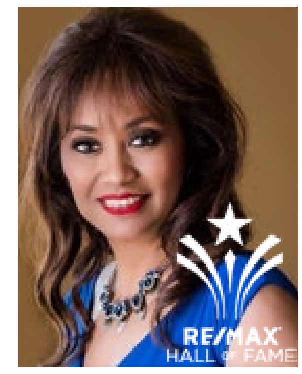
ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
BRE # 01255756
Cell : (510) 219 2880
Office: (510) 505 9933
JohnLee@MRLBayArea.com
3982, Horner St, Suite A
Union City, CA 94587

MONTHLY သတင်းစာ

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

မြန်မာ့ဂဇက်
Myanmar Gazette


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

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

February 2023 | Vol. 11/Issue 2 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 170

အမေရိကရောက်အနုပညာရှင် Ninzi May Page 7
ကိုသိန်း[တိုကျို] ဂျပန်က မိုရိုယာ မဗလီ Page 29
KaiTamsin Bwor **Book Review** Tragedy of Othello by *William Shakespear* Page 20
ဖေဖော်ဝါရီအလှပန်း Aye Chan Myint Zaw Page 17
မျိုးသန့်ထွန်း[စစ်ကိုင်း] စာပေလောက သခင်ခင်ညွန့် Page 6
တိမ်မည်း အံ့ဖွယ်သုတ သင့်ခန္ဓာမှ Page 24
မောင်မိုးညို American Community Survey (ACS) ပြဆိုသောသွန့်ပြကိန်းများ Page 25
တိုင်းရင်းဆေး မြင်းခွာရွက် Gotu kola Page 26

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့ရှိ မွန်တိုင်းရင်းသားမိသားစုများကဦးစီးကျင်းပသည့် (၇၆)ကြိမ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့အခမ်းအနား ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၅ရက်က ကျင်းပခဲ့ရာ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် မြို့တော်ဝန်ရုံးမှ မြို့တော်ဝန်၏ကိုယ်စားလှယ်၊ ၁၉၉၁ခုနှစ်မှစပြီး မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းလာသူများအတွက် လိုအပ်သောအကူအညီများပေးနေသည့် Mr. Gilbert တို့တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွန်အမျိုးသားနေ့အမှတ်တရစကားများပြောကြားခဲ့ကြသည်။

Indiana ပြည်နယ် ရှိ မွန်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များကလည်း မွန်အမျိုးသားနေ့အတွက်မိန့်ခွန်းများပြောကြားခဲ့ကြပြီး မွန်ရိုးရာအကများ၊ မွန်သီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ကြကာ ယခုနှစ်အထူးအစီအစဉ်အဖြစ် တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ အခြေခံပညာအထက်တန်းမှာ ထူးချွန်လူငယ်များအား ပညာရည်ချွန်ဆုပေးပွဲအစီအစဉ်ပါဝင်ခဲ့သည်။

"ကျနော်တို့မြို့မှာ မွန်အမျိုးသားနေ့ကို နှစ်တိုင်းကျင်းပကြတာ။ ဒီနှစ်မှာတော့ ကိုဗစ်စည်းကမ်းကြောင့် အရင်နှစ်တွေလောက် မများဘူး။ လူ၃၀၀လောက်ပဲလာကြတယ်။ ကျနော်တို့မြို့မှာ တိုင်းရင်းသားတွေအထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်တွေကို အမြဲကျင်းပကြပါတယ်။ ချင်းတိုင်းရင်းသားတွေအတွက်လည်း နောက်ရက်ထဲ ကျင်းပဖို့ ခုထဲက ပြင်ဆင်နေကြပြီ" ဟု မြို့ခံကိုခင်မောင်လေးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

Fort Wayne ၇၆ကြိမ်မြောက်မွန်အမျိုးသားနေ့

ဓာတ်ပုံ - ခင်မောင်လေး

ဓာတ်ပုံ - Edward Chee

Fremont မြန်မာ-တရုတ်တို့၏Lunar New Yearကျင်းပ

California ပြည်နယ်၊ Fremont မြို့ရှိ မြန်မာတရုတ်မိသားစုများ၏ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၄ရက်က World gourmet buffet restaurant တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၁၃၅ဦးခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် တရုတ်ရိုးရာအကပဒေသာများ ကပြဖျော်ဖြေခြင်း၊ နှစ်သစ်ဆုမွန်ကောင်းတောင်းခြင်းနှင့် Karaoke သီချင်းသီဆိုခြင်းများပါဝင်ကာ အထူးအစီအစဉ်အဖြစ် တေးသံရှင်ဇယံဓ ကိုယ်တိုင်ရေးစပ်သော " နှစ်သစ်ကူး" သီချင်းဖြင့် ယမင်းရောင်စဉ်အကအဖွဲ့က တရုတ်ရိုးရာယပ်တောင်အက ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

Fremont မြို့ရှိ မြန်မာတရုတ်မိသားစုများ၏ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်အခမ်းအနားကို ၂၀၁၉ခုနှစ်ထိ ရနှစ်တိုင်နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ပြီး ၂၀၂၀၊ ၂၀၂၁၊ ၂၀၂၂ များတွင် ကိုဗစ်ကြောင့် မကျင်းပနိုင်ခဲ့ဘဲ လက်ကျန်ရန်ပုံငွေများဖြင့် ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင်ပြန်လည်ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယခင်နှစ်များတွင် Swiss Park တွင်ကျင်းပရာ လူသုံးရာ၊ လေးရာကျော်လာပြီး အစားအသောက်များအခမဲ့ကျွေးကြောင်း၊ ယခု၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ကိုဗစ်ကြောင့် လူဦးရေကန့်သတ်ရခြင်း၊ Swiss Park တွင် အငှားစားရိတ်မြင့်တင်လာခြင်း၊ လက်ကျန်ရန်ပုံငွေများဖြင့်သာ စီစဉ်ရခြင်း၊ စားသောက်ဆိုင်တွင် ပေးသောအချိန်မှာ ညနေ၄နာရီမှည၉နာရီထိသာဖြစ်သဖြင့် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်အချိန်တိုသွားခြင်းစသောအကြောင်းများကြောင့် အများစုကို Sponsor ပေးသူမိသားစုများသာဖိတ်ကြားလိုက်ရကြောင်း ပွဲစီစဉ်သူတစ်ဦးက ရှင်းပြခဲ့သည်။

"ကျမတို့တွေလဲ အားလုံးကို လာစေချင်တာမို့ နောက်နှစ်တွေမှာတော့ အရင်လို လူတွေအများကြီးလာလို့ရအောင် ကြိုးစားစီစဉ်ပါမယ်။ ဒီနှစ်ကတော့ကိုဗစ်နဲ့ လက်ကျန်ရန်ပုံငွေလေးနဲ့ကျင်းပရတာမို့ အရင်နှစ်တွေကလို လူမများနိုင်တာပါ။ နှစ်သစ်မှာအားလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ကြဖို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပါတယ်" ဟု ပွဲစီစဉ်သူ တစ်ဦးဖြစ်သူ တေးသံရှင် မလှလှဝင်း (ယမင်းရောင်စဉ်) က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ Fremont မြို့ရှိ မြန်မာတရုတ်မိသားစုများ၏ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို ၂၀၁၂ခုနှစ်မှစတင်ပြီး Fremont တွင် ကိုအေးချို+ မလှလှဝင်း၊ ကို James + မမွှေးနှင့် ကိုမြင့်ဇော်တို့နှင့် Fremont မြို့ရှိ စေတနာရှင် မြန်မာတရုတ်များက ပိုင်းဝန်းကျင်းပခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Gov. Gavin Newsom သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁၉ က Lunar New Year ဥပဒေကြမ်းကို လက်မှတ်ထိုးကာ ပြည်နယ်၏ရုံးပိတ်ရက်အဖြစ် ပထမဆုံးအတည်ပြုသတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

Chabot College, Hayward

A Sunny Day တေးပြဇာတ်ဖျော်ဖြေ

၂၀၂၂ခုနှစ်၊ မတ်၂၇က Los Angeles တွင် ဖျော်ဖြေခဲ့သော နေသာတဲ့နေ့ "A Sunny Day" တေးပြဇာတ်၊ ဒုတိယအကြိမ် ဖျော်ဖြေရေးကို ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၉ က California,Hayward ရှိ Chabot College Performing Arts Center တွင် မွန်းလွဲ၁နာရီမှ ညနေ၄နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ နေသာတဲ့နေ့ပြဇာတ် မကာပြမီ မနက်ပိုင်းတွင် San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများက Chabot College အတွင်း ရန်ပုံငွေဈေးတန်းဖွင့်လှစ်ရောင်းချခဲ့သည်။

To Page 28

ဓာတ်ပုံ - Gary Rocchio

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း ၊ သွားဆေးခန်း

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

INTERNATIONAL REALTY NETWORK

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

Time Square, NYC သံပုံးတီးဆန္ဒဖေါ်ထုတ်ပွဲ

မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေး လူထုတိုက်ပွဲ ၂နှစ်ပြည့်အကြို သံပုံးတီး ဆန္ဒဖော်ထုတ်ပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၈၊ မနက်၁၁နာရီမှ မွန်းလွဲ၁နာရီထိ New York City ရှိ Time Square တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ နယူးယောက်နှင့်အနီးတဝိုက်မှ မြန်မာတိုင်းရင်းသားများတက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး "တော်လှန်ရေးအစ ..သံပုံးက ..မိစ္ဆာတွေကို နှင်ထုတ်ကြ" ဟူသော ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးကာ မြန်မာစစ်အာဏာရှင်တို့ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် နိဂုံးချုပ်စေရန်နှင့် New York ရှိမြန်မာတိုင်းရင်းသားများသည် ပြည်တွင်းရှိမြန်မာတိုင်းရင်းသားပြည်သူများနှင့်အတူရပ်တည်လျက်ရှိကြောင်းကို သံဃာတော်များအပါအဝင်လူ၁၅၀ခန့်က ဒန်အိုး၊ ဒန်ပြားများ သယ်လာကြပြီး သံပုံးတီးဆန္ဒဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ဆန္ဒထုတ်ဖော်ပွဲကို NYCBC (New York City Burmese Community) က စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ(ယာ) - ကိုဝင်းရွှေ(New York)

၆၃ကြိမ်မြောက်ကချင်တော်လှန်ရေးအခမ်းအနား

(၆၂)နှစ်ပြည့်၊ (၆၃)ကြိမ်မြောက် Rawt Malan Nhtoi ကချင်တော်လှန်ရေးအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၅၊ ညနေ၄နာရီမှ၆နာရီထိ Temple City, Los Angeles County ရှိ First Kachin Baptist Church တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ကချင်တိုင်းရင်းသူ၊ ကချင်ရုပ်ရှင်မင်းသမီး Maureen Nangzing က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အလေးပြုခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင်အသက်ပေးခဲ့ကြသူများအား ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် တစ်မိနစ်ငြိမ်သက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့ ကာFKBC ၏သင်းအုပ်ဆရာ Rev. ယောဘလာဆောက ဘုရားသခင်ထံတွင် ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။

(၆၂)နှစ်ပြည့်ကချင်တော်လှန်ရေးအတွက် KIA, KIO ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ပေးပို့လာသောသဝဏ်လွှာများကို ကချင်လူငယ်လေးဦးကဖတ်ကြားခဲ့သည်။ ကချင်လူငယ် Rap တေးသံရှင် Kelyar က မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာရှင်နှင့် ရဲရင့်သောလူငယ်များအကြောင်း ဖွဲ့ဆိုထားသော Rap သီချင်းသီဆိုခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်အတွက်ကောက်ခံရရှိသောအလှူငွေများအတွက် Rev. Than Oo က ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်ကိုစောဝေဖံနှင့် ရှမ်းတိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်Rev. Sai Htwe Maung တို့က တိုင်းရင်းသားများ၏မြန်မာ့သမိုင်းတွင်အရေးပါခဲ့သောသမိုင်းကြောင်းများကိုပြောကြားခဲ့၍ Los Angeles မှပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အဖွဲ့၊ ၂၀၂၁နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင်ပါဝင်ခဲ့သူများက စကားပြောခဲ့ကြကာ ကိုဖော်ထူးခေါင်က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ တက်ရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၅၀ကျော်ကို မုန့်ဟင်းခါးဖြင့် ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ(ယာ) - FKBC

Fort Wayne,IN ၇၅နှစ်မြောက်ချင်းအမျိုးသားနေ့

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့ရှိ ချင်းတိုင်းရင်းသားများ၏ ၇၅နှစ်မြောက်၊ စိန်ရတု ချင်းအမျိုးသားနေ့အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈ က Allen CountyWar Memorial Coliseum တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ချင်းတိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များက စိန်ရတုပြည့် ချင်းအမျိုးသားနေ့မိန့်ခွန်းများပြောကြားခြင်း၊ ချင်းမျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၏ ရိုးရာအဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ကာ ရိုးရာအကတင်ဆက်ဖျော်ဖြေမှုများ၊ ဖိုမီချင်းတိုင်းရင်းသားဝတ်စုံများ၊ ဟားခါး၊ ဖလမ်း၊ တီးတိန်၊ မင်းတပ် အဆင်ရိုးရာဝတ်စုံများနှင့် ရိုးရာအကများ၊ ချင်းအမျိုးသမီးလူလတ်ပိုင်းများ၏အကပဒေသာများနှင့် Live Music Band ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုအစီအစဉ်များပါဝင်ပြီး မျိုးဆက်သစ်ချင်းလူငယ်များ၏ဖျော်ဖြေမှုများကို အထူးဦးစားပေးခဲ့သဖြင့် ကြွရောက်လာသောပရိသတ်များက ချီးကျူးအားပေးခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

Fort Wayne နွေဦးတော်လှန်ရေး၂နှစ်ပြည့်ဆန္ဒထုတ်ဖေါ်ပွဲ

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne ရှိ မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုများ၏ နွေဦးတော်လှန်ရေး (၂)နှစ်ပြည့်ဆန္ဒထုတ်ဖော်ပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၄၊ မွန်းလွဲ၂နာရီက 6615, Hanna Street, Fort Wayne တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ နှင်းကျပြီး အေးခဲနေသောရာသီဥတုတွင် "တသံတည်းညီ၊ တချီတည်းရုံး" ၊ အတုအယောင်ရွေးကောက်ပွဲ၊ နွေဦးတော်လှန်ရေးသည် အာဏာရှင်တို့၏နိဂုံး၊ Welcome NDAA, No Fly Zone in Myanmar's Ethnic regions စသော ဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ဆောင်ကာ ကြွေးကြော်သံများတခဲနက်ဟစ်ကြွေးပြီး မြန်မာပြည်တွင်းရှိ ပြည်သူများနှင့် အတူရပ်တည်ကြောင်းပြသခဲ့သည်။
ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

https://www.focuseyecenterla.com

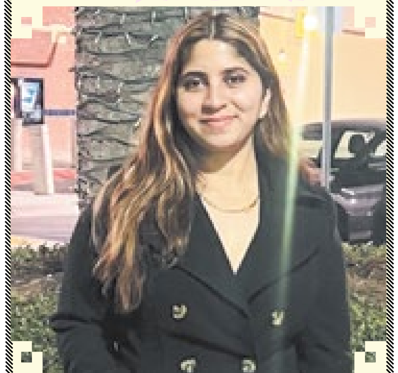
https://www.gratitudevision.com

အန်းမဒေါ်သင်းသင်းနိုင်

အန်းမဒေါ်သင်းသင်းနိုင်၏ ၂၀၂၃ ဖေဖော်ဝါရီလတွင်ကျရောက်သောမွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းများနှင့်ပြည့်စုံပြီး သားသမီးမြေးမြစ်များနှင့် မွေးနေ့ကို နှစ် ၁၂၀ တိုင်ပျော်ရွှင်စွာကျင်းပနိုင်ပါစေ။

California မြေးများမိသားစု

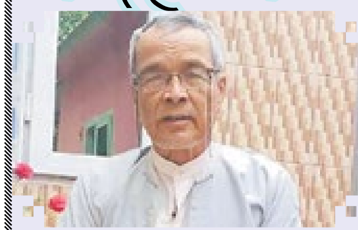
Fatima@Thida



၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လမှာကျရောက်တဲ့ကျွန်တော်ရဲ့ချစ်လှစွာသော ဇနီး၊ Moe Htet Kyaw , Shine khant kyaw and Aidah kyaw တို့ရဲ့မေမေ Fatima@Thida ရဲ့မွေးနေ့မှ နှစ်ပေါင်း ၁၂၀ တိုင် စိတ်ရောကိုယ်ပါချမ်းသာပြီးလိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပါစေလို့ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

ချစ်ခင်ပွန်း Farhan@Myo Myint (Lawndale, California)

အဘိုးဦးတင်အောင်



အရှင်ပညာသာမိ(ဘန်ကောက်)၊ အရှင်ဉာဏိန္ဒ (ဘောဂမင်္ဂလာ)၊ အရှင်သိရီဝံသာလင်္ကာရ(မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ Oakland, CA.USA) တို့၏ခမည်းတော်ကြီး အဘိုးဦးတင်အောင်၏အသက် ၈၄ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အလှူအဖြစ် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၈မှာ သံဃာတော် ၈၄ ပါးတို့ကို ဆွမ်းအလှူပြုခဲ့ပါသည်။ ခမည်းတော်ကြီးမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများဆက်လက်ပွားများနိုင်ပါစေ။

CAမှ အရှင်ဦးသိရီဝံသာလင်္ကာရ၏ ဒကာ၊ ဒကာမများ။

၂၉နှစ်မင်္ဂလာနှစ်လည်

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုသူရိန်နဲ့ မမသန္တာ (Dallas, Texas) တို့ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဂါရီ၁၂မှာကျရောက်တဲ့ ပုလဲရတုအကြို၊ ၂၉နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေလို့ မင်္ဂလာဆုမွန်တောင်းလိုက်ပါတယ်။

Los Angeles မှ ညီအစ်မများ

၃၂နှစ်မင်္ဂလာနှစ်လည်

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုအောင်ကျော်နိုင်နဲ့ မစိုးစိုးရီတို့ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၆မှာကျရောက်တဲ့ ၃၂နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှ ငွေရတု၊ ရွှေရတု၊ စိန်ရတုမင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်များကို ဖြတ်ကျော်ပြီး မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

LA မှ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ

ဦးဆန်းနီ

Las Vegas မြို့က ချစ်ခင်ရပါသော ဦးSann Ni ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဂါရီ၁ရက်မှာကျရောက်တဲ့၇၅နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ ချစ်ဇနီးအန်တီခင်မေဦး၊ ချစ်သားသမီး၊ ချစ်မြေးလေးသဲသဲတို့နဲ့အတူ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

California နဲ့ Nevada က မိတ်ဆွေများ

မီမီဂင်းဖေ

ဖေဖော်ဂါရီ၁၆မှာကျရောက်တဲ့ တေးသံရှင်မီမီဂင်းဖေရဲ့မွေးနေ့မှသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် သီချင်းများဆက်ဆိုပြီး စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ အလှူဒါနများပြုနိုင်ပါစေ။

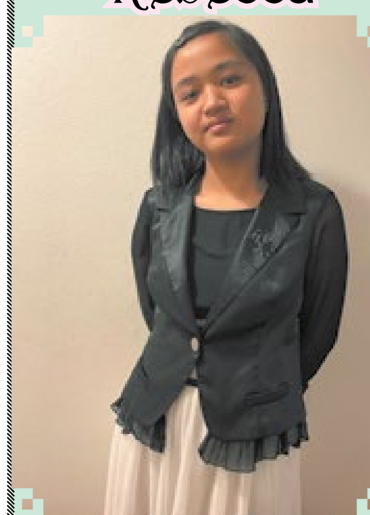
မီမီဂင်းဖေရဲ့ပရိသတ်များ

Mi Mi Khine

CA, Fremont က ယမင်းရောင်စဉ်အချောလေး Mi Mi Khine ရဲ့ ဖေဖော်ဂါရီလမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် လိုရာဆန္ဒများအားလုံးပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

San Francisco Bay Area နဲ့ Los Angeles မှ ညီအစ်မများ

Rebecca



Dear Rebecca,

You're one of a kind and deserve every–thing that this special day brings!.

Happy birthday!

MayThandi , Asiah Christina, KaiTamsin

မခင်စောယု

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဂါရီ၂၆မှာကျရောက်တဲ့ မခင်စောယုရဲ့မွေးနေ့မှာ ဓမ္မရဂေတောရကျောင်းမြေကွက်အလှူဒါနပါဝင်ခြင်း၊ မြန်မာပြည်သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် တစ်နေ့စာအာဟာရအလှူဒါနပြုလုပ်ရခြင်း၊ သာသနာ့ရောင်ခြည်ကျောင်းတိုက်ထမနဲပွဲမှာ ကုသိုလ်ပါဝင်ခြင်း အလှူဒါနများပြုရခြင်းအကျိုးကြောင့် စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာပြီး ပျော်ရွှင်စရာမွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ပါစေ။

LAမှ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေများ

GENERAL SUPPORT FOR MYANMAR

Dinner & a Show

PLEASE JOIN US FOR AN EVENING OF BURMESE CULTURAL

DANCES, SONGS, AND A BUFFET DINNER

$100/ADULT

$50/CHILD (10 Years old and younger)

Saturday, MARCH 4th 2023

5 pm to Midnight

ARTEMP2025 BANQUET HALL

27 W Huntington Dr, Arcadia CA 91007

Sponsors & Donors, please contact:
Nandar Min Swe: 267-625-7637
Nyanlin Aung: 626-236-6414
Toe Nge: 714-812-6129

မြန်မာပြည်လူမှုရေး၊ကျန်းမာရေး၊ပညာရေး ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအတွက် ရန်ပုံငွေညစာစားပွဲ

မြန်မာအစားအစာ ဘူဖေးညစာသုံးဆောင်ရင်း ရင်းရင်းနှီးနှီးဆုံတွေ့ကြရအောင်

တီးဝိုင်း ၅ ဖွဲ့မှ အလှည့်ကျတီးခတ်၍ ရိုးရာအက ၆ဖွဲ့မှ အဆိုအကတို့ဖြင့်ဖျော်ဖြေပါမည်။

သက်သတ်လွတ်နှင့်ဟာလာအစားအသောက်များစီစဉ်ထားပါသည်။
ဝိုင်၊ဘီယာ၊အရက်များအတွက် ဘားကောင်တာရှိပါသည်။

Sponsors

$500 sponsor will be honored with:
A. 1 Complimentary Ticket to Front row reserved tables
B. Logo of Business will be displayed on Photo Booth Backdrop

$1000 sponsor will be honored with:
A. 2-3 Complimentary Tickets at front row reserved tables
B. Logo of Business will be displayed on Photo Booth Backdrop.

https://www.sushimachines.com

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

C: 702-588-3483
O: 702-588-3483
TheChowTeam777@yahoo.com

5575 S. Durango Dr. Suite 107 Las Vegas NV 89113

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

NEW YORK LIFE

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောပေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဖေဖေါ်ဝါရီလ ၂၀၂၃

စစ်တပ်သည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါမည်ဟု ကျမ်းကျိန်ထားသော သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက်ရေးဆွဲထားသည့် ၂၀၀၈ခြေဥကို လိုသလိုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဖေါက်ကာ အာဏာယူသက်တမ်းတိုးလိုက်ပေပြီ။ တိုးခဲ့သည့် ၆လနှင့်ပြီးပြတ်နိုင်ချေမရှိသဖြင့် မီးစင်ကြည့်ကခါ တနှစ် ထိုမှသည် မနက်ဖြန်သို့မဟုတ်ဘယ်သောအခါလုပ်နိုင်သည်။ သို့နှင့်နှစ်ဖက်တို့ အပြန်အလှန်ခြေမှုန်းကြရင်း ပြည်တွင်းစစ်ကိုဆွဲဆန့်ကြမည်လော?။ ကမ္ဘာအနှံ့ရောက် မြန်မာများကကန့်သတ်ချက်မရှိထောက်ပို့ကြမည်လော?။ အမေရိကားနှင့်အနောက်နိုင်ငံများက အဆုံးထိအားပေးကူညီမည်ကတိထားသလော?။ ဒီမိုကရေစီအမည်ခံပြသည် အထိ နောက်နှစ်အစိတ်စောင့်ရမည်လော?။

"စစ်သည်ငြိမ်းချမ်းရေး"

ယူကရိန်းသည် ကျူးကျော်လာသည့်ကမ္ဘာ့ဒုတိယစစ်အင်အားအကြီးဆုံးရုရှားစစ်တပ်ကို ခံချရန် အသက်၁၈-၆၀အတွင်း ယူကရိန်းနီးယန်းယောကျ်ားများ နိုင်ငံပြင်ပထွက်ခရီးသွားခွင့်မရှိ မာရှယ်လောအမိန့်ထုတ်တားမြစ်၍ စစ်သည်အင်အားကို တည်ဆောက်သည်။ လိုအပ်သောလေ့ကျင့်မှုနှင့် လက်နက်အင်အားကို အနောက်နိုင်ငံမဟာမိတ်များမှယူသည်။ တိုက်ပွဲတွင်းမှ မွေးဖွားလာသော သူတို့၏ခေါင်းဆောင် သမ္မတဇလန်စကီးသည် စစ်အကျီဝတ်၍ အမေရိကနှင့်နေတိုးအီးယူသို့ အကူအညီအောက်ကျခံတောင်းသည်။ ချိုင်းနားသို့လည်း တိုက်ရိုက်စကားပြောခွင့်တောင်းဆိုသည်။

ရုရှားယူကရိန်းစစ်၌ ရုရှား၏အန္တိမရည်ရွယ်ချက်မှာ ယူကရိန်တနိုင်ငံလုံးသိမ်းရန်ဖြစ်၍ ယူကရိန်းမှာမူ သိမ်းပိုက်ခံမြေအားလုံးပြန်ရယူရန်ဖြစ်သည်။ ကျူးကျော်သူနှင့်ခုခံသူတွင် တရားသောစစ်ကိုမည်သူတိုက်နေသည်ဟု တွေးကြည့်ရန်ပင်မလို။ သို့သော် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ စစ်ပွဲတနှစ်ပြည့်၌ သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ရည်ရွယ်ချက်အသီးသီးတို့ပြီးမြောက်ရန် အကြောင်းမရှိ။ တိုင်းပြည်အသီးသီးမွဲပြာကျသွားသည်သာရှိလိမ့်မည်။ မော်ဆန်သော ချွင်းချက်အဖြင့် ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ ခေါင်းဆောင်လုပ်ကြံ/အာဏာသိမ်းစသဖြင့် အတွင်းမှ လှိုက်၍ပြိုပျက်အပြီးသတ်သွားနိုင်သည်။ မော်ဆန်ခြင်းကိုဘေးဖယ် သမရိုးကျဆက်သွားကြလျှင် သူတို့သည် လိုအပ်သောစစ်အင်အားပြကြပြီးသည်နှင့် နှစ်ဖက်စားပွဲပေါ်ဆွေးနွေး၍ဆိုင်ရာနယ်နမိတ်သတ်မှတ် စာချုပ်ချုပ် ငြိမ်းချမ်းရေးရယူရမည့်အခြေအနေဆိုက်ရမည်။ ဤရှေးရိုးနည်းကြီးဖြင့်လည်း ဤမြေကမ္ဘာရှိနိုင်ငံအသီးသီး နယ်နမိတ်မြေပုံရှိနေကြခြင်းသာဖြစ်ပါ၏။

"ဖက်ဒရယ်အစ သင့်အိမ်က"

မြန်မာတို့တွင် နိုင်ငံတနိုင်ငံရှိရမည့် သတ်မှတ်ချက်တို့နှင့်ပြည့်စုံသော နိုင်ငံတော်တခုဟူ၍ ရှေးသမိုင်းအဆက်ဆက်မရှိစဖူး၊ ကိုလိုနီပြုထားသော အင်္ဂလိပ်တို့ကတည်ထောင် သတ်မှတ်ပေးသွားသော ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံသာရှိသည်။ ပထမမြန်မာနိုင်ငံတော်ဟုဆိုရမည်။ ယခု လူမျိုးစု၁၃၅ပါးနှင့်ရှိပြီးလေပြီ။ လူမျိုး၊ဘာသာစကား၊သာသနာမျိုးစုံလျှက်မှ အင်အားကြီးလူမျိုးစုက အမျိုး၊ဘာသာ၊သာသနာထလုပ်လျှင် ငြိမ်းချမ်းသော ပြည်ထောင်စုနိုင်ရန်အကြောင်းမမြင်ပေ။ ဖက်ဒရယ်ကားဝေးသေး၏၊ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အမှန်တကယ်သက်ဝင်ယုံကြည်ကြပါလျှင် သင့်အိမ်ကစကြည့်ပါ။ မိဘနှင့်သားသမီး၊ ဆရာနှင့်တပည့်တို့ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊အခွင့်အရေးတို့ကို အပြန်အလှန်လေးစားအသိအမှတ်ပြုကြည့်ပါ။ မြန်မာ့ဓလေ့ထုံးစံယဉ်ကျေးမှုအရ လွယ်မယောင်နှင့်လွန်စွာခက်၏။

သို့ဆိုလျှင်အတူမနေနိုင်သူများခွဲထွက်ကြယုံသာဖြစ်ပါ၏၊ အင်အားသုံးစုထား၍မရ၊စုထားခွင့်မရှိ။စစ်တပ်နှင့်စစ်ဝါဒီတို့၏အုပ်ချုပ်ခြင်းမခံယူလိုသူများ လွတ်မြောက်နယ်မြေထိုမှနိုင်ငံတခုတည်ထောင်ရန် တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ကြရန်သာ။ယခု ကမ္ဘာ့တိုင်းပြည်မြေပုံတို့သည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးနောက်မှ သတ်မှတ်ထားသည်တို့သာဖြစ်ပါ၏။ အင်ပါယာထူထောင်ကြသည့် လူ့ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းနှစ် ၄၀၀၀တွင် ယခုတည်တံ့တိုင်းပြည်မြေပုံတို့ဟူသည် နှစ်၁၀၀ မရှိသေးပါ။ ရှေ့လာမည့်နှစ်များတွင် ခွဲကြကွဲကြ စစ်ဖြစ်ကြ မြေပုံသစ်ဆွဲကြပါဦးမည်။

"ပြည်ပအားကိုး အောင်နိုင်မျိုး"

အနိုင်ယူနိုင်ရန် လူနှင့်စစ်အင်အားလိုသော်ငြား နှစ်၇၀ကျော်ပြင်ဆင်တည်ဆောက်ထားသော မြန်မာစစ်တပ်နှင့်သူ၏အပေါင်းအပါများသန်းဆယ်ဂဏန်းကို မြန်မာပြည်တောင်ဖက် ဘင်္ဂလားပင်လယ်ထဲမောင်းချရန်ဖြစ်နိုင်/မနိုင် လူပြိန်းတွေးကြည့်သင့်ပါသည်။ စစ်အာဏာရှင်တို့ကို အနိုင်ယူနိုင်မည့်အင်အားသည် ပြည်တွင်း၌သော်၎င်း မြန်မာလူမျိုးများ၌သော်၎င်းမရှိ။

ရွေးကောက်ခံတို့၏NUGအစိုးရသည် ပြည်တွင်းတိုက်တာမြေနေရာမိုင်းတွင်းတို့ကို လက်ညိုးထိုးရောင်း၍ရန်ပုံငွေရှာနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လူထုကလည်းလိုက်လျောညီထွေဝယ်သည်။ ဖိလစ်ပိုင်ကဲ့သို့ စစ်အခြေစိုက်စခန်းမြေနေရာထုတ်မငှားသင့်ပြီလော။ မည်သို့ညှိရ စာချုပ်ရမည်ကို သင်တို့သိပါ၏။ စစ်ရေးတွင်အမေရိကန်စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး၊ နိုင်ငံရေးတွင် စီနိတ်တာတို့အား စစ်ရေးတိုင်းပြည်ထူထောင်ရေး အကြံပေးမခန့်ထားသင့်သလော။ NDAAထဲရှိ Burma Act တွင်အကြံဉာဏ်မျိုးပေးနိုင်သည့်သဘောပါ၏။

၈၈၏ကျောင်းသားတပ်မတော်သည် တိုင်းရင်းသားတော်လှန်ရေးတပ်များအောက်ဝင်ခိုရင်း ရပ်တည်ဒေသပျောက်ခဲ့ဖူးသည်။ အနှစ်၃၀ လည်ပြန်ကြည့်သောအခါ ပိုင်နက်မြေရယ်ထင်ရှားမရှိဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ဤသို့မဖြစ်ပါစေလင့်။ "လွတ်လပ်၍တက်ကြွသော ဘက်မလိုက်သည့်မူဝါဒ" ဆိုသည့် လက်တွေ့မကျ ဟာသဖြစ်နေသည့် ကြားနေဝါဒကိုပယ်ဖျက်၍ အုပ်စုဘက်လိုက်အကျိုးစီးပွားရှေ့ရှုရေးဆွဲသင့်သည်။

"ရိုးရှင်းသောဥပမာ"

တတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးဆိုက်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ အမေရိကားမှစစ်ကြီးအတွက် အသင့်ပြင်နေပြီး စစ်စတည်ရက်မှာချိုင်းနားအပေါ်တွင် တည်မှီဟန်ရှိသည်။ အပြန်အလှန်သတ်မှတ်ဆွဲထားကြသော အနီလိုင်းကိုမူ မကျော်ကြသေး။

ချိုင်းနားမှ ထိုင်ဝမ်ကိုစစ်အင်အားဖြင့်သိမ်းလျှင်ထိုင်ဝမ်ဖက်ကစစ်ရေးဖြင့်ရပ်တည်ခုခံမည်ဟု သမ္မတဘိုင်ဒင်မှမှားယွင်းဟန်ပြု၍ အကြိမ်ကြိမ်ပြောသော်ငြား ယခုလ၆ရက်နေ့က ဖိလစ်ပိုင်ကမ်းစောင့်တပ်စစ်သင်္ဘောကို ချိုင်းနားစစ်သင်္ဘောမှလေဆာမီးဖြင့်ထိုးရန်စမှုတွင် ဖိလစ်ပိုင်ဖက်မှရပ်တည်စစ်တိုက်မည်ဟု အမေရိကားမှကျေညာလိုက်သည်။ ဖိလစ်ပိုင်နှင့်ဂျပန်သည် ၁၉၅၁တွင်အမေရိကားနှင့်အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရေးမဟာမိတ်စာချုပ်နိုင်ငံတို့ဖြစ်၏။ ဇန်နဝါရီလကုန်ပိုင်းစာချုပ်အရ စခန်းသစ်၄ခုထပ်ဖွင့်ရကား အမေရိကစစ်အခြေစိုက်စခန်းပေါင်း ၉ခု ဖိလစ်ပိုင်တွင်ရှိနေပါပြီ။

ဂျပန်သည်လည်း ကမ္ဘာစစ်ရှုံးနိုင်ငံအဖြစ် အမေရိကားမှပိတ်ပင်ခံထားသမျှကို ချိုင်းနား/မြောက်ကိုရီးယား/ရုရှားအကြောင်းပြဖောက်ထွက်ခွင့်ရကာ တစစစစ်အသင့်ပြင်ခဲ့ပြီ။ အမေရိကစစ်အခြေစိုက်စခန်း၂၃ခုရှိ၏။ တောင်ကိုရီးယားတွင် အမေရိကစစ်အခြေစိုက်စခန်း၁၅ခုရှိ၏။ သို့ဆိုလျှင် ချိုင်းနားနှင့်အိမ်နီးချင်း အနောက်တောင်ဖက်ပင်လယ်ထွက်ပေါက် မြန်မာပြည်ကို အမေရိကားမှချန်လှပ်ထားမည်မဟုတ်ဟု သိသာထင်ရှားရှိသည်။ မဟာဗျူဟာအရ မြန်မာသည်အချက်ကျပါ၏။ စစ်အခြေစိုက်စခန်းအတွက် မျက်စိကျမည်သာ။

"မည်သည့်ဖက်က မြန်မာရပ်"

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ဖြစ်သောအခါ တိုင်းရင်းသားချင်း၊ကချင်၊ကရင်တို့ အင်္ဂလိပ်နှင့်မဟာမိတ်ဖက်မှရပ်တည်ခဲ့သည်။ ဘားမားကန်ပိန်းတွင် ချိုင်းနားပြည်၏(ထိုစဉ်က)ချန်ကေရှိတ်စစ်တပ်သည် မဟာမိတ်တို့နှင့်အတူတိုက်ရင်း မြန်မာပြည်တွင်းအကျအဆုံးအများဆုံး(၁၀၇၃၉၁ဦး)ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ ဗမာတို့မှာ ဖက်ဆစ်ဂျပန်နှင့်အတူလိုက်လာသည်။ ထိုင်းစစ်တပ်နှင့် အိန္ဒိယ၏ ချန်ဒရာဘိုစ့်၏တပ်တို့သည် ဖက်ဆစ်ဂျပန်ဖက်မှကူညီခဲ့ကြသည်။ ဂျပန်တို့စစ်ရှုံးလာသော် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းတပ်သည် အင်္ဂလိပ်ဖက်ပြန်ကပ်ခဲ့၏။

ယခုနွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် လက်ရှိအိန္ဒိယ၏ပေါ်လစီ၊ တိုင်းရင်းသားတို့ရပ်တည်ချက်နှင့် အထူးသဖြင့် အိမ်နီးချင်းချိုင်းနားနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်နေမှုများကို ကြည့်ရမည်။ အမေရိကား၏မိတ်ဖက်ထိုင်းနိုင်ငံရေးသည်အလွန်အရေးကြီး၏။

တူရကီ-ဆီးရီးယားငလျင်အရကောက်လျှင် မြန်မာတို့၏၂၀၀၈ ခုနှစ်နာဂစ်မုန်တိုင်းအားအမှတ်ရဖွယ်ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်ကတိုင်းပြည်၏အကြီးအကဲဆိုသူဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေသည် အမေရိကနှင့်နိုင်ငံတကာ၏အကူအညီကိုလက်မခံ ဘေးဒဏ်သင့်ခံဒေသများသို့ အကူအညီတိုက်ရိုက်ပေးခြင်းကို တားမြစ်ခဲ့သည်။ ယခုဆီးရီးယားသည်လည်း စစ်ဖြစ်ဒေသများ၏ငလျင်ဒဏ်ခံရသူများသို့အကူအညီတိုက်ရိုက်ပေးရန်ကမ်းလှမ်းမှုများစွာကို ပယ်ချခဲ့၏။ အလောင်းများပုပ်ပွချိန်ရောက်မှ ကန့်သတ်ဝင်ခွင့်ပေးသည်။ ပြည်တွင်းစစ်မီးကြီးလောင်ခဲ့လျှင် ကမ္ဘာစစ်မီးကြီးစတင်ခဲ့လျှင် သဘာဝဘေးကြုံခဲ့လျှင် စစ်အုပ်စုသည် လူထုအသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်နှင့် စစ်အာဏာထိခိုက်နိုင်မှုတို့ကြားရွေးပါဆိုလျှင် မည်သည်ကိုရွေးမည်နည်း သံသယဖြစ်စရာမလိုအောင် သမိုင်းက ဥပမာပြထားသည်။

လက်ရှိမြန်မာစစ်တပ်သည် ရုရှားဖက်မှရပ်မည်ဟု သိသာထင်ရှားပြီးဖြစ်သည်။ တိုင်းပြည်ကို ကာကွယ်ရမည့်၏စစ်တပ်သည် လုံခြုံရေး စစ်ရေး နောင်ရေးအဝဝကို ရုရှန်းလူမျိုးများဆီထိုးအပ်သကဲ့သို့ လူထုရွေးကောက်ခံအစိုးရမှလည်း သွေးစည်းမိတ်ဖက်နိုင်ငံရှာ အကူအညီယူရမည်။ စစ်တပ်သည် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေလက်ထက်ကထဲက ရုရှားဆီသို့စစ်ပညာတော်သင်သောင်းချီစေလွှတ် ကျောင်းစရိပ်ပေး စစ်လက်နက်ဝယ်/စစ်စရိပ်ပေး၍ မဟာမိတ်တည်ဆောက်ထားခြင်းသာ။ စစ်တပ်သည် ရုရှားဆီအလုံးစုံပုံထားခဲ့ပါ၏။ ရွေးကောက်ခံအစိုးရ၏ရပ်တည်မှုမသေချာသေး။ ချိုင်းနားနှင့်နယ်နမိတ်ချင်း ထိစပ်နေရကား ထိုင်းကဲ့သို့ခွ၍လည်း ရွေးနိုင်ခွင့်မရှိ။

အာဏာသိမ်း၂နှစ်ကျော်လာသော အခြေအနေကိုသုံးသပ်လျှင် ရွေးကောက်ခံအစိုးရနှင့် ရွေးကောက်ခဲ့သူများသည်သည်၎င်း၊ စစ်တပ်နှင့်အပေါင်းအပါများသည်၎င်း သာမန်အခြေခံအကျဆုံး အစိုးရတရပ်ရှိရမည့် မည်သည့်စံနှုန်းအတွင်းတွင်မှ မရှိ။ ဤသည်ကို တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်ဆဲစစ်တပ်မှ "သာမန်မဟုတ်သည့်အခြေအနေ"ဟု ဝန်ခံထားသည်။ ကမ္ဘာစစ်ကိုစောင့်နေသလော?

