သေသေချာချာပြောပြပါတယ်။

၇။ ၂၀၂၁ နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက်ဧကျောင်းသားခေါင်းဆောင်အနေနဲ့ ဘယ်လိုမြင်လဲ။ အစ်ကိုတို့ခေတ်နဲ့ ကွာခြားမှုတွေမြင်ရင်ပြောပြပေးပါ။

ဒီကနေ့ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံရဲ့ ပကတိ အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းအရ ပြည်သူလူထုအများစုက လက်နက်ကိုင်တိုက်ရမယ့် လမ်းကြောင်းကို ရွေးခဲ့ကြပြီးပြီ။ ဘယ်သူကမှ တိုက်တွန်းလို့ မဟုတ်ဘူး။သူတို့ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ရန်သူဆိုတာက ကမ္ဘာပေါ်မှာ အင်မတန်အယုတ်ညံ့ဆုံး၊ လူသားမဆန်ဆုံး၊ မကောင်းမှုမှန်သမျှအကုန်လုပ်မယ့် လူသားလို့တောင် မခေါ်ဝေါ်ထိုက်တော့တဲ့ကောင်တွေဆိုတာသိလို့ ဇော့စပ်ဆွေးနွေးရေးဆိုတာတွေနဲ့တော့ အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတာ သိနေကြပြီး အရှင်းဆုံးပြောရရင် Do or Die လမ်းကြောင်းကို ပြည်သူတွေက ရွေးလိုက်ပြီးပြီ။ အဲဒီလို ရွေးလိုက်အောင်လည်း အာဏာရှင်ဆိုတဲ့ အင်မတန် ယုတ်မာအကောက်ကျစ်ဆုံးကောင်တွေကပဲ တွန်းပို့ခဲ့တာ မဟုတ်လား။ .လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေး အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ပြည်သူလူထုအများစုရဲ့ ထောက်ခံ အားပေး ပံ့ပိုးမှုက အခြေခံအကျဆုံးအချက်ပါ။

ဒီနေ့ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ စကစရဲ့စစ်တပ်က စစ်ဗိုလ်စစ်သားတွေ သူတို့ရဲ့တပ်အပြင်ကို တစ်ယာက်တည်း ထွက်ရဲသလား။ စကစတပ်တွေ ထိုးစစ်ဆင်တော့မယ်ဆိုရင် တော်လှန်ရေးတပ်တွေက သတင်းကြိုတင်ရနေပြီ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ချေမှုန်းတာကိုခံကြရတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ တပ်တွေ ဘယ်ကိုထွက်သွားပြီ၊ ဘယ်နေရာရောက်နေပြီ၊ ဆိုတာ အကုန် ကြိုပြီး သိ သိနေရတာက နေရာတိုင်းမှာ ပြည်သူတွေရှိနေလို့ပဲ။ ပြည်သူလူထုက သူတို့ကို လုံးဝလက်မခံကြတော့ဘူး။ အမုန်းကြီး မုန်းနေကြပြီ။ ဒီဖက်ဆစ်တပ် တည်ရှိနေမှာကို လုံးဝမလိုလားတော့ဘူး။ ဒီတော့ ရသမျှသတင်းကို တော်လှန်ရေးသမားတွေက မေးစရာတောင်မလိုပဲ အကုန်သိသိနေကြပြီ။ စစ်ဆိုတာ မတိုက်ခင် ရန်သူ့သတင်းကြိုတင်ရယူမှုကလည်း အဓိကသော့ချက်တစ်ခု။ ဒီတော့ သတင်းအမှန်ကို ကြိုတင်ရထားတဲ့တပ်က တပန်းသာတာပဲ။ အဲဒီသတင်းကို ဘယ်သူကပေးလဲ။ ပြည်သူကပဲပေးတာ မဟုတ်လား။ တပ်တွင်းက ဖရဲသီးက ပေးတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီ ဖရဲသီးက အများပြည်သူအကျိုးကိုလိုလားတဲ့သူမို့လို့ ပေးတာပဲမဟုတ်လား။ ဒီတော့ ပြောချင်တာက ပြည်သူကလက်ခံတဲ့ တပ်က တပမ်းသာတာပဲမဟုတ်လား။ ကမ္ဘာမှာ စစ်အင်အားအကောင်းဆုံးနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်တပ်တွေ ဗီယက်နမ်မှာ ဘာလို့နောက်ဆုံးထွက်ခွါသွားကြရပြီး ရှုံးနိမ့်သွားသလဲ? ဗီယက်နမ် ပြည်သူတွေက သူတို့ကို လက်မခံလို့ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ပြည်သူလူထုတရပ်လုံးက ပြန်လည်အာခံတွန်းလှန်နေတဲ့ နွေဦးတော်လှန်ရေးက ပြည်သူတွေဘက်ကနိုင်ကိုနိုင်မှာ။ တစ်ခုပဲ။ ဘယ်လောက်ကြာမလဲဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ဘက်က တိုက်ပွဲဝင်နေသူတွေရဲ့အစွမ်းအစနဲ့ Logistic လို့ခေါ်တဲ့ လက်နက်၊ ရိက္ခာ၊ ဆေးဝါး၊ ထောက်ပံ့ရေး ပြတ်လပ်မသွားဖို့ပဲ။

အစ်ကိုတို့ခေတ်နဲ့ ကွာခြားမှုတွေမြင်ရင်ပြောပြပေးပါ - ဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုဖြေရမယ်ဆိုရင်တော့...

တူတာနဲ့မတူတာ ၂ ခုကို ခွဲပြီးပြောချင်ပါတယ်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်မတိုင်မီက ပြည်ပကိုထွက်အလုပ်လုပ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားဆိုတာ အင်မတန်နည်းပါးခဲ့တယ်။ ၁၉၈၉ခုနှစ်လောက်ကမှစပြီး နိုင်ငံခြားကိုစထွက်ခွင့် တဖြည်းဖြည်းရလာကြတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှာတော့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသားတွေ ထောင်နဲ့သောင်းနဲ့ချီပြီး ရောက်နေကြပြီ။ စကစ အာဏာသိမ်းတော့ Generation Z လူငယ်တွေဦးဆောင်တဲ့ နွေဦးတော်လှန်ရေး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တယ်။ ဒီနွေဦးတော်လှန်ရေးဟာ လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးဖြစ်လာစေဘို့ တွန်းပို့ခံလိုက်ရတဲ့အခါမှာ လိုအပ်လာတဲ့ လက်နက်၊ခဲယမ်း၊ ရိက္ခာ၊ဆေးဝါးတွေအတွက် လိုအပ်လာတဲ့ငွေကြေး(တော်လှန်ရေးရံပုံငွေ)ကို အဲဒီ ပြည်ပရောက်မြန်မာတွေက အများကြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီထောက်ပံ့ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၈၈ခုနှစ်တုန်းကတော့ တောခိုလက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတဲ့ ကျောင်းသားတွေကို ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့တဲ့သူက အလွန်နည်းပါးခဲ့တယ်။ နောက်တစ်ချက်က IT လို့ အတိုကောက် ခေါ်ကြတဲ့ Information Technology - သတင်းအချက်အလက် ပြန့်ပွါးမှု စက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မြန်ဆန်လာတာကြောင့်ပဲ။ Internet, emails, Facebook, စသည်ဖြင့်ပေါ့။ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ သတင်းပေး၊ သတင်းယူတာတွေ လုပ်နိုင်လာပြီမို့၊ သတင်းအမှောင်ချလို့ ရတဲ့ခေတ်မဟုတ်တော့ဘူး။ ၈၈ တုန်းကတော့ ဒါတွေမရှိခဲ့ဘူး။ တောခိုသွားတဲ့ကျောင်းသားတွေ ဘယ်လို ရုန်းကန်ကြိုးစားနေခဲ့ကြရတယ်ဆိုတာကို ပြည်တွင်းပြည်ပ အဆက်အသွယ်ရှိသူ အနည်းငယ်လောက်ကလွဲပြီး ပြည်သူအများစုက မသိကြတော့ဘူး။ မသိအောင်လည်း ဗိုလ်ခင်ညွန့်နဲ့ သူ့ထောက်လှမ်းရေးတပ်က နယ်စပ်ရောက်ကျောင်းသားတွေအကြောင်းမှန်တွေဆို၊ ကောင်းသတင်းတွေဆို အကုန်သတင်းမှောင်ချ၊ မကောင်းသတင်းတွေလောက်ပဲ ဖြန့် အသိပေး၊ ပြီးတော့ အာရုံလွှဲတဲ့အနေနဲ့ လှေပြိုင်ပွဲတွေလုပ်၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ၊ လူထုအားကစားပွဲတွေ၊ စင်တင် တေးဂီတပွဲကြီးတွေလုပ်ပြီး တိုင်းပြည်အေးချမ်းသာယာနေပြီ ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုး ဝါဒဖြန့်ချီလုပ်ဆောင်ခဲ့တော့၊ ပြည်သူတော်တော်များများကလည်း အဲဒီပွဲတွေထဲ နစ်မျောသွားခဲ့ကြတော့၊ တောခိုကျောင်းသားတွေကို တဖြည်းဖြည်း မေ့လျော့လာခဲ့ကြပြီး၊ ပြည်သူတွေ နဲ့ အဆက်အသွယ်တွေ အားနဲ့သလို ဖြစ်သွားခဲ့ရတယ်။

ပြည်တွင်းမှာ ရဲရင့်ပြောင်မြောက်စွာနဲ့ စစ်အုပ်စုကို ဆန့်ကျင် တုန့်ပြန်တဲ့ ကျောင်းသားလူငယ်တွေ၊ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေ ဆိုရင်လည်း အကုန် ဖမ်းဆီးခံရ၊ စစ်အကျဉ်းထောင်တွေမှာ တချို့ဆို သေသည်အထိ လူမသိ၊ သူမသိ၊ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်ခံရပြီး သတင်းမှောင်ချထားတာ ခံခဲ့ကြရတယ်။ BBC, VOA, နဲ့ နောက်မှပေါ်လာတဲ့ DVB တို့က အသံလွှင့်တာ လောက်ကလွဲလို့ ကျန်တာတွေကို ပြည်တွင်းက ပြည်သူတွေ မသိခဲ့ကြတော့ဘူး။

အခုခေတ် နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလမှာကတော့၊ ဒီကနေ့ တစ်နေရာမှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း တကမ္ဘာလုံးကသိနိုင်တဲ့ခေတ် ဖြစ်သွားပြီလေ။

၈။ Salween River Music Band နဲ့ တေးသံရှင်သီရိညွှန့်ကို သတိရနေတဲ့ဝါရိသတ်တွေအတွက် စကားလက်ဆောင်ပြောပေးပါ။

ဂီတနဲ့ပက်သက်လို့ ကျွန်တော့ သီချင်းတွေကို နားမထောင်ဖူးကြသေးတဲ့သူတွေကို အချိန်အားရှိတဲ့အခါ တစ်ခါလောက်တော့ နားထောင်ကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။ နားထောင်ပြီးမှ ကြိုက်တာ၊ မကြိုက်တာက နားထောင်ရသူရဲ့ ကိုယ်ပိုင် လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ပါ။ သီချင်း Video တွေကို ဒီ Link မှာ Click လုပ်ပြီး နားထောင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

https://www.facebook.com/profile.php?id=61556236439796

နားထောင်မိသူအချို့ နားလည် ခံစား ကြိုက်နှစ်သက်မိကြတယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့အနေနှင့် ဒီတေးသီချင်းတွေကို ဖန်တီးရကျိုးနပ်ပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးဖြစ်မိမှာပါ။

နိုင်ငံရေးနဲ့ ပက်သက်လို့ကတော့ လက်ရှိ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ အခြေအနေက ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုတော့ သားဖွါးမိခင်တစ်ယောက် သားဖွါးနေဆဲအချိန်လေးနဲ့ သွားတူနေတယ်။ မီးဖွါးနေတဲ့အချိန်မှာ ရေမွှာပေါက်ပြီး ကလေးက ခေါင်းလေးတော့ စပြူထွက်လာနေပြီ။ မိခင်ဖြစ်သူက အင်မတန်နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာကိုခံစားနေရချိန်။ ထပ်နာမှာ စိုးလို့ မညှစ်ထုတ်ခဲ့ရင် တိုးလို့တန်းလန်းနှင့် အမေကော ရင်သွေးပါ အသက်အန္တရာယ် ရှိနေတယ်။ မိခင်က အနာခံပြီး ဆက်အားစိုက် ညှစ်ထုတ်မှ ဒီကလေးက အောင်မြင်စွာ မွေးထုတ် လွတ်မြောက် အသက်ရှင်မှာ ဖြစ်တယ်။တာဝန်ရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ပြည်သူ နိုင်ငံသားတိုင်းက အဲဒီ မိခင်နေရာကို ရောက်ရှိနေတယ်။ နာနေပေမယ့် ဆက်ပြီးအားစိုက် အစွမ်းကုန်ညှစ်ထုတ်လိုက်ဖို့ပဲ လိုတော့တယ်။

https://www.facebook.com/profile.php?id=61556236439796

ကောင်းသန့်စိတ်ချရတဲ့ ရေသောက်ကြမယ်

တိမ်မည်း

အမေရိကန်တော်တော်များများ မသန့်တဲ့ရေတွေ ဘက်တီးရီးယားပါတဲ့ရေတွေ ဓာတုပစ္စည်းပါတဲ့ရေတွေ နှင့် တခြားမသန့်ရှင်းတဲ့အရာတွေ ပါနေတဲ့ ရေတွေကို သောက်နေရတုန်းပါပဲ။ အဲ့ဒါကြောင့် အခုဆောင်းပါးမှာ ဒါတွေကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ဘယ်လို သန့်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို ရေးသားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ငါးဆယ်လောက်တုန်းက စားသုံးသူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာတမ်းတခုမှာ နိုင်ငံတဝှမ်းက သောက်နေတဲ့ သောက်ရေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သောက်ရေတွေကစိတ်ချရမလားဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ စုံစမ်းမှုကို ရေသားထုတ်ဖော်ခဲ့တာမှာ အုပ်အုပ်ကျွတ်ကျွတ်ဖြစ်သွားဖူးပါတယ်။အဖြေကတော့ မသန့်တာပါပဲ။ ကျနော်တို့ သောက်နေတဲ့ ရေတွေထဲမှာ ဘက်တီးရီးယားပါမယ် ဗိုင်းရပ်စ်တွေပါမယ် Asbestos ပါမယ် ခဲဓါတ်တွေ ပါနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး စမ်းသပ်တာနဲ့ သန့်စင်တာမှာလည်း မလုံလောက်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ပိုက်ဆံဆိုတာလမ်း မရှိသလောက်ပါပဲ။ နောက်ပြီး ပိုဆိုးတာက ရေထဲမှာ လူလုပ် ဓါတု ဒြပ်ပေါင်း အသစ်အသစ်တွေ တွေ့လာရတာပါပဲ။

