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

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

FREE ကာလုံသတင်းစာ

Mar-Apr 2024 | Vol. 12/Issue 3 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 183

အနုပညာရှင်နဲ့ တွေ့ဆုံခြင်းကဏ္ဍ ချင်းတိုင်းရင်းသူတေးသံရှင် JENEVY SUI Page 7
ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာများ အမေးအဖြေ Desmond Tan Page 8
KaiTamsin Bwor Book Review Twisted Love by Ana Huang Page 20
March အလှပန်း Thet Hnin Hset Page 17
Myanmar Gazette Stop the Hate Main Story II, Newsletters XV Page 23,30
မောင်စွမ်းရည် မစ္စတာမောင်မိုင်း Page 6
မောင်မိုးညို ACS(American Community Survey) ကပြဆိုသောလူမှုစီးပွားအခြေပြ(၂) Page 25
တိုင်းရင်းဆေး လူဆန်ပင် Alfalfa - Medicago sativa Page 26

Dr. Miemie Wynn Byrd နှင့် နယူးယောက်မြန်မာမိသားစုများဆွေးနွေး

ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin (New York)

Dr. Miemie Wynn Byrd (Professor at Daniel K. Inouye Asian-Pacific Center for Security Studies Honolulu, Hawaii, USA) နှင့်New York မြို့နှင့် အနီးတဝိုက်ရှိ မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းအခမ်းအနားကို Pitti Adult Daycare Center တွင် မတ်၂၃၊ ၂၀၂၄၊ မွန်းလွဲ၂နာရီမှ၅နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် တက်ရောက်လာသူများကမေးမြန်းသော မြန်မာနိုင်ငံအခြေအနေနှင့်သက်ဆိုင်သော မိန့်ခွန်းများကို Dr. Miemie Wynn Byrd က ဖြေကြားခဲ့ရာ အဓိကအချက်များအနေနှင့် International pressure နိုင်ငံတကာဖိအားအရေးကြီးပုံ၊ people support လူထုထောက်ပံ့မှုအရေးကြီးပုံများ၊ ယခုဖြစ်ပျက်နေသည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏အခြေအနေမှာ ပြည်တွင်းစစ်မဟုတ်ဘဲ ပြည်တွင်းပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး " Civil war " ဟု သုံးစွဲ၍မရကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာရှင်ကို လက်ရှိမြန်မာပြည်တွင်း၏ ၉၂% က လက်မခံဘဲဆန့်ကျင်နေပြီး ယခုတော်လှန်ရေးသည် မြန်မာ့သမိုင်းတွင် ပထမဆုံး ဘုံရန်သူကို ပစ်မှတ်တခုထဲထားပြီး တိုက်ခိုက်ဆန့်ကျင်ကြသည့် တော်လှန်ရေးဖြစ်ကြောင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Dr. Miemie Wynn Byrd က " မင်းအောင်လှိုင်တို့ရဲ့ မူဝါဒဟာ Fail strategy ပဲ။ လူတွေကို နားမလည်သလို၊ နားလည်ဖို့လဲ မကြိုးစားဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူတို့ရဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေကို ကူးမလုပ်ပါနဲ့။ သူတို့ပေါ်လစီတွေသုံးရင် သူတို့လိုရှုံးမှာပဲ" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ CDM, Non-CDM ပဋိပက္ခများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရန်သူကိုတိုက်သည့်အခါ " တံခါးကို အမြဲဖွင့်ထားပါ။ CDM ခုချိန်မှာလုပ်လဲ Function ကတူတူပဲ။ CDM, Non CDM မလုပ်ပေမယ့် ပိုက်ဆံလှူတဲ့သူတွေရှိတယ်။ မအလပိုက်ဆံနဲ့ ဒီဘက်ကို ပံ့ပိုးတာ ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ။အပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ပေါ်လစီနဲ့အစား ကိုယ့်ဘက်ကိုဘယ်လိုပါအောင်လုပ်မလဲဆိုတာကိုစဉ်းစားသင့်တယ်။ Don't use vinegar. Please use honey" ဟု Dr. Miemie Wynn Byrd က ပြောကြားခဲ့သည်။

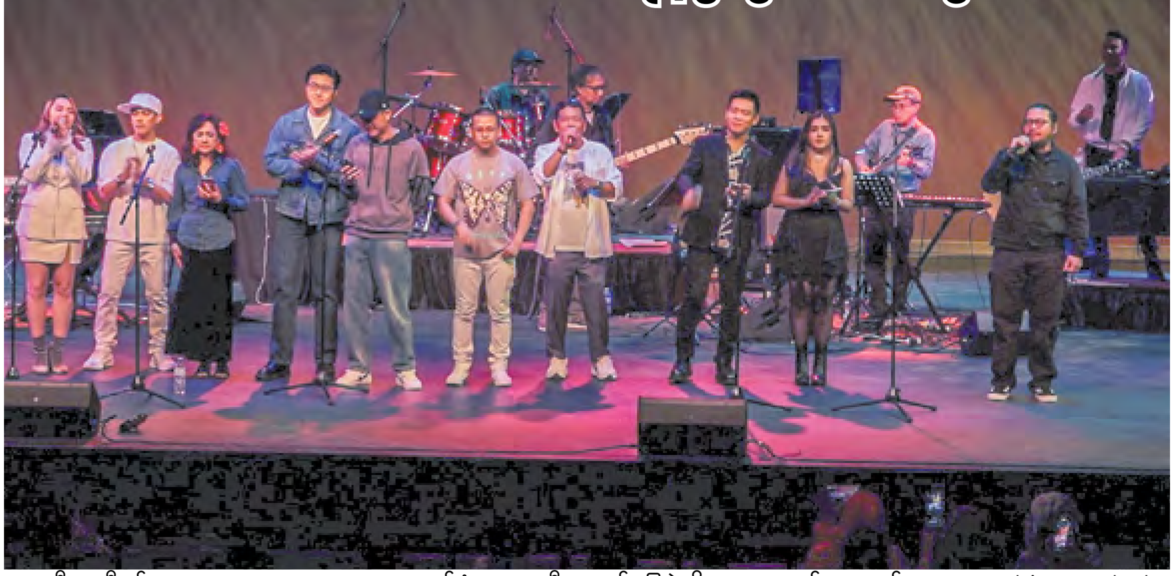
ရန်သူကို တိုက်သည့်အခါ ရန်သူကို ကိုယ့်ဘက်ပါအောင်စည်းရုံးနည်းတို့၏အရေးကြီးပုံကို အဓိကထားဆွေးနွေးခဲ့ပြီး " Defeat enemy. It doesn't mean you have to kill them" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စစ်မှုထမ်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းသည့်အခါ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်သူများက နိုင်ငံခြားထွက်ကြ၊ နိုင်ငံခြားမထွက်နိုင်သူများက စစ်မှုမထမ်းရရန် လာဘ်ထိုးကြ၊ ပိုက်ဆံလဲ မတတ်နိုင်၊ နိုင်ငံခြားလဲ မထွက်နိုင်သူများက မတတ်နိုင်သည့်အဆုံး စစ်တပ်ထဲဝင်သွားသူများကို အပြစ်မတင်သင့်ကြောင်းကို Dr. Miemie Wynn Byrd က " မြန်မာစစ်တပ်က အရင်က လူတွေကို လူမျိုး၊ ဘာသာနဲ့ခွဲတယ်။ အခုကျ Social economicနဲ့ သွေးခွဲတယ်။ ဆင်းရဲလို့ စစ်တပ်ထဲပါသွားတဲ့သူတွေကို သွားပြီးရန်စလို့မရဘူး။ ထွက်ပေါက်မရှိလို့ ဝင်သွားတဲ့သူတွေကို ရန်သွားလုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ့်ဘက်ကို ဘယ့်လိုနည်းနဲ့ဆွဲမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။ အပြစ်ပေးတဲ့နည်းတွေက အသုံးမတည့်ဘူး။ မိသားစုတစုစီကစဉ်းစားတာထက် အားလုံး တယောက်နဲ့တယောက်ပေါင်းပြီး စဉ်းစားရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာပေါ်လာမယ်။ သူတို့ကို ပြန်အသုံးချပြီး ဘယ်လို ရန်သူကိုတိုက်ရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစား

To Page 2

ကုသလကာရီတရားရိပ်သာ ဆရာတော်ဦးကောသလ္လမွေးနေ့အလှူနှင့် သံဃာတော်များသိက္ခာထပ်မင်္ဂလာ၊ တပေါင်းလပြည့်ပန်းစေတီအလှူပွဲ

California ပြည်နယ်၊ French Camp ရှိ ကုသလကာရီတရားရိပ်သာ ဆရာတော်ဦးကောသလ္လမွေးနေ့အလှူနှင့် နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိသော သံဃာတော်များအား သိက္ခာထပ်မင်္ဂလာ၊ တပေါင်းလပြည့်ပန်းစေတီအလှူပွဲကို မတ်၂၄၊ ၂၀၂၄ က ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၉နာရီတွင် သိက္ခာထပ်မင်္ဂလာနှင့်ပန်းစေတီလှူဒါန်းပူဇော်ကြပြီးနောက် ကုသိုလ်ရှင်များက သံဃာတော်၁၆ပါးအား တန်းဆွမ်းလောင်းလှူခဲ့ကြသည်။ မွန်းလွဲ၁၂နာရီခွဲတွင် တရားနာ၊ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်၊ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Jason Hu

East Meets West ရန်ပုံငွေတေးဂီတပွဲ



မသီတာစီစဉ်သော East Meets West ရန်ပုံငွေတေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ၂၀၂၄၊ မတ်လ၉ရက်နေ့က Sophia B. Clarke Theater, Mt. San Antonio College တွင် ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီခွဲအထိကျင်းပခဲ့ရာ ရန်ရန်ချမ်း၊ Cobra, ကျော်သီဟ၊ M သီဟ၊ Ninzi May, သွန်းသံစဉ်တို့နှင့်အတူ ဧည့်သည်တေးသံရှင်များအဖြစ် နီနီဝင်းရွှေနှင့် အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်တို့က ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ် ကိုယဉ်ထွေးက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး The Native Legend Band က တေးဂီတ တီးခတ်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ DJ Wyne က DJ အစီအစဉ်မှာပါဝင်ခဲ့သည်။ ကိုပေါက်၏ပန်းချီကားကို လေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ ဒေါက်တာကျော်မိုးနှင့်ဇနီး ထရီဇာက ဝယ်ယူခဲ့၍ ကံစမ်းမဲများလည်း ရောင်းချခဲ့ကာ ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို မြန်မာနိုင်ငံအတွက်အရေးပေါ်လိုအပ်သောနေရာများမှာလှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြေငြာခဲ့သည်။ ဧည့်ပရိသတ် ၁၆၀ ခန့်တက်ရောက်ခဲ့သည်။

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း သွားဆေးခန်း

635, E. Garvey Ave
Monterey Park
CA 91755
(626)288 6622

INTERNATIONAL REALTY NETWORK

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

11 th General Conference on World Buddhist Sangha Council မြန်မာသံဃာတော်များတက်ရောက်

New Zealand နိုင်ငံ၊ Auckland မြို့ Grand Millennium Auckland တွင် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မတ်၂မှ၆ရက်ထိ 11 th General Conference on World Buddhist Sangha Council ကို ကျင်းပခဲ့ရာ Georgia ပြည်နယ်၊ Atlanta မြို့၊ ရတနာ့ဗိမာန်တရားရိပ်သာမှ အရှင်မဏိဇောတိ (အဂ္ဂမဟာ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ၊ မဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ) နှင့် California ပြည်နယ်၊ Daly City အောင်မင်္ဂလာဆုတောင်းပြည့်ဘုရားကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးနေသော် ဒေါက်တာ အရှင်အာစရ (ပါမောက္ခ၊ ရတနာမြင့်နိကာယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်) (သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ၊ မဟာ သဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ၊ အဂ္ဂမဟာ ဓမ္မကထိက)(Peace Ambassador Of HWPL) တို့ ပါဝင်တက်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်မဏိဇောတိ ၊(အတ္တလန္တာ ၊ဂျော်ဂျီယာပြည်နယ်)

NorCal RITAA အသင်းနှစ်ပတ်လည်မျက်နှာ စုံညီအစည်းအဝေး

သတင်း/ဓာတ်ပုံ - ဝံလင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းမှာ အခြေချနေထိုင်ကြတဲ့ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်း NorCalRITAA အဖွဲ့ရဲ့ နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲဖြစ်တဲ့ အသင်းနှစ်ပတ်လည်မျက်နှာစုံညီအစည်းအဝေးကို ဟေးဝပ်မြို့ရှိ မုဒိတာရွှေကျောင်းတွင် ၂၀၂၄ မတ်လ (၂၄)ရက် တပေါင်းလပြည့်နေ့မှာ ကျင်းပခဲ့ရာ စက်မှုတက္ကသိုလ်(RIT/YIT/YTU) ကျောင်းသားကျောင်းသူဟောင်းများ နဲ့ မိသားစုဝင်များ ငါးဆယ်ကျော်ခန့် တက်ရောက်အားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်လေးကို ဆွမ်းကပ်ကြပြီး ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာအဖြစ် ပင်ဝါးရုံမုန့်ဟင်းခါး၊ ရွှေဥသြအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ လက်ဖက်သုတ်၊ လက်ဖက်ရည်၊ မုန့်မျိုးစုံတို့နဲ့ ဧည့်ခံကျွေးမွေးပါတယ်။

နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးကို နေ့လည်တစ်နာရီမှာ စတင်ခဲ့ကြပြီး အသင်းဥက္ကဋ္ဌကို တင်မောင်ဝင်းက ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း အသင်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်မှာ လှုပ်ရှားမဲ့အစီအစဉ်များကို တင်ပြပြီး ကြွရောက်လာသူများက အကြံပေးဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်ဟာ မြန်မာအင်ဂျင်နီယာနှစ်တစ်ရာပြည့်၊ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်နှစ်ခြောက်ဆယ်ပြည့် နှစ် ဖြစ်တဲ့အတွက် ကမ္ဘာအနှံ့မှာရောက်ရှိနေကြတဲ့ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းဆင်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ပြီး အမှတ်တရအခမ်းအနားတွေကျင်းပနိုင်ရေးအတွက်လည်း အကြံပြုခဲ့ကြပါတယ်။

NorCal RITAA အသင်းဟာ tax exempt 501C-3 ရရှိထားတဲ့အသင်းဖြစ်ပြီး အမေရိကကိုရောက်ရှိလာတဲ့ စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားမိသားစုများကို ကူညီနိုင်ရေး၊ မိခင်တက္ကသိုလ်ကြီးကို ပြန်လည်အကူအညီပေးနိုင်ရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။

NYCBC တတိယအကြိမ်မြောက် နွေဦးတော်လှန်ရေး ရံပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်

နယူးယောက်မြို့ NYCBC က စီစဉ်သော တတိယအကြိမ်မြောက် နွေဦးတော်လှန်ရေး ရံပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို မတ်၁၆၊ ၂၀၂၄ က St. James Episcopal Church တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတက်ရောက်ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်အတွက်လိုအပ်သောနေရာများကိုပံ့ပိုးကူညီနိုင်ရန်အတွက်စေတနာရှင်များက အစားအသောက်များ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုရောင်းချပေးခဲ့ကာ ကိုစီပေါက်+ မလွင်လွင်မော်က NYCBC သို့ လှူဒါန်းခဲ့သောဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပုံ တူ ရေ ဆေး ပန်း ချီ ကား ကို လေလံတင်ရောင်းခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် တေးသံရှင်ကျော်သီဟက အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့၍ New York မြို့ခံများက အဆိုများ၊ တော်လှန်ရေးသရုပ်ဖော်ဖန်တီးကပြမှုများ၊ ထောက်ပို့တော်လှန်သကြ်န်ရန်ပုံငွေဖျော်ဖြေရေးများ တင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။ စုစုပေါင်း ရရှိငွေ $ 21,321 အပြင်၊ Spring Myanmar Society ၏ PRF member များအတွက်ရရှိငွေ $ 3281 ကိုလည်း Spring Myanmar Society အဖွဲ့သို့ အားလုံးပြန်လည်လှူဒါန်းလိုက်ကြောင်း NYCBC လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာတွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

From P 1 Dr.Miemie Wynn

ရမယ်။ ပီဒီအက်ဖ်ထဲဝင်သွားမှ စစ်တိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ ဟိုဘက်ထဲဝင်သွားပြီး ဒီဘက်ကို ကူလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် ဆွဲလို့ရတယ်"၊ အဓိကအချက်အနေဖြင့် " သေနတ်ကိုင်မှ စစ်တိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ စစ်တိုက်တာက Main mission မဟုတ်ဘူး။ intelligent operations တွေ က Main mission " ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာစစ်တပ်ကလေကြောင်းဖြင့်တိုက်ခိုက်ခံရသူများအရေအတွက် Data base နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကွဲလွဲနေပုံကို မြန်မာလူငယ်တဦးက မေးမြန်းခဲ့ရာ "တိုက်ခိုက်ခံရသူတွေထက် တိုက်ခိုက်တဲ့သူတွေကဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘယ်လိုလဲ စတဲ့ Data တွေက ပိုအရေးကြီးတယ်" ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

Pitti Adult Daycare Center တာဝန်ခံကိုအောင်နိုင်က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့ပြီး အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများကို ညနေစာဧည့်ခံကာ အလှူငွေထည့်ဝင်သူများကို Dr. Miemie Wynn Byrd ၏ လက်မှတ်ပါသော ကျေးဇူးတင်ကတ်ပြားများလက်ဆောင်ပေးအပ်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို ဧည့်ပရိသတ် ၇၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို Myanmar Diaspora in Capital Region and MMSA တို့က စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

Jacksonville Myanmar Association လူမှုရေးရန်ပုံငွေကူညီမှုဂီတပွဲတော်

Florida ပြည်နယ်၊ Jacksonville Myanmar Association က ကျင်းပသော မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုများ၏လူမှုရေးရန်ပုံငွေကူညီမှုဂီတပွဲတော်ကို မတ်၉၊ ၂၀၂၄က FSCJ Kent Campus တွင် ညနေ၅နာရီမှ၈နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ်ဒေါက်တာလွင်မြင့်က ဆောင်ရွက်ပြီး စီစဉ်သူ ဂီတမှူးကိုကျော်ဇင်ဦးနှင့် JAX Star Band ၏တေးဂီတတီးခတ်မှုနှင့်အတူ တေးသံရှင်များဖြစ်ကြသည့် Kaw Mai, Lin Htet, Seng Pu(Blueberry), Honey Khuati Zuu, မြို့ခံတေးသံရှင်များ၊ 'ရင်ခုန်သံ' ကိုအေးထွန်း၊ ကိုပေါတို့က တေးသီချင်းများသီဆိုပြီး Orlando မှ မမိုးရတနာက တပင်တိုင်အက၊ JKBC သမီးပျိုများ၏ အကပဒေသာများ၊ ဇိုမီးချင်းလူငယ်များ၏ရိုးရာအကများ၊ ကချင်အကများ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။

မိုးထစ်ချုန်းရွာနေသည့်နေ့မှာပင် အခမ်းအနားကိုဖြစ်မြောက်အောင် Jacksonville Myanmar Association နှင့် တိုင်းရင်းသားတဦးချင်းစီတိုင်းက ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားပြီး ကျင်းပခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- Jacksonville Myanmar Association

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း
ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degenerationဆီးချိုနှင့် အခြေးခေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
ဒေါက်တာကေသွယ်ခိုင်
မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်
အမေရိကန်ပါတ်(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

GRATITUDE VISION OPTOMETRY
ဒေါက်တာဇင်မင်း, O.D.
Doctor of Optometry
မျက်စိဆေးခန်း
Primary Eye Care
✓ မျက်မှန် နှင့် မျက်ကပ်မှန်ပါဝါစမ်းသပ်ခြင်း။
✓ မျက်စိခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းရောဂါများ ကုသခြင်း။
✓ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုး ဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါများစမ်းသပ်ခြင်း။
✓ အရည်အသွေးကောင်း မျက်မှန်ဒီဇိုင်းများ တစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်ပါသည်။
✓ မြန်မာစကားဖြင့် စိတ်ချယုံကြည်စွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
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
https://www.gratitudevision.com

အရှင်ဇေယျသုတ

Las Vegas မြို့၊ ဇေယျမေ္ဒရိပ်သာ(Chaiya Meditation Monastery) တွင် ကျင်းပခဲ့သော ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မတ်၂၄ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ ၇၇နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကုသိုလ်အခမ်းအနားမှသည် ဆရာတော်သည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းတို့ ပြည့်စုံစွာဖြင့် သက်တော်၁၂၀တိုင် သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

ဇေယျမေ္ဒရိပ်သာဒကာ၊ ဒကာမများ

ဦးကောသလ္လ

California ပြည်နယ်၊ French Camp ရှိ ကုသလကာရီဆရာတော်ဦးကောသလ္လမွေးနေ့ သိက္ခာထပ်မင်္ဂလာမှသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာပြီး သက်တော်၁၂၀တိုင် သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကိုအောင်မြင်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ကုသလကာရီ ဒကာ၊ ဒကာမများ

Rev. Htwe Din Nyunt

ချစ်ခင်လေးစားရသော သင်းအုပ်ဆရာတော် Rev. Htwe Din Nyunt ရဲ့ မတ်၁၇၊ ၂၀၂၄မှာ ဘုရားကျောင်းမှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ၆၆နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းည အခမ်းအနားမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကောင်းချီးမင်္ဂလာအဖြာဖြာနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဘုရားအမှုတော်ကို ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ထမ်းရွက်နိုင်ပါစေ။

Burmese Christian Church, Covina မိသားစုများနဲ့ Myanmar Gazette

ဖြဂနှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရပါသော ကို Milton Yang နဲ့ မ Jasmine Yang တို့ရဲ့ မိဘတွေဖြစ်ကြတဲ့ အန်ကယ် Willian & Marie Lin တို့ရဲ့ ၆၈ ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် စိန်ရတုမင်္ဂလာနှင့် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

San Francisco Bay Area နဲ့ Los Angeles က မိတ်ဆွေများ

ဒေါက်တာ တင်လတ်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဧပြီ၁၁မှာကျရောက်တဲ့ Dr. တင်လတ် (Golden Dragon Dentistry, Monterey Park) (ခေါ်) စာရေးဆရာ Dr. အောင်ဇော်ထိုက် ရဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးတွေ ဆက်ရေးပြီး အကျိုးပြုနိုင်ပါစေ။

Myanmar Gazette

မင်္ဂလာ ဦးဆွမ်းကျွေး

United States နေ (ဦးတင်ဝင်း)+ Dr. ခင်မာမာတို့၏ တစ်ဦးတည်းသောသား Dr. Robert ဝင်း နှင့် United States နေ Dr. မြင့်စိုး+ Dr. ဖြူဖြူပိုင် တို့၏တစ်ဦးတည်းသောသမီး Dr. ခိုင်ဆွေရှိန် တို့သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၂၁ တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးထိမ်းမြားခဲ့ပြီး ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၇တွင် Georgia ပြည်နယ်၊ Atlanta ရှိ ရတနာ့ဗိမာန်ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် မင်္ဂလာဦးဆွမ်းကျွေးကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

နှစ်ဖက်သောမိဘများနှင့် Dr. Robert ဝင်း + Dr. ခိုင်ဆွေရှိန်

မမီးကြီးနဲ့မမီငယ်

ချစ်သော မမီးကြီးနဲ့မမီးငယ်တို့ရဲ့ ၂၀၂၄၊ မတ်၂၃ရက်မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းချီးမင်္ဂလာနဲ့ လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပါစေ။ - Los Angeles မှ ညီအစ်မများ၊ သူငယ်ချင်းများ

မဆင့်

၂၀၂၄၊ မတ်လ၁၉မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်သော မဆင့်ရဲ့မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒအားလုံးပြည့်ဝပါစေ။

ချစ်သော ဆွေဆွေ။

၃၉နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုဝင်းဇောနဲ့မခင်အေးဇံတို့ရဲ့ မတ်၂၇၊ ၂၀၂၄မှာကျရောက်တဲ့ ၃၉နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ဘာသာရေးကုသိုလ်များဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

San Fernando Valley က မောင်နှမ၊ ညီအစ်မများ

CONGRATULATIONS

Mayor Thomas Wong

Monterey Park, CA

ဝမ်းမြောက် ဂုဏ်ယူပါသည်

Congratulations on your recent election as the Mayor of Monterey Park, California; truly a historic moment as you become the first highest elected official of Burmese descent in the United States.

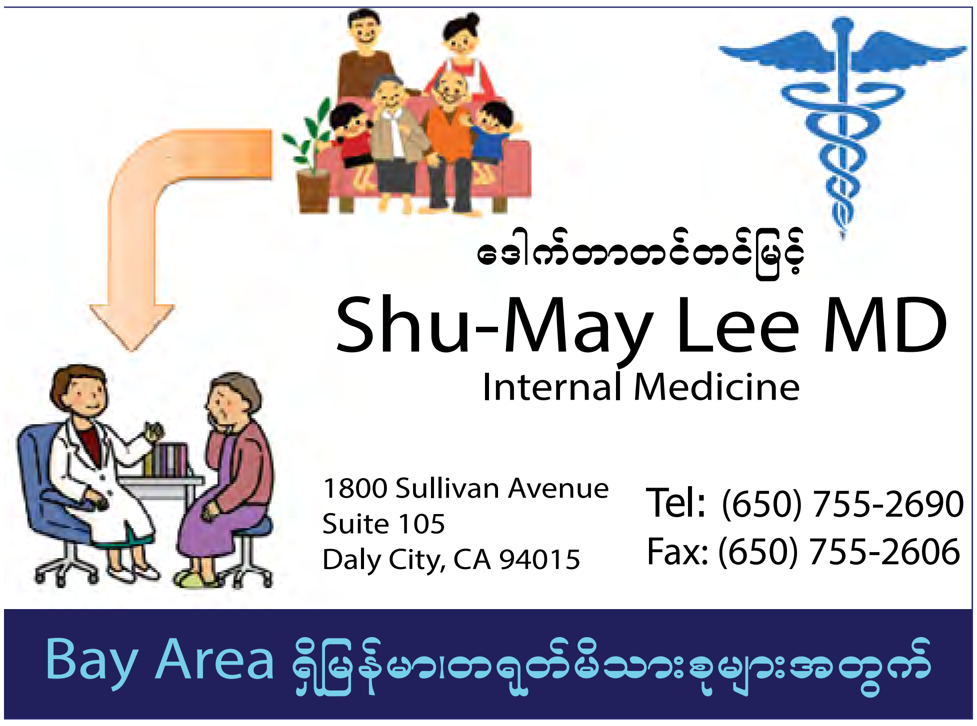
On behalf of **Burma Food Group's restaurants (Burma Superstar, Burma Love, and Teakwood)**, we extend our heartfelt congratulations to you. Your hard work and dedication to civil service have not gone unnoticed, and we are incredibly proud to see you achieve this milestone.

You are truly a **"Superstar"** and we look forward to witnessing the positive impact you will have on the Monterey Park community.

Burma Food Group

- Burmalove
- Burmasuperstar
- Burma.teakwood

BURMA ★ FOOD GROUP



I speak Burmese, Mandarin and English

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

မတ်လ ၂၀၂၄

လူနှစ်မျိုးသာရှိသည်။ ။ များပြားလှစွာဖွင့်နိုင်သည့် နှစ်မျိုးနှစ်စုံတို့ဝယ် နိုင်ငံရေးနွယ်ပြု ဆိုသည်ကား လစ်ဘရယ်(လွတ်ပြန့်စွဲ-ဘယ်နှင့် ကွန်ဆာ့ဗေးတစ်(ရှေးရိုးစွဲ-ညာ)သာဖြစ်၏။ "ရှိပြီးသားကိုကိုင်ဆုပ် မပြုပြင်မပြောင်းလဲလိုသူ"နှင့် "ရပြီးသားကိုပြင်ဆင် သစ်ဆန်းကြည့်လိုသူ"များပါ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီး၏ နိုင်ငံရေးဇာတ်ခုံတို့ဝယ် ဘယ်/ညာတို့သည် လူဦးရေအချိုးဖြင့် မျှခြေအနီးဆုံးဖြစ်ကာ အပြန်အလှန်ဆွဲယူထိမ်းကြောင်းကြခြင်းဖြင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အစွန်းနှစ်ဖက်ရှောင်နိုင်ခဲ့ပြီး တိုးတက်ခဲ့ကြသည်။

"မြန်မာဟူသမျှ ရှေးရိုးစွဲခဲ့ကြ"

မြန်မာတို့သည် မူလကွန်ဆာ့ဗေးတစ် ရှေးရိုးစွဲများဖြစ်သည်။ ရှေးအစဉ်အဆက် ထောင်စုနှစ်မျှ ထေရဝါဒဘာသာရေး၏ဘုန်းတော်ကြီးပညာသင်ကြားရေးစနစ်တွင်သာ အရိုးစွဲခဲ့ကြရကား ပညာရေးတွင်ဘာသာရေးကိုး၍ တိုး၍တွန်းကာ ညာစွန်းရောက်သွားဟန်ရှိသည်။ ဤသည်မျိုးအလယ်ခေတ်ဥရောပခေတ်၌လည်းဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ နှစ်၁၀၀၀ ကျော်ကြာခံစားကြရပြီးနောက် ၁၆ရာစုတွင် သူတို့ထိုးထွက်နိုင်ခဲ့ကြ၍ တိုးတက်သောဥရောပကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ကြ၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉ရာစုနှစ်လည်လောက်မှ ရှေးစွန်းစွဲ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းပညာရေး၊ သက်ဦးဆံပိုင်ဘုရင်နှင့်တွဲထားသည့်နိုင်ငံရေးစံနစ်တို့အား ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်ကြိုးစားလာသူတို့ရှိသောအခါ ရှေးစွန်းစွဲနှင့် လွတ်ပြန့်စွဲတို့၌ကြီးမားသောပဋိပက္ခဖြစ်လာသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုသူ ကနောင်မင်းသားကြီးလုပ်ကြံခံရခြင်းနှင့် နောက်ပိုင်းနန်းတွင်းသားမင်းညီမင်းသားဆွေမျိုးတော် တရာကျော်အား လည်မျိုတုတ်နှင့်ရိုက်သတ်ခြင်းအားဖြင့် အာဏာလုသိမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ခဲ့သည်။ တနိုင်ငံထဲနေလူမျိုးတူအချင်းချင်း မျိုးဖြုတ်သတ်နေသော မြန်မာကမ္ဘာလေးထဲသို့ အဦးဆုံးဝင်လာ သိမ်းပိုက်လိုက်သည်မှာ အင်္ဂလိပ်နန်းတွင်း ဗြိတိသျှစစ်တပ်လည်းမဟုတ်။ ငွေရှင်ကြေးရှင်များဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားသော အရှေ့အိန္ဒိယကုမ္ပဏီသာဖြစ်ပါ၏။ သိမ်းယူထားသောမြန်မာပြည်အား ဝိတိုရိယဘုရင်မကြီးထံ မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် ၁၈၈၆ ဇန်နဝါရီ ၁ရက်နေ့တွင် ပေးခဲ့၏။ ပညာမစုံသော အစွန်းရောက်ခြင်းသည် တိုင်းပြည်အားဆုံးရှုံးခြင်းရလဒ်သာရှိပေသည်။

"နယ်နမိတ်အတိအကျနှင့် ပထမမြန်မာနိုင်ငံ"

အင်္ဂလိပ်တို့အုပ်ချုပ်သော နှစ်၁၀၀ကျော်တွင် အစိုးရအုပ်ချုပ်ရေး။ တရားရေး၊ ပညာရေးနှင့် ဘဏ္ဍာရေးဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ စက်မှု/လက်မှုတိုးတက်ခဲ့ကြသည်။ အရှေ့တောင်အာရှသာမက အာရှ၏ထင်ရှားသော မြို့ပြနှင့်လမ်းတံတားလေဆိပ်အဆောက်အဦကြီးများဖြင့် ခန့်ညားလာသည်။ ရေနံ ကျွန်းသစ်နှင့် ဆန်စပါးထုတ်လုပ်မှုထိပ်တန်းရောက်ခဲ့ပေရာ ယခု ကမ္ဘာ့စူပါရေနံကုမ္ပဏီ BP၏မူလအစသည် Burmah Oil Company ဆိုလျှင်အံ့သြကြမည်လော။ အင်္ဂလိပ်တို့သည်ကျွန်းသစ်ခုတ်ရာ၌ပင် ဗရမ်းဗတာမခုတ်/မထုတ် စနစ်တကျထုတ်/စိုက်ဖြင့်ရေရှည်စီမံကိန်းထားခဲ့ပေရာ ယခုခေတ်မြန်မာများကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ရေး၏ သယံဇာတထုတ်လုပ်မှုထက်များလွန်စွာ စနစ်ကျသည်။ အာရှတိုက်၏စပါးကျီဟုပင်အမည်ရသည်အထိ စပါးစိုက်ဆန်ထုတ်နိုင်ခဲ့ရာ လယ်သမားတို့အားကွင်းဆင်းငွေချေးသူ ချစ်တီးတို့၏အတိုးယူနှုန်းမှာ ထိုခေတ်သာမန်ပေါက်ဈေးအတိုးနှုန်းထက် နိမ့်ထားသည်ကို ယခုခေတ်ကျမှ သိကြရပါ၏။ ထိုနိုင်ငံတော်သည် အင်္ဂလိပ်တို့သတ်မှတ်ပေးသွားသောနယ်နမိတ်မြေပုံအရ ကမ္ဘာသိပထမမြန်မာနိုင်ငံတည်း။

ပညာရေးဦးစားမပေးသော ခေတ်ပညာတတ်မဟုတ်သည့် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ လက်ထက်တွင် မြန်မာတို့လွတ်လပ်ရေးရခဲ့သည်။ မျက်စိမလည်ပါလင့်၊ တိုက်ယူ၍မဟုတ်ပေး၍ရခဲ့ခြင်းသာ။ ပထမဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုသည်၄င်း၊အာဏာသိမ်းဗိုလ်ချုပ်ကြီးဟူသည့် ဦးနေဝင်းသည်၄င်း ခေတ်ပညာတတ်ဘွဲ့ရများမဟုတ်ပါ။ ကျောင်းထုတ်ခံရသည့် ပညာရေးတပိုင်းတစသမားများသာဖြစ်ပါ၏။ ထိုနောက်ပိုင်းခေတ်များသည် မြန်မာတို့၏အမှောင်ခေတ်ကြီးဖြစ်သည်။

"တပြန်လည်ရှေးရိုးစွဲ"

၁၉၈၈ အရေးတော်ပုံကြီးဖြစ်ပြီးနောက် နဝတ-နအဖ စစ်အစိုးရအဆက်ဆက်သည် အခြေခံပညာရေးစနစ်တွင် ဘုန်းတော်ကြီးပညာသင်ကြားရေးပြန်အစားထိုးလာသည်။ ရှေးယခင်က ခေတ်ပညာသင်ရိုးညွှန်းတန်းတို့စနစ်တကျမရှိမူ၍ မလွဲသာအစားထိုးရခြင်း၌ မတတ်သာသော်လည်း ယခုခေတ်ကာလမျိုးတွင် တိုင်းပြည်အနာဂတ် ကလေးငယ်များအားခေတ်ပညာသင်ကြားခြင်း လောကီစစ်စစ်ကို လောကုတ္တရာသမားများအား အခမဲ့ဝန်ထမ်းစေခြင်းသည် အကျိုးထက်အယုတ်များ၏။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က ပရဟိတကို ရဟန်းများဦးစားမပေးကြပါရန်ဆိုထားခဲ့သည်။

ထို"ဘက"ပညာရေး၏အသီးအပွင့်များကို ထိုထိုစာသင်ကလေးငယ်များ အရွယ်ရောက်လာသည့် ယခုခေတ်အချိန်တွင် မြန်မာတို့ခံစားကြရပြီ။ မဘသ/၉၆၉ ဟူသော အမျိုးဘာသာသာသနာ၏ မူလအကြောင်းရင်းသည် ထိုထိုကလေး/ဆရာများ၏လက်ထွက်ရယ်ပါ။ သက်တမ်းတွက်ချကြည့်ပါ။ ယခုအသက် ၁၀-၄၅နှစ်တန်းကြား မဘသအစွန်းရောက်သူများမှာ ထို"ဘက"ပညာရေး၏ အကျိုးဆက်သားများဖြစ်ပါ၏။ မြန်မာပြည်ကဲ့သို့ တိုင်းရင်းသား၁၃၅မျိုးထလုပ်ထားသောတိုင်းပြည်တွင် လူမျိုး ၁၃၅မျိုး။ ဘာသာစကား ရာချီတွင် သာသနာဆိုသည့် ဟိန္ဒူ၊ ထေရ၊ မဟာယာန၊ ခရစ်ယန်၊ အစ္စလမ် သာသနာဝင်တို့သည်လည်း လူသန်းချီရှိရကား မဘသဟူသည့် ကွဲပြားခြားနားခြင်းကို အသိအမှတ်မပြုပဲ အုပ်စုဖွဲ့ရန်လိုမုန်းတီး ခွဲခြားခြင်းသက်သက်ကိုသာ ဆောင်လေသည်။ ရိုဟင်ဂျာတို့အား မျိုးဖြုတ်ရှင်းလင်းခြင်းအပါအဝင် မဘသမတူသူများအား ရွာလုံးကျွတ်မီးရှို့ဖုံးကြဲလူသတ်ခြင်းလက်ယဉ်စွာပြုရဲသူများမှာ ထိုအစွန်းရောက်ခြင်း၏အကျိုးအကြောင်းကြောင့်သာ။

"မဇ္ဈိမပဋိပဒါ"

ပြန်လည်ထိမ်းညှိရန် လစ်ဘရယ်သမားတို့၏ခေတ်ရောက်သင့်ပြီ။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါသည် အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်ဟု မဖွင့်လို၊ ၂မျိုးလုံးဖက်မပါ အလယ်အလတ်ရွေးကာ ခြံစည်းရိုးခွထိုင်လျှင် ဂွထိယုံသာရှိသည်။ အပို/အလို၊ အပယ်/အတွယ်တို့ကိုထိန်းကာ အစွန်း၂ပါးလွတ်အောင်ကျင့်ကြံအားထုတ်နေထိုင်သည်ကိုသာခေါ်သည်။ အစွန်းလွတ်နေထိုင်ကျင့်ကြံခြင်းသည် အလယ်အလတ်ရွေးခြင်းမဟုတ်ရပေ။ ကွန်ဆာ့ဗေးတစ်တို့ကိုထိမ်းညှိရန် လစ်ဘရယ်တို့လိုပါသည်။

ယခုနှစ်ပိုင်းတွင် မြန်မာပြည်တွင်းအလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေခြင်း စစ်မှုထမ်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းအသက်ဝင်ခြင်း စစ်ဘေး၊မျိုးဖြုတ်ဘေးတို့ကြောင့် သိန်းသန်းချီသော မြန်မာလူငယ်/လူရွယ်များ ထိုင်း၊မလေးရှား၊ချိုင်းနား၊အိန္ဒိယ၊စင်္ကာပူ ဂျပန်၊ကိုရီးယား၊အမေရိကားများသို့ ထွက်ခွာနေသည်ကိုတွေ့ကြရမည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ဖြစ်၏။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်ရှိသောတရားဝင်အလုပ်သမားဦးရေတွင် မြန်မာသည် (၂.၃)သန်းဖြင့်ပထမအများဆုံးတည်း။ထိုမြန်မာတို့တွင် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု အနေအထိုင် တို့မှစ၍ လူမှုဆက်ဆံရေးများအထိ အံမဝင် ချို့ချော်လျှက်ရှိသည်များကိုတွေ့ကြရမည်။

မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးဆိုနိုင်ပါသော်လည်း လူမျိုးတမျိုးလုံးကိုဆွဲချသွားသလို တိုးတက်သောနိုင်ငံအဖြစ် ကို ဟန့်တားနေမှုများပင်ဖြစ်နိုင်သည်။အရာရာရှေးရိုးဆန်လွန်းလျှင် မသင့်တော်ပေ။ ရိုးရာဟူ၍အတင်းအဓမ္မကြီးထိမ်းသိမ်းနေခြင်းလည်းမဟန်ပါ။

"ပုဆိုးတွေချွတ်ကြ"

လိုရင်းဆိုရလျှင် အမျိုးသားတို့ပုဆိုးလုံချည် ကွင်းလုံးကျွတ်ချွတ်ချရမည့်အချိန်ပါ။ လွှတ်တော်အပါအဝင်အခမ်းအနားများ၌လည်း ပုဆိုးတကားကား ခြေညှပ်ဖိနပ်တဖြတ်ဖြတ် ခေါင်းပေါင်းတလူလူလွှင့်ပြခြင်းဖြင့် မိမိ၏ယဉ်ကျေးမှုဟူ၍ထိမ်းပြနေခြင်းသည် ရှေ့ဆက်ရမည့်လက်တွေ့အလုပ်များအတွက် အဆင်မပြေနိုင်။ ဖုံထူ မိုးများ ရွှံ့စင်သော အပူပိုင်းစွတ်စိုတိုင်းပြည်တွင် အောက်ဖွင့်ထားသည့် ပုဆိုး/ထမိန် လူ့ကိုယ်လုံးအားအဝတ်ပါတ်ထားခြင်းသည် တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မသင့်တော်ပေ။ မိသားစုဝင်တိုင်းအလုပ်လုပ်ကြ၍ လူသားဆန်စွာ လူမှုစီးပွားဘဝတာဝန်တို့ကို ဖြည့်စီးရသည့်ခေတ်ဝယ် ပုဆိုးဝတ်သည် ခုန်ကျော်လွှား တက်/ဆင်းအလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် မည်မျှအဆင်မပြေဆိုသည်ကို ကော်လာဖြူ/ပြာလုပ်ဖူးသူတိုင်းသိပါ၏။

လူမျိုးရေးပြင်းထန်လှပါသည်ဆိုသော ဂျပန်နှင့်ချိုင်းနားသည်ပင် လူမျိုးရေးအဝတ်အစားကို ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအခမ်းအနားများတွင်သာ ဂုဏ်ယူဝတ်ဆင်၍ နိုင်ငံရေးအမှုကိစ္စ၊ ပညာရေး၊ တရားရေး ရုံးကိစ္စ အလုပ်ရုံးတို့တွင် တိုးတက်သော နိုင်ငံကြီးများနည်းတူဝတ်ဆင်ကြသည်မဟုတ်ပါလော။

ယဉ်ကျေးမှုတော်လှန်ရေးအချိန်ပါ။ စစ်အာဏာရှင်အစဉ်ဆက် လုပ်ပြနေခဲ့သည်များထဲမှ တော်လှန်သင့်ဆုံးအရာပါ။

အမျိုးသမီးတို့တွင် အလှအပအတွက် ဖက်ရှင်ရှိပေရာ ထူးခြားဆန်းပြားခြင်းအနေပြု ဖက်ရှင်တရပ်တဘောထား အဆင်ပြေသလိုဝတ်နိုင်ပါသော်လည်း အမျိုးသားတို့အတွက် နေ့တဓူဝတွင် ပုဆိုး တိုက်ပုံနှင့် ညှပ်ဖိနပ်သည် အလုပ်လည်းမတွင်ကျယ်။ ဂျပန်ပြည် မဲဂျီဘုရင်သည် ခေတ်ပြောင်းတော်လှန်ရေးပြုချိန် ၁၉ရာစုလယ်တွင် အမိန့်ပြန်တမ်းထုတ်ကာ ရိုးရာကီမိုနိုများအားဆွဲချွတ်ခဲ့သည်။လူထုအစိုးရNLD/NUGသည်လည်း ပုဆိုးဆွဲချွတ်ရန်အမိန့်ထုတ်ရမည့်အချိန်ပါ။ သံတမန်များ ဝန်ကြီးဝန်လေးအရာရှိများမှစရမည်ဖြစ်သတည်း။

ကျား/မတန်းတူမှု၊ ဘုန်းကံနိမ့်/မြင့်၊ နေ့စဉ်အစားအသောက်၊ ပုံမှန်အလှူအတန်းစသဖြင့်များစွာကိုအခြေခံလူနေမှုလေးများမှ စ,ပြင်ယူသွားပါလျှင် ကောင်းမွန်သောနိုင်ငံသစ်ကြီးဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆို၍သာနေရသည် အစွန်းရောက်တို့တိုင်းပြည်၏အခြေအနေမှာ နေ့လားညလားတည်း။ အချင်းချင်းမျိုးဖြုတ်ထုတ်သတ်၍ မဝကြသေး။ အပြန်အလှန်လက်စားချေခြင်းမပြီးသေး။ ရှေးနှစ်၂၀၀ ကကဲ့သို့ အင်္ဂလိပ်တို့လည်းလာမကယ်နိုင်အား။ ယခုခေတ်စူပါပါဝါ အမေရိကား၏ ယခုနှစ်ပေါ်လစီကိုခြုံကြည့်လျှင် မြန်မာပြည်တွင်း တိုက်ရိုက်စစ်ရေးအကူပေးကာ ဝင်ပါတ်သက်မည်မဟုတ်သေးပေ။ ထိုမှတပါးမြန်မာတို့အားပြည်တော်ပြန်မည်မဟုတ်မှန်းသိလျှက်နှင့် အမေရိကားပြည်ဝင်ဗီဇာဟူသမျှ လွယ်လွယ်ပေးပစ်ကာ ခေါ်တော်ဆင့်နေသည်။ ရောက်လာသမျှသူများအား ပြန်ရန်မလို အလုပ်လုပ်ရပ်တည်နေနိုင်သည် TPS ထုတ်ပေးအကာအကွယ်ပေးထား၏။အရင်ရောက်နှင့်ပြီးသူ မီဒီယာသမားအနေနှင့် တိုက်တွန်းလို၏။ လူသာလာပါ။ အစွန်းစွဲများထားရစ်ပစ်ခဲ့ကြပါ။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242104/

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

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

SHWE TAUNG
SUSHI & BURMESE FOOD
RESTAURANT
ရွှေတောင်
ဆုရှီ-မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
✻ဆုရှီမျိုးစုံမီနူးပြည့်ရပါသည်၊ ✻မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ လက်ဖက်သုတ်စသည့် မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
✻သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက ဈေးသက်သာစွာညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
305 N Santa Anita Ave
Suite A, Arcadia, CA
(626) 400 5049
Tue - Sun (Mon Closed)
9:30 AM - 8:00 PM
Grand Opening
15% OFF

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။

မစ္စတာ မောင်မှိုင်း

မောင်စွမ်းရည်

"မစ္စတာ မောင်မှိုင်း"ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို ခုခေတ်လူငယ်တွေ သိမှသိကြသေးရဲ့လား မဆိုနိုင်ပါ။ မစ္စတာ မောင်မှိုင်းဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံ ဗြိတိသျှကိုလိုနီလက်အောက်မှာတုန်းက နာမည်ကြီးတဲ့ စာရေးဆရာကြီး တဦးရဲ့အမည်ပါ။ မြန်မာအမည်တခုရှေ့က ဦး၊ ကို၊ မောင် စသဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ထဲ့ပြီး ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြပါတယ်။ ဥပမာ "ဦးတင်"၊ "ကိုတင်"၊ "မောင်တင်" ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်မှိုင်း အမည်ရှေ့မှာတော့ မစ္စတာ ပါနေပါတယ်။ ဒီ မစ္စတာဟာ သမိုင်းမှာ အင်မတန် ကြီးကျယ်ပါတယ်။ ခုခေတ်မှာ မြန်မာအမျိုးသားများ နာမည်ရှေ့က မစ္စတာ လုံးဝမပါရှိတော့ပါ။ မြန်မာအမျိုးသား လူကြီးလူကောင်း တဦးဦးရဲ့နာမည်ရှေ့မှာ "ဦး"ပါရပါတယ်။ အမျိုးသမီးဆိုရင်တော့ "ဒေါ်" ပါရပါတယ်။