တိုင်းပြည်သည် စီးပွားရေးသုဉ်း၊ လုံခြုံမှုသုဉ်း၊ခွင့်တူညီမျှမှုတို့သုဉ်းနေသည်။

သုဉ်းနေသော သုညခေတ်ဝယ် ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီပြည်ထောင်စုလိုလားသော လူထုသည် ပြည်ထောင်စုကို ခွဲသော်မှတည့် .... ဩော်ကောင်း၏။ ။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net

BUY – SELL – REFINANCE & HOME LOANS

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

Specializing in SHORT SALE, REO & FORECLOSURE PROPERTIES

"If you currently have a FHA loan, call me about FHA streamline Refinance...."

အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို
KOWILL နှင့်ကိုကိုငြိမ်းတို့က
အကောင်းဆုံးကူညီပေးရန်အသင့်ရှိပါသည်။

KW

KOKO NYEIN
Broker
DRE # 01504276

Tel: (818) 383-2986 (DIRECT)
FAX: (661) 360-9514
Email: kowillrealty@gmail.com

NMLS ID 360088

အိမ်မြေဈေးတွေ.. တက်လာကြပြီ...

- သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်မြေကိုရောင်းလိုပါရင် **ရက်၃၀အတွင်း**ရောင်းထွက်သွားအောင်ဝန်ဆောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မရောင်းလိုသေးရင်လည်း ရှိနေတဲ့အိမ်တန်ဖိုးကနေ **ငွေအပိုထွက်လာအောင်** ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီငွေပိုငွေလျှံလေးနဲ့
- **အကြွေးတွေဆပ်မလား၊**
- **ကားဖိုးကြွေးကျန်အပြီးချေမလား၊**
- **သားသမီးကျောင်းစရိပ်ရှင်းပေးမလား၊**

ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းကိုမေးပါ။ကူညီပါရစေ။

NEW STATED INCOME PROGRAMS

Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်

Our No income documentation programs

- 12 months Bank Statements = 70% LTV, self-employed only.
- Investment Home = 60% LTV, self-employed or wage earner.
- Owner Occupied =70 % LTV, self-employed or wage earner.
- W2 Only Program, No Tax returns = up to 95 % LTV.

Call me @ (818) 383 2986
for Stated Income Programs

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။

Google facebook yelp

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

SEO | WEBSITE SUPPORT | LOGO DESIGN | INTERNET MARKETING | WEB DESIGN

ကိုင်ပင်ရန်။ ။ကိုခိုင်
kai@thakhin.com
(213) 422 2307

စာပေလောက သခင်ခင်ညွန့်

မျိုးသန့်ထွန်း(စစ်ကိုင်း)

သခင် ခင်ညွန့် နှင့် ဒဂုန်တာရာ
၁၄၊၄၊၂၀၀၄

သခင်ခင်ညွန့် ဆိုတာ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်ရဲ့ ပွဲကိုင်ရှင် တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ စာပေလောက စာအုပ်တိုက်ဟာ စာပေလောသားများမသိမဖြစ်တဲ့ စာအုပ်တိုက်တစ်ခုပါ ။ စာအုပ်တိုက်အမည်နာမကိုက စာပေနဲ့လောကပေါင်းစပ်တဲ့ စကားလုံးဖြစ်လို့သိပ်ကိုလှပခန့်ညာလှပါတယ်။၁၉၅၄ကစပြုတဲ့ စာပေလောကစာအုပ်ဆိုင် ဆိုတော့ ဂန္ထဝင်စာအုပ်တိုက်ဖြစ်ပါတယ် ။ စာပေလောက စာအုပ်တိုက်ကို၁၉၅၆က သခင်ခင်ညွန့်ကတည်ထောင်ပါတယ်။

၃၃လမ်းထဲက စာပေလောတိုက် ကိုရောက်သွားရင် စာပေတောမြိုင်ထဲလှည့်လည်သွားရသလိုခံစားရတယ်။ထိုထဲက စာအုပ်တွေဟာ စာဖတ်ဝါသနာပါသူဖို့ ရတနာသိုက်တွေ့သလိုပါပဲ။ အရင်ခေတ်က စာပေလောကထုတ်စာအုပ်တွေဟာခန့်ညာထယ်ဝါပါတယ်။ မျက်နှာဖုံးပန်းချီကအစ နာမည်ကြီး ပန်းချီဆရာတွေနဲ့ထုတ်လေ့ရှိပါတယ်။စာအုပ်ထဲက စကားလုံးတွေကအစ ကျကျနနသေသေသတ်သတ်လုပ်ထားတာတွေ့ရပါတယ်။ စာကောင်းပေမွန်တွေထုတ်သော စာအုပ်တိုက်တွေအထဲမှာ စာပေလောကတိုက်က ထိပ်ဆုံးမှာရှိနေပါတယ်။သခင်ခင်ညွန့်ဟာ ကိုလိုနီလေတ်၊ဂျပန်ခေတ်နဲ့လွတ်ရေးရပြီးခေတ်တွေအထိ နိုင်ငံရေးကို တစ်စိုက်မတ်မတ် လုပ်ဆောင်လာခဲ့တဲ့ သမိုင်းဝင် လူသားတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။နဝတ၊နအဖခေတ်တွေမှာ ၁၉၉၀ပြည့်မှာ အဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ရေနံချောင်း အမတ်တစ်ဦးဖြစ်နေပါတယ်။သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း၊သခင်နုနှင့်သခင်အောင်ဆန်း စတဲ့ လွတ်ရေးသမိုင်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သခင်ခင်ညွန့်က ဦးထိမ်းထား လေးစားတန်ဖိုးထားတယ်လို့သိရပါတယ်။လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲကာလမှာ ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့သားတပည့်လည်းဖြစ်၊တို့ဗမာအစည်းအရုံးအတွင်းရေးမှူးလည်းဖြစ်တဲ့သခင်အောင်ဆန်းရဲ့မောက်မှာနယ်ခဲ့ဆန့်ကျင်ရေး ဖက်ဆစ်ဆန့်ကျင်ရေးအလံတော်ကိုလွှင့်ထူခဲ့သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းဒီမိုကရေစီတိုက်ပွဲကာလမှာလည်း သခင်အောင်ဆန်းရဲ့သမီးဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ရှေ့မှာ မားမားမတ်မတ်ရပ်ပေးခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သခင်ခင်ညွန့် ကို ဆရာမောင်စွမ်းရည်က ရေးခဲ့ပါတယ်။

လွတ်လပ်ရေးမရမီက ဦးနုစာအုပ်တွေကို နဂါးနီတိုက်က ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းပါလီမန်ခေတ်မှာ စာပေဗိမာန်၊ဒီမိုကရေစီပြန့်ပွားရေးအသင်းနှင့်အစိုးရပြန်ကြားရေးဌာန၊ဖဆပလအစည်းအရုံးက စတဲ့ အဖွဲ့စည်းတွေက ထုတ်ဝေခဲ့ဖူးပါတယ်။ နောက်တော့မဆလ ခေတ်မှာ ဦးနုရေးစာအုပ်တွေကို "စာပေလောကစာအုပ်တိုက်ကပဲ အများဆုံး ထုတ်ဝေပါတယ်။ ဦးနုရေးသမျှစာအုပ်တွေကိုဒေါ်စန်းစန်းနု မူပိုင်နဲ့ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချီပါတယ်။သိရတာက ဦးနု စာအုပ်တွေကို စာပေလောကပွဲကိုင်ရှင် သခင်ခင်ညွန့်ကိုယ်တိုင် Proof ဖတ်တာတဲ့။ဒါပြင် မျက်နှာဖုံးပန်းချီက အစသူကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်ကျ ပန်းချီဆရာကို အပ်ပါတယ်။

သခင်ခင်ညွန့်ကိုယ်တိုင် ဦးနုကိုတွေ့ရင်ထိုင်ကန်တော့လေ့ရှိပါတယ်။ သခင်ခင်ညွန့်ဟာ သခင်နု(ဦးနု) ကို တန်ဖိုးထားကာချစ်ခင် ကြည်ညိုလေးစားသူလို့သိရပါတယ်။ သခင်နု(ဦးနု)ရဲ့စာအုပ်တွေကို (သခင်ခင်ညွန့်)သူ့စာအုပ်စင်မှာ အမြဲ တရိုတသေသိမ်းဆည်းထားပါတယ်။ စာအုပ်တိုင်းကို သခင်ခင်ညွန့် က ထာဝရ ချစ်မြတ်နိုး တတ်သူတစ်ဦးပါ။ နောက်ပိုင်းမှာဦးနုရဲ့ ကျေးဇူးရှင်၊ကာမတဏှာ၊မိတ္တဗလဋ္ဌိကာ၊အာဇာနည် နဲ့ငရဲဆိုချိုနဲ့လားဗျို့စတဲ့ဦးနုရေးတဲ့ ထင်ရှားတဲ့စာအုပ်တွေကို လည်း စာပေလောကတိုက်က ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။၂၀၀၄က ဦးနုရဲ့"ငရဲဆိုချိုနဲ့လားဗျို့"ကို တ-ကြိမ် စာပေလောကစာအုပ်အမှတ်-၃၄၄ အဖြစ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချီခဲ့ပါတယ်။အဲဒီနှစ်မှာပဲ ဦးနုရေးတဲ့ "ကျေးဇူးရှင်"စာအုပ်ကို ကြာဖြူပန် မျက်နှာဖုံးပန်းချီ စံတိုး (လားမသိ)စာအုပအဖုံးနဲ့ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ဦးနုနှစ်၁၀၀ပြည့်အထိမ်းမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ဘာသာရေးစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ "မြတ်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိသူ" စာအုပ်ကို ပန်းချီဇော်မောင်မျက်နှာဖုံး နဲ့၂၀၀၇က ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။နောက်တစ်ခါ ဦးနုရေးတဲ့"လမ်း"စာအုပ်ကို လည်းစာပေလောကတိုက်က၂၀၁၃မှာထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။နောက်မှာ ဦးနုရဲ့"တပည့်များ"စာအုပ်ကိုလည်း စာပေလောကပဲ့ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

အထက်မှာ ဦးနုရဲ့ဘာသာရေးစာအုပ်တွေ ဦးနုကိုယ်တိုင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့The Discovery, The Path နှင့်The Disciples စတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအုပ်တွေ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုထားတဲ့စာအုပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ The Path ကို လမ်း လို့ ဆရာကြီးဦးမြင့်ဆွေလန်ဒန် က ဘာသာပြန်ရာ ပြန်လို့မပြီးခင်မှာ ဆရာကြီးဦးမြင့်ဆွေကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ဒီနောက် ဦးနုရဲ့တပည့်မိတ်ဆွေ ဓမ္မာစရိယဦးစောဝင်း ဘာသာပြန်ပေးခဲ့ကြောင်းကို ဦးနုသမီး ဒေါ်စန်းစန်းနုက ပြောပြပါတယ်။"လမ်း"စာအုပ်ကို စာပေလောကတိုက်ပိုင်ရှင် ဦးလေးသခင်ခင်ညွန့်ကကူညီပံ့ပိုးပေးပြီးထုတ်ဝေခဲ့ကြောင်း ဒေါ်စန်းစန်းနု ကပြောပြဖူးပါတယ်။အဲဒီ ဖေဖေ့စာအုပ်"လမ်း"ကို ဝါဆိုလပြည့် ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့ ဖြစ်တဲ့ ၂၂-၇-၂၀၁၃နေ့မှာ ထုတ်ဝေရလို့ဝမ်းသားဂုဏ်ယူရမိကြောင်း ဒေါ်စန်းစန်းနုကဆက်ပြောပါတယ်။ သခင်နုရဲ့"ရက်စက်ပါပေ့ကွယ်" နဲ့"အာဇာနည်ဆိုတာဘာလဲ" စာအုပ်တို့ကိုလည်း စာပေလောက တိုက်က ၁၉၈၃ က ထုတ်ဝေခဲ့ကြောင်းသိရပါတယ်။အဲ့အထဲမှာ "အာဇာနည်ဆိုတာဘာလဲ" စာအုပ်က ဒီထက်စောစောနှစ်များ ကထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

ထိုခေတ်ကကာလက ပထမဆုံးမြန်မာပြည်ရဲ့ဒီမိုကရေစီဝန်ကြီးချုပ်လည်းဖြစ်၊မြန်မာပြည်လွတ်မြောက်ရေးကို ရှေ့တန်းဦးဆောင် ပါဝင်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးလည်းဖြစ်၊ နိုင်ငံရေးဘာသာရေးပါမကျန် စာပေ ပြဇာတ်အနုပညာရှင်ကြီး စာရေးဆရာကြီးဦးနု(၁၉၀၇-၁၉၉၅)၏ စာအုပ်စာတန်းများတွေကို ထုတ်ဝေပုံနှိပ်ခွင့်ရတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ မဟာအခွင့်အရေးကြီး ဖြစ်လိုနေပါတယ်။ ဒီအတွက် ဘဘ သခင်ခင်ညွန့် စာပေလောကစာအုပ်တိုက် ကလည်းဘဘကြီးဦးနုစာအုပ်တွေကိုထုတ်ဝေခွင့် ရခဲ့တာဟာ ထာဝရဂုဏ်ယူဝမ်းသားလို့မဆုံးဖြစ်ပါလိမ်မယ်။ထိုကြောင့် စာပေလောကစာအုပ်တိုက် ဆက်လက်၍ စာကောင်းပေမွန်များ ထုတ်ဝေနိုင်ပါစေ။။

မျိုးသန့်ထွန်း(စစ်ကိုင်း)
၂၅-၁-၂၀၂၃။

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

Pi Lal Thanchhungi

(May10, 1040- February1, 2023)

ချစ်ခင်ရပါသော Dr. Lal Thanga (ဒေါက်တာဆလိုင်းလော်မာ)+Kim တို့၏ချစ်လှစွာသောမိခင်၊ ၁၉၉၀ ရွေးကောက်ပွဲရွေးကောက်ခံ NLD အမတ်ဦးဒိုးထောင်၏ချစ်လှစွာသောဇနီး အန်တီ Pi Lal Thanchhungi သည် ဖေဖော်ဂါရီ၁ရက်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ခရစ်တော်၌ အိပ်ပျော်သွားကြောင်း သိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

ကိုခိုင်၊ဆွေဆွေနှင့်သမီးလေး

MG

ဒေါ်ရှိစီအောင် (ခ) ဒေါ်ငွေးငွေးဝင်း

ရည်စူးအလှူများ

၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၂၀တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော ဒေါ်ရှိစီအောင် (ဒေါ်ငွေးငွေးဝင်း) အတွက်ရည်စူး၍ မအေးနီနီ၊ သမီးလေးပြည့်ပြည့်၊ ကိုအောင်ထွန်းကျော်+ မနင်းနင်း မိသားစု ၊ ဦးစိန်လှိုင် + ဒေါ်မွှေးမွှေး မိသားစု ဒေါ်ခင်နွယ်စိုးနှင့် သူငယ်ချင်း ဓမ္မမိတ်ဆွေများက California ပြည်နယ်၊ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာရှိ ဆရာတော် သံဃာတော်၅ပါးအား ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဂါရီ ၁၁ရက် တွင် နေ့ဆွမ်းနှင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုများဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး ရေစက်ချ အမျှပေးဝေခဲ့ကြသည်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ ၂၈ကလည်း

Baldwin Park, Los Angeles County ရှိ သဘာဂရိပ်သာကျောင်းတိုက်တွင် ဩစတြေးလျမှရောက်ရှိလာသော ဒေါ်ရှိစီအောင်၏သားဖြစ်သူ အဏ္ဏဂါကျော်ထွဋ်နှင့် Los Angeles ရှိမိတ်ဆွေများက ကွယ်လွန်သူ ဒေါ်ရှိစီအောင်အတွက်ရည်စူးကာ သံဃာတော်များကိုဆွမ်းကပ်ပြီး တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။

သာရေး ၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

ရောင်စုံသုပ်ပြုနည်း အသုတ်စုံ

ဂွတ်ဂွတ်

မြင်းခွာရွက်သုပ် (စိမ်း -အရွက်ဖတ်)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

မြင်းခွာရွက် - လက်တဆုတ်စာ
ကြက်သွန်နီ - အနေတော် တခြမ်း
မြေပဲဆန်ထောင်း(သို့)ပဲအကျက်မှုန့် - တဇွန်း
ပုဇွန်ခြောက်မှုန့် - ထမင်းစားဇွန်း တဇွန်း
သံပုရာသီး - အနေတော် တခြမ်း
ငါးငံပြာရည် - ထမင်းစားဇွန်း တဇွန်းခွဲ
အရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်း တတောင့်
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် - ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်နီကြော်

<u>ပြင်ဆင်ပုံ</u>

မြင်းခွာရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ
ရေစစ်သွားတာနဲ့ မထူမပါးလေးတွေ လှီးထားပါ
ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပြီး အလုံးလိုက် ရေဆေးကာ ခပ်ပါးပါး လှီးထားပါ။ တဝက်ကိုဆီသတ်ကြော်ပါ။
သံပုရာသီးကို ရေဆေးပြီး အစိတ်စိတ်ထားပါ
အားလုံးအဆင်သင့် ဖြစ်တာနဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို ဇလုံထဲမှာ ထည့်အရသာ သမသွားအောင် နယ်ပေးကာ အရသာကို မြည်း၍ပြင်ဆင်ပါ။

ပဲသီးသုပ်(စိမ်း-အချောင်းရှည်)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

ပဲတောင့်ရှည်
ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊သံပုရာသီး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊မြေပဲဆန်ထောင်း၊
ဟင်းခပ်မှုန့်၊ငံပြာရည်
ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ဆီ နှင့် ဆီချက်ဖတ်
ပဲတောင့်ရှည်ကို ရေနွေးဆူထဲစက္ကန့်၃၀ပြုတ်၍ ရေအေးဖြန်းကာအအေးခံရေစစ်ပြီး လှီးထားပါ။
အားလုံးရောနယ်ပီး သုပ်ရုံဖြစ်ပါတယ်။
မြေပဲဆန်ထောင်း အစား ပဲကျက်မှုန့် သုံး၍ရပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်(နီ - အမွှာ)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

ခရမ်းချဉ်သီး
ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၊သံပုရာသီး
ပဲအကျက်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်
ပုစွန်ခြောက်အကောင်လိုက်၊မြေပဲဆန်လှော်ထောင်း
ဟင်းခပ်မှုန့် ၊ငံပြာရည်
ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ဆီ နှင့် ဆီချက်ဖတ်
အားလုံးရောနယ်ပီး သုပ်ရုံဖြစ်ပါတယ်။

မျှစ်သုပ် (ဝါ - အချောင်းရှည်)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

မျှစ်
ကြက်သွန်နီ၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း
ဟင်းခပ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်
ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ဆီ နှင့် ဆီချက်ဖတ်
မျှစ်ကိုအချောင်းလေးများအရွယ်တော်ဖူးလိုက်ဝယ်ပြီး ရေဆေးရေစစ်ထားပါ။ အားလုံးရောနယ်ပီး သုပ်ရုံဖြစ်ပါတယ်။

ရှောက်သီးသုပ်(ရခိုင်သုပ်)(ညိုပြာ)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

ရှောက်သီး (အမေရိကားက ဆိုင်တချို့မှာ ရပါတယ်)
ပုစွန်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်
ငရုတ်သီးစိမ်းလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်နီ
ရှောက်သီးတလုံးကို အမျှင်ထုတ်ထားပါ။ အားလုံးရောနယ်ပီး ချဉ် ငံ စပ် ချိန်ဆသုပ်စားတာပါ။
ငရုတ်သီးစိမ်းကတော့ လှော်ထောင်းပီး ထည့်ပါ။
အချို့ကတော့ ပြုတ်ထောင်းကြပါတယ်။
ငါးပိမီးဖုတ် (သို့) ပုစွန်ငါးပိထောင်း မိမိ နှစ်သက်ရာထည့်ပါ။
တချို့ကတော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် မထည့်ပါ။

မကျည်းရွက်နုသုပ် (စိမ်းနု -အရွက်ဖတ်)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

မကျည်းရွက်နု
ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (ပါးပါးလှီး)
မြေပဲဆန်လှော်ထောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
မြေပဲဆီ၊ ဟင်းခပ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်
မကျည်းရွက်ကို စတိုးဆိုင်မှာပုလင်းအတိုင်းဝယ်ပါ။ အရိုးရင့်များဖယ်ထားပြီး အားလုံးရောနယ်ပီး သုပ်ရုံဖြစ်ပါတယ်။
မြေပဲဆီမွှေး(ဆီစိမ်း)နဲ့သုပ်တာပဲ စားကောင်းပါတယ်။ ဆီချက်နဲ့ သုပ်ရင် မလိုက်ဖက်ပါ။ပဲမှုန့်ထည့်တာထက် မြေပဲဆံ လှော်ထောင်းနဲ့ ပိုစားကောင်းပါတယ်။
အဆာပလာတွေ များလွန်းရင်လည်း မန်ကျည်းရွက်အချဉ်ဓါတ် ပျောက်သွားတတ်တာမို့ သင့်ရုံသာထည့်ပေးပါ။

သဘော်သီးသုပ်(ဖြူ)

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

သဘော်သီးခြစ်
ပုစွန်ငါးပိ၊ငံပြာရည်၊ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ဟင်းခပ်မှုန့်
ငရုတ်သီးစိမ်းလှော်ထောင်း၊ သံပုရာသီး
သဘော်သီးခြစ်ကို အာရှစူပါမားကက်တွေမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ အားလုံးရောနယ်ပီး ချဉ် ငံ စပ် ချိန်ဆသုပ်စားတာပါ။
ထိုင်းဆိုင်တချို့မှာ ဂဏန်းပျော့ကို ပုလင်း အတိုင်းဝယ်ထည့်သုပ်လို့ရပါတယ်။
ငရုတ်သီးစိမ်းကတော့ လှော်ထောင်းပီး ထည့်တာပါ။ အချို့ကတော့ ပြုတ်ထောင်းကြပါတယ်။ သံပုရာသီးအစား မကျည်းရည်ထည့်ချင်လည်း ရပါတယ်။
ငါးပိဖုတ် (သို့) ပုစွန်ငါးပိထောင်း မိမိ နှစ်သက်ရာထည့်ပါ။အချို့ကတော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် မထည့်ပါဘူး။ ဆီထည့် မသုပ်ရပါဘူး။
မြေပဲဆန် ကြိုက်ရင် ထောင်းထည့်လို့ ရပါတယ်။

Myanmar Idol Season 1 1st runner up Ninzi May

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခြင်းကဏ္ဍမှာ Myanmar Idol Season 1 မှာ တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့မြန်မာပရိသတ်များရဲ့အားပေးမှုကိုရရှိခဲ့တဲ့1st runner up ရခဲ့တဲ့၊ ယခု US မှာရောက်ရှိနေတဲ့ တေးသံရှင် Ninzi Mayနဲ့ အမေးအဖြေကို မြန်မာ့ဂဇက်ပရိသတ်များအတွက်ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

Q: 1 Ninzi May ရဲ့ Myanmar Idol နဲ့ပတ်သက်တဲ့အမှတ်တရလေးတွေရှိရင် အရင်ဆုံးပြောပြ ပေးပါဦး။ Ninzi May အကြောင်းကို US မှာရှိတဲ့ မြန်မာပရိသတ်နဲ့မိတ်ဆက်ပေးပါဦး။

Myanmar Idol season 1 မှာ အမှတ်တရတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ထူးထူးခြားခြားလေးမှတ်မိနေတာကတော့Top Ten ထဲမှာစရွေးခံကတဲ့အချိန်ကို မှတ်မှတ်ရရရှိနေတုန်းပါဘဲ။ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲတဲ့အချိန်အခိုက်အတန့်လို့ပြောရင်လဲ မှန်ပါတယ်။ Ninzi ရဲ့ဇာတိက ပြင်ဦးလွင်ဇာတိဖြစ်ပါတယ်။ US ကို စက်တင်ဘာလလယ်လောက်မှာ စရောက်လာတာပါ။ ဂီတအနုပညာအလုပ်ကိုတော့ MMID မှ စပြီး 2016 ခုနှစ်လောက်မှစတင်လှုပ်ရှားဖြစ်ခဲ့ပါတယ် ။

Q: 2 အနုပညာလက်ဦးဆရာက ဘယ်သူလဲ။ မြန်မာပြည်မှာ ဂီတအနုပညာအလုပ်တွေလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေ US က ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါဦး။

အနုပညာလက်ဦးဆရာက နင်ဇီ့အဖေရယ် ပြီးတော့ သီချင်း တွေပါ နင်ဇီ့အဖေက Hymn ဆိုတတ်အောင်သင်ပေးခဲ့တာကနေ သီချင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူအများကြီးဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ သီချင်းများများနားထောင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်တော် အယ်ဘမ်တစ်ခုထွက်ထားပါတယ်။ Self-titled နဲ့ပါ။ တခြားသော Show, Dinner, Party စတဲ့ ပွဲတွေဆိုဖြစ်တာများပါတယ်။ Movie theme song တွေ၊ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့သီချင်းတွေမှာ ပါဝင် လှုပ်ရှားမှုတွေရှိခဲ့ပါတယ်

Q: 3 Ninzi May ရဲ့ ပထမဆုံးအနုပညာအတွေ့အကြုံ။

Myanmar Idol Stage က နင်ဇီ့ရဲ့ ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံ လို့ပြောလို့ရပါတယ်

Q: 4 အနုပညာကိုဘယ်အရွယ်ထဲက ဝါသနာပါခဲ့တာလဲ။ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့လဲ။

သိတတ်စအရွယ်ကတည်းက သီချင်းဆိုခဲ့တာ မှတ်မိနေတယ်။ ဘယ်အရွယ်ကစပြီးတော့ရယ်လို့ နင်ဇီမှတ်မိတော့ဘူးပေါ့နော်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာက အရမ်းခက်ခဲပါတယ်။ သီချင်းတစ်ပုဒ်လုပ်ဖို့ အခက်အခဲတွေကတော့အများကြီးပါဘဲ အခက်အခဲတွေကို Focus မလုပ်ဘဲ အလုပ်ကြိုးစားဖို့ဘဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တွန်းအားပေးဖို့ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

Q: 5 ဒီပွဲမှာ ပါဝင်သီဆိုဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းပြောပြပေးနော်။ Los Angeles က မ Debbies နဲ့ကိုခင်စိုး အိမ်မှာတည်းတယ်ဆိုတော့ အဲ့ဒီမှာ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ အမှတ်တရပျော်စရာလေးတွေ ပရိသတ်ကိုပြောပြ ပေးပါဦး။

အဓိက က Ninzi ဒီကိုရောက်တော့ နင်ဇီ့သူငယ်ချင်း John Thanga ကနေတစ်ဆင့် ကို Dylan နဲ့မိတ်ဆက်ပေးတယ် အစ်ကိုကလဲပွဲလေးလုပ်ဖို့ရှိတယ်ဆိုပြီးခေါ်တော့ နင်ဇီပါဝင်ဖြစ်သွားတယ် ပွဲရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလဲအရမ်းကောင်းပါတယ် အစ်မDebbie နဲ့ ကိုခင်စိုးတို့အိမ်မှာအရမ်းပျော်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်အကြာကြီးတောင်လည်နေချင်တယ်။ (နောက်တာပါနော်။) အစ်ကိုနဲ့အမ နှစ်ယောက်စလုံးအရမ်းသဘောကောင်းကြတယ်။ အမှတ်တရကတော့ ပွဲပြီး ဂစ်တာလေးတီးပြီးသီချင်းဆို၊ စကားတွေပြော Chill time လေးကတော့ အမှတ်ရနေပါတယ်။

Q: 6 US ကိုစရောက်တော့ ဘာတွေခံစားရလဲ။ အနာဂတ်အတွက်ဘာတွေကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတာတွေရှိလဲ။

စစရောက်ရောက်ချင်းကတော့ အမှန်အတိုင်းပြောရရင်ကြောင်တောင်တောင်ပါဘဲ။ အခုနောက်ပိုင်းမှ နဲနဲလေးပုံမှန်လေးပြန်ဖြစ်လာတယ်။ နေ့နဲ့ညတွေမှား Jet lag လဲတော်တော်ခံလိုက်ရတယ်။ Homesickကတော့အဆိုးဆုံးပေ့ါ။ အနာဂတ်မှာ ကိုယ့်တိုင်းပြည်အတွက် တနေရာရာကနေ အထောက်အကူပြုတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်နေချင်ပါတယ်။

Q: 7 အားကျနှစ်သက်တဲ့အနုပညာရှင်တွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ Ninzi May ရဲ့ ဘဝမှာ ရင်ထဲကအမြတ်နိုးဆုံးသီချင်းတွေရှိရင် ပြောပြပါဦး။

အားကျနှစ်သက်တဲ့ Artists တွေအများကြီးပါဘဲ အကြိုက်ဆုံးကတော့ Adele ကို တော်တော်ကြိုက်ပါတယ်။ ရင်ထဲကမြတ်နိုးကြိုက်ရတဲ့သီချင်းဆိုရင်တော့ ကိုလင်းထက်ရဲ့ ခင့်လွမ်းစိတ် ကတော့ ဘယ်အချိန်နားထောင်ထောင်ကြိုက်မိတဲ့သီချင်းလေးပါ။

Q: 8 ကချင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ရတာ ဂုဏ်ယူလား။ ကချင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဂုဏ်ယူစရာတွေကို ပြောပြ ပေးပါဦး။

ဟုတ်ကဲ့။ အရမ်းဂုဏ်ယူပါတယ် ကချင် လူမျိုးရယ်မှ မဟုတ်၊ လူမျိုးတိုင်းမှာ သူ့ဓလေ့နဲ့ သူ့အလှအပနဲ့ရှိကြပါတယ် နင်ဇီတို့ ကချင်လူမျိုးတွေမှာ တစ်ခုချစ်စရာကောင်းတာက ပေးကမ်းခြင်းပါ။ နင်ဇီ့ဖေဖေဆိုရင်လဲ သူ့အသက်ရှင်စဉ် ပေးကမ်းခြင်းမှာ အားကြီးတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ နင်ဇီလဲ ဖေဖေ့ခြေရာလိုက်နိုင်ဖို့ အမြဲကြိုးစားနေပါတယ်။

Q:9 Ninzi May ရဲ့ ငယ်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့အမှတ်တရအဖြစ်အပျက်တွေ၊ ဘဝမှာ မမေ့နိုင်စရာပရိသတ်တွေရှိရင်ပြောပြပေးပါဦး။

ငယ်ဘဝ အမှတ်တရ အများကြီးပါဘဲ အမြဲအမှတ်ရနေတာကတော့ ဖေဖေ hymn သင်ပေးခဲ့တဲ့ အချိန်အခိုက်အတန့်လေးတွေပါရိုက်တစ်လှည့် ချော့တစ်လှည့် နဲ့ နင်ဇီ့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အမှတ်တရ တွေပါ။

Q:10 မြန်မာပြည်ကိုသတိရလား။ မြန်မာပြည်ရဲ့ ဘယ်နေရာတွေကို အနှစ်သက်ဆုံးအမှတ်ရဆုံးလဲ။ US မှာရော ဘယ်နေရာတွေကို နှစ်သက်လဲ။