ဒီနှစ်နှောင်းပိုင်းမှာပဲ Consumer Report တွေရဲ့ ထောက်ခံချက် အားပြင်းပြင်းနဲ့ Federal Safe Drinking Water Act ဟာ အသက်ဝင်လာပါတယ်။။ ဒါကြောင့် Environmental Protection Agency (EPA)အတွက် သောက်ရေထဲမှာ ပါဝင်မယ့်အရာတွေကို ဥပဒေဘောင်ထဲကနေ ကန့်သက်နိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အာဏာရလိုက်တာဟာ စားသုံးသူကာကွယ်ရေးအတွက် အောင်ပွဲတရပ်ပါ။ EPA ဟာ ရေထဲမှာ ပါဝင်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥပဒေအရ တချို့ကို ကန့်သက်နိုင်လိုက်တာအမှန်ပါ။ ဥပမာ အာဆင်းနစ် လိုဟာမျိုးပေါ့။ သို့ပေသိ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ဒါတောင် ကန့်သက်မှုတွေဟာ မြင့်နေသေးပြီး လိုအပ်နေတုန်းလို့ဆိုပါတယ်။ ။ အမေရိကန်ပေါင်း သန်းချီဟာ ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်းကနေ သောက်နေပြီး အဲ့ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥပဒေမရှိတာပါပဲ။

ပိုပြီး စိုးရိမ်စရာက ကျွမ်းကျင်သူတွေဟာ လူလုပ် ဓါတုဒြပ်ပေါင်း အချို့ကို ရေထဲမှာ ပိုမိုတွေ့လာရတာပါပဲ။ စိုးရိမ်စရာကောင်းတာက polyfluoroalykyl substances တွေပါပဲ။ PFAS လို့လည်း ခေါ်ပြီး Forever chemicals လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါက စားသုံးသူတွေသုံးတဲ့ ပစ္စည်းတော်တော်များများမှာ တွေ့လာရတာပါပဲ။ U.S. Geological Survey ရဲ့ လက်တလော လုပ်ထားတဲ့ စစ်တမ်းတွေအရ ဖော်ပြပါ အန္တရယ်ရှိတဲ့ ဓါတုပစ္စည်းတွေဟာ တခုမဟုတ် တခုတော့ နိုင်ငံရဲ့ tap water ပိုက်လိုင်းရေတွေရဲ့ တဝက်လောက်မှာ ပါနေတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ငါးဆယ် နဲ့ ဆင်တာကတော့ EPA ဟာ တိုးတက်လာတဲ့ စက်မှုထုတ်ကုန်တွေနောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရော လူအတွက်ပါ ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥပဒေထုတ်ပြန်ဖို့ နှောင့်နှေးတာပါ။ အေဂျင်စီဟာ မှတ်တိုင်တခုအနေနဲ့ PFAS ဟာ သောက်ရေထဲမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ပါဝင်သင့်တယ်ဆိုပြီး အခုတလော ထုတ်ပြန်လိုက်နိုင်တာဟာ မှတ်တိုင်တခုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြဿနာ တခုက ဥပဒေထုတ်ပြန်ဖို့ မပြီးသေးပါဖူး။ ဘက်ဂျက်က လိုသေးပါတယ်။ ခဲပိုက်အသစ်တွေဟာ ၁၉၈၆ ကတည်းက တရားမဝင်တော့ပြီမို့ အသစ်ထပ်မတပ်တော့ပေမယ့် ခဲပိုက်အဟောင်းတွေ အများကြီး ကျန်နေပါသေးတယ်။ နေထိုင်သူအချို့ကတော့ ၂၀၂၂ မှာ ခံစားရတာကတော့ ရေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆောက်အအုံတွေဟာ ဘက်ဂျက်လိုက်နိုင်တာထက်ကို ပျက်စီးတာ ပိုမြန်နေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်မှာပဲ သင်ဟာ ကိုယ်သောက်နေတဲ့ရေတွေကို ဘယ်လိုစိတ်ချရအောင် လုပ်မလဲဆိုပြီး ခေါင်းစားနေနိုင်ပါတယ်။ Tap Water ကို ဘယ်လို စိတ်ချရအောင် လုပ်မလဲအပြင် အရသာနဲ့ အနံ့ပါ ဘယ်လိုကောင်းအောင် လုပ်မလဲဆိုတာကို ဆက်လက်ရေးသားသွားမှာပါ။

သင်သောက်နေတဲ့ ရေကို ဘယ်လိုစစ်မလဲ

Safe Drinking Water Act နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတဲ့ တချက်က စစ်ဆေးတာတင်မက ရလဒ်ကိုပါ ပြည်သူကိုကြေငြာစေတာပါပဲ။ အဲ့ဒါက အများပြည်သူစောင့်ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အရေးပေးလာနိုင်တာပါပဲ။ သို့ပေသိ အဲ့ဒီ အစီရင်ခံစာ တွေဟာ ရဖို့လည်း ခဲယဉ်းသလို ရလာတဲ့ အချက်အလက်ကို ဘာက ဘာမှန်းသိဖို့လည်း ခဲယဉ်းပါတယ်။ သူတို့ဟာ လိုအပ်တာလောက်ပဲ စမ်းသပ်ပြီး အသစ်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေ ဥပမာ PFAS လိုဟာမျိုးကို ချန်လှပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ စစ်တာတွေ တော်တော်များများက စက်ရုံက ထွက်တာတွေကိုပဲ စစ်ပြီး သင့်အိမ်ကို ရောက်တာမျိုးကို စစ်တာမဟုတ်ပါဖူး။ ဥပမာ ကြားကနေ ပိုက်အဟောင်းတွေကြောင့် ခဲဓါတ်ပါလာရင် မသိတော့ဖူးပေါ့။ နောက်ပြီး တကယ်လို့ သင်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်းနဲ့ သုံးနေတဲ့ လူပေါင်း ၂၃ သန်း ထဲက တယောက်ဆိုလည်း မတတ်နိုင်လောက်ပါဖူး။

အဲ့ဒီတော့ အောက်မှာဆက်ပြီး သင့်ရေဟာ public utility က လာရင် ဘယ်လို ကိုယ်ပိုင် ရေတွင်းတွေက လာရင် ဘယ်လိုဆိုတာမျိုးကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမယ်။

ခဲပိုက်အသစ်တွေဟာ ၁၉၈၆ ကတည်းက တရားမဝင်တော့ပြီမို့ အသစ်ထပ်မတပ်တော့ပေမယ့် ခဲပိုက်အဟောင်းတွေ အများကြီး ကျန်နေပါသေးတယ်။

အများပိုင်ရေလိုင်း က လာတဲ့ ရေ

ဒါကတော့ အများစုပါ။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော အမေရိကန်တွေဟာ EPA က ကွပ်ကဲကြီးကြပ်နေတဲ့ ၁၄၈၀၀၀ ခန့်ရှိတော့ အများပိုင်ရေလိုင်းစနစ်တွေကနေ လာတဲ့ရေကို သုံးနေကျတာပါ။

ရေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စစ်ဆေးထားတဲ့ ရလဒ်ကိုတောင်းယူပါ

CCRs ရဲ့ အကန့်အသက်ကြားထဲကနေ ရှိနေရင်တောင် သက်ဆိုင်ရင် အစီရင်ခံစာတွေကို ရယူထားသင့်ပါတယ်။ သင့် ရေဖိုးဘေလ်ကို သင့်ဘာသာ ဆောင်ရင် CCR ကို နှစ်စဉ် ဇွန်လ ၁ ရက်လောက်မှာ ရမှာပါ။ တကယ်လို့ မရခဲ့ဖူးဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ ရေပေးဝေနေသူတွေကို ဆက်သွယ်ပြီး တောင်းရမှာပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကွန်ဒို မှာနေတယ်ဆိုရင် မြေပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ မန်နေဂျာတွေဆီကနေ တဆင့် တောင်းရမှာပါ။ နောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ရေပေးဝေနေသူတွေရဲ့ website ကနေ တဆင့်လည်း ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ epa.gov/ccr မှာ ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ရေပေးဝေနေသူ စုစုပေါင်း တသိန်းခန့်ရဲ့ အစီရင်ခံစာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တချို့လုပ်ငန်းအသေးတွေကလည်း မိမိ ဆန္ဒအလျောက် လုပ်တာမျိုးလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အစီရင်ခံစာကို နားလည်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ

ပထမဆုံး ထိပ်ဆုံးနားမှာ အစိုးရသက်မှတ်ထားတဲ့ ပါဝင်ရမှာ ပမာဏထက် ကျော်လွန်နေမှု ရှိမရှိဆိုတဲ့ အချုပ်စာသားလေးတွေကို အရင် ဖတ်ကြည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဘယ်ပြဿနာတွေက ရှင်းနေပြီလဲ ဘယ်ပြဿနာတွေက ရှင်းဖို့ လိုနေလဲဆိုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းတွေ ရှိလာလျှင် သက်ဆိုင်ရာ local supplier သို့မဟုတ် EPA ရဲ့ Safe Drinking Water Hotline ၈၀၀-၄၂၆-၄၇၉၁ ကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

အစီရင်ခံစာမှာ PFAS ပါသလားဆိုတာစစ်ပါ

အခုဆိုရင် ပြည်နယ်တော်တော်များများမှာ PFAS နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စစ်ဆေးတာမှာ ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်လာနေပါပြီ။ အဲ့လိုမျိုး တခြားပြည်နယ်တွေမှာလည်း ပါလာနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ အစီရင်ခံစာမှာ PFAS အကြောင်းပါမပါကို စစ်ဆေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

EPA ရဲ့ သက်မှတ်ချက်ကို တခြား ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ ထောက်ခံချက်နဲ့ တိုက်စစ်ပါ

CCRs ရဲ့ ဝေဖန်မှုတခုကတော့ နိုင်ငံအနေနဲ့ သက်မှတ်ထားတဲ့ သက်မှတ်ချက်တွေက မြင့်နေတာပါပဲ။ ဥပမာ EPA က Arsenic ပါဝင်မှုနှုန်းကို 10 parts per billion လို့ ပြောပေမယ့် CR နဲ့ အခြား ကျွမ်းကျင်သူများကတော့ 3 ppb လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့တော့ သက်ဆိုင်ရာ ပါဝင်မှုနှုန်းတွေကို Environmental Work Group က စိတ်ချရတဲ့ အဆင့်တွေကို စောင့်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး EWG ရဲ့ Tap Water Database ewg.org/tapwater မှာ ကိုယ့်ရဲ့ zip code ကို ရိုက်ထည့်ပြီး ရှာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်က tap water အများပိုင်ပိုက်ကလာတဲ့ ရေကို စစ်ဆေးဖို့ စဉ်းစားပါ

သက်ဆိုင်ရာ CCR က ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်က အိမ်သုံးရေကို ခဲဓါတ်ပါဝင်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးတဲ့ အခါမှ မပါဝင်ကြောင်း တွေ့နေရင်တောင် ကိုယ့်ဘာသာလည်း စစ်ဆေး သင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်အိမ်က ၁၉၈၆ မတိုင်ခင်က ဆောက်ခဲ့တဲ့ အိမ်ဆိုရင်ပေါ့။ နောက်ပြီး သင့်အိမ်မှာ ကိုယ်ဝန်သည် သို့မဟုတ် ကလေးရှိရင် ပိုစစ်သင့်ပါတယ်။ နောက်စစ်သင့်တာတခုက PFAS ပါ။ တကယ်လို့ အစီရင်ခံစာတွေမှာ PFAS မပါရင်တောင် စစ်သင့်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် စစ်ဆေးချက်တွေက CR က ထောက်ခံထားတဲ့ ဟာထက်ကျော်လွန်နေတာမျိုးဆိုရင်ပေါ့။ ဥပမာ PFOA အတွက် 0.004 parts per trillion နောက်ပြီး PFOS အတွက် 0.02 ppt။ အဲ့နှစ်ခုက ပိုသတိထားဖို့လိုတာပါ။ နောက်ပြီး တခြား PFAS တွေက 5ppt နှင့် Total PFAS က 10 ppt ပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်တွေက စက်ရုံနားမှာ လေဆိပ်နားမှာ စစ်စခန်းနားမှာ နေရင် ပိုစစ်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်နေတဲ့နေရာက အဲ့လိုနေရမှာ ပါနိုင်လားဆိုတာကို ewg.org/interactive-maps/pfas_contamination မှာ သွားရောက် လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

တွင်းရေရှိခဲ့ရင်

တကယ်လို့ သင်ရဲ့ အမေရိကန် လူနည်းစု ဖြစ်တဲ့ တွင်းရေသုံးတဲ့သူဆိုရင်တော့ အားလုံးဟာ ကိုယ့် အပေါ်မှာပါပဲ။ အဲ့ဒီတော့ ကိုယ်ရပ်ရွာက ကျွမ်းကျင်သူတွေ နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဘာစစ်သင့်လည်း ဘယ်ဟာတွေကတော့ programs အရ ပေးနေလဲ စသဖြင့် မေးမြန်းစုံစမ်းရမှာပါ။

တွင်းရေသုံးသူအများစုဟာ ဘက်တီးရီးယားကို စစ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး စိုက်ပျိုးမြေနားမှာနေရင် တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ မစင်နဲ့ ပိုးသက်ဆေးတွေမှာ ပါတတ်တဲ့ နိုက်ထရိတ်ကလည်း စိုးရိမ်ရနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး radioactive gas ကလည်း တချို့ မြေကြီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တာမို့ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် EPA က အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စစ်ဆေးဖို့ အကြံပေးတတ်ပါတယ်။