မစ္စတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို ဦးလေးလှ(လူထုဦးလှ)က အောက်ပါအတိုင်း ဟောပြောပွဲတခုမှာ ပြောဖူးပါတယ်။ ဦးလေးလှဟာ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနု လက်ထက်က အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ ကျင်းပတဲ့ ဘက်မလိုက်(ကြားနေရေး) ညီလာခံတခုကို သတင်းစာဆရာအဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ညီလာခံမှာ လူထုဦးလှ စကားပြောခွင့် ရတယ်။ ပရိတ်သတ်ထဲက လူတယောက်က ထမေးသတဲ့။

"မြန်မာသတင်းစာဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ခု ညီလာခံမှာ နိုင်ငံတကာက သတင်းစာဆရာတွေ ပါဝင်ကြပါတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ နာမည်ရှေ့မှာ "မစ္စတာ"လို့ ပါကြပါတယ်။ အာရှ၊ အမေရိက ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေလဲ တက်ရောက်လာကြပါတယ်။ သူတို့နာမည်တွေမှာလဲ မစ္စတာ နေရူး၊ မစ္စတာ ချူအင်လိုင်၊ မစ္စတာ ဆိုကာနို စသဖြင့် မစ္စတာတွေ ပါရှိကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေမှာ ဦးသန့်၊ ဦးနု၊ ဦးလှ တဲ့။ သူတို့ နာမည်ရှေ့မှာ မစ္စတာ မပါကြပါ။ ထူးခြားနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ"လို့ မေးလာပါသတဲ့။ ဒီတော့ လူထုဦးလှက အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်သမိုင်းကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အင်္ဂလိပ်တွေအုပ်စိုးစဉ်က မြန်မာခေတ်ပညာတတ် လူငယ်များဟာ သူတို့နာမည်များရှေ့က မစ္စတာ တပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ မစ္စတာ ဘဖေ၊ မစ္စတာ လှဖေ၊ မစ္စတာ မေအောင် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ သတင်းစာဆရာတွေလဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့သတင်းစာကို "the Sun" တဲ့။ "သူရိယသတင်းစာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီသတင်းစာမှာ ပြည်ခရိုင်၊ ရွှေတောင်မြို့နယ်၊ ဝါးလည်ရွာက ရွှေတောင်ဆရာလွန်း လို့ ခေါ်တဲ့ မြန်မာပညာရှိတဦး (ဘုန်းကြီးကျောင်းထွက်) အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ခေါ်ယူခန့်ထားပါတယ်။ လူငယ်သတင်းစာဆရာတွေက ဘီအေ၊ ဘီအယ်လ် ဘွဲ့ရ ခေတ်ပညာတတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဝံသာနု ခေါ် အမျိုးသားအဖွဲ့တွေ ဖွဲ့စည်းပြီး အမျိုးသားရေးကိစ္စတွေမှာလဲ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ တနေ့တော့ သူတို့ရဲ့ ဝံသာနုအစည်းအဝေးကို ဆရာလွန်းလဲ သတင်းယူဖို့ လိုက်သွားခဲ့ရပါတယ်။ အစည်းအဝေးခန်းထဲကို အဝင်မှာ တက်ရောက်လာသူများ လက်မှတ်ထိုးရပါတယ်။ ဝံသာနုလူငယ်များရဲ့ နာမည်စာရင်းကို ကြည့်လိုက်တော့ "မစ္စတာဘဖေ"၊ "မစ္စတာလှဖေ"၊ "မစ္စတာမေအောင်" စသဖြင့် တွေ့ရပါသတဲ့။ ဦးလွန်းတယောက်ပဲ မစ္စတာ မပါတာ တွေ့ရပါသတဲ့။

နောက်တနေ့ သူရိယသတင်းစာမှာ ဆောင်းပါးတပုဒ် ပါလာတယ်။ ရေးသူက မစ္စတာ မောင်မှိုင်း တဲ့။ အဲဒီနေ့က မြန်မာတနိုင်ငံလုံး သတင်းစာဖတ် ပရိတ်သတ်ဟာ အားလုံးတုန်လှုပ်သွားခဲ့ကြပါသတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီကာလက "မောင်မှိုင်း"ဆိုတဲ့နာမည်ကို တနိုင်ငံလုံးက စက်ဆုပ်ရွံရှာနေတဲ့အခါ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲ့ဒီကာလမှာ "ချဉ်ပေါင်ရွက်သယ် မောင်မှိုင်း" ဆိုတဲ့ဝတ္ထုတပုဒ်ကြောင့် တနိုင်ငံလုံး လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်နေပါသတဲ့။ ချဉ်ပေါင်ရွက်သယ်က အသံကောင်း ရုပ်ချော ဆိုပါတော့။ သူဟာ အညာကနေ အောက်ပြည်ကို စုန်ပြီး မြို့စဉ်၊ ရွာစဉ်တလျှောက်မှာ ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကို တောင်းနှစ်လုံးနဲ့ ထမ်းပိုးလျှို ထမ်းပြီး၊ သီချင်းလေးတအေးအေးဆိုပြီး ရောင်းချပါသတဲ့။ အဲ့ဒီတော့ အပျို၊ အအို အမျိုးသမီးတွေက သဘောကျပြီး ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေ ရောင်းမလောက်အောင် ဖြစ်နေပြီး မောင်မှိုင်းကိုလဲ အိမ်တကာက ဖိတ်ခေါ် ထမင်းကျွေးကြ၊ လဖက်ရည် ခေါ်တိုက်ကြသတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ ရွာတိုင်းမှာ၊ မြို့တိုင်းမှာ ညအိပ်ညနေ နားပြီး ရောင်းသတဲ့။ ချဉ်ပေါင်ရွက် ကုန်သွားရင် မြို့ပြင်၊ ရွာပြင်ထွက်ပြီး ဝယ်သတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ မြို့တိုင်း၊ ရွာတိုင်းက မိန်းမတွေနဲ့ ငြိစွန်းပြီး မြစ်စဉ်တလျှောက် မြို့တိုင်းရွာတိုင်းမှာ အိမ်ထောင်ကျသွားလိုက်တာ တချို့မြို့ရွာတွေမှာ တမြို့တယောက်မက၊ နှစ်ယောက် သုံးယောက်တောင် ယူထားသတဲ့။

မြို့က ကြီးရင်တော့ တရပ်ကွက်တယောက်နှုန်းနဲ့ လေးရက်မှာ လေးယောက် ယူထားလဲ ဘယ်သူ သိမှာလဲ။ အဲဒီဝတ္ထုက မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဝတ္ထု ပေါ်စလဲဖြစ်၊ ဖတ်စရာ ရှားတဲ့ခေတ်လဲဖြစ်တော့ အလွန်ထင်ရှားသတဲ့။ မြားပွေတဲ့လူဆိုရင် "မောင်မှိုင်း"လို့ ခေါ်ကြသတဲ့။ အဲ့သလို နာမည်ကျော်ကြားနေတဲ့ လူဆိုရင် "မောင်မှိုင်း"လို့ ခေါ်ကြသတဲ့။

အဲ့သလို နာမည်ကျော်ကြားနေတဲ့ လူယုတ်မာ မောင်မှိုင်းရဲ့ နာမည်ကို ရွှေတောင်ဆရာလွန်းက သူ့ရဲ့ကလောင်နာမည်သစ်အဖြစ် ကောက်ယူသုံးစွဲပြီး သူရိယသတင်းစာမှာ ဆောင်းပါးတွေ နေ့စဉ်ရေးလိုက်ပါသတဲ့။ သတင်းစာက မစ္စတာဘဖေတို့ သတင်းစာပါ။ အဲသလို မစ္စတာမောင်မှိုင်းရဲ့ ဆောင်းပါးတွေ ပါလာတော့ ဒီလူဟာ ဘယ်သူလဲလို့လဲ မမေးရဲကြဘူး။ မထဲ့နဲ့လို့လဲ မပြောရဲကြဘူး။ ဦးဘဖေတို့ကတော့ "ဆရာလွန်းဖြစ်မှာပါကွာ"ဆိုပြီး အသာလျှိုနေကြသတဲ့။

> **မြားပွေတဲ့လူဆိုရင် "မောင်မှိုင်း"လို့ ခေါ်ကြသတဲ့။ အဲ့သလို နာမည် ကျော်ကြားနေတဲ့ လူဆိုရင် "မောင်မှိုင်း"လို့ ခေါ်ကြသတဲ့။**

နောက်တလလောက်ကြာတော့ ဝံသာနုအစည်းအဝေးတခုကို သတင်းယူဖို့ဆိုပြီး ဆရာလွန်းလဲ အစည်းအဝေးကို တက်သတဲ့။ ဒီတခါ အစည်းအဝေးမှာ လက်မှတ်ထိုးတဲ့ စာအုပ်ကို ကြည့်လိုက်တော့ အားလုံးလက်မှတ်ထိုးသူ ဘီအေ၊ ဘီအယ်လ် လူငယ်တွေရဲ့နာမည်တွေမှာ မစ္စတာတွေ မပါတော့ဘဲ အားလုံး "ဦး"တွေ "မောင်"တွေ ဖြစ်ကုန်ကြသတဲ့။ မစ္စတာဘဘေက ဦးဘဘေ၊ မစ္စတာလှဖေက ဦးလှဖေ၊ မစ္စတာမေအောင်က ဦးမေအောင် ဖြစ်ကုန်ကြပါရောတဲ့။ ဆရာလွန်းလဲ ကြိတ်ပြုံးပြီး ပြန်လာခဲ့သတဲ့။ အဲဒီကစပြီး အားလုံးလူငယ်တွေမှာ မစ္စတာတွေ ပြုတ်ကြပြီး ဆရာလွန်းတယောက်ပဲ မစ္စတာမောင်မှိုင်း နာမည်ကြီး အဖတ်တင် ကျန်နေခဲ့ရှာပါသတဲ့။

လူထုဦးလှ အဲဒီသမိုင်းကြောင်းလေးကို ခင်းကျင်းပြလိုက်တော့ ပရိတ်သတ်က လက်ခုပ်သြဘာပေးပြီး အဲဒီဆရာကြီး ခုကော ရှိသေးသလားလို့ မေးကြသတဲ့။ "ရှိသေးတယ်"လို့ ပြောကြတော့ ကျုပ်တို့နိုင်ငံမှာလဲ ဒီလိုဆရာကြီးမျိုး ရှိစေချင်လိုက်တာလို့ ဆိုကြပါသတဲ့။ အဲဒါပါပဲ။ မြန်မာနိုင်ငံ တနိုင်ငံအနှံ့မှာ မစ္စတာ မပါတော့ဘဲ မစ္စတာပြုတ်ခဲ့တဲ့ သမိုင်းပါ။ ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့ ကျေးဇူးပါပဲခင်ဗျာ။

မြင့်စိုင်းသားအောင်အောင်
ဦးလှမြင့်
အသက်(၇၅)နှစ်

(ဒေါ်ကျော့ကျော့အေး)၏ခင်ပွန်း၊ မောင်ဖူးပြည့်အောင်၊သရုပ်ဆောင်ဟေမန်အောင်အောင်တို့၏ဖခင် မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောကတွင် တချိန်တခါက နာမည်ကြီးခဲ့သော ရုပ်ရှင်မင်းသားမြင့်စိုင်းသားအောင်အောင် (ခ) ဦးလှမြင့်။ အသက်(၇၅)နှစ်။ သည် နှလုံးရောဂါဖြင့်မတ်၂၄၊ ၂၀၂၄တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်။မတ်၂၆၊ ၂၀၂၄တွင် ရန်ကုန်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်ရှိ ရေဝေးသုသာန်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သော ရုပ်ကလပ်အား မီးသဂြိုဟ်ခဲ့သည်။

မြင့်စိုင်းသားအောင်အောင်သည် ဒါရိုက်တာ ခရစ္စတီးနားခီရိုက်ကူးခဲ့သည့် Now and Ever ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသည်။

ဦးထွန်းကြွယ်
(ဗမာ့ခေတ်သတင်းစာတိုက်)
ကွယ်လွန်ခြင်း သုံးလပြည့်ကုသိုလ်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၉ ရက်နေ့မှာ ဖေဖေ သမီးတွေဘဝထဲကထွက်ခွာသွားတာ သုံးလပြည့်တဲ့နေ့မှာ သာသနာ့ရောင်ခြည်ကျောင်းမှာ အင်္ဂါနေ့တိုင်းဆွမ်းကပ်နေကြမိတ်ဆွေ မီမီချို ၊ သန်းသန်းရီ တို့နဲ့အတူ ဆွမ်းကပ်ပြီး ဖေဖေ့အတွက်ရည်စူးကာ စောင်၊ သင်္ဃန်း ၊ နဝကမ္မတို့ကပ်လှူ အမျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ သမီးတွေပြုပြုသမျှကုသိုလ်တွေကိုဖေဖေရောက်ရာဘုံဘဝကသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

သမီး ခင်နီလာ၊ ခင်သီတာ၊
ခင်ဥမ္မာ၊ ခင်သန္တာ။

သာရေး | နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

သကြၤန်ကျတော့မယ် – ကျပြီ

ဂွတ်ဂွတ်

ဧပြီလဝင်ပြီမို့ သင်္ကြန်ရာသီ မြန်မာမုန့်လုပ်နည်းလေးတွေဖေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။

ရွှေရင်အေး

ရွှေရင်အေး(၁၀)ပွဲစာ အတွက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မုန့်လက်ဆောင်းဖတ် ၂ပေါင်
- သာကူ ၁ပေါင်ကျို ထားပါ
- ကောက်ညှင်းပေါင်း ဆန်ခွက် ၃ ခွက်
- ပေါင်မုန့် ၁၀ ချပ်
- အုန်းနို့ကျောက်ကျော ၁ Ozကျိုထားပါ။
- အုန်းနို့ရည် ၁ ဗူး ခွဲ
- သကြား ၁ပေါင်ဝက်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့်သကြားပျော်ရုံလေး အပူပေးပါ။
- ရေခဲ လိုသလောက်။ ဆား သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်း

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လုပ်နည်းကို ပြောပြမှာပါ။ဆန်မုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၈ဇွန်း၊ ကော်မုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၂ဇွန်း၊ဆား၊ဆွမ်းမွှေးရည် အနည်းငယ်တို့ အချိုးအတိုင်း လိုအပ်ပါမည်။ရေနွေးပူထဲတွင် ဆွမ်းမွှေးရည်မှအပ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ပါ။ပျစ်လာတဲ့အထိ မီးအားအနည်းငယ်ဖြင့် ကြိုပေးပါ။ပူလာလျှင် ဆွမ်းမွှေးရည်ကို အရောင်လိုသလို ချိန်ပြီး ထည့်ပေးပါ။ရလာလျှင် ရေခဲရေထဲသို့ ဆန်ခါခံပြီး နည်းနည်းချင်း လောင်းထည့်ပေးပါ။ဒါဆိုရင်တော့ သန့်ရှင်းတဲ့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ် ရပါပြီ။ဆိုင်မှာလည်းမုန့်လက်ဆောင်းဖတ် လုပ်ပြီးသားကို ဝယ်လို့ ရပါတယ်။

အုန်းနို့ကျောက်ကျော အတွက်ကတော့ အရင်ဆုံး သကြား၁ပေါင်ဝက်ကို အုန်းနို့ တဗူး။ ရေ(ဂါလန်ဝက်) ကျောက်ကျောမုန့် ၁ပေါင်ဝက်တို့ဖြင့် ရေမှာ ပျော်ဝင်သွားအောင် ကျိုနေရင်း အနည်းငယ် ပျစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ဗန်းထဲထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ ဗန်းမှာ ၂လက်မအနက်ရှိလျှင် သင့်တော်ပါသည်။

ကောက်ညှင်းပေါင်း/ချက်ဘို့အတွက် ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေကြည်လင်လာတဲ့အထိဆေးပြီး အနည်းဆုံး ၆ နာရီ ရေစိမ်ထားပါ၊ ဇကာနဲ့ရေကုန်အောင်စစ်ပါ၊

ချက်တော့မည် ဆိုတဲ့အခါ rice cooker အိုးနဲ့တွဲပါလာတဲ့ပေါင်းဆကာပေါ် ပိတ်စိမ်းပါး ရေဆွတ်ပြီးခင်းပါ၊ အဲဒီအပေါ်မှာ ဆန်ကို ဖြန့်ခင်း၊ အိုးထဲ ရေထည့်ပြီးနပ်တဲ့အထိပေါင်းပါ၊ အထက်အောက်လှန်ပေးဘို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ အိုးသေးပြီး ဆန်များရင် ၂ ခါ ခွဲပေါင်းနိုင်ပါတယ်။

အုန်းနို့ရည် ၁ ဗူး ခွဲ (၆၀၀ မီလီလီတာ) ကို ရေ ၁၀၀၀ မီလီလီတာဖြင့် ဖျော်ထားပါ။

သကြားကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့်သကြားပျော်ရုံလေး အပူပေးပါ။

ပန်းကန်လုံးထဲမှာ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်၊ ကောက်ညှင်း၊ ကျောက်ကျော၊ သာကူ၊ ပေါင်မုန့်၊ ရေခဲတို့ထည့်ပြီး သကြားရည်၊ အုန်းနို့ရည်လေး ဆမ်းပြီး ရေခဲ၁တုံး ၂တုံး လောက်ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်မိသားစုလုံး အရသာရှိစွာစားနိုင်တဲ့ ရွှေရင်အေး အေးအေးလေး ရပါပြီ။

အုန်းနို့မုန့်လက်ဆောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မုန့်လက်ဆောင်းဖတ် ၂ပေါင်
- အုန်းသီး ၁လုံး(အရည်ညှစ်ထားပြီးသား)
- သကြား ပေါင်စိတ်
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
- နို့စိမ်း အနည်းငယ်

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်များကို ရေစိမ်ထားပေးပါ။ ဒယ်ထဲသို့ အုန်းနို့ရည်များနှင့် သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပျော်အောင်အပူပေးကာပြန်အအေးခံထားပေးပါ။ အအေးခံပြီးနောက်မှတော့ ခွက်တစ်ခုထဲကို မုန့်လက်ဆောင်း တဝက်ခန့် ထည့်ပြီး အုန်းနို့ရည်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးနောက်မှာတော့ မုန့်လက်ဆောင်း ပိုစိမ့်သွားစေဖို့အတွက် နို့စိမ်း စားပွဲတင်၁ဇွန်းခန့် ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ရေခဲတုံးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အုန်းနို့မုန့်လက်ဆောင်းကို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဖာလူဒါ

၁) ရေခဲမုန့် ၁လုံး။
၂) ပူတင်း ၁ဇွန်း(ထမင်းစားဇွန်း)။
၃) နို့ဆီ ၁ဇွန်း။
၄)သကြားရည် ၃ဇွန်း။
၅) နွားနို့ ၃ဇွန်း
၆) သာကူစေ့ပြုတ် ၂ဇွန်း
၇)မျှော့ချောင်းပြုတ် ၂ဇွန်း
၈) ကျောက်ဖရုံယိုအတုံးလေးများ (အနည်းငယ်)
၉) သဘော်ယို (အနည်းငယ်)
၁၀)စပျစ်ခြောက် (အနည်းငယ်)
၁၁)ဇီးဖျော်ရည်အဆီ (အနည်းငယ်)
၁၂) ရေသန့်ရေခဲ ၃တုံး
၁၃) ကျောက်ကျော (အနည်းငယ်)

ပြုလုပ်ပုံ

ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖန်ခွက်အတွင်းသို့ အဆင်ပြေသလိုထည့်လိုက်ပါ။

ချင်းတိုင်းရင်းသူ တေးသံရှင် Jenevy Sui

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းမှာ US ကို၂၀၂၁ခုနှစ်က ရောက်ရှိလာပြီး မြန်မာပြည်က အိပ်မက်ဆုံရာရာသက်ပန်မှာ First runner-up ရခဲ့တဲ့ ချင်းတိုင်းရင်းသူတေးသံရှင် Jenevy Sui နဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။

၁။ ဂီတလောကထဲ စရောက်ခဲ့တဲ့အကြောင်းပြောပြပါ။

ငယ်ငယ်ထဲက ညီမက ဘုရားကျောင်းမှာ သီချင်းဆိုတယ်။ အဖေက ဂီတာသမားဆိုတော့ ညီမတို့ကို သီချင်းဆိုတာကို ငယ်ငယ်ထဲက လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တယ်။ ၂၀၁၅မှာတော့ အိပ်မက်ဆုံရာ ရာသက်ပန် ပြိုင်ပွဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အခွင့်အရေးပေးမယ်ဆိုပြီး ဝင်ပြိုင်တယ်။ မိသားစုက အားပေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ အထင်မကြီးဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ပြိုင်ကြည့်တာ Grand finalist နှစ်ယောက်ထဲပါခဲ့တယ်။ ပြိုင်ပွဲမှာ ကိုအောင်ထက်က First winner ဆုရခဲ့ပြီး ညီမက First runner-up ရခဲ့ပါတယ်။

၂။ ပြိုင်ပွဲမှာ နောက်ဆုံး ဇကာတင်နှစ်ယောက်အဆင့်ထိရောက်ဖို့ ညီမဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရလဲ။

နောက်ဆုံးဇကာတင်အဆင့်ကို ကိုအောင်ထက်က ပရိသတ်တွေပေးတဲ့မဲနဲ့ ရောက်သွားတယ်။ ကျန်တဲ့ညီမတို့နှစ်ယောက်က မင်းနဲ့မှချစ်တတ်ပြီ သီချင်းကို Version ပြောင်းပြီး ဆိုကြရတယ်။ ပြိုင်ပွဲအဆင့်ဆင့်တွေဖြတ်ကျော်ရတာ ရင်လဲခုန်ရတယ်။ ကြောက်လဲကြောက်ရတယ်။ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေများခဲ့ပြီး အဲ့ဒီကစပြီး သီချင်းဆိုပြိုင်ပွဲဆိုရင် ပြိုင်ချင်စိတ်ကုန်သွားခဲ့တယ်။

၃။ ပြိုင်ပွဲက ဂီတနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရခဲ့လဲ။

ပြိုင်ပွဲမှာကောင်းတဲ့အချက်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကို အရမ်းမြှင့်တင်ပေးတာပဲ။ ကြောက်တဲ့စိတ်ရှိခဲ့ပေမယ့် ပြိုင်ပွဲမှာလူတွေအများကြီးကို ဖြတ်ကျော်ပြီးတက်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သီဆိုမှုကို ပရိသတ်တွေအများကြီးကရော၊ ဒိုင်လူကြီးတွေကရော အကဲဖြတ်ပြီးမှ နေရာတခုကို ရခဲ့တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ Art နဲ့ Talent ကို ပိုပြီး Confidence ရှိစေတယ်။ ပြိုင်ပွဲမှာက သီချင်းတွေကို Version တွေ ပြောင်းပြီးဆိုရတဲ့အတွက် သီချင်းဆိုတဲ့အပိုင်းမှာ အရမ်းတိုးတက်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဒိုင်လူကြီးတွေရဲ့မှတ်ချက်နဲ့ အကဲဖြတ်မှုတွေက ညီမအတွက် ဗဟုသုတတွေအများ ကြီးရတယ်။

၄။ ညီမ အသံပိုင်းနဲ့၊ သီဆိုမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လဲ။

ညီမက ဘုရားကျောင်းတွေမှာ သီချင်းတွေဆိုတယ်။ အသံလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတော့ မရှိဘူး။ သီချင်းတွေများများနားထောင်ပြီး သီချင်းဆိုတာတွေတော့ လေ့ကျင့်တယ်။ Vocal range ကျယ်အောင် လေ့ကျင့်တယ်။

၅။ ညီမရဲ့ ပရိသတ်တွေနဲ့ရင်းနှီးတဲ့သီချင်းတွေနဲ့ ထွက်ခဲ့တဲ့သီချင်းတွေကိုပြောပြပါ။ ဂီတနဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်ဦးဆရာနဲ့ တခြားဂီတဆရာတွေက။

၂၀၁၈ခုနှစ်မှာ မျှဉ်းပြိုင်ဆိုတဲ့ mini album ထွက်ခဲ့တယ်။ ညီမရဲ့မောင်လေးရေးပေးခဲ့တဲ့သီချင်းနှစ်ပုဒ် ပါပါတယ်။ Sportify မှာ ညီမရဲ့သီချင်းတွေရှိပါတယ်။ ကိုပိပိ ရေးတဲ့ နင်ပဲ၊ ကိုဝေကြီးရေးတဲ့ နောက်ဆုံးဆိုတဲ့သီချင်းတွေ YouTube မှာရှိတယ်။ ပရိသတ်တွေနားထောင်ကြ၊ ကြည့်ကြပါတယ်။ အဖေကတော့ လက်ဦးဆရာပေါ့။ သူကဂီတာတီးပြီး ညီမတို့ကို သီချင်းဆိုခိုင်းတယ်။ ဟာမိုနီလိုက်တာကို သင်ပေးတယ်။ Vocal range တွေ ကျင့်ဖို့ အဆိုတွေသင်ပေးတယ်။ တခြားဂီတနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဆရာတွေကတော့ ပြိုင်ပွဲမှာ အကဲဖြတ်ဒိုင်တွေလုပ်တဲ့ ဆရာစောခူဆဲလ်၊ မြင့်မိုးအောင်တို့ပါပဲ။

၆။ ညီမနှစ်သက်တဲ့ အခြားတေးသံရှင်တွေက။

Seniors တွေထဲက တင်ဇာမော်နဲ့ ဆုန်သင်းပါရ်တို့ကို ကြိုက်တယ်။ မဆုန်သင်းက အသံရော၊ စိတ်ထားရော တအားချစ်တာ။ ညီမတို့ခေတ်မှာ Ninzi May ရဲ့အသံကို အရမ်းကြိုက်တယ်။ သူ Myanmar Idol မှာ စပြိုင်ထဲက ကြိုက်တယ်။

၇။ ညီမရဲ့ဇာတိနဲ့ငယ်ဘဝအကြောင်းပြောပြပါ။ ချင်းစကားပြောတတ်လား။

အဖေက ချင်းပြည်နယ်၊ ထန်တလန်ဇာတိ။ အမေတို့က ပလက်ဝဘက်က။ ညီမကို ပလက်ဝဘက်က ရွာမှာမွေးတယ်။ အဖေက ကျောင်းဆရာဆိုတော့ ထန်တလန်ကိုပြောင်းရတော့ အဲ့ဒီမှာ ၄နှစ်၊ ၅နှစ်ထိနေတယ်။ ပထမတန်းမှာ ရန်ကုန်ကိုပြောင်းပြီး မြောက်ဒဂုံ မူလတန်းကျောင်း၊အလယ်တန်းနဲ့အထက်တန်းတွေကိုရွှေပြည်သာအထက်တန်းကျောင်းတွေမှာ တက်ခဲ့တယ်။ တက္ကသိုလ်ကို ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်(လှိုင်သာယာ)မှာ တက်ခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်စာအဓိကနဲ့ဘွဲ့ရခဲ့တယ်။ ညီမက သီချင်းဆိုပြီးမှ ချင်းစကားကို လေ့လာခဲ့ပြီး ပြောတတ်လာတာပါ။ သီချင်းဆိုပြိုင်ပွဲဝင်တော့ရော၊ သီချင်းဆိုတော့ရော ညီမကို အများဆုံးအားပေးတာ ချင်းလူမျိုးတွေပါ။ သူတို့ကိုလေးစားပြီး သူတို့နဲ့ အဆက်အသွယ်ကောင်းမွန်ဖို့ ညီမတို့ ဟားခါးချင်းဘာသာစကား လိုင်ဟော့ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့လို့ ပြောတတ်ခဲ့ပါတယ်။

၈။ US ကိုရောက်လာခဲ့တဲ့အကြောင်းနဲ့ ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရင်ဆိုင်ရလဲ။

အရင်ကတော့ US ကို သီချင်းဆိုဖို့ ခဏခဏရောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီတခေါက်ကတော့ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာမှာ မြန်မာပြည်နိုင်ငံရေးကြောင့် ရောက်လာခဲ့တာပါ။ အသက်ကြီးမှရောက်လာတာဆိုတော့ ဘဝကို တစ်ကနေပြန်စရတော့ အခက်အခဲတွေအများကြီးကြုံရတာပေါ့။ မြန်မာနိုင်ငံမှာနေစဉ်ကလဲ မြန်မာပြည်ရဲ့ အခက်အခဲတွေကြုံဖူးသူအနေနဲ့ နိုင်ငံခြားမှာ အခက်အခဲတွေက ဘာမှမဖြစ်လောက်ဖူးလို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ US မှာလဲ သူ့အခက်အခဲနဲ့သူ မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်ကအခက်အခဲတွေနဲ့ မတူပြန်ဘူး။ Culture Shock, Language အခက်အခဲ၊ ဒီနိုင်ငံက စနစ်တွေမျိုးစုံတွေဟာ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေပါပဲ။ ကိုယ်က ဆီပြန်ဟင်း၊ ငါးပိရည်တွေကြိုက်တဲ့သူဆိုတော့ ဒီမှာက အစားအစာကအစ အဆင်မပြေခဲ့ဘူး။ စားသောက်ဆိုင်သွားလဲ Tips ပေးရတာက မသိ။ စိတ်ထဲက ငါ့နိုင်ငံမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အသိက ဝင်နေတော့ ရောက်ကာစက လူဖြူတွေများတဲ့မြို့မှာဆိုတော့ အိမ်ပြင်တောင် မထွက်ရဲဘူး။ နှင်းမုန်တိုင်းနဲ့လဲ ကြုံခဲ့တော့ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပျက်တာနဲ့လဲ ကြုံခဲ့ရတယ်။ ရောက်ကာစမှာ Virginia က Charlottesville ဆိုတဲ့မြို့လေးမှာနေခဲ့တယ်။ ခုထိ ပြည်နယ်၄ခု ပြောင်းပြီးခဲ့ပါပြီ။ Maryland, Indiana နဲ့ အခု California မှာပါ။

၉။ US ရောက်တဲ့အခါရခဲ့တဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကိုပြောပြပါဦး။

ညီမ ပထမဆုံးနေခဲ့တဲ့ Virginia က Charlottesville မြို့မှာနေတုန်းက အိမ်ရှင်က ညီမသီချင်းဆိုတာကိုသိတော့ Wedding တွေမှာလိုက်ဆိုတဲ့ အမေရိကန်တီးဝိုင်းမှာ အလုပ်သွားလျှောက်လို့ အကြံပေးတော့ ညီမ audition သွားခဲ့တယ်။ ဟိုရောက်တော့ သူတို့ဒီက မင်္ဂလာဆောင်တွေမှာ၊ ပါတီတွေမှာ ဆိုကြတဲ့သီချင်းတွေက ညီမတို့ ရင်းနှီးတဲ့၊ သိထားတဲ့သီချင်းတွေမဟုတ်ဘူး။ ဒါနဲ့ အလုပ်ရှင်က ညီမကို သီချင်း List ကို ပေးလိုက်ပြီး ကျင့်ပြီး နောက်နှစ်ပတ်နေရင် ပြန်လာပြိုင်လို့ပြောတယ်။ ညီမက တလအချိန်တောင်းပြီး တလအတွင်းသေချာလေ့ကျင့်ပြီး ပြန်သွားပြိုင်တာ အရွေးခံရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ညီမ သူတို့တီးဝိုင်းနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်တွေမှာ ၅လလောက်

To Page 14

လှူငယ်တေး

လှူငယ်တွေဟာ
သူတို့ဘဝနဲ့ရင်းပြီး ဓိုက်တူနေကြ
အလင်းတွေ တစ်တိုင်ပြီးတစ်တိုင် ။

လှူငယ်တွေဟာ
သူတို့အသက်ကိုမျိုးစေ့ချပြီး ဓိုက်ပျိုးခဲ့ကြ
အလင်းသစ်ပင်တွေ တစ်ပင်ပြီးတစ်ပင် ။

လှူငယ်တွေဟာ
သူတို့ဂုဏ်ကြမ္မာကိုလောင်းကြေးထပ်ပြီး ဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြ
အလင်းဆိုင်တွေ တစ်ဆိုင်ပြီးတစ်ဆိုင် ။

လှူငယ်တွေဟာ
သူတို့အနာဂတ်ကိုယုံကြည်ချက်နဲ့ တိုက်ယူသိမ်းပိုက်ခဲ့ကြ
အလင်းမြို့တွေ တစ်မြို့ပြီး တစ်မြို့ ။

လှူငယ်တွေဟာ
ခေတ်ရဲ့ဝန်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ထမ်းလို့
အလင်းလမ်းတွေ တစ်လမ်းပြီးတစ်လမ်းဖောက်ခဲ့ကြ ။

လှူငယ်တွေဟာ
သူတို့တရားကို သူတို့ကိုယ်တိုင်စီရင်လို့
အလင်းတံတားတွေ တစ်စင်းပြီးတစ်စင်းတည်ဆောက်ခဲ့ကြ။

လှူငယ်တွေဟာ
သမိုင်းစာမျက်နှာအသစ်ကို ဂုဏ်ဖွည်းတိုးဖို့
အမှောင်တံခါးတွေကို တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ် ရိုက်ချိုးခဲ့ကြ ။

လှူငယ်တွေဟာ
သူတို့နှလုံးသွေးနဲ့ဝတ်မှုံကျူးပြီး
အမိမြေ(နိုင်ငံ)အတွက်
အလင်းတွေ တစ်ပွင့်ပြီးတစ်ပွင့် ခူးဆွတ်နေကြ ။

လှူငယ်တွေရေးတဲ့တေး
သိပ်ကိုကြည်သိုစရာကောင်းတယ်
ကမ္ဘာကြီးကတောင်
အံ့ဩငေးမောရတဲ့အထိ ။ ။

အရင်လှူ (တွံတေး)

ဂဇက်ကဗျာ ၁

မျှော်လင့်ခြင်း နွေဦး

ငါတို့အိပ်မက်တွေ ရှည်လျားလှ
ငါတို့ သွေးခဲတွေ အေးစက်လွန်းလှ
ငါတို့ မျက်ရည်တွေ နာကျင်လွန်းလှ

နွေဦးဟာ
မျှော်လင့်ချက်ကြီးစွာ

ပိတောက်တွေဟာ
မျှော်လင့်ချက်ကြီးစွာ

တံခါးတွေ တစ်ချပ်ချင်း
အချစ်တွေ တစ်နေ့ချင်း
အလွမ်းတွေ တစ်ယောက်ချင်း

အချင်းချင်း မျှဝေ
မေတ္တာချင်း ဝေငှ

အသိဉာဏ်မှာ
ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက် အထပ်ထပ်

နှလုံးသားမှာ
သွေးရဲနီနီ

နောက်မဆုတ်
လက်မရွံ့

တစ်နေ့နေ့
တစ်ရက်ရက်

ငါတို့လိုချင်သော
ငါတို့ မျှော်လင့်သော
နွေဦးပန်းတွေ
မွှေးမွှေးမြမြ ပွင့်ပါစေ ။

ပြည့်ဇော်လင်း

ဗဟာ သင်္ကြန်စာ

ထိန်နေအောင်ပွင့်ပြီး
ဝင်းဝင်းဝါဝါ ကျရွေနေပုံက
သံဝေဂတေးတစ်ပုဒ်ကို နာယူနေရသလို

ပွဲတော်က
ရေသေနတ်မလုပ်တတ်တော့
အပျော်တောင် သူတစ်ပါးအားကိုးနဲ့
အိမ်တောင်စုစာရင်းထဲ သေချာကြည့်လိုက်တော့
နိုင်ငံတော်က " ဗီဇ " တဲ့

ဟုတ်ကဲ့!
သိကြားမင်းကြီးက လူ့ပြည်ဆင်းပြီး
ဂျန်ဈေးနှုန်းက နတ်ပြည်တက်တဲ့ ရက်မှာ
ဗဟာ သင်္ကြန်ကျရောက်ပါသည်။ ။ ။

နေလင်း

ပုံနှိပ်ဖော်ပြမည့်ဂဇက်ကဗျာ(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

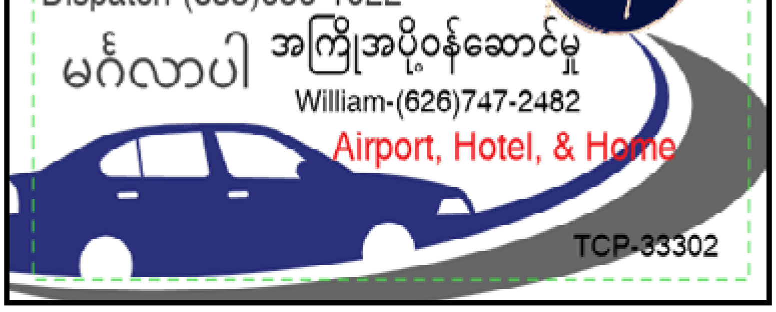
Office Hours - By Appointment

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

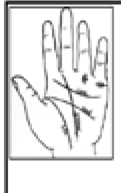
ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458


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 ဆောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates

Call (626) 623 0036
David Lim

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ ပါ။
4" x 2 1/2" Size, $25/Month


ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်…ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝပေးကံစတာတာဟောကိန်း၊
လူ့ဘဝအရွယ်ခုပါတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံစတာတာဟောကိန်း– 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

Burma Food Group တည်ထောင်သူ Desmond Tan နဲ့ အင်တာဗျူး

MG

Burma Food Group has been a passionate advocate for Burmese cuisine for over two decades. Their restaurants, **Burma Superstar, Burma Love, and Teakwood,** are renowned for upholding the highest standards of Burmese culinary excellence and delighting diners across the Bay Area.

The founder, Desmond Tan, has a deep connection to food, and both American and Burmese cultures, which led to the creation of Burma Superstar. Born and raised in Yangon, Mr. Tan moved to the United States with his family at a young age. In 2000, he took over a local, about-to-shutter Burmese restaurant named Burma Superstar with the goal of preserving the Burmese restaurant and its name.

However, Burma Food Group's mission goes beyond just food. They believe that food is a powerful medium with the ability to transcend barriers and bring people together. It is a universal language that tells stories of tradition, heritage, and community. As both a company and a community, they recognize the opportunity to raise awareness and appreciation for Burmese cuisine and culture. They challenge stereotypes and social boundaries while building bridges between cultures.

The journey at Burma Food Group is far from over. Inspired by their passion for authenticity, they have directly imported laphet from tea growers in Myanmar's Eastern Shan State and launched Burma Love Foods, their packaged product line, allowing people to savor the bold flavors of Burma in the comfort of their own homes.

To integrate these elements into the Burmese restaurant business, one focuses on consistently delivering the basics: consistent and high-quality food, creating a welcoming environment, and providing excellent customer service.

Q –1 What inspired you to become a pioneer in the Burmese restaurant business in California and the United States?

I never intended to be a trailblazer in the Burmese restaurant business in California or the US. All I wanted was to create a warm and inviting space for my family and friends to enjoy the flavors of my heritage. Through sharing meals with more and more people, I came to see the growing interest in our Burma Superstar and Burma Love family of restaurants.

Now, our restaurant has become a beloved spot for people of all backgrounds to gather, be introduced to the culture, and enjoy the delicious flavors of Burma. I am humbled by the support and grateful for the opportunity to showcase the richness of our culture through food.

Q –2 Overcoming challenges can be a humbling experience. What obstacles have you faced, and how were you able to resolve them? What lessons have you learned from these situations?

When we started with Burma Superstar restaurant, we were novices in the industry with no prior experience in restaurant operations. We were humbled in many ways. Our lack of understanding of business operations and the "mom and pop" culture led us to many lawsuits we had to overcome.

Despite the absence of a "Burmese role model" to guide us, we forged our path by making a lot of mistakes, adjusting, adapting, and learning to navigate all aspects of running a restaurant.

Throughout the years, our journey has been shaped by the hard work and dedication of past and present team members. It is through their passion and commitment that we have been able to thrive. Building a successful business is a gradual process that requires patience, determination, and a genuine love for what you do. Instant gratification may not be a part of our story, but the satisfaction of seeing our hard work over many years continues to be very inspirational for us and hopefully to others.

Q –3 What do you think are the key elements for long–term success in the restaurant and food industry in the United States? How can this be optimally incorporated into the Burmese restaurant business?

In my opinion, the essential elements for long-term success in the restaurant and food industry are no different from any other industry. It requires a good combination of consistency, good relationships with team members and vendors/partners, and good engagement with the community.

To integrate these elements into the Burmese restaurant business, one focuses on consistently delivering the basics: consistent and high-quality food, creating a welcoming environment, and providing excellent customer service. Additionally, staying updated on food trends and regularly updating the menu can attract new customers and keep existing ones coming back.

For some reason, a lot of restaurant entrepreneurs lack efficient business and financial management skills, such as effective budgeting, cost control, inventory management, good HR policies, and good processes. These skills may be boring and mundane but very necessary skills for a restaurant business owner.

Success is not just about achieving goals and monetary, but also about enjoying/creating a good journey and making a positive impact on those around you and the community.

Q –4 Based on your experience, what advice would you offer to aspiring Burmese restaurant owners, and what strategies can they adopt to maximize their chances of success?

Success means different things to different people. It's usually a trade-off and will require sacrifices. What are you willing to give up to obtain your definition of success?

With that said, hard work, resilience, passion, sacrifices, and adaptability are some elements that can help you achieve greatness in any industry, including the restaurant business.

Based on my experience, embracing the unknown, staying curious, and hard work and being determined are crucial qualities for aspiring restaurant owners. To build a strong foundation for your business and future success, it's essential to prioritize quality and consistency, remain humble, continuously strive for improvement, and learn from both successes and failures. These qualities will help you overcome obstacles and achieve your goals.

Q –5 What advice would you offer to the new generation of immigrants on how to use their unique cultural heritage to achieve both personal and business goals?

Some person-

To Page 20

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မတ်လ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်အဆင်ပြေ၍ အထက်လူကြီးများ၏ ဖေးမခြင်း ခံရမည်။ စီးပွားရေး တိုးတက်နိုင်မည်။ ကျန်းမာရေး ညံ့တတ်သည်။ ငွေအထွက်များ၍ ငွေအတွက် သောကရောက်နေမည်။ ရရန်ရှိသောငွေများ နှောင့်နှေးနေသောလ ဖြစ်သည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ အကူအညီ ရမည်။ မိတ်ဆွေသစ် တိုးမည်။ ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြေဆိုထားသော စာမေးပွဲများ အောင်မြင်မည်။ အမွေရကိန်း ရှိသည်။ အချစ်ရေး မကောင်းပါ။

ယတြာ။ ပေါက်ဆီကို လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ ငွေအထူးကုန်သောလ ဖြစ်သည်။ ပြဿနာ၊ အပူသောကများကြောင့် ငွေကုန်ဆုံးမှု များမည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး မကောင်းပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆေးရုံဆေးခန်း ရောက်နေမည်။ အိမ်ထောင် မရှိသူများ အချစ်ရေး ဆုံးရှုံးနေမည်။ ယတြာ။ ပြောင်းဖူးနှင့် ဘယာကြော် လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ အလုပ်သောက များသောလ ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေများ၏ ကူညီပေးမှုကြောင့် အဆင်ပြေမည်။ ဖြေထားသော စာမေးပွဲများ အောင်မြင်မည်။ အမှုအခင်းကိစ္စများ ရှိလျှင် အောင်မြင်မည်။

ယတြာ။ ဘယာကြော်နှင့် မေမြို့ပန်း လှူပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အစုစပ်ရှယ်ယာလုပ်ငန်းများ အရှုံးပေါ်မည်။ အလုပ်ပြောင်းရကိန်း ရှိသည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် စကားများ၍ ဇနီးအိမ်က ထွက်သွားမည်။ ငွေကြေးကိစ္စ အမှု ဖြစ်တတ်သည်။ ယတြာ။ နာနတ်ယို လှူတန်းပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ရွှေဝင်မည်။ အမွေရသောရွှေ ဖြစ်မည်။ အလုပ်ကံ၊ ငွေကံ ညံ့သောလ ဖြစ်သည်။ ခေတ္တတွေ့ကြုံရသော မိတ်ဆွေနှင့် ရန်ပေါ်တတ်၊ ပြဿနာ ဖြစ်တတ်သည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့မည်။

ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကောင်းနေမည်။ ကြီးကဲသူများ၏ မစခြင်းကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမည်။ အမျိုးသမီး မိတ်ဆွေများကို သတိထားပါ။ ပြဿနာ ပေါ်တတ်သည်။ မျှော်လင့်အားထားရသူ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သားကြောင့် တိုးတက်အောင်မြင်မည်။ ငွေ အကြီးအကျယ် ၂ကြိမ် ထွက်မည်။ လောင်းကစားခြင်း ရှောင်ပါ။ ယတြာ။ အုန်းဆွမ်း ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (လူတို့၏ ကုသိုလ်ကံ)

လူသားတို့သည် မွေးဖွားလာသည်မှ အသက်အရွယ်ကြီး၍ အိုမင်းကြရသည်အထိ မိမိတို့ရှေးဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသော ကံအရ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ မယုံကြည်ကြသူလည်း ရှိ၏။ မိမိတို့၏ဘဝ တသက်တာတွင် ကံကြောင့် ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း၊ ညံ့ခြင်း စသော ခံစားရမှုများသည် ကံကို ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ မယုံကြည်ကြသည်ဖြစ်စေ မုချ ခံစားကြရပေ၏။

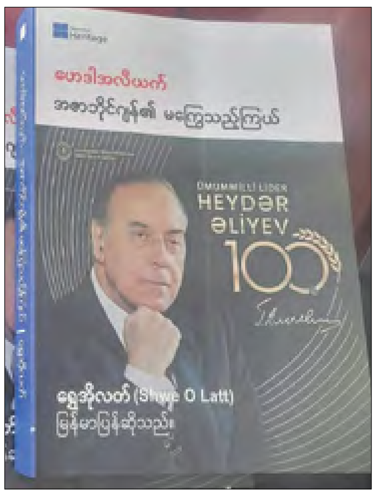
လုံထမ်းလာသည်ကို မြင်နိုင်သော်လည်း ကံထမ်းလာသည်ကို မမြင်နိုင်ဟု ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။ ကံကောင်းသူသည် ဘဝတွင် အဆင်ပြေစွာ ရပ်တည်နိုင်ကြသော်လည်း ကံညံ့၊ ကံဆိုးကြသူများမှာ စားဝတ်နေရေး ကိစ္စများကိုပင် ပန်းစွာ ရုန်းကန်နေကြရပေ၏။ သာယာဖြောင့်ဖြူးသော ဘဝမှ ကံမကောင်းသောနှစ်များတွင် ပြဿနာ အမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်း၊ အမှုအခင်းဖြစ်ခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်ထောင်ကျခြင်း စသော မထင်မှတ် မမျှော်မှန်းသော ပြဿနာများပေါ်တတ်သကဲ့သို့ ထီပေါက်ခြင်း၊ အလုပ်အဆင်ပြေခြင်း၊ ရာထူးတိုးခြင်း၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုရခြင်း၊ အမွေအနှစ်ရ၍ စိတ်ချမ်းသာရခြင်း စသည့် ကံကောင်းခြင်းများလည်း ရရှိခံစားကြရပေ၏။

မိခင်နိုင်ငံတွင် စားဝတ်နေရေး ကြပ်တည်းလွန်း၍ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ အလုပ် လုပ်ရန် သွားရောက်ကြရာ၊ အဆင်ပြေချောမွေ့၍ ငွေကြေး ပြန်ပို့နိုင်ကြသူ ရှိသလို အဆင်မပြေကြသူများလည်း ရှိကြရာ ထိုကိစ္စတို့သည် ကုသိုလ်ကံနှင့် သက်ဆိုင်နေပါ၏။ မိမိတို့၏ ဂြိုလ်စားသက်ရောက်ကံအရ အစစအရာရာ အဆင်ပြေသူများသည် ကံကောင်းကြ၍၊ အဖုအထစ်ဖြစ်၍ အဆင်မပြေသူ များသည် ကံမကောင်းသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသို့ ကံကောင်းနေခြင်း၊ ကံညံ့နေခြင်းကို ဗေဒင်ပညာဖြင့် တွက်ချက် သိရှိနိုင်ကြပေသည်။ အလုပ်ကံ မကောင်းခြင်း၊ ငွေကံ မကောင်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများ၊ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စများ စသည်တို့မှာ မိမိတို့၏ မွေးဖွားချိန် မူလဂြိုလ်စီး ဂြိုလ်အိမ် အနေအထားများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကံညံ့နေ၍ ဘဝရပ်တည်ရေး အဆင်မပြေသူတို့သည် ဘယ်အချိန် ဘယ်ကာလတွင် ကံကောင်းလာမည်ကို ဗေဒင်ပညာက တွက်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။ လူတို့၏ ကုသိုလ်ကံတရားသည် ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာ မဆို ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ မယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ ဂြိုလ်နက္ခတ်များအရ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရကြောင်းကို ဗေဒင်သုတ အဖြစ် ဖော်ပြရေးသားပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



၈၁ - ဆူးသစ်နီ

ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားလုပ်ငန်းနယ်ပါယ်တွင်ဆယ်စုနှစ်နှစ်ခုကျော်ကြာရှင်သန်ကျင်လည်ခဲ့ပြီး အမေရိကနိုင်ငံသို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသည့်စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ပန်းချီဆရာ၊ Performance Artist ဆရာဆူးသစ်နီ ၏ ညှော်လမ်းညွှန်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများကို ရသစာပေဖြင့်ရေးသားထားသည့်စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ ယဉ်မျိုးစာပေမှ ထုတ်ဝေထားပြီး အမေရိကားတွင်လိုချင်သူများ tun.2020us@gmail.com သို့ ပို့ခအပါအဝင် (၂၀ ဒေါ်လာဖြင့်) မှာယူနိုင်ပါသည်။

အဇာဘိုင်ဂျန်၏မကြွေသည့်ကြယ် -ရွှေအိုလတ် ဘာသာပြန်

ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုပြိုကွဲပြီးနောက်ပေါ်ပေါက်လာသော အဇာဘိုင်ဂျန်နိုင်ငံ၏သမ္မတအဖြစ်တင်မြှောက်ခံရသူ သမ္မတ ဟောင်း ဟေဒါအလီယက်၏ အကြောင်းကို စာရေးသူရွှေအိုလတ်က ဘာသာပြန်သည်။

Myanmar Herittage စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပြီးရွှေအိုလတ်၏ ဒုတိယမြောက်ဘာသာပြန်စာအုပ်ဖြစ်သည်။

မစိုးအိမ်သူသို့အိတ်ဖွင့်ပေးစာ - သုမောင်

ကွယ်လွန်သူ စာရေးဆရာ၊ အကယ်ဒမီသုမောင်၏ သမီးဖြစ်သူ မစိုးအိမ်သူသို့ဟု အမည်တပ်ကာ ခေတ်လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်သော၊ ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်နှင့် ရုပ်ရှင် အောင်လံမဂ္ဂဇင်းတို့တွင် အခန်းဆက် အိတ်ဖွင့်ပေးစာရေးသားမှုများကို စုစည်း ထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၊ လဆက် ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးနှင့် စာပေအရေးများကို လူငယ်များအတွက်ရည်ရွယ်ရေးသားထားသောပေးစာ ၂၄ စောင်ကို ဖတ်ရှုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကူးချိုချိုက ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပြီး အပါးတော်မြဲစာပေတိုက်တွင် (https://aptmbookhouse.com/) မှာယူနိုင်ပါသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ကြေကွဲခြင်း

ကောင်းကင်ယံမှာ ဝဲပျံနေတဲ့ တိုက်လေယာဉ်တွေသာ
ငှက်ခါးလေးတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်
လွင့်ပျံ့နေတဲ့ ပေါက်ကွဲသံတွေသာ
ဆည်းလည်းသံတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်
မီးခိုးလုံးတွေနဲ့ ညှိမှိုင်းအာကာပြင်သာ
ကြည်မြမြ အပြာရောင်မိုးသား ဖြစ်ခဲ့ရင်
ရှူရှိုက်နေရတဲ့ ယမ်းငွေ့တွေသာ
စံပယ်ဖြူ ပန်းရနံ့လေးတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်
ဟစ်အော် တိုက်ခိုက်သံတွေသာ
အိုးစည်ဗုံမောင်း ပွဲသဘင်သံဖြစ်ခဲ့ရင်
ကျဆုံးနေကြတဲ့ စခန်းဂိန်းတွေသာ
စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်
ခံကတုတ်၊ ဗုံးခိုကျင်းတွေသာ
စာသင်ခန်းတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်
အလောင်းပိုကြွေးနေကြရတဲ့ဘဝတွေသာ
ဆိုက်ရောချိုး၊ ဈေးရိုးမီးလှုံဖြစ်ခဲ့ရင်
အာဏာကို မူးမိုက် မက်မောပြီး
အနာဂါတ်ကိုသာ၊ ချမနင်းခဲ့ကြရင်။ ။

ဆူးသစ်နီ

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.