မှသားမပါ အရမ်းလွမ်းပါတယ်။ နင်ဇီ့ရဲ့ အရာအားလုံးကလဲ မြန်မာနိုင်ငံမှာဘဲရှိပါတယ် အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့်သာ အဝေးရောက်နေပေမဲ့ တနေ့ပြန်နိုင်ဖို့ကြိုးစားရပါဦးမယ်။ US မှာနေရာအများကြီးမရောက်ဖူးသေးပေမဲ့ ရောက်ဖူးတဲ့ LA ကတော့ Favorite ပါဘဲ အဓိကရာသီဥတုကအရမ်း

To Page 20

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ကောင်းကင်ကွဲ

မိုးဒိုးလှူလှူ
ကျီးအူအူနဲ့
ခွေးအူသံတို့ကြားရချိန်...။

မိုးရောင်ထိန်ထိန်
ရေခဲစိမ်နဲ့
စိန်ကိုစိန်ချင်း ပွတ်သပ်နေ။ ။

နီဦးဇော်

သွေးမကွဲနဲ့

ညီနောင်တစ်စု
တည်ထောင်ပြုလို့
ပြည်ထောင်စုကြီးဖြစ်ခဲ့တယ်။
ပြည်ထောင်ပြိုလဲ
ညီနောင်ကွဲဖို့
သွေးခွဲသူလည်း ရှိနေတယ်။
သွေးခွဲသမျှ
သွေးကွဲကြလို့
သွေးနည်းရာရင်
ခွေးဆွဲရင်လည်း
ပြေးပွဲတွေပဲကြုံလိမ့်မယ်။ ။

ဇော်စိုးသစ်

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ကမ္ဘာကြီး

ကမ္ဘာကြီးက
နားတော့ပါရဲ့
မကြားဘူး။

ကမ္ဘာကြီးက
မျက်စိတော့ပါရဲ့
မမြင်ဘူး။

ကမ္ဘာကြီးက
နှလုံးသားတော့ပါရဲ့
မခံစားဘူး။

ကမ္ဘာကြီးက
ဦးနှောက်တော့ပါရဲ့
မသိဘူး။

ကမ္ဘာကြီးက
ဘာမှမဟုတ်ဘူး
အတ္တပဲဟိုပဲ
အတ္တနော နာတောကြရို။

အိုသွေးသျှင်

အငှမဆည်းလည်း

ပုလင်းထဲမှာ ထိုအရာ ရှိခေါ်
ပစ္စုပ္ပန်ကို ခွက်အပြည့်ငှဲ့ပြီး
တစ်ပါးသောသီလကိုတစ်ရှိန်ထိုးမော့ချလိုက်တယ်
စိတ်ဟာ...ဆိတ်ဆိတ်.....ငြိမ်လို့

သီချင်းတွေ၊ကဗျာတွေ
လမ်းမတွေ၊လှူတွေ
အားလုံးက
သူတို့ရဲ့အမှတ်တရတွေကို ထွင်းထုနေကြတော့
သစ်ပင်နဲ့ကျောက်သားများဟာ
ဒဏ်ရာတွေ...များလာရပေါ့

တစ်တီတူးနဲ့လင်းမြီးဆွဲတို့ဟာ
သက်ပြင်းချပုံခြင်းမတူကြသဖြင့်
စိုးထိတ်မှုဒီရေများက
လပြည့်လကွယ်...ခြားနားသည်

ဇာတ်တိုက်ခြင်း ပုံသေနည်းနဲ့ဆို
မေတ္တာဘွဲ့လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဘယ်လုနိုင်မလဲ
မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်လိုကတတ်ဖို့ထက်
အနုပညာမှာပျော်ဝင်ဖို့က ပိုပြီးနူးညံ့တယ်မို့လား
အတွေးဟာ
ပင်လယ်ရောက်သော် ငံမည်

ရှင်နေတဲ့အချိန်လေးတိုင်းမှာ
သန့်မာချင်တဲ့အရာနဲ့ ပျော့ညံ့ချင်တဲ့အရာဟာ
ဖော်လန်တီယာ.....သိပ်ဆန်တာပဲလို့
မာသာထရီဇာ(mother teresa)မပြောခဲ့ဘူး

ကလေးငယ်လေးကတော့
"သမီးပေါင်မုန့်ကို...မစားရဲဘူး။
စားလိုက်ရင်ကုန်သွားပြီးရင်.....
ထပ်ပြီးဗိုက်ဆာနေရဦးမှာ"လို့
သူမကိုအလင်းပြခဲ့
ရှင်ခြင်းကို စိုးရွံ့နေသူ
ဒိုက်ဒိုက်တုန် သိုးငယ်

ကြင်နာဖေးမကြမှုဖြင့်သာ
အသကျရှိခွပ်ျးအဓိပ်ပါယ်ကို တီးခတ်ကွဖို့
ကြိုးသိုနေတဲ့ အနွေးဓာတ်ဆိုတာ
တစ်ယောက်နှလုံးသားကိုတစ်ယောက်
ထွေးနိုင်မှ နွေးကြရမှာပဲ နှင်းပုလဲပွင့်တို့ရေ။ ။

နေလင်း

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

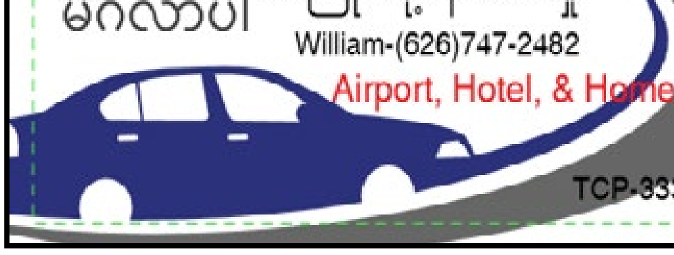
CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်

Tel: (415) 399-1212

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

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

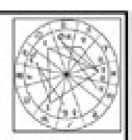
ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

TCP-33302

Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving

လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများအက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။
ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ ပါ။
4” x 2 1/2” Size, $25/Month

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)

ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်…ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝပေးကံစာတမ်းဟောကိန်း
လူဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစံကံစာတမ်းဟောကိန်း– စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာရှုပ်ထွေးမှုတို့ကို 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

“Get your education but don’t forget from whence you came.”

Essay

By Hillary Htun (NEW YORK)

Throughout my childhood, my parents would always stress the importance of education to me. They’d constantly remind me, “Education is the key to success.” So during school, I always tried to get full marks and excel in every subject. The greater majority of my friends, whose parents are also foreigners, normally share the same experience. Though admittedly, I didn’t comprehend my parent’s lessons for the greater part of my childhood. For a long time, I simply did well because they expected me to do well. As long as I had straight A’s, I knew my parents would be satisfied. Then eventually in seventh grade, I came to really understand why they put so much time and energy into their lectures. It was only years later when I started focusing on school for my own benefit and my own goals.

Though notably among these lectures, my parents narrated their own stories and experiences with education. One of the most interesting aspects of these narrations was the fact that they graduated high school at the age of 16. For American students, graduating at such an early age is a strange concept; students normally graduate high school after they turn 18. But back in Myanmar, such a process is normalized. To Burmese students, the fact that Americans graduate later may be strange. This belief would be completely understandable; how necessary are certain grade levels in school? Then upon asking myself this question, I wanted to look further into Myanmar’s educational system.

In the current day, Myanmar organizes its educational levels as follows: students enter school at the age of 6 (1st grade) and attend high school until they’re 16 (10th grade.) During high school, they decide between specializing in the arts or the sciences. All students are also required to take the same three subjects: Myanmar, English, and math. Then after completing high school, the number of distinctions that a student has determines their placement in extremely selective medical and engineering universities. While this educational process sounds direct, there are underlying issues in Myanmar’s educational system. Children of more well known or wealthy families tend to have higher rates of acceptance into prestigious secondary schools due to corruption (likely bribery.) Within these secondary schools, students’ ability to associate concepts may be hindered because of the rigorous memorization required by said schools.

Outside of Myanmar’s secondary schools, the impacts of COVID-19 on students’ education are prominent. When the pandemic was spreading throughout the country, students were forced to remain home and learn in an isolated setting. However, Myanmar’s lack of technological advancements hindered students’ abilities to learn online. Many were forced to be homeschooled, and there was a countless number of students who lack knowledge on the required curriculum. This remains an issue to the current day, especially with the coup d’état. It is widely reported that many Burmese students are afraid to attend school opened by the military. They fear being arrested or shot, and female students are at risk of being sexually assaulted by male soldiers. However, many of these same students still lack the technology needed for learning from home. As a result, the aforementioned problem continues to be a dilemma for Burmese students. Additionally, ethnic communities with their escalating violence, as well as regions with extreme poverty, further prohibit many students’ abilities to gain their education.

This lack of education poses a great threat to the future of Myanmar. When the amount of schooling provided is barely sufficient, the amount of development and improvement within a country is significantly hindered. For Myanmar–a country that is in desperate need of this exact advancement–this will continue to worsen the already lagging country to fall further behind. Consequently, this will prove to be detrimental to future Burmese generations socially, politically, and economically. For Myanmar to be one of the Asian Tiger countries it has the potential to be, the current generation absolutely has to receive their education. This can be done by increasing the number of teachers available, improving school infrastructure, setting up conditions proper for online learning, and supporting low income areas with educational opportunities. By promoting the spread of education within Myanmar, the country can finally fulfill its potential that it was supposed to before the first military coup. Before this overthrow, Myanmar was considered one of the most advanced Southeast countries because of its education and accessibility to resources. The country can return to this status quo by just following one of its societies’ most cherished values: education.

I’ve watched several broadcasts and documentaries on the situation in Myanmar. There were seemingly endless scenes of students risking their lives to fight for their country’s future. Even as soldiers were shooting down their families and the very classmates whom they grew up with, they continued to stand up to the threat. Even as the gunshots roared directly in their ears, they continued to use their voice to protest. Even at the chance of never being able to attend school again, they continued to fight for their right to a safe education. I’m forever grateful that I don’t need to put myself in such situations. I can continue my own academic journey in sound, peaceful surroundings with parents who cherish education as much as I do. But at times, it’s difficult to tell if people from a similar background and given the same opportunities recognize this privilege. So in the words of Lin Manuel Miranda from the broadway musical Alexander Hamilton, “Get your education but don’t forget from whence you came.”

Calling all GenZ..!
Submissions can be made for upcoming issues of the Myanmar Gazette newspapers!
Feel free to send articles and essays to
Editor@MyanmarGazette.net

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဖေဖော်ဝါရီ ၁၅ – မတ် ၁၅

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကောင်းနေသော်လည်း မိတ်ဆွေများကြောင့် စိတ်ညစ်စိတ်ဆင်းရဲရသောလ ဖြစ်သည်။ အချစ်ရေး အဆင်မပြေပါ။ လက်ထပ်ရန်ကိစ္စ ပျက်မည်။ ငွေရရန် ရှိသည်များ နှောင့်နှေးနေမည်။ လင်ယောကျ်ား ကျန်းမာရေး ညံ့နေမည်။ ယတြာ။ သဘော်သီးနှင့် ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ အလုပ် ကောင်းနေမည်။ သို့သော် အလုပ်တွင်း၌ ရန်ပေါ်မည်။ ငွေအတွက် သောကတွေ့ကြုံမည်။ ဆွေမျိုးဧည့်သည် ရောက်မည်။ အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ စနေသားရှိလျှင် ကျန်းမာရေးညံ့မည်။

ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရန်ခဏခဏ တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အောင်မြင်မည်။ စနေသားအတွက် ရန်ပေါ်မည်။ ကျန်းမာရေးညံ့၍ ဆေးရုံတတ်ရကိန်း ရှိသည်။

ယတြာ။ ပြောင်းဖူးကို ကပ်လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ဆရာဖြစ်သူ၏ ကူညီမှုကြောင့် အကျိုးများစွာ ရရှိမည်။ ငွေထွက်ကိန်း ရှိ၍ သူခိုး အခိုးခံရခြင်း၊ ကျပျောက်ခြင်း၊ အထားမှားခြင်း သတိပြုပါ။ အလုပ် ပုံမှန် ဖြစ်နေမည်။ ယတြာ။ မုန့်ဖက်ထုပ် လှူဒါန်းပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ ငွေကြေး အဆင်ပြေမည်။ လုပ်ငန်းတွင် အကူအညီရမည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်အတွက် အပူသောက တွေ့မည်။ ရွှေ ပြဿနာဖြစ်ပြီး ထွက်မည်။ ယတြာ။ ပေါင်မုန့်နို့ဆမ်း ကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း ငွေဝင်လမ်း ဖြောင့်နေမည်။ လင်ယောကျ်ားအတွက် ငွေကုန်မည်။ သောက များမည်။ ချစ်သူနှင့် အဆင်ပြေသော်လည်း လက်ထပ်ရန်ကိစ္စ သဘော ကွဲမည်။

ယတြာ။ ပန်းသီးကို ဆွမ်းတော်တင်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ ဆွေမျိုးနှင့်မိတ်ဆွေတို့၏ အကူအညီကို များစွာရရှိ၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်။ အလုပ်ကံနှင့် ငွေကံ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ခရီးထွက်ရန် ကြံထားလျှင် သွားဖြစ်မည်။ စက် ထွက်ကိန်း၊ ပျက်ကိန်းရှိ၍ သတိပြုပါ။

ဗေဒင်သုတ – လူသားတို့၏ ကံဇာတာ

လူသားတို့သည် မွေးဖွားသည်မှ သေဆုံးသည်အထိ ကံကောင်းကြသူလည်း ရှိ၏။ ကံမကောင်းကြသူများလည်း ရှိကြ၏။ ကံကောင်းကြသူများဟု ဆိုသော်လည်း လူတို့၏ ကံကြမ္မာသည် ဘဝတသက်လုံး အဆင်ပြေကံကောင်းနေကြသူများ မဟုတ်ကြသလို ကံမကောင်းသူများကလည်း တသက်လုံး ကံဆိုးနေကြသည် မဟုတ်ပေ။

လူတို့၏ ကံကြမ္မာ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းကို စကြဝဠာထဲရှိ ဂြိုလ်စီးဂြိုလ်နင်းကြောင့်၎င်း၊ နက္ခတ်အနေအထားအရ၎င်း၊ မိမိတို့၏ မွေးဖွားသောခုနှစ်၊ မွေးနေ့များအရ၎င်း တွက်ချက်၍ ကြိုတင်သိမြင်နိုင်ကြ၏။ ဗေဒင်ပညာသည် လူသားတို့၏ ကံဇာတာကို တွက်ချက်၍ ဟောပြောရသော ပညာဖြစ်ပေသည်။

ဗေဒင်ကို လေးစားစွာ ယုံကြည်ကြသလို မယုံကြည်ကြသူများလည်း ရှိကြ၏။ ဗေဒင်ကို မယုံကြည်သူများမှာ အလုပ်ကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်ဟု လေ့နံ့ဓါးထစ် မှတ်ယူထားကြသူများ ဖြစ်ကြ၏။ အလုပ်ကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ကံဇာတာ အခါမပေးသဖြင့် အလုပ်မအောင်မြင်သူများစွာ တွေ့ကြုံခဲ့ရ၏။ မိမိလုပ်ကိုင်နေသောအလုပ် အရှုံးပေါ်နေမှ ကံကြမ္မာကို ဗေဒင်မေး၍ စစ်ဆေးရာ လုပ်ငန်းမစသင့်သောကာလ အလုပ်စလုပ်မိသဖြင့် အရင်းပါ ပြုတ်သွားရသူများကိုလည်း တွေ့ကြုံရဖူး၏။ မိမိကံဇာတာ ကောင်းချိန်၊ ငွေနံ အလုပ်နံကောင်းချိန် အလုပ်စမိ၍ အလွန်အဆင်ပြေတိုးတက်သွားသူများစွာကိုလည်း တွေ့ကြုံရဖူးပါသည်။ အလုပ်ကံ၊ ငွေကံ၊ အိမ်ထောင်ရေးကံ၊ ကျန်းမာရေးကံတို့သည် မိမိတို့၏ မွေးဖွားရာ ကံဇာတာ၌ ပါရှိပြီး ဖြစ်ကြ၏။ မည်သည့်အသက်ပိုင်းတွင် အလုပ်အဆင်ပြေမည်၊ မပြေမည်ကို သိနိုင်ပါ၏။ လူသားတို့၏ ကံဇာတာသည် ကံကောင်းချိန်တွင် အခက်အခဲများစွာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေရသည့်ကြားမှ အဆင်ပြေချောမွေ့သောအကျိုးကို ခံစားကြရသလို၊ ကံဇာတာ မကောင်းချိန် လုပ်ငန်းများ အစပြုမိသူတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ လုပ်ငန်းနေရာ မည်မျှပင် ကောင်းမွန်စေကာမူ၊ တနည်းမဟုတ်တနည်းဖြင့် ပြဿနာဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းရပ်ဆိုင်းလိုက်ရသည်လည်း ရှိ၏။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ညံ့သောကြောင့် ရပ်နားရသည်လည်း ရှိ၏။

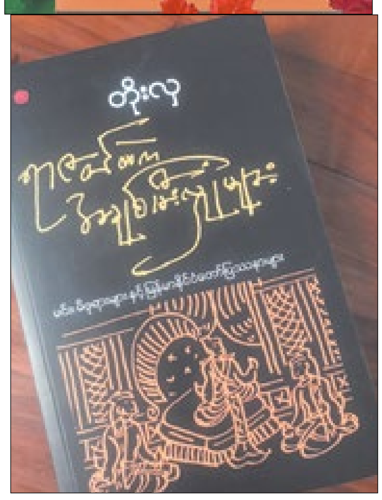
သို့ဖြစ်၍ လူတို့သက်တမ်းတလျှောက်တွင် မိမိတို့ကံကြမ္မာ အဆိုးအကောင်းကို ကြိုတင်သိရှိပြီးမှ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း စတင်သင့်၊ မတင်သင့်ကို ဗေဒင်ပညာဖြင့် မေးမြန်းစစ်ဆေးပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်ကြကြောင်း၊ လူသားတို့၏ ကံဇာတာအကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်

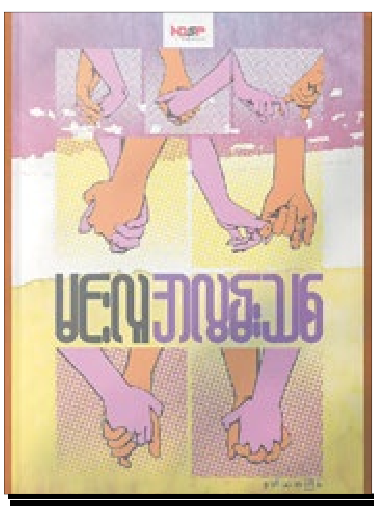
သူငယ်ချင်းလို့ပဲ ဆက်၍ခေါ်မည် ခိုင် - တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏ ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုဖြစ်သော သူငယ်ချင်းလို့ပဲ ဆက်၍ခေါ်မည် ခိုင်ကို ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှာ စတင်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ပထမအကြိမ် ထွက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၆၀ ပြည့်ခါနီးပြီ ဖြစ်သော်လည်း ခေတ်အဆက်ဆက် အကြိမ်ကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရပြီး ၁၃ ကြိမ်မြောက်အဖြစ် ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေမှ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီတွင်ထုတ်ဝေလိုက်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။



ရာဇဝင်ထဲက ချစ်မီးလျှံများ - တိုးလှ (မင်း၊ မိဖုရားများ နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတော် ပြဿနာများ)

မြန်မာသက္ကရာဇ်ခေတ်ဦးဆံပိုင်ပဒေသရာဇ်ခေတ်က နန်းတွင်းဘုရင်၊ မိဖုရားများ၏ သမိုင်းမှတ်တမ်းတင်ခံရသည့်ဇာတ်လမ်းများကို စာရေးဆရာတိုးလှက စာဖတ်ပရိသတ်များ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရေးသားပြုစုထားသည်။ နှစ်ကာလများစာပေက ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။



အလွမ်းသစ် - မင်းလူ

အလွမ်းသစ်စာအုပ်သည် စာရေးဆရာမင်းလူ၏လက်ရာများထဲတွင် ထူးခြားသောလက်ရာတစ်ခု ဖြစ်ပြီး အချစ်နှင့်ပတ်သက်သောမှတ်သားစရာများစွာကို ထည့်သွင်းရေးဖွဲ့ထားသည်။ အချစ်အကြောင်းကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းနဲ့ ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ အများဆုံး ရေးခဲ့သောစာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ငါတို့စာပေက ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီတွင် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၀၀၀ကျပ်ဖြစ် သည်။ စာမျက်နှာ ၂၃၀မျက်နှာပါဝင်ပါသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

စစ်ကိုင်း

ပြာပင်လယ်မှာ
ရှက်ကိုအသေနှင်ရတယ်။
ဝင်ကပ်စရာ
ဆိပ်ကမ်းတစ်ခုမရှိတော့။
စစ်ကိုင်းသမုဒ္ဒရာလောက်
ဘယ်သမုဒ္ဒရာနက်မှာလဲ။ ။

ဒေါင်ဝေး (၁၊ ၃၁၊ ၂၃)

လျှထုအောင်ပွဲ

Silence is Golden
Silence of Idol
Silence of Love
Silence of Life
Silence of Light
Silence of Live
ထိပ်တိုက် မရရင် တိတ်တိုက်ကြတာပေါ့
တိတ်နေတာ အဖက်မလုပ်ချင်တာပဲ
တိတ်နေတာ အသိအမှတ်မပြုတာပဲ
တိတ်နေတာ သဘောမကျတာပဲ
တိတ်နေတာ မတူမတန်လို့ပဲ
တိတ်တိတ်နေ အသပြာ တောင်တန်
ခပ်ချေချေနေ
စကား ... ဆိုဲခဲ့ေ၊ မြဲခဲ့ေ
နိုင်ရမယ်၊ နိုင်ပြီးသား
တိတ်နေတာ တိုက်နေတာပဲ ။ ။

အုံးသစ်နီ

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

Honourable Chairman
Dr. Zaw Htun

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:
6701 De Soto Ave. #236
Canoga Park CA 91303
(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.

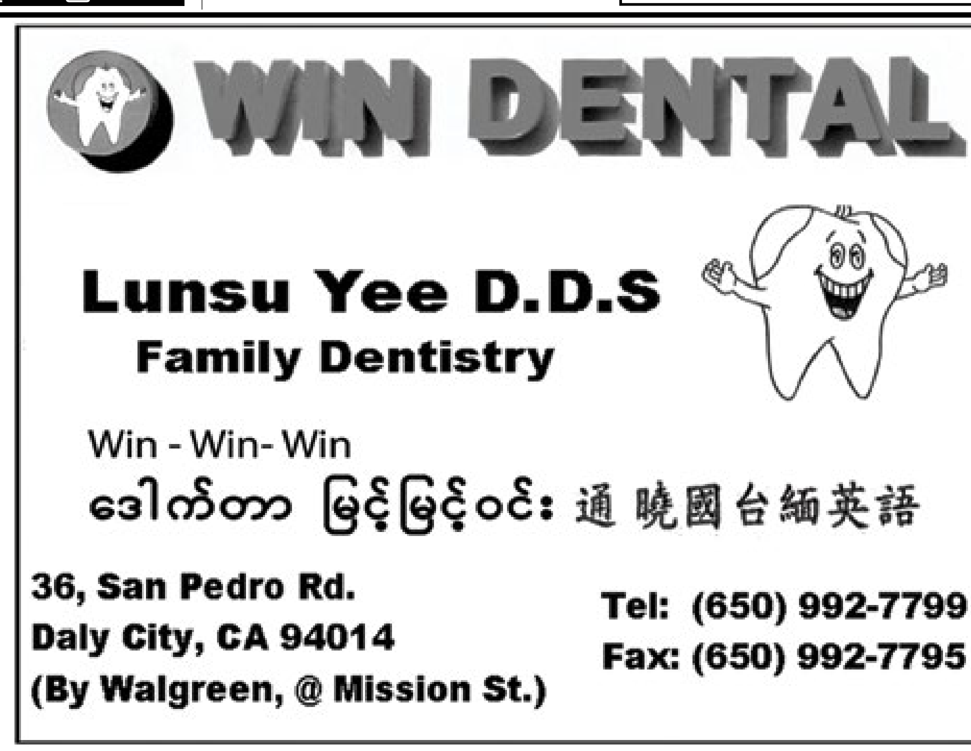
M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the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

ကျမအိမ်ကသတင်းစာ

ဈေးဝယ်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကျ နော့်အထည်ဆိုင်ထဲဝင်လာပြီး ဒီနေ့ သတင်းစာထဲမှာ ကြော်ငြာထားတဲ့ ဘောင်းဘီရှည်တွေကို ကြည့်ချင်တယ် လို့ပြောတယ်။

' ကနေ့ထုတ်သတင်းစာထဲမှာ ကျနော်တို့ ကြော်ငြာထည့်မထားပါဘူး ' လို့ ကျနော်ပြောလိုက်တယ်။ ကျနော်ပြောတာမှားနေ တယ်လို့ သူမဇွတ်ပြောတာကြောင့် ကျ နော်က သတင်းစာတစ်စောင်ကိုယူတဲ့ပြီး လှန်လှောရှာဖွေတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်ရဲ့ ဘောင်းဘီကြော်ငြာ ကိုတွေ့မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တိုနေတဲ့ ဈေးဝယ်က ကျနော့်ကို စူးစူးရဲရဲကြည့်ပြီး ပြောလိုက်တာက

' ကျမအိမ်က သတင်းစာထဲမှာတော့ ဒီ စတိုးဆိုင်က ကြော်ငြာထားတာရှင့် ' တဲ့။

မျှော်လင့်စောင့်စားမိတာက

ကျမအဒေါ်ရဲ့လည်ဆွဲ သိတ်လှတာပဲလို့ ကျမချီးကျူးပြောဆိုနေတုံးမှာ အဒေါ်က ရုတ်တရက်

' ငါ့သေတမ်းစာထဲမှာ ဒီလည်ဆွဲကို နင့်အတွက်ထားခဲ့မယ် 'လို့ထုတ် ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကျမအံ့အားသင့်ပြီး သိတ်ပျော်သွားတယ်။ အရမ်းပျော်သွား လို့ထင်ပါရဲ့။

' အိုး အဲဒါကို ကျမစောင့် မျှော်နေတာပါ ' လို့အော်ပြောမိသွား တယ်။ ။

အရင်တုံးက လှတာပါ

ကျမရဲ့အင်္ဂလိပ်စာအတန်းမှာ အနာဂတ် အတိတ်နဲ့ပစ္စုပ္ပန်ကာလများအကြောင်း ပြန်လှန်ဆွေးနွေးသင်ကြားတုံးကဖြစ် တယ်။ ကျမကမေးလိုက်တယ်။

' I am beautiful ' ဟာ ဘာကာလလဲ ။

ကျောင်းသူတစ်ယောက်က လက်မြှောက် ပြီးဖြေလိုက်တယ်။ ' အတိတ်ကာလ ' တဲ့

မနက်ဖြန်မှလာပို့ပါ

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အထုပ်တစ် ထုပ်ပို့ဖို့ စာတိုက်ထဲဝင်လာတယ်။

'၂ ရက် ကြာမယ်၊ သောကြာနေ့ရောက်မယ်၊ ဒေါ် လာ 12:95 ကျတယ်' လို့ စာရေးက ပြောတယ်။ အမျိုးသမီးက ပိုက်ဆံနည်းနည်း သက်သာချင်တဲ့ပုံစံနဲ့

' စနေနေ့ မရောက် မချင်း အထုပ် အဲဒီကို ရောက်ဖို့မလိုပါ ဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ နည်းလမ်းမရှိဘူးလား' လို့ မေးတဲ့အခါ စာရေးက ခေါင်းငြိမ့်ပြီး

' ရတာပေါ့၊ ခင်ဗျာ့အထုပ်ကို နက်ဖြန်မှ လာပို့လေ ' ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ ။

သက်တမ်းလွန် ၁၈

ဈေးဝယ်တစ်ယောက် ကုန်စုံဆိုင်ထဲ ဝင် လာတယ်။

' မနေ့က ကျနော် ၁၈ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ဖြစ်ပါတယ် ' လို့ပြောပြီး အီလက် ထရောနစ်စီးကရက်ထုတ်ကုန်တချို့ ဝယ် ချင်တယ်လို့ပြောတယ်။ ပြီးတော့အရွယ် ရောက်တဲ့အကြောင်းအထောက်အထား အနေနဲ့ သူ့အိုင်ဒီကဒ်ကိုလှမ်းပေးတယ်။ စစ်ကြည့်လိုက်တော့ ကဒ်က သက်တမ်း လွန်နေတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ဓါတ်လုံးဝ ကျသွားပြီး သူမေးလိုက်တာက' ကျ နော့်အသက် ၁၈ နှစ်မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ သ ဘောလားဗျာ' တဲ့ ။ ။

အလုပ်ကြော်ငြာတစ်ခု

' ပြဿနာဖြေ ရှင်းတဲ့အလုပ် ' ။ လစာက ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ။ လူတစ်ယောက် အဲဒီအလုပ် ကိုလျှောက်လိုက်တယ်။ လူတွေ့အင်တာ ဗျူးဖြေရတယ်။ နေရာတင်ပဲ သူ့ကိုအလုပ်ခန့်လိုက်တယ်။ အလုပ်ရှင်သစ်က သူ့ကို

' ဘာမေးစရာရှိသလဲ ' လို့မေး တယ်။

'တစ်ခုပဲမေးချင်ပါတယ်။ ဒါလောက် လ စာအများကြီးကို ဘယ်လိုပေးနိုင်ရတာလဲ အလုပ်ရှင်ဖြေလိုက်တာက ' အဲဒါ ခင်ဗျား ပထမဆုံး ဖြေရမဲ့ ပြဿနာပါပဲ ' ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Feb 20 ။ အလုပ်အကိုင် လိမ်ညာလှည့်ဖြားခံရပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများ၏ သားကောင် ဖြစ်ခဲ့ကြရသော အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ကိုးဦးကို ဖေဖေါ်ဝါရီ ၁၈ ရက်က မိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း လက်ရှိအချိန်အထိ အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ၁၆၀ ကျော်ကို ကယ်တင်ပေးထားရကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိန္ဒိယသံရုံးက ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံတဆင့် မလေးရှားနိုင်ငံအထိသွားမယ့်သူတွေအပါအဝင် ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာတရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသူတွေဟာ ၄ ရက်အတွင်းလူ ၇၀ ကျော်ဖမ်းမိခဲ့ပြီး လူကုန်ကူးသူတွေကိုလည်း ဖမ်းမိခဲ့ပါတယ်။

Feb 19 ။ NUG ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ပြုလုပ်မည့် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲတွင် စစ်ဒေသခွဲအမှတ် (၃) အတွင်းရှိ ဒေသခံပြည်သူများနှင့် ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်မတော်မှ ရဲဘော်၊ ရဲမေများ ပါဝင်ဖြေဆိုရန်အတွက် ပြင်ဆင် နေကြောင်းသိရပါတယ်။

KNU ဌာနချုပ်ရှိရာ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး တပ်မဟာ(၇) ထိန်းချုပ်ရာနယ်မြေ ဖားအံခရိုင်ထဲကို ဖေဖေါ်ဝါရီ ၁၈ ရက်နေ့မှာ စစ်ကောင်စီဘက်က လေယာဉ်တွေ ၄ ကြိမ်လောက်လာရောက်ခဲ့တာကြောင့် စစ်ရေးအရ ပြင်းထန်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ဒေသခံတွေစိုးရိမ်နေကြသလို နေအိမ်တွေမှာမနေရဲဘဲ တိမ်းရှောင်နေကြပါတယ်။

Feb 18 ။ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေအတွက် စားနပ်ရိက္ခာ အကူအညီတွေကို WFP ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့က လျှော့ချမယ့် အစီအစဉ်ကြောင့် ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည် သန်းနဲ့ချီ ပိုမို ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ကြုံလာရနိုင်တယ်လို့ ရိုဟင်ဂျာ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတွေက သတိပေးပြောဆိုကြပါတယ်။

၂၀၂၃ ခုနှစ် မတ်လ ၈ရက်မှ ၁၈ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပမည့် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကိုဖြေဆိုကြမည့် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများသည် မိမိတို့၏ ဓာတ်ပုံကပ်ထားသည့် ခုံအမှတ်စဉ်ပါသော စာမေးပွဲဖြေဆိုခွင့်ကတ်ပြား(Identity Card) များကို ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ရက် မှ စတင်၍ ထုတ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းမြန်မာနိုင်ငံစာစစ်ဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Feb 17 ။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အခြေအနေတွေ ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်နေပြီဆိုတာကို ပြသဖို့အတွက် ကချင်ပြည်နယ်၊ မြစ်ကြီးနားမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ အိုးအိမ်စွန့်ခွါထွက်ပြေးလာကြသူတွေရဲ့ စခန်း ၂၅ ခုလောက်ကို စစ်ကောင်စီက ပိတ်တော့မှာ ဖြစ်တာကြောင့် မတ်လကုန် နောက်ဆုံးထားပြီး စခန်းတွေကထွက်ကြဖို့ အမိန့်ထုတ်ထားကြောင်း ပြောပါတယ်။

ဇန်နဝါရီလ တစ်လအတွင်း စစ်ကောင်စီဘက်ကလေကြောင်း တိုက်ခိုက်မှုပေါင်း (၅၇)ကြိမ်လုပ်ခဲ့ပြီး၊ အရပ်သားပြည်သူ ၁၃ ဦး သေဆုံးခဲ့သလို နေအိမ်စာသင်ကျောင်းတွေလည်း ပျက်စီးခဲ့တယ်လို့ KNU က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Feb 16 ။ လိုင်စင်၊ ပါမစ်နဲ့ လက်နက်ကိုင်ဆောင်ခွင့်ကို စစ်ကောင်စီတပ်က ဗိုလ်ချုပ်ဟောင်းတွေနဲ့ ကြံ့ခိုင်ရေးပါတီ အကြီးအကဲတွေက အများဆုံးလျှောက်ထားနေကြကြောင်း ရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့ နီးစပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဦးမောင်ဝိတ်ဆီကနေ ဒေါ်လာတွေ လက်ခံယူတယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်နဲ့ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ထောင်ဒဏ်၃နှစ် ကျခံဖို့ အမိန့်ချခံထားရတဲ့ အဂတိလိုက်စားမှု ၂ခုအတွက် အယူခံတင်သွင်းမှုကို ပြည်ထောင်စု တရားလွှတ်တော်ချုပ်က လက်မခံဘဲ ပယ်ချခဲ့ကြောင်း တရားရုံးနဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။ ဒီငွေတွေကို ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ပေးတာမဟုတ်ဘဲ ဒေါ်ခင်ကြည်ဖောင်ဒေးရှင်းမှာ အသုံးပြုဖို့ လှူတာဖြစ်ကြောင်း ဦးမောင်ဝိတ်က ထွက်ဆိုထားပါတယ်။

Feb 15 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၂ နှစ်ကျော်အကြာ စကစ တပ်ရဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေကြောင့် နိုင်ငံတဝန်း အပြစ်မဲ့ကျဆုံးပြည်သူ ၂,၉၉၄ ယောက်နဲ့ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရသူပေါင်း ၁၉,၅၈၉ ယောက်ထိ ရှိလာခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(အေအေပီပီ)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီစာရင်းဟာ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၃၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၅ အထိ ကောက်ယူမှတ်တမ်းပြုစုထားတာဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ် ကျဆုံးသူတွေဟာ ဒီထက်ပိုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။

ဂျပန်ကို မြန်မာ့ရွှေထည်ပစ္စည်းတွေ တင်ပို့နိုင်ဖို့ ဂျပန်ကုမ္ပဏီတခုနဲ့ ဆွေးနွေးနေကြောင်း ရန်ကုန်တိုင်း ရွှေလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း(YGEA)က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ၂၀၁၈ ဇန်နဝါရီက စပြီး ပြည်ပကို ရွှေလက်ဝတ်ရတနာတွေ တင်ပို့ခွင့် ပြုခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း ဂျပန်၊ ကိုရီးယားအပါအဝင် ပြည်ပနိုင်ငံတချို့ကို တင်ပို့ခဲ့ကြပါတယ်။

Feb 14 ။ စင်ကာပူဟာ မြန်မာပြည်ကို လက်နက်တွေ မရောင်းချတာ အချိန်ကာလကြာမြင့်လှပြီဖြစ်ပြီး မြန်မာပြည်ကို လက်နက်ရောင်းချမှုလည်း တားမြစ်ကန့်သတ်ထားကြောင်း နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဗီဗီယန်ဘာလာခရစ်ရှ်နန်က စင်ကာပူလွှတ်တော်မှာ ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၂ နှစ်တာအတွင်း ကေအန်ယူ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံးနယ်မြေထဲမှာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေကြောင့် အသက်ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရသူဦးရေဟာ ၄ သိန်းနီးပါးထိ ရှိလာခဲ့ကြောင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