EPA က အကြံပေးတာကတော့ တွင်းရေ ပိုင်ရှင်တွေကို နှစ်စဉ်စစ်ဆေးဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်က ရေတွေမှာ မသန့်ရှင်းမှုတွေပါတယ်ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံစာတွေ့ရင် ပိုစစ်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရေကြီးတာ အဆောက်အဦးဆောက်တာ သို့တည်းမဟုတ် တခြားထူးထူးခြားခြား ရှိတာ နောက်ပြီး ရေစနစ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တခုခု ပြောင်းလိုက်တာ ရေက အရသာ အရောင် အနံ့ တခုခု ပြောင်းသွားရင်လည်း စစ်သင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ရေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အစီရင်ခံစာတွေကို ဇဝေဇဝါဖြစ်ပါက EPA ရဲ့ Safe Drinking Water Hotling ကို နံပါတ် 800-426-4791 ကနေ တဆင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံး စမ်းသပ်နည်း

တကယ်လို့ သင့် အများသုံးပိုက်ကလာတဲ့ ရေ tap water ကို စစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် ပထမဆုံး အဲ့ရေက public utility က လာတာလား ကိုယ်ပိုင်တွင်းတွေကနေ လာတာလားဆိုတာကို အရင် ကြည့်ရပါမယ်။ ပထမဆုံး အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တွေမှာ ရနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ စမ်းလို့ရတဲ့ test kit လေးတွေနဲ့ ရေတွေကို ဓါတ်ခွဲခန်းကို ပို့စရာမလိုသေးပဲ စစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့လို စမ်းသပ်မှုတွေက ဘယ်လောက်တိကျသလဲ ဘယ်လောက်မှန်ကန်ကန်လဲဆိုတာကတော့ သိရဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ အဲ့ဒီအစား EPA ကတော့ အသိအမှတ်ပြု ဓါတ်ခွဲခန်း epa.gov/dwlabcert မှာပါတဲ့ နေရာတွေမှာပဲ စစ်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။

စမ်းသပ်တာကတော့ ကုန်ကျစရိတ် များတတ်ပါတယ်။ တချို့က ဒေါ်လာ ၅၀၀ မက များတတ်ပါတယ် ကိုယ်ဘာစစ်လဲ အပေါ်မှာ မူတည်တာပါ။ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဌာန တွေကနေ တဆင့် အလကား နီးနီး သို့မဟုတ် အခကြေးငွေ နဲနဲ နဲ့ စစ်လို့ရတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ခဲဓါတ်တမျိုးပဲ စစ်ဖို့လိုတယ်ဆိုရင် nonprofit Healthy Babies Bright Futures (leadkit.hbbf.org) ကနေ တဆင့် သက်သက်သာသာနဲ့ စစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် CR စမ်းတဲ့ lab တွေကိုလည်း mail-in kits သုံးပြီး စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကို စမ်းသပ်လဲ ဘယ်လောက်ကျလဲဆိုတာတော့ တခုချည်းစီမှာ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။

CR-Tested mail-in kits တွေမှာ ဆိုရင် SIMPLELAB TAPSCORE mytapscore.com မှာ municipal က ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၁၆၀ ကနေ စကျပြီး ရေတွင်းကနေဆိုရင် ဒေါ်လာ ၁၉၅ ကနေစပါမယ် နောက်ပြီး PFAS အတွက်ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၂၉၉ ကနေ စကျနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး NATIONAL TESTING LABORATORIES watercheck.com မှာ ဆိုရင် (Municipal: From $195, WELL: From $205, PFAS: From $499) ကျသင့်ပြီး အော်ဒါတင်ဖို့အတွက် 800-458-3330 ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ CYCLOPURE cyclopure.com မှာဆိုရင် PFAS အတွက် $79 ကျသင့်ပါတယ်။ Cyclopure tests က PFAS တခုတည်းပဲ စစ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ကျန်တဲ့ နှစ်ခုထက်စာရင် ဓါတုဒြပ်ပေါင်း ပိုစစ်ပြီး ကျသင့်ငွေနဲတတ်ပါတယ်။

ရေပြဿနာတက်နေသလား ဘာလုပ်ရမလဲ

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ local water report (the CCR) က ရေထဲမှာ ညစ်ညမ်းတဲ့ အရာတွေ ပါနေတယ်လို့ ပြောနေရင် သင့် ဘာလုပ်သင့်လဲ ဘယ်လောက်မြန်မြန်လုပ်သင့်လဲဆိုတာက အစီရင်ခံစာက ဘာပြောလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်ရေထဲမှာ ဘက်တီးရီးယား ပါတယ်လို့ဖတ်မိရင် ဥပမာ E. coli သို့မဟုတ် Legionella လို့ဟာမျိုး တွေ့ခဲ့ရင် အစီရင်ခံစာကို သေချာ နားလည်ဖို့ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန ကို ဆက်သွယ် သင့်ပါတယ်။ ဘယ်လို ဘက်တီးရီးယားကို တွေ့တယ်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အဲ့ရေကို သုံးပြီး သောက်တာကို သန့်ရှင်းရေး မလုပ်မပြီးမချင်း မသောက်သုံးသင့်ပါ။ အထူးသဖြင့် အိမ်မှာ အသက်ကြီးတဲ့သူ ငယ်တဲ့သူ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့သူ စသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်တဲ့ သူတွေ ရှိရင် ပိုပြီးသတိထားသင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ရေထဲမှာ ခဲဓါတ်တွေ့တယ်ဆိုရင် ကလေးရှိရင် ကလေးတွေကို ခေါ်ပြီး သွေးထဲမှာ ဒီလို heavy metals ဘယ်လောက်ပါနေလဲဆိုတာကို စစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကို အရွယ်ရောက်ပြီးသားဆိုလည်း စစ်ဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ နောက်ဘာလုပ်မလဲဆိုတာကတော့ အဖြေအပေါ်အများကြီးမူတည်ပါတယ်။

တကယ်လို့ PFAS ဟာ ရေထဲမှာ စိုးရိမ်စရာ ပမာဏတွေ့တယ် ဆိုရင် ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးချင်း မလုပ်တာကို အားမပေးပါဖူး။ သူက ကျန်းမာရေးကို ချက်ချင်း ထိခိုက်စေတာမျိုးမဟုတ်ပဲ နှစ်ရှည်ကြာပြီးမှ ထိတာမျိုးဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်သလို ညစ်ညမ်းတဲ့ရေနဲ့လည်း ထိခိုက်မှုထပ်မဖြစ်အောင် နေသင့်ပါတယ်။

မည်သည့် ညစ်ညမ်းမှုမျိုးကို မဆို တွေ့ခဲ့ရင် ရေထုတ်ပေးဝေနေသူပဲ ဖြစ်ဖြစ် သက်ဆိုင်ရာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းကြားသင့်ပါတယ် ဒါမှသာ ဘာဆက်လုပ်သင့်လဲဆိုတာကို အဖြေတွေ့မှာလို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။တကယ်လို့ သင်ဟာ ရေထဲမှာ အန္တရယ် ရှိတာကိုပဲ တွေ့တွေ့ အရောင်ပြောင်း အရသာ ပြောင်း အနံ့ပြောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အတွက်က သက်ဆိုင်ရာ ရေစစ်တွေကို စသုံးတာပါပဲ။

သောက်ရေသန့်ဗူးနဲ့ ပြဿနာ

International Bottled Water Association အဆိုအရ အမေရိကန်တွေဟာ တနှစ်ကို ရေသန့်ဗူးနဲ့ ရေ ၁၅ ဘီလျံ ဂါလံခန့်သောက်သုံးပါတယ်။ ဒါဟာ လူတယောက်ကို တနှစ်ကို ၄၅ ဂါလံနှုန်းပါ။ လူတချို့ကတော့ သွားရင်လာရင်း လမ်းမှာသောက်ဖို့ ဝယ်သောက်ပေမယ့် တချို့ကတော့ tap water အိမ်သုံးရေထက် ပိုသန့်မယ် ယုံကြည်လို့ သောက်ကြတာပါ။ ရေသန့်ဗူးတွေဟာ မရောင်းခင်မှာ filter အချို့ကို ဖြတ်သန်းစေတာကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် tap water က ညစ်ညမ်းနေတယ်လို့ သိရင် ပိုကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ရေညစ်ညမ်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြေရှင်းမှုတခုမရမချင်းပေါ့။

သို့ပေသိ ရေသန့်ဗူးဟာ တကယ်တော့အမြဲတမ်းအတွက် ကောင်းနေတာမဟုတ်ပါဖူး။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ တချို့ ရေသန့်ဗူးတွေမှာ heavy metals ပါတာ PFAS ပါတာ သို့တည်းမဟုတ် တခြားအညစ်အကြေးတွေပါတယ်ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံစာကြိုကြားကြိုကြားတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ရေညစ်ညမ်းတာ အသာထား ရေကို ပလပ်စတစ်နဲ့ ထုတ်ပိုးတာကိုက ပြဿနာ စဖြစ်နေတာပါ။ Polyethylene terephthalate (PET) လို့ခေါ်တယ် ပလပ်စတစ် အမျိုးအစားဟာ ရေသန့်ဗူးတော်တော်များများမှာ သုံးပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲ့အရာဟာ သူတို့ထဲက ရေ နဲ့ တခြားအရည်တွေကို antimony, bisphenols, phthalates နှင့် microplastics လိုမျိုး အဆိပ်ဆန်ဆန် ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စည်ပင်က လာတဲ့ ရေကို သံသယဖြစ်ရင် ရေသန့်ဗူးကဟာတွေမှာလည်း စက်ရုံ နဲ့ ဆိုင်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေပါလာနိုင်တယ်ဆိုတာ သိထားရမှာဖြစ်ပြီး ပလပ်စတစ် စက်ရုံကိုက ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြီးမားဆုံး ဖြစ်စေတဲ့အရာလို ဖြစ်နေတာပါလို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ခရီးသွားရင် သောက်ချင်ရင် ပြန်သုံးလို့ရတဲ့ ဖန်ပုလင်းဖြစ်ဖြစ် Stainless steel water bottle ကို tap water ဖြည့်ပြီး သုံးတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ရေသန့်ဗူးကိုသောက်ရရင် စိတ်ချရတဲ့နည်းလမ်းနဲ့သောက်မယ်

ပလက်စတစ် တခါသုံး ရေသန့်ဗူးတွေကို တခါထက် ပိုသုံးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အဲ့ဒီမှာ ပါတဲ့ ဓါတ်စုတွေဟာ ပြန်သုံးလို့ရအောင် လုပ်ထားတဲ့ အရာတွေထက် ပိုပြီး ပြိုကွဲ လွယ်လို့ပါ။ microplastics တွေဟာ microscopic damage အရမ်းသေးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။

နောက်တခုက ပလပ်စတစ်ဗူးတွေကို တအားမပူပါစေနဲ့။ အဲ့လို ပူရင် ပလပ်စတစ်ဗူးမှာ ပါတဲ့ ဓါတုဒြပ်စင်တွေဟာ ရေထဲကို ပျော်ဝင်သွားတတ်လို့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အပူထဲ အကြာကြီး ထားမိလေလေ ပိုဆိုးလေလေပါပဲ။ နောက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများက ရေသန့်ဗူးထဲမထည့်ခင် သေချာသန့်ထားတဲ့ ထားတဲ့ ရေကို ထည့်ထားတဲ့ ရေသန့်ဗူးသာ သောက်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Filter ရွေးပါ သို့ပေသိ သေချာရွေးဖို့လိုပါသေးတယ်

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ ရေပြဿနာက sulfur လိုဟာမျိုးကနေ အရသာ အနံ့ အရောင် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယား သို့တည်းမဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ် သို့တည်းမဟုတ် နှစ်ရှည်ကြာတတ်တဲ့ PFAS လိုမျိုး ခဲဓါတ်လိုမျိုး နှင့် တခြား ညစ်ညမ်းတဲ့ ဓါတုဒြပ်စင်တွေကို ရင်ဆိုင်ရပြီဆိုရင် သက်ဆိုင်ရင် filter လေး

To A30

American Community Survey (ACS) ကဖွင့်ပြသော မြန်မာ လူမျိုးစုတို့ ၏ လူမှုစီးပွားဘဝများအခြေပြ

မောင်ဖိုးညို

American Community Survey (ACS) သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အချိန်နှင့် တပြေးညီ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ရာနှင့် လူဦးရေစာရင်းအချက်အလက်များကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပံ့ပိုး ပေးနိုင်ရန် ဒီဇိုင်း ထုတ်ထားသည့် နိုင်ငံအနှံ့ စစ်တမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ACS-1 Year (2022) နှင့် နှစ်အလိုက်များ, ACS-5 Year (2021) နှင့် Decennial Census 2020 ပေါ်အခြေခံ ၍ http//www.data.census.gov နှင် Census Bureau တို့၏ အပြန်အလှန်လမ်းညွှန်အကြံပြုမှုများမှ ရယူဖော်ပြပါသည်။ သတိပြုကြရန်အချက်ကား ဤစာတမ်းတွင်ဖော်ပြအပ်သောကိန်းဂဏန်းအချက် အလက်အားလုံးတို့ သည် "Alone and in any combination of races" {လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်} ပေါ် တွင် (သီးသန့်ဖော်ပြခြင်း မပြုသမျှ) လုံးလုံးလျားလျား အခြေခံသည်ဆိုသည်ကို နားလည်မှတ်ယူကြပါကုန်။

သန်းခေါင်စာရင်းစည်းမျဉ်းများ သည် ဧပြီလ(၁)ရက်နေ့တွင် "ပုံမှန်နေထိုင်ခြင်း" [Usual Residence] နိယာမအပေါ် အခြေခံပါသည်။ ACS သည် အချင်းချင်းကြားတွင် "လက်ရှိနေထိုင်ခြင်း" [Current Residence] စည်းမျဉ်းကို အသုံးပြု သည်။