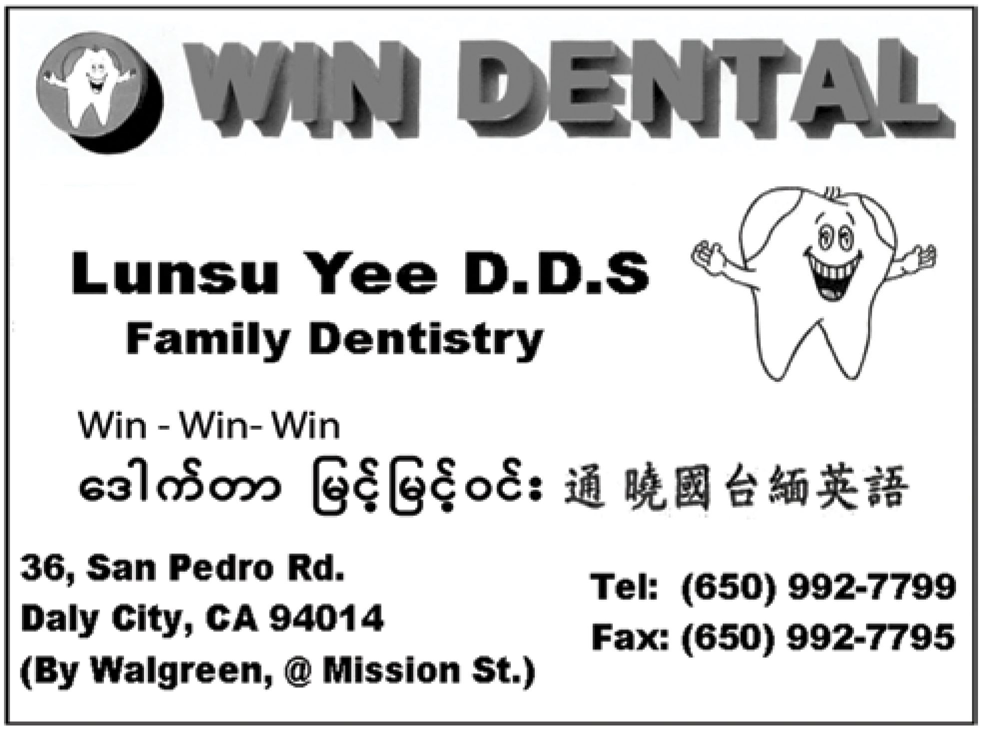
M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the 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။



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 ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

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

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဆောင်းခိုငှက်အလား

နယူးယော့ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက အိမ် ဟောင်းတစ်လုံးကို အသက်ကြီးကြီးညီ အစ်မ နှစ်ယောက်ဆီက ကျမတို့ ဝယ်ခဲ့ တယ်။ ဆောင်းရာသီဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ချဉ်းကပ်လာပြီမို့ အိမ်ရဲ့အအေးဒဏ် ကာကွယ်ပစ္စည်း(အင်ဆူလေတာ)ချို့တဲ့ မှုအပေါ် ကျမ စိုးရိမ်ပူပန်မိတယ်။

'ဒီလောက်နှစ်အကြာကြီး သူတို့ ဒီအိမ်မှာ နေနိုင်ခဲ့ရင် တို့လည်းပဲ နေနိုင်ရမှာပေါ့'

လို့ကျမယောကျ်ားက ယုံယုံကြည်ကြည် ထုတ်ပြောပါတယ်။ နိုဝင်ဘာတစ်ညမှာ အပူချိန်ဟာ သုည အောက် ထိုးဆင်းသွားလို့ ကျမတို့နိုးလာ ကြတယ်။အတွင်းနံရံတွေမှာ နှင်းခဲတွေဖုံးအုပ်နေတာ တွေ့ကြတယ်။ ကျမ ယောကျ်ားက အိမ်ရှင်ဟောင်းညီအစ်မဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး အိမ်ကို သူတို့ ဘယ်လိုနွေးအောင်လုပ်ထားခဲ့တာလဲလို့မေးတယ်။ အပြန်အလှန်စကားတွေပြောပြီးတဲ့နောက် ယောကျ်ားက ဖုန်းချပြီး ငြီးတွားရေရွတ် လိုက်တာက

'လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်၃၀လုံးလုံး သူတို့ဖလော်ရီဒါ သွားပြီး ဆောင်းခိုနေခဲ့ကြတာ 'တဲ့။ ။

သစ်ပင် စက္ကူ ပိုက်ဆံ

ကောင်လေးတစ်ယောက် သူ့အဖေကို ပိုက်ဆံ တဂျီဂျီတောင်းနေတယ်။နောက် ဆုံးတော့ ဖအေလုပ်သူက

'ပိုက်ဆံက သစ်ပင်တွေပေါ်မှာ သီးနေတာ မျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သားသိပါတယ် နော်'

အဲဒီအခါ ကောင်လေးက ပိုက်ဆံကို ဘာနဲ့လုပ်ထားတာလဲလို့မေးတယ်

'စက္ကူနဲ့လုပ်ထားတာပေါ့' ဖအေကဖြေ တယ်။ သားဖြစ်သူ ထပ်ဆင့်မေးလိုက်တာက

'ဒါဆိုရင် စက္ကူကိုဘာနဲ့လုပ်ထားတာလဲ ဖေဖေ ' တဲ့။ ။

ခရစ်စမတ်ကာဒ်ထဲကခံစားမှု

ခရစ်စမတ်မတိုင်ခင်လေးမှာ ဟောင် ကောင်က ဧည့်သည်စုံတွဲနှစ်တွဲ ကျနော် တို့ဆီရောက်လာတယ်။ ဟောင်ကောင် ဆိုတာ ဘယ်တော့မှနှင်းမကျတဲ့နိုင်ငံ ဖြစ်တယ်။ဒါကြောင့်သူတို့ကို နှင်းလျှော စီးတဲ့တောင်ကုန်းတစ်ခုဆီ ကားမောင်း ပို့ပေးမယ်ပေါ့။နှင်းထုနက်နက်ထဲနေရတဲ့ အတွေ့အကြုံရစေချင်၊နှင်းတောင်ပေါ် တက်တဲ့ပင့်စက်(လစ်ဖ်)စီးစေချင်တာ ကြောင့်ပါ။ ဆီးနှင်းဖြူတွေလက်နေတဲ့စိမ်းလန်း ထင်းရှူးပင်တွေကိုဖြတ်ပြီး ကင်ညွှန် ချောက်ကြီးကို ကျနော့်ကားကျော်တက် သွားစဉ်မှာ ဧည့်သည်တွေဟာ ထင်းရှူး တွေရဲ့အလှအပကိုခံစားပြီးအံ့အားသင့် နေကြတယ်။ဧည့်သည်အမျိုးသားတစ်ယောက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြောလိုက်ပုံက

' ကျနော် ခရစ်စမတ်ကဒ်ထဲရောက်နေ သလိုမျိုး ခံစားရတယ်ဗျာ ' တဲ့။ ။

ရမှာနဲ့စွန့်လွှတ်ရမှာ

ကေအက်ဖ်စီ ကြက်ကြော်ဆိုင် အရောင်း ကျလာတော့ ကာနယ်ဆန်းဒါးကပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးကိုဖုန်းဆက်ပြီး အကူအညီ တောင်းတယ်။

"အရှင်ဖဘုရား နေ့စဉ်ဆုတောင်းစကား ((ကနေ့ကျွန်ုပ်တို့အားနေ့တစ္ဆဝပေါင်မုန့်ပေးတော်မူပါ)) ကို ((ကနေ့ကျွန်ုပ်တို့အား နေ့တစ္ဆဝကြက်ကြော်ပေးတော်မူပါ))လို့ပြောင်းလဲဆုတောင်းပေးဖို့လိုအပ်နေပါတယ် ။ အဲဒီလိုပြောင်းလဲဆုတောင်းပေး ရင် ဗာတီကန်ကို ဒေါ်လာ၁၀သန်းလှူဒါန်းပါ့မယ်။ လို့လျှောက်ပါတယ်။

ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးက

"အဲဒါဟာဘုရားသခင်ရဲ့ဆုတောင်းစကားဖြစ်တယ်။ ငါ ပြောင်းလဲမပေးနိုင်ဘူး။ "

"ဒေါ်လာသန်း၅၀လှူရင်ရော"

" နိုး"

" ဒေါ်လာသန်း၁၀၀ကောဗျာ"

" ငါအကြောင်းပြန်မယ်"

နောက်တနေ့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး သူ့ ဘုန်းတော်ကြီးများကိုစုဝေးလိုက်ပြီး ပြောပြလိုက်တာက

"ငါ့မှာ သတင်းကောင်းရောသတင်းဆိုးပါ ပြောစရာရှိတယ်။ သတင်းကောင်းက ကေအက်ဖ်စီက ဗာတီကန်ကိုဒေါ်လာ သန်း၁၀၀လှူမယ်တဲ့။ သတင်းဆိုးကတော့ တို့ရဲ့အုံ့ဖွယ်ပေါင်မုန့်အကောင့်ကိုစွန့် လွှတ်ရလိမ့်မယ်တဲ့"။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 25 ။ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ယခုနှစ် ပထမနှစ်လတာအတွင်း နိုင်ငံခြားသား ခရီးသွားဧည့်သည် ၂၆၀,၀၀၀ ကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့ကြောင်း ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ စုစုပေါင်း ပြည်ပကုန်သွယ်မှုသည် ၂၀၂၃-၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ် ပထမ ၁၁ လတာကာလအတွင်း အမေရိကဒေါ်လာ ၂၈.၉ ဘီလီယံခန့် ရှိခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီဝန်ကြီးဌာနများထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။

ဒီနှစ်အတွင်းမဲစာရင်းမှန်ကန်ရေးလုပ်ပြီးပါက အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကို လုပ်လို့ရနိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ အပိုင်းလိုက်ကျင်းပ သွားမယ်လို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ရုရှားသတင်းဌာန ITAR-TASS နဲ့ တွေ့ဆုံချိန်မှာ ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Mar 24 ။ မြန်မာအတွက် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂၁ သန်းပါတဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ် အမေရိကန် အစိုးရအသုံးစရိတ်ကို လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လုံးက စနေနေ့က အတည်ပြုပြီးပြီချင်း သမ္မတဘိုင်ဒန်ကလည်း ချက်ချင်း လက်မှတ်ရေးထိုး ပြဌာန်းလိုက်ပါပြီ။

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပြုလုပ်ရာတွင်ပါရှိရမည်ဆိုသော UID နံပါတ် (အရပ်အခေါ် စမတ်ကတ်) မရရှိသေးသူများ လက်ရှိနေထိုင်သည့် မြို့နယ်ရှိ လဝကရုံများတွင် အခမဲ့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း စစ်ကောင်စီသတင်းထုတ်ပြန်ရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 23 ။ မရေရာတဲ့ လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေတွေကြောင့် ပိရမစ်ပုံစံ စီးပွားရေးလို့ခေါ်တဲ့ Multi-level Marketing (MLM) ဆင့်ပွားဈေးကွက်စီးပွားရေးဟာ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ တကြော့ပြန် ကြီးထွားလာတယ်လို့ ဒီလုပ်ငန်းနဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 22 ။ ပြည်တွင်းဈေးကွက်မှာ အခေါက်ရွှေ ၁ကျပ်သားကို ၄၂ သိန်းကျပ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဒီနေ့မှာ အမြင့်ဆုံးရောက်ရှိနေကြောင်း US ဒေါ်လာကတော့ ၁ ဒေါ်လာကို ကျပ် ၃,၇၀၀ ကျပ် ဝန်းကျင်ရှိကြောင်းသိရပါတယ်။ စစ်အာဏာမသိမ်းခင်က ရွှေ ၁ကျပ်သား ၁၃ သိန်းဝန်းကျင်ရှိခဲ့ရာကနေ ၃နှစ်ကျော်အတွင်းမှာ ၂၉ သိန်းကျပ် မြင့်တက်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

စက်သုံးဆီ အောက်တိန်း (95)ရဲ့ ဆိုင်ဈေးနှုန်းဟာ ဒီနေ့မှာ ၁လီတာကို ၂,၉၀၀ ဖြစ်လာပြီး ဈေးတက်ပေမဲ့ ရန်ကုန်မှာ လိုသလောက်ဝယ်လို့မရဘဲ အချိန်ကြာ တန်းစီနေရတဲ့အပြင် နယ်တွေမှာတော့ ၁ လီတာကို ၄,၀၀၀ ကျပ်လောက်အထိ ရောင်းချနေပါတယ်။

Mar 21 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့က ရာနဲ့ချီတဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေဟာ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA) အလိုမရှိကြောင်းနဲ့ တိုက်ပွဲအလိုမရှိကြောင်း စစ်တွေမြို့မှာ ဆန္ဒပြကြပါတယ်။ မတ်လ ၁၉ ရက်ကလည်း ဘူးသီးတောင်မြို့က ရိုဟင်ဂျာတွေဟာ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA) အလိုမရှိကြောင်းနဲ့ တိုက်ပွဲအလိုမရှိကြောင်း မြို့ပေါ်မှာ လှည့်လည်ဆန္ဒပြခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဖလား ခြေစစ်ပွဲ (အာရှဇုန်) ဒုတိယအဆင့်ပွဲစဉ်အဖြစ် မြန်မာလက်ရွေးစင်အသင်းနှင့် ဆီးရီးယားအသင်းတို့ မတ်လ ၂၁ ရက် ညနေပိုင်းက ရန်ကုန်မြို့၌ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ကြရာ တစ်ဖက်တစ်ဂိုးစီ သရေရလဒ် ထွက်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၄၊ မတ်လ ၂၁ ရက်နေ့အထိ ၃နှစ်ကျော်အတွင်း သေဆုံးခဲ့ရသူပေါင်း ၄,၇၅၉ ဦး ရှိနေပြီလို့ (AAPP)က ဖော်ပြထားပါတယ်။

Mar 20 ။ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ရန်ကုန်၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ခြံအမှတ် ၅၄ ကို လေလံဆွဲ ဝယ်မယ့်သူ မရှိတာကြောင့် မအောင်မြင်ဘဲ ရပ်နားခဲ့ရပါတယ်။ ခြံအမှတ် ၅၄ ကို(NUG)က အမျိုးသားအဆင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး ရောင်းချ၊ ဝယ်ယူ၊ ပြင်ဆင်သူ အားလုံးကို အရေးယူသွားမယ်လို့ NUG သမ္မတရုံးက သတိပေးပြောဆိုထားပါတယ်။

စစ်ရေးပဋိပက္ခ ပြင်းထန်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ဆေးဝါးပြတ်တောက်မှု မြင့်တက်လာနေပြီး အသက်သေဆုံးမှုတွေပါ ရှိလာနေကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ လွတ်လပ်စွာ ဆေးဝါးသယ်ယူပို့ဆောင်ခွင့်ကို ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၂ ကတည်းက စစ်ကောင်စီက ပိတ်ပင်ထားပြီး ၂၀၂၃၊ နိုဝင်ဘာနှစ်ဖက်တိုက်ပွဲ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် မြို့နယ်တိုင်းကိုပိတ်ဆို့ထားမှုကြောင့် ပိုခက်ခဲနေပါတယ်။

Mar 19 ။ မြန်မာပြည်တွင်းက မြို့နယ်များစွာမှာ စစ်မှုထမ်းဥပဒေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လူငယ်တွေကို စစ်ကောင်စီက စာရင်းကောက်ယူတာ၊ မဲနှိုက်ခိုင်းတာတွေ လုပ်လာတာကြောင့် စစ်မှုမထမ်းလိုတဲ့ လူငယ်များစွာဟာ ပြည်ပနိုင်ငံတွေဆီ ရတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ထွက်ခွာနေကြပါတယ်။

၂၀၂၃-၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွင်း မြန်မာပြည်ကနေ ပြည်ပကို အေဂျင်စီတွေက စေလွှတ်တဲ့ လုပ်သားဦးရေ ၁၇၀,၀၀၀ နီးပါးရှိကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန ထုတ်ပြန်ချက် စာရင်းအရ သိရပါတယ်။ တရားဝင် ပြည်ပထွက်ခွာသူ တိုးမြင့်လာပြီး တရားမဝင် ထွက်ခွာသူတွေလည်း များပြားနေပါတယ်။

Mar 18 ။ NLD လက်ထက် မကွေးတိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ဒေါက်တာအောင်မိုးညိုနဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ အပါအဝင် စုစုပေါင်း အကျဉ်းသား ၁,၉၀၀ ဝန်းကျင်ရှိတဲ့ မကွေးဗဟိုအကျဉ်းထောင်မှာ ထောင်အာဏာပိုင်တွေက နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားနဲ့ အခြားအကျဉ်းသားတွေကို ဝက်ကျွေးတဲ့ဆန်တွေ ချက်ကျွေးနေကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေရဲ့ မိသားစုဝင်တွေက ပြောပါတယ်။

ယခုနှစ် ကျင်းပမယ့် မန္တလေးသင်္ကြန်ကို ၂၀၁၅ ခုနှစ် အရှေ့ပိုင်းကလို DJ မဏ္ဍပ် များစွာနဲ့ ကျုံးဘေးပတ်လည်မှာ ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပြီး အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့် ပေးသွားမယ်လို့ သိရပါတယ်။

Mar 17 ။ ရန်ကုန်မြို့က ခရီးသွားအေဂျင်စီတွေ၊ ကားလက်မှတ်အရောင်းဌာနတွေမှာ ရခိုင်ပြည်နယ်ရဲ့ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြား ၁၁/ မျဉ်းစောင်း မှတ်ပုံတင် ကိုင်ဆောင်သူတွေကို ခရီးသွားလာခွင့် မပြုဖို့ သတိပေးစာ ပေးတာတွေ ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ဆောင်းသီးနှံနဲ့ နွေစပါးတွေ စတင်စိုက် ပျိုးနေချိန်မှာ စက်သုံးဆီဈေးနှုန်း ပြန်မြင့်တက်လာတဲ့အတွက် တောင်သူတွေ အခက်အခဲ ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

Mar 16 ။ အွန်လိုင်း ဆက်သွယ်ရေးကွန်ရက်တွေဖြစ်တဲ့ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်၊ ယူကျု့နဲ့ မိုဘိုင်းအက်ပလီကေးရှင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ရုပ်ရှင်ကား ထုတ်လွှင့်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ မှတ်ပုံတင်ဖို့၊ မလွှင့်ခင် စိစစ်ရေးအဖွဲ့ကို တင်ပြဖို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနက အမိန့်ကြေညာချက်ထုတ်ကာ တင်းကျပ်လိုက်ပါတယ်။ အွန်လိုင်းကွန်ရက်တွေမှာ ထုတ်လွှင့်ပြသဖို့အတွက် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနမှာ လုပ်ငန်းမှတ်ပုံတင်ရမှာဖြစ်ပြီး မှန်ပုံတင်ကြေး ၁နှစ်စာ ၂သိန်းပေးသွင်းရမယ်လို့ ကြေညာထားပါတယ်။

ရန်ကုန်၊ အင်းစိန် ဗဟိုအကျဉ်းထောင်ထဲမှာ အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေပုဒ်မ (၃)၊ ၅၄(က)၊ ၅၂(က)၊ ၁၉(စ) တို့နဲ့ အမိန့်ချမှတ်ခံ ထားရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၂၄ ဦး ခြေချင်းခေါက်တပ်ပြီး အလုပ်ကြမ်း လုပ်နေရကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက် ဦးဆောင်ကော်မတီက ပြောပါတယ်။

Mar 15 ။ မတ်လအတွင်း နိုင်ငံခြားငွေလဲလှယ်ခွင့် လိုင်စင်ရထားတဲ့ ကုမ္ပဏီ ၉ ခုကို ဗဟိုဘဏ် ထုတ်ပြန်ထားချက်တွေ မလိုက်နာတာကြောင့်ဆိုပြီး လိုင်စင်ဖျက်သိမ်းမှု အပါအဝင် အရေးယူဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။ ၂၀၂၃ စက်တင်ဘာတုန်းကလည်းလိုင်စင်ရ ကုမ္ပဏီ ၁၂၃ ခုကို စကစ လက်အောက်ခံ မြန်မာဗဟိုဘဏ်က လိုင်စင်ရုပ်သိမ်းခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ကလေးငယ် ၆သန်း အပါအဝင် လူပေါင်း ၁၈.၆ သန်းဟာ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ လိုအပ်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့(UNICEF) ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ ပေးနိုင်ဖို့ US ဒေါ်လာ ၂၀၈.၃ သန်း လိုအပ်ပြီး ဖေဖော်ဝါရီလကုန်အထိ ၁၇ သန်းခွဲပဲ ရထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 14 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မြို့တော်ဘန်ကောက်နဲ့ ချင်းမိုင်နဲ့ ထိုင်းတောင်ပိုင်း ပင်လယ်ကမ်းခြေ အပန်းဖြေစခန်းရှိရာ ဖူးကတ်မြို့တွေမှာ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ ကွန်ဒိုတိုက်ခန်း အဝယ်များလာကြောင်း ထိုင်းတောင်ပိုင်း ဖူးကတ်ကမ်းခြေမှာတော့ မြန်မာက ချမ်းသာသူ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ ခရိုနီတွေ၊ သူဌေးတွေဟာ ဘတ် သန်း ၄၀ အထက် ရေကူးကန်ပါ (Pool Villa) လို အိမ်ကြီးတွေ၊ သီးသန့်ဆန်တဲ့ နေရာထိုင်ခင်းတွေကို ပိုပြီး ဝယ်ယူကြတယ်လို့ အိမ်ခြံမြေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရုံးစိုက်ရာ နေပြည်တော်ကောင်စီနယ်မြေ ဥတ္တရသီရိမြို့နယ် ပျဉ်းမနား-တောင်ညို ကားလမ်းမတစ်လျှောက် ရွာတချို့မှာ စစ်မှုထမ်းဥပဒေသတ်မှတ်ချက်နဲ့ အကျုံးဝင်တဲ့ လူငယ်တွေကို စစ်မှုထမ်းဖို့ အသက်အရွယ်ရောက်သူအဖြစ် မြို့နယ်ထွေအုပ်ရုံးထံ လာရောက်ပြီး မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းဖို့ ဆင့်ခေါ်စာတွေ ပို့နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ရုံးဖွင့်ဖို့ ကမ်းလှမ်းချက်ရှိမရှိဆိုတာ အတည်မပြုနိုင်သေးပေမဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလို့ မရသေးတဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတွေ ရှိနေတယ်လို့ NUG သမ္မတရုံး တာဝန်ရှိသူက ပြောပါတယ်။

Mar 13 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်တွင်း IDP ပြောင်းခိုသူစခန်းတွေမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာဖိနှိပ်၊ ပိတ်လှောင်ခံထားရတဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေကို စစ်ကောင်စီက နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး တပ်သားသစ်တွေအဖြစ် စတင် စစ်သင်တန်းတွေပေးနေတာဟာ နှစ်ဖက်အသိုင်းအဝိုင်းကြား အန္တရာယ်ကြီးမားကြောင်း NUG လူ့အခွင့်အရေး ဒုဝန်ကြီးက ပြောပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်း၊ ငပုတောမြို့နယ်၊ မော်တင်စွန်းကမ်းခြေအနီးမှာ မနေ့က ပင်လယ်ပျော်လင်းပိုင် ၁၅ ကောင် ငါးဖမ်းပိုက်နဲ့ ဖမ်းဆီးရမိပြီး ပင်လယ်အတွင်း ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

Mar 12 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ ပညာရေးကို သပိတ်မှောက်ကြသူတွေရှိခဲ့ပြီး စစ်ကောင်စီလက်ထက်မှာ တက္ကသိုလ်တက်ရောက်သူ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွားခဲ့ကြောင်း အာဏာမသိမ်းခင် ၂၀၁၉-၂၀ နဲ့ အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၂၀၂၂-၂၄ ခုနှစ် စာရင်းတွေအရ နှိုင်းယှဉ်တွေ့ရပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ဝင်ရောက်ဆိုတဲ့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားအရေအတွက်ဟာ မြန်မာတနိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ ၁၂၈,၀၀၀ ကျော်သာရှိပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဏိပူရ်ပြည်နယ်ထဲ တရားမဝင် ဝင်ရောက်မှုနဲ့ဖမ်းဆီးခံရပြီး ပြန်လွှတ်လာတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၇၇ ဦးကို မဏိပူရ် ပြည်နယ်အစိုးရက ပြန်ပို့ဖို့စီစဉ်ခဲ့ပေမယ့် စစ်ကောင်စီဘက်က လက်မခံကြောင်း ပြန်ပို့ခံရသူတွေရဲ့ မိသားစုဝင်တွေက ပြောပါတယ်။

Mar 11 ။ ရခိုင်ပြည်နယ် ရမ်းဗြဲ တမြို့လုံးကို စစ်ကောင်စီလက်ထဲကနေ သိမ်းပိုက်ရယူလိုက်ပြီလို့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲကို ၂၀၂၃ ဒီဇင်ဘာ လလယ်ပိုင်းက စခဲ့တာဖြစ်ပြီး ၈၅ ရက်အကြာမှာ တမြို့လုံး သိမ်းနိုင်ခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။

ချိုင်းနား-မြန်မာ အကျိုးစီးပွားကို ခြိမ်းခြောက်နေတာဟာ အာဏာသိမ်း စစ်ကောင်စီသာဖြစ်ပြီး နှစ်နိုင်ငံအကျိုးစီးပွားကာကွယ်တဲ့ ပြည်သူ့အစိုးရဖြစ်လာရေးကို ချိုင်းနားအနေနဲ့ ပံ့ပိုးကူညီဖို့ NUG အစိုးရက တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Mar 10 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း မြန်မာပြည်တဝန်း မြို့နယ်ပေါင်း ၁၅၄ မြို့နယ်မှာ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပြင်းထန်သက်ရောက်မှု မြင့်မားလာခဲ့ကြောင်း ဒီကာလတွေအတွင်း အနည်းဆုံး တကြိမ်နဲ့အထက် အပြန်အလှန်ပစ်ခတ် တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ မြို့နယ်အရေအတွက် ၂၂၈ မြို့နယ်ရှိလာပြီး ဒါဟာ နိုင်ငံအနှံ့မြို့နယ် စုစုပေါင်းရဲ့ ၆၉ ٪ ဖြစ်တယ်လို့ ISP Myanmar အဖွဲ့က ဆိုပါတယ်။

မြစ်ကြီးနား- ဗန်းမော်လမ်းတလျှောက် ၅ရက်ကြာ တိုက်ပွဲအတွင်း လိုင်ဇာဌာနချုပ် အနီးဝန်းကျင် အပါအဝင် စစ်

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း ကောင်စီရဲ့ တပ်စခန်း ၂၀လောက်ကို သိမ်းယူနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကချင်လွတ်မြောက်ရေးတပ် KIA က ကြေညာပါတယ်။

Mar 09 ။ ကိုရီးယားဘာသာ အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ (EPS-Topik) စာမေးပွဲ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုခွင့် လျှောက်ထားသူ ဦးရေဟာ ၇၅,၀၀၀ နီးပါးရှိပြီး ယခင်ထက် ၂ဆခန့် ပိုများလာကြောင်း ပြည်ပအလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီ(POEA) ထုတ်ပြန်ချက်စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် သင်္ကြန်ပွဲမှာ ရန်ကုန်က မြို့တော်ဝန်မဏ္ဍပ်ကို အစဉ်အလာမပျက် ဆောက်လုပ်သွားမှာဖြစ်တဲ့အပြင် ခရိုင်အလိုက် ရေကစားမဏ္ဍပ်တွေ ဆောက်လုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားထားကြောင်း ရန်ကုန်တိုင်းအစိုးရအဖွဲ့ သတင်းအရင်းအမြစ်ဆီက သိရပါတယ်။

Mar 08 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ တလအတွင်း ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပုသိမ်မြို့မှာ လုယက်၊ ဓားပြတိုက်၊ ဖောင်ထွင်းခိုးယူမှု အကြိမ် ၂၀ ထက်မနည်း ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ကျူးလွန်တဲ့တရားခံတွေကိုလည်း ဖမ်းမမိခဲ့ဘူးလို့ စစ်ကောင်စီရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့ နီးစပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ဧရာဝတီတိုင်းမှာ လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်ချိန် ပိုကြာမြင့်လာတာကြောင့် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းတွေအပါအဝင် အသေးစားနဲ့ အလတ်စားလုပ်ငန်းတွေ ရပ်တည်ဖို့ ခက်ခဲလာကြောင်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

Mar 07 ။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း တိုက်ပွဲကာလ တလကျော်အတွင်း အရပ်သားသေဆုံးသူ ၅၀ နီးပါးနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ ၆၀ ဝန်းကျင်ရှိနေပြီး ထိခိုက်သေဆုံးသူတွေဟာ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုနဲ့ လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ပအိုဝ်းလူငယ်အစည်းအရုံး PYO က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် စစ်ရှောင်ပြည်သူ တသိန်းခန့် ရှိနေပြီး သူတို့အတွက် ထိရောက်တဲ့အကူအညီတွေ မရကြဘူးလို့လည်း ပြောပါတယ်။

မွန်ပြည်နယ်၊ ကျိုက်ထိုမြို့မှာရှိတဲ့ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားကို လာရောက်ဖူးမြော်သူ နည်းပါးလာလို့ အထမ်းသမားတွေနဲ့ ဈေးရောင်းချသူတွေ စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲဖြစ်နေရကြောင်း ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

Mar 06 ။ နယ်စပ်ဒေသမှာ တရားမဝင် ဝင်ရောက်နေထိုင်တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား အပါအဝင် နိုင်ငံခြားသားပေါင်း ငါးသောင်းကျော်ကို ခြောက်လအတွင်းမှာ ပြန်လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း မြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေက လူငယ်တွေရှိတဲ့ အိမ်ကို ဦးစားပေးပြီး လူဦးရေစာရင်း ကောက်ယူနေကြောင်း ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရသူတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 05 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်လာပြီး စိုက်ပျိုးရေးဆေးတွေ၊ မြေသြဇာတွေကို ဈေးကြီးပေးပြီး ဝယ်ယူအသုံးပြုနေရတာကြောင့် မန္တလေးတိုင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းနဲ့ မကွေးတိုင်း အပါအဝင် တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်အသီးသီးမှာ တောင်သူတွေဟာ အရင်းအနှီးများစွာနဲ့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်နေကြရကြောင်း ကုန်စိမ်းသီးနှံစိုက်သူတွေက ပြောပါတယ်။

ဖေဖော်ဝါရီလကုန်ပိုင်းကစပြီး စစ်တွေမြို့ပေါ်ထိ လက်နက်ကြီးကျတဲ့အပြင် လူတွေထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တာတွေ များလာသလို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်တွေလည်း ပျက်စီးလာပါတယ်။ မြန်မာစစ်တပ်နဲ့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်တို့ တိုက်ခိုက်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ အခြေအနေပိုဆိုးလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး UNOCHA က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Mar 04 ။ အရပ်သားအစိုးရလက်ထက်မှာ ဖြေလျှော့ခဲ့တဲ့ ဆင်ဆာစိစစ်ဖြတ်တောက်ခွင့်ကို စစ်ကောင်စီက ပြန်ပြီး အသက်သွင်းလိုက်ပြီး စကစ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဗီဒီယိုဆင်ဆာအဖွဲ့ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ တေးသီချင်း၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတွဲတွေ မြန်မာပြည်မှာ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိခွင့် မရှိတော့ပါဘူး။ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဖြန့်ချိမယ်ဆိုရင် ထုတ်လုပ်သူ၊ စီစဉ်ရိုက်ကူးသူတွေနဲ့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သူတွေကို တည်ဆဲဥပဒေအရ အရေးယူမယ်ဆိုပါတယ်။ စစ်ကောင်စီဟာ သတင်းဌာန ၁၅ ခုနဲ့ စာပေပုံနှိပ်တိုက်တချို့ကို ပိတ်သိမ်းထားသလို လျှပ်စစ်မီးပုံမှန်မရကြောင်း ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ကနေ ဝေဖန်တာကြောင့် ဟစ်ဟော့ အဆိုတော် ဗျူဟာကို ထောင်ဒဏ် အနှစ် ၂၀ ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက မန်တုံ၊ နမ္မတူ၊ နမ့်ဆန်-သုံးမြို့နယ်ကို စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာလိုက်ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၃နှစ်ကျော်လာချိန်မှာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာထားတဲ့ မြို့နယ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။

Mar 03 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ရွှေဘိုမြို့နယ်ကရွာတွေကို စစ်ကောင်စီတပ်က နေ့စဉ်နီးပါး လက်နက်ကြီးနဲ့ ပစ်နေတာကြောင့် ရွာပေါင်း ၃၀ ကျော်က ဒေသခံ ၁သိန်းဝန်းကျင် ထွက်ပြေးနေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ၂၀၁၄ သန်းခေါင်စာရင်းအရ ရွှေဘိုမြို့နယ်မှာ လူဦးရေ ၂သိန်းကျော် နေထိုင်ပြီး မြို့ပေါ်မှာ စစ်ကောင်စီရဲ့ ခြေလျင်တပ်ရင်း ခလရ(၄၀)နဲ့ (၄၂) အခြေစိုက်ထားပါတယ်။

လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ၊ ငွေကြေးဖောင်းပွမှုများ ကြုံနေရတဲ့ မြန်မာပြည်မှာ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီ လိုအပ်နေသူ ၁၈.၆ သန်းရှိနေပြီး လုံခြုံရေးပျက်ပြားမှုတွေ၊ အရပ်သားပြည်သူ လုံခြုံရေးနဲ့ အကာအကွယ် ရရေး ခြိမ်းခြောက်မှုတွေအပြင် စားဝတ်နေရေး အခြေခံလိုအပ်ချက် ပြည့်မီဖို့ အခက်ကြုံနေရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ စာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး(UNOCHA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 02 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ ဧရာထွန်းရပ်ကွက်နဲ့ သာယာကုန်းရပ်ကွက်အတွင်းက နေအိမ် သုံးထောင်ခန့်ကို ကျူးကျော်လို့စွပ်စွဲ ဖိအားပေးဖယ်ရှားခိုင်းပြီးနောက် စစ်ကောင်စီထောက်ခံသူတွေနဲ့ မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ရှိသူတွေက အကွက်ရိုက်ပြီး ပြန်ရောင်းချနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ အလျားပေ ၃၀ အနံပေ ၄၀ မြေကွက် ၁ကွက်ကို ကျပ်ငွေ သိန်း၂ထောင်နီးပါးနဲ့ ပြန်လည်ရောင်းချနေတာလို့ သိရပါတယ်။

နိုင်ငံတဝန်း ငြိမ်းချမ်းရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး၊ တရားမျှတမှုနဲ့ ကျားမ တန်းတူညီမျှရေး ကြိုးပမ်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို နှစ်စဉ် US နိုင်ငံခြားရေးဌာနက ရွေးချယ်ပြီး ချီးမြှင့်တဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးရဲစွမ်း သတ္တိဆုရှင် ၁၂ ဦးထဲမှာ မြန်မာပြည်က ရှေ့နေ ဒေါ်မဥ္ဇဝင်း ပါဝင်ပါတယ်။

Mar 01 ။ ပဲခူးရိုးမထဲက ကျွန်းသစ်တွေဟာ တရက်ကို ကုန်ကားအစီးရေ ၁၀၀ ကျော်စာလောက် ခုတ်လှဲခံနေရကြောင်း သစ်ခိုးထုတ်သူတွေဟာ ကားကြီး၊ ကားငယ်တွေနဲ့ နေ့တိုင်းသယ်ယူနေပြီး မြဝတီနယ်စပ်ကတဆင့် ပြည်ပကိုရောင်းချနေရာ မြန်မာပြည်မှာ သဘာဝအရင်းအမြစ်တွေ အလွန်အကျွံ သုံးနေတာကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်ပျက်စီးမယ့် အန္တရာယ် ရှိကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတွေက သတိပေးနေပါတယ်။ ရွှေ၊ ကျောက်စိမ်း၊ သစ်နဲ့ မြေရှားသတ္တု စတဲ့ သယံဇာတတွေ အလွန်အကျွံ ထုတ်ယူသုံးစွဲနေတာကြောင့် ဆိုးရွားတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုတွေ ကြုံရလိမ့်မယ်လို့လည်း ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းသူတွေက သတိပေးနေပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ အတင်းအဓမ္မစစ်သားစုဆောင်းတာဟာ မြန်မာပြည်နဲ့ အာဆီယံဒေသတွင်း ငြိမ်းချမ်းတည်ငြိမ်ရေး၊ လူသားလုံခြုံမှုအပေါ် အန္တရာယ်ပြုလာနိုင်တာကြောင့် ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီက ချက်ချင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် အရပ်ဘက်လူထုအဖွဲ့အစည်း ၃၉၇ ခုက အိတ်ဖွင့်ပေးစာပို့ပြီး တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Feb 29 ။ ရန်ကုန်မှာ နေထိုင်တဲ့ အသက် ၁၇ နှစ်ကနေ ၃၅ နှစ်ကြား ရခိုင်လူမျိုးတွေကို လေကြောင်းကရော ကားလမ်းကပါ နေရပ်ပြန်ခွင့်မပြုတော့ဘဲ စစ်ကောင်စီတပ်က ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးနေကြောင်း ရခိုင်လူငယ်တွေထံက သိရပါတယ်။

ကြားကာလ အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ(NUG)ရဲ့ စာရင်းအရ ပြီးခဲ့တဲ့ လပိုင်းတွေအတွင်း မြန်မာစစ်တပ်က ထွက်ပြေးလာသူ၊ လက်နက်ချသူ နှစ်သောင်းလောက် ရှိကြောင်းနဲ့ ဒီထက်လည်း ပိုနိုင်ကြောင်း NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ပြောပါတယ်။ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့တွေနဲ့ NUG လက်အောက်ခံတပ်တွေက နယ်မြေ ၆၀ ％ နဲ့ ၇၀ ％ နီးပါး ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပြီး လာမယ့်လပိုင်းတွေမှာ စစ်ကောင်စီကို ပိုပြီး ဖိအားပေးနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ကြောင်းလည်း ပြောပါတယ်။

Feb 28 ။ စစ်ကောင်စီတပ်မှာ စစ်မှုမထမ်းချင်တာကြောင့် မြန်မာပြည်ဒေသအနှံ့က လူငယ်လူရွယ်တွေ လွတ်မြောက်နယ်မြေတွေဘက် ထွက်ပြေးခိုလှုံနေပြီး ကရင်နီပြည်နယ်ကတော့ ကြိုဆိုလက်ခံ နေရာချမှုတွေ ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် အိမ်၊ခြံမြေ အရောင်းအဝယ် ကျဆင်းပြီး ပုဂ္ဂလိကဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ရာနှုန်းပြည့်မလည်ပတ်နိုင်သေးတဲ့အတွက် လုပ်သား သောင်းနဲ့ချီ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေရကြောင်း ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေဆီက သိရပါတယ်။ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ အရောင်းအဝယ် ဈေးကွက်မှာလည်း ၂၀၂၁ ကနေ လက်ရှိ ၂၀၂၄ နှစ်စပိုင်းအထိ အရောင်းဝယ် ၇၀ ％ လောက်ထိ ကျဆင်းနေဆဲကြောင်း အိမ်ခြံမြေ ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

Feb 27 ။ ကျောက်စိမ်းတူးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကနေ ဝင်ငွေများစွာ ရနေတဲ့ ကချင်ပြည်နယ်၊ ဖားကန့် ကျောက်စိမ်းမော်ကို KIA ရော၊ စစ်ကောင်စီကပါ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေပြီး ၂၀၂၄ နှစ်ဆန်းပိုင်းကစလို့ တိုက်ပွဲတွေ ပိုပြင်းထန်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်ကောင်စီနဲ့ KIA တို့ကြား ၂၀၂၄ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း တိုက်ပွဲပေါင်း ၃၅ ခါလောက် ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဖားကန့်က စခန်း ၂ခု အပါအဝင် စခန်းပေါင်း ၁၀ ခု သိမ်းနိုင်ခဲ့ကြောင်း ဗိုလ်မှူးကြီးနော်ဘူက ပြောပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျောက်စိမ်း ၇၀ ％ ဟာ ကချင်ပြည်နယ် ဖားကန့်ဒေသက ထွက်တာဖြစ်ပြီး၊ ချိုင်းနိစ်တွေ အကြိုက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ပဲခူးတိုင်း၊ ပြည်ခရိုင်နဲ့ သာယာဝတီခရိုင်တွေထဲမှာ နိုင်ငံရေးပုဒ်မတွေနဲ့ အဖမ်းခံရသူတွေထဲက ၃၀ ကျော်လောက်ဟာ စစ်ကြောရေးတွေမှာ အသတ်ခံလိုက်ပြီး မိသားစုတွေကို သေဆုံးသွားကြောင်းလောက်ပဲ အကြောင်းကြားကာ အလောင်းတွေကို ပြန်မပေးဘူးလို့ ကာယကံရှင် မိသားစုအသိုက်အဝန်းက ပြောပါတယ်။

Feb 26 ။ နှစ်သောင်းကျပ်တန် ငွေစက္ကူတွေကို မတ်လအတွင်း ထုတ်ဝေမယ့်သတင်းဟာ မဟုတ်မှန်ကြောင်း စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ဗဟိုဘဏ်က ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၃ ၊ ဇူလိုင် ၂၃ ရက်နေ့ကတော့ မာရဝိဇယရုပ်ပွားတော် ပြီးစီးတဲ့ အထိမ်းအမှတ်၊ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဆင်ဖြူတော် မွေးဖွားခြင်း တနှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်နဲ့ နှစ်သောင်းတန်ငွေစက္ကူကို ၂၀၂၃ ဇူလိုင် ၃၁ ရက်ကစ အကန့်အသတ်နဲ့ ထုတ်ဝေမယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်၊ ကော့ကရိတ်မြို့ကို ကရင်အမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်နဲ့ မဟာမိတ်တွေ တိုက်ခိုက်နေတာ ၃ လခန့်ကြာမြင့်လာချိန်မှာ မြို့ရဲ့ ၆၀ ％ ခန့်ကို သိမ်းပိုက်ထားနိုင်ပြီလို့ တောင်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဒေသက ကြေညာပါတယ်။

Feb 25 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ ချက်သမ္မတနိုင်ငံဆိုင်ရာ သံအမတ်ကြီး ဦးလင်းသန့် ကို အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ အခြေစိုက်သံတမန်ရေးရာအဖွဲ့က ဂုဏ်ထူးဆောင်ဆု ချီးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၃ နှစ်ကျော်ကြာချိန်မှာ ဒီမိုကရေစီရေးနဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေ ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် ကြိုးပမ်းမှုတွေကြောင့် ဂုဏ်ထူးဆောင်ဆု ချီးမြှင့်တာဖြစ်ကြောင်း Diplomacy in Ireland - European Diplomat အဖွဲ့က ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ၂၀၂၃၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၃ ရက်က စတင်ခဲ့တဲ့ တိုက်ပွဲ ၃လအတွင်း စစ်ဘေးပြောင်းခိုသူ (၂၆၈,၇၃၁) ရှိလာတယ်လို့ ရက္ခိုင့်တပ်တော် (ULA/AA) ရဲ့ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးရုံး(HDCO)က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ ယခင် စစ်ဘေးပြောင်းခိုသူ (၆၂,၃၃၂ ဦး) ရှိခဲ့တာကြောင့် ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ စုစုပေါင်း(၃၃၁,၀၆၇ ဦး) ရှိလာပါပြီ။

အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Philippines lodges its 'strongest protest' against China over a water cannon assault in disputed sea

Mar 25 | https://tinyurl.com/3z27u-j9p

The repeated high-seas confrontations since last year have sparked fears of a larger conflict that could put China and the United States on a collision course.. The U.S. has warned repeatedly that it's obligated to defend the Philippines — its oldest treaty ally in Asia — if Filipino forces, ships or aircraft come under an armed attack, including in the South China Sea.