တရားဝင်အစိုးရတရပ်အဖြစ် တရားဝင်ဆက်ဆံမှုလုပ်ဖို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ တောင်းဆိုချက်ကို US အစိုးရဘက်က လိုက်လျောမှုရှိလာကြောင်း NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ပြောပါတယ်။

Feb 13 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးရုံးခန်း တရားဝင်ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို US၊ ဝါရှင်တန်ဒီစီမြို့တော်မှာ ကျင်းပခဲ့ရာ NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်နဲ့ ဒုဝန်ကြီး ဦးမိုးဇော်ဦး၊ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းအပြင် US အစိုးရဘက်က လက်ထောက်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မစ္စ Uzra Zeya အပါအဝင် တခြားတာဝန်ရှိသူတွေလည်း တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

လက်ရှိ မြန်မာပြည် ခရီးသွားရာသီအတွင်းမှာ ထိုင်းနဲ့ ရုရှားခရီးသည် အနည်းငယ်ကလွဲလို့ နိုင်ငံခြားသား ခရီးသွားဧည့်သည် မဝင်ရောက်တာကြောင့် ဟိုတယ်တွေဟာ ပြည်တွင်းခရီးသွားတွေကိုသာ အဓိကအားထားနေရပြီး တနိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာမှာ ဟိုတယ်အားလုံးရဲ့ ၂၅ ％ ပြန်လည်ပတ်ဖို့ မသေချာကြောင်း ဟိုတယ်နဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

Feb 12 ။ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပက မြန်မာပြည်သူတွေအနေနဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ရဲ့ဦးဆောင်မှုတွေကို အားမနာတမ်းဝေဖန်အကြံပြုဖို့နဲ့ NUG ဟာ လူထုရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူဖို့အသင့်ရှိကြောင်း၊ ပြည်သူတွေပေးပို့တဲ့ တော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေတွေကို လက်ခံရရှိပြီး အလေအလွင့်မရှိအောင် သုံးစွဲနေကြောင်း ဒီနေ့ကျရောက်တဲ့ ပြည်ထောင်စုနေ့ အခမ်းအနားမှာ NUG ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလက ပြောပါတယ်။

"စစ်အာဏာသိမ်းမှုကို လက်မခံတဲ့အရပ်သား လက်နက်ကိုင်ခုခံပုန်ကန်မှုတွေ နိုင်ငံတဝန်းလုံးနီးပါး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး ၂နှစ်အကြာမှာ တိုင်းပြည်ဟာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ပြည်တွင်းစစ် ပုံစံအသစ်ဆီ ဦးတည်နေပြီး ကာလရှည်ကြာမယ့် အကျပ်အတည်းအကြားကို ကျရောက်သွားပြီ"လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဆွေးနွေးဘက် အပစ်ရပ်တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေက ပြည်ထောင်စုနေ့မှာ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။ "၂၀၂၂ ကို ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ်အဖြစ် သတ်မှတ် ကြိုးပမ်းခဲ့ပေမဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနဲ့ အလှမ်းကွာဝေးခဲ့ကြောင်း" စကစ ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြည်ထောင်စုနေ့သဝဏ်လွှာမှာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Feb 11 ။ အရပ်သားတွေနဲ့ အစိုးရဝန်ထမ်းတွေ လက်နက်ခဲယမ်းကိုင်ဆောင်ခွင့်မှုကို စကစ ထုတ်ပြန်ခဲ့ကြောင်း မနေ့ညပိုင်းက လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာမှာ ပျံ့နှံ့ခဲ့ပါတယ်။ လိုင်စင်နဲ့ ကိုင်ဆောင်ခွင့်ပြုမယ့် လက်နက်အမျိုးအစား ၅ခု ရှိပြီး ၉မီလီမီတာနဲ့ အဲဒီထက်ပြောင်းဝငယ်တဲ့ ဆုံလည်သေနတ်၊ ပစ္စတိုသေနတ်၊ ၁၂ ဘိုးနဲ့ အဲဒီထက် အဝငယ်တဲ့ ပြောင်းချောသေနတ်၊ အမဲလိုက်သေနတ်၊ လေသေနတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ လက်နက်ကိုင်ဆောင်ခွင့် လျှောက်ထားသူဟာ နိုင်ငံတော်အပေါ် သစ္စာရှိသူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်သူ၊ သေနတ်ကိုင်ဆောင်ဖို့ အမှန်တကယ်လိုအပ်သူ၊ လုံခြုံရေးနဲ့ တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊ တည်ငြိမ်ရေးကို အနှောင့်အယှက်မပြုသူ၊ အရေးယူ မခံရဖူးသူ၊ စိတ်ပေါ့သွပ်သူ မဖြစ်ရဘူးလို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ လက်နက်ကိုင်ခွင့်ရသူတွေဟာ ဒေသလုံခြုံရေး၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊ မှုခင်းနဲ့ ဒုစရိုက်နှိမ်နင်းရာမှာ ပါဝင်ဖို့ စကစဘက်က ညွှန်ကြားရင် လိုက်နာရမယ်လို့လည်း ရေးထားပါတယ်။

စစ်ဗိုလ်ချုပ်ဟောင်းတွေ ဦးဆောင်တဲ့ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ USDP ၊ ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ၊ ပြည်ထောင်စုဒီမိုကရေစီပါတီ UDP နဲ့ မြန်မာပြည်သူ့ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ MPD တို့ဟာ စစ်ကောင်စီရဲ့ ပါတီတည်ထောင်ခွင့်နဲ့ မှတ်ပုံတင်ခွင့်ဥပဒေသစ်တွေအရ စကစ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်မှာ ပါတီတည်ထောင်ခွင့် ပြန်လည်လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။

Feb 10 ။ လက်ရှိ စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာထားတဲ့ မြို့နယ် ၄၄ ခုမှာ တော်လှန်ရေးအင်အား တပ်ရင်း တပ်ဖွဲ့ ၁၀၇ ထက်မနည်းရှိပြီး မြန်မာပြည်အနှံ့မှာ လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ ၅၇၇ ဖွဲ့ထက်မနည်း ရှိလာပြီဖြစ်ကြောင်း ISP-Myanmar ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၂ နှစ်အတွင်း တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားမှု အကြိမ်ရေ ၈,၀၀၀ ကျော်ရှိပြီဖြစ်ကာ စကစဘက်ကတော့ မြို့နယ် ၃၃၀ ထဲမှာ ၁၃၂ ခုက တည်ငြိမ်မှု မရှိဘူးလို့ ပြောပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်၊ မြဝတီမြို့မှာ လျှပ်စစ်မီး မလာတာ ၂ လနီးပါးရှိလာပြီဖြစ်လို့ မြို့ပေါ်နေ ပြည်သူတွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ အခက်အခဲဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ မီးသွေးနဲ့ ဂက်စ်တွေက ဈေးအလွန်တက်နေတဲ့အတွက် အဆင်မပြေသလို ဖုန်းတွေကိုလည်း ဆိုလာနဲ့ အားသွင်းနေရပြီး ရေကိုတော့ မီးစက်နှိုး တင်နေရပါတယ်။

Feb 09 ။ စကစနဲ့ အပစ်ရပ်ထားတဲ့ ရက္ခိုင့်တပ်တော် AA ၊ ကိုးကန့်တပ်မတော် MNDAA နဲ့ တအာင်းလွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော် TNLA က "ပြည်သူလူထုဟာ အကြမ်းမဖက်တဲ့နည်းနဲ့ နေ့စဉ်မပြတ် စကစကို ဆန္ဒဖော်ထုတ်ပြီး တာဝန်ကျေပွန်နေကြောင်းနဲ့ တော်လှန်ရေးမှာ ပါဝင်နေကြသူတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆက်လက် ကူညီသွားမယ်"လို့ မုံရွာလူထုသပိတ်တိုက်ပွဲဦးဆောင်ကော်မတီ နှစ်နှစ်ပြည့်အခမ်းအနားကို ပေးပို့တဲ့ သဝဏ်လွှာမှာ ပြောပါတယ်။

"တိုင်းပြည်ဟာ သာမန်အခြေအနေမှာ မရှိဘူးဆိုပြီး အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနဲ့လုံခြုံရေးကောင်စီ(ကာလုံ)နဲ့ စကစ ဥက္ကဋ္ဌတို့ ပေါင်းပြီး အရေးပေါ်ကာလ သက်တမ်း ထပ်တိုးတာဟာ ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စကားလုံး ၁လုံးကို လက်တလုံးခြား လှည့်ဖြားပြီး ကိုယ်လိုချင်ရာ ဆွဲယူလုပ်ဆောင်လိုက်တာ"လို့ ဥပဒေ ရေးရာကျွမ်းကျင်သူတွေက ပြောပါတယ်။ "၁နှစ်ပြည့်ပြီးချိန်ထိ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု မပြီးသေးဘူးဆိုရင် ပုဒ်မ ၄၂၅ အရ ကာလုံကနေ သာမန်အားဖြင့် ၁ကြိမ်ကို ၆လနဲ့ ၂ကြိမ် တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ကြောင်း"သာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ "သာမန်အခြေအနေ မဟုတ်လျှင်"ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဖွဲ့စည်းပုံမှာ ဖော်ပြမထားပေမဲ့ ကာလုံနဲ့ စကစ ဥက္ကဋ္ဌတို့ဟာ "သာမန်အားဖြင့် ၂ကြိမ် တိုးမြှင့်ပေးနိုင်တယ်"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို "သာမန်အခြေအနေ မဟုတ်ရင် ၂ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ထပ်တိုးလို့ရတယ်"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ကိုယ်လိုရာဆွဲယူပြီး နောက်၆လ ထပ်တိုးလိုက်တာလို့ ဥပဒေရေးရာကျွမ်းကျင်သူတွေက ထောက်ပြနေတာပါ။

Feb 08 ။ စစ်အာဏာသိမ်းခံရမှု ၂နှစ်ပြည့်သွားတဲ့ မြန်မာပြည်က ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး US - နိုင်ငံတကာ ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်ဆိုင်ရာကော်မရှင် USCIRF ရဲ့ ကြားနာစစ်ဆေးပွဲ မနေ့က ကျင်းပခဲ့ရာမှာ "မြန်မာစစ်တပ်ဟာ ပြည်သူလူထုကို ထိန်းချုပ်ဖို့၊ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်ဖို့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို လက်နက်တခုအဖြစ် အသုံးချနေတယ်"လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါတယ်။

"ရောဝတီတိုင်းဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလို့ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ကောင်းပြီး ဘက်ပေါင်းစုံ ကောင်းမွန်ကျေနပ်ဖွယ်ရာကောင်းလို့ အားကိုးအားထားရတဲ့ တိုင်းဒေသကြီးတခု ဖြစ်တယ်"လို့ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူတွေကို တွေ့ဆုံစဉ်မှာ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။

Feb 07 ။ ရန်ကုန်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်က အိမ်ခြေ ၁သောင်းဝန်းကျင်နဲ့ လူဦးရေ ၅သောင်းနီးပါး နေထိုင်ခဲ့ကြတဲ့ ရပ်ကွက်တွေကို ကျူးကျော်ဆိုပြီး ဖျက်သိမ်းခံလိုက်ရသူတွေဟာ နေရာပြန်ရဖို့အတွက် ကားလမ်းဘေးမှာ ၃ရက်မြောက် စုဝေးတောင်းဆိုခဲ့ပေမဲ့ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေနဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်သားတွေက သေနတ်ပစ်ဖောက် မောင်းထုတ်ခဲ့တဲ့အပြင် ဧည့်စာရင်းလည်း မပေးတော့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၂ နှစ်တာအတွင်း ပြည်တွင်း ငွေကြေးဖောင်းပွမှုနှုန်းဟာ ၂၀％ နီးပါးရှိလာတဲ့အတွက် အာဏာမသိမ်းမီကာလနဲ့ ယှဉ်ရင် ၃ဆ နီးပါး မြင့်တက်လာကြောင်း စီးပွားရေးသုတေသီတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်အာဏာမသိမ်းမီ ကမ္ဘာ့ဘဏ်ကထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ မြန်မာ့စီးပွားရေးစောင့်ကြည့်လေ့လာမှု အစီရင်ခံစာအရ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပျမ်းမျှငွေကြေးဖောင်းပွမှုနှုန်းဟာ NLD အစိုးရလက်ထက်မှာ ၆ ဒသမ ၄ ％ သာ ရှိခဲ့ပါတယ်။

Feb 06 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ ရုရှားနိုင်ငံပိုင် အဏုမြူစွမ်းအင်ကော်ပိုရေးရှင်း Rosatom တို့ ပူးပေါင်းပြီး နျူကလီးယား နည်းပညာ သတင်းအချက်အလက် စင်တာကို ဒီနေ့ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစင်တာကို စကစ ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ Rosatom ရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် Mr.Alexey Likhachev တို့ တက်ရောက်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး "ရုရှားနဲ့ ပေါင်းပြီး နျူကလီးယားစွမ်းအင်ကို နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ သုံးဖို့ကြံစည်နေကြောင်း" ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။

၂၀၂၃၊ ဇန်နဝါရီ ၁လအတွင်း အရပ်သား ၁၁၆ ဦး အသတ်ခံရပြီး တိုင်းနဲ့ပြည်နယ် ၇ခုမှာ နေအိမ် ၅ထောင်ကျော် မီးရှို့ခံခဲ့ရကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အရပ်သား ၁၀၀ ကျော်ဟာ စစ်တပ်လက်ချက်နဲ့ သေဆုံးခဲ့ရတာဖြစ်ပြီး

To Page 11

From P10 မြန်မာပြည်သတင်း NUG စာရင်းအရအသတ်ခံရသူ ၁၀၀ ကျော်ထဲမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်းက အယောက် ၈၀၊ မန္တလေးတိုင်းက ၁၁ ယောက်၊ မကွေးတိုင်းက ၈ယောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။

Feb 05 ။ ကချင်လွတ်မြောက်ရေးအဖွဲ့(KIO)အနေနဲ့ NUG၊ PDF တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေ လုပ်ဆောင်နေပေမဲ့ လူဦးရေများတဲ့ ဗမာလူမျိုးတွေရဲ့ နိုင်ငံရေး ခံယူချက်က ထင်သာမြင်သာ ပြောင်းလဲလာတာ မတွေ့ရသေးကြောင်းနဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် အယုံအကြည်မရှိကြောင်း KIO ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပါတယ်။

Feb 04 ။ "စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဟာ ခေါင်းဆောင်တယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အရည်အချင်း လက္ခဏာတွေ လုံးဝမရှိဘူး"လို့ US ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အာရှပစိဖိတ် လေ့လာရေးဌာနမှာ ပါမောက္ခတာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ ဒေါ်မီမီဝင်းဘတ်က သုံးသပ်ပြောဆိုပါတယ်။

မြန်မာ့နိုင်ငံရေးအကျပ်အတည်းကိုဖြေရှင်းဖို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်ကတည်းက ချမှတ်ထားခဲ့တဲ့ အာဆီယံ ဘုံသဘောတူညီချက် ၅ ခုကို လေးစားလိုက်နာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အာဆီယံနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေက အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ အခုနှစ် အာဆီယံ ဥက္ကဋ္ဌ အလှည့်ကျတဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ် ဂျာကာတာမြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ နိုင်ငံရေးဝန်ကြီးများအစည်းအဝေးမှာ တောင်းဆိုလိုက်တာဖြစ်ပြီး ဒီအစည်းအဝေးကို စကစ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးသစ် ဦးသန်းဆွေကို တက်ရောက်ခွင့်မပေးခဲ့ပါဘူး။

Feb 03 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဟုမ္မလင်းမြို့နယ်က ရွှေပြည်အေးမြို့သစ်အနီးမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်၊ တိုက်ပွဲမှာ စစ်ကောင်စီရဲ့ ရဟတ်ယာဉ် ၁စီးကို ဟုမ္မလင်းပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့၊ မဟာမိတ်တွေက ပျက်ကျအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ NUG ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက အတည်ပြု ကြေညာပါတယ်။

မြန်မာပြည်တဝန်းမှာ ၂၀၂၃ တနှစ်လုံး အပစ်အခတ်ရပ်စဲကြောင်း ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ကြေညာခဲ့ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ တိုက်ခိုက်မှုတွေ အရှိန်မြှင့်လာပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၃၊ ဇန်နဝါရီ ၂၀ အထိ နိုင်ငံတဝန်း တိုက်ပွဲပေါင်း ၈၁၀၀ ကျော် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း (ISP-Myanmar)က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Feb 02 ။ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်တွေ တိုက်ခိုက်အားကောင်းတဲ့ စစ်ကိုင်း၊ မကွေး၊ ပဲခူး၊ တနင်္သာရီ၊ မွန်၊ ကရင်၊ ကယားနဲ့ ချင်းပြည်နယ်အတွင်းက မြို့နယ် ၃၇ ခုကို စကစ က စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ တနိုင်ငံလုံးက မြို့နယ် ၃၃၀ အနက် ၁၀၀ ％ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့မြို့နယ် ၁၉၈ ခု၊ လုံခြုံရေးအလေးထားဆောင်ရွက်ရမယ့် မြို့နယ် ၆၇ ခုနဲ့ လုံခြုံရေးထိထိရောက်ရောက်ဆောင်ရွက်ရမယ့် မြို့နယ် ၆၅ ခုရှိကြောင်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ကာ/လုံအစည်းအဝေးမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၂နှစ်ပြည့်တဲ့အထိ မြန်မာပြည်မှာ အရေးပေါ်အကူအညီလိုအပ်မှုမြင့်တက်နေပြီး အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ ဝန်းကျင်အနေအထားကလည်း ဆိုးရွားနေဆဲဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း အရေးပေါ်အကူအညီလိုအပ်သူ ၁၇ ဒသမ ၆ သန်းရှိနေပြီး ဒါဟာ မြန်မာပြည်လူဦးရေ စုစုပေါင်းရဲ့ ၃ပုံ၁ပုံ ဖြစ်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UN OCHA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီပေးရေး အသိုက်အဝန်းဟာ US ဒေါ်လာ ၇၆၄ သန်း သုံးစွဲမယ့် အရေးပေါ်အကူအညီပေးရေးအစီအစဉ် စတင်နေပြီး တိုက်ပွဲဖြစ်နေတဲ့ ဒေသတွေက လူဦးရေ ၄သန်းခွဲကို ဦးစားပေးမယ်လို့လည်း ဖော်ပြပါတယ်။

Feb 01 ။ ကုလသမဂ္ဂ မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းနဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အတိုင်ပင်ခံကောင်စီ NUCC တို့ကို နော်ဝေနိုင်ငံအခြေစိုက် Peace Research Institute Oslo(PRIO)က ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဘယ်ဆုအတွက် အမည်စာရင်းတင်သွင်းပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း၂နှစ်ပြည့်တဲ့ ယနေ့မှာ အစိုးရအဖွဲ့ကို ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းကြောင်းကြေညာပါတယ်။ စစ်ခေါင်းဆောင်က နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် ဆက်လက်နေရာယူထားပြီး ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ်တွေအဖြစ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး စိုးဝင်း၊ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မြထွန်းဦး၊ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး စိုးထွဋ်၊ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး တင်အောင်စန်းနဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီမံကိန်းနဲ့ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး ဦးဝင်းရှိန်တို့ကို ခန့်အပ်ကြောင်း ကြေညာလိုက်တာပါ။

စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၂နှစ် ပြည့်တဲ့ဒီနေ့မှာ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးအပါအဝင် နိုင်ငံတဝန်းက မြို့တွေမှာ စစ်အာဏာရှင်စနစ် ဆန့်ကျင်တဲ့အနေနဲ့ အသံတိတ်သပိတ်ကို မနက် ၁၀ နာရီကနေ ညနေ ၃ နာရီအထိ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတာကြောင့် မြို့တွေရဲ့ လမ်းမတွေဟာ ခြောက်ကပ်တိတ်ဆိတ်နေခဲ့ပါတယ်။

Jan 31 ။ နိုင်ငံတော် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဟာ ဥပဒေမဲ့၊ တရားမဝင် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝန်းအနေနဲ့ စကစကို တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် လက်မခံဘဲ ငြင်းဆန်ဖို့၊ ဥပဒေနဲ့ညီတဲ့ တရားဝင် အမျိုးသား ညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ကို အသိအမှတ်ပြုထောက်ခံကြဖို့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေးအထူးကိုယ်စားလှယ် Tom Andrews က တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

"နိုင်ငံဟာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အခြေအနေရောက်နေတယ်"ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကာလုံအစည်းအဝေးမှာ အသုံးပြုကာ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ၄၂၅ အရ အရေးပေါ်ကာလ ၆ လထပ်တိုးပြီး နိုင်ငံ့အာဏာကို စစ်ကောင်စီက ထပ်ယူလိုက်ပါတယ်။

Jan 30 ။ ကျပ်ငွေ တန်ဖိုးဟာ ၂နှစ်အတွင်း ၅၀ ％ ထိ ကျဆင်းသွားပြီး ကမ္ဘာ့ကုန်စည်ဈေးနှုန်း ဆက်လက်မြင့်တက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အခက်အခဲတွေ ရှိနေချိန်မှာ ယခုလို ငွေကြေးတန်ဖိုး ကျဆင်းတာကြောင့် မြန်မာပြည်ရဲ့ စီးပွားရေးတခုလုံးကို ထိခိုက်စေကြောင်း ကမ္ဘာ့ဘဏ်က ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၂နှစ်တာအတွင်း ကချင်ပြည်နယ်မှာ စကစတပ်နဲ့ ကချင်လွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော် (KIA) တို့အကြား တိုက်ပွဲပေါင်း (၁၁၂၅) ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သတင်းနဲ့ ပြန်ကြားရေး တာဝန်ခံ ဗိုလ်မှူးကြီး နော်ဘူက ပြောပါတယ်။

Jan 29 ။ NLD ပါတီ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု မှတ်တမ်းများကောက်ယူရေးအဖွဲ့(NLD-HRDT)ရဲ့ စာရင်းတွေအရ 2023/Jan အထိ အကြောင်းမဲ့ သတ်ဖြတ်ခံရသူတွေထဲမှာ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၂ဦးနဲ့ NLD ပါတီဝင် ၈၄ ဦး ရှိခဲ့ပြီး ပါတီဝင် ၁၂၃၂ ဦး ဖမ်းဆီးခံထားရကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေအိမ်နဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ချိပ်ပိတ် သိမ်းဆည်းခံရသူ ၆၀၅ ဦးအထိရှိခဲ့ပြီး အဲဒီထဲမှာ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၂၀၆ ဦးနဲ့ ပါတီဝင် ၃၇၁ ဦးရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ပါဝင်ကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။

ရန်ကုန်မှာ အခုနှစ်ဆန်း ၁လအတွင်း ပစ်ခတ်မှုနဲ့ ဗုံးပေါက်ကွဲမှုပေါင်း ၂၉ ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ပြီး စစ်အုပ်စုဘက်က ဗိုလ်မှူး ၃ ယောက်အပါအဝင် ၇ ယောက် သေဆုံးကာ ၁၀ ယောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း DVB သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Jan 28 ။ စကစ အောက်ခြေတပ်တွေဟာ အရပ်သားပြည်သူတွေကို ဖမ်းဆီးပြီး တော်လှန်ရေးသမားတွေအဖြစ် စစ်ခေါင်းဆောင်ကို စာရင်းလိမ်တင်နေကြောင်း ဒေသခံ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ခေါင်းဆောင်တွေက ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည် ရဲတပ်ဖွဲ့ဌာနချုပ်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီအကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဗဟိုအဖွဲ့ အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းအရ စစ်ကိုင်း၊ မကွေး၊ မန္တလေးနဲ့ ချင်းပြည်နယ်တို့မှာ အာဏာသိမ်းစကနေ ၂၀၂၂၊ ဒီဇင်ဘာအထိ အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေနဲ့ အရေးယူခဲ့တဲ့အမှု စုစုပေါင်း ၄၉၃၉ မှုရှိခဲ့ပြီး၊ ဖမ်းဆီးအရေးယူခံရသူ စုစုပေါင်း ၅၈၈၅ ယောက် အထိရှိခဲ့ပါတယ်။

နေပြည်တော်အပါအဝင် မြန်မာပြည်တဝန်းလုံးမှာ စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းတွေ ပြန်မြင့်တက်လာနေပြီး 92၊ 95 နဲ့ ပရီမီယံဒီဇယ်အပါအဝင် စက်သုံးဆီဈေးတွေဟာ အခုလ အစောပိုင်းတုန်းက နေပြည်တော်မှာ 92 ၁လီတာကို ၁၈၀၀ ကျော်၊ 95 ၁လီတာကို ၂၀၀၀ ဝန်းကျင်ခန့်သာ ရှိခဲ့ပေမဲ့ ဒီရက်ထဲမှာတော့ 92 ၁လီတာ ၂၃၂၀ ကျပ်နဲ့ 95 ၁လီတာကို ၂၄၀၅ ကျပ် အထိ ရောက်ရှိနေပါတယ်။

Jan 27 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလအတွင်း မီးလောင်မှု ၄၂ ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ပြီး အမျိုးသား ၁ယောက်နဲ့ အမျိုးသမီး ၃ယောက် သေဆုံးကာ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့နဲ့ ပရဟိတအဖွဲ့ဝင် ၂၀ ကျော် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း DVB က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၂ ခုနှစ်က ပြည်နယ်နဲ့တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးမှာ မီးလောင်မှု ၁၅၀၇ ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ၉၆ ဦး သေဆုံးကာ ၁၃၉ ဦး ဒဏ်ရာရတဲ့အနက်၊ ရန်ကုန်က ၂၂၄ ကြိမ် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပြီး ၇ ဦး သေဆုံးကာ ၂၂ ဦး ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှုနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်ရဲ့ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု စတဲ့ ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှာ လူ့အခွင့်အရေးအခြေအနေတွေ သိသာစွာ ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး အရပ်သားတွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတဲ့ စစ်တပ်ကလည်း နိုင်ငံတကာဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လျစ်လျူရှု ချိုးဖောက်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးက ထောက်ပြပြောဆိုပါတယ်။

Jan 26 ။ ချင်းပြည်နယ်၊ မင်းတပ်မြို့နယ် စစ်ဘေးဒုက္ခသည်စခန်းများ စီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီရဲ့ ရုံးနေရာကို စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းအသုံးပြု ဗုံးကြဲ တိုက်ခိုက်တာကြောင့် လက်ရှိမှာ ကူညီထောက်ပံ့မှု လုပ်ငန်းတွေ ရပ်နားထားရကြောင်း ကော်မတီဝင်တွေက ပြောပါတယ်။ ကော်မတီ အဖွဲ့ဝင်တွေအားလုံး ဒဏ်ရာရခဲ့တာကြောင့် လက်ရှိမှာ ဘေးလွတ်ရာကို တိမ်းရှောင်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူနေရပါတယ်။

ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ စကစရဲ့ ပြည်ထောင်စု ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က နိုင်ငံရေးပါတီ မှတ်ပုံတင်ခြင်း ဥပဒေအသစ်တွေ ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ရာမှာ ပါတီအသစ် ထူထောင်ချင်ရင် မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်မှာ ဘဏ်အပ်ငွေ သိန်း ၁ထောင်ရှိရမှာဖြစ်ပြီး၊ ပါတီထူထောင်တဲ့နေ့ကနေ ၃လအတွင်း ပါတီဝင် အင်အား ၁သိန်း စည်းရုံးနိုင်ရမယ်လို့ ပါရှိပါတယ်။ မတရားအသင်း ကြေညာခံထားရသူတွေ၊ ထောင်ဒဏ်ကျခံနေရသူတွေဟာ ပါတီတည်ထောင်ခွင့် မရှိကြောင်းလည်း ကြေညာတာကြောင့် လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် အပါအဝင် ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များစွာ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)ပါတီဟာ ဆက်လက်ရပ်တည်ခွင့် မရှိတော့ဘဲ အလိုအလျောက် ပျက်ပြယ်သွားမယ့်အခြေအနေ ရှိနေပါတယ်။

Jan 25 ။ ရန်ကုန်-ပုဂံ အမြန်ရထားကို Jan 23 နေ့ကစပြီး အစုန်အဆန် နေ့စဉ်ပြေးဆွဲပေးသွားမယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပေမဲ့ စီးမယ့်သူ မရှိတာကြောင့် ၁ပတ် ၁ရက်သာ ပြေးဆွဲတော့မှာဖြစ်ကြောင်း မီးရထားဌာနနဲ့ နီးစပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။

၂၀၂၃ မှာ မြန်မာပြည်က လူ ၃ယောက်မှာ ၁ယောက်နီးပါး၊ ဒါမှမဟုတ် လူ ၁၇ ဒသမ ၆ သန်း အတွက် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီလိုအပ်မယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက ခန့်မှန်းပြောဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ ၂၀၂၁ ကထက် လူဦးရေ ၁သန်းပိုပြီး အကူအညီလိုအပ်လာတာလို့ ဆိုပါတယ်။ အကူအညီလိုအပ်နေသူတွေထဲ အမျိုးသမီး ၅၂ ％၊ ကလေးသူငယ် ၃၂ ％ နဲ့ မသန်စွမ်းသူ ၁၃ ％ ရှိပါတယ်။

Jan 24 ။ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ မြန်မာနိုင်ငံ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ကုမ္ပဏီများညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနက ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ကုမ္ပဏီပေါင်း ၅,၀၀၀ ကျော်ကို နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာတင်ပြဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့လို့ဆိုပြီး ကုမ္ပဏီ မှတ်ပုံတင်စာရင်းကနေ ပယ်ဖျက်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ကရင်ပြည်နယ်ရဲ့ အထင်ကရ နေရာတခုဖြစ်တဲ့ ဇွဲကပင်တောင်ကို ခရီးသွားလည်ပတ်သူ ဦးရေများစွာ ကျဆင်းသွားပြီး ဇွဲကပင်တောင်ကို အမှီပြုဈေးရောင်းနေသူတွေလည်း ဒေသထွက် ရိုးရာအစားအစာနဲ့ အဝတ်ထည်၊ အသုံးဆောင်ပစ္စည်းတွေ မရောင်းရတော့တာကြောင့် ဆိုင်ခန်းတွေ ပိတ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ အလုပ်သွားရောက်လုပ်ကိုင်ရတာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

Jan 23 ။ ချိုင်းနားနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို စကစဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ပြီး ချိုင်းနားဟာ မြန်မာအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အိမ်နီးချင်းကောင်းဖြစ်သလို မြန်မာဟာလည်း ချိုင်းနားအတွက် စိတ်ချရတဲ့ အိမ်နီးချင်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သံတမန်ရေးအရရော လက်နက်ကိုင်နည်းလမ်းနဲ့ပါ စစ်ကောင်စီကို ဖြုတ်ချဖို့ကြိုးပမ်းနေတဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ကလည်း ချိုင်းနားဟာ အိမ်နီးချင်းကောင်း ပီသကြောင်း သဝဏ်လွှာပို့ပြီး ချီးကျူးလိုက်ပြီးချိုင်းနားကို ချီးကျူးစကားတွေ အပြိုင်အဆိုင်ပြောဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်၊ ဘုရားသုံးဆူမြို့မှာ မြို့တွင်းတိုက်ပွဲတွေဖြစ်နေပြီး စကစရဲ့ စစ်ထောက်လှမ်းရေးရုံး(စရဖ)၊ ထွေအုပ်ရုံးနဲ့ လဝကရုံးတွေကို KNLA နဲ့ တော်လှန်ရေးမဟာမိတ်ပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေက မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး အပြန်အလှန် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ပြင်းထန်ခဲ့ပါတယ်။

Jan 22 ရန်ကုန်၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းမပေါ်ရှိ ၁၀၆ တပ်ပိုင်မြေနေရာမှာ ဆောက်လုပ်မယ့် NUG ရဲ့ ၂၀၂၃ စီမံကိန်းတွေထဲက ပထမဆုံး စီမံကိန်းအနေနဲ့ အခန်းပေါင်း ၈၅၀ ပါတဲ့ ရဲရင့်နွေဦးကွန်ဒိုကို မနေ့က စတင်ရောင်းချရာမှာ နာရီပိုင်းအတွင်း အခန်းအားလုံး ရောင်းကုန်ခဲ့ကြောင်း NUG ဝန်ကြီး ဦးတင်ထွန်းနိုင်က ပြောပါတယ်။

ဘရင်ဂျီလို့ခေါ်တဲ့ ကက်သလစ်ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေ နေထိုင်တဲ့ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ခင်ဦးမြို့နယ် ချမ်းသာရွာက နှစ်ပေါင်း ၁၂၉ နှစ် သက်တမ်းရှိတဲ့ ကက်သလစ်ဘုရားကျောင်း မီးရှို့ဖျက်ဆီးခံရတာကို အထူးဝမ်းနည်းမိကြောင်းနဲ့၊ ဒီဘုရားကျောင်းဟာ မြန်မာပြည်မှာ သက်တမ်းအရင့်ဆုံးနဲ့ ကက်သလစ် ဘုရားကျောင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာပြည်ရဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ အဆုံးသတ်ဖို့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်က မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်။

Jan 21 ။ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေတဲ့ ဒေသတွေမှာ စစ်တပ်က လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ ပိုစိပ်စိပ် လုပ်လာတာကြောင့် အရပ်သား ထိခိုက်သေဆုံးမှုတွေ ပိုများလာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက် ကနေ ၂၀၂၃၊ ဇန်နဝါရီ ၂၀ ထိ ၂နှစ်နီးပါးအတွင်း မြန်မာပြည်တဝန်း မှာ ဘာသာရေး အဆောက်အအုံ ၁၆၃ ခု ဖျက်ဆီးခံခဲ့ရကြောင်း RFA က စာရင်းပြုစုဖော်ပြပါတယ်။

Jan 20 ။ "ထိုင်း-မြန်မာ ရှိရင်းစွဲ မိတ်ဖက် ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရေး ထာဝရ ရပ်တည်ဆောင်ရွက်သွားမှာ ဖြစ်ပြီး ထိုင်းတပ်မတော်နဲ့ မြန်မာ့တပ်မတော်တို့ ထာဝရမိတ်ဆွေကောင်းအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိစေရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမယ်"လို့ ထိုင်းဘုရင့်တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ချာလမ်ဖွန်စရီဆာဝပ်ဒီက ရခိုင်ပြည်နယ်၊ သံတွဲ၊ ငပလီကမ်းခြေ Pristine Mermaid Resort မှာ ကျင်းပတဲ့(၈)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ-ထိုင်း တပ်မတော် အဆင့်မြင့် အရာရှိကြီးများ အစည်းအဝေးမှာ ပြောပါတယ်။

အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Debt limit forecast says US could be in default by summer. Here's how that could impact you
Feb 15 l http://bit.ly/3EITNs6
WASHINGTON – The U.S. Treasury will run out of money to pay government bills such as Social Security and military paychecks this summer, but there's no way to tell exactly what day yet, according to the nonpartisan Congressional Budget Office.
If Congress doesn't raise the debt limit – the amount the U.S. can legally borrow – the "extraordinary measures" the Treasury is taking to pay America's bills will run out between July and September, the CBO said in a new report Wednesday afternoon.

Indian tax agents raid BBC for 2nd day, after it aired documentary critical of Modi
Feb 15 l http://bit.ly/3loRabr
MUMBAI, India — Indian tax agents conducted what they called "surveys" of BBC offices in Delhi and Mumbai for a second consecutive day Wednesday, just weeks after the British broadcaster aired a documentary critical of Prime Minister Narendra Modi.

Australia to Grant Permanent Visas to Thousands of Refugees
Feb 13 l http://bit.ly/3K4k1TK
SYDNEY — Thousands of refugees across Australia who have lived on temporary visas for years will be eligible to permanently stay under new rules, starting Monday. Australia has, however, reiterated its support for controversial border protection measures.
Around 19,000 people who arrived in Australia before the start of Operation Sovereign Borders in 2013 will be covered by the changes.