ACS နှင့် DECENNIAL သန်းခေါင်စာရင်းတို့ကြား ကွာခြားချက်များ

(၁၇၉၀) ခုနှစ်မှစ၍ (၁၀)နှစ်တစ်ကြိမ်၊ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ လိုအပ် ချက်အရ အမေရိကန်လူဦးရေ၏ ပြည်လုံးကျွတ် သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူရန် အစိုးရအား ခွင့်ပြုပေးခဲ့ပါသည်။

(၁၉၄၀) မှ (၂၀၀၀) ခုနှစ်အတွင်း သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူမှုတိုင်းတွင် အချက်အလက်စုဆောင်းရန် အတွက် မေးခွန်းပုံစံ(နှစ်)ခုကို အသုံးပြုခဲ့သည်- အသက်၊ လိင်၊ လူမျိုး၊ နှင့် ဟစ်စပန်းနစ် (Hispanic) နွယ်ဖွားအစရှိသော အခြေခံမေးခွန်းများဖြစ်သည့် "အတိုကောက်ပုံစံ"၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် အိမ်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများဆိုင် ရာ အပိုမေးခွန်းများပါရှိသော အခြေခံအတိုကောက် မေးခွန်းများနှင့် "ရှည်လျားသောပုံစံ"။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ခြောက်ဦးလျှင်တစ်ဦးခန့်က ရှည်လျားသောမေးခွန်းလွှာကို လက်ခံရရှိသည်။ (၂၀၀၀) ခုနှစ် သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ယူပြီးနောက် ACS ဖြင့် အစားထိုးခဲ့သည်။

လူများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရေတွက်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်သည့် သန်းခေါင်စာရင်းစည်းမျဉ်းများ သည် ဧပြီလ(၁)ရက်နေ့တွင် "ပုံမှန်နေထိုင်ခြင်း" (Usual Residence) နိယာမအပေါ် အခြေခံပါသည်။ ACS သည် အချင်းချင်းကြားတွင် "လက်ရှိ

ACS တွင်ပါဝင်သော ခေါင်းစဉ် နှင့် ရရှိနိုင်မည့်အချက်အလက်များ

လူမှုရေးလက္ခဏာများ	စီးပွားရေးလက္ခဏာများ	အိမ်ယာဆိုင်ရာလက္ခဏာများ	လူဦးရေစာရင်း လက္ခဏာများ
• မျိုးရိုး • နိုင်ငံသားအဆင့်အတန်း • အလက်အရွယ်အလိုက်မဲဆန္ဒပေးသည့်လူဦးရေ • မသန်စွမ်းမှုအခြေအနေ • ပညာရေးအောင်မြင်မှု • သားဖွားနိုင်မှု • အဘိုးအဘွားများက စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ခြင်း • အိမ်တွင်ပြောသောဘာသာစကား • အိမ်ထောင်ရေးသမိုင်း • အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ • လွန်ခဲ့သည့် (၁)နှစ်က ရွှေ့ပြောင်း/နေထိုင်ခြင်း • စစ်မှုထမ်းကာလ • မွေးရပ်ဒေသ • ကျောင်းအပ်နှံမှု • ဘွဲ့ကြို/လွန်ဒီဂရီ • စစ်မှုထမ်းဟောင်းအဆင့်အတန်း • နိုင်ငံတွင်းဝင်ရောက်အခြေချခုနှစ်	• အလုပ်သမားအမျိုးအစား • အလုပ်သွားခြင်း • အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ • အစားအသောက်ပံ့ပိုးအကူအညီရရှိမှု/ဖြည့်စွက်အာဟာရကူညီမှုအစီအစဉ် (SNAP) • ကျန်းမာရေးအာမခံအကျုံးဝင်မှု • ဝင်ငွေနှင့် တရားဝင်လုပ်အားဖြင့်ရရှိသော ဝင်ငွေ(earnings) • လုပ်ငန်းအမျိုးအစားနှင့် ရာထူးတာဝန် • လုပ်ခွင်နေရာဒေသ • ဆင်းရဲမွဲတေမှုအခြေအနေ • ပြီးခဲ့သောနှစ်က အလုပ်အခြေအနေ	• ကွန်ပြူတာနှင့်အင်တာနက်အသုံးပြုမှု • အိမ်အပူလောင်စာ အသုံးပြုမှု • မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ • အိမ်ယာအခန်း နေထိုင်/လစ်လပ် အနေအထား • အခန်းတစ်ခန်းလျှင် နေထိုင်သူဦးရေ • ရေပိုက်ဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ • ငှားရမ်းမှုအခြေအနေ • အခန်းများ/အိပ်ခန်းများ • ရွေးချယ်ထားသော လစဉ်ပိုင်ရှင်မှကုန်ကျ စရိတ်များ • တယ်လီဖုန်း ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်မှု • သက်တမ်း (ပိုင်ရှင်/ငှားရမ်းသူ) • အဆောက်အဦ ဖွဲ့စည်းပုံယူနစ်များ • အိမ်တန်ဖိုး • မော်တော်ယာဉ်အသုံးပြုနိုင်မှု • လက်ရှိနေအိမ်သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချသောခုနှစ် • လက်ရှိနေအိမ်ဆောက်လုပ်သောခုနှစ်	• အသက်အရွယ်နှင့် လိင် • အုပ်စုအလိုက်လူဦးရေ • Hispanic သို့မဟုတ် Latino မျိုးနွယ် လူဦးရေ • အိမ်ထောင်ဦးစီးသို့တော်စပ်ပုံ • စုစုပေါင်းလူဦးရေ

နေထိုင်ခြင်း" (Current Residence) စည်းမျဉ်းကို အသုံးပြု သည်။ လက်ရှိနေထိုင် နေသော(သို့မဟုတ်)နေထိုင်နေသူများကို ကြည့်ရှုရယူပါသည်။ နမူနာအိမ်ရာယူ နစ်သည် ထိုလိပ်စာတွင် (၂)လ ထက်ကျော်လွန်နေထိုင်သရွေ့ ကြည့်ရှုရယူပါသည်။

ACS (1) Year, ACS Supplemental (1) Year နှင့် ACS-5 Years ကွာခြားချက်များ

ACS-1 YEAR	ACS-1 YEAR SUPPLEMENTAL*	ACS-5 YEAR
• (၁၂)လတာကာလအတွင်းစဉ်ဆက်မပြတ်ကောက်ခံသော စစ်တမ်း။ • လူဦးရေ(၆၅,၀၀၀)နှင့်အထက်ရှိကောက်ကွက်မြို့ဒေသများတွင် ကောက်ခံခြင်း။ • နမူနာရည်ညွှန်းကောက်ကွက်ပမာဏ အသေးငယ်ဆုံးဖြစ် သည်။ • (၃)နှစ်(သို့မဟုတ်)(၅)နှစ်ကောက်ခံသည့်စစ်တမ်းထက် အားထားရမှုလျော့နည်းသည်။ • လက်ရှိပကတိအနီးစပ်ဆုံး အချက်အလက်များပါဝင်သည်။ • နှစ်စဉ်ထုတ်ပြန်သည်။ • အချိန်နှင့်တပြေးညီကာလတခု၏အချက်အလက်များကိုအခြေခံသည်။	• (၁၂)လတာကာလအတွင်းစဉ်ဆက်မပြတ်ကောက်ခံသော စစ်တမ်း။ • လူဦးရေ(၂၀,၀၀၀)နှင့်အထက်ရှိကောက်ကွက်မြို့ဒေသများတွင်ကောက်ခံခြင်း။ • နမူနာရည်ညွှန်းကောက်ကွက်ပမာဏ အသေးငယ်ဆုံးဖြစ် သည်။ • (၃)နှစ်ကောက်ခံသည့်စစ်တမ်းထက် အားထားရမှုလျော့ နည်းသည်။ • လက်ရှိပကတိအနီးစပ်ဆုံး အချက်အလက်များပါဝင်သည်။ • နှစ်စဉ်ထုတ်ပြန်သည်။ • အချိန်နှင့်တပြေးညီကာလတခု၏အချက်အလက်များကိုအခြေခံသည်။	• (၁၂)လတာကာလအတွင်းစဉ်ဆက်မပြတ်ကောက်ခံသော စစ်တမ်း။ • မြို့ဒေသအားလုံးကိုကွင်းကောက်ခံခြင်း။ • နမူနာရည်ညွှန်းကောက်ကွက်ပမာဏ အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ • အားအထားရဆုံးစစ်တမ်းဖြစ်သည်။ • (၅)နှစ်တာအချိန်ယူကောက်ခံခြင်းဖြစ်သဖြင့် လက်ရှိပကတိအခြေအနေနှင့်ပေးကွာသည်။ • နှစ်စဉ်ထုတ်ပြန်သည်။ • အချိန်တာရှည်ယူစစ်တမ်းကောက်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် တိကျအရေးပါမှုပိုရှိသည်။

https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2020/acs/acs_general_handbook_2020.pdf

Source: https://www.census.gov/content/dam/Census/programs-surveys/acs/about/ACS_Information_Guide.pdf ("ACS: Information Guide: Page-10)

◆ACS-1 Year (Supplemental) Survey တွင်မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကို လူဦးရေအရေအတွက်ဒေသ sampling significance မရှိခြင်းကြောင့် ဖော်ပြပါဝင်ခြင်းမရှိပါ။

◆Source: https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2020/acs/acs_general_handbook_2020.pdf ["Understanding and Using ACS Data"(2020); Page-16]

မှတ်သားဖွယ်ရာ အချက်အလက်အချို့

◆နှစ်စဉ် သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရိုသည် ACS တွင်ပါဝင်ရန် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ အိမ်ထောင်စု (၃.၅)သန်း ကျော်ကို ကောက်ခံဆန်းစစ်ပါသည် ACS သည် မတူညီသော ပထဝီဝင်နယ်မြေများ သို့မဟုတ် လူဦးရေအုပ်စုခွဲများရှိ လူဦးရေအရေအတွက်ကို ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက်မဟုတ်ဘဲ၊ လူဦးရေ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ ခန့်မှန်းချက်များကို ပံ့ပိုးပေးရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။

◆ACS ကို စာရွက်စာတန်းလျှော့ချရေးအက်ဥပဒေအောက်တွင် Office of the Management and Budget (OMB) ၏တာဝန်မှာ ဒေတာ၏လက်တွေ့အသုံးဝင်မှုကို သရုပ်ပြပြီး၊ ပြန်ကြားသူ (Respondents)ပေါ် ကျ ရောက်နိုင်မည့်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မည်သည့်နည်းကိုမဆိုရှောင်ရှားလျှော့ချရန် မေးခွန်းအသစ်များ ဖန်တီးရန် တာဝန်ရှိသည်။

◆ စစ်တမ်းကိုတောင်းဆိုမှုသည် သီးခြားလူများထံ စာမပို့ဘဲ ပေးပို့တောင်းခံခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ "လိပ်စာ" သို့ ပေးပို့ တောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။ သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရိုသည် ACS တွင် ထည့်သွင်းမည့် ကျပန်း (Random) လိပ်စာ များကို ရွေးချယ်သည်။ လိပ်စာတစ်ခုစီတွင် ပေးထားသောနှစ်တွင် လိပ်စာ(၄၀)ခုတိုင်းအတွက် (၁)ခုနှုန်းဖြင့် ရွေးချယ်ခံရရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း(၅)နှစ်လျှင် လိပ်စာတခုသည်တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ရွေး ချယ်ပြန်ကြားရန်အကြောင်းကြားစာ ရရန်မရှိပါ။ လစဉ် သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရိုသည် အမေရိကန်ပြည် ထောင်စုတစ်ဝှမ်းရှိ ခန့်မှန်းခြေ လိပ်စာ (၂၉၅,၀၀၀)သို့ ကနဦးမေးခွန်းလွှာများကို ပေးပို့သည်။

◆ သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို၏ data.census.gov ရှိ ဒေတာပရိုဖိုင် (Data Profiles) များတွင်၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ရာ၊ နှင့် လူဦးရေစာရင်း အချက်အလက်များသည် အတွေ့အကြုံမရှိသေးသူများ အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

◆ သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရိုသည် (၂၀၀၈)ခုနှစ်မှစတင်၍ ACS ၏ (၃) နှစ် ခန့်မှန်းချက်များကိုလည်း ထုတ်လုပ်ခဲ့သော်လည်း၊ အဆိုပါစီးရီးကို (၂၀၁၅)ခုနှစ်တွင် ရပ်ဆိုင်း ခဲ့သည်။ သို့သော် နိုင်ငံအတွင်း ရှိလူ့အဖွဲ့အစည်း တိုင်းသည် ၎င်း၏လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ရာနှင့် လူဦးရေပုံသဏ္ဌာန်များ၏ အသေးစိတ်စာရင်း အင်းပုံတူ ကို ဆက်လက်လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ACS (၁)နှစ်နှင့် (၅) နှစ်ဒေတာများတွင်ယင်းအချက်အလက်များ ကိုဆက်လက်ဖော်ပြနေပါသည်။

◆ACS ခန့်မှန်းချက်သည် ဇရိယာနှင့် လက္ခဏာအများစုအတွက် ယခင်နှစ်ဆယ်စုနှစ် သန်းခေါင်စာ ရင်းနမူနာ ဒေတာမှရရှိသော ကိန်းဂဏန်းများနှင့် ဆင်တူကြောင်း ၎င်းတို့က ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

◆2010 သန်းခေါင်စာရင်းနှင့် 2020 သန်းခေါင်စာရင်းများ သည် အတိုကောက်သန်းခေါင်စာရင်းများသာ ဖြစ်ပြီး ယခင်သန်းခေါင်စာရင်းများမှ ရရှိနိုင်သော အသေး စိတ် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် အိမ်ရာ အချက်အလက်များ အားလုံးကို မထည့်သွင်းထားပေ။ သို့သော် ဒေတာအသုံးပြုသူတွေအနေနဲ့ ACS ခန့်မှန်းချက် များနှင့် ဤသန်းခေါင်စာရင်းများမှ အသက်၊ လိင်၊ လူမျိုး၊ နွယ်ဖွား၊ အိမ်ထောင်စုဆက် ဆံရေးနှင့် အိမ်ပိုင်ရှင်အဆင့်အတန်း များ၊ စသော အခြေခံကျသည့်ချက်အလက် များကို ထိရောက် အကျိုးပြုသောနှိုင်းယှဉ် လေ့လာမှုများ ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