Trump's Net Worth Hits $6.5 Billion, Making Him One of World's 500 Richest People

Mar 25 | https://tinyurl.com/32b82663

Donald Trump's business empire was supposed to be in peril like never before on Monday. Instead, it turned into the single-greatest day on record for the former president's wealth.

Ignoring Syrian Crisis Risks Destabilizing Region, Experts Say

Mar 23 | https://tinyurl.com/3j6zx-pux

The U.N. estimates that since the start of the war on March 15, 2011, 300,000 people have been killed, more than 12 million have been displaced — 6.8 million inside Syria and 5.4 million as refugees in five neighboring countries

First of all, Ukraine has been fighting with the Russian army for more than two years. And everything in this war will be decided only on the battlefield. Only by the quantity of weapons and qualitative military decisions. Terrorist attacks do not solve any problems.

- @Podolyak_M

Mar 22 | https://tinyurl.com/2s-47dh29

Citizenship (Amendment) Act Explained: 5 Points

Mar 22 | https://tinyurl.com/24jd-jzew

The law seeks to provide citizenship to Hindus, Jains, Christians, Sikhs, Buddhists and Parsis who came to India on or before December 31, 2014 from Bangladesh, Pakistan and Afghanistan

The Indian citizenship will be granted to the immigrant who has lived in India in the last one year and at least five of the last 14 years. Earlier for the migrants, citizenship by naturalisation was 11 years.

Vietnamese President Vo Van Thuong resigns amid anti-corruption campaign

Mar 20 | https://tinyurl.com/3h-5scxr4

Thuong is the second president to resign in two years, something analysts called a worrying sign for political stability in a country that plays a key role in the middle of U.S.-China competition and a growing one in global manufacturing.

Putin warns the West a Russia-NATO conflict is just one step from World War Three

Mar 17 | https://tinyurl.com/mr4dz-5kh

Russian President Vladimir Putin warned the West on Monday that a direct conflict between Russia and the U.S.-led NATO military alliance would mean the planet was one step away from World War Three but said hardly anyone wanted such a scenario.

"Worm Gut" Bacteria Might Help Speed Up Plastic Degradation

Mar 14 | https://tinyurl.com/3cysh7c6

Previous studies have demonstrated that the larvae of the darkling beetle – commonly sold as pet food and known as "super worms" for their nutritional value – can survive on a plastic diet because the beetle's gut contains bacteria capable of breaking down common types of plastic. However, due to their slow feeding and problems with maintenance, using them in plastic processing has been impractical so far.

India recaptures ship MV Ruen from Somali pirates, rescues crew from hailing from Myanmar, Angola and Bulgaria

Mar 17 | https://tinyurl.com/3c3wk8x5

NEW DELHI (AFP): India's navy recaptured a ship from Somali pirates off the Indian coast Saturday, the military said, rescuing the crew and ending a three-month takeover of the Maltese-flagged bulk carrier MV Ruen.

The December hijacking of the ship was the first time since 2017 that any cargo vessel had been successfully boarded by Somali pirates.

Global Development Rebounds Post-Covid, Leaving Poor Countries Behind, Says UN

Mar 13 | https://tinyurl.com/34x-6axvf

The report also details another group of struggling countries such as Sudan, Afghanistan and Myanmar, where Steiner said "the combination of a pandemic and economic and fiscal crisis but also conflict... have entrapped those countries in a situation where recovery is not at all on the agenda."

Tighter control and high-tech push: Key takeaways from China's biggest annual political event

Mar 11 | https://tinyurl.com/ycye-jk2k

As China grapples with a struggling economy and an intensifying tech war with the United States, its leaders had one message for the thousands of political elites gathering in Beijing: the country will stay the course in becoming a high-tech powerhouse under the helm of one man – supreme leader Xi Jinping.

China raises defense budget by 7.2% as it pushes for global heft and regional tensions continue

Mar 5 | https://tinyurl.com/yxsk-skha

BEIJING (AP) — China on Tuesday announced a 7.2% increase in its defense budget, which is already the world's second-highest behind the United States at 1.6 trillion yuan ($222 billion), roughly mirroring last year's rise.

Newly enlarged NATO starts drill in Finland, Norway and Sweden in defense of its Nordic turf

Mar 4 | https://tinyurl.com/56m54bsb

HELSINKI (AP) — NATO kicked off an exercise on Monday to defend its newly expanded Nordic territory when more than 20,000 soldiers from 13 nations take part in drills lasting nearly two weeks in the northern regions of Finland, Norway and Sweden.

France becomes world's first country to enshrine abortion rights in constitution

Mar 4 | https://tinyurl.com/rw-8du9h7

France became the world's first country to enshrine abortion rights in its constitution on Monday, the culmination of an effort that began in direct response to the US Supreme Court's decision to overturn Roe v. Wade.

Report: Freedom continued to erode in 2023

Feb 29 | https://tinyurl.com/34h-cp866

The annual report gives each country – and many disputed territories – a score from 1 to 100 using 25 specific indicators based on the U.N. Universal Declaration of Human Rights, and then declares them to be either "free," "partly free" or "not free."

In the Asia-Pacific, the freest countries or territories remained New Zealand (99), Japan (96), Australia (95) and Taiwan (94). The worst were China (9), Myanmar (8), North Korea (3) and Tibet (0). Both Myanmar and Tibet lost one point since last year's report.

US should block cheap Chinese auto imports from Mexico, US makers say

Feb 23 | https://tinyurl.com/554yy6yh

The U.S. government should block the import of low-cost Chinese autos and parts from Mexico, a U.S. manufacturing advocacy group said on Friday, warning they could threaten the viability of American car companies.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 26။ စင်ကာပူအလံတင်ထားသော ကုန်သင်္ဘောက ဝင်တိုက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် မတ် ၂၆ ရက်မနက်ဦးပိုင်းတွင် ဘာတီမိုး-မေရီလင်းက မြစ်ကူးတံတား ကြီးတစင်းပြိုကျခဲ့ရာ တံတား အောက်သို့ကားများနှင့်လူ ၂၀ ထိုးကျသွားခဲ့ပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီဆုံးဖြတ်ချက်က ချက်ချင်း အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးကို တောင်းဆိုထားသည့်တိုင် ဂါဇာ၌ အစ္စရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့် ဟားမာ့စ် စစ်သွေးကြွတို့ဖြစ်ပွားနေသော တိုက်ပွဲများလျော့ပါးသွားခြင်းမရှိပဲအစ္စရေးထိုးစစ်ကြောင့် ပါလက်စတေးနီးယန်းပေါင်း၃၂,၃၃၃ ဦး ယခုထိသေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Mar 25 ။ ရုရှားတို့ပစ်လိုက်တဲ့မစ်ဇိုင်းဒုံးဟာ ယူကရိန်းမြေအောက်ဓာတ်ငွေ့သိုလှောင်ရုံ (UGS) ကိုလာရောက်ထိမှန်ခဲ့ပါတယ်။

မလေးရှားက နာမည်ကြီး ကုန်စုံဆိုင်လုပ်ငန်းစုကြီးတခုကို တည်ထောင်သူကို အလ္လာဟ်အမည်ပါတဲ့ ခြေအိတ်တွေ ရောင်းလို့ ဆိုပြီး တရားစွဲထားပါတယ်။ သူတို့မှာ အပြစ်မရှိကြောင်း ထွက်ဆိုကြပြီး အပြစ်ရှိကြောင်း ထင်ရှားရင်တော့ ထောင်တနှစ်ထိ ကျနိုင်ပါတယ်။

ဟေတီပြည်တွင်းပဋိပက္ခတွေကြား အကာအကွယ်မဲ့နေတဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံသားတွေကို ခေါ်ထုတ်ဖို့ အထူးလေယာဉ်စေလွှတ်မယ်လို့ ပြင်သစ်အစိုးရက ကြေညာပါတယ်။

Mar 24 ။ ၁၃ နှစ်ကျော်ကြာ ပြည်တွင်းစစ် ဖြစ်နေတဲ့ ဆီးရီးယားနိုင်ငံဟာ အရပ်သားတွေအတွက် ပိုအန္တရာယ်များတဲ့ နေရာ ဖြစ်လာနေပြီး ဆီးရီးယားနိုင်ငံသား ၁၆.၇ သန်းထဲက လူ ၁၀.၈ သန်းအတွက် အသက်ကယ် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီများ ပေးအပ်ဖို့ ဒေါ်လာ ၄.၀၇ ဘီလီယံ တောင်းခံထားပေမယ့် ရန်ပုံငွေမရှိသလောက်ဖြစ်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက ပြောပါတယ်။

မော်စကိုမြို့ ဆင်ခြေဖုံးက ကပွဲရုံတခုမှာ လူပေါင်း ၁၃၃ ဦးထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ တိုက်ခိုက်မှု ကျူးလွန်တဲ့ သံသယရှိသူ လေးဦးဟာ ယူကရိန်းနိုင်ငံကို ဦးတည်ထွက်ပြေးဖို့ ယုံကြည်ရပြီး သူတို့ကို ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သမ္မတ ဗလာဒီမီယာပူတင်က စနေနေ့မှာ နိုင်ငံကို ပြောကြားတဲ့ မိန့်ခွန်းမှာ ပြောပါတယ်။

Mar 23 ။ ဟောင်ကောင်မှာ နိုင်ငံတော်သစ္စာဖောက်မှု၊ ပုန်ကန်မှုစတဲ့ အမှုတွေအတွက် ထောင်ဒဏ်တသက် ချမှတ်နိုင်တဲ့ အမျိုးသားလုံခြုံရေးဥပဒေသစ် စတင်အသက်ဝင်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် နွေဦးရောက်ရှိခြင်းနှင့် ဘဝအသစ် စတင်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်ဆင်နွှဲရန် ရောင်စုံဆေးမှုန့်များဖြင့် ခြယ်မှုန်းကြသည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဆေးရောင်စုံပွဲတော်များအနက် တစ်ခုဖြစ်သော ဟိုလီပွဲတော်ချိန်ကျရောက်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး S. Jaishankar ဟာ သောကြာနေ့က မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အာဆီယံ အထူးသံတမန် အလောင်ကီအို ကစ်တီဟွန်း (Alounkeo Kittikhoun)နဲ့ နယူးဒေလီမြို့မှာ တွေ့ဆုံကာ မြန်မာ့နိုင်ငံရဲ့ အခြေအနေတွေကိုဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

Mar 22 ။ အမေရိကားမှာရောက်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေနဲ့ အမေရိကားမှာ ယာယီအကာအကွယ်ပေး နေထိုင်ခွင့်အဆင့် (TPS) အတွက် လျှောက်ထားဖို့ ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကစတင် ခွင့်ပြုခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး ခုချိန်အထိ အန္တရာယ်ကြီးနေသေးတာကြောင့် ၂၀၂၅ နိုဝင်ဘာ ၂၅ ရက်အထိ သက်တမ်းတိုးပေးမှာ ဖြစ်ကြောင်း ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

တင်းမာမှုတွေ ဆက်ပြင်းထန်နေတဲ့ ရုရှား-ယူကရိန်း ပဋိပက္ခကို ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုတွေနဲ့သာ အဆုံးသတ် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မယ်ဆိုတာကို ယူကရိန်းရော ရုရှားရော နှစ်ဘက်စလုံး လက်ခံ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်လို့ ဥရောပရေးရာ ချိုင်းနားထူးကိုယ်စားလှယ် က ဒီကနေ့ ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Mar 21 ။ ဗီယက်နမ် လက်ရှိသမ္မတ Vo Van Thuong ရာထူးက နုတ်ထွက်ကြောင်း အာဏာရကွန်မြူနစ်ပါတီက ဗုဒ္ဓဟူးနေ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ Vo Van Thuong ဟာ သူကိုယ်တိုင်နဲ့ ပါတီရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုထိခိုက်စေတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကိုချိုးဖောက်ရာရောက်တဲ့ "ချို့ယွင်းချက်" တွေကိုကျူးလွန်ခဲ့တယ်လို့ ကွန်မြူနစ်ပါတီက ကြေညာထားပါတယ်။

Mar 20 ။ ရုရှားကျူးကျော်စစ်ကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရင်းအမြစ်တွေ ယူကရိန်းကိုပေးဖို့ အမေရိကားက ဆုံးဖြတ်ထားဆဲဖြစ်တယ်လို့ ဂျာမနီနိုင်ငံ ရမ်းစတိန်း လေတပ်စခန်းမှာ ဥရောပနဲ့ ကမ္ဘာ့ တခြားတိုင်းပြည်တွေက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ၅၀ ကျော်ရဲ့ အစည်းအဝေးမှာ မစ္စတာ လွိုက် အော်စတင်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်လိုက်ရာကရရှိလာတဲ့ဝင်ငွေ ခန့်မှန်း ယူရို ၃ ဘီလီယံကို ယူကရိန်း အတွက် လက်နက်အကူအညီပေးရာမှာသုံးဖို့ အဆိုပြုမယ်လို့ ဥရောပကော်မရှင် နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒ အကြီးအကဲက ပြောပါတယ်။

Mar 19 ။ ရုရှားနိုင်ငံမှာ အလားအလာရှိတဲ့ ပြိုင်ဘက်အများစုကို ခြိမ်းခြောက်တာ ဒါမှမဟုတ် ထောင်သွင်း အကျဉ်းချထားတာကြောင့် မဲဆန္ဒရှင်တွေ ရွေးချယ်စရာမရှိဘဲကျင်းပခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲမှာ အနိုင်ရလိုက်တဲ့ သမ္မတ Vladimir Putin ဟာ နောက်ထပ် ၆ နှစ် အုပ်ချုပ်မှု သက်တမ်းအတွက် အောင်ပွဲခံခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Wang Yi ဟာ ၇ နှစ်အတွင်း ပထမဆုံး ဩစတြေးလျကို ဗသွားဖို့ရှိပြီး ဒီခရီးစဉ်မှာ ကောင်စစ်ဝန်လုပ်ငန်းတွေနဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းဖို့ ဆွေးနွေးကြမယ်ဆိုပေမဲ့ လက်ရှိကုန်သွယ်ရေးအငြင်းပွါးမှုတွေကိုလည်း အဖြေရှာဖို့လွှမ်းမိုးနေလိမ့်မယ်လို့ သုံးသပ်ပါကြတယ်။

Mar 18 ။ အမေရိကားပြည်ထောင်စုနဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာ စစ်ရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို နိုင်ဂျာစစ်အစိုးရက ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီးတဲ့နောက် အာဖရိက Sahel ဒေသတွင်း အမေရိကားရဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတန်ပြန်ချေမှုန်းရေး အနာဂတ်လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို အမေရိကား ထိပ်တန်းအရာရှိတွေ ံုးသပ်ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ၂၀၁၉ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ဥပဒေသစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်မယ်လို့ အစိုးရကကြေညာလိုက်ပြီးတဲ့နောက် ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုတွေပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

ဆူဒန်နိုင်ငံမှာ ပြိုင်ဖက်ဗိုလ်မှူးကြီးနှစ်ဦးကြား အာဏာလွန်ဆွဲမှုတွေကြောင့် ပြည်တွင်းပဋိပက္ခတွေပေါ်ပေါက်လာတာ ဧပြီလဆိုရင် တနှစ်ပြည့်ပါပြီ။ စစ်ပွဲတွေကြောင့်လူဦးရေ ၄၉ သန်းနီးပါးတို့မှာ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းတွေဆိုက်နေပြီလို့ လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

Mar 17 ။ မြန်မာသင်္ဘောသားအများစု လိုက်ပါသွားတဲ့ Maltese မှတ်ပုံတင် MV Ruen ဘူဂေးရီးယားကုန်တင်သင်္ဘောကို ဆိုမာလီပင်လယ်ဓားပြတွေလက်က ပြန်လည်သိမ်းယူနိုင်ခဲ့ကြောင်း အိန္ဒိယရေတပ်က ပြောပါတယ်။

ဒါဇင်နဲ့ချီတဲ့ အမေရိကား ကုမ္ပဏီတွေဆီကနေ အီရန်ဗဟိုဘဏ် CBI အပါအဝင် အီရန်လုပ်ငန်းတွေအတွက် နည်းပညာတွေ တရားမဝင် လွှဲပြောင်းပေးနေတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေနဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေပါဝင်တဲ့ ကွန်ရက်အဖွဲ့ကို အမေရိကဘဏ္ဍာရေးဌာနက ဒဏ်ခတ်အရေးယူလိုက်ပါတယ်။

Mar 16 ။ ဟောင်ကောင်မှာ ၂၀၁၉ ခုနှစ်က လွှတ်တော်ထဲ စီးနင်းဆန္ဒပြမှုနဲ့ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်တချို့ အပါအဝင် အစိုးရဆန့်ကျင် ဆန္ဒပြသူ ၁၂ ဦးကို ဟောင်ကောင်တရားရုံးက ထောင်ဒဏ်ပြစ်ဒဏ်တွေ အသီးသီး ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

Mar 15 ။ မတ်လ ၁၈ ရက်နေ့ကနေ ၂၀ ရက်နေ့အထိ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ Seoul မြို့တော်မှာ ကျင်းပမယ့် ၃ ကြိမ်မြောက် ဒီမိုကရေစီညီလာခံ ကိုအမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken တက်ရောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ နှစ်ဆနီးပါးအကျယ်ရှိတဲ့ အမေဇုံသစ်တောကြီးဟာ နိုင်ငံ ၈ နိုင်ငံနဲ့ နယ်မြေတခုမှာ လွှမ်းခြုံပေါက်ရောက်နေပြီး ထိခိုက်ပျက်စီးလာနေတဲ့ အမေဇုံတောကြီးကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးမလုပ်ရင်တော့ လာမယ် ၂၅ နှစ်အတွင်း ပျက်စီးကိန်းဆိုက်လိမ့်မယ်လို့ Nature သိပ္ပံစာစောင်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Mar 14 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံက ထောင်ပေါင်းများစွာသော တောင်သူ လယ်သမားတွေဟာ သူတို့ စိုက်ပျိုးရောင်းချတဲ့ သီးနှံဈေးနှုန်းတွေ အမြတ်အစွန်းရစေရေး အာမခံတဲ့ ဥပဒေတရပ် ပြဋ္ဌာန်းပေးရေးတောင်းဆိုဖို့ မြို့တော် နယူးဒေလီမှာ မတ်လ ၁၄ ရက်နေ့မှာ စုဝေး ဆန္ဒပြနေကြပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမီယာပူတင်က နိုင်ငံရဲ့အချုပ်အခြာအာဏာ ဒါမှမဟုတ် လွတ်လပ်ရေးကို ခြိမ်းခြောက်ခံရရင် နျူကလီးယား လက်နက်သုံးဖို့ ပြင်ဆင်ထားကြောင်း ရုရှားနိုင်ငံပိုင် ရုပ်မြင်သံကြား မေးမြန်းခန်းမှာ ရုရှားသမ္မတပူတင်က ပြောပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ ပြောင်းခိုသူစခန်းတွေက ရိုဟင်ဂျာပြောင်းခိုသူတသန်းကျော်နဲ့ သူတို့ကိုလက်ခံထားတဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်လူမှုအသိုက်အဝန်းတွေကို ကူညီထောက်ပံ့ဖို့၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ရန်ပုံငွေ အမေရိကားဒေါ်လာ သန်း ၈၅၀ ကျော် ရရှိဖို့ ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီတွေနဲ့ လူသားချင်းစာနာကူညီမှုအဖွဲ့အစည်းတွေက မေတ္တာရပ်ခံခဲ့ပါတယ်။

Mar 13 ။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုဟာ စစ်လက်နက်တခုဖြစ်လာတယ်လို့ အီးယူ ထိပ်တန်းသံတမန်ကပြောပြီးတဲ့နောက် အလှူရှင်နိုင်ငံတွေ၊ အကူအညီပေးရေးအေဂျင်စီတွေနဲ့ စေတနာရှင်တွေက ဂါဇာကို ကုန်းကြောင်း၊ လေကြောင်းနဲ့ ရေကြောင်းတို့ကနေ အစားအစာတွေ ကူညီပေးနိုင်ဖို့ ဒီနေ့ကစပြီး ကြိုးပမ်းနေကြပါတယ်။

နှစ် ၈ ထောင်ကျော်က နံရံပန်းချီ - တောင်အမေရိကတိုက်မှာ နှစ်ပေါင်း ၈ ထောင်ကျော် သက်တမ်းရှိတဲ့ အုတ်ဂူနံရံပန်းချီတွေကို အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ Patagonia ဒေသမှာ ပညာရှင်တွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အိန္ဒိယ အရှေ့မြောက်ပိုင်း အရူနာချယ် ပရာဒက်ပြည်နယ် ချိုင်းနားက သူပိုင်နယ်မြေ Zangnan လို့ ပြောနေတဲ့ နှစ်နိုင်ငံ အငြင်းပွါးနေတဲ့နေရာကို အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ်သွားရောက်ခဲ့တဲ့အတွက် ချိုင်းနားက ကန့်ကွက်ခဲ့တာကို အိန္ဒိယကပယ်ချလိုက်ပါတယ်။

Mar 12 ။ ဘယ်လ်ဂျီယံနိုင်ငံ၊ ဘရပ်ဆဲလ်မြို့က မြောက်အတ္တလန္တိတ်စစ်စာချုပ်အဖွဲ့ NATO ရုံးချုပ်မှာ ၃၂ နိုင်ငံမြောက် နေတိုးအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ ဆွီဒင်ကို ကြိုဆိုတဲ့အနေနဲ့ ဆွီဒင်နိုင်ငံအလံကို တနင်္လာနေ့က ပထမဆုံးလွှင့်ထူလိုက်ပါတယ်။

Mar 11 ။ လွှတ်တော် စည်းဝေးပွဲကနေ သမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်ရဲ့အာဏာကို ပိုမို ခိုင်မြဲစေမယ့် ဥပဒေသစ်တွေ ပြင်ဆင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သလို၊ ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ အချုပ်အခြာနဲ့ အမျိုးသားလုံခြုံရေးကို ကာကွယ်မယ့် ပြဋ္ဌာန်းချက်တွေ အပါအဝင် ဥပဒေသစ်တချို့ကိုလည်း ထုတ်ပြန်သွားဖို့ ကတိပြုခဲ့ကြပါတယ်။

အမေရိကားပြည်ထောင်စု၊ Los Angeles မြို့မှာ မတ်လ ၁၀ ရက်၊ မနေ့ညက ကျင်းပခဲ့တဲ့ ဟောလိဝုဒ် ရုပ်ရှင် အော်စကာ အကယ်ဒမီဆုပေးပွဲမှာ အကောင်းဆုံးမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ဆု ရရှိသွားတဲ့ ဒါရိုက်တာ Mstyslav Chernov က စစ်ပွဲတွေမရှိတော့ဖို့အတွက် အော်စကာဆုနဲ့ လဲလိုက်ချင်တယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

၉၆ ကြိမ်မြောက် အော်စကာဆုပေးပွဲကို အမေရိကားနိုင်ငံ လော့အိန်ဂျလိစ်မြို့မှာ မတ်လ ၁၀ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ကကျင်းပခဲ့တာမှာ Oppenheimer ရုပ်ရှင်ကားက အကောင်းဆုံးဇာတ်ကားဆု အပါအဝင် ဆု ၇ ခု သိမ်းပိုက်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 10 ။ ဂါဇာကမ်းမြှောင်ဒေသမှာ ဟားမတ်စ်ကို အင်အားအပြင်းအထန်သုံး ချေမှုန်းနေတဲ့ အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် ဘင်ဂျမင်နေတန်ယာဟု လုပ်ရပ်ဟာ အစ္စရေးနိုင်ငံအတွက် အထောက်အကူ မဖြစ်စေဘဲ ထိခိုက်နစ်နာမှုတွေသာ ဖြစ်စေကြောင်း သမ္မတ Joe Biden က ဝေဖန်ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားရဲ့ ကျူးကျော်မှုကြောင့် လူပေါင်းထောင်သောင်းချီ သေဆုံးရတဲ့ စစ်ပွဲကို အဆုံးသတ်နိုင်အောင် ယူကရိန်းအနေနဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရဲတဲ့ သတ္တိရှိဖို့လိုကြောင်း ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးက မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။

Mar 9 ။ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ရုရှားနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးဖို့ကိစ္စ လက်မခံဘူးဆိုတာ တူရကီနိုင်ငံမှာ တူရကီသမ္မတနဲ့ တွေ့ဆုံအပြီး သတင်းစာရှင်းပွဲမှာ သမ္မတ Zelenskiy က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Mar 8 ။ အမေရိကားနဲ့ ထိုင်း အပါအဝင် အာရှနိုင်ငံတွေ အများအပြား ပါဝင်တဲ့ Cobra Gold ရွှေမြွေဟောက် စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကြီး ဒီကနေ့ နောက်ဆုံးနေ့ အဖြစ် ကျည်အစစ်တွေ သုံးပြီး စစ်ရေး လေ့ကျင့်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီနေ့ ကျရောက်တဲ့ နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးများနေ့မှာ မြန်မာ့အိမ်နီးချင်း ထိုင်း၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဖိလစ်ပိုင် နဲ့ အာရှနိုင်ငံတွေက အမျိုးသမီးတွေ အများအပြား စုဝေး ဆန္ဒပြခဲ့ကြပြီး အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ခွဲခြား ဆက်ဆံမှုတွေ အဆုံးသတ်ရေး တောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

Mar 7 ။ မတ် ၈ ရက်၊ ၂၀၂၄ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် "အမျိုးသမီးတွေအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး အရှိန်မြှင့်လုပ်ဆောင်ရေး" ဆောင်ပုဒ်က အမျိုးသမီးအရေး ပိုမိုဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းတာဖြစ်ကြောင်း ကုလအမျိုးသမီး စီးပွားရေးစွမ်းဆောင်နိုင်မှုကဏ္ဍဆိုင်ရာအကြီးအကဲ Jemimah Njuki က ပြောပါတယ်။

Apple ကုမ္ပဏီသည် ၎င်း၏ Music-streaming အက်ပ်များ၏ ဈေးကွက်ပေါ်ဖြန့်ကျက်မှုနှင့် လွှမ်းမိုးမှုအနေအထားကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး ဥရောပသမဂ္ဂ၏ တစ်ဦးတည်းချုပ်ကိုင်ခွင့်တားမြစ်စည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ခဲ့သောကြောင့် ဥရောပကော်မရှင်က ယူရို ၁.၈ ဘီလီယံကျော် ဒဏ်ရိုက်ခဲ့ကြောင်းသိရပါတယ်။

Mar 6 ။ ကမ္ဘာမှာ တရားဝင်မှတ်တမ်းအရ အသက်အကြီးဆုံး ဘွားဘွားကြီး မာရီယာ အသက် ၁၁၇ နှစ် မွေးနေ့ပွဲကို စပိန်နိုင်ငံ၊ ဂျီရိုနာမြို့က ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ ဆင်နွှဲခဲ့ပါတယ်။

Mar 5 ။ မတ်လ ၅ ရက် မြန်မာစံတော်ချိန် ည ၉ နာရီခွဲလောက်မှာ Mata လူမှုကွန်ရက်တွေအားလုံး ရပ်ဆိုင်းသွားလို့ ဖေ့ဘုတ်၊ အင်စတာဂရမ် လူမှုကွန်ရက်အသုံးပြုနေသူတွေ၊ မက်ဆင်ဂျာကနေ ဖုံးစကားပြောနေသူတွေအားလုံး ဆက်အသုံးပြုလို့ မရ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကားပေါ့ပ်အဆိုတော် Taylor Swift အရှေ့တောင်အာရှတိုက်တခုလုံးမှာ စင်္ကာပူတနိုင်ငံထဲမှာ ဖျော်ဖြေခွင့်ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောတူညီချက်ဟာ တခြား အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေအပေါ် ရန်လိုတဲ့သဘောနဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း စင်္ကာပူဝန်ကြီးချုပ် Lee Hsien Loong က ရှင်းလင်းပြောဆိုပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံထဲမှာ အထောက်အထားမရှိဘဲ တရားမဝင် နေထိုင်နေသူတွေ နေရပ်ပြန်တဲ့အခါမှာ မလေးရှားအစိုးရကို ပေးဆောင်ရတဲ့ ဒဏ်ကြေးငွေကို မလေးရှားအစိုးရက မလေးရှားငွေ ရင်းဂစ် ၅၀၀ အထိ လျှော့ချပေးလိုက်ပြီး ဒီလို ဒဏ်ကြေးလျှော့ချပေးထားတဲ့ သက်တမ်းဟာ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက်အထိ ၁၀ လ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

Mar 4 ။ ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံး ၁၁ ဦးမြောက်ဖြစ်ပြီး၊ အာရှဒေသမှာ အချမ်းသာဆုံး ကုဋ္ဌေကြွယ်သူဌေးကြီး Mukesh Ambani မူးကေ့ရှ် အမ်ဘာနီရဲ့ သားထွေး အာနန့်ရဲ့ မင်္ဂလာပွဲကြို ဆင်နွှဲပွဲမှာ ပေါ့စတား ရီဟားနား အိန္ဒိယမှာ လာရောက်ဖျော်ဖြေသွားပါတယ်။ မတ်လ ၁ ရက်နေ့က စတင်ကျင်းပတဲ့ အာနန့်ရဲ့ မင်္ဂလာပွဲကြို ဆင်နွှဲမှုက ကမ္ဘာ့ထိပ်ထိပ်ကျဲ သူဌေးကြီးတွေ၊ ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင်တွေအပါအဝင် ဧည့်ပရိတ်သတ် ၁၂၀၀ ဖိတ်ကြားပြီး ၃ ရက်တိုင် ကျင်းပတာပါ။

ရေနံတင်ပို့သည့်နိုင်ငံများအဖွဲ့ (OPEC) ၏ အတွင်းရေးမှူးရုံးမှ OPEC အဖွဲ့ဝင် နှင့် OPEC အဖွဲ့ဝင် မဟုတ်သော ရေနံထုတ်လုပ်သည့် နိုင်ငံအများအပြားသည် နိုင်ငံတကာ ရေနံဈေးကွက် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် ယခုနှစ်ပထမသုံးလပတ်တွင် တစ်ရက်လျှင် စည်ပေါင်း ၂ ဒသမ ၂ သန်းလျှော့ချရေးအစီအမံကို ဇွန်လကုန်အထိ သက်တမ်းတိုးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 3 ။ မြန်မာနိုင်ငံနယ်စပ်က အွန်လိုင်းရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ ပိတ်မိနေခဲ့ကြတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေထဲက ၉၀၀ လောက်ကို ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်ထဲ ချိုင်းနားနိုင်ငံကို လွှဲပြောင်းရာမှာ ကူညီပေးခဲ့ကြောင်း ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ရုရှား-အာဆီယံ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ညှိနှိုင်းရေးမှူးအဖြစ် အလှည့်ကျ ဘရူးနိုင်း အစား မြန်မာနိုင်ငံကို အာဆီယံက ပြောင်းလဲ ခန့်အပ်လိုက်တာကို ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့ Justice For Myanmar (JFM) အဖွဲ့ က ဝေဖန်ကန့်ကွက်လိုက်ပါတယ်။

အမေရိကား တက္ကဆက်ပြည်နယ်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းကစလို့ လောင်ကျွမ်းနေတဲ့ မီးဟာ တက္ကဆက် သမိုင်းမှာ အကြီးဆုံး တောမီးကြီးဖြစ်ပြီး ၊ ရာသီဥတု အခြေအနေတွေကြောင့် မီးစွယ်ကျိုးအောင် ငြိမ်းသတ်ဖို့ မီးသတ်သမားတွေ အတော်ကို ရုန်းကန်နေရပါတယ်။

Mar 2 ။ မြန်မာနိုင်ငံအပေါ်ထားတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ မူဝါဒကို အသစ်ပြင်ဆင်ချမှတ်ဖို့ ထိုင်းလွှတ်တော်အမတ်တွေက လိုလားနေကြတယ်လို့ ဒီကနေ့ ထိုင်းလွှတ်တော်မှာ ကျင်းပတဲ့ မြန်မာ့အရေးဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်ခဲ့သူတချို့က VOA မြန်မာပိုင်းကို ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းချင်းမိုင်ခရိုင်နဲ့ ထိုင်းအလယ်ပိုင်း အယုဒ္ဓယမြို့နယ်ထဲမှာ ထိုင်းမြောက်ပိုင်းကသယ်ဆောင်လာတဲ့စိတ်ကြွဆေးပြား ၁၈သန်းလောက်ဒီရက်ထဲဖမ်းမိခဲ့ပါတယ်။

Mar 1 ။ ရုရှားမှာ အနောက်နိုင်ငံတွေကပစ်မှတ်တွေကိုပစ်ခတ်နိုင်တဲ့ လက်နက်တွေရှိနေပြီး တကယ်လို့ ယူကရိန်းကို အနောက်နိုင်ငံတွေက တပ်တွေစေလွှတ်မယ်ဆိုရင် နျူကလီးယားစစ်ပွဲစတင်မယ့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ရုရှားသမ္မတ က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Feb 29 ။ မက္ကဆီကို နယ်စပ်ကနေ အမေရိကားထဲ တရားမဝင် ဝင်လာနေသူတွေကို တားဆီးရေးကိစ္စက နိုဝင်ဘာကျင်းပမယ့် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲအတွက် အဓိကအရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတခုဖြစ်တာကြောင့် သမ္မတဝင်အရွေးခံကြမယ့် သမ္မတဘိုင်ဒင် နဲ့ သမ္မတဟောင်းထရမ့် တို့ ၂ ယောက် နယ်စပ်ဒေသကို သွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဆယ်စုနှစ်တွေ အတွင်းမှာ နိုင်ငံအများစုဟာ ကလေးမွေးဖွားနှုန်းကျဆင်းမှာကို စိုးရိမ်ခဲ့ကြပြီး၊ ရလဒ် အနေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေများပြားတဲ့ အခြေအနေတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ တောင်ကိုရီးယား နိုင်ငံမှာ ဆိုရင်လည်း ဒီပြဿနာဟာ နိုင်ငံရဲ့ အကျပ်အတည်းတစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ နိုင်ငံမှာ ကလေးမွေးဖွားနှုန်းက အနိမ့်ဆုံးအဆင့်ထိ ကျဆင်းသွားခဲ့တယ်လို့ အစိုးရက ပြောပါတယ်။

Feb 28 ။ အမေရိကားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံတို့ ဦးစီးပြီး အရှေ့တောင်အာရှရဲ့ နိုင်ငံစုံပါဝင်တဲ့ အရှည်ကြာဆုံး စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှု "ရွှေမြွေဟောက် စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှု" Cobra Gold 2024 ကို မနေ့က တရားဝင်စတင် ဖွင့်လှစ်ပါတယ်။

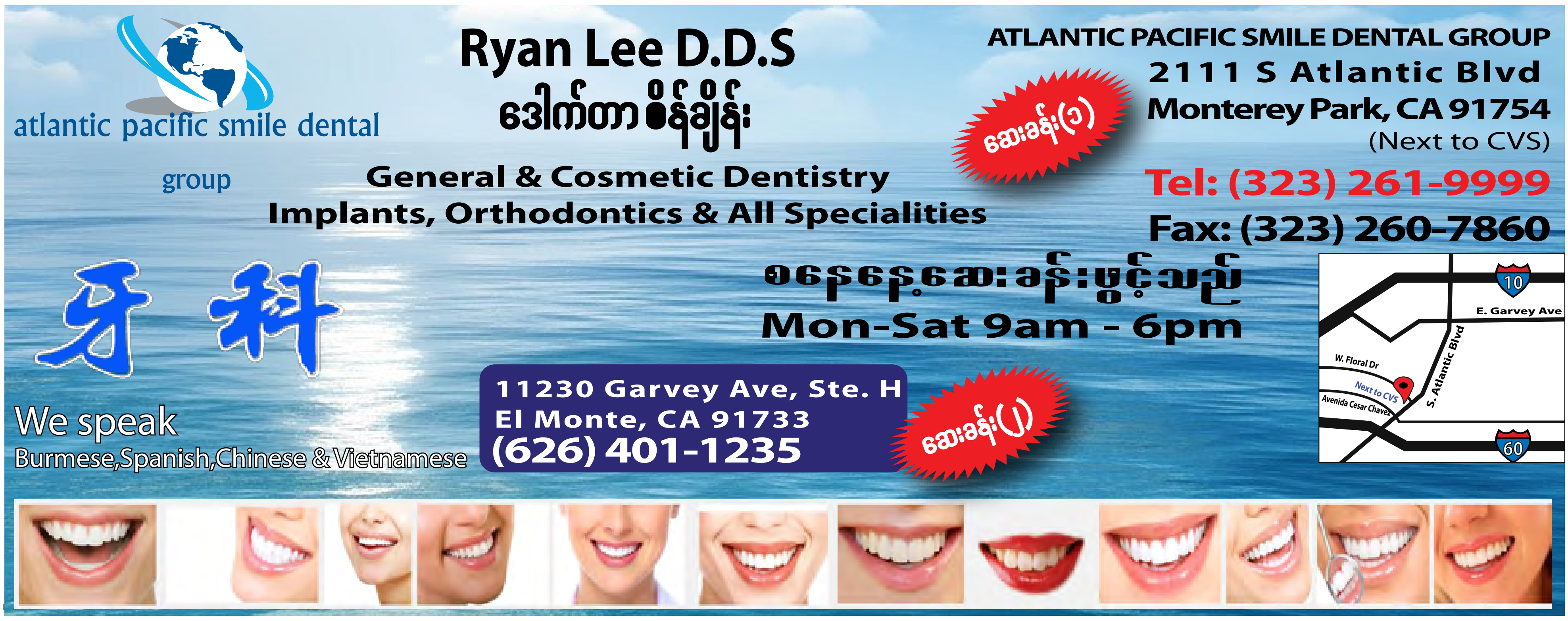
ကမ္ဘောဒီးယား အထက်လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲမှာ အာဏာရ CPP ပါတီက နေရာအများစုကို အနိုင်ရလိုက်တဲ့အတွက် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းလုပ်ခဲ့သူ လက်ရှိ CPP ပါတီဥက္ကဋ္ဌ ဟွန်ဆန်ဟာ အထက်လွှတ်တော် ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်လာဖို့ ရှိနေပါတယ်။

Feb 27 ။ နယ်မြေပိုင်နက်အငြင်းပွါးနေကြတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်တွင်းက Scarborough Shoal ကျွန်းကို သူပိုင်နယ်မြေဖြစ်တယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဌာနကထပ်လောင်းပြောဆိုပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ မြို့ကြီးတွေက တန်ဖိုးမြင့်အိမ်ခြံမြေတွေကို ဝယ်ယူမှုအများဆုံးနိုင်ငံတွေရဲ့ စာရင်းမှာ မြန်မာက တတိယနေရာမှာရှိနေပြီး ၂၀၂၃ ခုနှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ထိုင်းဘတ်ငွေ ၂ ဒသမ ၂၅ ဘီလီယံခန့် (ကျပ်ငွေ သိန်းပေါင်း ၂ သန်း ၂ သိန်း ကျော်) သုံးစွဲထားတယ်လို့ ထိုင်းအစိုးရအိမ်ရာဘဏ် အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ရေး သတင်းအချက်အလက်စင်တာ (REIC) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Feb 26 ။ အရှေ့တောင်အာရှမှာ အကြီးဆုံးနဲ့ ကာလအကြာဆုံး စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုဖြစ်တဲ့ ထိုင်းနဲ့ အမေရိကားတို့ရဲ့ "ရွှေမြွေဟောက်စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှု" Cobra Gold 2024 ကို ဒီလ ၂၆ ရက်နေ့ကနေ မတ်လ ၈ ရက်နေ့အထိ ပြုလုပ်သွားမယ်လို့ ထိုင်းနိုင်ငံ ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Jirayu Houngsub က ပြောပါတယ်။

အခုနှစ် Eurovision သီချင်းပြိုင်ပွဲမှာ အစ္စရေး ဝင်ပြိုင်မယ့် October Rain ဆိုတဲ့ သီချင်းထဲက စာသားတွေဟာ ဂါဇာစစ်ပွဲကို ရည်ညွှန်းထားပြီး နိုင်ငံရေး ဆန်လွန်းလှတယ်ဆိုပြီးအစ္စရေး အသံလွှင့်ဌာနနဲ့ Eurovision ပွဲစီစဉ်သူတွေအကြား အချင်းများနေတဲ့ ကိစ္စထဲ အစ္စရေး သမ္မတ အိုက်ဇက် ဟာဇော့ဂ် ဝင်ပါလာခဲ့ပါတယ်။


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

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

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

ကြော်ငြာသစ်တွေရဲ့အကြောင်း

လမ်းလျှောက်သမားရဲ့မှတ်စု

Next Gear Bimmer Motor

San Mateo ⅲ Auto Repair

San Francisco Bay Area နေ မြန်မာများအတွက် Yelp မှာ ကြယ်ငါးပွင့်ရ Next Gear Bimmer Motor ဝပ်ရှော့က ဈေးနှုန်းမှန်၊ သေသပ်သေလကျ်ရာ၊ စေတနာပြည့်ဝသော အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးနေပါသည်။ European, Asian and Domestic car များပြုပြင်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းများကိုဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ 307 7th Ave, San Mateo, CA 94401 ဖြစ်ပြီး ဖုန်း (650)-867-4606 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကြော်ငြာ- A21

Arcadia မှာကောင်းကောင်းစားချင်ရင် ရွှေတောင်ကိုသွားပါ။

Shwe Taung

Los Angeles ရဲ့ Arcadia မှာ ဖွင့်ထားတဲ့ Shwe Taung မြန်မာစားသောက်ဆိုင်ဟာ မြန်မာများသာမက မိတ်ဆွေအခြားနိုင်ငံခြားသားများကိုပါ အတူနေလယ်စာ၊ ညစာ မြန်မာစာနဲ့ဆူရှီများကို ညှော်ဖို့ သင့်လျော်တဲ့ဆိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ နေရာထိုင်ခင်းကျယ်ဝန်းသန့်ရှင်းပြီး Dine in စားရင်း မှန်ပြတင်းကနေ San Gabriel Mountains တောင်တန်းများရဲ့အလှကို ကြည့်ရှုခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်ပြီး အနံ့အရသာနဲ့ပါဝင်ပစ္စည်း အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ခေါက်ဆွဲ၊ ကြက်ပေါင်း/ နန့်ပေါင်းဆီချက်၊ လက်ဖက်သုပ်၊ နန်းကြီးသုပ်တွေဟာ ရွှေတောင်ရဲ့ Signature ကောင်းတွေပါပဲ။

Arcadia library နဲ့ Arcadia Park နဲ့နီးနီးလေးမို့ စာကျက်ပြီး ပန်းခြံမှာအားကစားလုပ်အပြီးမှာ အဆာပြေဝင်စားနိုင်တဲ့နေရာကောင်းမှာ ရှိပါတယ်။ လိပ်စာက 305 N Santa Anita Ave Suite A, Arcadia, CA 91006 ဖြစ်ပြီး ဖုန်း (626) 400-5049 ဖြစ်ပါတယ်။ ကြော်ငြာ- A5

ရေသောက်မယ်ဆို ကျနော်တို့ကိုသတိရပါ။

Blue Pearl Kangen Water

ကျန်းမာသန့်ရှင်းတဲ့ အယ်ကာလိုင်းပါသောက်သုံးရေအတွက် စားပွဲတင်ပေါင်မုန့်မီးကင်စက်ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသောအရွယ်အစားရှိတဲ့ LeveLuk K8 Kangen water- 100% Medical Graded Alkaline Water machine ရေသန့်စက်ကို မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်းနဲ့ Blue Pearl Kangen Water 310, Fairway St, Hayward, California 94544, (415)-755-0899, (415)-755-0771 က ရောင်းချပေးနေပါတယ်။ Made in Japan စက်များဖြစ်ပြီး အမေရိကားတနိုင်ငံလုံးကို ပို့ပေးပါတယ်။ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများအတွက်အထူးဈေးနှုန်းပါ။ စုံစမ်းပါ။

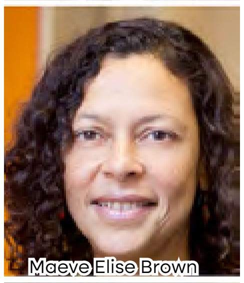
ဒီသောက်ရေနဲ့ကျန်းမာမှုမျိုးတော့မို့ သုံးကြည့်ကြပါလို့။ ကြော်ငြာ- A31

Every Family Deserves the Opportunity to

Create Generational Wealth, But How?