Cambodia independent radio station VoD closes on PM's orders
Feb 13 l http://bit.ly/3lpffPz
PHNOM PENH, Cambodia (AP) — One of Cambodia's last free media outlets, Voice of Democracy radio, ceased operations on Monday after Prime Minister Hun Sen ordered its closure for allegedly slandering his son in a story.
The story — which was also published on the website of VoD, as the station is better known — said that Hun Sen's son, Lt. Gen. Hun Manet, had signed a donation on his father's behalf of $100,000 for Turkey earthquake relief.

China Slams Moves to Ban Citizens Buying Property in US
Feb 10 l http://bit.ly/3YGBrKM
Beijing hits out at moves to ban Chinese citizens from buying land in multiples states in America, saying such moves violate the principles of a market economy and global trade.
Texas, Florida, Arkansas and several other states are weighing legislation that would bar Chinese citizens from buying real estate, according to several reports, as tensions rise between the United States and China over national security issues.

Australia to purge Chinese-made cameras from its defense department
Feb 9 l http://bit.ly/3l43zjS
Sydney/Hong Kong CNN — Australia's defense ministry will remove Chinese-made cameras from its offices over spying concerns, the country's Minister for Defence Richard Marles has said.
The concerns were raised by Senator James Paterson of the opposition Liberal Party, who said Wednesday that he had conducted an "audit" of Chinese-made security devices in use on Australian government premises.

Chinese surveillance balloon part of massive program over 5 continents: Blinken
Feb 8 l https://bit.ly/3xmrvd9
Secretary of State Antony Blinken on Wednesday revealed that the U.S. assesses the alleged Chinese spy balloon shot down over the weekend was part of an expansive surveillance program aimed at gathering intelligence from targets around the globe.
Speaking at a joint press conference with NATO's top official, Blinken said the administration was already sharing what the U.S. intelligence community had uncovered with America's allies and Congress.

Focus on Human Trafficking Shifts From Cambodia to Myanmar
Feb 7 l http://bit.ly/3xqlJHq
Interpol proves its worth in cross-border rescue operation in the country's east.

The economist who predicted that A.I. would replace half of all U.S. jobs now says ChatGPT is the equivalent of Uber disrupting the taxi industry—and it could lead to lower wages
Feb 7 l http://bit.ly/419KXaC
ChatGPT has been the talk of the town since it was launched in November. While the underlying technology isn't new, artificial intelligence like this has never been so accessible to the public, and the OpenAI-owned bot has blown minds with its ability to complete a wide range of tasks, from passing business school exams to drafting State of the Union speeches.

UN chief fears world is heading toward a wider war
Feb 6 l http://bit.ly/418dsFY
UNITED NATIONS (AP) — The United Nations chief warned Monday that the world is facing a convergence of challenges "unlike any in our lifetimes" and expressed fear of a wider war as the first anniversary of Russia's invasion of Ukraine approaches.
Secretary-General Antonio Guterres said experts who surveyed the state of the world in 2023 set the Doomsday Clock at 90 seconds to midnight — the closest ever to "total global catastrophe,"

China balloon: US shoots down airship over Atlantic
Feb 5l http://bit.ly/3XtBA2B
The US has shot down a giant Chinese balloon that it says has been spying on key military sites across America.
The Department of Defence confirmed its fighter jets brought down the balloon over US territorial waters.
China's foreign ministry later expressed "strong dissatisfaction and protest against the US's use of force to attack civilian unmanned aircraft".

Global Economy to Slow Further Amid Signs of Resilience and China Re-opening
Jan 30 l http://bit.ly/3RZLOXm
The global economy is poised to slow this year, before rebounding next year. Growth will remain weak by historical standards, as the fight against inflation and Russia's war in Ukraine weigh on activity.
Despite these headwinds, the outlook is less gloomy than in our October forecast, and could represent a turning point, with growth bottoming out and inflation declining.

EU official: Russia shifts war focus to 'NATO and the West'
Jan 26 l https://bit.ly/3lnx4ys
TOKYO -- A senior EU official said Friday that Russia has taken its war against Ukraine to "a different stage" by making indiscriminate attacks on civilians and non-military targets, while criticizing Moscow for triggering recent moves by Germany and the United States to send advanced tanks to Ukraine.
Stefano Sannino, Secretary General of the European Union's European External Action Service, defended German and U.S. provisions of the military equipment to Ukraine, and criticized Russian President Vladimir Putin for waging a war on NATO and the West.

Japan's premier calls for arms buildup in strategy
Jan 23 l http://bit.ly/3xmmem7
TOKYO -- Prime Minister Fumio Kishida said Monday that Japan faces the severest security environment in the region since the end of World War II and pledged to push a military buildup under a newly adopted security strategy, as well as tackle rapidly declining births so the country can sustain national strength.

China Issues Veiled Warning to US Over Taiwan
Jan 20 l http://bit.ly/3l1l3fx
Chinese President Xi Jinping issued a veiled warning to the United States in his new year message to the country, stressing that China will be engaged in "serious struggles" against separatism and interference in its relations with Taiwan, state media, CCTV and the Xinhua news agency reported Friday.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Feb20 ။ ဩစတြေးလျဝန်ကြီးချုပ် စကော့မော်ရစ်ဆန်က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်နှင့် ပတ်သက်သော ဇာစ်မြစ်များကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် တောင်းဆိုလိုက်ပြီးနောက် ချိုင်းနားသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ် အစပိုင်းက သံရိုင်း၊ ဝိုင်၊ အမဲသား၊ မုယောစပါးနှင့် ပုဇွန်များ အပါအဝင် ဩစတြေးလျ ထုတ်ကုန်များအပေါ် တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ချိုင်းနား၏ ဩစတြေးလျအား စီးပွားရေး အထိနာစေရန် ရည်ရွယ်သော တားမြစ်ချက်ကို ၂နှစ်ကြာ အကောင်အထည်ဖော်ပြီးနောက် ပယ်ဖျက်ကာ ယခုအခါ ဩစတြေးလျ ကျောက်မီးသွေး ထုတ်လုပ်သူများထံ တရားဝင် ပြန်လည် ချဉ်းကပ်နေပါတယ်။

Aero India 2023ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘန်ဂလိုမြို့ Yelahanka လေတပ်အခြေစိုက်စခန်းတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ နိုင်ငံပေါင်း ၉၈ နိုင်ငံမှ ကုမ္ပဏီပေါင်း ၈၀၉ ခု ပါဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံဟာ ရုရှားကို လက်နက်ခဲယမ်းတွေပေးဖို့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ အမေရိက ထောက်လှမ်းရေးအသိုင်းအဝိုင်းကယူဆထားပြီး ရုရှားနဲ့စစ်ရေးအရ ချိုင်းနားကပါဝင်ပတ်သက်လာမယ်ဆိုရင် ပြဿနာအကြီးအကျယ်ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Feb19 ။ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမေရိကနှင့် ချိုင်းနားအကြား တင်းမာမှုများ မြင့်တက်နေချိန်မှာ တက္ကဆက်၊ ဖလော်ရီဒါ၊ အာကန်းဆက်နှင့် အခြားပြည်နယ် အများအပြားသည် ချိုင်းနားနိုင်ငံသားများကို အိမ်ခြံမြေဝယ်ယူခြင်းမှ တားမြစ်မည့် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းရန် စဉ်းစားလျက်ရှိကြောင်း သတင်းများဖော်ပြထားပါတယ်၊

ဂျာမနီနိုင်ငံ မြူးနစ်မှာကျင်းပနေတဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာညီလာခံကိုတက်ရောက်နေတဲ့ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ဟာ စနေနေ့မှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Wang Yi နဲ့တွေ့ဆုံပြီး အမေရိကန်ဝေဟင်ကို ထောက်လှမ်းရေးမိုးပျံပူဖေါင်း လွှတ်တင်တာမျိုး ထပ်မလုပ်ဖို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Feb18 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံသည် ကျဆင်းနေသော ကလေးမွေးဖွားနှုန်းကို ပြန်လည်မြှင့်တင်သည့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် ကြိုးစားနေသော မိသားစုများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို မျှဝေကျခံပေးမည့် အစီအစဉ်ကို တိုးချဲ့သွားမည်ဆိုပါတယ်။

ဗြိတိန်ကွန်ဆာဗေးတစ်အမတ် အီယန်ဒွန်ကန်စမစ်သည် ချိုင်းနားရှင်ကျန်းပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ဗြိတိန်ခရီးစဉ်ကို ကန့်ကွက်သည့် ဝီဂါတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ ဆန္ဒပြပွဲတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ပြီး ရှင်ကျန်းအုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် လူသတ်သမားဖြစ်ကြောင်း စွပ်စွဲပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Feb17 ။ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်တွင် ချိုင်းနားကမ်းခြေစောင့်တပ်သင်္ဘောတစ်စင်းသည် ဖိလစ်ပိုင်ကမ်းခြေစောင့်ရေယာဉ်မှ တပ်ဖွဲ့ဝင်အချို့အား စစ်ဘက်သုံး လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့်ထိုးခဲ့သဖြင့် မျက်စိများပြာကာ ခဏတာ အမြင်အာရုံဝေဝါးခဲ့သည်ဟု ဖိလစ်ပိုင်ကမ်းခြေစောင့်တပ် (PCG) က ပြောပါတယ်။

Feb16 ။ မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေသော ချိုင်းနားနယ်စပ်ကို စောင့်ကြည့်ရေးအတွက် ပြည်တွင်းထုတ် အသေးစားဒရုန်း ၈၀၀ ကျော်ကို အိန္ဒိယအစိုးရက ဝယ်ယူမည်ဖြစ်ကြောင်း Times of India က ဖော်ပြပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံသို့ လေကြောင်းမှ လာရောက်သည့် နိုင်ငံတကာခရီးသွားများထံမှ ခရီးသွားဝင်ကြေးအဖြစ် တစ်ဦးလျှင် ဘတ် ၃၀၀ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၈ ဒသမ ၈၀) ကောက်ခံမည့် အဆိုပြုချက်တစ်ရပ်ကို ထိုင်းအစိုးရအဖွဲ့က အတည်ပြုလိုက်ပါပြီ။

အမေရိကန်ရေနံကုမ္ပဏီ Chevron က မြန်မာနိုင်ငံမှ ပိုင်ဆိုင်မှုအများကို ကနေဒါ MTI ကုမ္ပဏီထံ ရောင်းချပြီးကြောင်း ရိုက်တာသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Feb15 ။ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ ၊ ကာဘူးလ်မြို့တော်မှာ အယ်လ်ကိုင်းဒါးအကြမ်းဖက်ခေါင်းဆောင် al-Zawahiri ကို အမေရိကကနေ လေကြောင်းက တိုက်ခိုက် လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး ၆ လကျော်အကြာမှာ သူ့နေရာဆက်ခံတဲ့သူကို အီရန်နိုင်ငံမှာ တွေ့လာရတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂအကြမ်းဖက်ဝါဒဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာသစ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံကတော့လုံခြုံရေးနဲ့ အချက်အလက်ဆိုင်ရာ [illegible] ထောက်ခံပြောဆိုခဲ့တဲ့ချိုင်းနားသမ္မတရှီကျင့်ဖျင်ကအီရန်နိုင်ငံနဲ့ဆက်ဆံရေးကိုသင့်လျော်စွာ အမြန်ဆုံးအဖြေရှာဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ကြောင်း ချိုင်းနားသတင်းကဖော်ပြပါတယ်။

Feb14 ။ အမေရိကကပစ်ချခဲ့တဲ့ အမျိုးအစားအတိအကျမသိရတဲ့ အရာဝတ္ထု ၃ ခုဟာ ချိုင်းနားရဲ့ မိုးပျံပူဖေါင်းလို ထောက်လှမ်းရေးလုပ်ဖို့ရည်ရွယ်တဲ့ အထောက်အထားမျိုးမရှိကြောင်း အမေရိကသမ္မတအိမ်ဖြူတော်က ပြောပါတယ်။

ဆီးရီးယားနိုင်ငံရဲ့ သူပုန်ထိန်းချုပ် နယ်မြေကို အကူအညီတွေ ပို့ပေးနိုင်ရေးအတွက် ဖြတ်ကူးရေး လမ်းကြောင်းသစ် ၂ ကြောင်း ဖွင့်ပေးဖို့ ဆီးရီးယား သမ္မတ Bashar Assad က သဘောတူလိုက်ပါတယ်။

Feb13 ။ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ နယ်စပ်က အင်တာနက်မှာ အသုံးပြုတဲ့ ခရစ်ပ်တို ငွေကြေးနဲ့ လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ အဓမ္မ အလုပ်လုပ်ဖို့ ခေါ်ဆောင်သွားခံရတဲ့ ဖိလစ်ပိုင် ၈ ယောက် ကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဖိလစ်ပိုင် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက အေအက်ဖ်ပီ သတင်းကို ပြောပါတယ်။

စည်းမျဉ်း အသစ်အောက် ယာယီဗီဇာနဲ့ ဩစတြေးလျမှာ နေထိုင်နေကြတဲ့ ပြောင်းနိုသူတွေဟာ အမြဲတမ်း နေထိုင်ခွင့်ကို ရရှိကြတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၃ မတိုင်မီက ဩစတြေးလျနိုင်ငံကို ရောက်ရှိနေကြတဲ့ လူပေါင်း ၁၉၀၀၀ လောက်ဟာ ဒီ အပြောင်းအလဲရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချိုင်းနားထောက်လှမ်းရေး မိုးပျံပူဖောင်းကြီးကိုပစ်ချခဲ့ပြီးနောက် ၂ နိုင်ငံကြား တင်းမာမှုတွေမြင့်တက်နေချိန်မှာ အမေရိကရေတပ်နဲ့ ရေကြောင်းစစ်ဆင်ရေးတပ်ဖွဲ့ ပူးတွဲပြီး တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်မှာ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ကြပါတယ်။

Feb12 ။ ကနေဒါနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းက ဝေဟင်အမြင့်မှာ အမည်မသိယာဉ်တစင်းပျံဝဲနေတာကိုပစ်ချဖို့ ကနေဒါရဲ့ပန်ကြားမှုနဲ့ အမေရိကစစ်တပ်ကပစ်ချခဲ့တယ်လို့ ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ် Justin Trudeau က စနေနေ့မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းကိုကျူးကျော်တိုက်ခိုက်နေတဲ့ စစ်ပွဲဟာကန့်အသတ်မရှိ ရှည်ကြာနိုင်တယ်လို့ ရုရှားကြေးစားတပ် Wagner Group ခေါင်းဆောင်က တွက်ချက်ပြောဆိုခဲ့တယ်။

Feb11 ။ အမေရိကပိုင်နက် ဝေဟင်မှာ ချိုင်းနား မိုးပျံပူဖောင်းကြီးတွေ တွေ့ခဲ့တဲ့ကိစ္စနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ချိုင်းနားသုတေသနဌာနတခုနဲ့ ချိုင်းနားကုမ္ပဏီ ၅ ခုကို တင်ပို့ကုန်ဆိုင်ရာ အမေရိကရဲ့ အမည်မည်းစာရင်းထဲမှာ ထည့်သွင်းအရေးယူဒဏ်ခတ်လိုက်ပါတယ်။

အမေရိကမြောက်ပိုင်း အလာစကာပြည်နယ်ရဲ့ ဝေဟင်မှာ ပျံသန်းနေတဲ့ ကားငယ်တစ်စီးရဲ့ အရွယ်အစားရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတခုကို အမေရိကက ပစ်ချခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကသမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒင်ရဲ့ အမိန့်နဲ့ ပစ်ချတာလို့ အိမ်ဖြူတော်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အမေရိက သမ္မတ Joe Biden က ဘရာဇီးလ် သမ္မတသစ် လက်ဝဲဝါဒီ Luiz Inacio “Lula” da Silva ကို အမေရိက သမ္မတ အိမ်ဖြူတော်မှာ သောကြာနေ့က လက်ခံ ကြိုဆိုခဲ့ပါတယ်။ နှစ်နိုင်ငံစလုံးမှာ ဒီမိုကရေစီ အရေး အပေါ် တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ပြီးနောက် နှစ်နိုင်ငံ ဆက်ဆံရေး ခိုင်မာအားကောင်းအောင် ကြိုးပမ်းမှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Feb10 ။ ယူကရိန်းရဲ့ လွတ်လပ်ရေးနဲ့ နယ်မြေပိုင်စိုးရေးကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်နေသမျှ ယူကရိန်းကို ဥရောပသမဂ္ဂက ဆက်လက် ပံ့ပိုးထောက်ခံမယ်လို့ ဂျာမန်ဝန်ကြီးချုပ် Olaf Scholz က ပြောလိုက်ပါတယ်။

အမေရိက အနေနဲ့ HIMARS ဟိုင်းမားစ် ခေါ်တဲ့ ရွေ့လျားနိုင်စွမ်းမြင့်မားတဲ့ တာလတ်ပစ် ဒုံးကျည်စနစ်ကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမယ့် စင်တာတခုကို မြောက်အတ္တလန်တိတ် စစ်ရေးမဟာမိတ် နေတိုးအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေအတွက် ဥရောပတိုက်မှာ တည်ဆောက်ဖို့ ရှိတယ်လို့ အမေရိကစစ်ဗိုလ်ချုပ်တစ်ဦးက ပြောပါတယ်။

Feb9 ။ ချိုင်းနားကို တန်ပြန်တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့နဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းအတွက် ရုရှားအပေါ်မှီခိုနေရတဲ့ အိန္ဒိယရဲ့အခြေအနေကိုလျှော့ချနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး နည်းပညာနဲ့ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ခြေလှမ်းသစ်တွေကို အမေရိကနဲ့အိန္ဒိယက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ စတင်နေပါပြီ။

ချိုင်းနားကလွှမ်းမိုးထားတဲ့ ဆီမီးကွန်ဒက်တာလို့ခေါ်တဲ့ တပိုင်းလျှပ်ကူးပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုအပါအဝင် 5G ကြိုးမဲ့ဆက်သွယ်မှု အင်တာနက်ကွန်ရက်၊ ဉာဏ်ရည်တုနည်းပညာနဲ့ ကွမ်တမ် တွက်ချက်မှုနည်းပညာနယ်ပယ်တွေမှာ နှစ်နိုင်ငံရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုက ပိုမိုအားကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Feb8 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုဟာ ရုရှားကျူးကျော်စစ်ကို ဆန့်ကျင်တဲ့အတိုင်း ယူကရိန်းကို ပံ့ပိုးထောက်ခံရာမှာ တညီတညွတ်တည်းရှိကြပြီး၊ စစ်ပွဲကြာသမျှ ယူကရိန်းနဲ့အတူ ရပ်တည်သွားလိမ့်မယ် ဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကသမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒန်က ပြောပါတယ်။

Feb7 ။ ၈ နှစ်သားအရွယ်မှာ ရခဲ့တဲ့ ခွေးလေးက အခု နှစ် ၃၀ ထိ အသက်ရှင်ဆဲဖြစ်တာမို့ သူ့ခွေးလေးကို ကမ္ဘာ့အံ့ဖွယ်စာရင်းမှာ မှတ်တမ်းထင်နိုင်ဖို့ ပေါ်တူဂီနိုင်ငံက လီယိုနယ် ကော့စတာ ကြိုးစားခဲ့တာပါ။ ပုံမှန်သက်တမ်း ၁၂ နှစ်ကနေ ၁၄ နှစ်အထိပဲ အသက်ရှင်နိုင်တာကြောင့် တကယ့်အံ့ဖွယ်ဖြစ်တယ်လို့ ဂင်းနစ်မှတ်တမ်းအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

Feb6 ။ ကမ္ဘာ့ဂီတလောကအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဂရမ်မီ ဆုပေးပွဲကို အမေရိကနိုင်ငံ၊ Los Angeles မြို့မှာ ဖေဖော်ဝါရီ ၅ ရက်နေ့ညက ကျင်းပခဲ့တာမှာ အမေရိက Pop အဆိုတော် Beyoncé က တဦးထဲ ဂရမ်မီဆုအများဆုံးနဲ့ စံချိန်ချိုးလိုက်ပါတယ်။

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့ ကျူးကျော်စစ်စခဲ့တဲ့ နှစ်ပတ်လည်အချိန်နဲ့တိုက်ဆိုင်ပြီး ရုရှားက အပြင်းအထန်ထိုးစစ်ဆင်နိုင်ခြေရှိတဲ့အတွက် ပြင်ဆင်ထားကြောင်း ယူကရိန်းက ပြောလိုက်ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံအနှံ့က အစိုးရဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြပွဲတွေမှာ ထောင်သောင်းချီ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံထားရသူတွေကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ဒါမှမဟုတ် ပြစ်ဒဏ်လျှော့ပေါ့ခွင့်ပေးဖို့ နိုင်ငံ့ဥသျှောင် Ayatollah Ali Khamenei က အမိန့်ပေးလိုက်တယ်လို့ သတင်းတွေ ထွက်နေပါတယ်။

Feb5။ပိုင်ဆိုင်မှုအငြင်းပွားနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်အတွင်း မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမယ့် ရေကြောင်းသွားမှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ အပြီးသတ် ချမှတ်နိုင်ရေးအတွက် ချိုင်းနားနိုင်ငံနဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေကို အရှိန်မြင့် လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက ဖေဖော်ဝါရီ ၄ ရက်နေ့မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Feb4 ။ ဥပဒေချိုးဖောက်ပြီး ယူကရိန်းနိုင်ငံအပေါ် စစ်တိုက်နေတဲ့ ရုရှားအတွက် အဓိကဝင်ငွေကို ကန့်သတ်နိုင်အောင် ရည်ရွယ်ပြီး ရုရှားရဲ့ ရေနံစိမ်းဈေးကို ဒီဇင်ဘာလတုန်းက သတ်မှတ်ခဲ့သလိုမျိုး သန့်စင်ရေနံဈေးနှုန်းကိုလည်း ကန့်သတ်တာဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး Janet Yellen က ကြေညာချက်ထဲမှာ ပြောကြားထားပါတယ်။

ရေခဲတမျှအေးတဲ့ လေအေးလှိုင်းကြီး အမေရိက အရှေ့မြောက်ပိုင်းကို ဝင်ရောက်နေတဲ့အတွက် ဝါရှင်တန်မြို့တော်အပါအဝင် အရှေ့မြောက်ပိုင်းမြို့တွေက ဒေသခံသန်းနဲ့ချီ အေးခဲတဲ့ဒဏ်ကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

အမေရိက ဝေဟင်ပိုင်နက်အတွင်းမှာ ချိုင်းနား မိုးပျံပူပေါင်းကြီးတလုံး ပျံသန်းနေတာကို တွေ့ရှိပြီးနောက် အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Blinken ရဲ့ ဘေဂျင်းမြို့တော်ခရီးစဉ်ကို ဆိုင်းငံ့လိုက်ကြောင်း အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။ အမေရိကရဲ့စိုးရိမ်ချက်တွေကို Blinken က ချိုင်းနားတာဝန်ရှိသူကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Feb3 ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံခြားကြွေးမြီပြဿနာတွေနဲ့ စီးပွားရေးကို ကုစားဖို့အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေကြေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ IMF ဆီကနေ ဘဏ္ဍာရေး အကူအညီရယူဖို့ ကြိုတင်သတ်မှတ်ချက်တွေကို သဘောတူရတော့မယ်လို့ ပါကစ္စတန်ဝန်ကြီးချုပ် Shehbaz Sharif က ဒီကနေ့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး လွိုက် အော်စတင် မနီလာက အပြန်မှာ အမေရိကတပ်တွေ ဖိလစ်ပိုင် စစ်စခန်း အသစ်တွေမှာ အသုံးပြုခွင့် သဘောတူညီချက်ကို ရယူနိုင်ခဲ့ပြီး နှစ်ဖက် ခေါင်းဆောင်တွေဟာ အင်ဒို-ပစိဖိတ် ဒေသ အရေး ဘုံ အမြင် သဘောထားတွေ တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ စစ်စခန်း၄ခု အသုံးပြုဖို့ အမေရိကကို ခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။

Feb2 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စု ပန်ဆယ်လ်ဗေးနီးယားပြည်နယ် အနောက်ပိုင်းမြို့လေးက Groundhog နေ့ အခမ်းအနားမှာတော့ Groundhog ပွေးကောင်လေးက ဆောင်းရာသီဟာ သီတင်းပတ် ၆ ခု ပိုပြီး ရှည်လျားမယ်လို့ ခန့်မှန်းလိုက်ပါတယ်။ Punxsutawney Phil လို့ နာမည်ပေးထားတဲ့ ပွေးကောင်လေးကို သစ်ခေါင်းထဲက ခေါ်ထုတ်ပြီး မေးမြန်းလေ့လာကြတာပါ။

Feb1 ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံအနောက်မြောက်ပိုင်းက ဗလီတခုမှာ တနင်္လာနေ့က အသေခံဗုံးခွဲ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးသူအနည်းဆုံး ၁၀၀ ထိ ရှိသွားပြီး အသေခံဗုံးခွဲသမားက ဝတ်ပြုသူတွေရဲ့ရှေ့ဆုံးတန်းမှာရပ်ပြီး ဗုံးဖောက်ခွဲခဲ့တာဖြစ်တယ်လို့ ပါကစ္စတန်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးကပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဖလားလက်ခံကျင်းပခဲ့တဲ့ ကာတာနိုင်ငံအပါအဝင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ နိုင်ငံတွေအနေနဲ့ သေဆုံးရမှုတွေနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေကိုစုံစမ်းစစ်ဆေးပေးဖို့ ကုလသမဂ္ဂအထူးကိုယ်စားလှယ်က ပြောပါတယ်။

Jan31 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ကျင်းပသွားတဲ့ နှစ်ဆန်း မော်တော်ကားပြပွဲမှာ အိန္ဒိယမော်တော်ကားထုတ်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီသစ် Vayve Mobility က သူတို့နိုင်ငံအတွက် ပထမဆုံးနေရောင်ခြည်စွမ်းအင်သုံးကားကို ပြသသွားပါတယ်။

Jan30 ။ ယူကရိန်းကို စစ်ရေးအရ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေတိုးပေးဖို့အတွက် နေတိုး (NATO) အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် Jens Stoltenberg က တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ဒီကနေ့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံကခရီးသွားတွေကို ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာထုတ်ပေးတဲ့အစီအစဉ်ကို တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ပြန်စမယ့်အကြောင်း ချိုင်းနားအစိုးရက ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ချိုင်းနားနိုင်ငံက ခရီးသွားတွေကို ကိုဗစ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ကန့်သတ်ချက်တွေထုတ်ပြန်ခဲ့တာကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံက ဗီဇာထုတ်ပေးတဲ့အစီအစဉ်ကို ၃ ပတ်နီးပါး ဆိုင်းငံ့ခဲ့ပြီးနောက် ပြန်ဖွင့်ပေးလိုက်တာပါ။

Jan29 ။ ဩစတြေးလျ အိုးပင်းတင်းနစ် (Australian Open) ပြိုင်ပွဲမှာ Novak Djokovic ဗိုလ်စွဲပြီး ဂရန်းစလမ်း (Grand Slam) ချန်ပီယံဆုကို ၂၂ ကြိမ်မြောက် အနိုင်ရသွားပါတယ်။

ရုရှားတွေဟာ Donetsk ဒေသ Kostaintynivka မြို့မှာရှိတဲ့ အရပ်သားပစ်မှတ်တွေကို မစ်ဖိုင်းဒုံးကျည်နဲ့ တိုက်ခိုက်ခဲ့တာကြောင့် တုံ့ပြန်နိုင်အောင် တာဝေးပစ် မစ်ဖိုင်းဒုံးကျည်တွေ လိုအပ်ကြောင်း ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က စနေနေ့ ဗီဒီယို မိန့်ခွန်းမှာ ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Jan28 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ပထမဆုံး နှာခေါင်းအစက်ချ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို စအသုံးပြုနေပါပြီ။ ဒီဆေးကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၄ လကစပြီး အရေးပေါ် အသုံးပြုခွင့် ပေးခဲ့ပေမဲ့၊ ပြီးခဲ့တဲ့လကမှ အပြည့်အဝ အသုံးပြုခွင့် ပေးခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဒီလ ၂၆ ရက်နေ့မှာ စတင်ဖြန့်ဝေတာပါ။

ဇန္နဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့ကို ဂျူးတွေကိုအစုလိုက်အပြုံလိုက်သတ်ခဲ့တဲ့ နိုင်ငံတကာ Holocaust အောက်မေ့ဖွယ်နေ့အဖြစ် အမေရိကပြည်ထောင်စုမှာလည်း ဒီရက်မှာ အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားကို အမြဲကျင်းပပါတယ်။

Jan27 ။ အီဂျစ်နိုင်ငံမှာ ရှေးအကျဆုံးဖြစ်နိုင်တဲ့ မံမီရုပ်အလောင်းကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ နာမည်ကြီး ရှေးဟောင်း သုတေသနပညာရှင်တစ်ဦးက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဝါရှင်တန်မြို့တော်က သမ္မတအိမ်တော် အိမ်ဖြူတော်မှာ အမေရိကသမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒန် Joe Biden နဲ့ သမ္မတကတော် ဂျေးလ်ဘိုင်ဒန် (Jill Biden) တို့ ချိုင်းနားနှစ်သစ်ကူးပွဲ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Jan26 ။ ဂျပန်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်းမှာ ဆီးနှင်းတွေအကြီးအကျယ် ဆက်ကျနေပြီး ပင်လယ်ပြင်မှာလည်း လှိုင်းကြီး၊ လေထန်နေပါတယ်။ နှင်းတွေကျပြီး အပူချိန်ဟာ စံချိန်တင်လောက်အောင် ကျဆင်းနေတာကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံတဝန်းမှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်နေပြီး ခရီးစဉ် အတော်များများ ဖျက်ထားရပါတယ်။

Facebook နဲ့ Instagram လူမှုကွန်ယက်တွေပေါ်မှာ ၂ နှစ်ကြာပိတ်ထားတဲ့ အမေရိကသမ္မတဟောင်း ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ် (Donald Trump) ရဲ့ အကောင့်ကို ပြန်ဖွင့်ပေးမယ်လို့ Facebook ရဲ့ မိခင် Meta ကုမ္ပဏီက ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် ချင်းရိုင်ပြည်နယ် မယ့်ဖါလွမ်ဒေသမှာ ကာလတန်ဖိုးဘတ်ငွေသန်းပေါင်း ၅၀၀ လောက်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရွှေတြိဂံဒေသထုတ် ၉၉၉ တံဆိပ် စိတ်ကြွဆေး ၆ သန်းနဲ့အတူ မူးယစ်မှောင်ခိုသမား တောင်ပေါ်တိုင်းရင်းသား ၅ ဦးကို ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

Jan25 ။ ၉၅ ကြိမ်မြောက် အော်စကာဆုပေးပွဲအတွက် စိတ်ကူးယဉ် သိပ္ပံဇာတ်ကား “Everything Everywhere All at Once” က ဆန်ခါတင် ၁၁ ဆုနဲ့ ဦးဆောင်နေပါတယ်။

ယူကရိန်းအစိုးရအဖွဲ့အတွင်း ရာထူးနဲ့ လူအပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ဆောင်မယ်လို့ သမ္မတဇလော်ဒီမီယာဇလန်းစကီးက ဒီကနေ့ ပြောဆိုအပြီး မကြာခင်မှာဘဲ အဆင့်မြင့် ယူကရိန်းအရာရှိတချို့ ရာထူးက နှုတ်ထွက်သွားကြပါတယ်။

Jan24 ။ မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးသံတမန်အဖြစ် မစ္စဂျူလီတမ်နာ (Julie Turner) ကို အမေရိကက ခန့်ထားလိုက်တာကို လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့တွေက ကြိုဆိုလိုက်ကြပါတယ်။ ဒီရာထူးနေရာ လစ်လပ်နေခဲ့တာ ၆ နှစ် ရှိခဲ့ပါပြီ။

အီရန်နိုင်ငံမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ ရက်က အမျိုးသမီးသတင်းထောက်တွေ ဖြစ်ကြတဲ့ Melika Hashemi ၊ Saideh Shafiei နဲ့ Mehrnoush Zarei တို့ကို အစိုးရဆန့်ကျင်ရေး ဆန္ဒပြသမားတွေကို ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ထားတဲ့ Evin အကျဉ်းထောင်ကိုပို့လိုက်တယ်လို့ အီရန်သတင်းသမားများ သမဂ္ဂကိုကိုးကားပြီး temad သတင်းစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

မြောက်အတ္တလန်တိတ်စာချုပ် NATO အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ရေးကြိုးပမ်းနေတဲ့ ဆွီဒင်နိုင်ငံအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ထောက်ခံမှုရဖို့ မမျှော်လင့်နဲ့လို့ တူရကီသမ္မတ Recep Tayyip Erdogan က သတိပေးပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Jan23 ။ အက်စတိုးနီးယားနိုင်ငံဟာ ရုရှားမုန်းတီးရေး ရောဂါရနေတယ်လို့ စွပ်စွဲလိုက်ပြီး၊ အက်စတိုးနီးယားသံအမတ်ကြီးကို ထွက်သွားဖို့ ရုရှားအစိုးရက အမိန့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ယူကရိန်းကို ဝင်ရောက်ကျူးကျော်ပြီးကတည်းက ဥရောပသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံက သံအမတ်ကြီးတစ်ယောက်ကို ရုရှားက နှင်ထုတ်တာ ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စု ကာဖိုးနီးယားပြည်နယ် Monterey Park မှာ ဇန်နဝါရီ ၂၁ ရက်၊ စနေနေ့ညပိုင်းက ပစ်ခတ်မှုကျူးလွန်တယ်လို့ သံသယရှိ သေနတ်သမားသေဆုံးသွားပြီလို့ ရဲတပ်ဖွဲ့ကပြောပါတယ်။

မက်ထရစ်တန်၁ ထောင်လောက်ရှိတဲ့ Lithium ဓာတ်သတ္တုပါ ကျောက်တုံးတွေကို တရားမဝင်ခိုးထုတ်ဖို့ ကြိုးပမ်းမှု စွပ်စွဲချက်နဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂ ဦးအပါအဝင် လူ ၅ ဦးကို အာဖဂန်နစ္စတန် တာလီဘန်တို့က နိုင်ငံအရှေ့ပိုင်း Jalalabad နယ်စပ်မြို့မှာ ဖမ်းလိုက်ပါတယ်။

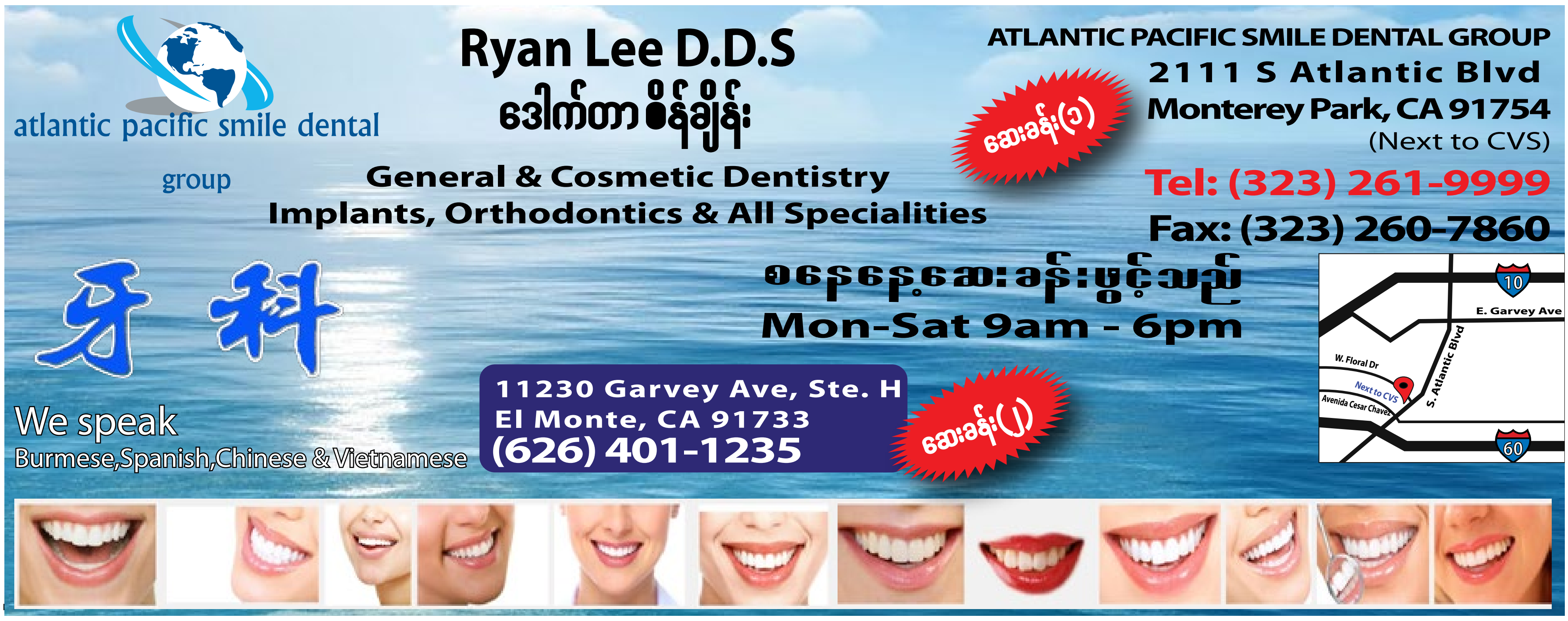
Jan22 ။ ဒီနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၈ ရက်နေ့က လက်ျာစွန်း ဆန္ဒပြသူတွေ အုံကြွတာကို တချို့တပ်တွေက ခွင့်ပြုခဲ့တယ်လို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီးတဲ့နောက် ဘရာဇီးလ် သမ္မတက ဘရာဇီးလ် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ကို ရာထူး ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကသမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒင်ရဲ့ အိမ်ကို ဖက်ဒရယ်စုံစမ်းထောက်လှမ်းရေးဗျူရို FBI က ဝင်ရောက်ရှာဖွေရာမှာ လျှို့ဝှက်အဆင့် သတ်မှတ် စာရွက်စာတမ်းတွေကို ထပ်မံတွေ့ရှိရပါတယ်။