◆ အကျဉ်းချုပ်ဖိုင် (Summary File) နှင့်အတူ၊ အသေးစိတ်ဇယားများ (Detailed Tables)သည် အလုံးစုံလွှမ်း ခြုံဖော်ပြပေးသော ACS ဇယားများ အတွက် အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်များဖြစ် သည်။

◆ ACS ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေဖြင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။ အမေရိကန်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေတွင် "အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော် ၏ ပထမအကြိမ် အစည်းအဝေးအပြီး သုံးနှစ်အကြာတွင် စာရင်းကောက်ခြင်းနှင့် ဥပဒေအရ ညွှန်ကြားပေးသည့်ပုံစံအတိုင်း၊ ဆယ်နှစ်ကြာသည့်နောက်ဆက်တွဲ သက်တမ်းတိုင်း အတွင်း စာရင်း ကောက်ယူခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။" ဤဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သည် ဆယ်စုနှစ် သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ယူမှုတစ်ခုစီအတွက် သီးခြားဥပဒေများကို အတည်ပြုခဲ့ပြီး စုဆောင်းရမည့် အချက်အလက်များကို သတ် မှတ်ခဲ့သည်။ (၁၉၅၄) ခုနှစ်တွင် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော် သည် အစောပိုင်း သန်းခေါင်စာရင်းဆိုင်ရာ လုပ် ဆောင်ချက်များနှင့် နှစ်နှစ်ဆယ်ကျော် သန်းခေါင်စာရင်းကို ခေါင်းစဉ် [13၊ U.S. Code] အဖြစ် တရားဝင် ခွင့်ပြုပေးသည့် အခြားဥပဒေများအားလုံးကို အတည်ပြုခဲ့သည်။ ပထမအကြိမ် သန်းခေါင်စာရင်း ကောက် ယူမှုမှ စ၍ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သည် head-count တစ်ခုတည်းထက် အချက်အလက်ပိုမိုစုဆောင်းမှုကို ရှာဖွေခဲ့သည်။

◆ACS ဒေတာအပေါ်အခြေခံသည့် နှိုင်းယှဉ်မှုများအတွက်၊ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်စစ်ဆေးမှုကို အသုံး ပြုခြင်းအားဖြင့် ခန့်မှန်းချက်တစ်ခုစီနှင့် ဆက်စပ်သော နမူနာအမှားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းအဖြစ်ကိုနည်းပါးရှောင်ရှာနိုင်ရန်အတွက် "Statistical Significance" ကိုလေ့လာ ကြရန်လို အပ်ပါသည်။ ဒေတာအသုံးပြုသူများသည် သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို၏ data.census.gov ဝက်ဘ်ဆိုဒ်မှ ACS ဒေတာကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပြီး ခန့်မှန်းချက်နှင့် Margin of Error (MOE) ကို စာရင်းဇယားရှိ မှန်ကန်သော ကော်လံများနှင့် ဆဲလ်များတွင် ထည့်သွင်းရန် လိုအပ်သည်။ ရလဒ်များကို အလိုအလျောက်တွက်ချက်သည်။ ရလဒ် "Yes" သည် ခန့်မှန်းချက် များသည် စာရင်းအင်းအရကွဲပြားသည်ကို ညွှန်ပြပြီး ရလဒ် "No" သည်ခန့်မှန်းချက်များသည်စာရင်းအင်း အရ ကွဲပြားခြင်းမရှိကြောင်း ဖော်ပြသည်။

◆ Statistical Testing tool download ရယူနိုင်သော website နေရာ -

https://www.census.gov/programs-surveys/acs/guidance/statistical-testing-tool.html

(နောက်လများတွင် ဤ ACS ကြိုးမှဖော်ပြထားသော မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ စိတ်ဝင်စားဘွယ်ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အသေးစိပ်အခြေအနေများကို သရုပ်ဖော်ပုံများဖြင့် နားလည်လွယ်အောင်ဖော်ပြသွားရန်စီစဉ်သွားပါမည်။)

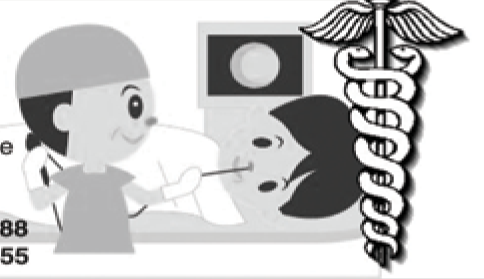
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

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

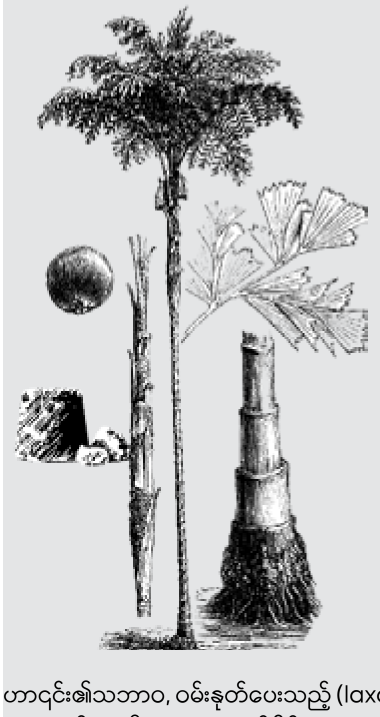
Email: ACMC993@gmail.com
www.AwesomeCareMedicalClinic.com

Downtown L.A. ရှိ မြန်မာဆရာဝန်ဆေးခန်း။ မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။

ထန်းလျက်

Jaggery

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး



ထန်းလျက်(Jaggery) ဟာသကြားကို အစားထိုးရန်" ကျန်းမာရေး " သကြားအဖြစ် လူကြိုက်များလာသည့် (Super food) အချိုထည်ဖြစ်ပါတယ်။ Jaggery ကိုမြန်မာတို့ကထန်းလျက် အိန္ဒိယတွင် Gur မက်ဆီကိုမှာ Piloncillo ဟုခေါ်ပါတယ်။ ထန်းပင်ကကျတဲ့ သန့်စင်ထားတဲ့ ထန်းရည်ချိုကို ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ပျစ်လာတဲ့အထိ ဆူပွက်အောင်ကျိုပေးပြီး သမအောင်မွှေပေးရပါတယ်။ အရည်ပျစ်လာတဲ့အခါ ထန်းလျက်သားကျလာတဲ့အခါ မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီး လိုသလိုပုံစံနဲ့ အခဲခံလိုက်တဲ့အခါ စားကောင်းတဲ့ ထန်းလျက်ရလာပြီပေါ့။

ထန်းလျက်ကို ဒီအတိုင်းစားလို့ရသလို အရည်ကျိုပြီး မုန့်လက်ကောက်ကြော်၊ နှမ်းကပ်ကြော်တို့နဲ့ တို့စားတာ၊ သာကူကျိုတဲ့အခါ ထန်းလျက်နဲ့ ကျိုတာ။ မုန့်လက်ဆောင်းကို ထန်းလျက်ရည်လေး အုန်းသီးလေးထည့်ပြီး သောက်လိုက်ရင်နွေရာသီမှာ ရင်အေးစေတာ အမှန်ပါ။ ထန်းလျက်(Jaggery) ဟာဌင်း၏သဘာဝ, ဝမ်းနုတ်ပေးသည့် (laxative)ဂုဏ်သတ္တိများကြောင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီးအစာခြေအင်ဇိုင်းတွေတက်ကြွစေသည်။ထန်းလျက်၊Jaggery သည် ပိုတက်ဆီယမ်ပါဝင်မှုကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေကိုထိန်းသိမ်းထားခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေနိုင်သည်။

ထန်းလျက်မှာ ကယ်လ်လိုရီ နဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ထန်းလျက်မှာ ဖရက်တို့၊ ဂလူးကို့စ်၊ ဆူးခရို့စ်၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်နဲ့ အခြားခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်နေပါတယ်။

ထန်းလျက်က သဘာဝအချိုဓာတ်တစ်မျိုးပါ။ အော်ဂင်းနစ်စားစရာတစ်ခုပေါ့။ ကျန်းမာရေးအကျိုးတွေကတော့

ကိုယ်တွင်းရေဓာတ်ကိုဖြည့်ပေးတယ်

အော့အန်နေတာ၊ ဝမ်းသွားနေတာတွေကြောင့် ကိုယ်တွင်းရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်တဲ့အခါ ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ဖို့ ထန်းလျက်ကိုရေနွေးလေးနဲ့သောက်သောက် ရေအေးလေးနဲ့သောက်သောက် သောက်လို့ရပါတယ်။

ခွန်အားပြည့်စေတယ်

အချိုဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်က အာဟာရပြည့်စေသလို ခွန်အားလည်းပြည့်စေနိုင်ပါတယ်။ မနက်ခင်းမှာ သောက်မယ့် ဖျော်ရည် ဒါမှမဟုတ် မနက်ခင်းသောက်စရာတစ်ခုထဲကို ထန်းလျက်ထည့်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခွန်အားပြည့်စေမှာ အသေအချာပါ။

ကြွက်သားတွေကို ကျန်းမာစေနိုင်တယ်

ထန်းလျက်မှာ ပိုတက်ဆီယမ် နဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်တို့လိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်နေပြီး အရိုးနဲ့ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေနိုင်ပါတယ်။ အရိုးနဲ့ ကြွက်သားတစ်ရှူးတွေကို ကျန်းမာစေနိုင်ပါတယ်။

အကျိုးပြုအမျှင်ဓာတ်ပါဝင်တယ်

ထန်းလျက်မှာ အကျိုးပြု အမျှင်ဓါတ်ပါဝင်နေတာကြောင့် အူတွင်းက အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကိုတိုက်ဖျက်ပေးတယ်

ကင်ဆာက အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း တော်တော်လေးမြင့်တက်လာပါတယ်။ ထန်းလျက်မှာပါတဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေက ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေကို တိုက်ဖျက်ပေးပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ထန်းလျက်မှာ ဗီတာမင် C နဲ့ ဗီတာမင် A တို့ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တာကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကိုလည်း လျော့ကျစေပါတယ်။

အစာကြေစေတယ်

အစားတွေ အများကြီးစားမိတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ်၊ မတည့်တဲ့အစာတွေစားပြီးရင်ဖြစ်ဖြစ် ထန်းလျက်လေးစားပေးတာက အစာကြေရင်ချောင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာကြေချင်တယ်ဆိုရင် ထန်းလျက်စားပေးပါ။

ဝမ်းချုပ်တာ သက်သာစေနိုင်ပါတယ်

ဝမ်းချုပ်တတ်တယ်ဆိုရင် ထန်းလျက်ပုံမှန်စားပေးလို့ရပါတယ်။ အစာကြေစေပြီး အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်စေတာကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးတယ်

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုထိန်းညှိပေးနိုင်ပြီး အရသာလည်းရှိပါတယ်။ အဆာပြေအနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အပျင်းပြေဖြစ်ဖြစ်စားသုံးပေးလို့ရပါတယ်။

အဆိပ်တွေဖယ်ရှားပေးတယ်

သဘာဝဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင်တွေ ပါဝင်နေတာကြောင့် ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘာတွေ သတိထားရမလဲ!

ထန်းလျှက်က ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိတယ်ဆိုပေမယ့် သင့်တင့်တဲ့ ပမာဏပဲ စားသင့်ပါတယ်။

ဆီးချို ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ မစားခင်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ အရင်ဆုံး တိုင်ပင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချို ရှိမယ်ဆိုရင်လည်း သေချာလေး ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါမယ်။

နက်ခတ်ဗေဒပညာရှင်

ဆရာကြည်မိုးကောင်း

မြန်မာ့ဗိဒ္ဒာနည်းကျမေဒင်

ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)

တယ်လီ(ဖုန်း)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်

(626) 695 4075

kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ:စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦး:ကြည်မိုး:ကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

- သံပန်း၊ သံတံခါး
- Iron Fence,Gate (Motor)
- Concrete
- Kitchen } Remodeling
- Bathroom
- Additional Room

Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service

金發汽車維修服務

မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ 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 အိမ်ချက်ငါးခူခြောက်နှပ်၊ကန်စွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဘာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျည်းသီးထောင်းအပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကိုUS ပြည်နယ်အသီးသီးကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးနေပါပြီ။ မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် အားပေးကြပါ။ USA - Myanmar Food

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။ (***ကိုယ့်တညီးထဲသုံးနိုင်မယ့်ရေချိုးခန်း+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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles County, Alhambra တွင် ၃နှစ်နှင့်၅နှစ်အရွယ် ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။

ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၇၇၄-၆၄၂၄

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California Cerritos college အနီး။Man prefer

ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Los Angeles, California တွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ ဈေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။

ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၃၂၉

အခန်းငှားရန်ရှိ

Rosemead, California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည်။ သီးသန့်ရေချိုးခန်း အိမ်သာရှိသည်။ Target အနီး။

(၆၂၆)-၆၄၂-၆၅၃၃

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

၅နှစ်နှင့် ၂နှစ် (ကောင်းတက်) မိန်းကလေးနှစ်ဦးအားထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်မှာနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ Flexible work schedule and negotiable salary Torrance, CA

ဆက်သွယ်ရန်- (၃၁၀)-၃၁၈-၁၈၀၈

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Bakersfield တွင် မူကြိုအရွယ်ကလေး နှင့် ၂နှစ်အရွယ်ကလေး ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန်ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်တွင်အတူနေနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်- (949)-232-6298

Anthem

FARMERS INSURANCE

ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ 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
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335

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

Guest Houseငှားရန်ရှိ

Arcadia,CA တွင် Guest house 1BR/1BAငှားရန်ရှိသည်။Fully Furnished. ရေ/မီးပါပြီး တလ $၁၆၀၀ ။

ဆက်သွယ်ရန်- (626) 203 8966

အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ် စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်၊