3/12/24- News Briefing By Ethnic Media Services & California Black Media

Eric Johnson



Maeve Elise Brown

Ria Cotton-Landry

California Housing Finance Agency (CalHFA) က သတ်မှတ်ထားသောအချက်များနှင့်ကိုက်ညီသော အိမ်ဝယ်သူ first-generation Californians များအတွက် မျှဝေငွေချေးပေးမည့် California Dream For All Shared Appreciation Loan Program များ အခွင့်အလမ်း ပေးလျက်ရှိရာ underserved communities ထိုအခွင့်အရေးကိုသိရှိနားလည်စေရန်ရည်ရွယ်ပြီး Ethnic Media Services နှင့် California Black Media တို့ပူးပေါင်းပြီး " မိသားစုတိုင်းဟာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ချမ်းသာခြင်းကို ရဖို့ အခွင့်အရေးတွေရှိတယ်။ သို့ပေမယ့် ဘယ်လိုနည်းနဲ့လဲ ?"ဆိုသောခေါင်းစဉ်ဖြင့်ဆွေးနွေးပွဲကို မတ်၁၂၊ ၂၀၂၄က ကျင်းပခဲ့သည်။

California Dream For All သည် ဒုတိယအကြိမ်ဖြစ်ပြီး အိမ်ဝယ်သူ၂၀၀၀ခန့်ကို ပြီးခဲ့သောဧပြီလတွင် ကူပေးခဲ့သည်။ California ဥပဒေပြုသူများသည် ယခုအကြိမ်တွင် ဒေါ်လာသန်း၂၅၀ ကိုချပေးခဲ့ပြီး အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသူများကို ကူညီရန်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ဝင်ငွေကောင်း၊ စုဆောင်းငွေကောင်းသဖြင့် အိမ်ဝယ်သည့်အခါကနဦးပေးချေငွေ ပေးချေနိုင်သည့် မျိုးဆက်လိုက် ဘိုးဘေးလက်ထက်မှစပြီး အိမ်ပိုင်သူများရှိသော်လည်း လူမည်းများ၊ အာရှသားများမှာ ထိုအခွင့်ကိုမရကြချေ။"အဲ့သလို မျိုးဆက်လိုက်မှာအိမ်ဝယ်ခွင့်မရခဲ့ဘဲ ပထမဆုံးမျိုးဆက်မှာ အိမ်ဝယ်မည့်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ယခုအကြိမ်မှာလဲ နောက်ထပ်လူ၂၀၀ခန့်ကိုကူညီနိုင်မယ်လို့မျှော်လင့်တယ်" ဟု Eric Johnson, Information Officer, Marketing and Communications Division, California Housing Finance Agency က ပြောကြားခဲ့သည်။ " အစီအစဉ်မှာ - ဥပမာ $600, 000 တန်တဲ့အိမ်ကိုဝယ်မည့်သူအတွက် $120, 000 ထိ ထုတ်ချေးပေးမှာဖြစ်ပြီး ဒီချေးငွေအတွက် အတွက် mortgage insurance ကိုပေးရန်မလိုဘူး။ ၂၀% ချေးငွေကို အိမ်ရောင်းသောအခါ(သို့မဟုတ်) အိမ်ကို Refinance လုပ်သောအခါ ပေးချေရမှာဖြစ်ပြီး အိမ်ရောင်းတဲ့အခါရတဲ့အမြတ်ရဲ့၂၀%ကိုပါ တခါထဲပေးရမည်။ နောက်မျိုးဆက်မှာ အိမ်ဝယ်မယ့်သူတွေအတွက်ခုလိုပြန်ချေးပေးနိုင်ဖို့ဖြစ်တယ်" ဟု သူကဆက်ပြောသည်။ https://www.calhfa.ca.gov/dream/ မှာ အသေးစိတ်ဖတ်ပါ။

First-generation homebuyer ဆိုသာစကားမှာ အကျုံးဝင်ဖို့က လျှောက်ထားသူမှာ လွန်ခဲ့တဲ့၇နှစ်အတွင်းမှာ အိမ်မပိုင်ဖူးသူဖြစ်ရမည်။ မိဘများမှာ အခုအချိန်မှာ အိမ်မပိုင်ရပါ။ မိဘများသေဆုံးသွားသူတွေဆိုပါက သူတို့ကွယ်လွန်ချိန်မှာ အိမ်မပိုင်ရပါ။ Foster care မှာနေခဲ့သူတွေက ဘယ်အချိန်မဆို အကျုံးဝင်သည်။ ချေးငွေရဖို့အကျုံးဝင်ဖို့က California မှာနေထိုင်သူဖြစ်ရန်လိုပြီး အနည်းဆုံး လူတယောက်က First-generation homebuyer ဖြစ်ရမည်။ ဝင်ငွေအကျုံးဝင်မှုက County တခုနဲ့တခု မတူညီပါ။ Santa Clara County မှာနေထိုင်သည့်အိမ်ဝယ်သူများအတွက် က $287,000, San Francisco နဲ့ Marin County တွေအတွက် $280,000 ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ ဦးရာလူစနစ်သတ်မှတ်ခဲ့သော်လည်း ယခု ၂၀၂၄ခုနှစ်မှာ ဧပြီ၂၈အတွင်း လျှောက်ထားသူများကို မဲနှိုက်ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ပြီး မဲပေါက်မည့်နေ့ အတိအကျကို မထုတ်ပြန်သေးချေ။ ပေလ ပထမပတ (သို့) ဒုတိယပတ်ဟု ခန့်မှန်းသည်။ ပထမဆုံးအိမ်ဝယ်မည့်သူများသည် CalHFA's approved lenders များထဲမှ တခုထံမှ Credit approval letter ခရက်ဒစ်အတည်ပြုစာရရန်လိုပြီး မဲပေါက်ပါက အိမ်ရှာရန်နှင့်ဝယ်ရန် ရက်၉၀ အချိန်ရမည်ဖြစ်သည်။ " ဝင်ငွေကောင်းတယ်၊ အလုပ်ကောင်းပြီး ခရက်ဒစ်ကောင်းပေမယ့် အိမ်ဝယ်ဖို့ ကနဦးပေးချေငွေမတတ်နိုင်တဲ့ Californians တွေအများကြီးရှိတယ်။ သူတို့မှာ မျိုးဆက်လိုက်စည်းစိမ်အကျိုး မရကြဘူး" ဟု Johnson ကဆက်ပြောသည်။

အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုအချိုးမမျှတမှုမှာ လူဖြူနှင့်အခြားအသားအရောင်လူမျိုးများကြားတွင် ကွာဟချက်တွေများနေပြီး ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် လူမည်းအိမ်ပိုင်သူများမှာ ၄၄.၉% လူဖြူရာနှုန်းမှာ ၇၄.၄% နှင့် ကွာဟမှုမှာ လူမည်းများကလူဖြူအောက် ၂၈.၆% ရောက်နေခဲ့ပြီး လက်တီနိုများမှာ လူဖြူများအောက် ၂၅.၈% နိမ့်ကျနေခဲ့သည်။ " အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုအချိုးမမျှတမှုက အသားအရောင်ရှိတဲ့လူမျိုးတွေအတွက်ဖြစ်နေတယ်" ဟု Maeve Elise Brown, Executive Director and Founder of Housing and Economic Rights Advocates (HERA) က ပြောခဲ့သည်။ California ရှိပျမ်းမျှအိမ်ဈေးမှာ မတ်၊ ၂၀၂၄တွင် $ ၇၆၅, ၀၀၀ ဖြစ်သည်။ " အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုက မျိုးဆက်လိုက်စီးပွားရေးကို ဆက်ပြီး ရှင်သန်ဖို့ ဆိုပေမယ့် အိမ်ခြံမြေက ကိုယ်တတ်နိုင်တာထက် ဈေးတက်နေတယ်။ အသားအရောင်ရှိတဲ့သူတွေက ကျောင်းအကြွေးတွေရှိနေတယ်။ ချေးငွေရနဲ့ခရက်ဒစ်ကြားက အတားအဆီးတွေရှိနေပြီး အိမ်ဝယ်တဲ့အခါကနဦးပေးငွေတွေ ရှိနေတယ်" ဟုသူကဆက်ပြောသည်။

လူမည်းတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းကြွေး ပျမ်းမျှ $၅၂,၀၀၀ ရှိပြီး အဲ့ဒီပြီးသောအခါ လူဖြူကျောင်းသားများကဲ့သို့ပင် ထိုအကြွေးမှာနှစ်ဆဖြစ်သွားသည်။ ကျောင်းကြွေးယူထားသော လူမည်းတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများ၏၇၆% သည် ထိုအကြွေးများကြောင့် အိမ်မဝယ် နိုင်သေးချေ။ " ဒီလို ပိုက်ဆံကြွယ်ဝမှု ကွာခြားချက်ကြောင့် လူမျိုးစုတွေရဲ့အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှု ကွာဟချက်က ဆက်ပြီးရှိနေတာပါပဲ" ဟု Ria Cotton, a broker and owner of Cotton Realty က ပြောခဲ့သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် လူဖြူ ၇၂% အာရှအမေရိကန် ၆၃%၊ Hispanic အမေရိကန်၅၁% နှင့် လူမည်း ၄၄% သည် အိမ်ပိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ National Association of Realtors ၏ထုတ်ပြန်ချက်အရ ၂၀၂၂နှစ်မတိုင်မီက အမေရိကန်များအိမ်ပိုင်မှုရာနှုန်းသည် ၆၄.၇% မှ ၆၅.၅% တက်လာခဲ့သော်လည်း လူဖြူနှင့်လူမည်းကြား အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုကွာဟချက်မှာ ၂၆% မှ ၂၉% ထိ မြင့်လာခဲ့သည်။

" Dream For All loan ဟာ အိမ်ဝယ်ဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေသူတွေကို မျိုးဆက်လိုက်စည်းစိမ်ရရှိစေဖို့ အရှိန်အဟုန်ပေးပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ မရပ်လိုက်ပါဘူး" ဟု Ria Cotton, a broker and owner of Cotton Realty က ပြောသည်။ " ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကွန်မြူနတီတွေကို Credit တွေကောင်းအောက်လုပ်ဖို့၊ အကြွေးကို ဝင်ငွေအရ လျှော့ချနိုင်ဖို့နဲ့ အိမ်ဝယ်ဖို့ကနဦးပေးချေငွေအတွက်စုဆောင်းဖို့၊ အိမ်ဝယ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘာတွေဖြစ်မယ်ဆိုတာတွေကို ပြောဖို့ ဒါတွေကို အိမ်ပိုင်မပေးနိုင်တော့လို့ အိမ်အသိမ်းခံရခြင်းတွေ မဖြစ်အောက်တားဆီးဖို့၊ အိမ်တွေ ပိုဆောက်နိုင်ဖို့နဲ့ သင့်အကြွေးဝယ်ကပ်ကို ညီတူညီမျှ အသုံးပြုဖို့၊ အတိုးနှုန်းနိမ့်နဲ့ကားတစီးဝယ်သလို ဝယ်နိုင်ဖို့၊ ဒါတွေကူညီဖို့တွေကနေ အစပြုရပါမယ်။" ဟု သူက ဆက်ပြောပါတယ်။ " ကျနော်တို့ပေးချင်တဲ့ ဒီချေးငွေအစီအစဉ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့သတင်းကတော့ " မျှော်လင့်ချက် ရှိနေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် California မှာ အိမ်တအိမ်ဝယ်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်က ဆက်ရှိနေမှာပါ" ဟု Johnson. က ဆက်ပြောပါတယ်။

From P7 Jenevy Sui

လိုက်ဆိုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကောင်းတဲ့အချက်က အမေရိကန်တွေ မင်္ဂလာဆောင်တွေ၊ ပါတီတွေမှာ ဘယ်လိုသီချင်းတွေဆိုကြတယ်၊ နားထောင်ကြတယ်ဆိုတာကို သိခွင့်ရခဲ့ပြီး အတွေ့အကြုံတွေလဲ အများကြီးရခဲ့ပါတယ်။

၁၀။ US မှာ အခုနေခဲ့တဲ့ပြည်နယ်တွေထဲက ဘယ်ပြည်နယ်တွေကိုကြိုက်လဲ။ ရန်ကုန်ကလာခဲ့သူဆိုတော့ ရန်ကုန်က ဘယ်နေရာတွေကို သတိရလဲ။

Virginia က Charlottesville က မြို့သေးသေးဆိုတော့ Cozy ဖြစ်တယ်။ Maryland ကကျတော့ အရမ်းငြိမ်းချမ်းတယ်။ စိမ်းစိမ်းစိုစိုသစ်ပင်တွေနဲ့။ Hiking သွားလို့ရတဲ့နေရာတွေလဲပေါ်ပေါ်။ DC ကိုလည်လို့လဲ နီးတယ်။ တကယ်လို့ ညီမအိမ်ထောင်တွေဘာတွေကျလို့အခြေချရင် Maryland ကိုရွေးဖြစ်မယ်ထင်တယ်။ California က ရာသီဥတုအရမ်းကောင်းပြီး လူမျိုးစုံတော့ စားစရာတွေအစုံရတယ်။ ညီမက မက်ဆီကန်စာကြိုက်တယ်။ ဗမာထမင်းဟင်းနဲ့နီးစပ်တော့ ပူပူနွေးနွေး မက်ဆီကန်ထမင်း၊ ဟင်းတွေကို Tacos တို့ဘာတို့ထက်ပိုကြိုက်တယ်။ ဈေးဝယ်ရတာလွယ်တယ်။ စားရိတ်တော့ကြီးတယ်။ Traffic ကျပ်တယ်။ ရန်ကုန်မှာတော့ သမိုင်းလမ်းဆုံက Street food ဆိုင်တွေကိုသတိရတယ်။ ညဘက်ဆို မုန့်ထွက်စားတာလေ။ ရွှေကောင်းဆိုင်က ဝက်သားတုတ်ထိုး၊ ကြာဇံကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်တွေစားတာလဲ သတိရတယ်။

၁၁။ ညီမတို့ အခု US က မြန်မာပွဲတွေမှာဆိုဖြစ်တဲ့အကြောင်းတွေလဲ ပြောပါဦး။ ဗင်္ဂလာဆောင်ပွဲတွေမှာ ဖိတ်ရင်လက်ခံလား။

ညီမက ချင်းလူမျိုးတွေရန်ပုံငွေပွဲ၊ Community ပွဲတွေမှာ ဆိုဖြစ်ပါတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတွေမှာလဲ ဆိုပါတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတွေ၊ Dinner party တွေမှာ ဆိုရင်တော့ အခုကျညီမလဲ အသုံးစားရိတ်တွေလိုတော့ အကြေးငွေကတော့ အဆင်ပြေသလို ညှိနှိုင်းပြီးလက်ခံဆိုပါတယ်။

၁၂။ Jenevy Sui ကိုချစ်တဲ့ပရိသတ်တွေအတွက် စကားလက်ဆောင်။

အခုလို အနုပညာလုပ်ရှားမှုအသစ်တွေနဲ့ တေးသီချင်းအသစ်တွေ မထွက်နိုင်သေးတဲ့အချိန်တွေမှာလဲ ညီမကို ဆက်ပြီးအားပေးနေတဲ့ပရိသတ်အားလုံးကို တကယ့်ကို ရင်ထဲကနေ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ညီမ ပွဲတွေမှာတော့လိုက်ဆိုနေပါတယ်။ သီချင်းအသစ်တွေလဲလုပ်နေပြီး ညီမရဲ့ ဘဝမှတ်တိုင်အနေနဲ့ရော၊ သီချင်းပေါ်လာသွားတာကိုမျှော်လင့်တာ မဟုတ်ဘဲ ညီမအသံကို တကယ်ကြိုက်ပြီးအားပေးကြတဲ့ပရိသတ်တွေအတွက် Album တခုကို လုပ်နေပါတယ်။ ညီမလဲ ဘဝအတွက်ရှန်းကန်နေရတဲ့အချိန်မို့ ဒီသီချင်း Album ဘယ်တော့ထွက်မယ်ဆိုတာတော့ မပြောနိုင်သေးပါဘူး။ အချိန်ရရင် ရသလောက်ကြိုးစားလုပ်နေပါတယ်။ ညီမရဲ့သီချင်းသစ်တွေကို အားပေးစောင့်စားရင်း အခုညီမသီဆိုနေတာတွေကို YouTube ကနေရော https://www.youtube.com/@Jenevy-Sui ၊ ပွဲတွေမှာရောအားပေးကြတဲ့ပရိသတ်အားလုံးကို စိတ်ရင်းနဲ့ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

United States သို့ ဗီဇာမျိုးစုံဖြင့်ရောက်ရှိနေသော မြန်မာနိုင်ငံသားများကို အကာအကွယ်ပေးသည့်Temporary Protection Status (TPS) ယာယီအကာအကွယ်ပေး နေထိုင်ခွင့်အတွက် သက်တမ်းကို မေ ၂၆၊ ၂၀၂၄ မှ နိုဝင်ဘာလ ၂၅ ရက်၊ ၂၀၂၅ ထိ နောက်ထပ် ၁၈ လ (တနှစ်ခွဲ) ဆက်တိုးပေးလိုက်ကြောင်း Secretary of Homeland Security Alejandro N. Mayorkas က မတ်၂၂၊ ၂၀၂၄ တွင် တရားဝင်ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။ ဒီအခွင့်အရေးအရ F-1 ကျောင်းဗီဇာနှင့် ကျောင်းလာတက်နေသူများပါ အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ကာလအတွင်း EAD အလုပ်လုပ်ခွင့်ကိုပါ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ မတ်၂၀၊ ၂၀၂၄မတိုင်မီ US ကိုရောက်နေသူများအားလုံး လျှောက်ထားခွင့်ရှိသလို လက်ရှိ TPS ရပြီးသူများလည်း မတ်၂၅မှ မေ၂၄၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွင်း ပြန်လည်သက်တမ်းတိုးလျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ TPS အတွက် ကနဦး ပုံစံ I- 821 ကို ဖြည့်ပြီး လျှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသေးစိတ်ကို အောက်ပါလင့်ခ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

https://www.federalregister.gov/documents/2024/03/25/2024-06104/extension-and-redesignation-of-burma-myanmar-for-temporary-protected-status

အမေရိကားမှာရောက်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နောက်ဆုံးနေထိုင်ခဲ့ပြီး လက်ရှိမှာ နိုင်ငံတခုခုရဲ့ နိုင်ငံသားဖြစ်မထားသူတွေ အနေနဲ့ အမေရိကမှာ (TPS) အတွက် လျှောက်ထားဖို့ ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကစတင် ခွင့်ပြုခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး အခု လက်ရှိ (TPS) ရရှိပြီးသူ ၂၃၀၀ လောက်အပြင် အမေရိကားမှာ ရောက်နေသူ နောက်ထပ် ၇၃၀၀ လောက်ဟာလည်း ၂၀၂၅ နိုဝင်ဘာ ၂၅ ရက် အထိ သက်တမ်းရှိလာမယ့် TPS ယာယီနေထိုင်ခွင့်တာ လျှောက်ထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

TPS ဆိုတာတိုင်း မြန်မာပြည်အခြေအနေကောင်းလာပြီလို့ အမေရိကအစိုးရက ယူဆရင် သက်တမ်းဝှလမတိုးပေးပဲထားကာ ပြည်တော်ပြန်ခိုင်းရန်ရှိပေမယ့်TPS လျှောက်ထားသူများဟာ အမေရိကားရောက်ပြီးတနှစ်အချိန်မကျော်သေးရင် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ကိုလည်း တပြိုင်တည်းလျှောက်ထားဖို့အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ဟာ တချိန်ချိန်မှာအမေရိကန်နိုင်ငံသားဖြစ်နိုင်တဲ့တရားဝင်လမ်းကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။

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**

အစုဇာရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်၊

SCAN ME

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

မိုးကလျာအေး

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

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။

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိသူးဖြစ်နေပါသလား
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

FedEx Express · ups · UNITED STATES POSTAL SERVICE

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

Hinthar INC

Hong Sar LLC

min@hintharinc.com

Taste of Myanmar

မြန်မာ့စားသောက်ကုန်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို HINTHAR INC တွင် လက်လီ/လက်ကား ရောင်းချပေးနေပါပြီ။

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

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

http://hintharinc.com

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝလေး ကိုပိုင်ဆိုင်လိုပါသလား....
ဆရာဝန်များနှင့်အစဉ်အမြဲတိုင်ပင်ပါ။

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

Board Certified Pediatrician,
Internists & Family Practitioners

N.New Ave. · Evelyn Ave. · Del Mar Ave. · Garvey Ave. · 10

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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

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

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

Golden Dragon Family Dentistry

၄၅နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
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

Atlantic Blvd · 10 · Cadiz St · Sevilla · 60

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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!

ရုပ်ရှင်သံယာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

https://www.garveydentalgroup.com

ACHIEVER VACATION, INC.

通達旅遊 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

TOURS UNIVERSE

TRAVELS & TOURS

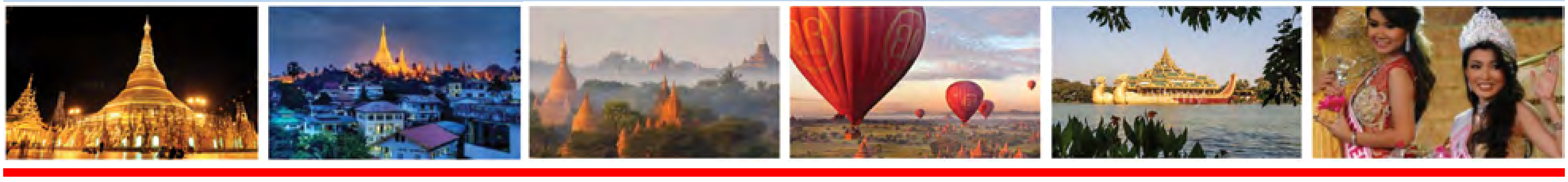
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

28 Years of Excellent Services

CHINA AIRLINES · AIR CHINA 中國國際航空公司 · A STAR ALLIANCE MEMBER

✓ အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
✓ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
✓ မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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



Hi there, my name is Thet Hnin Hset but people call me Thet here. I was born and brought up in the hustle bustle of Yangon where childhood for me wasn't about quiet streets and tree-lined neighborhoods. It was more about the symphony of car horns, buildings and the constant hum of city life with a bunch of culture assets.

So there, before I even realized, I was swapping the sights of Shwedagon Pagoda for the Hollywood sign, the transition from the cultural richness of Yangon to the dynamic city life of LA. The promising future of an Engineering degree from the US had me packing my bags and hopping on a plane. Picture this: a small city girl stepping off a plane into the blinding lights and the vibrant streets of Hollywood. Talk about the fish out of water!

First day of college? Let's just say it was a mix of excitement and sheer panic. Sorting through the maze of lecture halls and labs, I was weaving through a sea of people who all seemed to know exactly where they were going. But admist the chaos, there I was, a wide-eyed international student, diving headfirst into the world of civil engineering. And let me tell you, it was a whirlwind from day one. From calculus to physics to statics and dynamics, it felt like I was learning a whole new language.

But I've always been fascinated by how cities and infrastructure come together. You know, those bridges that seem to defy gravity, those skyscrapers that touch the sky – enhancing the quality of life for future generations, it's so much more than just a career. So, when it came to pick a major, civil engineering just made sense to me.

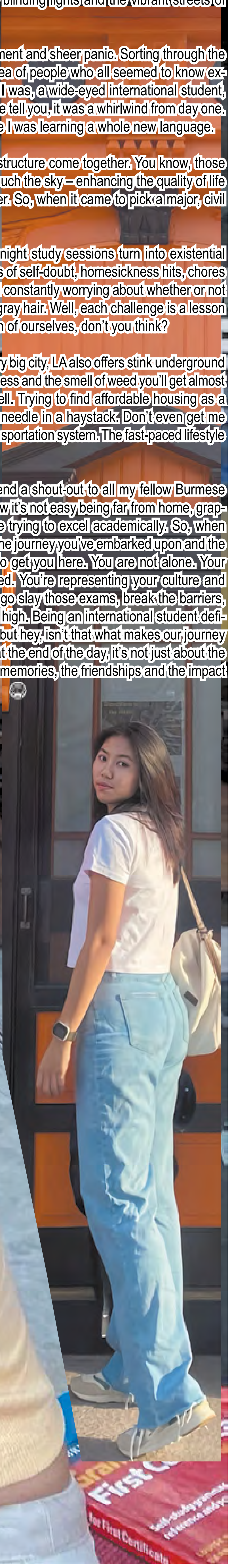
Thet Hnin Hset

https://www.facebook.com/thet.h.hset

Of course, it hasn't always been smooth sailing. Late night study sessions turn into existential crises, cramming for exams, assignments pile up, moments of self-doubt, homesickness hits, chores and laundry await, paying bills, dealing with paperwork and constantly worrying about whether or not I'll be able to stay in the country is enough to give anyone gray hair. Well, each challenge is a lesson waiting to be unwrapped to become a slightly wiser version of ourselves, don't you think?

Talking about life in LA, here's one to expect: just like every big city, LA also offers stink underground metros, the unsanitary public restrooms, the homelessness and the smell of weed you'll get almost everywhere. Rent prices here are no joke as well. Trying to find affordable housing as a broke college student is like trying to find a needle in a haystack. Don't even get me started on trying to navigate the public transportation system. The fast-paced lifestyle can be overwhelming at times.

Last but not least, I'd like to send a shout-out to all my fellow Burmese students across the globe. I know it's not easy being far from home, grappling with homesickness while trying to excel academically. So, when things get tough, remember the journey you've embarked upon and the countless sacrifices made to get you here. You are not alone. Your struggles don't go unnoticed. You're representing your culture and community with pride. So go slay those exams, break the barriers, and keep your head held high. Being an international student definitely has its challenges but hey, isn't that what makes our journey worthwhile? Because at the end of the day, it's not just about the degree, it's about the memories, the friendships and the impact you'll leave behind.



The 2nd Generation Burman-American

Empowering the Burmese Community

စွမ်းအားမြှင့်တင်မည် မြန်မာကွန်မြူနတီ

Opening Remarks - Mayor Thomas Wong

Panel Discussion Topics:

- How to bring peace and harmony among the community
- Substance abuse prevention
- Possible solutions to School bullying and cyberbullying
- Filling the gap between the old and new generations
- The Importance of Education

Closing Remarks - Burma Food Group CEO Desmond Tan

SUNDAY, APRIL 7
10:00 am - 1:00 pm

Langley Center (Main Room)
400 W Emerson Ave, Monterey Park, CA 91754

INVITATION Only • FREE PARKING • Lunch will be provided

Moderator - Ronald Kao

KaiTamsin Bwor

Asiah Thazin Silva

Rebecca Liu

Christina Tun

ThaingahMoun Win

David Gampung Sumlut

Joyce Lahpai

Nora Maung

Minrama Naing

RSVP to editor@myanmargazette.net • Students are highly encouraged to attend

မြန်မာ့ဂဇက်
Myanmar Gazette

CALIFORNIA STATE LIBRARY

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO

ရွှေသြ

415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေသြအိမ်ချက်

အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အထူးအာမခံ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

Facebook: Golden Cuckoo - San Francisco
Contact: 415 539 5844 , 415 244 6962

BURMESE KITCHEN

မြန်မာ့စားမြိန်

BURMESE KITCHEN
Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006

3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118
(415) 474-5569

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

မြန်မာဆန်သော
မြန်မာ့အစားအစာများ

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

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

www.fremontdds.com

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

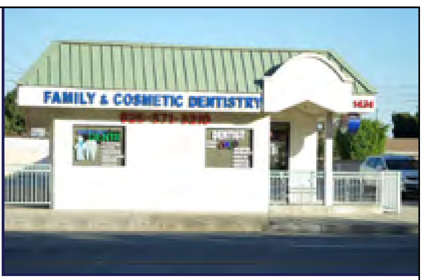
SUNDAY DENTAL

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

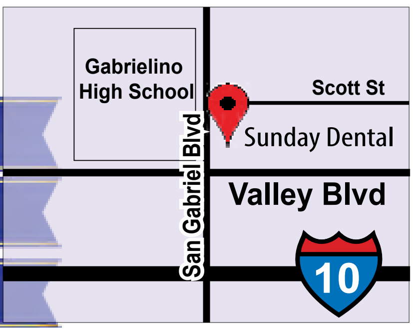
DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY



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



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှိခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်၉နာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

Twisted Love

★★½☆☆

By: *Ana Huang*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Romance novel, Contemporary Romance*

SUMMARY: He has a heart of ice…but he'd burn the world for her. Alex Volkov is a devil blessed with the face of an angel and cursed with a past he can't escape. Driven by a tragedy that has haunted him for most of his life, his ruthless pursuits for success and vengeance leave little room for matters of the heart. But when he's forced to look after his best friend's sister, he starts to feel something in his chest: A crack. A melt. A fire that could end his world as he knew it.

Ava Chen is a free spirit trapped by nightmares of a childhood she can't remember. But despite her broken past, she's never stopped seeing the beauty in the world... including the heart beneath the icy exterior of a man she shouldn't want. Her brother's best friend. Her neighbor. Her savior and her downfall. Theirs is a love that was never supposed to happen but when it does, it unleashes secrets that could destroy them both... and everything they hold dear. Twisted Love is a contemporary brother's best friend/grumpy sunshine romance. It's book one in the Twisted series but can be read as a standalone.

"Twisted Love" is a truly unique tale, unlike anything I've encountered before—where do I even start? Picture this: a rollercoaster ride of a story with more twists and turns than a singular pretzel from Wiener Schnitzel. With a forced plot and unrealistic characters, the book romanticizes stalking and keeps this ongoing bland plot of a broken family for both protagonists. I absolutely never understood this plot, where the guy with the "stone cold" heart and the woman with a naive, dumb, and weak personality who gives up all her morals to be with him, could possibly work.

The male lead was not likable in any way, and the author failed to develop his character. And don't even get me started on Alex, the male lead's ego—it's so inflated that it probably defies gravity. The 'enemies to lovers' trope felt like the only sort of 'theme' holding everything together (barely..) The book had such a deep-rooted coverage of masculinity; portraying the male lead. Alex, as the most cockiest character ever, that the female lead, Ava, fails to confront.

Honestly, I was disappointed in the many good things I've heard from it. Another absurdly overhyped book. Not to mention, the unrealistic plot of an 18-year-old being the CEO of one of the world's richest companies, developed from scratch himself, did not leave a good lasting impression on me. It's about as believable as me suddenly waking up with six-pack abs tomorrow morning. It's almost as if the author collected all the clichéd plot elements from a Wattpad story – the rich CEO, the dreamy but naive girl, the 'enemies to lovers' dynamic, and even threw in a murderous background – then tossed them all into a blender, hoping to create a masterpiece.

The plot felt forced, the characters unrealistic, and the romanticization of stalking at the end left a bitter taste. The only intriguing thing about this story that barely left a lasting impression on me was the background of each character, and how the author introduced a random, but interesting topic, aquaphobia, a fear of large bodies of water or swimming pools, into the plot of the book. Even though the background and fears of each character seemed interesting, it all became a tangled-up mess at the end.

While I appreciated the Asian representation, it couldn't salvage the faulty romance and unexpected murder mystery. If you're looking for a sweet and simple romance, do not read this book. I did not sign up for a murder mystery, yet I received one along with a faulty romance plot. In the end, "Twisted Love" felt less like a novel and more like a mad scientist's experiment gone very wrong.

From P8 Desmond Interview

Mr. Desmond Tan observing and testing the pickled tea leaves along with the tea farmers and tea brokers.

al experiences I would like to share with any aspiring entrepreneurs who are American-born Burmese, and immigrants alike are:

1. Embrace your heritage: Don't be afraid to showcase your cultural background and use it as a strength in your endeavors. Your unique background can set you apart and attract a diverse audience. Regarding the restaurant business, traditional Burmese cuisine may focus more on the taste and texture of the food rather than its appearance. American diners often place a high value on visual appeal. By incorporating creative plating techniques and using colorful garnishes, you can make traditional Burmese dishes more visually appealing to American customers. This can help attract new customers who may be unfamiliar with Burmese cuisine and entice them to try something new and exciting.

2. Network and build connections: Connect with other Burmese Americans, immigrants, and entrepreneurs to share experiences, learn from each other, and collaborate on projects. Networking can open doors and create growth opportunities.

3. Stay resilient: Success often involves facing challenges and setbacks. Stay resilient, learn from mistakes and failures, and keep pushing forward toward your goals. We don't fail until we quit.

4. Continuously educate yourself: Stay informed about your industry, market trends, and business practices. Continuous learning and self-improvement will help you stay ahead of the curve.

5. Seek mentorship: Find mentors who can provide guidance, support, and valuable insights based on their own experiences. A mentor can help you navigate challenges and make informed decisions.

6. Work hard, work very hard. Everything is an exchange. What are you willing to give up to have "success"?

By incorporating these experiences and your background into your journey, you can increase your chances of achieving success and create a positive impact on your family, friends, and the community.

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

California's Multilingual Hotline for Help with Hate – One year later how is it working?

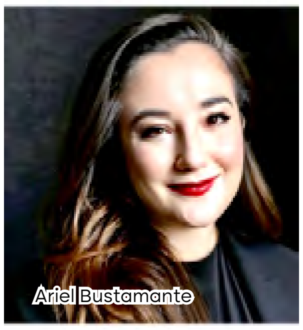
3/15/24- By Ethnic Media Services & California Civil Rights Department

Yolie Anguiano

Ethnic Media Services နှင့် California Civil Rights Department က စီစဉ်သည့် " California's Multilingual Hotline for Help with Hate --One year later how is it working?" (ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်မှုတွေကို အမြန်ဆုံးသတင်းပေးနိုင်သည့် ဘာသာစကားမျိုးစုံ သုံးနိုင်သည့် Hotline စတင်ပြီး တနှစ်အကြာ) ဆွေးနွေးပွဲကို မတ်၁၅၊ ၂၀၂၄က ကျင်းပခဲ့သည်။

Connie Alexander-Boaitey

California Vs Hate California Department of Civil Right သည် မေ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှစပြီး ဘာသာစကားပေါင်းစုံဖြင့်ပြည်နယ်အနှံ့ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း Hotline များကို ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီးရန်ရှာခြင်း၊ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းများအတွက် တိုင်ကြားရန်နှင့် ရန်လို ရွံ့မုန်းခြင်း ပစ်မှတ်အထားခံရသောသူများကို စိတ်ကျန်းမာရေး၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီများနှင့်အခြားလိုအပ်သောအကူအညီများပေးနိုင်သည့်ဆိုင်ရာလူမျိုးစုများ၏ဓလေ့စရိုက်ဆိုင်ရာနားလည်နိုးစပ်သောအရင်းအမြစ်များကို ဆက်သွယ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ Online (https://www.cavshate.org)တွင်ဘာသာစကား ၁၅မျိုး သုံးနိုင်ပြီး 833-8-NO-HATE; 833-866-4283 ဖုန်းနံပါတ်တွင် ဘာသာစကား၂၀၀သုံးနိုင်ကာ တနင်္လာမှသောကြာထိ မနက်၉နာရီမှညနေ၆နာရီထိ မည်သူမဆို နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေပြောရန်မလိုဘဲ၊ အမည်မဖော်လိုက အမည်မဖော်ဘဲ တိုင်ကြားနိုင်သည်။ ထိုသို့တိုင်ကြားသည့်အခါမှာ လိုအပ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့်ဆက်သွယ်ပေးပြီး ထိုအဆင့်မှနောက်တဆင့် Law enforcement ထံသို့ဆက်သွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တိုင်ကြားသည့်သူ၏အမည်ကို ခွင့်ပြုချက်ယူပြီးမှသာ ထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်သည်။ " မေ၊ ၂၀၂၃မှ ဖေဖော်ဝါရီ၂၉၊ ၂၀၂၄ ထိ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကိစ္စတိုင်ကြားချက်ပေါင်း ၈၂၃ ကို လက်ခံရရှိခဲ့ပြီး ၇၉% မှာ California ရှိ counties များမှဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအများဆုံး ၄၂% ဟာ လူမျိုး၊ မူလမိခင်နိုင်ငံ ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအများဆုံးကတော့ ဘာသာရေး၊ တတိယအများဆုံးက Sexual orientation ဖြစ်ပြီး Gender identity က စတုတ္ထအများဆုံးဖြစ်တယ်" ဟု Chantel Bermudez, Senior Manager of the CA vs. Hate Resource Line, CA Civil Rights Department က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ " တိုင်ကြားသူ၆၆%ဟာ Care coordination services တွေကိုလက်ခံပြီး general legal aid, General counseling, consumer complaint assistant, community action and social advocacy group, landloard tenant assistant တို့ဟာ သူတို့အဓိကတောင်းဆိုတဲ့ ဦးစားပေးဝန်ဆောင်မှု၅ခုဖြစ်ပြီး ကျမတို့ဟာ ပြည်နယ်တဝှမ်း 211LA, California Department of Social Services Stop the Hate grantees, California State Library, လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ အကျိုးတူပူးပေါင်းလက်တွဲပြီး အောင်မြင်စွာပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်" လို့ သူမ က ဆက်ပြောသည်။


Ariel Bustamante

James Williams Jr.

James Williams, Jr., Community-Based Organization Manager, CA Civil Rights က case confront process အကြောင်းရှင်းပြရာ အပတ်စဉ် California Civil Rights Department, California VS Hate team, 211 Statewide network agency တို့က ပူးပေါင်းပြီး တိုင်ကြားထားသောကိစ္စတခုချင်းစီကို ရှေ့ဆက်ပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည့် case management အစည်းအဝေးများအကြောင်းကိုပြောခဲ့သည်။ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများက လိုအပ်သည့်အရင်းအမြစ်များကိုပေးရန်ပူးပေါင်းခဲ့ကြသည်။ 211 ကို သတင်းပေးတိုင်ကြားသည့်အခါ ဖုန်းတဘက်မှဖြေကြားသူများက တိုင်ကြားချက်ကိုလက်ခံပြီး မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ ဖုန်းပြောနေစဉ်အတွင်း technical assistance နှင့် Legal experts ဥပဒေရေးရာကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ကူညီပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ " တခြားပြည်နယ်တွေက ကျနော်တို့ဘယ်လောက်ဒီကိစ္စတွေဆောင်ရွက်ချက်မှာ လွှမ်းမိုးမှုတွေရှိနေတယ်ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်နေကြတယ်။ California က ရှေ့ဆက်သွားရင် တတိုင်းပြည်လုံးက အများကြီးပိုရွှေ့မယ်" ဟု James Williams, Jr.က ဆိုသည်။ တိုင်ကြားသူများသည် ကာယကံရှင်က တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ(သို့)အဖွဲ့အစည်းများကတဆင့်ဖြစ်စေ တိုင်ကြားခြင်းများကို လက်ခံသည်။ " They'll support when you report" ဟု ဆွေးနွေးပွဲ၏အဓိက အချက်ကိုပြောခဲ့သည်။

211LA (https://211la.org) သည် ၂၀၁၉ တွင် https://www.lavshate.org/ နှင့်အတူစတင်ခဲ့ပြီး 24/7 အလုပ်လုပ်ကာ ပြည်နယ်တခုလုံး၏ခုပုံသုံလူများအတွက် တိုင်ကြားခြင်းကိုလက်ခံခြင်းနှင့် Follow up အဆင့်များအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ CA vs Hate network တွင် call centers ပေါင်း၁၃ခုရှိပြီး ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခံသူကိုတိုက်ရိုက်အကူအညီပေးနေသည့်အဖွဲ့အစည်းပေါင်း၅ခုရှိသည်။ " ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းဖြစ်ရပ်ကိုတိုင်ကြားတဲ့အခါ ဖုန်းခေါ်တာနဲ့ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ ဘာသာစကားကိုရွေးချယ်ပြီး ဘာသာပြန်က တချိန်ထဲ တိုက်ရိုက်စကားပြန်ပေးတယ်။ ပြီးရင် အကူအညီအရင်းအမြစ်တွေကိုလွှဲပေးဖို့လိုလားမေးတယ်။ လိုတယ်ဆိုရင် ဘာအကူအညီလိုလဲရွေးလို့ရတယ်။ တိုင်ကြားသူရဲ့နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေကိုပြောပြဖို့မလိုဘူး။ အမည်နဲ့အခြားအချက်အလက်တွေကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားတယ်။ ဖုန်းကိုင်ဖြေကြားသူတွေဟာ သေချာလေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။" လို့ Yolie Anguiano, 211LA ကဆိုပါတယ်။ 211LA ဟာ Law enforcement မဟုတ်တဲ့အတွက် ဖုန်းခေါ်ချိန်မှာရဲတွေလုပ်တဲ့အလုပ်မျိုးတော့လုပ်မပေးနိုင်သော်လည်း ရဲကိုတိုင်ပေးပါဆိုသက်ဆိုင်ရာရဲတွေဆီ တိုင်ကြားဖို့ လွှဲပေးပါတယ်။ " အခုသင်တိုင်ကြားချိန်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရရဲ့လား။ အခုဖြစ်စဉ်အကြောင်းကို ကျမတို့ရဲ့မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ မျှဝေဖို့အဆင်ပြေရဲ့လား" ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေကတော့ ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါ ဖြေကိုဖြေရမယ့်မေးခွန်းတွေဖြစ်ပါတယ်။" လို့ သူကဆက်ပြောတယ်။ California Vs Hate resource line သည် တနင်္လာမှသောကြာထိ မနက်၉နာရီမှညနေ၆နာရီထိ အလုပ်လုပ်ပြီး အဆိုပါအချိန်ပြင်ပတွင်ခေါ်ဆိုပါက Message ကိုချန်ခဲ့ပါက ၂၄နာရီအတွင်း ပြန်ခေါ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အကူအညီလိုပါက Law enforcement ကိုသာခေါ်ဆိုရပါမည်။

Cynthia Choi, Stop AAPI Hate က Gender, sexual identity, လူမျိုး၊ ဇစ်မြစ်၊ ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းများကို ကာကွယ်ဖို့အရေးကြီးပုံအကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ပြီး California တွင်နေထိုင်သူပေါင်း၂၀% သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ရာ California Vs Hate ကတွင် ဘာသာစကားများထားပေးသည့်အတွက် ဘာသာစကားအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ကြောင်း၊ လူတိုင်းအတွက် တန်းတူညီမျှ ဂရုတစိုက်ဖြေရှင်းမှုများကအရေးကြီးကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " လူတိုင်းက 911 ကိုဖုန်းခေါ်ရမှာသိတယ်။ 211 ကလည်း လုံခြုံစိတ်ချရပြီး လိုတဲ့အကူအညီတွေပေးပါတယ်" ဟု Cynthia Choi က ပြောခဲ့သည်။

လူမည်းကွန်မြူနတီတွင် ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းများသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ထိ ၂၇% တက်ခဲ့ပြီး လူမည်း LGBTQများတွင် ၂၉% တက်ခဲ့ကြောင်း၊ ၇% ဝင်ငွေနိမ့်လူမည်းမိသားစုများနှင့် ၆% လူလတ်တန်းစားလူမည်းမိသားစုများသည် California မှအခြားပြည်နယ်များသို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့ကြောင်းနှင့် California လူမည်းကျောင်းသား၆% သည် ဗိုလ်ကျခံရခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်အောင်အလုပ်ခံရခြင်းများကြုံတွေ့ခဲ့ရကြောင်း Connie Alexander-Boaitey, NAACP Santa Barbara ကပြောခဲ့သည်။ " ကံဆိုးလှစွာပဲ လူမည်းကျောင်းသားတွေကိုရန်လိုရွံ့မုန်ခြင်းနဲ့တိုက်ခိုက်တဲ့အများစုဟာ Latinx ကျောင်းသားတွေဖြစ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီ ကွန်မြူနတီနှစ်ခုကြားက ဆက်ဆံရေးမှာ နှစ်ဘက်လုံးက ရုန်းကန်နေရတယ်။ နေ့တိုင်း သင်ဟာဒီလိုထိခိုက်စရာတွေဖြစ်နေရင် ကျောင်းကို ဘယ်လိုအာရုံစိုက်နိုင်တော့မှာလဲ" ဟု သူမက ဆိုသည်။ ထိုပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ ဖေဖော်ဝါရီ၂၆၊ ၂၀၂၄က NAACP Santa Barbara နှင့် the California Civil Rights Department တို့ပူးပေါင်းပြီး ကွန်မြူနတီနှစ်ခု တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းကို ပြုခဲ့ကြသည်။ "ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းတွေကို တိုင်ကြားသတင်းပေးပေမယ့် ကွန်မြူနတီနှစ်ခုကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ မတိုက်တွန်းဘူးဆိုရင် ကျမတို့ဟာ လိုရင်းကို ရောက်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ကလေးတွေကျောင်းမှာဆက်ပြီး အဆင်ပြေဖို့ကိုလဲ ကူနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကျမတို့တွေဟာ အပြုအမူတွေပြောင်းဖို့လိုအပ်တယ်။ အသိအမှတ်ပြုစာရင်းသွင်းခံရဖို့လိုတယ်။ ကျမတို့ ကတိကဝတ်နဲ့အလုပ်လုပ်တာတွေလိုတယ်။ ပညာရေးလိုတယ်" ဟု သူမ က ဆက်ပြောပါတယ်။

ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခံရသူ LGBTQ+ များမှာ မဟုတ်သူများထက်၉ဆပိုပြီး များသောအားဖြင့်အသက်၁၅နှစ်အောက်များဖြစ်ကြသည်။ ၂၀၂၁မှ၂၀၂၂ခုနှစ်ထိ LGBTQ ရန်လိုမုန်းတီးတိုက်ခိုက်မှုများမှာ ၁၉%တက်ခဲ့ပြီး FBI ၏ထုတ်ပြန်ချက်အရ anti transgendr တိုက်ခိုက်မှုများမှာ ၃၅%ပိုများခဲ့သည်။ "၂၀၀၈မှာ Oxnard မှာ အတန်းဖော်က သတ်၍သေဆုံးခဲ့သော လိင်ခံယူမှုမပြောသည့် မူလတန်းကလေး၊ ၂၀၁၀တွင် sexual orientation နှင့် gender expression တို့ကြောင့် စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်အောင်အနိုင်ကျင့်ခံရသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေသွားသော၁၃နှစ်အရွယ်မူလတန်းကလေး၊ ၂၀၂၄ ဖေဖော်ဝါရီတွင် ကျောင်းအိမ်သာထဲတွင် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားကာ ဆေးရုံတက်ရပြီးနောက် သေဆုံးသွားခဲ့သော Oklahoma ပြည်နယ်မှ အသက်၁၆နှစ်အရွယ် nonbinary တဦး၊ LGBTQ အသိုင်းအဝိုင်းကို ထောက်ခံသဖြင့် သေနတ်ဖြင့်ပစ်သတ်ခံခဲ့ရသော California မှ လုပ်ငန်းငယ်ပိုင်ရှင်တွေဟာ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင်တိုက်ခိုက်မှုတွေကို ချက်ချင်းတုန့်ပြန်ဖို့လိုရုံသာမက နောက်ထပ်မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ဖို့လဲလိုပါတယ်" ဟု LGBTQ+ အသိုင်းအဝိုင်း၏ကျန်းမာရေးနှင့် တန်းတူညီမျှရှိရေးတို့ကိုဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော Ariel Bustamante, LA LGBT Center က ပြောကြားခဲ့သည်။ LGBT အသိုင်းအဝိုင်းတွင်အခြားအချက်များဖြစ်သော လူမျိုး၊ နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေ၊ ဘာသာစကားအခက်အခဲ၊မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းစသည်တို့ကလဲ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခံရစေသောအချက်များဖြစ်ကြသည်။ "ကျောင်းများတွင်LGBTQ နှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများဖြစ်ပါက ကျောင်းသားတွေနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်သလား။ မိသားစု၊ မိဘတွေနဲ့ရောခေါ်လာဖို့လိုလား" ဆိုသော Julain Do ၏မေးခွန်းကို " ကလေးများ၏လုံခြုံစိတ်ချရမှုကိုသာ အဓိကဦးစားပေးပါတယ်။ ကလေးတွေဟာသူတို့ရဲ့ gender identity နဲ့ sexual orientation ကို မိဘတွေနဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထုတ်ပြောသလား၊ ဆိုတာကို စဉ်းစားရတယ်။ အဲ့ဒီအချက်က သူတို့အတွက်လုံခြုံမှုမရှိစေတဲ့ နောက်ထပ် Risk ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကလေးတွေရဲ့ လိင်ခံယူချက်၊ လိင်စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး နားလည်လက်ခံဖို့ကြိုးစားနေရတဲ့မိဘတွေအတွက် လိုတဲ့အရင်းအမြစ်တွေကို ဆက်သွယ်ပေးပြီး After Safe School program မှာ ကျမတို့က ကျောင်း၊ တတိုင်းပြည်လုံးက district and education agencies တွေနဲ့အလုပ်လုပ်ပြီး တိုင်ကြားစာပုံစံဖြည့်တာတွေနဲ့ဆက်ပြီး အကူအညီအရင်းအမြစ်တွေရဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်" ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

" တဦးချင်းစီက Report လုပ်တဲ့အခါမှာ Hate crimes လား၊ Hate incidents လားဆိုတာကို ခွဲခြားသိစရာမလိုပါဘူး။ ကျမတို့ကို ဖုန်းခေါ်ရင်၊ တိုက်ကြားရင် ကျမတို့က ကူညီပြီး လိုတာတွေကို ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးပါမယ်။ ဖုန်းခေါ်ဖို့ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။" ဟု Chantel Bermudez က ပြောခဲ့သည်။ " မီဒီယာတွေရဲ့အကူအညီလိုပါတယ်။ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းတွေက တကယ်ဖြစ်နေတာပါ။ ရင်ဆိုင်နေရသူတွေရဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖော်ပြဖို့လိုပါတယ်။" ဟု Connie Alexander-Boaitey က လည်းကောင်း၊ " ကျမတို့က လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းတွေအတွက်၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေအတွက်နဲ့တခြားသောအဖွဲ့တွေ၊ တဦးချင်းစီအတွက် ဝန်ဆောင်မှုတွေဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဆက်ပြီးသတင်းပေးတိုင်ကြားကြပါ။ ကျမတို့အားလုံးပူးပေါင်းပြီး ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့တိုက်ခိုက်မှုတွေကို တိုက်ဖျက်သွားကြပါမယ်" ဟု Becky Monroe, deputy director of strategic initiatives for the California Civil Rights Department က ပြောကြားခဲ့သည်။

Next Gear Bimmer Motor

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ မြန်မာမိတ်ဆွေများအား ကြိုဆိုပါသည်။

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

☑ စေတနာမှန် * ဈေးနှုန်းမှန် * လက်ရာသေသပ်
☑ Friendly Service and Owner Operated
☑ Smog Check Inspector and Repair License
☑ Electric and Hybrid Vehicle Factory Certified

☎ 650-867-4606
nextgearbimmer@gmail.com

308 7th Ave
San Mateo, CA 94401
Google Maps

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုရေးဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၃)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

Activism လုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်ရင်း English skills ကို တိုးတက်လာနိုင်စေကြောင်း အရင်လက အတော်အသင့် ဖေါ်ပြခဲ့ပါတယ်။ ယခုလမှာ writing skills တိုးတက်လာစေမဲ့ activism လုပ်ငန်းလေးတွေ ဖေါ်ပြလိုပါတယ်။ ဦးစွာပထမ bumper sticker လေးတွေ တီထွင်ကြရအောင်။ လူသုံးများတော့ Save Myanmar ဆိုတဲ့ Bumper sticker လေးက စ စဉ်းစားကြည့်ရင် မသင့်တော်လှပါ။

စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ တခြားလူမျိုးတွေ၊ အမေရိကန်တွေ ကယ်မှ၊ ဒုက္ခတွင်းက လွတ်မယ့်လူမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး မြန်မာနိုင်ငံကြီးကို ပြန်လည်ထူထောင်ကြမှာပါ။ ဒီတော့ ထိမိမဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ Bumper sticker လေးကို တီထွင်ကြရအောင်။ ကားမှာ တပ်ဆင်ကြရအောင်။ စာဖတ်သူများရဲ့ creativity ကို လေးစားပါတယ်။ အားကိုးပါတယ်။ ဥပမာ - Down with Min Aung Hlaing

မင်းအောင်လှိုင်ဆိုတာ ဘယ်သူလည်းလို့ မြင်သူများက မေးလာတဲ့အခါ မြန်မာပြည်အကြောင်း ရှင်းပြခွင့် ရတာပေါ့။ Conversation starter လေး တခုပေါ့နော်။ Bring Back Suu Kyi ဆိုတဲ့ Bumper sticker လေးမျိုးကြတော့လည်း လူအတော်အသင့်မေ့နေတဲ့ မြန်မာပြည်ရဲ့ တဦးတည်းသော ကမ္ဘာက သိတဲ့ခေါင်းဆောင်တယောက်ကို ပြန်လည်ဖေါ်ထုတ်ပေးနိုင်တာပေါ့။ MAGA လူတွေကို စာရေးသူ သဘောမတွေ့ပါ။ အလိမ်အညာလှိုင်းတွေနဲ့ ထင်ရာဆိုင်းနေကြသူများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ slogan လေးကတော့ eye-catching ဖြစ်တဲ့အတွက် ဟောဒီလို မြန်မာပြုလိုက်ရင် သင့်တော်မယ် ထင်တာဘဲ။ Make Myanmar Free Again မြင်လို့၊ တွေ့လို့ မေးလာခဲ့သူများ ရှိရင် မြန်မာပြည်အကြောင်း ရှင်းပြရတာပေါ့။

ဒုတိယအနေနဲ့ Local newspaper တွေမှာ Letters to the editor လေးတွေ ရေးကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ Political issues တွေ ရေးမှ မဟုတ်ပါ။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်း ရေးကြရင်လည်း activism လုပ်ငန်းတခုပေါ့။ ကိုယ့်အမိနိုင်ငံအကြောင်း၊ ကိုယ့်လူမျိုးအကြောင်း ကမ္ဘာက သိအောင်လုပ်ပေးနိုင်ရင် Activist တယောက်လို့ မိမိကိုမိမိ သတ်မှတ်လို့ ရေးပါမယ်။ ဥပမာ ပြရမယ်ဆိုရင် အမေရိကားမှာ လူတိုင်း သိကြတဲ့ Lunar New Year ကို ကြည့်ပါ။ မြန်မာနှစ်သစ်ကူးကိုတော့ သိသူရှားပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိတတ်စွမ်းသလောက် လူသိလာအောင် အောက်ပါအတိုင်း သတင်းစာမှာ စာရေးသူ ဖေါ်ပြခဲ့ဘူးပါတယ်။

Join the splash fest [SF Chronicle]

Happy New Year! Before anyone thinks I am going bonkers due to the high price of gas and Putin's war, let me hasten to explain that Sunday will be a New Year's Day for many in Southeast Asia, including Myanmar and Thailand. People there and a few of us here in the U.S. will welcome the new year with a wonderful water-throwing festival known as **Thingyan** in Myanmar and Songkran in Thailand. This to me is the opportunity diversity gives us. If you are tired of 2022 and would like to start all over again, you can. While hoses and water balloons might land you in trouble, try pouring cool refreshing water on your neighbor, your colleagues or your loved ones, Though the idea of cleansing oneself of all sins and going into a new year totally clean in body and pure of mind is not new, it does seem to work for some people. So, if you see someone chasing down some people with a bucket of water, please don't call the police. It's just me trying to spread some New Year cheer.