အိန္ဒိယနဲ့ နယ်နိမိတ်ခြင်း ထိစပ်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ နီပေါနိုင်ငံ နယ်နိမိတ်တွေက လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေ အပါအဝင် အိန္ဒိယရဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေကို အိန္ဒိယ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး က နယူးဒေလီမြို့တော်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲမှာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Jan21 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုမှာ သောကြာနေ့က ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်ကို ဆန့်ကျင်တဲ့ အင်အားစုတွေက “အသက်ရှင်သန်ခွင့် အတွက် နှစ်ပတ်လည်ချီတက်ပွဲ” အဖြစ် ဝါရှင်တန်မြို့တော်မှာရှိတဲ့ အမျိုးသားရင်ပြင်မှာ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်က လာရောက်စုရုံးခဲ့ကြပါတယ်။

အိန္ဒိယကနေ သီရိလင်္ကာအတွက် ချေးငွေ အာမခံချက် ထပ်မံတိုးမြှင့်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံရဲ့ အကြပ်အတည်းကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် လိုအပ်နေတဲ့ ချေးငွေ အမေရိကဒေါ်လာ ၂ ဒသမ ၉ ဘီလီယံ ကို IMF နိုင်ငံတကာငွေကြေး ရံပုံငွေအဖွဲ့ ကနေ ချေးယူနိုင်ဖို့ ပိုမိုနီးစပ်သွားပါတယ်။


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
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
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 ၏ဝလစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
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

မြန်မာအပေါင်း နှစ်သစ်မှာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေလို့ မစန္ဒာကဆုမွန်ပို့သပါတယ်
RE/MAX INNOVATIONS
RE/MAX HALL OF FAME
▸BUY
▸SELL
▸INVEST
Call Sandar West!
Your Award Winning Expert Realtor
20+ Years Experience
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၀ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်
အိမ်ရောင်းအိမ်ဝယ်ခြင်းနှင့်
အမေရိကားတွင်
အိမ်မြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများ
လုပ်ငန်းနှင့်စီးပွားရေးဆိုင်ရာအဆောက်အဦး
ဝယ်လိုရောင်းလိုသူများဆက်သွယ်ပါ။
Sandar West
Realtor® (DRE#01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

ဆရာHtwe Din Nyunt ကိုယ်တိုင်နယ်စပ်သို့သွားလှူ

၂၀၂၂ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၄ က California ပြည်နယ်၊ Performing Arts Center, Baldwin Park တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် Southern California Burmese Churches Fellowship ရန်ပုံငွေရှာပွဲအခမ်းအနားမှရရှိသည့်ရန်ပုံငွေများဖြင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိတိုင်းရင်းသားဒုက္ခသည်များအတွက်လိုအပ်သောနေရာများသို့ Burmese Christian Church မှ သင်းအုပ်ဆရာ Htwe Din Nyunt ကိုယ်တိုင်သွားရောက်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

Akron, OH ၇၆ကြိမ်မြောက်မွန်အမျိုးသားနေ့

Ohio ပြည်နယ်၊ Akron မြို့ရှိ မွန်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များစီစဉ်သည့် (၇၆) ကြိမ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖေါ်ဝါရီ၅ရက်နေ့က Htanjanu Ramonnya Temple တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မနက်ပိုင်းတွင် သံဃာတော်များအားဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ မွန်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များက မွန်အမျိုးသားနေ့မိန့်ခွန်းနှင့်အမှာစကားများပြောကြားခြင်း၊ မွန်မျိုးဆက်သစ်များပါဝင်သော မွန်ရိုးရာအကပဒေသာများ ကပြ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

Akron မြို့ တွင် မွန်တိုင်းရင်းသားပေါင်း တစ်ထောင်ခန့်နေထိုင်လျက်ရှိကြပြီး မွန်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မွန်အမျိုးသားနေ့ကို မျိုးဆက်သစ်များ ပိုမိုနားလည်စောင့်ရှောက်နိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး မွန်အမျိုးသားနေ့ကို ကျင်းပကြခြင်းဖြစ်သည်။

NUG ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးအဖွဲ့နှင့် နယူးယောက်မြန်မာလူထုတွေ့ဆုံ

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) ၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်၊ ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမိုးဇော်ဦး၊ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းတို့နှင့် နယူးယောက်မြန်မာလူထုတွေ့ဆုံပွဲကို နယူးယောက်မြို့ရှိ St.James Episcopal Church ၌ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁ရက်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မွန်းလွဲ၂နာရီမှညနေ၄နာရီထိကျင်းပခဲ့သည်။ တော်လှန်ရေးတွင် စိတ်အားထက်သန်စွာပါဝင်နေကြသော အမေရိကရောက်တော်လှန်ရေးညီအကိုမောင်နှမများအား ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ပြောကြားခဲ့ပြီးလက်ရှိဖြစ်ပေါ်တိုးတက်နေသော နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ တက်ရောက်လာကြသူများကလည်း သိလိုသည်များကို မေးမြန်းကြပြီး ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ ဒုတိယဝန်ကြီးနှင့် သံအမတ်ကြီးတို့က အသေးစိတ်ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားကို New York City Burmese Community (NYCBC) ကဦးဆောင်စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး နယူးယောက်မြို့ရှိ မြန်မာတိုင်းရင်းသား ၃၅၀ ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဂင်းရွှေ(New York)

" မွန်အမျိုးသားနေ့ဆိုတာက သာသနာသက္ကရာဇ် ၁၁၁၆ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၁)ရက်၊ ဟံသာဝတီ (ပဲခူး)နိုင်ငံကိုတည်ထောင်ခဲ့တဲ့နေ့ကိုအစွဲပြုပြီးမွန်လူမျိုးများက ကျင်းပခဲ့ကြတာအခုဆို ၇၆ နှစ်ရှိခဲ့ပါပြီ။ မွန်မျိုးဆက်ဟောင်းတွေနဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေကြားမှာ မွန်အမျိုးသားနေ့ဆိုင်ရာ ခံယူချက်၊ယုံကြည်ချက်တွေကလည်းဆန့်ကျင်ဖက်တွေဖြစ်လာကြတာကိုလည်းဝမ်းနည်းစွာခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပြဿနာနဲ့မွန်အမျိုးသားလွတ်မြောက်မှုတော်လှန်ရေးယုံကြည်ချက်တွေကိုမွန်တော်လှန်ရေးနိုင်ငံရေး ဦးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့လိုတယ်လို့ဘဲခံစားရပါတယ်။ မွန်မျိုးဆက်ဟောင်းတွေကအတိတ်ရွှေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့ မွန်းမင်းနိုင်ငံတွေကိုဖက်တွယ်ပြီး အတိတ်သမိုင်းထဲမှာနေရစ်ခဲ့ကြသလို၊မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေကလည်း မွန်အမျိုးသားနေ့ရောက်ရင် ပျော်ပါးသောက်စား ကခုန်ကြမယ်ဆိုတာထက်မပိုကြပါဘူး။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ အမျိုးသားရေးအမြင်ကျဉ်းမြောင်းသူတဦးမဟုတ်ပေမယ့် ခေတ်အဆက်ဆက် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ တကယ့်ပကတိပြဿနာ ကိုရှောင်လွှဲပြီး အာဏာလုနေကြတဲ့ နိုင်ငံကနေ ထာဝရလွတ်မြောက်လိုပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျွန်တော်တို့တွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံလက်အောက်မှာမှီတင်းနေထိုင်တဲ့ တိုင်းရင်းသားတွေမဟုတ်ကြပါဘူး။ မိမိရဲ့အချုပ်အချာအာဏာ အပြည့်နဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ နိုင်ငံ၊လွတ်လပ်တဲ့လူမျိုးတမျိုးဖြစ်ကိုဖြစ်ရပါမယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက် ဗမာစစ်ဝါဒီတွေရဲ့ဗိုလ်ကျမှုကြောင့် လွတ်လပ်ရေးရပြီးကတည်းက စီးပွားရေး၊လူမှုရေး၊ပညာရေး အဖက်ဖက်မှာ ချွတ်ခြုံကျအောင်ဖန်တီးခံခဲ့ကြရတယ်။ မိမိရဲ့ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာတွေကိုစွန့်လွှတ်မှ အရာသွင်းခံရတဲ့ ဗမာပြုမှုအမျိုးသားရေးဝါဒအောက်မှာ ကျွန်တော်တို့မွန်အမျိုးသားတွေဟာ ကမ္ဘာနှင့်မဆိုထားပါနဲ့ဦး မြန်

To Page 21

https://prestigeortho.com

https://www.echopark.com

http://hintharinc.com

https://www.garveydentalgroup.com

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

GARVEYDENTAL
GROUP

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

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

OPEN Saturday

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

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

Is Your Business Ready For the
NEW TAX CHANGES?

The new tax change laws don't have to be scary but can actually benefit your business!

Don't get caught with the wrong accountant doing your taxes this year

Kaung Myat Win, CPA
Call us at 415-952-7106 We Speak Burmese!
wintaxservices.com
kwin@wintaxservices.com
1647 Willow Pass Rd, Suite 271 Concord, CA 94520

WIN TAX SERVICES

5 QUESTIONS YOU ABSOLUTELY NEED TO ASK YOUR ACCOUNTANT
1. Can I deduct the same things I did last year?
2. Are there any new deductions for small business owners?
3. Do I have the correct business entity structure that will be most beneficial for my overall tax liabilities?
4. Are the tax rates lower than last year?
5. How do the 2018 tax changes affect my self-employed business?

https://thinmyat.com

Thin Myat
Feeling Burmese

We Ship to All States
Free Shipping Order above $79.99

FLAT RATE $7.5 FOR ORDER UNDER $79.99
STATES QUALIFIED FOR $3.99 SHIPPING
WITH MINIUM PURCHASE OF $50
CT,DC,DE,MA,MD,NC,NH,NJ,NY,PA,RI

Thinmyat.com

မြန်မာအစားအစာလေးတွေ တမ်းတတဲ့အခါ
Thinmyat တို့ကိုသတိရပါနော်

အမျိုးအစားစုံလင်သော မြန်မာအစားအသောက်များကို online မှစိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

contact us @
+1-717-877-3755
thinmyatusa@gmail.com
https://www.facebook.com/ThinMyatUSA
ThinMyatUSA

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA
Tel: +1 (626) 285-9739 Fax: +1 (626) 285-9743

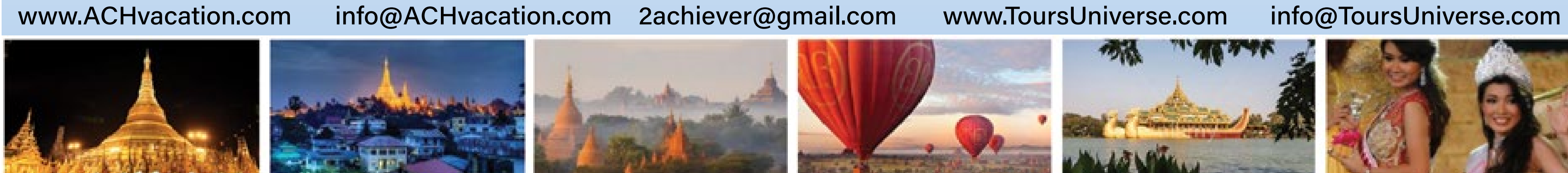
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

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

28 Years of Excellent Services

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

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



I was born in Yangon, Myanmar. I went to Nan Yan Ba Han school until 6 grade, then later immigrated to Maryland, USA. I am super thankful to be here in the USA because I was given a chance to be part of the American Dream. When I first immigrated, it was very hard for me since I did not speak English, and we did not have Burmese students in my middle school when I first started Julies West Middle School. I was able to learn the culture and language through ESL classes. Now, I am pursuing my master's in Public Health. I want to help the Burmese community by sharing my knowledge of the healthcare system.

I moved to LA from Maryland two years ago and joined the "A Sunny Day" Musical as a supporting cast to help bring awareness and show support to the Myanmar revolution. "A Sunny Day" Musical showcase the Myanmar spring revolution and allows the audience to experience the emotions and hopefulness the Myanmar people have toward the spring revolution. Prior to that, I volunteered at a Burmese school as a Burmese teacher back in Maryland. It is nice to help the community; I love seeing Burmese people unite and come together.

I am proud to be a Burmese American. I would be lying if I didn't have an identity crisis growing up. I grew up with Burmese culture intact at home and typical American culture at school and with friends. There have been moments when I have felt "too Burmese" and other times "too American." Cultural clashes with my parents also played a role in my identity crisis. They are not at fault since they immigrated to America at an older age, so they find comfort in the culture, traditions, and values they have known since they were little. Although, I wish they were more outspoken and less fearful of American culture.

Growing up, I am reminded of the past of my parents and family's upbringing, obstacles, and scarifies they made to come to America. My parents worked hard to get to where we are today. After learning more about the culture and beauty of Myanmar, I realized that there is a lot to be proud of as a first-generation American. Not only are there more and more successful first and second-generation Burmese Americans that I could look to as role models, but I can also become a role model myself for the younger Burmese generation.

Aye Chan Myint Zaw

Burma's Federal Union Day အခမ်းအနား Sacramento State Capitol တွင်ကျင်းပ

တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားနှင့် San Francisco, San Francisco Bay Area, Sacramento မြို့များ၊ Arizona ပြည်နယ်မှ မြန်မာတိုင်းရင်းသားအဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းစီစဉ်သည့် Burma's Federal Union Day အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၁၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် Sacramento State Capitol(West Steps) တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ အင်အားစု၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားကျင်းပရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ တန်းတူညီမျှရေး၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရရှိရေး၊ ဖယ်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီရရှိရေးနှင့် တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးရေးတို့အတွက်ဖြစ်ပြီး နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင်တက်ကြွစွာပါဝင်ခဲ့သူများက ဖယ်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုနေ့မိန့်ခွန်းများပြောကြားခဲ့ကာ တိုင်းရင်းသားအကများ၊ မြန်မာအကများနှင့် မစုဝေ၏ စောင်းလက်သံတို့ဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။

ပါဝင်စီစဉ်သောအဖွဲ့များမှာ FBAC - San Francisco, FBAC- Sacramento, FBAC- Central Valley, FBAC- Chico, Save Myanmar San Francisco, LA2M, Help Myanmar, BADA, BAWA, Karen Global Action Organization, Kachin Community San Francisco Bay Area, Save Myanmar USA, တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမှတိုင်းရင်းသားများ၊ Arizona မှ ကရင်နှင့်ကရင်နီမိသားစုများဖြစ်ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Gary Rocchio

Photo: Anastatia magazine

NYFW တွင် ဘိုဘိုနိုင်ဝင်း ပါဝင်လျှောက်ခဲ့

ယခုလ ဖေဖော်ဝါရီ ၉ ရက်မှ ၁၄ ရက်နေ့အထိကျင်းပသော New York Fashion Week (NYFW)တွင် မြန်မာ super model တစ်ဦး ဖြစ်သူ ဘိုဘိုနိုင်ဝင်းလည်း ပါဝင်ခွင့်ရရှိခဲ့သည်။ ဘိုဘိုနိုင်ဝင်း အနေဖြင့် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၄ ရက်နေ့ ချစ်သူများနေ့ | The Cutting Room တွင် ကျင်းပ ပြုလုပ်သည့် Anastatia magazine ၏ fashion show တွင်ပါဝင်တင်ဆက် ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ fashion show တွင် နာမည်ကျော် Designer များ၏ နောက်ဆုံးပေါ် ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းများအား နာမည်ကျော် model များက တင်ဆက်ပြသ ကြ ခြင်းဖြစ်သည်။

NYFW သည် Big 4 ဟုခေါ်ဆိုသောကမ္ဘာ့အကြီးကျယ်ဆုံး Fashion Week ၄ခုထဲမှတခုဖြစ်ပြီး ကျန်၃ခုကို ပဲရစ်၊ လန်ဒန်နှင့် မီလန်မြို့များတွင်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ NYFW ကို ၁၉၄၃မှ စတင်၍ဖေဖော်ဝါရီနှင့်စက်တင်ဘာတို့တွင်တနှစ်၂ကြိမ်ကျင်းပနေခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာဒေါ်မီမီဝင်းဘတ် တောင်ကိုရီးယားမှမြန်မာများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေး

သတင်းနှင့်ဓာတ်ပုံ- ဇေမြိုး(ကိုရီးယား)

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၏ ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံဆိုင်ရာ (NUG)ကိုယ်စားလှယ်ရုံးမှ စီစဉ်သော အမေရိကန် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဒေါ်မီမီဝင်းဘတ်နှင့် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံရောက် မြန်မာမိသားစုဝင်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၅)ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့)နေ့လယ် (၁)နာရီ- (၄)နာရီ အထိ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဘူဖြောင်းမြို့ ဒီမိုကရက်တစ်အလုပ်သမားသမဂ္ဂခန်းမတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

ဒေါက်တာဒေါ်မီမီဝင်းဘတ်မှ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေး၊တိုင်းရင်းသားရေးရာ၊ အစိုးရနဲ့ပြည်သူဆက်ဆံရေး ၊တိုင်းရင်းသားအဖွဲ့အစည်းများပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးစစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူများနှင့် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အကူအညီအထောက်အပံ့များဆိုင်ရာတို့ကိုကျယ်ပြန့်စွာဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်းသိရှိရသည်။

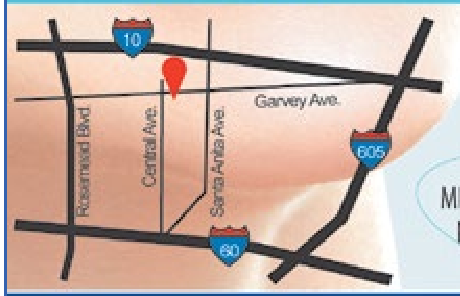
https://afcsushi.com/contact-us/#career_sec

လှပသော အပြုံးလေးများအတွက်

CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

Dr. Ronald Kuo D.D.S
ဇော်မင်းလတ်

Dr. Chloe Kuo D.D.S., Ph.D
ညွန့်ညွန့်



Opening hour:
Tuesday: 10 am to 6 pm
Thursday: 10 am to 6 pm
Saturday: 9 am to 3 pm
Monday: by appointment
Sunday: by appointment

MEDI-CAL DENTAL, PPO INSURANCES
NO INSURANCE, DISCOUNT PRICE
လက်ခံပါသည်၊

10354 Garvey Ave B, El Monte, CA 91733
http://CentralGarveyFamilyDental.com (626) 350 8366

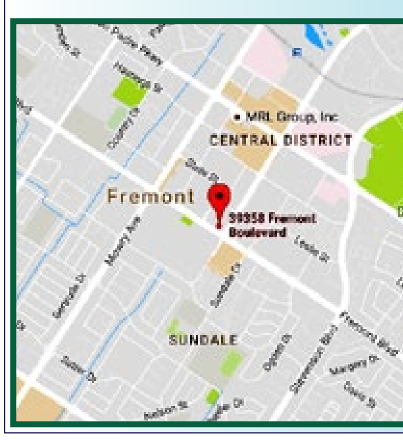
Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

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!

BURMESE KITCHEN

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

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

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

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

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

Our office hours are:

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

www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

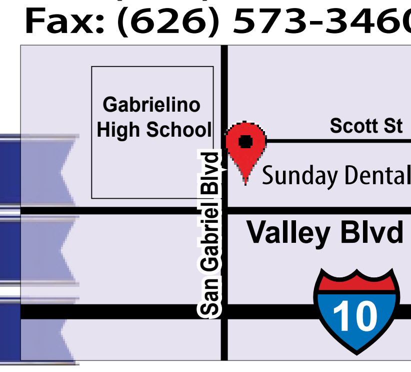
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

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

DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီဧည့်ခံပွဲအလှူများအတွက်
ဘဲကင်ဆီချက်၊ဘဲကင်ကြေးအိုးဆီချက်၊ဖက်ထုတ်ဆီချက်
Party Trays ကြိုတင်အော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

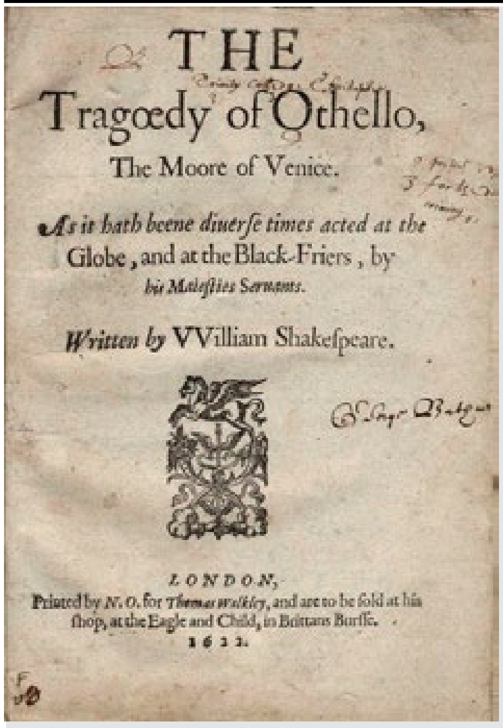
749 Hickey Blvd Pacifica, CA 94044
(650) 355-8218 | (415) 706-3234

The Tragedy of Othello

By: William Shakespeare

★★★☆ Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: Tragedy, Fictional History



SUMMARY: Shakespeare creates a powerful drama of marriage beginning with fascination (between the exotic Moor Othello and the Venetian lady Desdemona) with an elopement, and with intense mutual devotion, ending with jealous rage and violent deaths. He sets this story in the romantic world of the Mediterranean, moving the action from Venice to the island of Cyprus and giving it an even more exotic coloring with stories of Othello's African past. Shakespeare builds so many differences between his hero and heroine– differences of race, age, or of cultural background. Most people who see or read the play feel that the love that the play presents between Othello and Desdemona is so strong. Iago hates Othello and sets out to destroy him by destroying his love for Desdemona. As Othello succumbs to Iago's insinuations that Desdemona is unfaithful, fascination– which dominates the early acts of the play– turns to horror, especially for the audience. We are confronted by spectacles of generous and trusting Othello in the grip of Iago's schemes.

The Tragedy of Othello is a play written by William Shakespeare that truly brings out the modern drama of today. When you hear William Shakespeare, you may think the plays he wrote are challenging and difficult to read. When we readers pick up a book of his, we don't understand it well enough to be interested in it because of the early modern English language.

When I read the book, I couldn't even understand it well at first. Buying a modern-day version of it online truly helped and really immersed me in the experience. The Tragedy of Othello was written and performed in 1604, which is the reason I was truly shocked when turning and flipping each page. How could someone from over 400 years ago write something that is still prominent and occurring in this world today? When reading the book, it felt like crossing a bridge from a world 400 years ago to now.

The book and play depict a strong theme of jealousy, manipulation, and trusting those around you. Othello, a military general, is secretly married to a beautiful woman called Desdemona, the daughter of a prominent senator. Jealous of Othello's success and envious of Cassio, Othello's chief lieutenant, Iago, a close "friend" of Othello and antagonist of the story, plot Othello's downfall by falsely implicating Othello's wife, Desdemona, and Cassio in a love affair.

When I turned each page, I read and felt the jealousy that Iago felt. This book strangely stood out to me because of Iago's great use of manipulation, playing those around Othello and eventually, stabbing his back. The play portrays a strong theme of trusting those around you, truly. I was deeply frustrated by how Iago could twist and turn his words, speaking in one way and acting in another, spreading fake news and rumors while pretending to be supportive and unselfish to those around Othello. He plays everyone in the story like a pawn on a chessboard.

As a reader, I could definitely say that Iago is a sociopath, who consistently shows no regard for right and wrong, and ignores the rights and feelings of others. In the grasp and hands of Iago, trusting and generous Othello falls into the wrong hands and his love for Desdemona turns into jealousy and hate. The tragedy and drama cause readers to turn and flip each page, also while connecting to the literature of the 1600s by the playwright, Shakespeare.

From P7 Ninzi May

နေလို့ကောင်းလို့ပါ

Q: 11 Ninzi May ရဲ့ ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၁၁ရက်နေ့၊ Los Angeles မှာ ဖျော်ဖြေခဲ့တဲ့ပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားချက်တွေကိုပြောပြ ပေးပါဦး။ ရှေ့ဆက်မယ့်အနုပညာလုပ်ငန်းတွေနဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ပရိသတ်တွေကို အမှတ်တရစကားတခုခုပြောပေးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ December 11 ပွဲလေးဟာ အရမ်းအဓိပ္ပါယ် ရှိတဲ့ ပွဲလေးပါ။ ပါဝင်ခွင့်ရလို့ အရမ်း ကျေးဇူးတင်တယ်။ ဂုဏ်ယူတယ်။ ဖိတ်ခေါ် ပေးတဲ့ ကိုDylan နဲ့ ကချင် Baptist Church မှ အမျိုးများအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောချင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်လိုက်ရတဲ့အတွက်လဲ ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ သီချင်းတွေကတော့ဆိုဖြစ်နေအုံးမှာပါ အသက်ရှင်နေသရွေ့ ပေ့ါနော်။အားပေးနေကြတဲ့ ပရိသတ်တွေအတွက်ကြိုးစားနေအုံးမှာပါ။ နင်ဇီ နောက်ပိုင်း သီချင်လေးတွေကိုလဲ Social media တွေကနေတစ်ဆင့် ပရိသတ်တွေကို ဆက်သွယ်ပေးနေပါမယ်။ မြန်မာ့ဂဇက် ပရိသတ်အားလုံးကိုလဲ အချိန်ပေးဖတ်ရှုပေးကြတဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောချင်ပါတယ် နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဖိတ်ခေါ် ပေးတဲ့ မဆွေဆွေနဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်အဖွဲ့သားအားလုံးကိုလဲ ဒီအခွင့်အရေးအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောချင်ပါတယ်။

The Sun West Difference

SunWest Mortgage Company, Inc. NMLS 3277

- Close loans faster with Sun West AI (Morgan™)
- Loan programs available for your specific needs

TRU Approval®

- Beat cash offers with TRU Approval®

Licensed in: AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX, WA, and WI

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

Neeraj Sureen
NMLS 345217 - WA State License
Registration#: MLO - 345217
M: (562) 270-1931
neeraj@swmc.com
6131 Orangethorpe Avenue Suite 500
Buena Park, CA 90620

AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX,WA, WI
တို့တွင်အိမ်-ခြံရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုသူများနှင့် REFINANCE လုပ်လိုသူများ မြန်မာ-ပြည်ဖွား ကိုနီရဂ်ျနှင့်မြန်မာလိုယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Visit swmc.com/tru-terms for TRU Approval® terms and conditions.
The housing and residential financing offered herein is open to all without regard to race, color, religion, gender, sexual orientation, handicap, familial status, or national origin.
Our products and services have no affiliation with or endorsement from any government agency or body.
This information is valid for residents in all states this loan officer is licensed to do business in. Neeraj Sureen is licensed in AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX, WA, and WI. All products are subject to credit and property approval. Program terms and conditions are subject to change without prior notice. Other restrictions and limitations apply. The content here does not substitute for professional legal, securities, tax or accounting advice. Sun West Mortgage Company, Inc. (NMLS ID # 3277, www.nmlsconsumeraccess.org) in Arizona holds a Mortgage Banker License (#BK-0909624), licensed by the Arizona Department of Insurance and Financial Institutions, Phone: (602) 771-2800, in California holds a Financing Law License (#6030119) [Loans made or arranged pursuant to a California Financing Law license], a Residential Mortgage Lending Act License (#41DBO-169048), licensed by the California Department of Financial Protection and Innovation, Phone: (866) ASK-CORP, has a DRE Real Estate Corporation License Endorsement (#00793885), licensed by the California Department of Real Estate, Phone: (877) 373-4542, in Florida holds a Mortgage Lender Servicer License (#MLD266), licensed by the Florida Office of Financial Regulation, Phone: (850) 410-9895, in Idaho holds a Mortgage Broker/Lender License (#MBL-8409), licensed by the Idaho Department of Finance, Consumer Finance Bureau, Phone: (208) 332-8000, Principal (Main) Office located at 6131 Orangethorpe Avenue, Suite 500, Buena Park, CA 90620, (562) 453-7884] is an Illinois Residential Mortgage Licensee (#MB.6760356), licensed by the Illinois Department of Financial & Professional Regulation - Residential Mortgage Banking, 555 West Monroe Street, 5th Floor, Chicago, Illinois 60661, General Inquiries: 1-888-473-4858, TYY: 1-866-325-4949., in Indiana holds a Mortgage Lending License (#11272), licensed by the Indiana Department of Financial Institutions, Consumer Credit Division, Phone: (317) 232-3955, in New Jersey holds a Residential Mortgage Lender License (#9400980), licensed by the New Jersey Department of Banking and Insurance, Phone: (609) 292-7272, is licensed in Nevada; holds a Mortgage Company License (#3874), licensed by the Nevada Division of Mortgage Lending, Phone: (775) 684-7060, in New York as a licensed Mortgage Banker - NYS Department of Financial Services and holds a Mortgage Banker License (#LMBC 109349), Reverse Mortgage (HECM) Lending License, licensed by the New York Department of Financial Services, Phone: (212) 709-3500, in Oregon holds a Mortgage Lender License (#ML-4599), licensed under the Oregon Consumer Finance Act, Phone: (503) 378-4140, in Texas as a Residential Mortgage Loan Originator holds a Texas-SML Mortgage Banker Registration, licensed by the Texas Department of Savings and Mortgage Lending, Phone: (512) 475-1350. Please refer to https://www.swmc.com/TXdis to view Texas Complaint Notice and Servicing Disclosure, in Washington holds a Consumer Loan Company License (#CL-3277), licensed by the Washington Department of Financial Institutions, Division of Consumer Services, Phone: (360) 902-8703, in Wisconsin holds a Mortgage Banker License (#212942BA), licensed by the Wisconsin Department of Financial Institutions, Division of Banking, Phone: (608) 261-7578. For licensing information, go to: www.nmlsconsumeraccess.org. Visit https://www.swmc.com/disclaimer for the full list of license information. In all jurisdictions, the principal (Main) licensed location of Sun West Mortgage Company, Inc. is 6131 Orangethorpe Avenue, Suite 500, Buena Park, CA 90620, Phone: (800) 453-7884 © Sun West Mortgage Company, Inc. NMLS 3277..