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette/

facebook messenger မှပို့ထားလည်းရပါသည်၊

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသော မိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်းစိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာအချက်အချာအကြံပေး ညှိနှိုင်းခြင်း၊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။ လစာညှိနှိုင်း။

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

အခန်းပေါ် အလိုရှိသည်

သန့်ရှင်းသူ အခန်းဖော်လိုသည်။ Palmdale City, California ရှိ Single family အိမ်၊ အောက်ထပ်အပေါ်ထပ်၊ ရေကူးကန်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို အရွယ်မရွေးလူ၂ဦးနေထိုင်နိုင်သည့်အခန်း၊ အိမ်သာ+ ရေချိုးခန်းအပြည့်ပါ၊ အိမ်ရှင်ခွေးငယ်ရှိပြီး တည်းထဲနေထိုင်သည်။ဈေးဝယ်ရန်၊ ဘဏ်၊ Best Buy, Walmart ၃မိုင်ခွဲအတွင်းရှိ။ သည်။ ချိန်းဆိုမှုဖြင့်လာရောက် စစ်ဆေးပါ။

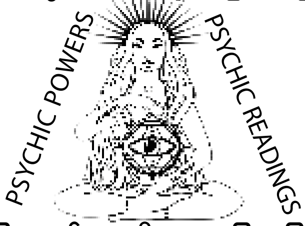
(၆၂၆)-၆၂၀-၃၅၁၄

ဆရာမ မဥမ္မာ(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

အခန်းပေါ် အလိုရှိ

Los Angeles, Monterey park တွင် အခန်းဖော်အလိုရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊မြန်မာစတိုးဆိုင်များ အနီး၊ သွားလာရေးအဆင်ပြေသည်။

(၆၂၆)-၈၆၃-၉၅၉၄၊ (၆၂၆)-၂၈၈-၀၅၃၂

Female Roommate အလိုရှိသည်

Female Roommate အလိုရှိသည် Baldwin Park City, LA. Freeway 605, 210, 3M စက်ရုံအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှားရန် ရှိသည်။

ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

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

သာရေး၊နာရေးများလစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

"We Keep it Simple"

ASE CERTIFIED

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၊အိမ်ဝယ်ခြင်းမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို 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

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

626 506 9608 text (213) 422 2307

စာစောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

စစ်မှုထမ်းဥပဒေ ဆိုတာကြီး ထွက်ပေါ်လာတာကြောင့် မိဘတွေ ခဗျာ ပြေးကြလွှားကြတွေ ဖြစ်ကုန်ကြ...။ ရှိတာလေး ပေါင်နှံရောင်းချပြီး သားသမီးကို နိုင်ငံခြားပဲ ပို့တော့မယ် ဆိုသူတွေလည်း တွေ့လာရ...။ အော်...တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး မရိုးနိုင်အောင် ရင်ဆိုင်နေရသော ကျနော်တို့ ဘဝတွေပါ ခင်ဗျာ...။ ကဲ ပြောစရာရှိတဲ့ သတင်းစကားလေးတွေလည်း စကားအတင်းစပ်ကြဦးစို့ရဲ့...။

တေးရေး ဒီနေ့ပုဏ္ဏာ ကွယ်လွန်ရှာပြီ...။

စတီရီယို ခေတ်ဦးကတည်းက နာမည်ကြီး သီချင်းကောင်းများစွာကို ရေးသားခဲ့သော တေးရေးဆရာကြီး ဒီနေ့ပုဏ္ဏာကသည် အသက် ၈၁ နှစ်အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ...။ တေးရေး ဆရာကြီး ဒီနေ့ပုဏ္ဏာကသည် ပွမ်ပွမ်မြည်တဲ့အသည်း၊ ဒီကဖြင့်ချစ်လိုက်ရတာ၊ ဘိုင်စကုတ်ထဲကလိုချစ်မယ်၊ လက်ညှိုးပေါင်းတစ်ထောင် မျက်လုံးပေါင်းတစ်သိန်း အပါအဝင် နာမည်ကျော် တေးသီချင်း မြောက်များစွာကို ရေးသားခဲ့သူဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာဂဇက် က လွန်စွာ နှမြောမိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

သရုပ်ဆောင် ခင်ဇာခြည်ကျော်၏ ပီတိ...။

ဇာတ်လမ်းတွဲခေတ်တွင် ပရိသတ်အားပေးမှုကို ပိုမိုရရှိလာသည့် သရုပ်ဆောင် ခင်ဇာခြည်ကျော်သည် ၎င်း၏ သားဖြစ်သူဘုန်းမင်းနေလ၏ ရဟန်းခံအလှူအတွက် ပီတိ ဖြစ်နေကြောင်း သိရသည်...။ ဒီနေ့ သားဘုန်းမင်းနေလ ရဲ့ ရဟန်းခံအလှူလေး အထမြောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီရှင့် ဟု ခင်ဇာခြည်ကျော်က သူမ၏ ပရိသတ်ကို အသိပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ ကျနော်တို့မြန်မာဂဇက် ကလည်း ဘုန်းမင်းနေလရဲ့ အလှူအတွက် ပီတိဖြစ်ရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

လူပြောသူပြောများလာတဲ့ စင်တင်မှုပိုင်ခွင့်...။

တေးရေးဆရာတွေရဲ့ဘဝကို အသက်ရှူချောင်လာစေတော့မှာ ဆိုတဲ့ စင်တင်မှုပိုင်ခွင့် ကိစ္စ လူပြောအတော်များတယ် ခင်ဗျ...။ တချို့ကလည်း ဆဲကြ...၊ တချိုကကလည်း ကြိုဆိုကြ...၊ ဘာလို့ ဆဲလဲ ဘာလို့ ကြိုဆိုကြလဲ ဆိုတာ ကျနော် တကယ် မသိသေးပါဘူး ခင်ဗျာ...။ တေးရေး မြင့်မိုးအောင်၊ တေးရေးစောခူဆဲ နဲ့ တေးရေး နောင်နောင် SF တို့ကလည်း မီဒီယာ မှာ ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့တာလည်း တွေ့နေရပါတယ်...။ ကျနော် ကတော့ အခုအချိန်အထိ ခြံစည်းရိုးခွထိုင်နေဆဲပါ...။ ဘယ်သူမှန်တယ် ဘယ်သူမှားတယ် ဆိုတာမျိုးတော့ အခုအချိန်အထိ မဆုံးဖြတ်ချင်သေးပါဘူး...။ စောင့်ကြည့်ချင်ပါသေးတယ်...။ မရသေးတဲ့သူတွေ ရလာဖို့ လုပ်တာလို့တော့ အကြမ်းဖျင်းနားလည်ထားပါတယ်...။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အနှောက်အယှက်မဖြစ်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့ ဗျာ...။ ကဲ...စောင့်ကြည့်ကြသေးတာပေါ့ နော်...။

ထူးအိမ်သင် အသံ နဲ့ ဆင်တဲ့ အောင်ကိုကို...။

မျက်မမြင် တေးသံရှင်လေး အောင်ကိုကို အသံက ထူးအိမ်သင် အသံနဲ့ တူသတဲ့...။ သူများနဲ့ မတူတဲ့ ကရုဏာသံ ပါသတဲ့...။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ နာမည်သိပ်ကြီးလာတဲ့အခါ ကျနော်လည်း နားထောင်ကြည့်မိပါတယ်...။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်သားဗျ...။ ကိုငှက် အသံနဲ့ အတော် တူတယ် ခင်ဗျ...။ တချို့ကလည်း အလွန်အကျွံတွေ ချီးမွမ်းလာကြ...။ အဆိုပြိုင်ပွဲတစ်ခုက ဖိတ်ပြီး အောင်ကိုကိုကို သီချင်းသီဆိုစေခဲ့...။ ဆိုပေါ့...။ ဝမ်းသာပါတယ်...။ မုဒိတာပွားပါတယ်...။ အဲ့ဒီမှာ ပွဲစီစဉ်ကျင်းပသူက ငွေကျပ်သိန်းတစ်ရာ ချီးမြှင့်ချလိုက်တာတွေ့ရ...။ ဒီအထိလည်း ဝမ်းသာပါတယ်...။ မုဒိတာပွားပါတယ် ဗျာ...။ ကိုငှက်ထက်တောင် ပိုကောင်းတယ် ဆိုပြီး ပြောတဲ့ လူက ပြောလာကြတော့ ပြောစရာရှိလာပါပြီ...။ ကိုငှက်ထက်တော့ ပိုကောင်းတယ် ဆိုတာမျိုးလောက်အထိတော့ မြှောက်မပြောသင့်ကြပါဘူး ခင်ဗျာ...။ အောင်ကိုကို က အောင်ကိုကို လောက် ကောင်းတာက အန္တရာယ်မရှိပါဘူး...။ ဘယ့်နှယ့် ကိုငှက်ထက် ပိုကောင်းတယ် ဆိုတာတော့ မလုပ်သင့်ပါဘူး...။ ထူးအိမ်သင် အသံနဲ့ တူတယ် လောက်ကိုတော့ လက်ခံပေးနိုင်ပါတယ်...။ အသာလုပ်ကြပါဗျာ...။

မီဒီယာလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးနှင့် လက်ထပ်တော့မည့် အောင်ရေချမ်း...။

ပရိသတ်အကြိုက် ဇာတ်လမ်းတွဲမင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သော သရုပ်ဆောင်အောင်ရေချမ်းသည် မီဒီယာလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်တစ်ဦး နှင့် လက်ထပ်တော့မည်ဟု အသိပေးပြောကြားလာခဲ့သည်...။ သရုပ်ဆောင်အောင်ရေချမ်းနှင့် မခိုင်မာဝင်း တို့၏ Pre Wedding ပုံများကို Look Media ၏ လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်...။ သရုပ်ဆောင်အောင်ရေချမ်းနှင့် လက်ထပ်တော့မည့် မခိုင်မာဝင်းသည် LOOK Media နှင့် LOOK News တည်ထောင်သူ ရွှေစည်တော် ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေး၏ ပိုင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်...။ အိုအောင်မင်းအောင် ပေါင်းဖက်နိုင်ကြပါစေလို့ မြန်မာဂဇက် က ဆုတောင်းပေးလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

သီချင်းကြောင့် မျက်ရည်ကျခဲ့ရသည်ဆိုသည့် အဆိုတော်မိစန္ဒီ...။

အဖိုးတန်လူသားငယ် သီချင်းကို ရေးသားခဲ့သည့်အချိန်က မျက်ရည်ကျခဲ့ကြောင်း မိစန္ဒီက ပြောသည်...။ အဖိုးတန်လူသားငယ် တေးသီချင်းကို Z production...ကိုရဲဇော်မျိုးနှင့် အဆိုတော်မိစန္ဒီ တို့က နှစ်သစ်လက်ဆောင်အနေဖြင့် ပူးပေါင်းတင်ဆက်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပြီး လောကဓံများကြား ကျင်လည်ရင်း အိပ်မက်များအတွက် အားမလျှော့ဘဲ ကြိုးစားနေကြသော လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ကြောင်းသိရသည်...။ အဖိုးတန်လူသားငယ် သီချင်းကို အဆိုတော်မိစန္ဒီ၏ Facebook စာမျက်နှာ၊ Youtube စာမျက်နှာ နှင့် Z production တို့တွင် နားဆင်နိုင်ကြောင်းသိရသည်...။

တေးမြုံငှက်သို့ တမ်းချင်း

ကိုမိုးကျော် ကွယ်လွန်တော့ ကျွန်တော့်အသက် ၁၄ နှစ်...၊ ၇ တန်း စာမေးပွဲ ဖြေနေချိန်ထင်ပါရဲ့...။ ခိုင်ထူး သီချင်းတွေကိုတောင် နားထောင်ရကောင်းမှန်း သိဖို့ ကြိုးစားနေရတုန်း အချိန်...။

မိုးကျော်အတွက် အထိမ်းအမှတ်ပွဲလေးတစ်ခုလုပ်ချင်တယ် ဟု ကိုကျော်သီဟ က ပြောလာသောအခါ ကောင်းတာပေါ့ အစ်ကို ဟု ပြန်ပြောဖြစ်သည်...။ ဂစ်တာသမားချင်းတွေမို့ တန်ဖိုးထားတယ် ထင့်...။ အခု ဖေဖော်ဝါရီ ၁၈ မှာ မိုးကျော် နှစ် ၄၀ မြောက်ပွဲ လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ...။

ပွဲထဲမှာ မိုးကျော် အမှတ်တရ ဂုဏ်ပြုစကားပြောဖို့ ဆရာတချို့နှင့် တိုင်ပင်ရပြန်ပါသည်...။ ကိုနေဝင်း ပြောပေးမည်...။ တယော ကိုသန်းမြင့် ပြောပေးမည်...။ တေးဂီတတီးခတ်ပေးကြသည့် ကိုစောရန်နိုင်၊ ကိုရှုမိုင်း၊ ကိုဖိုးကလဲ၊ ကိုနေဇော် နှင့် ကိုစိုင်းသာဒွေး တို့ကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ သီချင်းများ သီဆိုပေးကြသည့် ကိုနေဝင်း၊ ကိုဂျေညီညီ၊ ကိုအောင်နိုင်၊ ကိုအက်စ်ကဲနက်၊ ကိုဝီလျံမ်၊ ကိုစူးနစ်၊ ကိုနော်မာန်၊ ကိုထင်ကျော်၊ ကိုဝဏ္ဏ၊ မောင်တင်အုန်း၊ ကိုစ စအောင်၊ ကိုမိုး Z ၊ မဟေမာနေဝင်း၊ မအိအိ၊ မချမ်းမြေ့မောင်ချို တို့ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။

ကျနော် လေ့လာမိသလောက် မိုးကျော် ကိုယ်ရေးရာဇဝင်

ကိုမိုးကျော်ကို ၁၉၅၈ ခု စက်တင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် အဖ ဦးကျော်ညွန့် အမ ဒေါ် တင်ညွန့်တို့မှ ရန်ကုန်မြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်...။ မွေးချင်း ၉ ယောက် ရှိတဲ့ အနက် ကိုမိုးကျော်က ၆ ယောက်မြောက် ဖြစ်ပါတယ်...။