ဒီနေရာမှာ စာဖတ်သူအားလုံး သိစေချင်တာက သတင်းစာတို့ မဂ္ဂဇင်းတို့မှာ ရေးမှ မဟုတ်ပါ။ နိုင်ငံရေးအကြောင်းတွေ report လုပ်နေမှ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်နိုင်ငံအကြောင်း၊ ကိုယ့်လူမျိုးအကေကြာင်း၊ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်း အခွင့်ကြုံတိုင်း ဖေါ်ပြပေးကြဖို့၊ တနည်းအားဖြင့် ကြော်ငြာပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ ဥပမာအားဖြင့် elementary school တွေမှာ၊ Middle school တွေမှာ၊ High school တွေမှာ မကြာခဏ diversity fair လေးတွေမှာ ခလေးများကို မိမိတို့ရဲ့ culture အကြောင်း ဖေါ်ပြပေးခွင့်၊ အစားအသောက်များ ရောင်းချခွင့် ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးနှင့် ကြုံခဲ့ရရင် အမိမြန်မာနိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုပြီး ပါဝင်ဆင်နွှဲကြဖို့ ခလေးများကို တိုက်တွန်းသလို မိဖများကိုလည်း အားပေးကူညီဖို့ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

Writing skills ကို သုံးပြီး လှပတဲ့၊ colorful ဖြစ်တဲ့ ပုံလေးတွေ ဝေဝေဆာဆာနဲ့ poster လေးတွေ ဖန်တီးကြပါ။ အမိ မြန်မာနိုင်ငံအကြောင်း လူသိများလာအောင် ဆောင်ရွက်ကြပါ။ စာရေးသူရဲ့ မြေးလေးတယောက်ဖြစ်သူ သူရိန်ဝင်း (First grader) ရဲ့ elementary school မှာ ဒီလိုဘဲ diversity fair လေး မကြာသေးမီက ကျင်းပတော့ အခွင့်အရေးကို အဆုံးရှုံးမခံဘဲ ခလေးက ယခုလို ဝင်ရောက်ဆင်နွှဲခဲ့ပါတယ်။

သူရိန်လေးရဲ့ မိခင် ဥမ္မာမျိုးကျော်မြင့်နှင့် သူရိန်၏ ညီလေး မောင်သီဟန်ကျော် တို့ မြန်မာ ပိုစတာနဲ့အတူ

စာဖတ်သူများ သဘောပေါက်လိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ လူကြီးမရွေး၊ လူငယ်မရွေး Writing skills လေးတွေ အတော်အသင့်ရှိမယ်ဆိုရင် activism လုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ Inform လုပ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ယနေ့အထိ Myanmar လို့ ပြောရင် မျက်လုံးပြူးသွားပြီး ဘယ်နိုင်ငံလည်းဆိုတာ မသိသေးတဲ့လူတွေ အများကြီးပါ။ Writing skills လေးတွေနဲ့ Inform လည်း လုပ်၊ educate လည်း လုပ်ကြပါစို့။ နိုင်ငံခြားရောက်မြန်မာတိုင်းရဲ့ သမိုင်းပေးတာဝန်လေးပါ။ မိမိတို့နိုင်သလောက် ဆောင်ရွက်ကြပါ။ ဆောင်ရွက်ချက်များကိုလည်း Myanmar Gazette ကို ပို့ပေးကြပါ။ အသိပေးကြပါ။ အားလုံး မှတ်တမ်းတင်ထားရတာပေါ့။

နောက်လမှာ activism နဲ့ activist တယောက် ဖြစ်လာရင်းနဲ့ Writing skills ရော၊ speaking skills ပါ တိုးတက်လာနိုင်ကြောင်း ဆက်လက် ဖေါ်ပြပေးပါမယ်။

စာမူပေးပို့လိုသူများ Editor@MyanmarGazette.net သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ - တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ

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)
ရတနာဥဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရံသီကျောင်း
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

တနှစ်ကျော် ကာ လနေရက်တိုင်းကို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့

ဂီတသမား စောဖြူ

SweSwe Aye

-စောဖြူရဲ့ ဂီတသမိုင်း။

မြန်မာနိုင်ငံမှာနေစဉ်က ပရို ဂီတအနုပညာရှင်ဖြစ်ခဲ့ပြီး San Francisco Bay Area က မြန်မာကွန်မြူနတီမှာ ဂီတနဲ့ပတ်သက်ရင် Community မှာ အမြဲပါဝင်ကူညီတဲ့ တေးသံရှင်နဲ့ Drummer စောဖြူကို California က မြန်မာကွန်မြူနတီက ချစ်ခင်ကြ၊ အားပေးကြပါတယ်။ USကို လာပြီးဖျော်ဖြေတဲ့ နာမည်ကြီးမြန်မာတေးသံရှင်များဟာလဲ သူတို့ရဲ့သီဆိုဖျော်ဖြေမှုတွေမှာ သူ့ရဲ့ Drum လက်သံနဲ့တွဲပြီး ဖျော်ဖြေဖို့ အကူအညီတောင်းရင်လည်း သူဟာ ဘယ်တော့မှ မငြင်းတတ်ပါဘူး။

ကိုစောဖြူဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ထဲက ဒရမ်စတီးပါတယ်။ " တောင်ကြီးမှာဂုတန်းကျောင်းသားအရွယ်က စပြီး ဒရမ်စတီးတာ။ မန္တလေး Shells တီးဝိုင်းက ကိုရှဲလ်က Drum set တွေယူလာပြီး ဒရမ်စတီးတာ။ မောင်နှမတွေကလဲ အကုန်ဆိုကြတယ်လေ" လို့ ပထမဆုံးဒရမ်စတီးပုံကို ကိုစောဖြူက ပြောပြပါတယ်။ ဂီတ၁၉၈၆ခုနှစ်မှာ ပလေးဘွိုင်းမှာ ဒရမ်တီးပြီး Lovers တီးဝိုင်းမှာလဲတီးခဲ့တယ်။ သူပါဝင်တီးခတ်ခဲ့တဲ့ Music Band တွေက တေးရေးစောဘွဲ့မှူးကိုယ်တိုင်က " Living Doll " လို့ နာမည်ပေးထားတဲ့ Music band မှာ ကိုစောဖြူက ဒရမ်တီးပြီး စောဘွဲ့မှူးက Lead, မဖောက Keyboard, အစ်မတွေဖြစ်ကြတဲ့ မဘုတ်ဆုံက Bass, မပူစူးက Rhythm တီးကြပါတယ်။ ကိုစောဖြူရဲ့ညီအစ်ကိုတွေဖြစ်တဲ့ ကိုမျိုးညွန့်၊ (အောင်အောင်) တို့ဟာလဲ ဂီတအနုပညာရှင်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ " စောဘွဲ့မှူးနဲ့ သူငယ်ချင်းများ" တီးဝိုင်း၊ Success တီးဝိုင်း၊ ရုပ်ရှင်တွေမှာ Playback music တီးရတဲ့ ဂီတလုလင်မောင်ကိုကိုတီးဝိုင်းတွေမှာလဲ တီးခဲ့တဲ့ ဝါရင့်ဂီတပညာရှင်တယောက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ မင်းသမီးဇင်မာဦးနဲ့တွဲရိုက်ခဲ့သူ့ရဲ့ပထမဆုံးဇာတ်ကား ရင်ထဲကမွှေး သတင်းတွေဖော်ပြခံခဲ့ရပြီး ရင်ထဲကမွှေးသီချင်းဟာ ရုပ်ရှင်နဲ့အတူ ပရိသတ်တွေရဲ့အားပေးမှုကိုရခဲ့ပါတယ်။ " ချစ်တိုင်းလဲ မညား"၊ " ရင်ခွင်သစ်" သီချင်းတွေရဲ့ မူရင်းတေးသံရှင် စောဖြူဟာ ၁၉၈၇ ခုနှစ်မှာ ရင်ထဲကမွှေး ဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်တကိုယ်တော်သီချင်းခွေအယ်လ်ဘမ်ကို စောဘွဲ့မှူး၊ ကလိုမှူး၊ ညီညီသွင်၊ စောကိုကိုလေး (စောဘွဲ့မှူး၏ညီ) တို့ရေးသားပေးတဲ့သီချင်းတွေနဲ့ အသံသွင်းခဲ့ပြီး ၁၉၈၈မှာ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ " ရင်ထဲက မွှေး အယ်လ်ဘမ်ထွက်ပြီး အရေးအခင်းဖြစ်တာပဲ" လို့ ပြောပါတယ်။

" ကျနော်ဆိုတုန်းက သိပ်ပြီး မအောင်မြင်လိုက်ဘူး။ ပြန်ဆိုတဲ့သူတွေက အောင်မြင်ကြတယ်။ ရင်ခွင်သစ်ကို မျိုးကျော့မြိုင်ပြန်ဆိုတာ အောင်မြင်တယ်။ ချစ်တိုင်းလဲ မညား သီချင်းက ကလိုမှူးရေးတာ။ ကလိုမှူးနဲ့ကျနော်နဲ့အရမ်းခင်တော့ သူရေးပေးတာကို ကျနော်ဆိုတယ်။ ကျနော် နိုင်ငံခြားထွက်သွားတော့ ငှက်ကြီးပြန်ဆိုတာ အရမ်းအောင်မြင်ခဲ့တယ်" လို့ ချစ်တိုင်းလေးမညားသီချင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုစောဖြူက ပြောခဲ့ပါတယ်။ (စောဖြူ မူရင်းသီဆိုခဲ့တဲ့ ချစ်တိုင်းလဲမညားသီချင်းကို https://www.facebook.com/Saw-Phyu007/videos/339942065683632 မှာ နားထောင်နိုင်ပါတယ်။) အရေးအခင်းအပြီး၁၉၈၉မှာ ကိုစောဖြူဟာ ထိုင်ဝမ်ကိုထွက်ခွာခဲ့ပြီး ထိုင်ဝမ်က ကလပ်တွေမှာ ဒရမ်တီးခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်လာပြီး Lazy Club, Lucky hand တေးဂီတဝိုင်းတွေမှာလဲ စစချင်းတီးခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ၂၀၁၂မှာ US ကို ဇနီး မရွှေဝါ၊ သမီးခေတ်ခေတ် မိသားစုနဲ့အတူ ပြောင်းရွှေ့အခြေချခဲ့ပါတယ်။

- မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ၂၀၂၂၊ ဒီဇင်ဘာ၉ည။

ဂီတပရိသတ်တွေရော၊ Myanmar Community ကပါ ချစ်ခင်အားပေးကြတဲ့ တေးသံရှင်စောဖြူဟာ ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၉ ညမှာ ဘဝမှာဘယ်လိုမှ မမျှော်လင့်မထင်မှတ်ထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တခုကို ရင်ဆိုင်လိုက်ရပါတယ်။ ဇနီးဖြစ်သူ မရွှေဝါဝင်း၊ အသက်၅၂နှစ်ဟာ ဒီဇင်ဘာ၉၊ ညဘက်မှာ San Francsico မြို့က နေအိမ်မှာ ရင်ဘတ်နဲ့ချိုင်းနေရာတွေမှာ ဓားနဲ့အထိုးခံခဲ့ရပါတယ်။ www.sanfranciscopolice.orgရဲ့ https://www.sanfranciscopolice.org/news/san-francisco-police-investigates-bayview-homicide-22-174 https://www.kron4.com/news/one-man-arrested-for-murder-in-bayview/ မှာဖော်ပြထားတာကတော့ ညရနာရီ၁၅မိနစ်ခန့်အချိန်မှာ Bayview Station မှာတာဝန်ကျတဲ့ရဲတွေက အခင်းဖြစ်ရာနေရာကို ရောက်လာခဲ့ပြီး ဓားဒဏ်ရာတွေနဲ့မရွှေဝါဝင်းကို အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ ဆေးရုံကိုပို့ခဲ့ပေမယ့် အသက်မရှင်ခဲ့ကြောင်း၊ ဓားနဲ့ထိုးသူလို့ သံသယဖြစ်ဖွယ် San Francisco မှ Than Zin အသက်(၂၈)နှစ် ကို လူသတ်မှုအတွက် San Francisco County Jail ကို ခေါ်ဆောင်သွားတယ်လို့ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ " သူက US မှာနေပေမယ့် ရန်ကုန်မှာ ၆ လလောက်သွားနေခဲ့ပြီး ရန်ကုန်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေရှိတယ်လို့ ဟိုဘက်ကအမျိုးတွေက ပြောလာတော့ ကျနော်တို့က US မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုသေချာကုဖို့ ရက်ချိန်းတွေဘာတွေယူထားပြီးပြီ။ ကြားထဲမှာ ဒီလိုဖြစ်သွားတာဗျ။ ရန်ကုန်မှာက သိတဲ့အတိုင်း မူးယစ်ဆေးတွေဘာတွေက ဝယ်ရ၊ သုံးရလွယ်နေတော့ အဲ့ဒါတွေလဲ ပါမှာပေါ့လေ" လို့ ကိုစောဖြူက တနှစ်ကျော်အကြာမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပဲ ရှင်းပြပါတယ်။ ဓားနဲ့ထိုးသူလို့ သံသယဖြစ်ဖွယ် Than Zin ဟာ မရွှေဝါဝင်းရဲ့ ပထမအိမ်ထောင်နဲ့မွေးဖွားခဲ့တဲ့သားအရင်းဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၁ နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက် တေးသံရှင်၊ ဂီတပညာရှင်စောဖြူနဲ့ဇနီးမရွှေဝါဝင်းတို့ဟာ အမြဲတမ်းလို San Francisco Bay Area က မြန်မာပြည်အတွက်ရန်ပုံငွေပွဲတွေမှာ အားတက်သရောပါဝင်ကူညီသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုစောဖြူက ဂီတနဲ့ဖျော်ဖြေပြီး ရန်ပုံငွေပွဲတွေကူညီသလို မရွှေဝါဝင်းဟာလဲ ရန်ပုံငွေ စျေးရောင်းပြီး မြန်မာပြည်တွင်းကလိုအပ်တာတွေကို ဝိုင်းဝန်းကူညီကြသူတွေပါ။ " သူနဲ့ ကျနော်တို့နဲ့က နိုင်ငံရေးရပ်တည်ချက်ကလဲ မတူကြပြန်ဘူးဗျ။ ကျနော်တို့က ဓမ္မဘက်က ရပ်တယ်။ အငြင်းပွားကြတာတွေဘာတွေတော့ မရှိခဲ့ကြပါဘူး။" လို့ ကိုစောဖြူက ပြောပါတယ်။

-စိတ်သောကတွေကို ကုစားခဲ့တဲ့နည်းလမ်းတွေ။

ကိုစောဖြူ၊ မရွှေဝါဝင်းနဲ့ သမီးငယ်လေး ခေတ်ခေတ်တို့ သုံးယောက်နေထိုင်ခဲ့တဲ့အိမ်မှာ မထင်မှတ်ဘဲ ဇနီးဖြစ်သူ မရွှေဝါဝင်း အသတ်ခံလိုက်ရပြီးတဲ့အခါမှာ စိတ်သောကကြီးစွာခံစားခဲ့ရတဲ့ကိုစောဖြူက " ပြောရရင် မထင်လိုက်ဘူးလေ။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာ ကျနော်အိမ်မှာရှိဘူး။ သူ့ကို ကျနော်မတွေ့လိုက်ရဘူး။ ဒီဇင်ဘာ၂၉၊ ၂၀၂၂ ဈာပနနေ့မှာမှ သူ့ကိုပြန်တွေ့လိုက်ရတာလေ။ ကျနော့်စိတ်ဒဏ်ရာကကြီးတယ်။ အခုလဲ ကျနော် သူခရီးထွက်နေတယ်ပဲ စိတ်ထဲက ထင်မိတယ်။" လို့ သူ့ခံစားချက်တွေကို ပြောပြပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်လ တော်တော်ကြာတဲ့အထိ သူ့ရဲ့မိခင်နဲ့ မောင်နှမတွေက သူ့ကို အိမ်ပြောင်းနေစေခဲ့ပါတယ်။ "မေမေကလဲ ကျနော့်ကို ဒီအိမ်မှာ တယောက်ထဲ မနေစေချင်ဘူး။ မောင်နှမတွေကလဲ ကျနော်တယောက်ထဲမဖြစ်အောင် သူတို့အိမ်တွေမှာ လာနေခိုင်းတယ်။ ကျနော်နဲ့အထက်အောက်ဖြစ်နေတဲ့ ဘုချေကတော့ ကျနော့်ကို အမြဲစကားပြောပေးတယ်" လို့ အခင်းဖြစ်ကာစ အခြေအနေတွေကို ကိုစောဖြူက ရှင်းပြပါတယ်။

- ဂီတကုထုံး နဲ့ မရွှေဝါဝင်းအတွက် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခဲ့တဲ့ " ရင်ခွင်တံတိုင်း" သီချင်း။

ဂီတသမားတယောက်ဖြစ်တဲ့ကိုစောဖြူဟာ အဲ့ဒီကာလတွေမှာလဲ သူမြတ်နိုးရာ Drum တီးခြင်းနဲ့ သီချင်းဆိုခြင်းတွေနဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေကို သူကိုယ်တိုင်ကြိုးစားပြီး ကုစားခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီထဲမှာပဲ Anonymous Band San Francisco တေးဂီတဝိုင်းမှာအပတ်စဉ် စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွေမှာ ဒရမ်တွေတီးနေခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို ချစ်တဲ့ပရိသတ်တွေက ကိုစောဖြူ ဒရမ်တီးရင်း မူးလဲမှာစိုးရိမ်ခဲ့ပေမယ့် သူဟာ ပရိသတ်တွေထင်ထားတာထက်အများကြီးပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူတယောက်ပါ။ " " လူတွေကတော့ ကျနော် ရွှေဝါဆုံးဆုံးချင်း တလမပြည့်ခင်မှာဘဲ သိပ်မကြာခင် Drum တီးတော့ စိတ်ပူကြတာပေါ့။ အမှန်က မဆိုင်ဘူးလေ။ Music က Music လေ။ Music က ကျနော့်ဘဝ၊ တသက်လုံးလဲ ဒါနဲ့နေလာတာဆိုတော့ Music က လူကိုပျော်စေတာ။ စိတ်ညစ်စေတာ အကုန်ဖြစ်စေတယ်။ ကျနော်နဲ့ Music interact လုပ်ချိန်တွေမှာ ကျနော်ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။ Drum တီးချိန်ဆို စိတ်ထဲမှာ အကုန်မေ့သွားတယ်။ သီချင်းတိုက်တာ ဘာညာအပတ်တိုင်းတီးတာ။" လို့ တေးဂီတစိတ်ကုထုံးကို ဂီတသမား ကိုစောဖြူက ရှင်းပြပါတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲ ခွဲခွာသွားခဲ့ရတဲ့ဇနီးမရွှေဝါအတွက် ကိုစောဖြူဟာ သူကိုယ်တိုင်ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ Original song " ရင်ခွင်တံတိုင်း" ကိုလဲ ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။ သံစဉ်သာမက စာသားတလုံးချင်းစီကို မရွှေဝါဝင်းအတွက် ကိုစောဖြူက ရင်ထဲကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ခံစားချက်တွေကို စကားလုံးတလုံးချင်းစီနဲ့ဖန်တီးရေးသားထားတာဖြစ်ပါတယ်။ " သူ့ကို အရမ်းသတိရတယ်။ မျှော်လင့်တာတွေမဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ သူအသက်ရှင်စဉ်ထဲက ကျနော်က ဒီစာသားလေးကို သံစဉ်ရှာထားပြီးသား။ စာသားတွေ တချို့ထည့်ထားတာ ရှိတယ်။ သူဆုံးပြီးတော့ သူ့ကို သတိရတဲ့စိတ်နဲ့ ဒီသီချင်းကိုပြန်ရေးတဲ့အခါ စာသားတွေပြင်ပေမယ့် အရမ်းကြီးကိုပြင်စရာတော့မလိုဘူးလေ။ နဲနဲပါးပါးပဲ။ မျှော်လင့်ချက်တံတိုင်းကြီးပြိုကွဲသွားတယ်ဆိုပြီး ရေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်ချည်းပဲ။" လို့ ပြောပါတယ်။

- ပန်းပုအနုပညာသမားစောဖြူ။

ကိုစောဖြူဟာ ပန်းပုထုတာလဲ ကျွမ်းကျင်သူတယောက်ပါ။ သူကိုယ်တိုင်ထုထားတဲ့ ရှင်သီဝလိရုပ်ပွားတော်လေးဟာ အင်မတန်အနုစိတ်ပြီး အချိန်တော်တော်ယူပြီးဖန်တီးထားတာလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ " ခံစားနေရတဲ့စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားတဲ့နည်းတွေထဲမှာ စိတ်ကို နေရာလပ်မရှိအောင် ပန်းပုထုတာနဲ့ ဂီတနဲ့ ကျနော်အချိန်ဖြုန်းတာပေါ့နော်။" လို့ ပြောပါတယ်။ " စောဖြူက အနုစိတ်ပန်းပုထုတာ သိပ်စိတ်ရှည်တာ။ ပန်းပုထုနေရရင် တနေကုန်ရောပဲ။ ဘုချေတို့ကို လက်ကောက်လေးတွေ၊ နားဆွဲလေးတွေလဲ လုပ်ပေးတယ်" လို့ ညီမဖြစ်တဲ့ တေးသံရှင်မဘုချေက ပြောပါတယ်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ခြင်းအတွက် အခင်းဖြစ်ပြီး နှစ်လခွဲကြာတဲ့အထိ ပုံမှန်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းတွေကိုပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ " အစပိုင်းမှာ နေ့တိုင်းလောက်ကျနော့်ဆီ ဖုန်းဆက်တယ်။ ဒီနေ့ဘာလုပ်လဲ။ ဘာတွေခံစားရလဲ။ ကျနော်ပြောတာကို နားထောင်ပေးတယ်။ Zoom နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ ကျနော်ထုထားတဲ့ပန်းပုရုပ်တွေပြတယ်။ ဓာတ်ပုံတွေပြတယ်။ နောက်ပိုင်း Zoom နဲ့ပဲ တပတ်ကို၂ရက်လောက် လုပ်တယ်။ အကုန်အဆင်ပြေချောမွေ့တယ်လေ။ ကျနော် Recover ဖြစ်တာ မြန်တယ်လို့ သူတို့ကပြောပါတယ်" လို့ ကိုစောဖြူက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ Counseling ယူပုံအဆင့်ဆင့်ကို ပြောပြပါတယ်။ မရွှေဝါဝင်းရုတ်တရက်ကွယ်လွန်ပြီးစ ကာလတွေမှာ ကိုစောဖြူဟာ ဓာတ်ပုံတွေကိုကူးတယ်။ အိမ်ထဲက ပစ္စည်းတွေကို အနေအထားပြောင်းပစ်တယ်။ သူ့မိခင်မောင်နှမတွေနဲ့ အတူအချိန်တွေကုန်ဆုံးစေပြီး စကားပြောတယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ သူ့စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ပိုပြီးခိုင်မာစေခဲ့ပါတယ်။

- ဘာသာရေးကုထုံး။

ကိုစောဖြူရဲ့နောက်တချက်စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံးကတော့ ဘာသာရေးပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တယောက်ဖြစ်တာမို့ Half Moon Bay ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းမှာ တစ်ပတ်ကြာ ရဟန်းခံခဲ့ပါတယ်။ " တရားထိုင်တဲ့အချိန်စိတ်သက်သာရ။ အဲ့ဒီဘုန်းကြီးဝတ်ချိန်တလျှောက်လုံး စိတ်ထဲဘာမှမရှိဘူး။ ကြည်လင်နေတယ်။ ပြန်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ ပြန်သတိရတယ်။" လို့ သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကုစားဖို့က Community အားလဲ ပါတာပေါ့။ သန့်ဇင်မင်းသွင်တို့နဲ့ ကျနော်က အပတ်တိုင်းလို သီချင်းတွေတီးကြတယ်။ Stix Grill Bar မှာလဲ သွားတီးကြတာပဲ။ မြန်မာပြည်ရန်ပုံငွေပွဲတွေမှာလဲ တီးတယ်။ ဒရမ်တီး၊ စန္ဒယားတီးတဲ့အခါ စိတ်ထဲက ဒီသောကကြီးကအမြဲတမ်းကြီး ဖိဆီးထားတာမျိုးမဖြစ်တော့ဘူး။ တချက်တချက်ပြန်ပေါ်တယ်ဆိုပေမယ့်လဲ Music thearapy က ကျနော့်အတွက် အဆင်ပြေတယ်။ လူတွေနဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အာရုံအပြောင်းအလဲဖြစ်စေတယ်။ ဖြစ်ကာစမှာတော့ လူတွေထဲသွားတဲ့အခါ ကျနော့်ကို အဲ့ဒီအကြောင်းတွေချည်းပြောကြ၊ မေးကြတာတော့ အဆင်မပြေဘူးပေါ့။" လို့ ဂီတနဲ့ ကွန်မြူနတီနဲ့ထိတွေ့မှုတွေရဲ့အကျိုးသက်ရောက်ပုံတွေကို ရှင်းပြခဲ့တယ်။

" San Francisco Bay Area အခြေစိုက် Asian Health Services ဘာသာစကားပြဿနာကစိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပြီး AHS က အာရှဘာသာစကား၁၀မျိုး သုံးပါတယ်။ ကျမတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အာရုံအပြည့်အဝထားကုသပေးပြီး Cultural ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နည်းလမ်းတွေကိုလဲ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။" လို့ AHS ရဲ့ Chief Executive Officer ဖြစ်တဲ့Julia Liou က ပြောပါတယ်။ စိတ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတဲ့ အမှတ်မထင်အဖြစ်ဆိုးမျိုး ကြုံခဲ့ရင် တယောက်ထဲ အထီးကျန်မနေဘဲ မိတ်ဆွေတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ စကားပြော၊ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိခြင်းဟာ စိတ်ဖိဆီးမှုနဲ့သောကဝန်ကို လျော့ချခြင်းအတွက် နည်းလမ်းကောင်းတခုဖြစ်ပါတယ်။ လူ၁၁ယောက်သေဆုံးခဲ့တဲ့ ဇန်နဝါရီ၂၁၊ ၂၀၂၃ Lunar New Year ကျင်းပနေတုန်း Star Ballroom အကခမ်းမမှာ Monterey Park သေနတ်ပစ်မှုက သေနတ်သမားက မလှမ်းမကမ်းက Lai Lai Ballroom and Studio, Alhambra ကိုရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ မပစ်ခတ်မီသေနတ်သမားကို ခုခံပြီးသေနတ်လုပြီး ပစ်ခတ်မှုကိုတားဆီးနိုင်ခဲ့တဲ့ သူရဲကောင်းအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခံခဲ့ရပြီး 2023 State of the Union Addrress ကို ဖိတ်ကြားခံခဲ့ရတဲ့ Brandon Tsay က " ကျနော် အဲ့ဒီကိစ္စဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိဆီးမှုတွေဖြစ်ခဲ့တယ်။ ညဘက်တွေမှာ အိပ်မပျော်ခဲ့ဘူး။ အဲ့ဒီအချိန်တွေမှာ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့စကားပြောတယ်။ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့စကားပြောတာဟာ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေကို လျော့စေတယ်" လို့ ၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီ၁၉ က Repetto Elementary SchoolMonterey Park မှာ Los Angeles Times ကစီစဉ်တဲ့ One Year Later: Covering Monterey Park and Community Healing အခမ်းအနားမှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

" စိတ်သောကတွေဖိစီးတဲ့အချိန်မှာ Counseling ယူတာကတော့ ပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာလုပ်တာဟာ ရှက်စရာမလိုဘူး။"

အခုဆိုရင် ကွယ်လွန်သူမရွှေဝါဝင်းအတွက် ကျန်ရစ်သူမိသားစုတွေဟာ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုအရ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မပြတ်လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ တနှစ်ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ သူမဟာ ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝရောက်ရှိလိမ့်မယ်လို့လဲ အားလုံးက ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ ကျန်ရစ်သူမိသားစုတွေ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ကြုံလာရင် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ပြီး စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာနဲ့သတ္တိရှိရှိ ဖြတ်ကျော်လာခဲ့တဲ့ ဂီတပညာရှင်စောဖြူက သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို စေတနာနဲ့ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ မျှဝေပေးခဲ့ပါတယ်။ " စိတ်သောကတွေဖိစီးတဲ့အချိန်မှာ Counseling ယူတာကတော့ ပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာလုပ်တာဟာ ရှက်စရာမလိုဘူး။ မြန်မာဘာသာပြန်တွေလဲ ရှိတယ်။ Counseling လုပ်ပေးသူတွေရော၊ စကားပြန်တွေကရောက Professional လုပ်ကြတဲ့သူတွေဆိုတော့ ပုဂ္ဂလိကအတွင်းရေးတွေကို သူများတကာတွေကို လိုက်ပြောတဲ့သူတွေမဟုတ်ဘူး။ သူတို့က ဒီမှာဆွေးနွေးပြီးရင် ပြီးသွားဘီ။ တခြားကိုအတွင်းကိစ္စတွေ မဖြန့်ဘူး။ ပြောရဆိုရတာဟာလည်း အင်မတန်ညင်သာပြီး အဆင်ပြေတယ်။ စိတ်သက်သက်သာသာနဲ့ပဲ လုပ်တာ။ အကျိုးထိရောက်မှုရှိတယ်။" လို့ ကိုစောဖြူက သူ့ရဲ့ဂီတပရိသတ်တွေနဲ့ မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် မျှဝေခဲ့ပါတယ်။

"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/."

ကျွမ်းကျင်သူ အဖြေများ
Experts Talk

တိမ်ဗည်း

Ransomware attack က ဘယ်လို အလုပ်လုပ်လဲ။ တကယ်လို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရင် ပိုက်ဆံပေးလိုက်ရမလား

Ransomware attack တာကိုခံရရင် သိပ်သိသာပါတယ်။ အဲ့အချိန်ကျရင် စက်ထဲက ဖိုင်တွေက သုံးမရပဲ တခြားဖိုင်တွေလို ဖြစ်သွားတာပါ။ အဲ့အချိန်ကျရင် မောနီတာမှာ မက်ဆေ့လေးပေါ်လာပြီး ဒေါ်လာ ရာချီကနေ ထောင်ချီလောက်ကို Bitcoin ဆိုတဲ့ currency ကိုသုံးပြီး ပေးဖို့ တောင်းပါလိမ့်မယ်။ သို့တည်းမဟုတ် အဲ့ဖိုင်တွေကို ဘယ်တော့မှ ထပ်ပြီး ဖွင့်လို့ မရတော့တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အချက်အလက်တွေဟာ en-crypt လုပ်ခံထားရတဲ့အတွက် recover လုပ်ဖို့ လုပ်တဲ့လူကို ခြေရာခံလိုက်ဖို့ ခက်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေသိ Symantec ရဲ့ Norton Cyber Security Insight Team အဆိုအရ ခံရတဲ့သူတွေထဲက ပိုက်ဆံပေးတဲ့သူ ၄၇ ရာခိုင်နှုန်းသာ ဖိုင်တွေကို ပြန်ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အာ့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူတွေက ပိုက်ဆံပေးတိုင်း ဖိုင်ပြန်ရဖို့ အာမမခံနိုင်ဖူးလို့ဆိုတာပါ။ နောက်ပြီး ပေးလိုက်တာဟာ အားပေးအားမြှောက်လုပ်သလို ဖြစ်ပြီး သင့်စက်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို ဖြေရှင်းသွားမှာမဟုတ်ပါဖူး။ သူတို့ကထပ်မလုပ်ဖူးလို့လည်း အာမမခံနိုင်ပါဖူး။

အကောင်းဆုံးတိုက်စစ်ကတော့ ခံစစ်ပါပဲ။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဖိုင်တွေကို Cloud သို့မဟုတ် တခြား တနေရာရာမှာ ပုံမှန် backup လုပ်ဖို့အကြံပေးကြပါတယ်။ အဲ့လိုနည်းနဲ့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အကူးခံရရင် Harddisk တလုံးကို format ချပြီး ရှင်းလို့ရနိုင်ပါတယ် (CR.org/data0917 မှာ data ပြန်ဆယ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ အကြံပေးချက်များကိုသွားကြည့်နိုင်ပါတယ်)။ နောက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ အဆိုအရ ransomware အများစုက email ကနေ လာတာပါ။ အဲ့ဒါကြောင့် အွန်လိုင်းက email တွေ phishing scam တွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။

ဆေးဆိုင်မှာ Flonase Allergy Relief ကို ဆေးညွှန်းမလိုပဲရောင်းနေ။ အဲ့လိုရလား

Flonase Allergy Relief (fluticasone propionate) ဟာ တကယ်တော့ အရင်တုန်းက ဆေးညွှန်းနဲ့မှ သောက်လို့ရတဲ့ ဆေးပါ။ အခုကတော့ ကောင်တာမှာလွယ်လင့်တကူ ဝယ်လို့ရနိုင်ပါပြီ။ ကျွမ်းကျင်သူများအဆိုအရ ကောင်တာမှာ အခုရနေတဲ့ ၇၀၀ ထက်မနဲတဲ့ ဆေးတွေဟာ တချိန်က ဆေးညွှန်းပါမှ ရတာတွေလို့ဆိုပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနနည်းငယ်က ဆေးညွှန်းနဲ့ ဝယ်ရကနေ ကောင်တာမှာ ရလာတဲ့ ဆေး ကိုးမျိုးထဲက ခုနှစ်မျိုးလောက်ဟာ ဆေးညွှန်းတုန်းကလိုပဲ အားအတိအကျ ပါလာတယ်လို့သိရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဆေးညွှန်းလိုရာကနေ ကောင်တာမှာ အလွယ်တကူ တိုက်ရိုက်ဝယ်လို့ရလာတာတွေဟာ Food and Drug Administration က ဆေးမှာ ပါတဲ့ အညွှန်းဟာ တခြားကျွမ်းကျင်သူမပါပဲ ကိုယ့်ဘာသာ စာဖတ် သောက်လို့ရပြီလို့ ယူဆလို့များပါတယ်။ FDA ဟာ ဆေးတွေကို ဘေးမဖြစ်အောင် ထိန်းရတဲ့အတွက် တချို့ ကောင်တာမှာ လွယ်လင့်တကူ ဝယ်လို့ရတဲ့ ဆေးတွေဟာ ဆေးညွှန်းနဲ့ သောက်ရတာတွေထက် ပမဏာနဲ့ပြင်းအား နည်းနေတတ်ပါတယ်။

Laptop တွေ လေယာဉ်စီးနေတုန်းထထလောင်နေတယ်ကြားတယ်။ ဘယ်လိုနေရင် လုံခြုံနိုင်မလဲ

ဖုန်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် လက်တော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် မီးလောင်ရင် သူ့မှာပါတဲ့ Li-ion battery ကြောင့်ဖြစ်တာများပါတယ်။ ဘက်ထရီက မီးထလောင်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းနည်းပေမယ့် သင့်မှာ စိုးရိမ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ Federal Aviation Administration အဆိုအရ ၂၀၁၇ နှစ်အစပိုင်းမှာကို Li-ion battery ကြောင့် မီးလောင်မှုဖြစ်တဲ့ မတော်တဆမှုပေါင်း ၁၈ မှုလောက်ရှိတယ်ဆိုပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဘက်ထရီကို ထိခိုက်မိလို့ ဖြစ်တာဖြစ်ပြီး တချို့ကတော့ စက်ရုံကတည်းက ချို့ယွင်းတာပါ။ ဘက်ထရီကြောင့် လောင်တဲ့ မီးဟာ သိပ်ဆိုးပါတယ်။ အပူလည်း ပြင်းသလို အဆိပ်တွေလည်း ထွက်ပါတယ်။ နောက်ပြီး နာရီနဲ့ ချီအောင် လောင်နေတတ်တယ်လို့လည်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ အာ့ကြောင့် လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားရင် ပါလာတဲ့ ဘက်ထရီပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ကိုယ်နဲ့ မကွာထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ တခုခုဖြစ်ရင် သိမှာပါ။ ဖြစ်ရင်လည်း ရေနဲ့မလောင်းသင့်ပါဖူး။ အဲ့ဒါက ပိုဆိုးစေတတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးက သက်ဆိုင်ရာ လေယာဉ်မောင်မယ်တွေကို အကြောင်းကြားပြီး သူတို့ကနေ တဆင့် မီးငြိမ်းကိရိယာတွေနဲ့ ငြိမ်းသင့်ပါတယ်။

ဆောင်းတွင်းတိုင်း တာယာတွေ တွင်းထဲကျကျပြီး ပျက်စီး။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဒီကိစ္စကို ရှင်းရပါ့

လမ်းကြမ်းအာမခံလိုဟာမျိုး ထားထားပြီး ပျက်စီးတဲ့ တာယာတွေကို လဲတာဟာလည်း အကြံကောင်း တခုပဲလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ တချို့ ရောင်းတဲ့သူတွေကတော့ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာမခံအလကားပေးတတ်ပြီး တချို့က မပေးတတ်ပါဖူး။ ပေးတဲ့အခါ မိုင်ကန့်သက်ချက် ဘယ်လောက်ရှိသလဲ အချိန် ကန့်သက်ချက် ဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာကို မေးသင့်ပါတယ်။ နောက်တခုက run-flat တာယာ လိုဟာမျိုးကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ သူက ပေါက်သွားရင်တောင် မိုင်ငါးဆယ်လောက်တော့ မောင်းလို့ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ တာယာက ထူတဲ့အတွက် လေပေါက်သွားရင်တောင် ရနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါဟာ ဒရိုင်ဘာအတွက် နီးစပ်ရာ ပြင်ဆိုင်တခုခုပဲ ဖြစ်ဖြစ် သက်ဆိုင်ရာ သွားလိုရာနေရာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရောက်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ကားဆွဲခ သက်သာတာပေါ့။ သို့ပေသိ အာ့မျိုးတွေက လဲရမယ်ဆိုရင် ရွေးချယ်စရာ နည်းတတ်ပါတယ်။

လေဆိပ်မှာ TSA Precheck, Global Entry နှင့် CLEAR ဆိုတဲ့ လေဆိပ် signs လေးတွေ တွေ့ရ။ အဲ့ဒါဘာတွေလဲ

သင်ဟာ ခဏခဏ ခရီးသွားရတဲ့သူဆိုရင် ဒီ package တွေက သင့်အတွက် ကောင်းကောင်း အသုံးဝင်မှာပါ။ TSA Precheck ဟာဆိုရင် သင်ဟာလေဆိပ်လုံခြုံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို လျော့ချနိုင်မှာပါ။ သင်ဟာ ဖိနပ်ချွတ်ဖို့ မလိုသလို လက်တော့လည်း အိတ်ထဲမှာပဲ ထားလို့ရနေမှာပါ။ သူက ငါးနှစ်စာ အသင်းဝင်အတွက် ဒေါ်လာ ၈၅ လောက်ကျသင့်ပြီး ပြည်တွင်း သို့မဟုတ် ပြည်ပ ခရီးစဉ် U.S. ကို အခြေပြုထွက်တာတွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ ၂၀၁၇ က TSA reports တွေ အရ Precheck လုပ်ထားသူတွေရဲ့ ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ငါးမိနစ်လောက် အချိန် ပိုသက်သာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ U.S. နိုင်ငံသားဖြစ်ဖြစ် ဥပဒေအရ အမြဲတမ်း နေထိုင်နေသူတွေဟာ tsa.gov/precheck မှာ လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာခရီးသွားသူတွေကတော့ Global Entry က ပိုသင့်တော်ပါမယ်။ သူက Precheck လည်းပါသလို U.S. အကောက်ခွန်နဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆားဗစ်အမြန်ရနိုင်ပါတယ်။ သူကတော့ ငါးနှစ်စာ ဒေါ်လာ ၁၀၀ လောက်ပဲကျပြီး U.S. citizens နဲ့ ဥပဒေအရ အမြဲတမ်းနေထိုင်သူတွေဟာ cbp.gov မှာ လျှောက်နိုင်ပါတယ်။

နောက် ဆားဗစ်တခုကတော့ CLEAR ပါ။ သူကတော့ TSA Agent တွေ ID တွေ Boarding pass တွေ မေးတာကို ကျော်သွားလို့ ရစေနိုင်ပါတယ်။ အဲ့အစား kiosk မှာ ရပ်ပြီး မျက်လုံး သို့မဟုတ် လက်ဗွေကို စစ်နိုင်ပါတယ်။ သူကတော့ တနှစ်ကို ဒေါ်လာ ၁၇၉ ကျပြီး အဲ့ဆားဗစ်ကို ပြည်တွင်း လေဆိပ် ၂၄ ခုမှာရနေပြီး နောက်လည်း ထပ်ရသွားဖို့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ process ကို သက်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်သို့မဟုတ် clearme.com မှာ လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ဒါက ပထမတလိုင်းကိုသာ ကျော်စေနိုင်ပြီး precheck သို့မဟုတ် Global Entry ကိုတော့ အစားမထိုးပါဖူး။ Sign up မလုပ်ခင်မှာ သုံးမယ့် credit card တွေကို အဲ့ဆားဗစ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကျိုး ကျေးဇူး ရှိမရှိ တချက်စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ တချို့ကဒ်တွေက လျှော့ဈေးပေးကောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ငါနဲ့ ငါ့မိသားစုက အိမ်အိုကြီးမှာနေနေတာ။ ခဲဓါတ်ပါတဲ့ ဆေးသုတ်တဲ့ အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ဖို့လိုသလား

တကယ်လို့ သင့်အိမ်ဟာ ၁၉၇၈ နောက်ပိုင်းမှာ ဆောက်ခဲ့တာဆိုရင် အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အိပ်ရေးပျက်စရာ မလိုပါဖူး။ အဲ့နောက်ပိုင်းက ခဲဓါတ်ပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အိမ်သုတ်ဆေးတွေမှာ မသုံးတော့လိုပါ။ သို့ပေသိ Environmental Protection Agency ခန့်မှန်းချက်အရ ၁၉၄၀ မတိုင်ခင်ကဆောက်ထားတဲ့ အိမ်တွေရဲ့ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ခဲဓါတ်ပါတဲ့ ဆေးတွေကို သုံးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒါဟာ ကလေးတွေမှာ အာရုံကြောပြဿနာ ဖြစ်ဖို့ ပိုများတယ်ဆိုပေမယ့် လူကြီးတွေမှာလည်း နှလုံးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့အတွက် မပေါ့သင့်ပါဖူး။

ဆေးတွေမှာ ခဲဓါတ်ပါတာဟာ တိုက်ရိုက် အန္တရာယ်မရှိပေမယ့် ဆေးပြယ်တဲ့အခါ ယိုယွင်းတာ ဆေးကွာကျတာမျိုးတွေမှာ အန္တရာယ်ပိုရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့် 2008 EPA rule အရ ခဲဓါတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်သူတွေသာ ဆေးသုတ်ဖို့ စာချုပ်ချုပ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ တားမြစ်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ဆေးသုတ်မယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းတွေနဲ့ ဆေးသုတ်မယ့် အဆင့်တွေကို မလုပ်ခင်မှာ ကြိုမေးထားသင့်ပါတယ်။တကယ်လို့ သင့်ဘာသာ သုတ်မယ်ဆိုရင် ခဲဓါတ်ပါမပါကို home centers တွေမှာ ရနိုင်တဲ့ lead-paint test kit သုံးပြီး စစ်နိုင်ပါတယ်။ ဈေးကွက်မှာ 3M LeadCheck Swabs နဲ့ ESCA Tech's D-Lead နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲ့နှစ်ခုက ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် မှန်တတ်ပါတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လို စမ်းရမလဲသိချင်ရင် ဗီဒီယိုကို CR.org/lead0118 မှာ သွားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် လူငှားချင်ရင်လည်း EPA-certified professional တွေကို epa.gov/lead ကနေ တဆင့် ရှာပြီး ခန့်နိုင်ပါသေးတယ်။