Disinformation Update- Current COVID-19 and Vaccine/ Booster Tropes and Narratives

2/8/23 - EMS Myth Buster Project and the National Conference on Citizenship present:

Cameron Hickey, CEO of the National Conference on Citizenship (NCoC),

EMS Myth Buster Project National Conference on Citizenship တို့ ပူးပေါင်းတင်ဆက်သည့် Disinformation Update- Current COVID-19 and Vaccine/ Booster Tropes and Narratives ဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၈ရက်၊ မနက်၁၁နာရီမှ၁၂နာရီထိကျင်းပခဲ့သည်။ ဘာသာစကားအသီးသီးဖြင့်ရေးသား၊ ပြောဆိုကြသော Social medai platforms များတွင် ပြောဆိုရေးသား၊ ဖြန့်ဝေနေကြသော COVID-19 virus နှင့် ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း မမှန်မကန်သတင်းများ၊ လုပ်ကြံသတင်းများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို နှောင့်နှေး၊ ဟန့်တားခြင်းများကို ဖြစ်စေပြီး ယုံကြည်ထိုက်သည့်သတင်းမှန်များပေးနေသည့် ပညာရှင်များနှင့်မီဒီယာများက သတင်းမှားများကို အချိန်မီ ထိထိရောက်ရောက် တုန့်ပြန်နိုင်စေရန်အတွက် ဆွေးနွေးပွဲကို ပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ Cameron Hickey သည် National Conference on Citizenship(NCoC)၏ CEO ဖြစ်ပြီး ဒီမိုကရေစီပေါ် ထိခိုက်မှုရှိသည့် သတင်းမှားများနှင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလေ့လာရာတွင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြစ်ပြီး 2018 mid-term elections များတွင် မမှန်မကန်သတင်းဖြန့်ခြင်းများအတွက် Harvard Kennedy School ၏ Shorenstein Center's Information Disorder Lab ကိုဦးဆောင်ကူညီသူလည်းဖြစ်ကာ Emmy Award ရရှိခဲ့သူလည်းဖြစ်သည်။

Cameron Hickey က COVID-19 virus နှင့် ပတ်သက်သော မမှန်မကန်သတင်းများဖြန့်ခြင်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်နည်းတူ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူး စက်မှုမှာအတူတူဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ကြီးကြောင်းနှင့် ၂၀၂၀ခုနှစ်တွင် WHO က သတင်းပြီး ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်းထုတ်ပြန် ချိန်မှစတင်ကာ မမှန်မကန်သတင်းများမှာ ပျံ့နှံ့နေခဲ့သည်ဟုဆိုသည်။ မမှန်မကန်သတင်းဖြန့်မှုများကို ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြန့်ကြရာတွင် အတင်းအဖျင်းများ၊ နားလည်မှုလွဲမှားအောင်သတင်းကို ပုံဖျက်ပြီးလွှင့်ခြင်းများ၊ သတင်းမှန်နှင့်ရောနှောပြီးလွှင့်သည့်သတင်းမှားများ၊ ရန်လိုမုန်းတီးမှုများ၊ အပေါ်ယံအကြောင်းအရာနှင့်အဖြစ်အပျက်အမှန်ကို လွဲမှားသည့်အချက်များပါဝင်စေပြီး သတင်းလွှင့်ခြင်းများ၊ ယုတ္တိမတန်သောသတင်းများဖန်တီးမှုများ ပါဝင်ကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ အချို့ ဖြန့်ချိနေကြသောသတင်းများသည် အလုံးစုံမှားယွင်းခြင်းမျိုးမရှိသော်လည်း ပြဿနာဖြစ်စေသဖြင့် သတိကြီးစွာထားရမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သတိပေးခဲ့သည်။

ထို့အပြင် ခြောက်ခြားစေခြင်းနှင့် သတင်းကိုလုပ်ကြံခြင်း၊ မှန်ကန်သည့်အချက်များကို ချန်ထားခဲ့ခြင်း၊ သိပ္ပံပညာကထုတ်ပြန်ထားသည့်ရလာဒ်သဖွယ်ပုံမှားရိုက်ကာ သတင်းမှားများလွှင့်ခြင်း၊ မုန်းတီးရန်လိုခြင်းနှင့် တစုတဖွဲ့တည်းကိုသတင်းမှားများလွှင့်ပြီး လက်ခံစေကာ အင်အားကြီးစေခြင်း၊ တချိန်တခါက မှန်ခဲ့ပြီး လက်ရှိအချိန်တွင်အသုံးမဝင်၊ အသုံးမတည့်တော့သည့် သတင်းဟောင်းများကို လွှင့်ခြင်း၊ ယုတ္တိမဲ့သတင်းများဖန်တီးခြင်းတို့သည်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် သတင်းမှန်ကိုလက်ခံရန် ဟန့်တားစေသည့်နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း Cameron Hickey က ပြောကြားခဲ့သည်။

အဓိကကျန်းမာရေးပိုင်းတွင် မဟုတ်မမှန်ဖြန့်နေသောသတင်းများမှာ Covid-19 ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် လူအများအပြားသေဆုံးခြင်း၊ Covid-19 ကာကွယ်ဆေးတွင် လူကိုထိခိုက်စေသည့် သံလိုက်ဓာတ်နှင့်အခြားသတ္တုများပါဝင်ခြင်းကြောင့် Vaccine detox ဟုဆိုကာ ကာကွယ်ဆေးအဆိပ်ဖြေတိုင်းရင်းဓာတ်စာများကို စီးပွားဖြစ်ရောင်းချခြင်း (Chinese များက Social media တွင်ရေးသားကြေငြာကြခြင်းကို ဆလိုက်ရှိုးဖြင့်ပြသခဲ့သည်။) ဂတ်စ်မီးဖိုများသည်ကျန်းမာရေးထိခိုက်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်းများ (ရင်ကျပ်ရောဂါသည် ဖုန်များနှင့် ကာဘွန်မိုနော့ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့များကြောင့်သာပိုမိုဆိုးရွားစေသော်လည်း ထိုအချက်ကို ဂစ်မီးဖိုနှင့်ဆက်စပ်ကာချဲ့ကားပြောဆိုခြင်းကိုဆိုလိုသည်။)၊ Bird flu ဖြစ်စေသော H5N1 viurs သည် လူနှင့်လူကြားကူးစက်ခြင်းဖြစ်ခဲလှကြောင်း၊ နို့တိုက်သတ္တဝါများဖြစ်ကြသော Otters နှင့်မြေခွေးများတွင် ယနေ့ထိ ကူးစက်နှုံးနည်းပါးနေပြီး Minks များအချင်းချင်းတွင်ကူးစက်ကာ လူကိုကူးလျှင် Upper respiratory system အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအထက်ပိုင်းသာထိသည်ကို ယနေ့ထိ လူနှင့်လူကြားကူးစက်သည့် အန္တရာယ်ကြီးရောဂါသဖွယ်ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်းများ၊ Social media တွင် သတင်းမှားဖြန့်ချိခဲ့သည့် UK တွင် Climate lockdown ကောလဟာလများကို နှင့် Telegram TikTok များတွင်တွေ့ရသည့် သတင်းမှားများကို ရှင်းပြခဲ့သည်။

သတင်းထောက်များကမေးမြန်းသည့် အဆိုပါပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို Cameron Hickey က သတင်းမှားများ ဘာတွေဆိုတာကို စောင့်ကြည့်လေ့လာရန်၊ သက်ဆိုင်ရာကိုတင်ပြပြီး လူအများကို ပညာပေးရန်အချက်၃ချက်ကို အဓိကထားပြောကြားခဲ့ပြီး မူရင်းသတင်းအမှန်တွင်လည်း လိုအပ်နေသောအချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ သတင်းမှန်ကိုဦးစွာဖော်ပြပြီး မည်သည့်အချက်တွေက မှားနေသလဲဆိုခြင်းကို ထိရောက်စွာအားစိုက်ပြီးပြောရန် နှင့် သတင်းမှားများဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ပျံ့နှံ့နေသလဲ။ ဘာ့ကြောင့်ပျံ့နှံ့နေသလဲ ဆိုသည့်အချက်များကို သုံးသပ်ပြီး လူထုကို အသိပေးရန်လိုကြောင်း ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့သည်။

From P25 2021 ACS

အလုပ်အကိုင်အခြေပြ%	(က) အလုပ်အကိုင်ရှိသူ = ၆၃.၅% (ခ) အလုပ်လက်မဲ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူ = ၂.၉ % (ဂ) အလုပ်လုံးဝမလုပ်သူ = ၃၃.၆%
လုပ်ငန်းကဏ္ဍအလိုက်အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု%	(က) ကုန်ထုတ်လုပ်မှု၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဝန်စည်ကုန်သွယ်ရေး = ၄၄% (ခ) ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး = ၁၆.၆% (ဂ) သိပ္ပံ/သိတတ်ပညာရှင်၊ စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့်လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များ = ၂၄.၂% (ဃ) ရုံးလုပ်ငန်း၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းများ = ၁၁.၆% (င) ဆောက်လုပ်ရေး၊ သယံဇာတနှင့်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး = ၃.၆%
ကျား/မ အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအချိုးအစား%	၄၄.၅%/၅၅.၅%
ဝင်ငွေအခြေပြ	(က) အိမ်ထောင်စုတစ်စုချင်းပျမ်းမျှနှစ်ပါတ်လည်ဝင်ငွေ = $ ၆၂,၃၅၂ (ခ) အလုပ်နှင့်ဝင်ငွေတမျိုးမျိုးပုံမှန်ရှိသူ% = ၉၃.၇% (ဂ) Social Security ဝင်ငွေခံစားနေသူ = ၁၁.၂% (ဃ) Supplemental Social Security Income ခံစားနေသူ = ၇% (င) အငြိမ်းစားထောက်ပံ့ကြေးရယူနေသူ = ၆.၇%
	(စ) အငြိမ်းစားခံစားနေကြသူ = ၈% (ဆ) Food Stamp/SNAP ခံစားနေကြသူ = ၃၂.၃% (ဇ) Per capita income = $ ၂၂,၅၁၀
ကဏ္ဍအလိုက် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု%	(က) ပုဂ္ဂလိက = ၈၅.၄% (ခ) အစိုးရ = ၉ .၄% (ဂ) ကိုယ်ပိုင်၊ အစုစပ် = ၄.၆% (ဃ) လုပ်ခမရသောမိသားစုလုပ်ငန်း = ၀.၆%
ကျန်းမာရေးအာမခံ အခြေပြ%	(က) လက်ဝယ်ရှိသူ = ၄၃.၅% (ခ) Medicare/Medicaid = ၅၂.၄% (ဂ) လက်ဝယ်မရှိသူ = ၁၀.၈%
အိမ်ယာပိုင်ဆိုင်မှု အခြေပြ%	(က) အိမ်ငှား = ၄၁.၁ % (ခ) အိမ်ပိုင် = ၅၈.၉ %
မော်တော်ယာဉ်ပိုင်ဆိုင်မှု	(က) (၁)စီး(သို့မဟုတ်)(၁)စီးထက်ပိုရှိသူ = ၈၉.၉ % (ခ) လုံးဝမရှိသူ = ၁၀.၁%
IT နည်းပညာအသုံးချမှု%	(က) ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူ = ၉၉% (ခ) broadband အင်တာနက်အသုံးပြုသူ = ၉၅.၉%

ယခင် Census များမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသော စုစုပေါင်း မြန်မာလူမျိုးဦးရေ

၃၇၉၉၀ - ဦး (၁၉၉၀ ခုနှစ်)	၁၈,၃၈၆ - ဦး (၂၀၀၀ ခုနှစ်)	၁၀၀,၂၀၀ - ဦး (၂၀၀၀ ခုနှစ်)

American Community Survey (ACS 1 year) မြန်မာ/all Asians/Total Population တို့၏ U.S. လူဦးရေစာရင်းကောက်ယူမှု လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ မြင်ကွင်းလာသောအချက်အလက်များ နှိုင်းယှဉ်ချက် (၂၀၂၀ ခုနှစ်)

	မြန်မာ	All Asians	U.S.
စုစုပေါင်းလူဦးရေ (လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)(ဦးရေ)	၂၄၀,၀၂၂	၂၃,၅၄၅,၂၀၀	၃၃၁,၈၉၃,၇၄၅
ကျား/မအချိုး%	၅၁.၅/၄၈.၅	၄၈.၂/၅၁.၈	၄၉.၅/၅၀.၅
အိမ်ထောင်စုတစ်စု/မိသားစုတစ်စုတွင်ပါဝင်(ဦးရေ)	၃.၉၄/၄.၂၈	၂.၈၀/၃.၄	၂.၅၄/၃.၁၅
လက်ထပ်ထိမ်းမြားထားသူမိသားစု%	၆၄.၂	၅၇.၁	၄၇.၃
အမျိုးသမီးဦးဆောင်သောအိမ်ထောင်စုပေါင်း%	၁၂.၁	၉ .၁	၁၂.၃
အိမ်ထောင်ရေးအခြေပြ%			
(က) လူပျိုအပျို	၃၅.၅	၃၃.၈	၃၄.၂
(ခ) လက်ရှိအိမ်ထောင်ရှင်များ	၅၄.၆	၅၅.၃	၄၈
(ဂ) သီးခြားစီနေလင်မယား	၁.၈	၁.၁	၁.၇
(ဃ) အိမ်ထောင်ကွဲ	၃.၆	၅.၆	၁၀.၆
(င) မုဆိုးဖို/မ	၄.၅	၄.၁	၅.၅
ပညာသင်ကြားခဲ့မှုအခြေပြ%			
(က) အခြေခံပညာ အဆင့်	၄၆.၈	၁၁.၅	၁၀.၆
(ခ) တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အဆင့်	၁၈.၇	၁၄.၆	၂၆.၃
(ဂ) ဘွဲ့ကြို Associate degree	၁၀.၆	၁၈.၈	၂၈.၁
(ဃ) အခြေခံ Bachelor degree	၁၅.၂	၃၀.၃	၂၁.၂
(င) ဘွဲ့လွန် post-graduate degree	၇.၆	၂၄.၈	၁၃.၈၃
(စ) အမျိုးသား/အမျိုးသမီးဘွဲ့ရရှိမှု%	၄၇.၇/၅၂.၃	၅၆.၄/၅၄	၃၃.၉/၃၆.၁
အဖိုးအဖွားနှင့်နေထိုင်သူ (၁၀)နှစ်အောက်% (အဖိုးအဖွားမှပြုစုစောင့်ရှောက်ထားရသူကလေးများ)	၆.၁ (၁၆.၃)	၄.၆ (၁၄.၄)	၃.၂ (၃၁.၃)
ဘာသာစကားပြောဆိုနိုင်မှုအခြေပြ%			
(က) မြန်မာ(သို့မဟုတ်)ကိုယ်လူမျိုးစုဘာသာစကားအိမ်တွင်ပြောသူ(ထိုအထဲတွင် အမေရိကန်အင်္ဂလိပ်စကားကြားညှပ်ပြောသူ%)	၈၆.၁ (၅၇.၆)	၆၂.၉ (၂၆.၃)	၂၁.၆ (၈.၃)
(ခ) အမေရိကန်အင်္ဂလိပ်စကားသက်သက်သာပြောသူ%	၁၃.၉	၃၇.၁	၇၈.၄
မွေးဖွားရာဒေသ နှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအခြေပြ%			
(က) မြန်မာပြည်(သို့မဟုတ်)ကိုယ်နိုင်ငံဖွားလူမျိုးများ (ယင်းအထဲတွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသားခံယူပြီးသူ / အမေရိကန်နိုင်ငံသားမခံယူရသေးသူ%)	၇၃.၈ (၅၄.၅/၄၅.၅)	၅၄.၀၂ (၆၁.၆၄/၃၈.၃၆)	၈၆.၄ (၅၃.၁/၄၆.၉)
(ခ) အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်မွေးဖွားသူ%	၂၆.၂	၄၅.၉၈	၁၃.၆
အလုပ်အကိုင်အခြေပြ%			
(က) အလုပ်အကိုင်ရှိသူ	၆၃.၅	၆၆.၆	၆၃
(ခ) အလုပ်လက်မဲ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူ	၂.၉	၄	၃.၉
(ဂ) အလုပ်လုံးဝမလုပ်သူ	၃၃.၆	၃၃.၄	၃၇
ကျား/မ အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအချိုးအစား%	၄၄.၅/၅၅.၅	၃၉.၁/၆၀.၉	၅၈.၄/၄၁.၆
ဝင်ငွေအခြေပြ			
(က) အိမ်ထောင်စုတစ်စုချင်းပျမ်းမျှနှစ်ပါတ်လည်ဝင်ငွေ($)	၆၂,၃၅၂	၉၇,၆၂၆	၆၉,၇၁၇
(ခ) အလုပ်နှင့်ဝင်ငွေတမျိုးမျိုးပုံမှန်ရှိသူ%	၉၃.၇	၈၆.၆	၇၇
(ဂ) Social Security ဝင်ငွေခံစားနေသူ%	၁၁.၂	၂၀.၂	၃၀.၂
(ဃ) Supplemental Social Security Income ခံစားနေသူ%	၇	၄.၈	၅.၂
(င) အငြိမ်းစားထောက်ပံ့ကြေးရယူနေသူ%	၆.၇	၄.၉	၃.၄
(စ) အငြိမ်းစားခံစားနေကြသူ%	၈	၁၄.၄	၂၄
(ဆ) Food Stamp/SNAP ခံစားနေကြသူ%	၃၂.၃	၉ .၄	၁၂.၄
(ဇ) Per capita income ($)	၂၂,၅၁၀	၄၃,၇၉၄	၃၈,၃၃၂
ကဏ္ဍအလိုက် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု%			
(က)ပုဂ္ဂလိက	၈၅.၄	၈၂.၂	၇၉ .၁
(ခ) အစိုးရ	၉ .၄	၁၂.၄	၁၄.၆
(ဂ) ကိုယ်ပိုင်၊ အစုစပ်	၄.၆	၅.၂	၆.၁
(ဃ) လုပ်ခမရသောမိသားစုလုပ်ငန်း	၀.၆	၀.၃	၀.၂
ကျန်းမာရေးအာမခံ အခြေပြ%			
(က) လက်ဝယ်ရှိသူ	၄၃.၅	၇၄.၆	၆၇
(ခ) Medicare/Medicaid	၅၂.၄	၂၇.၅	၃၆.၈
(ဂ) လက်ဝယ်မရှိသူ	၁၀.၈	၅.၈	၈.၆
အိမ်ယာပိုင်ဆိုင်မှု အခြေပြ%			
(က) အိမ်ငှား	၄၁.၁	၃၈.၄	၃၄.၆
(ခ) အိမ်ပိုင်	၅၈.၉	၆၁.၆	၆၅.၄
မော်တော်ယာဉ်ပိုင်ဆိုင်မှု%			
(က) (၁)စီး(သို့မဟုတ်)(၁)စီးထက်ပိုရှိသူ	၈၉.၉	၈၉.၁	၉ .၂
(ခ) လုံးဝမရှိသူ	၁၀.၁	၁၀.၉	၈
IT နည်းပညာအသုံးချမှု%			
(က) ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူ	၉၉	၉၇.၉	၉၅
(ခ) broadband အင်တာနက်အသုံးပြုသူ	၉၅.၉	၉၄.၇	၉၀.၁

From P14 မွန်အမျိုးသား

မာပြည်မှာပင် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ ချွတ်ခြုံကျ ၊အတွေးအခေါ်သေဆုံးနေပြီး လူမျိုးတမျိုးသေဆုံးကွယ်ပျောက်ရတော့မယ့်အနေအထားရောက်နေပါတယ်။ မြန်မာပြည်ရဲ့ မပြည့်ဝတဲ့ နိုင်ငံရေး၊ အမျိုးသားရေးအောက်မှာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့ အလုပ်မဖြစ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုနဲ့ အနှစ် ၇၀ ကျော် မွန်အမျိုးသားလွတ်မြောက်မှုတော်လှန်ရေး အဆုံးသတ်သင့်ပြီလို့လည်းယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မွန်အမျိုးသားရေးမူဝါဒ၊နိုင်ငံရေးမူဝါဒ၊တော်လှန်ရေးမူဝါဒတွေကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး မွန်လူမျိုးတို့ရဲ့ အနာဂါတ်ဘဝ အာမခံချက်အပြည့်အဝပေးနိုင်တဲ့ မိမိတို့ရဲ့အချုပ်အခြာအာဏာအပြည့်နဲ့ မွန်နိုင်ငံတော်ကိုမဖြစ်မနေပြန်လည်တည်ထောင်ရေးသည်သာ ကျွန်တော်တို့ မွန်လူမျိုးတိုင်းရဲ့ အမျိုးသားနေ့ဦးတည်ချက်ဖြစ်သင့်တယ်လို့ ယုံကြည်ခံယူမိပါတယ်။" ဟု Akron Mon Community, Ohio State ၏ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော၊ ၈မျိုးဆက် မွန်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်မင်းမြင့်စိုးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

From P30 LA ရွှေတိဂုံစေတီ

မြေရွေးချယ်ခြင်း၊ မြေသန့်ခြင်း၊ ပရိတ်ရွတ်ခြင်း၊ ဒုတိယအဆင့် စေတီတွင်ဌာပနာမည့် ဓာတ်တော်မွေတော်များကို ဆရာတော်အရှင်ရာဇိန္ဒက မြန်မာပြည်မှပင့်ဆောင်လာခြင်းနှင့်တတိယအဆင့် ထီးတော်တင်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကျင်းပခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဓမ္မရဝေတောရကျောင်းတိုက်ကိုဦးဆောင်တည်ထောင်ခဲ့သူ ကျောင်းဒကာမ ဒေါ်မြသိန်းက ပြောကြားခဲ့သည်။

" စေတီတည်ရခြင်းအဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အနောက်နိုင်ငံကို သာသနာရွှေ့လျားလာတာနဲ့အတူ ဘာသာ၊ သာသနာကို နေလို၊ လလိုထွန်းတောက်စေချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့တည်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ သံဃာတော်တွေကလည်း သာသနာပျံ့ပွားရေးအတွက် နိုင်ငံခြားမှာသာသနာပြုကြသလို မြန်မာပြည်ကလူတွေ US ကိုရွှေ့ပြောင်းအခြေချတာများလာတာနဲ့အမျှ သံဃာတွေကို ပိုင်းကူကြပြီး သာသနာ့ဂုန်ကိုထမ်းကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် LA ရွှေတိဂုံစေတီဟာ အများကောင်းမှုအကြောင်းပြုတဲ့စေတီဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ ဘဂပူလောင်မှုတွေရှိတဲ့သူတိုင်း ဖူးလိုက်တာနဲ့ တဒင်္ဂအေးချမ်းမှုကို အတိုင်းထက်အလွန်ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကြီးအမြန်ဆုံးအေးချမ်းပါစေ"ဟု ဒေါ်မြသိန်းက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

" ကျောက်စာမှာ ရေးထားသလိုပဲ LA ရွှေတိဂုံစေတီကို ဖူးမျှော်သူတွေအတွက် မင်္ဂလာဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေခြင်းနဲ့ စိတ်အေးချမ်းစေခြင်းအကျိုးငှာ LA ရွှေတိဂုံစေတီကို တည်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆရာတော်အရှင်ရာဇိန္ဒက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ မိန့်ကြားခဲ့သည်။

LA ရွှေတိဂုံစေတီတည်ထားရေးအတွက် မောင်ရဲထွဋ်က မိခင်ဒေါ်မြမြသိန်းနှင့်အစ်မ မကြာဉကိုအမှူးထားပြီး ကုသိုလ်ပါဝင်ခဲ့ကာ စေတီရံဒကာ၊ ဒကာမ ၈ဦးကလည်း ကုသိုလ်ပါဝင်ခဲ့သည်။ ထီးတော်၏ဉာဏ်တော်အမြင့်မှာ ၉ပေဖြစ်သည်။ LA ရွှေတိဂုံစေတီတော်ဘုရားပွဲကိုလည်း နှစ်စဉ် ဖွန်လတွင် ကျင်းပရန်စီစဉ်ထားကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

ဓမ္မရဝေတောရကျောင်းတိုက်၏ ကျောင်းဒကာအဖြစ် မြေအလှူပါဝင်လိုသူများအတွက် ၅ပေx ၁၀ပေ မြေတစ်ကွက်လျှင် $300 လှူဒါန်းနိုင်ပြီး ထပ်မံဆောက်လုပ်မည့်ယောဂီဆောင်အတွက် အခန်း၆ခန်း၊ တခန်းလျှင် ယောဂီ နှစ်ပါး အဆင်သင့်သီတင်းသုံးနိုင်ရန် ကုန်ကျငွေ $12, 000 ခန့်မှန်းထားပြီး စေတနာရှင်များလှူဒါန်းနိုင်ကြောင်းလည်း သတင်းရရှိပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်လေးထူထောင်ရအောင် (၁၀)
Let's Start Our Own Library

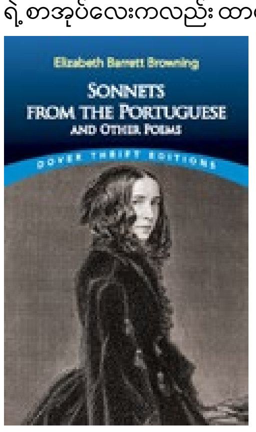
မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလ နှစ်သစ်ကူးပြီးခါစလေးမှာ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ အကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး ထာဝရသိမ်းဆည်းထားသင့်တဲ့ကဗျာစာအုပ်လေးများကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။ မြန်မာက ကဗျာများဟာ ကမ္ဘာအဆင့်မီတယ်ဆိုတာတော့ အထူးပြောစရာမလို။ ရှေးက စလေဦးပုညတို့၊ အချုပ်တန်း ဆရာဖေတို့အပြင် ဆရာဇော်ဂျီ၊ ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်တို့သာမက၊ ယခုခေတ်ကဗျာဆရာကြီးများဖြစ်တဲ့ ဦးတင်မိုးတို့၊ ဆရာမောင်စွမ်းရည်တို့ရဲ့ ကဗျာများဟာ ကမ္ဘာအဆင့် မီပါတယ်။

ကဗျာချစ်သူ မြန်မာပရိသတ်အတွက် ဦးစွာပထမ Robert Frost ရဲ့ ကဗျာစာအုပ်များအနက်မှ The Road Not Taken and Other Poems ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို အထူးညွှန်းလိုပါတယ်။ စာအုပ်ခေါင်းစဉ်မှာ ပါတဲ့ The Road Not Taken ဆိုတဲ့ ကဗျာလေးကိုတော့ မကြားဘူးသူ မရှိသလောက်ပါ။ အဓိပ္ပာယ်လည်း တကယ်ပြည့်ဝတဲ့ ကဗျာလေးပါ။ လမ်းဆုံမှာ ရပ်ပြီး ဘယ်လမ်းကိုဆက်လျှောက်ရင် ကောင်းမလည်း ရွေးနေသူတယောက်အကြောင်းကို လှပစွာ ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ ကဗျာလေးပါ။ ဒီစာအုပ်လေးကိုဝယ်ပြီး ဖတ်ဖြစ်အောင်ဖတ်ပါ၊ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်လေးမှာ ထာဝရသိမ်းဆည်းထားပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ဒုတိယဖော်ပြလိုတဲ့စာအုပ်လေးကတော့ The Collected Poems of Edger Allan Poe ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

Poe ရဲ့ ကဗျာလေးတွေဟာ Frost ရဲ့ ကဗျာလေးတွေနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေပါတယ်။ Frost ရဲ့ ကဗျာလေးတွေဟာ ရိုးတယ်၊ရှင်းတယ်၊ လေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ Poe ရဲ့ကဗျာလေးတွေကတော့ ဆန်းပြားတယ်၊ ရင်ဖိုစရာ၊ ရင်ထိတ်စရာကောင်းတတ်ပြီးဆန်းပြားနက်ရှိုင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အထက်မှာဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ စာအုပ်လေးမှာပါတဲ့ The Raven ဆိုတဲ့ကဗျာလေးဟာနံမည်ကြီးပါတယ်။ ကဗျာဆရာရဲ့ချစ်သူ Lenore သေဆုံးသွားပြီးနောက် ကဗျာဆရာရဲ့အိမ်ကို ထူးဆန်းစွာရောက်လာတဲ့ Raven ငှက်ကြီးအကြောင်းကိုရေးသားထားတဲ့ ကဗျာလေးတပုဒ်ပါ။ Poe ရဲ့ စာအုပ်လေးကလည်း ထာဝရသိမ်းဆည်းထားသင့်တဲ့ စာအုပ်လေးတအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။



နောက်ထပ် ဖော်ပြလိုတဲ့စာအုပ်လေးကတော့ Elizabeth Barrett Browning ရဲ့ Sonnets from the Portuguese and Other Poems ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ ဒီစာအုပ်မှာ Elizabeth Barrett က သူ့ရဲ့ချစ်သူ Robert Browning (နောင်တွင် သူ၏ခင်ပွန်း ဖြစ်လာပါသည်။)အတွက်ရည်စူးပြီး သီကုံးထားတဲ့ အချစ်ကဗျာလေးများ ပါပါသည်။ ချစ်ဘူးသူတိုင်း ဝယ်ယူဖတ်ရှုပြီး သိမ်းဆည်းထားသင့်တဲ့ စာအုပ်လေးတအုပ်ပါ။ လှပတဲ့ အချစ်ကဗျာလေးများအနက် အောက်ဖော်ပြပါ စာသားလေးများဟာ ကျော်ကြားလှပါတယ်။

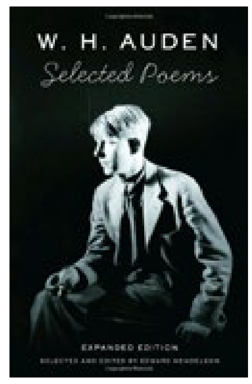
If thou must love me, let it be for nought
Except for love's sake only. Do not say
I love her for her smile - her look - her way
Of speaking gently, - for a trick of thought

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာဘဲ အခြား ကျော်ကြားတဲ့ကဗျာလေးကတော့ How do I love thee? Let me count the ways ဆိုတဲ့ ကဗျာလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ကဗျာရဲ့ အဖွင့်လေးကို ဒီလို ဖွင့်ထားပါတယ်။

How do I love thee? Let me count the ways
I love thee to the depth and breadth and height
My soul can reach

Sonnets from the Portuguese and Other Poems ရဲ့ ကဗျာစာအုပ်လေးကို စာကြည့်တိုက်လေးအတွက် ဝယ်ယူပြီးတဲ့အခါ၊မြန်မာများနှင့် ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်တဲ့ Omar Khayyam ရဲ့ ကမ္ဘာကျော် Rubaiyat of Omar Khayyam စာအုပ်လေးကို ဆက်လက်ပြီးညွှန်းလိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ကဗျာရှည်ကြီး တပုဒ်တည်း ပါပါတယ်။ Rubaiyat of Omar Khayyam ဆိုတဲ့ ဒီကဗျာရှည်ကြီးမှာ ချစ်သူတွေအတွက်ရော၊ Philosopher တွေအတွက်ရော၊ ကဗျာချစ်သူတွေအတွက်ပါ မှတ်သားစရာ Verse လေးတွေ အများကြီး ပါပါတယ်။ ဥပမာ -

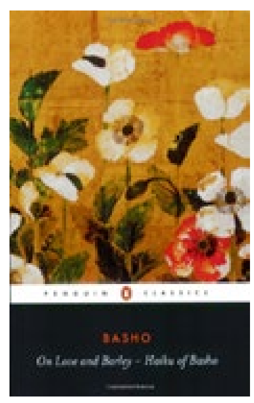
A book of Verses underneath the bough,
A jug of Wine, a Loaf of Bread -- and Thou
Beside me singing in the Wilderness
Oh, Wilderness were Paradise enow!



နောက်ထပ်ဖော်ပြလိုတဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ Selected Poems of WH Auden ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

WH Auden ဟာ လှပခန့်ငြားတဲ့၊ လေးနက်တဲ့ကဗျာလေးတွေရေးသူအဖြစ် ကျော်ကြားထင်ရှားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ပါ WH Auden ရဲ့ကဗျာလေးများအနက် စာရေးသူအနှစ်သက်ဆုံးကဗျာလေးကတော့ Lullaby ဆိုတဲ့ ကဗျာလေးပါ။

Lay your sleeping head, my love,
Human on my faithless arm;
Time and fevers burn away
Individual beauty from



နောက်ဆုံးဖော်ပြလိုတဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ On Love and Barley: The Haiku of Basho ဆိုတဲ့စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

Basho ဆိုတဲ့ ဂျပန်ကဗျာဆရာကြီးဟာ ကမ္ဘာမှာ အထင်ရှားဆုံး Haiku ကဗျာဆရာတယောက်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ Haiku ဆိုတာအားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ၃လိုင်းသာသာရှိတဲ့ ကဗျာတိုလေးတွေပါ။ တိုတောင်းသလောက် လှပနက်ရှိုင်းတဲ့ ကဗျာလေးများ ဖြစ်ပါတယ်။ဥပမာ Basho ရဲ့ ကဗျာလေးတပုဒ်က ဒီလိုပါ။

Spring is passing.
The birds cry, and the fishes's eyes are
With tears.

နောက်ထပ်ကဗျာလေးတပုဒ်ကတော့ ယနေ့မြန်မာပြည်မှာ လက်နက်အားကိုးနဲ့ မာန်တက်နေကြတဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးများအတွက်စဉ်းစားစရာပေါ့နော်။

The summer grasses
All that remains
Of warriors' dreams.

စဉ်းစားကြည့်ပေါ့နော်။ စည်းစိမ်တွေ၊ အာဏာတွေအားလုံးဟာ နောက်ဆုံးမှာတော့ အလကားဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒီတော့ အချိန်မနှောင်းသေးခင်ဒီကဗျာစာအုပ်လေးတွေဝယ်ဖတ်ကြပါ။ ပြည်သူတွေကို အာဏာပြန်လွှဲပေးလိုက်ပါလို့ သက်ဆိုင်သူများကို တိုက်တွန်းရင်း နားပါဦးမည်။

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)
ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
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

KIKKA®
Established 1986

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

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

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

NOW HIRING

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

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

Call NOW!

AAPI Leaders Speak About Mass Shootings

- Steps Toward Recovery and Community Resilience

2/26/23 - EMS Series (Special Zoom News Briefing)

Manjusha P. Kulkarni

Connie Chung Joe

Chun-Yen Chen

Peter Ng

Ethnic Media Services နှင့် AAPI Equity Alliance and Asian Americans Advancing Justice SoCal တို့စီစဉ်သည့် California ပြည်နယ်၊ Monterey Park တွင် သေနတ်ပစ်ခံရမှုခံရသောသူများနှင့်မိသားစုများကို ကူညီရန် GoFundMe မှ လှူဒါန်းနိုင်ရန်နှင့် ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့နေမှုများကို တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားရှိအဖွဲ့အစည်းများက အားပေးခွန်အားပေးနိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ပူဆွေးသောကရောက်နေသောခက်ခဲလှသည့်အခြေအနေတွင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက အတူရပ်တည်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ကြရမည့်အစီအစဉ်များအတွက်အစည်းအဝေးကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၆၊ မွန်းလွဲ၂နာရီက ကျင်းပခဲ့သည်။

ပါဝင်ဆွေးနွေးကြသူများမှာ Manjusha Kulkarni; Executive Director, AAPI Equity Alliance, Connie Chung Joe ; CEO, Asian Americans Advancing Justice SoCal, Chun-Yen Chen; Executive Director, Asian Pacific Community Fund, Peter Ng; CEO, Chinatown Service Center တို့ဖြစ်ကြပြီး ကြားခံဆွေးနွေးသူအဖြစ် Norbert Tan; Deputy Director, AAPI Equity Alliance က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

Peter Ng က Monterey Park တွင် လွန်ခဲ့သော၃၉နှစ်ထဲက နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး ပစ်ခတ်မှုဖြစ်ပွားရာ အကခမ်းမရှေ့သို့အလုပ်သွားတိုင်း ဖြတ်သွားလေ့ရှိသူဖြစ်သည်။ သူCEO အဖြစ်တာဝန်ယူထားသော Chinatown Service Center သည် Monterey Park တွင် နေရာဒေသနှစ်ခု၌တည်ရှိသည်။ ၁၉၇၀မှစပြီး ထိုင်ဝမ်၊ ချိုင်းနားပြည်မကြီးနှင့် အာရှမှရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူများစုဝေးနေထိုင်ရာဖြစ်သည့်အတွက် Chinese Beverly Hills ဟုတင်စားရပြီး ယခုဖြစ်ပျက်သွားသော သေနတ်ပစ်ခတ်မှုကြောင့် လူအများအပြားသေဆုံးရသည့်အတွက် သေဆုံးသူများ၊ ကျန်ရစ်သူမိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့်အတူအလွန်ဝမ်းနည်းကြေကွဲရကြောင်း၊ Recovery ဖြစ်သည့်အဆင့်သို့ရောက်ရှိရန် Community မှလူများအားလုံးသည် ကြံ့ကြံ့ခိုင်နေထိုင်ကြရင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစာနာနားလည်ဖေးမကြရမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့သည်။ "Monterey Park" ပစ်ခတ်မှုအတွက် အာရှနိုင်ငံများသာမက ကနေဒါ၊ ဩစတြေးလျ အပါအဝင်ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးမှ Monterey Park ရှိ Chinese immigrants တွေ ဘယ်လိုအခြေအနေရှိသလဲ၊ ဘာတွေဆက်လုပ်မလဲဆိုတဲ့သတင်းမေးစကားတွေ၊ ဝမ်းနည်းကြောင်းစကားတွေကြားရတဲ့အတွက် ကျနော်တို့ခွန်အားရပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဟု Peter Ng က ပြောကြားခဲ့သည်။

အခင်းဖြစ်ပွားပြီး တရားခံမမိသေးသည့်အချိန်များတွင် China town Service Center က Monterey Park ရှိသူ၏ဝန်ထမ်းများကို စိတ်ကိုအတတ်နိုင်ဆုံးတည်ငြိမ်အောင်ထားကြရန်နှင့်အာဏာပိုင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်ထုတ်ပြန်ပြီး Social service ဝန်ထမ်းများက လိုအပ်သည်များကိုဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အသင့်ရှိနေခဲ့ကြောင်း၊ ဒါရိုက်တာက Crisis Response Center အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပေးနေသော Langley Center သို့သွားခဲ့ကြောင်း၊ သေဆုံးသွားသည့်သူ၆ဦး၊ ၇ဦး၏ ကျန်ရစ်သူမိသားစုများ လတ်တလောစိတ်ဒဏ်ရာရမှုများကို အခင်းဖြစ်ပြီး ၅ရက်၊ ၆ရက်အတွင်းတွင် အားပေးနှစ်သိမ့်ဖြေရှင်းပေးခဲ့ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ " ရေရှည်မှာ Chinatown Service Center အနေနဲ့ ဒီလိုပစ်ခတ်မှုအတွက်ဘာတွေစီစဉ်ထားလဲ" ဆိုသောမေးခွန်းကို " အာရှကပြောင်းရွှေ့လာသူတွေက အထူးသဖြင့်သက်ကြီးပိုင်းတွေဟာ ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိတော့ စကားတူတဲ့သူအချင်းချင်းစုဝေးပေါင်းသင်းကြတယ်။ ကိုဗစ်ကာလ၃နှစ်အိမ်ထဲမှာနေကြရတော့ အခုအချိန်မှာ အပြင်ထွက်ကြတယ်။ သူတို့မှာ စိတ်ထဲခံစားနေရတာတွေကို မျှဝေဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ခံစားနေရတာတွေကို ပြောရမည့်သူမရှိဘဲ တစ်ဦးထဲ မြိုထားရင် ကြာလာရင် ပြဿနာရှိလာနိုင်တယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကိစ္စမှာ ဘယ်သူက စိတ်ထဲမှာဘာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို သိဖို့မလွယ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကျနော်တို့ဟာ ဘယ်သူဟာဘယ်လိုခံစားနေရပြီး ဘယ်လိုအပြုအမူတွေရှိနေတယ်ဆိုတာကို အကဲခတ်နိုင်ဖို့ Professional တွေပါဝင်ဆွေးနွေးတဲ့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ အားပေးဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်မှုပေးရေးတွေလုပ်မှ ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုး နောက်ထပ်မဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်နိုင်ပါမယ်" ဟု Peter ကဖြေခဲ့သည်။