Phoenix အဖွဲ့ကိုလည်း ခိုင်တူးတို့နေတဲ့ အမှတ် ၂ စစ်ကိုင်းလမ်းခြံကြီးရှေ့က အုတ်ခုံလေးမှာပဲသူတို့သူငယ်ချင်း ၃ ယောက် (ခိုင်ထူး၊ရာပြည့်၊မိုးကျော်)၁၉၇၈ လောက်မှာ ဖွဲ့ခဲ့ကြတယ်လို့ မှတ်သားမိပါတယ်...။

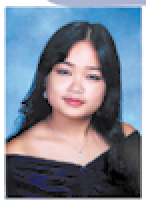
Phoenix အဖွဲ့ရဲ့ ပထမဆုံးတီးခတ်ခဲ့တဲ့ အခွေကတော့ တေးမြုံငှက် စီးရီးစ် ဖြစ်ပြီး ၁၉၇၉ နှစ်ဦးမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တာပါ...။ ကိုမိုးကျော်ဟာ ခိုင်ထူးအတွက် ၄ ခွေ၊ ရာပြည့်အတွက် ၁ ခွေ၊ ဆက်မော်အတက် အခွေတစ်ဝက်ကို Phoenix အဖွဲ့ အနေနဲ့ တီးခတ်ပေးခဲ့ပါတယ်...။

နောက်ပိုင်း Phoenix အဖွဲ့ ကို ရပ်လိုက်ပြီး Aces အဖွဲ့မှာ Second Lead တီးခတ်နေရင်း ၁၉၈၄ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄ မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်...။ကိုမိုးကျော်သည် သီးသန့် ကိုယ်ပိုင်ဟန် တစ်ခုကို ထူထောင်သွားနိုင်ခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ရမည်ဖြစ်ပါတယ်...။

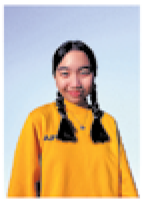
အခုအခါမှာတော့ ခိုင်မိုးပြည့် ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်း ၃ ယောက်လုံး မရှိကြတော့ပါဘူး...။

သူတို့ဖန်တီးတဲ့ သံစဉ်တွေကတော့ ထာဝရ ရှင်သန် လွင့်ပျံ့နေတော့မှာပါ ခင်ဗျာ...။

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

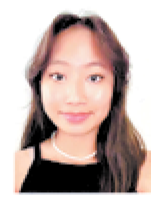


Nicole Oo '2027
Lehigh University
Full Scholarship
$73,715/yr



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?

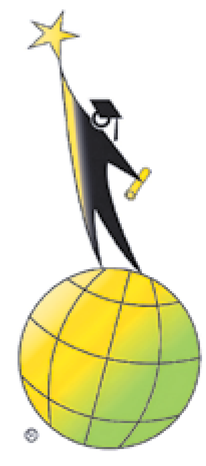
ဒီလိုမေးခွန်းတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်ကတည်းက အမေရိကားရှိ ပြည်နယ်ပေါင်းများစွာမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် မြန်မာပြည်မှ ထူးချွန်လူငယ်များအား ပညာရည်ထူးချွန်စေရန်နှင့် ပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်စေရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျက်ရှိပြီး ပညာတော်သင်ဆုရ မြန်မာဆရာကိုယ်တိုင် ဦးစီးလမ်းညွှန်ပေးနေတဲ့ 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



မွေးနေ့ပြောစကား

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဒီဖေဖော်ဝါရီ ၂၃ ရက်က ဂျပန်ဧကရာဇ်ဘုရင် နာရုဟိတို (Naruhito) ရဲ့ မွေးနေ့၊ ၆၄ နှစ်ပြည့်ပြီ။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ တရားဝင်သတ်မှတ်ချက်အရ ဧကရာဇ်ဘုရင်ရဲ့ မွေးနေ့ဟာ အများပြည်သူ အလုပ်ပိတ်ရက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ဘုရင့်နန်းတော်ကို လာရောက်ပြီး ဧကရာဇ်ဘုရင်ကို နှုတ်ခွန်းဆက်ပွဲ အစဉ်အဆက်ကျင်းပလာခဲ့တယ်။ (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကပ်ရောဂါကာလတွင်းကလွဲလို့)

ဒီနေ့ တိုကျိုမှာ မနက်ကတည်းက မိုးရွာနေခဲ့တယ်၊ အေးကလည်းအေးတယ်၊ ၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အောက်မှာရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီလို အေးတဲ့ကြားထဲမှာပဲ တိုကျိုက ဘုရင့်နန်းတော်မှာ မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် နဲ့ လာရောက်နှုတ်ဆက်တဲ့ သူ ၁၀,၀၀၀ ကျော်တယ်တဲ့။

ဧကရာဇ်ဘုရင်က ဇန်နဝါရီ ၁ ရက် နိုတိုကျွန်းဆွယ်ငလျင်ကြီးမှာ သေဆုံး ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရတာတွေ၊ ဒုက္ခတွေ့ခဲ့ရတာတွေအတွက် အလွန်ပဲ စိတ်ထိခိုက်ရတယ်ဆိုတာနဲ့ မတ်လအတွင်း ဘေးသင့်ဒေသကို သွားဖို့ စီစဉ်ထားတယ်ဆိုတာကို ပြောခဲ့တယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေကို ကူညီပံ့ပိုးရေး၊ နာလန်ထူလာရေး၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းတွေ အဆင်ပြေပြေချောချောမွေ့မွေ့နဲ့ လုပ်နိုင်ပါစေလို့ ဧကရာဇ်ဘုရင်က ဆန္ဒပြုတယ်။ အစစအရာရာ ဈေးကြီးလာနေတဲ့အတောအတွင်း မပြည့်စုံတဲ့အိမ်ထောင်စုတွေအတွက်၊ မသန်မစွမ်း ဖြစ်နေသူတွေအတွက်၊ လူမှုရေးအရ ထိခိုက်လွယ်တဲ့သူတွေအတွက် စိုးရိမ်တယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောသေးတယ်။

ဂျပန်မှာ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ ဧကရာဇ်ဘုရင်ဟာ စည်းမျဉ်းခံဘုရင်ဖြစ်တယ်၊ နိုင်ငံရေးမှာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခွင့်မရှိဘူး၊ ဒီတော့ သူဟာ နိုင်ငံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်ချက်ပေးတာ၊ ဝေဖန်တာ လုပ်ခွင့်မရှိသလို လုပ်လည်း မလုပ်ပါဘူး။ အဲဒါက သူစောင့်ထိန်းလိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းပါ။

> **ဒီလိုခက်ခဲကျပ်တည်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးတာ၊ တစ်ယောက်ရဲ့အရေးကို တစ်ယောက်က အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစားတာမျိုး လုပ်ကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်လို့လည်း ပြောပါသေးတယ်။**

ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေထဲမှာ အစိုးရကို ပြည်သူတွေအတွက် ထိထိရောက်ရောက်ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ဖို့ တွန်းအားပေးတဲ့သဘော၊ ဖိအားပေးတဲ့သဘော သက်ရောက်တဲ့ စကားတွေပါတယ်လို့ ကျနော်က ခံစားမိတယ်။ အာဏာရ လစ်ဘရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီနဲ့ အစိုးရအဖွဲ့ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ သုံးလလုံးလုံး နိုင်ငံရေးနဲ့ငွေကြေးအရှုပ်တော်ပုံ (政治と金の問題) နဲ့ နပန်းလုံးနေခဲ့တယ်၊ ဒီတော့ ဂျပန်လူထုရဲ့ နိုင်ငံရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးသမားတွေအပေါ် ယုံကြည်မှု လျော့ကျလာနေတယ်။ ဒီအချက်ကို ဂျပန်နိုင်ငံရေးသမားတွေ အထူးအလေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီကိစ္စက ဒီမိုကရေစီအခြေပြု နိုင်ငံရေးစနစ်အပေါ် လူထုရဲ့ယုံကြည်အားထားမှု လျော့နည်းလာတဲ့ အန္တရာယ်ကျရောက်လာနိုင်လို့ပါပဲ။

ဒီမိုကရေစီဟာ လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွက်၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နိုင်ငံရေးစနစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူက ကိုယ့်ရဲ့ထင်မြင်ချက်၊ သဘောထားကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ပြောဆိုဖို့ ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ အာမခံချက်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူထုက ဒီမိုကရေစီအခြေပြု နိုင်ငံရေးစနစ်ကို ယုံကြည်နေဖို့ဆိုရင် နိုင်ငံရေးသမားတွေရော၊ နိုင်ငံရေးပါတီတွေသာမက ပြည်သူတွေကပါ စောင့်ထိန်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ (အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရေးသမားတွေမှာ တာဝန်ပိုရှိပါတယ်)

အဓိကပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာကနေ နိုင်ငံရေးဘက်ကို လည်သွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆက်စပ်နေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဧကရာဇ်ဘုရင် နာရုဟိတိုက ပြည်သူတွေအနေနဲ့ ဒီလိုခက်ခဲကျပ်တည်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးတာ၊ တစ်ယောက်ရဲ့အရေးကို တစ်ယောက်က အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစားတာမျိုး လုပ်ကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်လို့လည်း ပြောပါသေးတယ်။

အကျပ်အတည်းတွေ အခက်အခဲတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေရတဲ့ ဒီနေ့ခေတ်ကာလကြီးမှာ ကျပ်တည်းမှုတွေ ကြားထဲကိုယ့်အတွက်ချည်းပဲ မကြည့်ဘဲ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေအတွက်ပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပေးဖို့ဟာ ကိုယ်နဲ့တကွ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်လူမှု အသိုက်အဝန်း၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ ရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတဲ့ တွေးတောမှုနဲ့ အယူအဆကို ကျယ်ပြန့်အောင်နဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ဧကရာဇ်ဘုရင်ဟာ သူ့ရဲ့ ကြင်ယာ မိဖုရား မာ့စာ့ကို (Masako) နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလို ပြောပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နေ့တဓူဝ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပံ့ပိုးပေးနေတဲ့ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီစကားရပ် ဒီအသုံးအနှုန်းဟာ ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းထဲက ထင်ရှားတဲ့၊ အရေးပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြား ရှားပါးတဲ့အသုံးအနှုန်းပါ၊ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် အလေးထားဖို့၊ တန်ဖိုးထားဖို့၊ နေရာပေးဖို့ လိုတယ်လို့ ဧကရာဇ်ဘုရင်က ပြောနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

မတ်လမှာ ဘွဲ့ရမယ့် Gakushuin တက္ကသိုလ် (ယာမာနိုတေရထားလိုင်း မဲဂျီးရိုးဘူတာအနီးမှာရှိတယ်) မှာ တက်ရောက်ပညာသင်ယူနေတဲ့ သမီးဖြစ်သူ မင်းသမီး အဲအိကို နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဧပြီလကျရင် ဂျပန်ကြက်ခြေနီအသင်းမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ် ဝင်လုပ်မှာဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း အခုကနေစပြီး ဝင်ရောက်လာမယ့်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်ဆိုတော့ အနှောက်အယှက်ပေးရာ ရောက်တာမျိုး၊ အဆင်မပြေဖြစ်တာမျိုးတွေအတွက် နားလည်ခွင့်ပြုပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့သေးတယ်။ (ဂျပန်မှာ ဘုရင့်သမီး အချိန်ပိုင်းအလုပ် လုပ်တော့မယ်) ဒီလိုမျိုး အများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်မယ့်ဝန်ဆောင်မှုတွေကို သမီးဖြစ်သူ ကြိုးပမ်းနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ သူဟာ ဆက်လက် ကြီးပြင်းတိုးတက်လာဖို့ မျှော်လင့်တဲ့အကြောင်း ပြောသွားသေးတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘုရင်ဆိုတဲ့ အတွေးထက် ဂျပန်လူမျိုးဖခင်ဖြစ်သူ တစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးနဲ့ ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလိုက်သလိုပါပဲ။

ဂျပန်ဧကရာဇ်ဘုရင်ကို နိုင်ငံရဲ့ စုစည်းမှုသင်္ကေတအဖြစ် နိုင်ငံ့အကြီးအကဲဖြစ်တယ်လို့ ဥပဒေကြောင်း အရရော၊ လူမှုအသိုက်အဝန်းကပါ အသိအမှတ်ပြုထားပါတယ်။ မိသားစုရဲ့ အကြီးအကဲ ၊ နိုင်ငံရဲ့ အကြီးအကဲတစ်ယောက်အနေနဲ့ (အစိုးရအဖွဲ့အကြီးအကဲမဟုတ်ပါ) ၆၄ နှစ်ပြည့်တဲ့ မွေးနေ့မှာ ပြောသွားတာလို့ မှတ်ယူပါတယ်။

အကြီးအကဲဆိုလို့ ကျနော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းသုံးဗလာစာအုပ်တွေရဲ့ နောက်ကျောမှာ ကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးထားတဲ့အထဲက "အကြီးအကဲဝတ်" ကို သတိရလာမိတယ်။

"ထကြွ ၊ နိုးကြား ၊ သနား ၊ သည်းခံ ၊ ဝေဖန် ၊ ထောက်ရှု ဤခြောက်ခု ကြီးသူကျင့်ဝတ်သာ"

အောင်ချမ်းသာ ဆရာတော် သက်တော်ရ၀ပြည့် မွေးနေ့မင်္ဂလာ အလှူ

California ပြည်နယ်၊ La Puente တွင်တည်ရှိသော အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ(အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ ဓမ္မာစရိယာ၊ ပါဠိပါရဂူ၊ MA) ၏ သက်တော်၇၀ပြည့် မွေးနေ့မင်္ဂလာအလှူကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၆ပါးတို့အား အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်ဒကာ၊ ဒကာမတို့က နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာ ဒန်ပေါက်အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် မွေးနေ့ရှင် အရှင်နာရဒါဘိဝံသက တရားပေးကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။