TV ကအခါခါ update လုပ်ဖို့မေးနေတယ်။ မလုပ်ပဲနေတာ အဲ့ဒါဆိုးလားဟင်

တခါတလေ တီဗီဖွင့်တဲ့ အခါ ကိုယ်ကြည့်ချင်တဲ့ ကားက ကြည့်ချင်နေပြီ update က လုပ်ခိုင်းနေတော့ နောက်မှ လုပ်မယ်ဆိုပြီး နေတတ်ပါတယ်။ တခါတလေ က ပြဿနာမရှိပေမယ့် အမြဲတမ်းကတော့ မကောင်းပါဖူး။ ကျွမ်းကျင်သူတွေ အဆိုအရ update တွေဟာ လုံခြုံရေးယိုပေါက်တွေကို ဖာပေးသလို လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်တွေလည်း ထည့်တတ်တဲ့အတွက် လုပ်တာကောင်းတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အဲ့ဒါကို မလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အလကားရနေတဲ့ ကောင်းနေအောင် လုပ်မဲ့ ဆားဗစ်ကို လျစ်လျူရှုသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ update လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ တီဗီဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့အတွက် နည်းနည်းလေးစောင့်ရတာ တန်ပါတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ တခါတလေ update မလုပ်ပဲ ထားတဲ့အတွက် တက်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို လွယ်လင့်တကူမရှင်းလင်းပဲ အချိန်တွေ ပိုကုန်နေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ Smart TV တွေမှာ အလိုလျောက် အဆင့်မြင့်တင်ဖို့အတွက် နေရာတွေ ရှိတတ်ပေမယ့် update လုပ်ပြီးရင် တချို့တွေမှာ resolution တွေ setting အချို့ ပြန်ချိန်ရကောင်း ချိန်ရနိုင်ပါတယ်။

Flu Shot ကိုစောစောစီးစီး မထိုးဖြစ်လိုက်ဖူး နောက်ကျမှ ထိုးရင် အကျိုးမရှိပဲ ဖြစ်နိုင်မလား

အကျိုးမရှိပဲ မနေပါဖူးလို့ ကျွမ်းကျင်သူများကဆိုပါတယ်။ စစ်တမ်းတွေအရ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ တုတ်ကွေးအဖြစ်အများဆုံးလို့ သိရပါတယ်။ အမြင့်ဆုံးက မက်လနောက်ပိုင်းအထိ ကြာတတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲတွေက မေလအထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်က ထိုးတဲ့ ကာကွယ်ဆေးဟာ တုတ်ကွေးအတွက်ကာကွယ်ဖို့ ၃၉ ရာခိုင်နှုန်း ပဲ ရှိတတ်ပေမယ့် ရာသီကုန်ခါနီးမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ Influenza B အတွက် ကာကွယ်တာဟာ ၅၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ရှိတတ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးတာဟာ ကူးစက်အန္တရာယ်ပိုများတဲ့ ကလေးတွေ နဲ့ သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေအတွက် အကျိုးပိုများပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးတွေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စောင့်လျှောက်နေသူတွေအတွက် ထိုးရင်လည်းအကျိုးပိုများနိုင်ပါတယ်။ ဒီရာသီမှာ တုတ်ကွေးရပြီးလည်း ထိုးရင်တောင်မှ အကျိုးရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ ရောဂါပိုးဟာ တခုနဲ့ တခုမတူတတ်တဲ့အတွက် သင့်မရသေးပေမယ့် နောက်ရနိုင်တာတွေကို ကာကွယ်နိုင်တာပါ။ ကာကွယ်ဆေးဟာ ထိုးတိုင်းလည်း မဖြစ်ဖူးလို့ အာမမခံပေမယ့် တကယ်လို့ဖြစ်လာရင်တောင် အဆိုးကြီး မဖြစ်အောင်တော့ သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ငါ Audit အစစ်ခံရနိုင်သလား။ အစစ်ခံရမခံရ ကြိုသိနိုင်မယ့် အချက်လေးများရှိနိုင်မလား

အခွန်ဆောင်သူအားလုံးရဲ့ ၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ Audit အစစ်ခံရတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ တချို့ grey area တွေဖြစ်တဲ့ အခွန်လျှော့ချတဲ့ ကိစ္စလေးတွေ ပိုလုပ်ရင်တော့ အစစ်ခံရနိုင်ခြေပိုမြင့်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုံးသုံးစရိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အိမ်ငှားထားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလှူငွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခွန်လျှော့ချတာမျိုး လုပ်ထားရင် ပိုအစစ်ခံရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဝင်ငွေရတာကို Internal Revenue Service ဆီကို တင်တဲ့ နှုန်းနဲ့ W-2 သို့မဟုတ် 1099 MISC Form မှာ တင်တဲ့ နှုန်းက ကွာတယ်ဆိုရင် အပိုစစ်တာ ခံရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ တခါစစ်ခံထားရရင် နောက်တခါ ထပ်စစ်ခံရဖို့က အင်မတန်နည်းပါတယ် တကယ်လို့ သင်ဟာ ပထမတခါတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ သံသယဖြစ်ဖွယ် ကိစ္စတွေ ထပ်မလုပ်ခဲ့ရင်ပေါ့။ အစစ်ခံရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဆုံးကာကွယ်နိုင်တာကတော့ ကိုယ့်စာရင်းအင်းကို သေချာလုပ်ထားတာပါပဲ။ နောက်ပြီး ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခွန်နှုန်းထားနဲ့ ဥပဒေတွေကို မျက်ခြေမပျက်ဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။

အခွန်ဆောင်သူအားလုံးရဲ့ ၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ Audit အစစ်ခံရတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ တချို့ grey area တွေဖြစ်တဲ့ အခွန်လျှော့ချတဲ့ ကိစ္စလေးတွေ ပိုလုပ်ရင်တော့ အစစ်ခံရနိုင်ခြေပိုမြင့်နိုင်ပါတယ်။

ဆလတ်ရွက်လိုဟာမျိုးကနေ E. coli လို အန္တရာယ်ရှိ ပိုးမွှားတွေကို ဖယ်ရှားလို့ရနိုင်မလား

၂၀၁၈ မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ E. coli နဲ့ ပတ်သက်ပြီး outbreaks ဟာ အစိမ်းရောင်အရွက်တွေ အထူးသဖြင့် romaine ဆလပ်ရွက်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒါဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းပါ။ အဲ့လို ရောဂါပိုးမွှားပါနေတဲ့ ဆလပ်ရွက်လိုဟာမျိုးကို ရေနဲ့ baking soda ကိုသုံးတာဟာ အပေါ်ယံဖုန်လောက်ပဲ ရှင်းတာလောက်ပဲရှိပြီး e. coli လိုရောဂါပိုးကိုတော့ မဖယ်ရှားနိုင်ပါဖူး။ ကျွမ်းကျင်သူတွေက သစ်ရွက်စိမ်းတွေကနေ ဘက်တီးရီးယားကို ဖယ်ဖို့ဆိုတာ ခက်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အရွက်တွေမှာ ကုပ်ကပ်တွယ်နေတတ်ပြီး သင်ဖျားဖို့အတွက် အများကြီး မလိုတတ်ပါဖူး။ အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းကတော့ ၁၆၀ ဖာရင်ဟိုက်ရှိတဲ့ အပူချိန်အထိထားပြီး ချက်တာပါပဲ။ ဒါမှ ဘက်တီးရီးယားသေမှာပါ။ အရွက်တွေက အသားတွေလို ချက်တဲ့အခါ သာမိုမီတာနဲ့ တိုင်းချက်ဖို့ မလွယ်ပါဖူး။ အဲ့အတွက် အရွက်တွေကို ချက်တဲ့အခါ လုံးဝမညှိုးယုံတမယ်ဆိုရင် စားဖို့အဆင်ပြေလောက်ပါပြီလို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ ကိုယ်ဝယ်လာတဲ့ အသီးအရွက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး recall လုပ်တာ ပြန်သိမ်းမယ်ဆိုတာ ဘာညာကြားရင် အကောင်းဆုံးက လွှင့်ပစ်တာပါပဲ။ အဲ့လို အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး outbreaks တွေကို x.com (Former twitter) မှာ @us_fda နဲ့ @FDAfood တို့မှာ အချိန်နဲ့ တပြေးညီ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ရေခဲ့သေတ္တာက အနံ့ဆိုးနံ့နံ့ထွက် ဘာများမှားလဲမသိ

တကယ်လို့ သင်ရေခဲ့သေတ္တာရဲ့ ရေခဲတုံးကန့်က အနံ့ညှီစို့စို့လေးများရခဲ့ရင် အများသောအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်တာက သင့်ရေခဲ့သေတ္တာက လေထွက်ပေါက် တခုတည်း ရှိလို့ပါ။ များသောအားဖြင့် ရေခဲသေတ္တာအများစုဟာ လေထွက်ပေါက် တခုတည်း ရှိတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် အသီးအရွက် နဲ့ တခြား အစိတ်အပိုင်းတွေက လေတွေဟာ ရေခဲကန့်နားကို ရောက်လာလို့ အနံ့တွေစွဲပြီး ဖြစ်လာတာပါ။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ အသီးအရွက်ကန့်ထဲ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး စမ်းကြည့်တဲ့ အခါ အနံ့ကတော့ သိပ်မရပေမယ့် အရသာကတော့ကြက်သွန်ဖြူ အရသာ ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့လိုအခြေအနေတွေကနေ မဖြစ်အောင် ရေခဲကန့်ကို ရေနွေးနဲ့ baking soda ကို ရောပြီး ဖျော့ချ ဆေးလိုက်ရင် သက်သာလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါမျိုး အခြေအနေတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ လေထွက်ပေါက် နှစ်ခုပါတဲ့ ရေခဲသေတ္တာဝယ်တာပါပဲ။ သူကတော့ ပုံမှန်ဟာတွေထက် ဈေးပိုကြီးတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အောက်ကန့် အပေါ်ကန့် လေဝင်လေထွက်ကို ကန့်သလိုဖြစ်သွားပြီး အလားတူ ပြဿနာ ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားနိုင်ပါတယ်။

အိမ်ပြင်တာကို ပိုက်ဆံမကုန်ပဲ လုပ်ချင်တယ်။ Cash-out refinance လုပ်ရင်ကောင်းမလား

Cash-out refinance ဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်မှာ ရှိပြီးသား mortgage balance အပေါင်လက်ကျန်ပေးရမယ့် ပိုက်ဆံထက် ပိုများတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါ အပေါင်သက်တမ်း အသစ် စတဲ့အတွက် သက်တမ်းအသစ်ရဲ့ အပေါင်အတိုးနှုန်းထားဟာ မူရင်းနှုန်းထားထက် မနည်းရင် မလုပ်သင့်ဖူးလို့ဆိုပါတယ်။ cash-out refi ဟာလည်း တခြား အပေါင်တွေလိုပဲ အပြီးသက် ကုန်ကျငွေဟာ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက သင့်အပေါင်သက်တမ်းကို အစကနေ ပြန်စသလိုဖြစ်တာပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ချေးလိုတဲ့ ပိုက်ဆံဟာ လက်ကျန် အပေါက်ပိုက်ဆံထက် နည်းတယ်ဆိုရင် တခြား နည်းလမ်းတွေ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ Home Equity loans and home equity lines of credit (HELOCs) လိုဟာမျိုးပါ။ သူက ပထမအပေါင်ကို ဆက်လက်ရှိစေပြီး နောက်အပေါင်ဆက်ထားတာမျိုးပါ။ HELOC က credit line ဖြစ်ပြီး လိုသလောက်ချေးပြီး ချေးထားသလောက်ပဲ အတိုးပေးရတာမျိုးပါ။ သို့ပေသိ HELOC က floating rate of interest ဖြစ်တဲ့အတွက် အတိုးနှုန်း အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။

၁၃ နှစ်ကြာပြီဖြစ်တဲ့ water heater လေးက အလုပ်လုပ်သေးပေမယ့် လဲသင့်လားမသိ

The Environmental Protection Agency ရဲ့ Energy Star Program က အကြံပေးတာကတော့ ရေအပူပေးစက်ကို ၁၀ နှစ်ထက် အိုရင် လဲသင့်တာပါပဲ။ သို့ပေသိ သက်တမ်းတခုတည်း စဉ်းစားသင့်တာမဟုတ်ပါဖူး။ ၁၃ နှစ်ဆိုရင် သင့် ရေအပူပေးစက်ရဲ့ အာမခံသက်တမ်း ကုန်လောက်ပါပြီ။ အများအားဖြင့်က ၁၂ နှစ် အထိပဲပေးတတ်ပါတယ်။ အဲ့လို အာမခံသက်တမ်းကို နှစ်အနည်းငယ်ကျော်သွားရင် လဲဖို့ စပြီး စဉ်းစားသင့်ပါပြီ။ နောက်ပြီး ထပ်စဉ်းစားစရာက 2015 federal standards အရ နောက်ပိုင်းပေါ်လာတဲ့ heaters တွေက မီးအားစားပိုသက်သာတာပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဝယ်မယ့် ရေအပူပေးစက်ဟာ Energy Star Certified ဆိုရင် သင့်မီးအားကို အများကြီး ပိုချွေတာနိုင်စေပါမှာ။ ဥပမာအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၁၃ နှစ်သက်တမ်းမှာ ဒေါ်လာ ၃၄၀၀ လောက် ချွေတာနိုင်စေမှာပါ။ တချို့ heater တွေဆိုရင် မီးအားကုမ္ပဏီတွေက Energy star ဝယ်ယူမှုအတွက် ပြန်အမ်းငွေတွေပေးတတ်ပါသေးတယ်။ အဲ့အတွက် energystar.gov/rebate-finder မှာလေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အသစ်ဝယ်မယ်ဆိုရင် ရေပူစက်အသစ်ဟာ အရွယ်အစားနဲ့ အမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီး ဒေါ်လာ ၅၀၀ ကနေ ၂၀၀၀ ကြားရှိနိုင်ပါတယ်။ တပ်ဆင်ခက ဒေါ်လာ ရာဂဏန်းထပ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ရေပူစက်အသစ်ဟာ အဟောင်းနေရာမှာ လုံးဝနေရာဆန့်မယ်လို့ တရားသေ တွက်ယူလို့လည်းမရပါဖူး။ နောက်လာတဲ့ဟာတွေဟာ ထပ်တိုးဆောင်ရွက်ချက်တွေ ပါတတ်တာမို့ အရင်ဟာတွေထက် နေရာပိုစားတတ်သမို့ အဲ့အကြောင်းတွေကို လေ့လာချင်ရင် CR.org/waterheaters1017 မှာ သွားရောက်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အဘိုးအွား အသစ်တယောက်အနေနဲ့ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးကာကွယ်ဆေးဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲသိချင်မိ

၁ ကနေ ၁၀ ကြားမှာ အရေးကြီးမှုဟာ ၉ လောက်ရှိတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မွေးကင်းစ ကလေးကို ထိတွေ့မယ့်လူတွေမှာ သိပ်လိုပါတယ်။ whooping cough သို့တည်းမဟုတ် pertussis ဟာ လေပွေ့န်ကနေတဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး လူကြီးတင်မက စိုးရိမ်ရတာမက ကလေးဆိုရင် ပိုလို့တောင်စိုးရိမ်ရပါတယ်။ U.S. မှာဆိုရင် ၁၂ အောက်ကလေး Pertussis ဖြစ်တဲ့သူရဲ့ တဝက်ဟာ ဆေးရုံတက်ရပြီး အဲ့အထဲက ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်က သေတတ်ပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာဆိုရင် Pertussis ကြက်ညှာဖြစ်လို့ ဖြစ်မှန်းမသိတတ်ဖူးလို့ဆိုပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ မွေးကင်းစ ၂ လ မတိုင်ခင်အရွယ် ကာကွယ်ဆေးစမထိုးခင်မှာ အန္တရာယ်များသလို ခြောက်နှစ်အရွယ် ကာကွယ်ဆေး ငါးခါ အကုန်မထိုးခင်အထိ စိတ်ချလို့မရသေးပါဖူး။ ကလေးအမေက ကိုယ်ဝန်ရတဲ့ အချိန်ကစပြီး pertussis vaccine ထိုးရင် ကလေးဟာလည်း အလားတူ ကာကွယ်မှုမျိုး ရနိုင်ပေမယ့် ကလေးက ဆက်ပြီး ထိုးသင့်ပါသေးတယ်။

American Community Survey (ACS) ကဖွင့်ပြသော မြန်မာ လူမျိုးစုတို့ ၏ လူမှုစီးပွားဘဝများအခြေပြ (၂)

မောင်ဖိုးညို

Mankind is on constant migration ဆိုတဲ့သမိုင်းပညာရှင်များရဲ့အဆိုအတိုင်း အမေရိကန်နဲ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အနှံ့အပြားမှာရောက်ရှိအခြေချနေထိုင်ကြသူတွေဟာ ခုချိန် ကမ္ဘာ့အစွန်းအဖျားဒေသတွေတောင် ရောက်နေကြပါပြီ။ အမေရိကနိုင်ငံအတွင်း ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လို အေရှလူမျိုးစုတွေအများ ဆုံအခြေချနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာတွေဟာ ခုချိန် ပြည်နယ်အားလုံးလိုလိုမှာသာမက U.S. Territorial လိုဒေသတွေမှာတောင် ရောက်နေကြောင်း အရင်လတွေက Census 2020 ရဲ့ဆောင်းပါးတွေမှာ ကျွန် တော် ဖေါ်ပြခဲ့တာတွေကို အမှတ်ရကြလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှီတင်းနေထိုင်ကြသူ မြန်မာလူမျိုးစုပေါင်းဟာ (၁၀၀) ကျော်လို့ (၂၀၀)လောက်တောင်ရှိနိုင်ပါတယ်။ လက်ရှိမြန်မာအစိုးရနဲ့ လမ်းစဉ်ပါတီခေတ်အစိုးရများက လူမျိုးစု(၁၃၅)စုလို့သာအသေဆုပ်ကိုင်ထားပေမဲ့၊ ဒီထက်ပိုတဲ့ လူသူအရောက်ပေါက်နည်းတဲ့ဒေသတွေမှာ လူနည်းစုလူမျိုးစုတွေရှိနိုင်မှာအသေအချာပါ။ "Numerical obsession" ကြီးလှတဲ့အစိုးရတွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်ကြောင့် ပြီးခဲ့တဲ့ (မြန်မာနိုင်ငံမှာကောက်ခံခဲ့တဲ့ ၂၀၁၄ ခုနှစ်-လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းမှာလည်း) လူမျိုးစုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တရားဝင်စာရင်းထုတ်ပြန်ခြင်း အလျင်းမရှိခဲ့တာက ထင်ရှားလို့နေပါတယ်။ လူမျိုးရေးစိတ်ဓါတ် (racism) ပြင်းထန်တဲ့နိုင်ငံမို့ ဒီအခက် အခဲကကျော်လွှားနိုင်ဘို့အလားအလာမရှိပေမဲ့၊ လူမျိုးစုခြင်းရောနှောတဲ့ cross-racial mixture or combination ကတော့အမှန်တကယ်ရှိနေဖြစ်နေတာက နှစ်ပရိစ္ဆေဒများစွာအတည်းကပါ။ ဒါဆိုရင် အမေရိကနိုင်ငံတွင်း ပြောင်းရွှေ့အခြေချတဲ့မြန်မာလူမျိုးစုတွေဟာလည်းအခြားလူမျိုးခြားများနည်းတူ၊ လူမျိုးစပ်ပါဝင်မှု (combinations) တွေဟာအသေအခြားရှိနေပါတယ်။ သန်းခေါင်စာရင်းနဲ့ ACS တွေ ကိုပြန်ဆိုအကြောင်းပြန်ကြသူမြန်မာလူမျိုးစုတွေက မိမိတို့ရဲ့ လူမျိုးစုရောနှောပါဝင်မှုကို အတိ အကျပြနေပါတယ်တဲ့။

<u>လူမျိုးစပ်အရေအတွက်ပါဝင်မှုအပေါ်မူတည်သော မြန်မာလူမျိုးစု(%) ပါဝင်မှုအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022)</u>

<u>*(ခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၂၄၄,၀၈၆ အပေါ်အခြေခံသည်။)*</u>

(မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကို မြန်မာလူမျိုးစစ်ဟုသတ်မှတ်ကြသူ လူဦးရေအရေအတွက်%သည် အခြားလူမျိုးခြားအားလုံးတို့ထက် ပိုမိုသာလွန်သည်ကိုသတိပြုပါ။)

	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအားလုံး	အာရှနိုင်ငံအားလုံး	U.S. တခုလုံး
လူမျိုးစစ်စစ် သက်သက်	၉၆.၉ %	၇၉.၅၇%	၈၁.၄၀%	၈၇.၅၀%
လူမျိုးစပ်(၂)မျိုးပါသောလူမျိုးစု	၂.၈%	၁၆.၅၄%	၁၅.၁၀%	၁၁.၈၀%
လူမျိုးစပ်(၃)မျိုးပါသောလူမျိုးစု	၀.၂%	၃.၃၇%	၂.၉၀%	၀.၇၀%
လူမျိုးစပ်(၄)မျိုးပါသော လူမျိုးစု	၀.၁%	၀.၅၆	၀.၆၀%	၀.၁၀%

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Total Number of Races Reported")

<u>Decennial Census နှင့် ACS (၂)မျိုးတို့၏ မြန်မာလူဦးရေစုစုပေါင်းနှိုင်းယှဉ်ချက်များ</u>

	Census 2020 အရ	ACS-1 Year (2022) အရ	ACS-5 Year (2021) အရ
မြန်မာလူမျိုးစု လူဦးရေစုစုပေါင်း	၂၇၆,၃၂၂ - ဦး	၂၄၄,၀၈၆ - ဦး	၂၀၇,၂၀၀ - ဦး

<u>အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ၏ လူမျိုးစုအသီးသီးတို့၏ စုစုပေါင်းလူဦးရေနှိုင်းယှဉ်ချက်အခြေပြ</u>

Cambodian	Filipino	Indonesian	Laotian	Thai	Vietnamese
၃၇၆,၀၉၆- ဦး	၄,၄၆၆,၉၁၈- ဦး	၁၅၅,၁၇၃- ဦး	၂၄၅,၂၂၀- ဦး	၃၂၈,၁၇၆- ဦး	၂,၃၀၁,၈၆၈- ဦး

SOURCE: Burmese alone or in combination with one or more other races (400-499) and (100-299) or (300, A01-Z99) or (400-999); TABLE ID: S0201; VINTAGE: 2022; PRODUCT: ACS 1-Year Estimates Selected Population Profiles; API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp

<u>ACS-1 Year (2022) အရ မြန်မာ နှင့် အမေရိကနိုင်ငံလူမျိုးစုအသီးသီး၏ အသက်အပိုင်းအခြားနှိုင်းယှဉ်ဖေါ်ပြချက်အခြေပြ</u> <u>*(ခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၂၄၄,၀၈၆ အပေါ်အခြေခံသည်။)*</u>

(အသက်(၅)နှစ်မှ(၁၇)နှစ်အတွင်းခြေခံကျောင်းသွားအရွယ်ကလေးသူငယ်ဦးရေ%သည် အခြားလူမျိုးခြားအားလုံး ထက်များသော်လည်း၊ အသက်(၇၅)နှစ်အထက်သက်လွန်လူကြီးအရေအတွက်သည် သိသာစွာနည်းနေသည်ကိုသတိပြုပါ။)

	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး
(၅)နှစ်အောက်	၈.၆%	၇.၂%	၆.၄%	၅.၅%
(၅)နှစ်မှ(၁၇)နှစ်	၂၅.၇%	၂၀%	၁၇.၄%	၁၆.၂%
(၁၈)နှစ်မှ(၂၄)နှစ်	၁၀.၉%	၁၀.၂%	၉.၆%	၉.၄%
(၂၅)နှစ်မှ(၃၄)နှစ်	၁၅.၂%	၁၄.၈%	၁၅.၆%	၁၃.၆%
(၃၅)နှစ်မှ(၄၄)နှစ်	၁၈.၃%	၁၆.၁%	၁၅.၅%	၁၃.၂%
(၄၅)နှစ်မှ(၅၄)နှစ်	၁၀.၄%	၁၁.၈%	၁၂.၉%	၁၂.၁%
(၅၅)နှစ်မှ(၆၄)နှစ်	၅.၅%	၈.၆%	၁၀.၁%	၁၂.၆%
(၆၅)နှစ်မှ(၇၄)နှစ်	၃.၅%	၆.၃%	၇.၅%	၁၀.၂%
(၇၅)နှစ်နှင့်အထက်	၁.၉%	၄%	၅%	၇.၂%

	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး
ပျမ်းမျှအသက် (နှစ်)	၂၉-နှစ်	၃၄.၀၆-နှစ်	၃၅.၇-နှစ်	၃၉-နှစ်

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Age & Sex")

<u>မြန်မာအိမ်ထောင်စုအတွင်းတော်စပ်ပုံအရ ပါဝင်သောလူဦးရေ% (ACS-1 Year: 2022 အရ)</u>

<u>*(အိမ်ထောင်စုအကြိုးဝင် ခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၂၄၀,၃၁၇ အပေါ်အခြေခံသည်။)*</u>

(ပုံစံပြအိမ်ထောင်စုတစုတွင် အိမ်ထောင်မပြုနံ့တွဲ (living-togetherness) အခြားလူမျိုးခြားအားလုံးထဲတွင် အနည်းဆုံးဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရမည်။ ဆွေးသားစပ်ဆွေမျိုးဝင်များအတူနေသောအိမ်ထောင်စုတွင်အခြား လူမျိုးခြားများထက်သာလွန်သောဦးရေရှိသော်လည်း၊ ဆွေးသားတော်စပ်ခြင်းမရှိသူတို့ကို လက်ခံအတူနေထိုင်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။)

	ACS-1 Year (2022)				ACS-5 Year (2021)
	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	အရမြန်မာအိမ်ထောင်စု (DP-02) (မြန်မာလူဦးရေ = ၂၀၅,၅၇၁ အရ)
အိမ်ထောင်ဦးစီး(သို့)ဇနီး/ခင်ပွန်း	၄၂.၉%	၄၉.၁%	၅၃.၇%	၅၈.၇%	၂၄.၅%
အိမ်ထောင်မပြု(ဝဲ)အတူနေနံ့တွဲ	၁.၃%	၂.၀%	၁.၉%	၃.၀%	၀.၈%
ကလေး	၄၁.၁%	၃၅.၃%	၃၁.၂%	၂၈.၅%	၄၁.၀%
ဆွေးသားစပ် ဆွေမျိုးဝင်	၁၂.၁%	၁၀.၄%	၉.၅%	၆.၈%	၁၃.၁%
ဆွေးသားမစပ်သူအိမ်ထောင်စုဝင်	၂.၆%	၃.၂%	၃.၇%	၃.၁%	၃.၅%

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Relationship")
ACS-5 Year (2021): Table ID DP-02

<u>မြန်မာအိမ်ထောင်စုအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022 အရ)</u>

(မိခင်ဦးဆောင်သော (single-motherhood) ဦးရေသည်အခြားလူမျိုးခြားတို့ထက်ထူးကဲစွာနည်းသည်ကိုတွေ့ရမည်။ မိသားစုဝင်မဟုတ်သူများနှင့်အတူယှဉ်နေထိုင်သော အခန်းဖေါ် (roommate) ဦးရေလက်ခံနေထိုင်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်သည်ကိုသတိပြုပါ။ အိမ်ထောင်စုဝင်နှင့်မိသားစုဝင်အဖြစ်သတ်မှတ်နေထိုင်မှုအများဆုံးဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရပါမည်။)

	ACS-1 Year (2022)				ACS-5 Year (2021)
	မြန်မာလူမျိုးစု	အရှေ့ တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစု အားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	အရမြန်မာအိမ်ထောင်စု (DP-02) (မြန်မာအိမ်ထောင်စု (၅၀,၄၀၀)စုအရ)
မိသားစုအသွင်ရှိ အိမ်ထောင်စု	၈၆.၃%	၇၃.၆%	၇၀.၆%	၆၄.၁%	၆၉ .၆%
လက်ထပ် လင်မယားအိမ်ထောင်စု	၆၈.၅%	၅၃.၃၉ %	၅၆.၆၀%	၄၆.၉ ၀%	၅၁.၈%
မိခင်ဦးဆောင်သော (Single-Mother) အိမ်ထောင်စု	၉.၉%	၁၂.၈၁%	၉ .၁၀%	၁၂.၁၀%	၁၂.၇%
မိသားစုဝင် မဟုတ်ဘဲ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်သောအိမ်ထောင်စု/အခန်းဖေါ်	၁၃.၇%	၂၆.၄၀%	၂၉ .၄၀%	၃၅.၉ ၀%	-
ပျမ်းမျှ အိမ်ထောင်စုဝင်/မိသားစုဝင်ဦးရေ	၃.၉၅- ဦး/ ၄.၂၄-ဦး	၃.၁၁-ဦး/ ၃.၅၂-ဦး	၂.၈၁-ဦး/ ၃.၃၂-ဦး	၂.၅-ဦး/ ၃.၁၀-ဦး	-

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Household by Types")
ACS-5 Year (2021): Table ID DP-02

<u>မြန်မာအိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေအခြေပြ% (ACS-1 Year: 2022 အရ)</u>

<u>*(၁၅နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၁၇၂,၂၈၃ အပေါ်အခြေခံသည်။)*</u>

(အိမ်ထောင်ကွဲ (divorcee) နှင့် သီးခြားစီနေလင်မယား (separated couple) %အခြားလူမျိုးခြားထက်သိသာထင်ရှားစွာနည်းသည်ကိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။)

	ACS-1 Year (2022)										ACS-5 Year (2021)
	မြန်မာလူမျိုးစု	Cambodian	Filipino	Indonesian	Laotian	Thai	Vietnamese	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	အရမြန်မာအိမ်ထောင်စု (DP-02) (၁၅နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၁၄၂,၁၂၉ အရ)
တရားဝင်လက်ထပ်ထားသောဦးရေ%	၅၇.၂%	၄၃.၆%	၄၉.၅%	၅၄.၀%	၄၄.၁%	၅၁.၀%	၅၁.၀%	၄၈.၉%	၅၅.၂%	၄၈.၀%	၅၈.၇%
မုဆိုးဖို/မုဆိုးမဦးရေ%	၄.၂%	၄.၃%	၅.၁%	၂.၉ %	၃.၅%	၄.၁%	၃.၉%	၄.၀%	၄.၁%	၅.၅%	၃.၇%
အိမ်ထောင်ကွဲဦးရေ %	၃.၄%	၆.၉ %	၆.၆%	၆.၂%	၇.၀%	၉.၀%	၆.၉%	၇.၁%	၅.၇%	၁၀.၅%	၄.၂%
သီးခြားစီနေလင်မယားဦးရေ%	၁.၁%	၂.၄%	၁.၄%	၁.၀%	၁.၂%	၁.၆%	၁.၂%	၁.၅%	၁.၁%	၁.၇%	၁.၅%
အပျို/လူပျိုဦးရေ%	၃၄.၁%	၃၂.၉%	၃၇.၃%	၃၅.၈%	၄၄.၃%	၃၄.၂%	၃၇.၀%	၃၈.၆%	၃၄.၀%	၃၄.၃%	၃၂.၈%

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Marital Status")
ACS-5 Year (2021): Table ID DP-02

<u>မြေးမြစ်များနှင့်အတူနေပြီး၊ တာဝန်ယူထိမ်းသိမ်းရန် တာဝန်ရှိသော မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ အဖိုးအဖွားများအခြေပြ (ACS-1 Year: 2022 အရ)</u>

<u>*(၃၀-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းမြန်မာလူဦးရေ = ၁၁၇,၃၉၇ အပေါ်အခြေခံသည်။)*</u>

(အိမ်ထောင်စုအတွင်းအတူနေထိုင်လျက် မြေးမြစ်များကိုကူညီထိန်းကျောင်းပေးရသော အဖိုးအဖွားဦးရေ% အများဆုံးဖြစ်သည်ကိုသတိပြုပါ။)

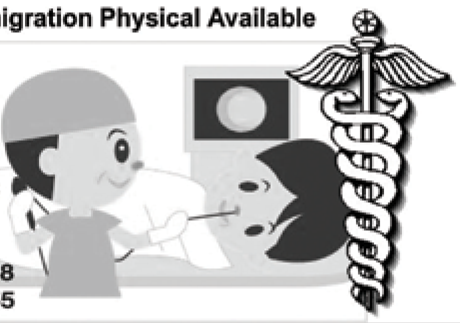
	မြန်မာလူမျိုးစု	Cambodian	Filipino	Indonesian	Laotian	Thai	Vietnamese	အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	အာရှလူမျိုးစုအားလုံး	U.S. လူမျိုးစုအားလုံး	မြန်မာလူမျိုးစု ACS-5 Year (2021)
၃၀-နှစ်အထက်ရှိခန့်မှန်းလူဦးရေ	၁၁၇,၃၉၇	၁၉၇,၅၁၁	၂,၆၀၄,၉၂၅	၈၆,၈၆၀	၁၃၉,၁၄၀	၁၉၄,၃၀၀	၁,၃၅၀,၆၉၅	-	၁၄,၃၈၇,၅၁၃	၂၀၇,၆၉၉,၅၁၉	-
(ထိုအထဲမှ) မြေးမြစ်များနှင့်အတူနေ%	၇.၅%	၇.၈%	၅.၁%	၁.၇%	၆.၇%	၃.၆%	၅.၂%	၅.၀%	၄.၄%	၃.၁%	-
(ထိုအထဲမှ) နေ့တစ္ဓဝတာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရန်တာဝန်ယူ%	၂၀.၂%	၁၉.၃%	၁၆.၉%	-	၁၄.၀%	၂၀.၀%	၁၅.၃%	၁၇.၁%	၁၄.၄%	၃၁.၈%	၁၇%

SOURCE: API URL: https://api.census.gov/data/2022/acs/acs1/spp; Table ID – S0201 ("Responsibility for Grandchildren Under 18")
ACS-5 Year (2021): Table ID DP-02

မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ လူဦးရေနှင့်အိမ်ယာဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကိန်းဂဏန်းများကို ကောင်းစွာသိရှိသဘောပေါက်ကြပြီး၊ ထိုအချက်အလက်များကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးချလျက်၊ မိမိတို့လူမျိုးစုတို့၏ လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆီးနိုင်သော ဘဝများကိုရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေကြောင်း။

(Census အဆက်ဆက်နှင့် American Community Surveys - ACSs တို့တွင်ဖေါ်ပြပါရှိသော မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏ လူဦးရေ၊ အိမ်ထောင်စု၊ အိမ်ယာနှင့် လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာအခြေခံပုံရိပ်များကို သရုပ်ဖေါ် ပုံများနှင့်ဖေါ်ပြထားချက်များကို Facebook Group တခုဖြစ်သော "လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းနှင့်အမေ ရိကန်နိုင်ငံအခြေစိုက်မြန်မာလူမျိုးစုများ" တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ကြပါသည်။)

https://www.facebook.com/groups/872878421051437

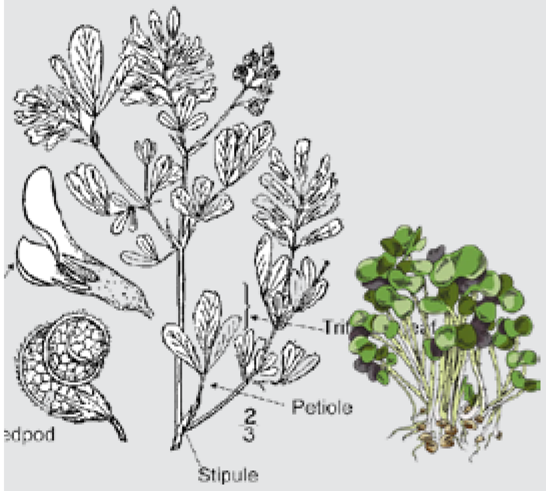
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)
Garvey Healthy Family Medical Clinic
Board Certified Pediatric & General Practice
Immigration Physical Available
Closed on Saturday & Sunday

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။

လူဆန်ပဲပင်

Alfalfa - Medicago sativa

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး



Alfalfa ဆိုတာ မြက်ပင် မဟုတ်ပါ၊ ပဲပင်တမျိုးသာဖြစ်ပါတယ်၊ Alfalfa ပဲရွက် ထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းတောင်ပါတယ်၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိသမျှ အရွက်တွေထဲမှာ သူက protein ပါဝင်မှုအများဆုံးပါ၊Alfalfaကို "AL-FAS-FAH-SHA" 'အလ်-ဖက်စ်-ဖဂ်-ရှ'သို့မဟုတ်) Father of food အစာများ၏ဘုရင်ဟု ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြတယ်။

ရှေးဟောင်းအာရပ်တွေက အရွက်ခြောက်များကိုလည်း ရေနွေးကြမ်းအဖြစ်သောက်သုံးခဲ့ကြတယ်လို့လည်းသိရပါတယ်။

မြန်မာဆေးကြမ်းတွေမှာမပါပေမယ့် အမည်အားဖြင့် လူဆန်ပဲပင်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။

အပေါ်ယံကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအပင်လေးက ၃ ရွက်ဆိုင် ပဲရိုင်းပင် clover နဲ့ အတော်လေးတူတယ်၊ လူဆန်ပဲပင်တွေမှာ ၃ ရွက်မွှာ ရွက်ပေါင်း tri folio -late pinnate compound ပါတယ်၊ Alfalfa ပဲပင်လေး ငယ်စဉ်က ရွက်မွှာ leaf lets လေးတွေက ခတ်ဝိုင်းဝိုင်း ပုံစံရှိကြတယ်၊ နဲနဲလေး အရွယ်ရောက်လာတော့ အဲဒီ ရွက်မွှာလေးတွေက ရှည်လာတယ်၊ ပဲပန်းလေးတွေက အစုလိုက်ထွက်ကြပြီး ပန်းခရမ်းရောင် purple colour ရှိကြတယ်၊ ပဲပန်းတွေမှာပါသော ပွင့်ချပ် ၃ မျိုး standard wings and keels တွေက လိပ်ပြာပုံစံရှိနေကြတယ်၊ ပဲသီးတောင့် တခုမှာ အစေ့ ၂၀ လောက်အထိပါတယ်၊ Alfalfa အပင်လေးတွေက warmer temperate climates ရာသီဥတုရှိသော ဒေသတွေက သူတို့ရဲ့မူရင်းဒေသတွေဖြစ်တယ်၊

ဆေးဖက်ဝင်တာက အရွက်သာဖြစ်တယ်၊ ကျန်သော အင်္ဂါတွေကို သိပ်သုံးလေ့ မရှိကြဖူး။ ယခင်က အစေ့ကိုလည်း ဆေးအနေနဲ့သုံးခဲ့ကြတယ်၊ ဒါပေမည့် အစေ့ထဲမှာ Canavanine ဆိုတဲ့ဒြပ်ပေါင်းဖြစ်သည့် non essential amino acid တခုပါဝင်နေတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်နောက်ပိုင်းမှာ အသုံးမပြုကြတော့ဖူး၊ ဒါ့အပြင် အစေ့ထဲမှာ cyanogenenic glycoside လည်းပါတယ်၊ ပညာရှင်များ၏ ကန့်သပ်ချက်ကြောင့် အသုံးမပြုကြတော့ဖူး၊

ဂျပန်လူမျိုးများနေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ အစားအစာတခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ カイワレ (ခိုင်ဝါရဲ) လို့ခေါ်တဲ့ လူဆန်ပဲပင်ပေါက်တွေကို ဆုရှိ ဆာရှိမိ နဲ့ ဟင်းရွက်ပွဲတွေမှာ မဖြစ်မနေ ထည့်ကြပါတယ်။ အလှဆင်အနေနဲ့ ဖြန့်ထည့်ယုံမက သူ့ရဲ့ခါးသက်သက်အရသာကို အသားငါးစိမ်းတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တာမို့ ထည့်ကြတာပါ။ ပါဝင်တဲ့ အင်တိုင်အောက်ဆီဒန့်ဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာကို တားမြစ်နိုင်တယ်လည်း ယုံကြည်ကြပါတယ်။

လူဆန်ပဲပင် အရွက်ထဲမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်တွေလည်းပါတယ်၊ glucose သကြားဓာတ်ကို အပြေးသော ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကို စားခြင်းဖြင့် အားအင် energy ကိုရစေပါတယ်။ ဗီတာမင် C, A,D,E, K B1.B6, B12.လည်း အရွက်မှာ ပါတယ်၊ ဗီတာမင်အစုံပါသော အရွက်ဖြစ်တယ်၊ သတ္တု ဓာတ်အနေဖြင့် ကယ်လစီယံ ပိုတက်စီယံ အိုင်းယွန်း ဖောစပရပ် များပါဝင်သော အရွက်တရွက်ဖြစ်တယ်။ ခါးသက်စေသော တာပင်းနွိုက် ဒြပ်ပေါင်းလည်းအရွက်ထဲမှာပါတယ်၊

အရွက်ကိုနေ့စဉ်စားရင် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေနိုင်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ကလေးငယ်တွေ နလံထ လူမမာတွေစားသင့်တယ်၊ အားကစားသမားတွေ လူကြီးတွေလည်းမိဝဲသင့်တယ်၊ ဝမ်းချုပ်တတ်သူ၊ သွေးထဲမှာ အဆီဓာတ်များသူတွေ၊ အဝလွန်သူတွေ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူတွေစားသင့်လှတယ်၊ ဆီးချို သွေးချိုဝေဒနာသည်တွေလည်း ဒီအရွက်ကို စားနိုင်တယ်၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ဖြည့်ပေးတယ်၊ အသားအရည်ကို စိုပြေလှပစေတယ်၊ အရွယ်တင်နုပျိုစေတယ်၊ အရိုးတွေကို ခိုင်မာစေတယ်၊ ကင်ဆာဝေဒနာကနေ ကာကွယ်နိုင်သလို ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တယ်။ အဓိကစားသုံးသင့်တဲ့လူတွေက ကလေးငယ်များ၊ လူမမာများ၊ ဝသောသူများ၊ သွေးတိုးသမားများ၊ သွေးဆုံးသော အမျိုးသမီးများ၊ အရိုးပွ ရောဂါသည် မကြာခဏဖျားတတ်သူများဖြစ်ကြတယ်၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပိုမိုကောင်းလာစေပါတယ်၊

Alfalfa leaves လူဆန်ပဲပင် ကရောင်ရမ်းမှုကိုကျဆင်းစေပြီး ခုခံအားတက်စေတယ် ။ နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ခြေဖနောင့်အတက် မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးသတဲ့ ။

ဝက်ခြံ၊ နှင်းခူတို့ကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါတယ်။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးစေပြီး၊လူကိုပြည့်လာစေပါသည်။သားမိခင်အတွက်..နို့ရည်ပိုမိုထွက်စေသည်။ အမျိုးသားများ သုက်ကိုပွားစေသည်။ ကျန်းမာ၍နုပျို/စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဆိပ်အတောက်များပျက်ပြယ်စေပြီး ကိုလက်စရောနဲ့ သွေးထဲသကြားပါဝင်နှုန်းကို လျှော့ကျထိန်းချုပ်စေပါတယ်။

လူဆန်ပဲပင်ထဲမှာပါတဲ့ L-Canavanine ဓာတ်က Systemic Lupus Erythematosus (SLE) ဝေဒနာများကိုပိုဆိုးစေတတ်လို့မဖြစ်မနေရှောင်ရပါမယ်။

နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်သော ကိုယ်တွေ့ ပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဒ္ဓာနည်းကျမ်းဗေဒင်
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်(ဂရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကိုယ်ဒ့အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ:စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း ။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

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

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆိုလိုရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ 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

Lamb Curry
Lamb curry and our
Serve
with Rice, Vegetables, and
Combo $15.00

Stewed Veggie
vegetables is a great choice
rice, Veggie Curry, Naan &
Combo $13.00

spices come together in
Combo $13.00

Mohinga (Fish soup)
Considered to be the
soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and
$ 10.00

Wheat/Rice noodle, rice, Cabbage, Onion, Cilantro,
rind sauce, Crispy Garlic
$ 11.00

leaves, roasted peanuts,
lic, sesame seeds, dried shrimp and chopped
$ 13.00

Loaded with exotic spices,
Basmati rice with Burmese
$ 13.00

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

မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ

မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစာများ အိမ်ချက်ငါးခူကြော်နှပ်၊ကနန်းပွန်းချဉ်ကြော်၊ 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၊ အရှေ့တိုင်းစုံဆိုင်များအနီး။ (***ကိုယ့်တဦးထဲသုံးနိုင်မယ့်ရေချိုးခန်း+အိမ်သာရှိ၊ ဂိတ်ပေါက်သပ်သပ်ရှိ။ အခြားသူများ နှင့်ပတ်သက်စရာမလို)။ ဖုန်းခေါ်ရန်- 626-329-1530

SUMMONS BY PUBLICATION (Family Law)
Case No. HF23141313

In the Superior Court of the State of California in and for the County of Alameda.

A HUA, Plaintiff vs. KAM NGAIH THANG, Defendant.

STATE OF CALIFORNIA to the said KAM NGAIH THANG, Defendant:

You have been sued. YOU HAVE THIRTY (30) CALENDAR DAYS after the date of the first publication of this summons to file a Response (FL-120) at the court and have a copy served on the petitioner. A letter, phone call, or court appearance will not protect you.

If you do NOT file your Response on time, the court may make orders affecting your marriage or domestic partnership, your property, and custody of your children. You may be ordered to pay support and attorney fees and costs.

For legal advice, contact a lawyer immediately, Get help finding a lawyer at the California Courts Online Self-Help Center (www.courts.ca.gov/selfhelp), at the California Legal Services Website (www.lawhelpca.org) or by contacting your local county bar association.

Superior Court of California, County of Alameda
24405 Amador St.
Hayward, CA 94544
Published April 01, May 01, June 01, July 01 2024.

Anthem

FARMERS INSURANCE

ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
စျေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၅၅၇) -၂၉၃-၁၅၈၉

အခန်းငှားရန်ရှိ

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

လူလိုပါသည်

Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ်လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ်လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနိူင်း။
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။ သက်ကြီးရွယ်အိုအရွယ်မရွေးလူ ၂ဦးနေထိုင်နိုင်သည့်အခန်း၊ အိမ်သာ+ ရေချိုးခန်းအပြည့်ပါ၊ အိမ်ရှင်ခွေးငယ်ရှိပြီး တဦးထဲနေထိုင်သည်။ စျေးဝယ်ရန်၊ ဘဏ်၊ Best Buy, Walmart ခုမိုင်ခွဲအတွင်းရှိ။ သည်။ ရှိန်းဆိုမှုဖြင့်လာရောက် စစ်ဆေးပါ။
(၆၂၆)-၆၂၀-၃၅၁၄

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Los Angeles, California တွင် လုပ်လုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စောတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ စျေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၃၂၉

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

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

Female Roommate အလိုရှိသည်

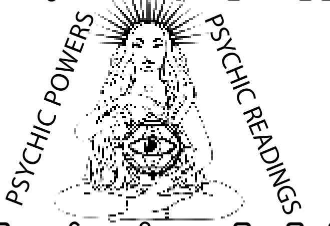
Female Roommate အလိုရှိသည်
Baldwin Park City, LA. Freeway 605, 210, 3M ၏ရှိအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

626 506 9608 text (213) 422 2307 ဖြင့်ကြော်ငြာရန်

ဆရာမ မဉမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်
- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး



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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

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

Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

"We Keep it Simple"

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

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

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တိုက်ရှိ

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

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

မတ်လ ရာသီဥတုက အစွမ်းကုန် ပူပြင်းနေပါပြီ...။ နွေ ရောက် ပြီကိုး...။ ပြည်သူတွေ ခင်ဗျာလည်း နွေထက်ပူသော စစ်မှုထမ်းဥပဒေ ဆိုတာကြီးကြောင့် ပြေးရလွှားရ မေးရမြန်းရ ဘယ်သူ့ အဖေခေါ်ရမှန်း မသိဖြစ်နေချိန်...။ ရန်ကုန်လေဆိပ်တွင် လူတွေ ကြိတ်ကြိတ်တိုး စည်းကားနေချိန်...။ ကိုငှက် ၏ သီချင်းတစ်ပုဒ်လို ကယ်တင်ရှင် မရှိသော အခိုက်ကာလ ဆိုတာ ဒီလိုအချိန်မျိုးပါပဲ ခင်ဗျာ...။

ဖြေရှင်းချက် ပေးခဲ့ရတဲ့ ချယ်ရီသင်း...။

အဆိုတော် ချယ်ရီသင်း ၏ ငယ်ချစ်ဦးသို့ အလွမ်းပြေ အယ်လ်ဘမ်မှ နှင့် ပတ်သက်၍ ချယ်ရီသင်းမှ ဖြေရှင်းလာသည်ကို တွေ့ရသည်...။

"ချယ်ရီ့ရဲ့ လတ်တလောထွက်ရှိထားတဲ့ ငယ်ချစ်ဦးသို့ အလွမ်းပြေ အမည်ရ တေးအယ်လ်ဘမ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ထွက်ရှိထားတဲ့ သီချင်းအားလုံးကို မူပိုင်ခွင့်ဥပဒေအတိုင်း အတိအကျလုပ်ဆောင်ပြီးမှ ထွက်ရှိထားတာ ဖြစ်ပါတယ်...။ မူရင်းတေးသံရှင်များအား လေးစားစွာဖြင့် သီဆိုခဲ့ပါတယ်...။ မူရင်းတေးသံရှင်များနဲ့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ရန် ခက်ခဲတဲ့ အတွက် ကြားခံ မူပိုင်ခွင့် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ Image Music Publishing နဲ့ ဆက်သွယ်ဝယ်ယူပြီး အသုံးပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်...။ နားလည်မှု လွဲသွားရခြင်းအပေါ်လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါတယ်...။"

ဟု ချယ်ရီသင်းက လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာတွင် ရေးသားလာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်...။ သူမ၏ ငယ်ချစ်ဦးသို့ အလွမ်းပြေ အယ်လ်ဘမ်ထဲမှ သီချင်းများကို အွန်လိုင်းပလက်ဖေါင်းများမှ တစ်ဆင့် တင်ဆက်ခဲ့ရာ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပရိသတ်များရှိသလို ဝေဖန်မှုများလည်း ရှိနေသည့် အပေါ် ပြန်လည် ဖြေရှင်းထားခြင်းဖြစ်သည်...။ အဆိုတော်ကြီး ကိုစိုးပိုင်မှလည်း သူသီဆိုခဲ့သော အချစ်ညရင်ခုန်သံ သီချင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူ့သီချင်းလေးတွေကို ပြန်ဆိုမယ်ဆိုရင် သူ့ကိုခွင့်တောင်းပြီးမှာ လုပ်စေချင်ပါကြောင်း လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာမှာ ရေးသားလာတာကို ဖတ်လိုက်ရပါတယ်...။ အချစ်ည ရင်ခုန်သံ သီချင်းကို ချယ်ရီသင်းက ငယ်ချစ်ဦးသို့ အလွမ်းပြေ အယ်လ်ဘမ်တွင် ထည့်သွင်းသီဆိုထားခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

အပြန်အလှန်လေးစားမှုလေးထားပေးကြရင်တော့ အကောင်းဆုံးလို့ ထင်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

သရုပ်ဆောင်ခိုင်နှင်းဝေ Outstanding Women In Buddhism Awards 2024 ဆုရရှိ...။

သရုပ်ဆောင် ခိုင်နှင်းဝေသည် The International Women's Meditation Center Foundation က သာသနာအတွက် ထူးချွန်ပြောင်မြောက် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအဖြစ် ချီးမြှင့်သည့် Outstanding Women In Buddhism Awards ဆုကို ရရှိခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။

ထိုင်ဝမ်မြို့တွင် ကျင်းပမည့် ၎င်း ဆုပေးပွဲသို့ ခိုင်နှင်းဝေ တက်ရောက် ဆုလက်ခံ ယူနိုင်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ညီမငယ် လင်းလက်ခွန်းချို က ကိုယ်စား သွားရောက်ယူဆောင်ပေးမည်ဟု သိရသည်...။

"အစ်မကို ဘာလို့ ပေးတာလဲဆိုပြီး မေးကြည့်လိုက်တော့ အစ်မက ဖေါင်ဒေးရှင်းတစ်ခုလည်း ရှိသလို ကလေးတွေကို မွေးကင်းစကနေ အခုအရွယ်ထိ ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး စောင့်ရှောက် လာတာဖြစ်တဲ့အတွက် သာသနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် လို့ သူတို့ သတ်မှတ်တယ်...။ သူတို့ ရဲ့ စံချိန်စံညွှန်းနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အမျိုးသမီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီဆုကို ပေးအပ်ခဲ့တာလို့ သိရတယ်" ဟု ခိုင်နှင်းဝေ က သူမရရှိခဲ့သော ဆုနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြောပြခဲ့သည်...။

သာဓု...သာဓု...သာဓု ပါ ခိုင်နှင်းဝေ ရေ...။

ရင်သွေး...အကြောင်း...။

ခုတလော လိုင်းပေါ်မှာ လူပြောသူပြော အရမ်းများနေတဲ့ မြန်မာဇာတ်လမ်းတွဲ တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြချင်လို့ခင်ဗျ...။ ဒါရိုက်တာ မယ်မင်းဘုံ ရိုက်ကူးတဲ့ ရင်သွေး ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲ ပါ...။

ဖူးစုံ သရုပ်ဆောင်ပုံတွေက အတော်ထူးတယ်ဗျ...။ ပြည့်တန်ဆာ ခေါင်းမကြီး လုပ်တယ် ထင်ပါရဲ့...။ ခိုင်နှင်းဝေကလည်း ဗီလိန် အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ထားတာ ဗျ...။ ရတနာဗို၊ ရွှေသမီး တို့ လည်းပါတယ် ဆိုတော့ သရုပ်ဆောင်အင်အားက အတော် ကောင်းနေပြီပေါ့ဗျာ...။ ရဲအောင်၊ ညီနန္ဒ၊ ညီထွဋ်ခေါင် တို့ပါ ပါတယ်ဆိုတော့ မိုက်နေပြီပေါ့...။ ဖူးစုံက ကွမ်း မပြတ်ဝါးနေတဲ့ ခေါင်းမကြီး...။ ရတနာဗိုက အမေ လုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုး မလုပ်ချင်လို့ ရုန်းထွက်နေရတဲ့ သမီးချောကြီး...။ ထွေလာတွေကြည့်ရလောက်ကတော့ ဒီဇာတ်လမ်းတွဲလည်း ပေါက်ဦးမှာ ခင်ဗျ...။ ကြည့်ဖို့ သာ ပြင်ထားကြတော့ ဗျို့...။

လက်ထပ်လိုက်ပြီ ဖြစ်တဲ့ အောင်မင်းခန့်...။

ကုထုံးမဲ့ချစ်ခြင်း ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် ဒေါက်တာခက်မာန် ကာရိုက်တာဖြင့် ပရိသတ်အားပေးမှု ရရှိခဲ့သော သရုပ်ဆောင် အောင်မင်းခန့် သည် ၎င်း၏ ချစ်သူ Grace Htoo နှင့် အမေရိက နိုင်ငံတွင် လက်ထပ်လိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ ၎င်းတို့ နှစ်ဦး၏ မင်္ဂလာသတင်းကို သရုပ်ဆောင် အောင်မင်းခန့်၏ ချစ်သူ Grace Htoo က သူမ၏ Facebook မှ ရေးသားကာ နှစ်ယောက်တွဲဓါတ်ပုံများနှင့်တကွ တင်ခဲ့ပြီး ပရိသတ်ကို အသိပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်...။

သဘင်အစည်းအရုံး(ဗဟို) က ပြင်းထန်စွာ ရှုတ်ချကြောင်းကြေငြာချက် ထုတ်ခဲ့ရသည့် ဝတ်စုံ ဒီဇိုင်း...။

၂၀၂၄ ခုနှစ် မက္ကဆီကိုတွင် ကျင်းပမည့် Miss Universe ပြိုင်ပွဲအတွက် မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန် တီထွင်ထုတ်လုပ်ထားသော ဝတ်စုံဒီဇိုင်းသည် မြန်မာ့ ဇာတ်သဘင်တွင် အမြတ်တနိုး အလေးအနက်ထားရသော သဘင်မင်းသားခေါင်းပေါင်းနှင့် အမျိုးသမီးဝတ် ဂါဝန်ကို တွဲဖက်ထားသည့် ဝတ်စုံဖြစ်နေသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ သဘင်အစည်းအရုံး (ဗဟို) က ပြင်းထန်စွာရှုတ်ချကြောင်း ထုတ်ပြန်ထားခဲ့သည်...။

"သဘင်ရဲ့ ပုံရိပ် ဖြစ်တဲ့ ဇာတ်မင်းသားများခေါင်းပေါင်းကို အဲဒီလို ထည့်သွင်းဖန်တီးတာကို လက်မခံပါဘူး...။ သူ့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုကလည်း တစ်နည်းအားဖြင့် နိုင်ငံရဲ့ ပြယုဂ်မဖြစ်ဘူး...။ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ပုံစံမျိုး ရောက်တဲ့အတွက် သဘင်က လက်မခံပါဘူး...။ သဘင်အစည်းအရုံးက တရားဝင် ကန့်ကွက်ပါတယ်...။ တားမြစ်ပါတယ်...။ အဲဒါကိုမှ သူတို့က ဆက်ဆောင်ရွက်မယ် ဆိုရင် တာဝန်ရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ဝန်ကြီးဌာနကော ပြန်ကြားရေး ဝန်ကြီးဌာနကော ဆက်သွယ်ပြီး လိုအပ်တဲ့ အရေးယူမှု တွေ ဆက်လုပ်သွားဖို့ ရှိပါတယ်" ဟု မြန်မာနိုင်ငံ သဘင်အစည်းအရုံး(ဗဟို) ၏ အတွင်းရေးမှူး ဦးနေဝင်းက ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုသည်...။

အဆိုပါ ဝတ်စုံကို တီထွင်ဖန်တီးသူမှာ ဒီဇိုင်နာ ခင်စုစုအောင် ဖြစ်ပြီး မော်ဒယ် စင်ဒီမြတ်က ဝတ်ဆင်ပြသထားကာ Fashion & Artistry Exhibition Page တွင် တင်ထားခဲ့ရာမှ သဘင်အစည်းအရုံး (ဗဟို) ၏ ကန့်ကွက်ကြောင်း ကျေညာခံခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်...။

"မင်းသားဝတ်စုံကို မိန်းကလေး ဝတ်လို့ ပိတ်ပင်တားဆီးတာ မဟုတ်ပါဘူး...။ ကျားမ ခွဲခြားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး...။ Personal ကိစ္စ နဲ့လည်း မသက်ဆိုင်ပါဘူး...။ လိုက်နာရမယ့် ကျင့်ဝတ်နဲ့ မကိုက်ညီသလို အမြင်လည်း မတင့်တယ်လို့ ပိတ်ပင် တားဆီးတာပါ" ဟု သဘင်အစည်းအရုံး၏ EC တစ်ဦးဖြစ်သူ ပတ္တမြားကေခိုင် က ရှင်းလင်းပြောကြားသည်...။

Miss Universe Myanmar ၏ ND ဖြစ်သူ မစိုးယုဝေက အဆိုပါဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းသည် Miss Universe Myanmar နှင့်စိုးစဉ်းမျှပတ်သက်ဆက်နွယ်ခြင်းမရှိကြောင်းနှင့် သွားရောက်ပြိုင်မည့်သူနှင့် ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းကိုပင်မရွေးချယ်ရသေးကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ကျနော် တစ်ဦးတည်း ရဲ့ အမြင် ကတော့ တီထွင်သူတွေဘက်ကလည်း Miss Universe ပြိုင်ပွဲမှာ ဖက်ရှင်အနေနဲ့ ထူးခြားချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိမှာပေါ့...။ သဘင်သမားတွေရဲ့ အမြင်ကတော့ အရိုးပေါ် အရွက်မဖုံးစေချင်တဲ့ သဘောလို့ မြင်ပါတယ်...။ ဝတ်စုံရဲ့ အဓိက အားနည်းချက်ကတော့ ရင်သားကို ထင်ထင်ရှားရှား ဖေါ် ထားတဲ့ ဖက်ရှင်ဖြစ်နေတာကတော့ အားနည်းချက်ကြီး ဖြစ်သွားပုံရတယ်လို့ ထင်မြင်မိပါကြောင်း...။

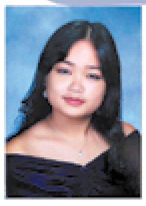
အပူးမခံတော့ဘူးဆိုတဲ့ အေမီစျာန်

'တချို့က အေမီစျာန် မဟုတ်ဘဲ တခြား ပုဂ္ဂိုလ်ပူးတာကို လက်မခံကြတဲ့ အတွက် မပူးတော့ပါဘူး။ သိုက် အနွယ်တော်တွေနဲ့ ခွဲမယ်လို့ ပြောတဲ့ အချိန်တိုင်း အရမ်း ဝမ်းနည်းတယ်။ ပရိသတ်က မပူးရင် ချစ်မယ် ဆိုလို့ ချစ်အောင်ပဲ နေပါတော့မယ်' လို့ ပြောလာတဲ့ အေမီစျာန် ကပြောလိုက်ပါတယ်။

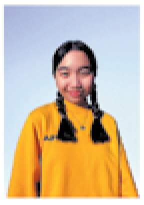
အခုနဂါးနှစ်မှာဆို သူပူးခံရတာ ၆နှစ်မြောက်ရှိသွားပြီလို့လည်းဆိုပါတယ်။ သူအပူးမခံချင်ဘူးဆိုရင် ပူးလို့မရဘူးလို့လည်းဆိုပါကြောင်း။ သိုက်ကန္တာရလည်းပေးပြီးတောင်းပန်ပြီးတာမို့ သူတို့ကျေနပ်သွားပြီလို့ဆိုပါတယ်။

အံ့ဖွယ်သုတပါလား အေမီစျာန်ရေ။

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

Hikikomori အိမ်အောင်းရသေ့

ကိုသိန်း(တိုကျို)

Hikikomori (ひきこもり) ဟိကိကိုးမိုရိ သည် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့မသွားဘဲ အိမ်တွင်နေကာ အနီးကပ်မိသားစုမှလွဲ၍ အခြားမည်သူနှင့်မျှ အဆက်အသွယ်မရှိသူ၊သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း၊ ချစ်သူရည်စား၊ ဇနီး/ခင်ပွန်း မရှိသူ၊လူမှုရေးနှင့်ပါတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုမထား သူများကို ခေါ်သည်။ ဂျပန် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနက Hikikomori ကို "လူတစ်ဦးသည် ယေဘူယျအားဖြင့် ခြောက်လ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အိမ်တွင်နေထိုင်နေကာ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ လူမှုရေးလုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း" ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။

၂၀၂၃ ခုနှစ် မတ်လ ၃၁ ရက်နေ့တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ အစိုးရအဖွဲ့ရုံးမှ ထုတ်ပြန်သည့် ခန့်မှန်းချက်အရ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်ကြား လူပေါင်း ၁.၄၆ သန်း သည် Hikikomori ဖြစ်သည်။ စစ်တမ်းကို အခန်း သို့မဟုတ် အိမ်မှ မထွက်ဘဲ အနီးနားရှိ စတိုးဆိုင်သို့ သွားခြင်း ဖြင့်သာနေထိုင်၍ သူဝါသနာပါသည့် အလုပ်ကိစ္စများကိုသာ 6 လထက် ပိုလုပ်နေသူများဖြစ်သည်။အဆိုပါ ဖြစ်ရပ်များထဲမှ 20% သည် Covid-19 ကာလမှအစပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ရောဂါ အစိုးရအဖွဲ့ရုံးသည် လူငယ်များ (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၃၉ နှစ်ကြား) ကို ပစ်မှတ်ထားသည့် စစ်တမ်းများ ကောက်ယူနေသော်လည်း ၂၀၁၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် လူလတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးပိုင်း (အသက် ၄၀ မှ အသက် ၆၄နှစ်ကြား) အရေအတွက်ကို ပထမဆုံး စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ရာ ၆၁၃,၀၀၀ ရှိနေပြီး ၎င်းဦးရေသည် ငယ်ရွယ်သူ ၅၄၁,၀၀၀ထက် ပိုများနေပါသည်။

ယခင်ဖြစ်ပွားနေသောရောဂါများ (ဥပမာ SARS၊ MERS ၊ Covid-19 စသည်ဖြင့်) ကိုအခြေခံ၍ အထီးကျန်မှုတိုးလာခြင်းကြောင့် quarantine (သီးသန့်နေခိုင်းခြင်း)လုပ်ထားသူများသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆက်စပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောင့်အယှက်များ တိုးမြင့်လာကြောင်း လေ့လာမှုများကဖော်ပြသည်။ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ နှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများသည် လူတို့အား Hikikomori ကဲ့သို့သော အမူအကျင့်များဆောင်ကြဉ်းပေးနေပြီဟု ယူဆပါက အထက်ဖော်ပြပါအချက်များအားလုံးသည် ကပ်ရောဂါ၏ ရလဒ်များဖြစ်သောကြောင့် hikikomori ဖြစ်စဉ်သည် ကပ်ရောဂါလွန်ကမ္ဘာတွင် ပို၍အဖြစ်များလာနိုင်ကြောင်း သုတေသီများက ယူဆကြသည်။

တကယ်တော့၊ ဂျပန်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ဖူးသူတွေဟာ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ရဲ့အကူအညီကို ရှက်ဖွယ်လိလိ ဒါမှမဟုတ် လူမှုရေးအရ ရှောင်ဖယ်ဖို့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် ရှုမြင်ကြသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများသည် ယခု လူငယ်များအပေါ် သက်ရောက်နေသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အထူးသဖြင့် ထိခိုက်ခံစားရသူတစ်ဦးနှင့်၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ မိသားစုအတွက် ထိရောက်သော telemedicine ဝန်ဆောင်မှုများမှတစ်ဆင့် အာရုံစိုက်မှု တိုးလာမည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။ ဟိကိကိုးမိုရိသည် ကပ်ရောဂါတစ်ခုအလား ပိုမိုပျံ့နှံ့လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းပြဿနာအတွက် ပိုမိုစာနာမှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သောအာရုံစိုက်မှုများဖြစ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောဆိုကြသည်။

'ယေဘူယျအားဖြင့် ခြောက်လ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အိမ်တွင်နေထိုင်နေကာ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ လူမှုရေးလုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို ရှောင်ကျဉ်သူ'' - Hikikomori

ဟိကိကိုးမိုရိဖြစ်ရာတွင် ခေတ်မီဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများ (အင်တာနက်၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် ဗီဒီယိုဂိမ်းများကဲ့သို့) နှင့် ဖြစ်စဉ်ကို ခိုင်လုံစွာမသတ်မှတ်ထားသော်လည်း အချက်တစ်ချက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။တောင်ကိုးရီးယားနှင့် စပိန်နိုင်ငံရှိ hikikomori ၏ ယခင်လေ့လာမှုများက ၎င်းတို့ထဲမှ အချို့သည် အင်တာနက်စွဲလမ်းမှု လက္ခဏာများ ပြသခဲ့ကြသည်။သုတေသီများက ၎င်းကို အဓိကပြဿနာအဖြစ် မယူဆပါ။ သို့ရာတွင်၊ Fukuoka ရှိ Kyushu တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ရောဂါကုပါမောက္ခ၊ Takahiro Kato က၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းများနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများသည် မျက်နှာချင်းဆိုင်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုလိုအပ်သော ပြင်ပနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူတို့အသုံးပြုသည့်အချိန်ပမာဏကို လျှော့ချလိုက်ပါသည်။ မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းများ နှင့် စမတ်ဖုန်းများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် လူများသည် အိပ်ရာထဲတွင်ပင် ဂိမ်းဆော့ခြင်း နှင့် အွန်လိုင်း ဖေ့ဘုတ် သုံးခြင်းများ ကို ဆက်လက်စွဲလမ်းနေနိုင်သောကြောင့် ပြဿနာကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းသည်။

ကျောင်းသားများသည် ပညာရေး လူမှုရေးစည်းကမ်းလိုက်နာရန် မိဘများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းထံမှ ဖိအားများကို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ 1960 ခုနှစ်များအစတွင် ဂျပန်လူငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ဘဝအစောပိုင်းတွင် အောင်မြင်မှုရရှိရန် ဖိအားများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။မူကြိုကျောင်းမတိုင်မီကတည်းကပင် ကလေးငယ်များသည်အကောင်းဆုံး မူကြိုကျောင်းများထဲမှ တစ်ခုတက်ရောက်ခွင့်ရရန် ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကို ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရသည်။ ၎င်းသည် ကလေးများအား အကောင်းဆုံးမူလတန်းကျောင်း၊ အလယ်တန်းကျောင်း၊ အထက်တန်းကျောင်းနှင့် နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့၏ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ပေးသည့် အကောင်းဆုံး သူငယ်တန်းစာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ထားရန် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည် တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအတွက် သီးသန့်လေ့လာရန် အထက်တန်းကျောင်းတက်ပြီး တစ်နှစ်အနားယူကြပြီး ronin ဟုလူသိများသည်။ နာမည်ကြီး တက္ကသိုလ်တွေမှာ စာမေးပွဲတွေ ကပိုခက်သည်။အခက်ခဲဆုံး စာမေးပွဲ ရှိသည့် ဂုဏ်အရှိဆုံး တက္ကသိုလ်မှာ တိုကျို တက္ကသိုလ် ဖြစ်သည်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်မှစ၍ ဂျပန်ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ကျောင်းအချိန်ဇယားကို သီတင်းခြောက်ရက်မှ ငါးရက်ကြာ လျှော့ပေါ့ပေးကာ ဘာသာရပ်နှစ်ခုကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ဂျပန်လူငယ်များအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော တီထွင်ကြံဆမှုများ ရှိလာစေရန်၊ အနောက်တိုင်းပညာရေးပုံစံများကဲ့သို့ ပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်ဖြင့် နေ့စဉ်အချိန်ဇယားကိုသုံးသည်။။ သို့သော်လည်း ဂျပန်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးများကို အချိန်အားအတွက် ဂျူကုဟုခေါ်သော ပုဂ္ဂလိက ကျူရှင်ကျောင်းများသို့ ပို့ကြသည်။

အထက်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် ဂျပန်လူငယ်များသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလွန်ခက်ခဲသော အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်နှင့် ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။အများစုကအချိန်ပိုင်းအလုပ်ကိုသာ ရှာဖွေကြပြီး မိသားစုကို မထူထောင်နိုင်ဘဲ အလကားသမားများအဖြစ် အဆုံးသတ်ကြသည်။လုပ်ခလစာ၊ ရာထူးတိုးတက်မှုကို စိတ်မဝင်စား ပေါ့ပေါ့နေပေါ့ပေါ့စားစိတ်ဓါတ်ကများလာသည်။ ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ ပညာရေး သို့မဟုတ် အားကစား စွမ်းဆောင်ရည် အပါအဝင် အကြောင်းပြချက်တမျိုးမျိုးဖြင့် ကျောင်းသားအခြင်းခြင်း နှောင့်ယှက် အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှုများလည်းရှိတတ်သည်။ ထိုသို့ ပါတ်ဝင်းကျင်ဖြစ်လာသည့်အတွက် လူငယ်များသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်ရန် ငြင်းဆိုဘာကြခြင်းဖြင့် လူလွတ်သမားအများစု ပါဝင်သော အလွန်ကြီးမားသည့် ဟိကိကိုးမိုရိ ဂျပန်လူငယ် အုပ်စုတစ်ခုဖြစ်စေသည်။

2019 ခုနှစ်က ဂျပန်စိတ်ရောဂါပညာရှင် Tamaki Saito သည် hikikomori နှင့် ပတ်သက်၍ ဂျပန်နိုင်ငံ Foreign Press Center တွင် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သူတို့သည်မိဘများကိုအားကိုးသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့အတွက် တစ်သက်တာဘဏ္ဍာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲခြင်းပြုထားရန် အကြံပြုထားသည်။ ဒါမှသာမိဘများမရှိတော့သည့်နောက်တွင် ပြေလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်ဆိုသည်။ မသန်မစွမ်းပင်စင်လစာများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ကလေးများအတွက် အခြားအများပြည်သူဆိုင်ရာအကူအညီပုံစံများ အပါအဝင် ရွေးချယ်မှုများကို မိဘများအနေဖြင့် ရှက်ရွံ့ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမပြုရန်လည်း ၎င်းက အကြံပြုထားသည်။ စစ်တမ်းအရ ၇၁.၇%ကပြင်ပအကူအညီကိုငြင်းပယ်ကြသည်။၁၅.၆%ကသာ မြို့နယ်ထံ အကူအညီသွားတောင်းကြသည်ဆိုပါသည်။

ဂျပန်အစိုးရသည် hikikomori အုပ်စုနှင့်ပတ်သက်သည့် ခိုင်မာသောမူဝါဒများ စနစ်များကို ဖော်ဆောင်ရန် လှုပ်ရှားမှုမရှိသေးပေ။ NPO အဖွဲ့အချို့ကသာ ကူညီရန်ကြိုးစားနေကြပေသည်။

SAAHAS For Cause ရဲ့ Spring Mela နွေဦးပွဲတော်

SweSwe Aye

Stop the Hate Newsletter XV

Artesia, California မှာရှိတဲ့ Artesia Park က Robert O. Little Community Center မှာ SAAHAS For Cause ရဲ့ Spring Mela အခမ်းအနားကို မတ်၉၊ ၂၀၁၄ က တောင်ပိုင်းအာရှယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထတွေကိုပြသပြီး ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ SAAHAS For Cause ဟာ US ကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့ တောင်ပိုင်းအာရှသားတွေအတွက် ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကား၊ နေထိုင်ခွင့်၊ တရားဥပဒေရေးရာ စတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့ ၂၀၀၉ခုနှစ်က တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ Non-profit organization တခုဖြစ်ပြီး Cerritos, California မှာ အခြေစိုက်ပါတယ်။

အခမ်းအနားမှာ လူကြီးတွေအတွက် Yoga နဲ့တရားထိုင်ခြင်းအစီအစဉ်ပါဝင်ပြီး လူကြီး၃၀ကျော် ပါဝင်ကြပါတယ်။ အိန္ဒိယရိုးရာအစားအစာ၊ လက်ဖက်ရည်မျိုးစုံ၊ လက်ဝတ်တန်ဆာတွေ၊ Punjab ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေကို ပြသခဲ့ပါတယ်။ လူငယ်တွေကလည်း တေးသီချင်းတွေ သီဆိုပြီး၊ ရိုးရာအကတွေကပြပြီး ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ အိန္ဒိယမျိုးဆက်သစ်မိန်းကလေးတွေရဲ့ ရိုးရာဝတ်စုံနဲ့ခေတ်ပေါ်ဒီဇိုင်းများပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ဖက်ရှင်ပြပွဲဟာလည်း လူအများလက်ခုပ်သံကိုရရှိခဲ့ပါတယ်။ အရင်းအမြစ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ Legal Aid Foundation of Los Angeles, St. John's Community Health နဲ့ St. John's Legal Services Program, Asian American Advancing Justice Southern California, ABC Adult Schoolsနဲ့ တို့အပါအဝင်အခြားအရင်းအမြစ်တွေကလဲ သတင်းအချက်အလက်တွေမျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ Janice Hahn, Supervisor, Fourth District ကလဲ သတင်းအချက်အလက်တွေကို မျှဝေဖို့ စားပွဲတခုဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။

" ကျမတို့ SAAHAS For Cause ကိုတည်ထောင်ရခြင်းရည်ရွယ်ချက်က ဒီနိုင်ငံကိုပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာကြတဲ့ ကွန်မြူနတီမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ဟာမိုနီသဟဇာတဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ ငြိမ်းချမ်းဖို့နဲ့သဟဇာတဖြစ်ဖို့အတွက် ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ MELA က Carnival ရာသီပွဲတော်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အာရှတောင်ပိုင်းနိုင်ငံတွေမှာ နွေဦးမှာပွဲတော်တွေကျင်းပကြတယ်။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးချင်း ဘယ်သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနေ့ပွဲတော်မှာ ဆုံတွေ့ကြ၊ ပျော်ကြတယ်။ ကျမတို့ရဲ့ အဓိကထားတဲ့ သက်ကြီးတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ၊ လူငယ်တွေနဲ့ Community health ကဏ္ဍ၄ခုလုံးမှာပါဝင်သူတွေအားလုံး ဒီပွဲမှာဆုံကြတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက်ဝိုင်းကြ၊ ကူညီကြတယ်" ဟု SAAHA For Cause ကိုတည်ထောင်သူ ဖြစ်တဲ့ Payal Sawhney က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အခမ်းအနားမှာ အသက်အရွယ်နဲ့ မျိုးဆက်ပေါင်းစုံ လူ၃၀၀ကျော် ပါဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခမ်းအနားမှာ Payal Sawhney ကို City of Artesia Mayor Tony Lima က ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်ပေးအပ်ခဲ့ပါတယ်။

SAAHAS For Cause ဟာ တည်ထောင်တာ ၅နှစ်သက်တမ်းသာရှိသေးပေမယ့် Cerritos မြို့သာမကLA County နဲ့ Orange County မြို့တွေမှာ ရောက်ရှိလာတာမကြာသေးတဲ့ Immigrants တွေကိုရော၊ Seniors တွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ၊ လူငယ်ကျောင်းသားတွေအတွက်ပါ Community Health and Research, Older Adult Wellness, Women's Wellness, Youth Empowerment စတဲ့ ကွန်မြူနတီမှာ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်။ ကလေးတွေ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးပိုင်းမှာ ကျောင်းပိုင်းဆိုင်ရာမှာရော၊ မိဘတွေဘက်ကလိုအပ်တဲ့ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေအတွက် Hybrid Parenting နဲ့ School district တွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ School Parent Support တွေဟာပညာရေးပိုင်းမှာရော ကလေးတွေနဲ့မိဘတွေအတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ Services တွေဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက် English ဘာသာစကားနဲ့အသံထွက်နည်းပြသင်တန်းတွေကအစ တဦးချင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းတွေ၊ ဥပဒေရေးရာတိုင်ပင်ဖို့အတွက် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းတွေအပါအဝင် Yoga/ Meditations တွေဖွင့်ပေးသလို သက်ကြီး Seniors တွေအတွက် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေး၊ E-Phone Program, Language Empowerment Program, Technology Classes တွေကို ဖွင့်ထားပေးတယ်။ လူငယ်တွေအတွက် Youth Empowerment မှာတော့ Tech Program, Public Health Program, Research Program, Social Justice Program တွေဖွင့်ထားပါတယ်။ SAAHA For Cause က ဖွင့်ထားတဲ့ Program တွေထဲက ထူးခြားချက်က မျိုးဆက်ကွာဟမှုကို တတ်နိုင်သလောက်ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် သက်ကြီးတွေနဲ့ လူငယ်တွေ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ Language Empowerment Program နဲ့ Tech Program တွေ ဖွင့်ပေးထားတာပါပဲ။ သင်တန်းမှာ လူငယ်တွေက လူကြီးတွေကို ဘာသာစကားနဲ့ နည်းပညာအခက်အခဲတွေကို ကူညီသင်ကြားပေးကြပါတယ်။

SAAHAS For Cause ကိုတည်ထောင်သူ ဖြစ်တဲ့ Payal Sawhney ဟာ ယခင်က Non- profit အသင်းများတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းပါဝင်ခဲ့ဖူးပြီး ကွန်မြူနတီအတွက် အကျိုးရှိမယ့်လုပ်ငန်းတွေကို ထိထိရောက်ရောက်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် သူ့ရဲ့အချိန်ပြည့်အလုပ်ကနေထွက်ပြီး SAAHA For Cause ကို လွန်ခဲ့တဲ့၅နှစ်ကစပြီး အသင်းကိုတည်ထောင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၀ခုနှစ်မှာ US ကိုစတင်အခြေချခဲ့တဲ့ သူမဟာ ဘက်လိုက်မှုတွေ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေအပါအဝင် Immigrant တယောက်ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုတွေကို တစုတစည်းထဲနဲ့ ကွန်မြူနတီကို မျှဝေချင်စိတ်ရှိသူဖြစ်တယ်။ " ကျမတို့အသင်းမှာပါဝင်တဲ့စေတနာ့ဝန်ထမ်းကစပြီး ဝန်ထမ်းတွေ၊ ဦးဆောင်သူတွေဟာ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချနေထိုင်သူတွေဖြစ်တာမို့ Immigrants တွေမှာ ဘာအခက်အခဲတွေကြုံနေတယ်။ ဘာတွေလိုအပ်ပြီး ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာကို ကျမတို့ကောင်းကောင်းသိတယ်" လို့ Payal Sawhney က ဆိုပါတယ်။

"လူငယ်တွေဆေးစွဲခြင်းကနေကာကွယ်ကြစို့" " Join SAAHAS Youth" ဆိုတဲ့ ပိုစတာနှစ်ခုထောင်ထားတဲ့စားပွဲမှာ SAAHAS ရဲ့အသင်းဝင်လူငယ်တွေက အသင်းဝင်အသစ်တွေကို လက်ခံနေပြီး သူတို့ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို ရှင်းပြပါတယ်။ " ကျမ အ၄မတန်းထဲက ဒီ Program ကိုဝင်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်ဝင်ဖြစ်လဲဆိုရင် ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာတဲ့ကွန်မြူနတီကို ကူညီချင်လို့ပါ။ ကျမတို့ TECH Poject က Senior တွေကို ကူညီပါတယ်။ သူတို့လိုအပ်တဲ့ နည်းပညာပိုင်းအခက်အခဲတွေကို ကူညီပေးတယ်။ သင်ပေးတယ်။ စနေနေ့တိုင်းမှာ ဒီ Program ရှိပါတယ်။" လို့ Portola High School က Senior ကျောင်းသူလေး Siya Mishra က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ " ဒီ SAAHAS For Cause ကို ဘာလို့ လာသင့်လဲဆိုရင် ကွန်မြူနတီက အသက်အရွယ်စုံတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နိုင်တယ်။ ဒေသအသီးသီးက ကွန်မြူတီတွေနဲ့လဲ ဆက်သွယ်မှုရမယ်။ သင့် ကွန်မြူနတီကို Project မျိုးစုံနဲ့ကူညီနိုင်တယ်။ Seniors သက်ကြီးတွေကစပြီး ဆယ်ကျော်သက်တွေနဲ့ ကလေးငယ်တွေကို ကူညီပေးနိုင်တဲ့အတွက် ပါဝင်သင့်ပါတယ်" လို့ Siya Mishra က လူငယ်တွေကို ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။

မူလတန်းနဲ့ မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေကို လက်တွဲကခုန်ခြင်းအစီအစဉ်နဲ့ Yaga ကျင့်ပြီးတဲ့ သက်ကြီးတွေကပါ ကလေးတွေနဲ့အတူ လက်တွဲပြီးကခုန်ခြင်းအစီအစဉ်ကလဲ ပွဲတော်မှာ SAAHAS FOR CAUSE ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ " ကျမတို့ သက်ကြီးတွေအတွက် SAAHAS For Cause က အကျိုးရှိမယ့်အစီအစဉ်တွေချည်းပဲ စီစဉ်ပေးတယ်။ English စာက ကိုယ့်အရင်နိုင်ငံကနေ ဒီကိုရောက်နေတဲ့သူတွေက ကျမတို့ကို သင်ပေးတဲ့အခါ ပိုပြီးတတ်လွယ်တယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာမွေးထားတဲ့ ကလေးတွေကကျ ကျမတို့ကိုအသံထွက်မှန်အောင်ပြင်ပေးတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် Yoga လဲ ကျင့်ပေးတယ်" ဟု အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်တဲ့ အိန္ဒိယအမျိုးသမီးကြီးတဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။ SAAHAS For Cause က အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် ESL နှင့် မတူ၊ ထူးခြားသည့် Language Empowerment Program အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းမှာ သင်ကြားပေးသူနည်းပြ၃ဦး အနက် ၂ဦးမှာ US တွင် နှစ်အတော်ကြာနေထိုင်နေသည့် first generation immigrants ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးမှာ second generation immigrant of South Asian descent ဖြစ်သည်။

အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာတဲ့ အိန္ဒိယအမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာ ရိုးရာဆာရီကိုဝတ်ကြတယ်။ Henna ရိုးရာ လက်အလှဆေးရေးပန်းချီစားပွဲတွေ ဖွင့်ပေးထားတယ်။ အိန္ဒိယအစားအစာ ပဲအမျိုးမျိုး၊ သနပ်၊ ထမင်း၊ လက်ဖက်ရည်၊ စမူဆာ၊ အချိုမုန့်တွေကို လူတွေကိုအမြည်းကျွေးကြတယ်။ " ဒီပွဲကို ကျမက Corona မြို့က လာတာပါ။ နီးတဲ့ခရီးမဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ့်ရိုးရာဝတ်စုံ၊ ဆာရီနဲ့ ရိုးရာအစားအစာတွေကို ပြသချင်လို့ ဒီပွဲကို လာတာဖြစ်ပါတယ်" လို့ ရိုးရာဖက်ခင်း အစားအစာတွေကို ပြသပြီး ဆရာရီဝတ်ထားတဲ့ Sheetal က ပြောပါတယ်။

" Stop The Hate ဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ခက်လဲခက်ပါတယ်။ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေဟာ America နေရာအနှံ့မှာဖြစ်ပွားနေတယ်။ California မှာလဲရှိနေတယ်။ ကျမတို့အတွက် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကို ဖြစ်စေခြင်းအကြောင်းရင်းတွေက Unknown factors တွေပဲ။ လူတွေဟာ တယောက်နဲ့တယောက် မသိကြတဲ့အတွက် ကွဲပြားမှုတွေရှိနေတာကို ဘက်လိုက်မှုအစွဲတွေနဲ့ကြည့်ကြ၊ မြင်ကြတယ်။ မတူကွဲပြားတဲ့အသားအရောင်၊ ပုံစံ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ။ ကျမ ဒီနေ့ ဆာရီကိုဝတ်တာ အကြောင်းရှိတယ်။ လူတွေကို ကျမက ဘယ်သူလဲဆိုတာကိုသိစေချင်တယ်။ ဒီဟာက သဟဇာတဖြစ်စေတဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ မတူကွဲပြားမှုတွေကို ဇဝေဇဝါတွေမဖြစ်ပါနဲ့။ ဒေါသမထွက်ကြပါနဲ့။ ကိုယ်နဲ့မတူကွဲပြားတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကို ဥပမာ- ကျမက ဘယ်သူလဲ။ ဘာလို့ကွဲပြားလဲဆိုတာကို လာ မေးပါ။" လို့ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကိုရပ်တန့်ဖို့စကားကို Payal Sawhney 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/."

ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ ၇၇နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကုသိုလ်အခမ်းအနား

Las Vegas မြို့ ၊ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ(Chaiya Meditation Monastery) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ ၇၇နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကုသိုလ်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မတ်၂၄တွင် ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ၌ ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်၊ ယောဂီများအတွက် အရုဏ်ဆွမ်းကိုSam Rway ထိုင်းအဖွဲ့က လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဆရာတော်ကြီးအရှင်ဇေယျသုတကိုယ်တိုင် ဆွမ်းလောင်းခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော မြန်မာ၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ သီရိလင်္ကာ၊ လူမျိုးစုံ ဒကာ၊ ဒကာမပေါင်း ၃၀၀ကျော်က လှူဖွယ်ပစ္စည်းများနှင့် ငွေပဒေသာပင်များလှူဒါန်းကာ ကုသိုလ်ရှင်များက ရိုးရာ စားသောက်စရာမျိုးစုံ စတုဒိသာကျွေးခဲ့သည်။

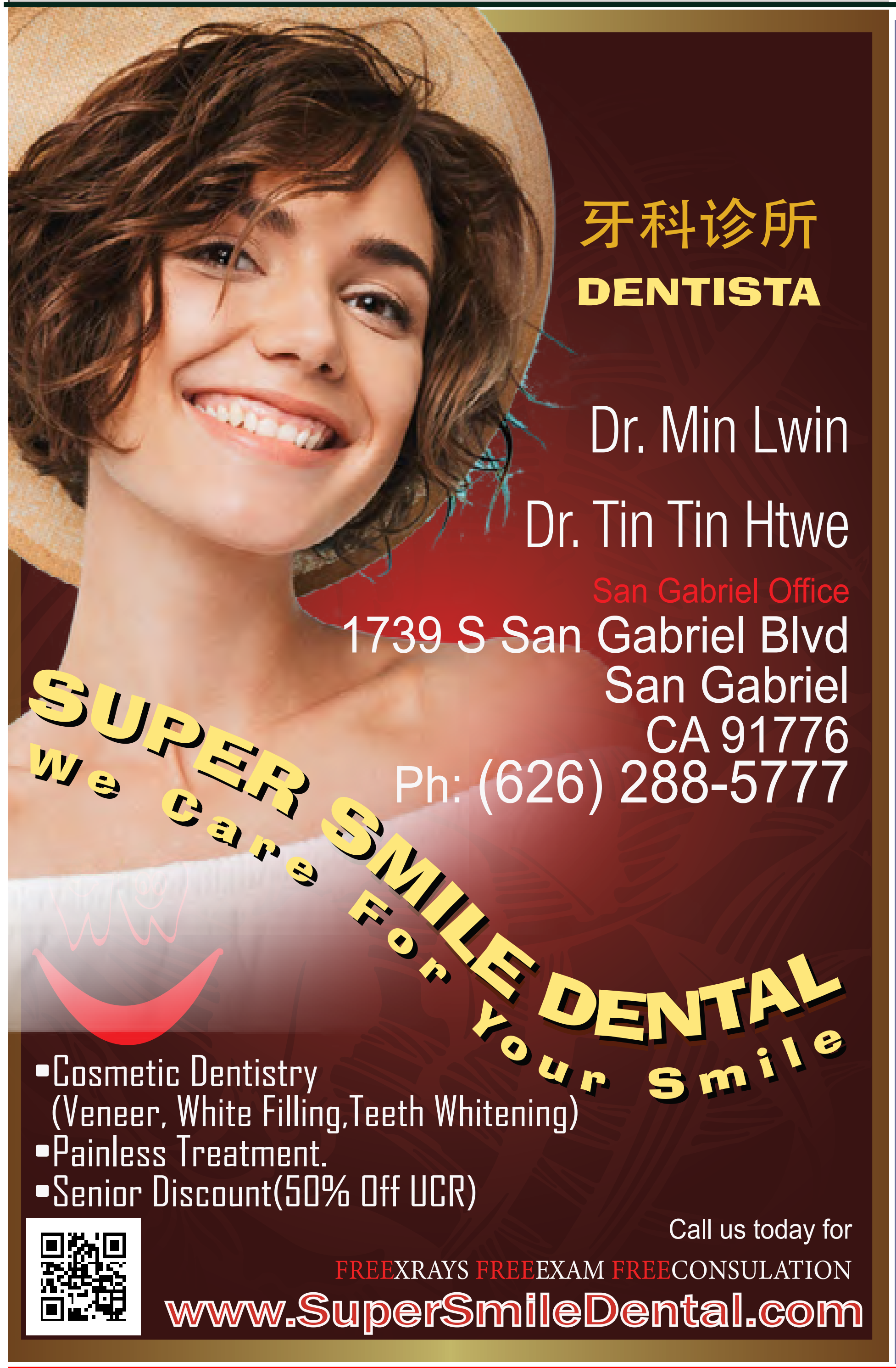
နေ့လယ်တစ်နာရီခွဲတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏မွေးနေ့အလှူအထိမ်းအမှတ် ကံစမ်းမဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ ဥပုပ်နေ့ဖြစ်သဖြင့် ညနေပိုင်းတွင် စုပေါင်းပဌာန်းရွတ်၊ မေတ္တာပို့အမျှဝေ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ မတ်၂၅၊ ၂၀၂၄တွင် ဆရာတော်ကြီးမွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် Lake Mead သို့သွားကာ ငါးစာ၊ ဘဲစာ၊ ဇင်ယော်စာ၊ ငှက်စာကျွေးခဲ့သည်။ ဆရာတော်ကြီးအရှင်ဇေယျသုတသည် မြန်မာများသာမကဘဲ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ လာအို၊ သီရိလင်္ကာ၊ အိန္ဒိယ၊ Chinese အာရှလူမျိုးခြားများအပါအဝင် လူဖြူ၊ လူမည်း၊ လက်တီနို အမေရိကန်များကိုပါ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုသက်ဝင်ယုံကြည်အောင် အောင်မြင်စွာ သာသနာပြုလျက်ရှိပြီး Chaiya Meditation Monastery သည် US ၌ နိုင်ငံတကာလူမျိုးများပါ အသိအမှတ်ပြုလာရောက်ကုသိုလ်၊ ဘာဝနာပွားများကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းအဖြစ် ရပ်တည်လျက်ရှိပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- CMM

လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း(၃၅)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာ စုပေါင်းထမနဲပွဲတော်

နယူးယောက်မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းတွင် (၃၅)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာ စုပေါင်းထမနဲပွဲတော်ကို မတ်၃၊ ၂၀၂၄က ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၀နာရီ၄၅မိနစ်တွင် ဗုဒ္ဓပူဇာကိုကျင်းပခဲ့ပြီး နံနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာ၄ပါးအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်တစ်ရာခန့်ကို မုန့်ဟင်းခါး၊ အကြော်စုံ၊ ထမနဲ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်များမှာ ကျေးဇူးရှင်မိဘများကိုရည်စူးပြီး ဒေါ်ပြုံးပြုံးရည်နှင့် လက်ဖက်ရည်အလှူရှင်မှာ ဦးစောဝင်း+ဒေါ်ထားကြည်တို့ဖြစ်သည်။ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း ဒကာ၊ ဒကာမများကလည်း ထမနဲထိုးရန် ပွဲတော်မတိုင်မီရက်များမှာ စုပေါင်းလုပ်အားဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

CNC PHARMACY
福星藥房
Exclusive MEDICAL PHARMACY
•免費送藥到家
Free Local Prescription Delivery
Transferring Prescriptions is EASY!
Call us with your Rx Numbers
or bring your containers
Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner
Languages: We speak English, Mandarin, Cantonese, Vietnamese, Spanish and Myanmar
(626) 578 9991
Next to Dr. Yong Wang & Dr. May Li Wang Clinic.
CNC Aurora Pharmacy
11245 Lower Azusa Rd,
El Monte, CA 91731
Inside Aurora Medical Center
Tel: (626) 542 3374
Fax: (626) 542 3294
ဆေးဝယ်ရင် Exclusive မှာစိတ်ချရတယ်
San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်၊
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊
ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။
သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ၊
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101
Free delivery
Tel: (626) 578-9991
Fax: 626-578-9992
: rchhek@hotmail.com

Enagic®
Change Your Water...
Change Your Life.
LeveLuk K8
KANGEN WATER
မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
No Sale Tax(Mar 31 2024 အထိသာ)
အထူးနှုန်းဖြင့်ရောင်းချပေးပါသည်။
စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်
ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း
သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ
အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
အမေရိကတနိုင်ငံလုံးသို့ ပို့ပေးသည်။
ဖုံးဆက်စုံစမ်းပါ။
The Antioxidant Value of drinking
1,5l HYDROGEN WATER per day is equivalent to
eating hundreds of Fruit and Vegetables!
Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899
May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544
Blue Pearl Kangen Water
Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine


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
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေါ် အပါအဝင်
မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို
မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services
တွင် လက်လီ–လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။
Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408
J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733
Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

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

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

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

lumineers(veneers)

Let Us Give You A Healthy Smile

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)

美美牙科

MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME

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

ငွေပြီးတဲ့ခိုး မြန်မာနှစ်ကူးမှာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ

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