ဂန္ထဝင်တေးသံရှင်ဒေါ်မာ မာ အေးကွယ်လွန်ခြင်းတလပြည့်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၈ရက်နေ့က Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော ဂန္ထဝင်တေးသံရှင် ဒေါ်မာမာအေးညနေ၆:၂၈တွင် ကွယ်လွန်သွားပါသဖြင့် ဈာပနအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီ၂၇၊ နံနက်၁၀နာရီခွဲမှ မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲထိ Klaehn, Fahl & Melton Funeral Home, Fort Wayne, Indiana တွင်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ဈာပနအခမ်းအနားသို့ သံဃာတော် ၁၃ပါး ကြွရောက်ကာ သရဏဂုံတင်ပေးပြီး တရားချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး လန်ဒန်ဆရာတော် ဦးဥတ္တရ၊ NUG သမ္မတရုံးပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဦးကျော်ဇော၊ ကိုထောင်ဘိ (ဗိုနစ်ခြင်းအသင်းတော်)၊ NCUB ဝန်ကြီးချုပ်ဦးစိန်ဝင်း၊ ကဗျာဆရာအောင်ဝေး၊ ဒေါက်တာလှဘူး၊ စန္ဒယားခင်နုနု တို့ပြောကြပြီး Ohio, New York, Maryland, Washington DC, Oregon, Michigan နှင့်ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မိတ်ဆွေများ ၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းအပါအဝင် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးများ၊ ဒေါ်မာမာအေး၏ဂီတမိတ်ဆွေများနှင့် ဂီတကျောင်းတပည့်များ၊ မြန်မာ့ဂဇက်တို့မှ လွမ်းသူ့ပန်းခွေ၊ ပန်းခြင်းများပေးပို့ခဲ့ကြသည်။

ဒေါ်မာမာအေးကွယ်လွန်ခြင်းတလပြည့်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၀တွင် Fort Wayne မြို့၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် မနက်၁၀နာရီတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ကွယ်လွန်သူအားရည်စူး၍ သံဃာတော်၆ပါးကို နေ့ဆွမ်း၊ နဝကမ္မနှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ လှူဒါန်းကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး (Fort Wayne)

Salt Lake City, UT ဒေါ်နသစ္စာ ဓမ္မရိပ်သာ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓနေ့

Indiana ပြည်နယ်၊ Indianapolis ရှိ Siri Gotami Buddhist Temple တွင် သီတင်းသုံးတော်မူသော အီတာလျံလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာသီလရှင် သီရိဂေါတမီအား India နိုင်ငံ၊ Kolkata ရှိ I.I.O.H (Indian Institute of Oriental Heritage) က an Honorary Doctorate Ph.D. degree in Buddhist Philosophy ဂုဏ်ထူးဆောင်ဘွဲ့ကို ၄၅ကြိမ်မြောက် နိုင်ငံတကာအရှေ့တိုင်းရိုးရာအမွေအနှစ်ညီလာခံအခမ်းအနား၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၇တွင် ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ဆရာလေးဂေါတမီ၏အမည်ရင်းမှာ Martina Gatania ဖြစ်ပြီး ဇာတိမှာ Catania, Italy ဖြစ်သည်။ အသက်၂၅နှစ်သာရှိသေးသော ဆရာလေးဂေါတမီသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သီလရှင်ခံယူခဲ့ပြီး US သို့ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ပြောင်းရွှေ့သီတင်းသုံးခဲ့သည်။

From P24 သောက်ရေသန့်

တွေ နဲ့ ရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေက မလန့်ဖို့ ပြောပါတယ်။ သင့်အိမ်မှာ တွေ့ရတယ် ရေသန့်ပြဿနာတော်တော်များများကလည်း အိမ်တွင်း ဖြေရှင်းမှုမျိုးတွေနဲ့ ရှင်းလို့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ လှည့်ကွက်ကတော့ ဘယ်ပြဿနာဆို ဘာနဲ့ ရှင်းရမယ်ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိဖို့ပါပဲ။ ဒါကတော့ နဲနဲ ပညာသားပါတဲ့ အပိုင်းပါ။ နောက်လို အပ်တာတခုက filter company တွေပြောသလို ညစ်ညမ်းတာတွေ ဖယ်ပေးတယ်ဆိုတာ ပြောလို့ အလုံးစုံ ပုံယုံတာမျိုးမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ပါဖူး။ ဘာကို ဘယ်လိုလည်း ဆိုတာ သေချာ လေ့လာသင့်ပါတယ်။

တကယ်တော့ သက်မှတ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ဖို့အတွက် National Sanitation Foundation (NSF), Water Quality Association (WQA), Canadian Standards Association (CSA) သို့တည်းမဟုတ် International Association of Plumbing & Mechanical Officials (IAPMO) စတဲ့ အဖွဲ့မျိုးတွေက အသိအမှတ်ပြုမှသာ စိတ်ချရတာပါ။

Company တွေက ဒါတွေက ဒီ့အတွက် စမ်းပြီးသား ရတယ် လို့ ကြော်ငြာတတ်ပေမယ့် တကယ် အဆင်ပြေမပြေက အထက် ဖော်ပြပါ အဖွဲ့တွေက အသိအမှတ်ပြုမှာသာ စိတ်ချရမှာပါ။

Tested to နှင့် Certified by ကို ခွဲခြားသိဖို့လိုပါတယ်။ Certified by က နှစ်ရှည်လများ သေသေချာချာ စစ်ပြီးမှ အသိအမှတ်ပြုထုတ်ထားတာဖြစ်ပြီး Tested to ကတော့ ရေတိုသဘောအနေနဲ့ စစ်ပြီး အမြဲတမ်းစစ်နေတာမျိုး ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အထက် ဖော်ပြပါ အဖွဲ့တွေရဲ့ အသိအမှတ်ပြုလိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလို့တာပါ။

နောက်ပြီး ကိုယ်လို အပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ Filter ဝယ်ဖို့ လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ တချို့က တအိမ်လုံးအတွက်ကပါ တချို့က အစိတ်အပိုင်း တခု သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင် လက်ဆေးစင်နားလောက်မှပဲ တပ်ဖို့ပါ။ နောက်ပြီးတော့ maintenance လည်း လိုတယ်ဆိုပါတယ်။ တချို့ Filter တွေဟာ အချိန် အတိုင်း အတာ တခုရောက်ရင် ဆက်မထိန်းနိုင်တာ ဖြစ်တက်တဲ့အတွက် ဘယ်အချိန်မှာ Filter အသစ်လဲရမယ် ဆိုတာကိုလည်း သေချာသိဖို့လိုပါတယ်။

ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာ ရကျောင်းသဲအင်းဂူအဓိဋ္ဌာန်၄ရက်တရားစခန်းသတင်း နှင့်မွေးနေ့ အလှူ

California ပြည်နယ်၊ La Puente ရှိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သဲအင်းဂူအဓိဋ္ဌာန် ၄ရက်တရားစခန်း ယောဂီသစ်အဓိဋ္ဌာန် (၄) ရက်ဝိပဿနာ(နေ့)တရားစခန်းကို ၂၀၂၄၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၆၊ ၁၇၊ ၁၈၊ ၁၉ တို့တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ယောဂီ၅၅ပါးစာရင်းပေးပြီး တရားစခန်းဝင်ခဲ့ကြသည်။ ဒေါ် Laxmi K Rao ၏ အသက်၈၂နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အလှူကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈တွင် ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာတော်အရှင်ဓမ္မပါရဂူအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး ယောဂီများနှင့်ဖိတ်ကြားထားသူများကို မြန်မာထမင်း၊ ဟင်းတို့ဖြင့် မိသားစုက နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

Bay Area တရုတ်–မြန်မာ မိသားစုများ၏ နဂါးနှစ် နှစ်သစ်ကူးညစာ စားပွဲ

San Francisco Bay Area ရှိ တရုတ်-မြန်မာမိသားစုများ၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် နဂါးနှစ် တရုတ်နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ၂၅၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်ညနေ၆နာရီမှစပြီး Union City ရှိ Myanmar Community&Culture Center တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၂၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခြင်း အစီအစဉ်များနှင့်အတူ လူကြီးများက နှစ်သစ်ကူးလက်ဆောင်အန်ပေါင်းများ ပေးခဲ့သည်။ Myanmar Community&Culture Center ၏ ပထမဆုံးကျင်းပသော တရုတ်နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲဖြစ်ပြီး လူကြီး၊ လူငယ်ဧည့်ပရိသတ်အားလုံးပျော်ရွှင်ခဲ့သော နဂါးနှစ် နှစ်သစ်ကူးပွဲဖြစ်ခဲ့သည်။

One Myanmar Community သည် Mountain View Community Center (Asian Art & Culture)၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ ဖေဖော်ဝါရီ၁၀၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က Lunar New Year အခမ်းအနားသို့ မြန်မာကိုယ်စားပြုအဖြစ်သွားရောက်ဖျော်ဖြေခဲ့ရာ Amy Lin က မြန်မာအဖွဲ့အတွက်အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး မဆွေဆွေမြင့်(Director of Arts and Culture) နှင့် မအေးအေးခိုင်တို့က ဒုံးယိမ်းညသီချင်းသရုပ်ဖော် ကရင်ရိုးရာအကဖြင့် ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- Myanmar Community&Culture Center

LAMCC ၏ Lunar New Year အခမ်းအနား

Los Angeles မြို့၊ Alhambra ရှိ L.A. Myanmar Christian Church- LAMCC ၏ Lunar New Year အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၀၊ ညနေ၅နာရီမှည၈နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာဇော်သက်ထွေးက 五福臨門 သင့်တံခါးဆီသို့ရောက်လာသောကောင်းကြီးငါးပါးတရားကိုချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး LAMCC အသင်းသူအသင်းသားများက ဘုရားသခင်ကောင်းကြီး မင်္ဂလာကို ဓမ္မတေးများသီဆိုဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။

Rev. Ricky Hla က ဂုဏ်တော်ကိုချီးမွမ်းကာ ဆုတောင်းပေးခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ညစာ တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။ L.A. Myanmar Christian Church- LAMCC 101 S Atlantic Blvd , Alhambra, California တွင်တည်ရှိပြီး ကလေးငယ်များအတွက် Sunday school ကိုလဲ ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။

အဲ့အတွက် Professional သုံးပြီး ကိုယ် သုံးတဲ့ ပစ္စည်းက ဘယ်လောက်ကြာကြာဆိုလဲဖို့ လိုလည်း ဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် တချို့ လက်ဆေးစင်မှာ တပ်တဲ့ဟာမျိုးက company က ပြောသလိုပဲ ခဏလေးနဲ့ လဲရတတ်လို့ပါ။နောက်တခုက အိမ်က လက်ဆေးစင်က ဖြစ်ဖြစ် ရေပိုက်ခေါင်းကို အကြာကြီး ပိတ်ထားမိရင် မသုံးခင် ဆယ်စက္ကန့်လောက် ရေဖြတ်သန်းစေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာလျှင် ဘက်တီးရီးယားတွယ်ကပ်တဲ့ အခါ အချိန်ကြာကြာ စုမိနေတာမျိုးကို ရှောင်ရှားနိုင်မှာပါ။

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၊
ဖုံးနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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 USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော 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 အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖေါ်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် 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 သတင်းစာအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးကိုဖေါ်ပြခဲ့သည်။

ဓောင်ရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော

အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်

Western Union, MoneyGram **လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။**

Gilead **လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။**

China Airlines **ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။**

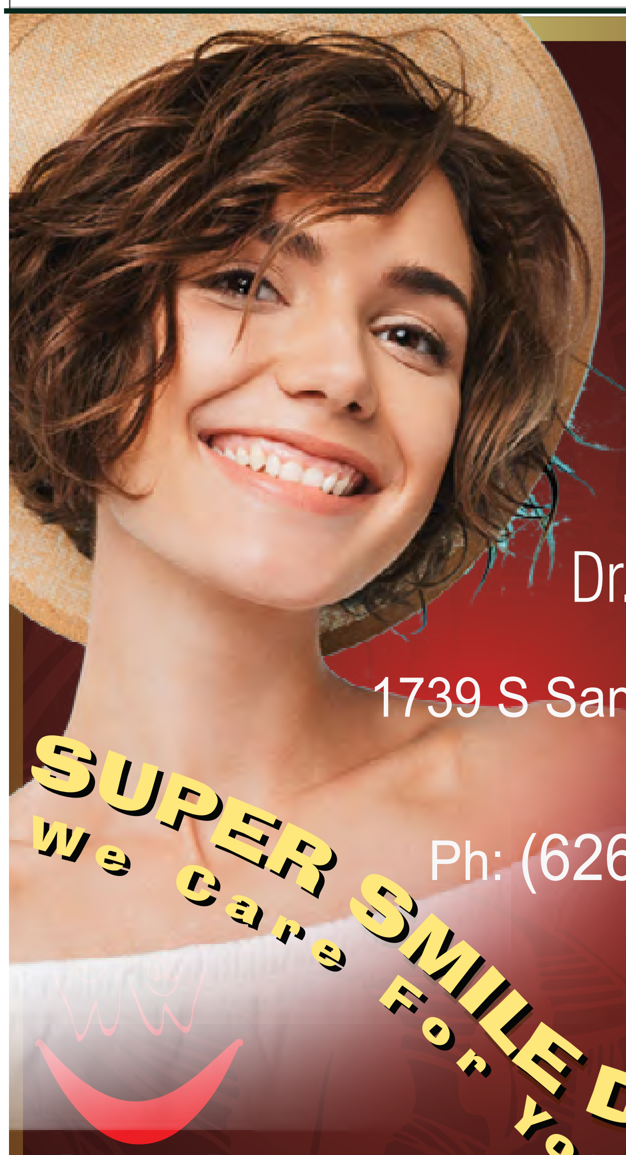
အမေရိကတွင် မြန်မာ၁သန်းနီးပါး အခြေတင်နေကြသည်။

အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။

ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media **တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွှမ်းခြုံထိရောက်ဆဲပါ။**

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
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULATION

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-207327633270760з

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

DRAGONFLY SINCE 1985

Local and Nationwide Food Service Distributor

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

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာ ယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာ များ၏ ဆုရှိဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာ ယူနိုင်ပါသည်၊ 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
ယခုဖြစ်စဉ်းယူလာပါက 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/