Chun-Yen Chen က San Gabriel Valley တွင်နေထိုင်သူဖြစ်သဖြင့် သူရင်း ရင်းနှီးနှီးသိနေသော အကခမ်းမသို့ သေနတ်သမားက နှစ်သစ်ကူးညတွင် လာရောက်ပစ်ခတ်သဖြင့်အလွန်ဝမ်း နည်းရကြောင်း၊ ပိုပြီးစိတ်ထိခိုက်ရသည်မှာ အကခမ်းမတွင်ပစ်ခတ်ခံရသူများမှာ အလုပ်မှအငြိမ်းစားယူထားသောသက် ကြီးပိုင်းများဖြစ်နေပြီး အာရှသားများဖြစ် နေကြောင်း၊ လတ်တလောအကူအညီများမပေးနိုင်ခဲ့သော်လည်း ပစ်ခတ်ခံရသူများ၏ကျန်ရစ်သူများသားစုများအတွက် အားပေးနှစ်သိမ့်မှု၊ အလှူငွေ၊ ဂရုစိုက်မှု၊ မေတ္တာတရားများဖြင့် သူတို့နှင့်အတူရပ် တည်ကြောင်း ပြကြောင်း၊ ကျန်ရစ်သူမိသားစုများအတွက် နာရေးကူငွေဂုန်ပုံငွေ ကို GoFundMe တွင် ဒေါ်လာ၅သိန်း ခန့်ရရန်ကြိုးစားနေကြောင်းနှင့် ဝမ်းနည်းစကားကို Mandarin ဘာသာဖြင့် ပြော ကြားခဲ့သည်။ ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် သေနတ်ပစ်ခံရပြီး သေဆုံးသွားသူများ နှင့်ကျန်ရစ်သူမိသားစုများ၏စာရင်းကို ရရှိထားပြီးဖြစ်ရာ အလှူငွေ ၁၀၀%ကို ယင်းတို့ထံ တရားဝင်နည်းအားဖြင့် အမြန် ဆုံးပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အနှစ် ၂၀ရပ်တည်ခဲ့သည့် အကခမ်းမသည် ပိတ်သွားသဖြင့် ဝမ်းနည်းကြောင်းလည်း ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

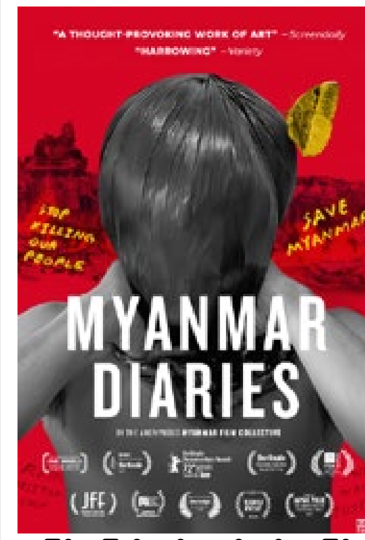
Connie Chung Joe က Monterey Park တွင်၁၀နှစ်ခန့်နေထိုင်လျက်ရှိသူဖြစ် ရာ နှစ်သစ်ကူးညပစ်ခတ်မှုအတွက်ဝမ်းနည်းစကားပြောကြားပြီး အစိုးရပိုင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် Community based organizations များတွင် ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်မှုယခုထက်ပိုမိုရှိနေရန်လိုအပ်ကြောင်းကို သေဆုံးသွားသူအမည်စာရင်းကို အစိုးရပိုင်းအဖွဲ့အစည်းများက ရရှိနေချိန်တွင် Community အ ကြောင်းပိုမိုသိရှိသည့် မြေပြင်တွင်ဆောင် ရွက်နေသည့်အဖွဲ့အစည်းများက ရရှိချိန် နှောင့်နှေးနေမှုများ၊ အစိုးရပိုင်းအဖွဲ့အစည်းများသည်အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင် သွားခဲ့ကြသော်လည်း Community အကြောင်း၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အကူအညီပေးမည့် အချိတ်အဆက်များကို သေချာမသိကြကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သေနတ်ပစ်ခံရသူများမိသားစုများနှင့် အစိုးရကြား အချိတ်အဆက်မမိကြ ကြောင်းကို ဥပမာပြပြောကြားခဲ့သည်။ အခင်းဖြစ်ပြီး ၄ရက်နေ့မှ သူမသည် အစိုးရ၏ Federal, State, County, City အဆင့်ဆင့်ဝန်ထမ်းပေါင်း၁၀၀ ကျော်နှင့်စကားပြောရကြောင်းကို ပြော ကြားခဲ့သည်။ ဘာ့ကြောင့် Community based organizations များမှာ သေဆုံးသူများစာရင်းမြန်မြန်ဆန်ဆန်ရရန်အ ရေးကြီးသလဲဆိုခြင်းမှာ နာရေးကိစ္စအ တွက် Victims of Compensation ရရှိဖို့ သေဆုံးသူမိသားစုများမှာ စာရွက်စာ တမ်းကိစ္စများပြားပြီး ဘာသာစကား မကျွမ်းကျင်သူများအတွက် Community based organizations များက ကူညီ ပေးရသဖြင့် အရေးကြီးကြောင်းကို ရှင်း ပြခဲ့သည်။

Manjusha Kulkarni က Monterey Park နှင့် Half Moon Bay နေရာနှစ်ခုမှ သေနတ်ပစ်ခတ်မှုအတွက် ဝမ်းနည်း ကြောင်းပြောကြားကာ AAPI Equity Alliance နှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများသည် အတူတကွရပ်တည်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၁၉၇၅ခုနှစ်မှစတင်ကာ Los Angeles County တွင် နေထိုင်လျက်ရှိသော AAPI ပေါင်း ၁.၅သန်းရှိရာ စိတ်ကျန်းမာရေးကိစ္စများ၊ အိမ်ယာကိစ္စများ၊ ဥပဒေရေးရာအကူအညီများ၊ လူကုန်ကူးမှုတားဆီးရေးများကို က ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်းနှင့် ယခုဖြစ်ပျက်သွားသော သေနတ်ပစ်မှုနှစ်ခုအတွက်နှင့် နောက်ထပ်ကာကွယ်ရန်မှာ ရေရှည်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " သေဆုံးသွားသူများနာမည်ကို ထုတ်ပြန်ရာမှာ မိသားစုများရဲ့ခွင့်ပြုချက်ရမှ ကျမတို့က ထုတ်ပြန်ရပါမယ်။ တချို့ကျန်ရစ်သူတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သေဆုံးသွားသူရဲ့အမည်ကို မထုတ်ပြန်ချင်ကြပါဘူး။ ခုလိုပူဆွေးသောကရောက်နေချိန်မှာ ကျမတို့ သူတို့ကိုအလေးထားပြီး ဂရုစိုက်ရမယ့်အချက်ပါပဲ" ဟုလည်း ပြောကြားခဲ့သည်။ AAPI communiy မဟုတ်သောအခြားအဖွဲ့အစည်းများက ဘာကူညီနေသလဲဆိုသောမေးခွန်းကို Manjusha Kulkarni က Department of mental health services, Los Angeles County, State နှင့် Federal agencies များကလည်းကျန်ရစ်သူမိသားစုများနှင့်ဆက်သွယ်ကာလိုအပ်သောဆောင်ရွက်ချက်များပြုလုပ်ပေးနေကြောင်းကိုလည်း ပြောကြားခဲ့သည်။

Covid ကာလသီးခြားအထီးကျန်နေခဲ့ရသောစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူအစုလိုက်အပြုံလိုက်ပစ်ခတ်မှုဆက်စပ်မှုရှိလားမေးခွန်းကို Connie Chung Joe က " ပြောရခက်ပါတယ်။ လူမှုရေးမှာသီးခြားခွဲနေခံရတဲ့သူနဲ့စိတ်ကျမှုဟာ သက်ကြီးတွေမှာထိခိုက်မှုရှိတယ်ဆိုတာကျမတို့သိပြီးသားပါ။ Social service providers တွေက ဒီကိစ္စကို တတ်နိုင်သလောက် ဖြေရှင်းကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခု သေနတ်သမားရဲ့စိတ်ထဲမှာဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ် ဆိုတာကို ကျမတို့ ခန့်မှန်းရသိပ်ခက်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်ခုလို ဖြစ်သွားရတယ်ဆိုတာက ပြောရခက်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ဇန်နဝါရီကနေ ခုထိ ဒီနိုင်ငံမှာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သေနတ်ပစ်သတ်တဲ့အမှုပေါင်း ၃၅ခု ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ့ထဲက တခုက Montery Park မှာဖြစ်ခဲ့ပြီး နောက်တခုက Half Moon Bay မှာထပ်ဖြစ်တယ်။ တခါတလေ ရှေ့ ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ်ကို အတုယူကူးချတဲ့အစုလိုက်အပြုံလိုက်သေနတ်ပစ်သတ်တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာချက်တွေအရ ကြိုခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်" ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

သေနတ်ကိုင်မှုနှင့် လူအစုလိုက်ပစ်ခတ်မှုများဆက်စပ်မှုမေးခွန်းကို အချက်အလက်များအရ နှစ်ပေါင်းများစွာထဲက AAPI ၆၀%မှာ သေနတ်ကိုင်မှုစည်းမျဉ်းများကို လက်ခံယူကြည်သူများဖြစ်ပြီး California ၏သေနတ်ကိုင်ခွင့်ဥပဒေမှာတင်းကျပ်သဖြင့်ကောင်းသည်ဟုဆိုသော်လည်း တတိုင်းတပြည်လုံးတွင် သေနတ်ကိုင်ပေါင်း သန်းပေါင်း ၄၀၀ရှိရာ ပြည်နယ်တခုနှင့်တခုကြားနယ်နမိတ်မရှိခြင်းများ၊ အခြားပြည်နယ်များ၏ သေနတ်ကိုင်ဆောင်မှုဥပဒေများနှင့်အချို့သော သေနတ်ပြပွဲများတွင် သေနတ်များကို လွတ်လပ်စွာသယ်ယူနိုင်ခြင်းများကြောင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းများကို Manjusha Kulkarni က ဖြေခဲ့သည်။

Myanmar Diaries Los Angeles တွင် ပြသ



မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးဖြစ်ရပ်မှန် မှတ်တမ်းရုပ်ရှင် Myanmar Diaries ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၁ရက်၊ ညနေ၆နာရီက Monrovia ရှိ The Louise K. Taylor Pac တွင်ပြသခဲ့ရာ ပရိသတ်ပေါင်း၄၀၀ခန့် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ Berlin International Film Festival 2022, Biografilm Festival 2022, Dokufest International Documentary and Short Film Festival 2022, Jerusalem Film Festival 2022 တို့တွင် ဆုများရရှိခဲ့သော ဇာတ်ကားဖြစ်ပြီး မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်များက ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြသူများ၊ CDM ဝန်ထမ်းများ၊ သတင်းထောက်များအား လူမဆန်စွာ ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရိုက်ထားသော အင်တာနက်တွင်တင်ထားသည့် ဗွီဒီယိုများကိုလည်း ပြန်လည်စုစည်းကာ ဤရုပ်ရှင်တွင်ပြန်လည်ထည့်ပြီးပြသထားသည်။ ဇာတ်ကားရိုက်သူ ဒါရိုက်တာများအမည်ကို လုံခြုံရေးအခြေအနေကြောင့် အမည်မသိထားထားပြီး The Myanmar Film Collective ဟုသာ အမည်ပေးထားသည်။

၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ရက် စစ်အာဏာသိမ်းသည့်နေ့မှစပြီး စစ်အာဏာရှင်များ၏လူမဆန်စွာညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှုများ၊ CDMဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ၊ မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြခဲ့သောလူငယ်များက မခံနိုင်လွန်းသဖြင့်လက်နက်ကိုင်ပြီး ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ကြပုံများကို ရိုက်ကူးထားသည်။ အင်တာနက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သောဖြစ်ရပ်မှန်ဗွီဒီယိုများကို ယခုရုပ်ရှင်တွင် ပြန်လည်ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော်လည်း အချိန်၊ နေရာ ကို စာတမ်းထိုးဖော်ပြထားခြင်းမရှိသဖြင့် မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် တောက်လျှောက်သတင်းများမကြည့်ခဲ့သူတို့အဖို့ ဇဝေဇဝါဖြစ်ရခြင်း (ဥပမာအားဖြင့်- ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင်ပြန့်နေခဲ့သောမနက်ပိုင်း နေပြည်တော်လမ်းမကြီးမှ စစ်ကားတန်းများထွက်လာစဉ် တိုက်ဆိုင်စွာ သူမအကြောင်းကိစ္စဖြင့် အားကစားလှုပ်ရှားချိန် Live video ရိုက်ထားသောအမျိုးသမီး၏ပြကွက်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းသည့် အချိန် ဖေဖော် ဝါရီ၁၊ ၂၀၂၁ဟု မသိကြခြင်း၊ မည်သည့် နေရာတွင် မည်သည့်အကြောင်းကိုပြပြီး စစ်တပ်က မည်သို့သောသူများ၏အိမ်ကိုဝင်စီးခြင်း၊ အချို့သောပြကွက်များ မလိုအပ်ဘဲရှည်လျားနေခြင်း)တို့ကလွဲပြီး ဖြစ်ရပ်မှန်မှတ်တမ်းတင်ဗွီဒီယိုများကို ပြန်လည်စုစည်းထားသည့်အတွက် မြန်မာပြည်အတွက် သမိုင်းမှတ်တမ်းတင်ဇာတ်ကားကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှင်ပြနိုင်ရန် Los Angeles နေ မြန်မာစေတနာရှင်တစ်ဦးက စီစဉ်ခဲ့ပြီး ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အဖွဲ့က လိုအပ်သည်များကို ကူညီပံ့ပိုးခဲ့သည်။ US ရှိ အခြားမြို့များတွင်လည်း ပြသရန်စီစဉ်နေကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

Incredible Facts About The Human Body
အံ့ဖွယ်သုတ သင့်ခန္ဓာမှ

တိမ်မည်း

Muscle ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လက်တင်စကား musculus ကြွက်ကလေးဆိုတဲ့ စကားလုံးမှ ဆင်းသက်လာ

ကြားဖူးပါသလား mice ကို လျှော့ပါ သို့မဟုတ် muscle ကို လျှော့ပါလို့။ ဒီတခုက အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ မှန်လည်း မှန်ပါတယ်။ ရှေးက ရိုမန်တွေဟာ ကြွက်သားကို အဲ့လို ယုံကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် bicep ပေါ့ အဲ့အပိုင်းတွေကို ဆော့ကစားတဲ့ အခါ ကြွက်လေးတွေက အရေပြားအောက်မှ ပြေးလွှားနေတယ်လို့ မြင်ကြလို့ပါ။

နှာခေါင်းပိတ်ပြီး တီးလုံး ညည်းမရ

အခုပဲ စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ တခါတလေ ကျနော်တို့တွေဟာ တီးလုံးလေးတွေကို ပါးစပ်ပိတ်ပြီး ညည်းတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ နှာခေါင်းပိတ်ထားရင် အဲ့ဒါလုပ်လို့မရတော့ပါဖူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တချိန်ထဲမှာ နှာခေါင်းရော ပါးစပ်ပါ ပိတ်ထားသလို ဖြစ်နေလို့ပါ။ လေဝင်လေထွက် မရှိတော့တဲ့အတွက် ညည်းလို့မရတာပါ။

တံတောင်ဆစ် အရေပြား Weenus ဘယ်လောက်ဆိတ်ဆွဲဆွဲ မနာ

တံတောင်ဆစ်က အရေပြားကို ဆိတ်ဆွဲကြည့်ပါ။ တော်တော်လေး ဆိတ်ဆွဲမှ နဲနဲ ခံစားရမှာပါ။ လက်သည်းနဲ့တော့ မဆိတ်နဲ့ပေါ့။ ကျန်တဲ့နေရာတွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် တော်တော်ဆိတ်ဆွဲမှာ နာသလိုဖြစ်တာ ခံစားရမှာကို သတိထားမိမှာပါ။ အဲ့ဒါကို Weenus လို့ခေါ်ပါတယ်။ တခြားအခေါ်အဝေါ်အနေနဲ့က olecranal skin လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲ့အပိုင်းက nerve ကြောလေးတွေ အဆုံး pain detectors နည်းလို့ပါ။ အာ့ကြောင့် နာကျင်ဆိတ်ဆွဲတာကို သိပ် မခံစားရတာပါ။

လေမှုတ်တာက Haaah လို့ ပြောရင် နွေး၊ wooh လို့ ပြောရင် အေး

ဘယ်သူက ထင်မလဲ စကားလုံးလေး ပြောင်းပြောရင် အအေးအပူကွဲသွားမယ်လို့။ ဒါဟာ Physics သဘောတရားကို ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ပါးစပ်ကြားထဲကနေ လေတွေ ခပ်သွက်သွက် ထွက်ရတဲ့အခါ လျင်မြန်တဲ့ လေပွေပုံစံဖြစ်စေပြီး လေတွေကို ခပ်သွက်သွက် ထွက်စေတဲ့အတွက် အအေးဓါတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ပါးစပ် ကျယ်ကျယ်ဟတဲ့အခါ လေတွေက ဖြည်းဖြည်းလေးထွက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ပူတဲ့ ခံစားမှုကို ရစေမှာပါ။

မျက်လုံး တဖက်ကို လက်နဲ့ဖုံး ကျန်တဖက်က မျက်အိမ်ကျယ်

ကျနော်တို့ မျက်စိတွေ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးထဲက အလယ်က အစက်လေးဟာ အလင်းအနည်းအများအပေါ် မူတည်ပြီး အကျဉ်းအကျယ် လုပ်တတ်ပါတယ်။ အပြင်မှာ အလင်းများနေရင် ကျဉ်းပြီး အပြင်မှာ အလင်း နဲနေရင် ပိုကျယ်သွားတတ်ပါတယ်။ သဘောက အလင်းများနေရင် သင့်တော်သလောက်ပဲ ဝင်အောင် မျက်လုံးအိမ်ကို ချုံလိုက်တဲ့ သဘောပါ။ အဲ့လိုပဲ မျက်လုံးကို တဖတ် ရုတ်တရက် ပိတ်လိုက်တဲ့ အခါမှ ကျန်တဲ့ တဖတ်က ရုတ်တရက် ကျယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတဲ့ မျက်လုံး နှစ်ဖက်က အကျဉ်းအကျယ်ကို တပြိုင်တည်း လုပ်တတ်လို့ပါပဲ။

Aphantasia ဆိုတာ လူတွေ စိတ်ထဲကနေ ပုံဖော်လို့မရတာ

Aphantasia ဆိုတာ multisensory အခြေအနေတခုအတွက် နာမည်လေးပါ။ ဒါက လူတွေရဲ့ mind-blind စိတ်လစ်ဟာတဲ့ အခြေအနေလေးပေါ့။ တစုံတဦးဟာ ဒီလို အခြေအနေလေးတွေရှိနေရင် သူတို့ ခေါင်းထဲမှာ ပုံဖေါ်ပြီး ခံစားလို့မရပါဖူး။ လူပဲဖြစ်ဖြစ် နေရာ တခုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပုံဖော်ကြည့်လို့ မရတတ်တဲ့ အခြေအနေပါ။

ကိုယ်ဝန်သည်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့မှာ ဦးကျောက်က ကျုံ့သွား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေထဲမှာ ဦးနှောက်ကျုံ့တာကလည်း တခု အပါအဝင်ပါပဲ။ အဲ့လို ကြောင့် တချို့ စွဲလမ်းစိတ်တွေ ဘာတွေ လျော့ကျတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ခလေးမွေးပြီးချိန်မှာတော ဦးနှောက်က ပြန်ကြီးလာတတ်ပါတယ်။

နမ်းခြင်းက သွားပိုးဝေါက် သက်သာစေနိုင်

နမ်းတဲ့ပြုတဲ့အခါ ကြည်နူးတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ရနိုင်ပါတယ်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးတိုးကို အထိုက်အလျောက်သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အဲ့အပြင် အံ့သြစရာက သွားပိုး အတွက်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဘယ်လိုများဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်။ နမ်းတာဟာ တံတွေးထွက်တာကို ပိုမိုတိုးမြင့်စေတဲ့ အတွက်ကြောင့်လို့ တော့ မှတ်သားရပါတယ်။

ဆေးမှင်ကြောင်က တကယ်တော့ immune system ထဲမှာနေတာ

တက်တူး ဆေးမှင်ကြောင် ထိုးတာက တကယ်တော့ အရေပြားထဲအထိ နေတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ ဆေးမှင်ကြောင် ထိုးထားတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ immune response တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတာကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ ဆေးမှင်ကြောင် ထိုးတဲ့အခါ အပြင်က အရာတွေ ကိုယ်ထဲ ဝင်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးဖြူဥတွေကို အတင်းအများကြီး ထုတ်ရတဲ့အတွက် ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းလာစေတာလို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်ထဲမှာ အနဲဆုံး ဆပ်ပြာတုံး ရတုံးစာခန့် အဆီတွေရှိ

ဒီအချက်အလက်ဟာ အခုမှ သိတာတော့ မဟုတ်ပါဖူး။ ကျနော်တို့ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အဆီဟာ ဆပ်ပြာတုံး တတုံးစာမကပါဖူး ခုနစ်တုံးစာခန့် ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကျနော် တို့ ပုံမှန်သုံးနေကျ ဆပ်ပြာတွေဟာလည်း အဆီ နဲ့ ဆီတွေကို ရောပြီး alkaline နဲ့ ပြုလုပ်ထားတာပါ။

မျက်နာကြည့်ပြီး ညဏ်ပိုကောင်းမကောင်း ခန့်မှန်းလို့ရ

ဒါတော့ စာအုပ်အဖုံးကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်တယ်လို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ တက္ကသိုလ်က လေ့လာစမ်းစစ်ချက်အရ တချို့လူတွေရဲ့ မျက်နာတွေက ညဏ်ပိုကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ မျက်နာ ရှည်ရှည် မျက်ခုံး မျက်လုံး ကျယ်ကျယ်တွေဟာ ပိုပီး ညဏ်ကောင်းပါတယ်တဲ့။

မုတ်ဆိတ်ကို မရိတ်ပဲထားရင် သုံးပေအထိရှည်နိုင်

ဒီနေရာမှာ မျိုးရိုးဗီဇက အရမ်းကို စကားပြောပါတယ်။ မုတ်ဆိတ်မျိုး အရှည်ကြီး ထွက် မထွက်က မျိုးရိုးနဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တခြား အချက်တွေ လူမျိုးနဲ့ အသက်ကလည်း စကားပြောပါသေးတယ်။ အများစုက မုတ်ဆိတ်မွေး ကောင်းကောင်းရှည်ရှည်ကို အသက် ၂၅ ကနေ ၃၅ လောက်မှ အကြီးဆုံး စဖြစ်တယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီလို အရှည်ကြီး ထားဖို့က မလွယ်ပါဖူး စိတ်ကို အတော်လေး ရှည်ရှည်ထားပြီး မရိတ်ဖြစ်အောင် အတော် စိတ်ထိန်းရမှာပါ။

လူ့ကိုယ်က မိနစ်၃၀အတွင်း ဂါလံတဝက်ခန့်ရေကို ဆူပွက်ဖို့လိုတဲ့ အပူထုတ်နိုင်

တကယ်တော့ ကျနော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးက မီးဖိုတခုလိုပါပဲ။ တနေ့လုံးကို အပူတွေ ထုတ်နေတာပါ။ ရုတ်တရက်တော့ ဒါကြီးက အံ့အားသင့်စရာပါ။ ဒါပေမယ့် အခုပြောသလိုပါပဲ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အစာချေဖျက် တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံး အသက်ရှူနေရင်တောင် အပူထွက်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြည့်ရင်ကို Laws of thermodynamics ကို ကောင်းကောင်း နားလည်နိုင်စေမှာပါ။

အရိုးအားလုံး အသစ်ဖြစ်ဖို့က ဆယ်နှစ်ကြာ

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ဆဲလ်အဟောင်းတွေသေပြီး အသစ်တွေက အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးတွေလည်း ခြွင်းချက်တော့မဟုတ်ပါဖူး။ အဲ့အတွက်ကြောင့် သင့်အရိုးတွေဟာ ဆယ်စုနစ်တခုအကြာမှာ အသစ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အရိုးဟောင်းတွေက ဖယ်ပြီး အသစ်တွေက အချိန်တိုင်း ဖြစ်နေတာပါ။ သို့ပေသိ အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ အရိုးတွေ အသစ်အဟောင်းဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်ဟာလည်း နှေးကွေးလာတတ်ပါတယ်။

Hitchhiker's လက်မ ဟာ ပုံမှန်ထက် ပိုကွေးနိုင်

အဲ့လို လက်မမျိုးတွေဟာ အဲ့နာမည်ရတာက အကြောင်းရှိပါတယ်။ အဲ့လို လက်မမျိုးဟာ အရမ်းကို လှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ကြောင့် အဲ့လိုမျိုး ထူးထူး ခြားခြား ပုံမှန်ထက် ပိုပီး နောက်လှန်ကွေးနိုင်တာပါ။ ပုံမှန်ထက် ပိုကွေးနိုင်ပေမယ့် မနာကျင်ဖူးလို့ ပြောရင် ယုံဖို့ ခက်မှာကို နားလည်ပါတယ်။ ဒါက မနာကျင်ပါဖူး။ အဲ့ဒါက လက္ခဏာတခုသာဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူကို ခြေမှာ ပွတ်လိုက်ရင် နာရီဝက်ကြာတဲ့အခါ အရသာခံစားရ

ဒါကတော့ အတော်ကို ထူးဆန်းတာပါ။ သို့ပေသိ အဲ့လို မဖြစ်အောင် တောင် လုပ်လို့ မရပါဖူး။ ကျနော်တို့ဟာ ကြက်သွန်ဖြူကို ခြေဖလာမှာ ပွတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အရသာက သွေးထဲကို ဝင်သွားပြီး ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းထဲကို ရောက်သွားတာပါ။ အဲ့ကနေတဆင့် အနံ့ရသလိုလို အရသာရသလိုလို ခံစားမှုတွေဖြစ်တာပါ။

လူကိုယ်ကလည်း အလင်းထွက်တယ် သို့ပေသိ ပုံမှန်မျက်စိနဲ့တော့ မမြင်ရနိုင်ဖူး

Bioluminescent တိရစ္ဆာန်တွေကို မြင်ဖူးပါသလား။ ကိုယ်တွေကနေ အလင်းထွက်တာမျိုးလေ။ အဲ့လိုမျိုး အလင်းတွေ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ကနေလည်း ထွက်ပါတယ်။ အဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို biophoton emission လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲ့ဖြစ်စဉ်က အင်မတန်မှ သေးငယ်တဲ့ ဓါတု ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ကနေ အလင်းထွက်တာပါ။ သို့ပေသိ အဲ့ဖြစ်စဉ်ကို အရမ်းကို sensitive ဖြစ်တဲ့ ကင်မရာတွေနဲ့သာ မြင်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးက အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူထက် အရိုး ၁၀၀ ခန့်ပိုရှိ

ကလေးက လူအသေးစား ဆိုပေမယ့် သူတို့ မွေးကာစမှာ ရှိတဲ့ အရိုးက အရွယ်ရောက်ပြီးသား လူထက်ပိုပါတယ်။ ကလေးမှာက မွေးစ အချိန်မှာ အရိုးပေါင်း ၃၀၀ ခန့်ရှိပေမယ့် အရွယ်ရောက်ပြီးသား လူက အရိုး ၂၀၆ခုပဲရှိတာပါ။ ဒါဆို အရိုးတွေက ပျောက်သွားလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အဖြေက ဘယ်မှ ရောက်မသွားပါဖူး။ အဲ့အရိုးတွေက ဆက်သွားတာပါ။ ဒါကြောင့် အရိုးအရေအတွက်က လျော့သွားတာပါ။

လူသားတွေက ထင်ထားတာထက်ပိုပြီး ဆင်တူပါတယ် မျိုးရိုးဗီဇအရ 99.9 ရာခိုင်နှုန်းဆင်တူတယ်

ကျနော်တို့ ထင်တာက မတူတဲ့ လူမျိုးခြားကြားတွေမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သို့တည်းမဟုတ် အဖေနဲ့ သားသမီး စသဖြင့် တယောက်နဲ့ တယောက် ကွာဟမှုဟာ အတိုင်းတခုထိ အတော်ကွာဟ မယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းက အဲ့လောက် မကွာပါဖူး။ ၉၉.၉ ရာခိုင်နှုန်း အထိ မျိုးရိုးဗီဇ အရ တူကြပါတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက်ကွာဟမှုက တကယ်တော့ ၀.၁ ရာခိုင်နှုန်းအတွင်းမှာသာ ရှိပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရင် တကယ် ရှုးချင်စရာပဲ။

လက်ဗွေရာတွေ တယောက်နဲ့ တယောက် မတူသလို လျှာကလည်း မတူဖူး

ကျနော်တို့ လက်ဗွေရာတွေဟာ တယောက်နဲ့ တယောက် မတူပါဖူး။ အဲ့လိုပဲ လျှာတွေမှာလည်း တယောက်နဲ့ တယောက် မတူတဲ့ အမှတ်အသားလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ တခုနဲ့ တခုဟာ အရွယ်အစား မျက်နာပြင် အနေအထားကအစ ကွာတတ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ လျှာရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ မျက်နာပြင်အနေအထားဟာလည်း လူတဦးတယောက်ချင်းစီအတွက် လက်ဗွေရာလို အသုံးပြုနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အသံဖမ်းတဲ့ အခါ ကိုယ့်အသံ ကိုယ်မကြားချင်ဖြစ်နေသလား အဲ့ဒါက အသံအမှန်ကို မကြားရလို့ပါ

ကျနော်တို့တတွေဟာ အသံဖမ်းတဲ့ အခါ ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြားပီး အံ့သြတာ မကြားချင်တာ မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျနော်တွေဟာ ကိုယ့်အသံကို ပုံမှန်အချိန်မှာ ကိုယ်က ပြောပီး တခြား တခုခုကနေ ပြန်လာတဲ့ bounce အသံကိုပဲ နားထောင်နေတာ အကျင့်ဖြစ်နေလို့ပါ။ အသံဖမ်းတဲ့ အခါမှ အဲ့လို မျိုး မဖြစ်ပါဖူး။ အဲ့ဒါကြောင့် ကျနော်တို့ဟာ ကိုယ့်အသံကိုယ် စိမ်းသလို ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါ ငါမှဟုတ်ရဲ့လားပေါ့။

လက်မှာပါတဲ့ အရေးအကြောင်း လက္ခဏာတွေဟာ လက်ဆုပ်ဖို့အတွက် အသုံးဝင်

ကျနော်တို့ဟာ လက္ခဏာတွေကို ဗေဒင် ကြည့်ဖို့အတွက် အသုံးများကြပါတယ်။ တခါတလေ ဘာလို့ ဒါကြီး ရှိသလဲလို့ စဉ်းစားစရာပါ။ အသုံးမကျဖူးလို့လည်း ထင်ကောင်းထင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဒီ အရေးအကြောင်း လက္ခဏာတွေဟာ မွေးကင်းစကတည်းက လက်ကို သေချာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ဖြစ်လာတာပါ။ ဒီအရေးအကြောင်းတွေကြောင့် တနေရာ လက်က လှုပ်ရှားမှုတွေအတွက် အဆင်ပြေစေတာဖြစ်ပါတယ်။

ရှက်သွေးဖြာ အစာအိမ်အထိရောက်

တခါတလေ လူတယောက် ရှက်တဲ့အခါ မျက်နာလေးတွေ နီလာတာ မြင်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မျက်နာ တင် မကပါဖူး ပါးတင်မကပါဖူး။ အဲ့နီမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ သွေးကြောတွေဟာ အစာအိမ်အထိ ဆင်းသွားတာပါ။ အဲ့ဒါကြောင့် ကျနော်တို့ ရှက်တဲ့အခါ မျက်နာတင် နီတာမဟုတ်ပဲ အစာအိမ်ပါ အရောင်ပြောင်းစေတတ်ပါတယ်။

ကိုးရာခိုင်နှုန်းခန့် လူတွေဟာ Cilantro (တရုတ်နံနံလိုမျိုးအပင်) ကိုစားရင် ဆပ်ပြာအရသာရ

တချို့လူတွေ တရုတ်နံနံပင်ဆိုရင် အသေ မကြိုက်တာကို သတိထားမိမှာပါ။ ဒါဟာ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဆိုင်ပါတယ်။ တချို့က အဲ့ဒါကို စားမိရင် အများစုက မရတဲ့ အရသာကို မရလို့ပါ။ အဲ့လိုကျရင် အဲ့လူတွေဟာ စားတဲ့အခါ ဆပ်ပြာအရသာမျိုးရတတ်ပါတယ်။

လူအချို့ဟာ လက်ဗွေသုံးမျိုးအထိ တယောက်တည်းမှာရှိတတ်

လက်ဗွေတွေမှာ အပိုင်းလေးတွေ လေဗွေလေး ခုန်းခုန်းလေး စသဖြင့် ပုံစံမျိုးစုံရှိတတ်ပါတယ်။ လက်ဗွေတွေဟာ အမှုအခင်းနဲ့ စာချုပ်စာတမ်းတွေအတွက် အသုံးပြုတာမကပါဖူး။ ကျနော်တို့ နေ့တဓူဝ ပစ္စည်းတွေ မြဲမြဲကိုင်ဖို့လည်း အကူအညီပေးပါတယ်။ ငါးရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေဟာ လက်ဗွေအခုံးလေး ရှိပြီး လူအများစုကတော့ ကွင်းပတ်သို့မဟုတ် ပတ်ချာလည် လက်ဗွေမျိုးလေးတွေ ရှိတာပါ။ တကယ်ကို တမူထူးခြားတာပါပဲ။

တကမ္ဘာလုံးမှာ ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော လူတွေက မွေးရာပါ ဆံပင်နီ

တကယ်တော့ ဆံပင်အနီဟာ အရှားပါးဆုံး အမျိုးအစား ဖြစ်တယ်လို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ လူတယောက်ဟာ ဆံပင်အနီဖြစ်ဖို့ အဖေရော အမေရောမှာ ဗီဇပါဖို့ လိုပါတယ်။ ဆံနီ အများစုက Scotland မှာ အများဆုံးတွေ့ရပြီး Ireland ကတော့ သူ့နောက်မှာ ကပ်ပြီး ဒုတိယ ချိတ်ပါတယ်။ ကံကောင်းတာက ဆံနီတွေဟာ အသက်ကြီးတဲ့အခါ ငွေရောင်တော့ ဖြစ်မသွားပါဖူး။ သူတို့က အဖြူရောင်အနေနဲ့ ဖျော့ဆင်းသွားတာပါ။

Color Blind ဖြစ်တဲ့သူတွေရဲ့ ကိုးဆယ့်ကိုးဟာ အမြင်ပိုင်း ကာလာ ချို့တဲ့မှုဖြစ်

Color Blind ဖြစ်မှုဟာ တကယ်တော့ သင် ထင်ထာထက် ပိုများပါတယ်။ ယောကျာ်းလေးမှာ ၁၂ ယောက်မှာ ၁ယောက်ဖြစ်ပြီး မိန်းကလေးကတော့ ၂၀၀ မှာမှ တယောက်ဖြစ်တာပါ။

တကယ်တော့ ကျနော်တို့ မျက်စိမြင်နေတာက ပြောင်းပြန်ပါ

ဒါကတော့ တကယ် အံ့စရာကြီးပါ။ တကယ်တော့ ကျနော်တို့ မြင်နေတာက ရှေ့မှာ ရှိနေတာရဲ့ ပြောင်းပြန်ကိုပါ။ ကျနော်တို့ အရှေ့ မျက်လုံးက ခုံးပါတယ်။ အလင်းကို ကွေ့လိုက်တဲ့ အခါ အပေါ်အောက် ပြောင်းပြန် ပုံကို ရပါတယ်။ ဒါဆို ကျနော်တို့က ဘာလို့ အတည့် မြင်နေလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အတည့် လှည့်လိုက်တာက ဦးနှောက်က လုပ်တာပါ။

မနက်မှာ အရပ်ရှည် ညမှာအရပ်ပု

ကျနော်တို့ တတွေဟာ နေ့တဓူဝ သွားလာ လုပ်ရှားတဲ့ အခါမှာ ဒူးခေါင်းတွေ အဆစ်တွေကို ဖိမိသလို ဖြစ်တဲ့အတွက် အရိုးတွေက ချုံ့ဝင်သလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့ အခါသေချာ နားပြီးနောက် မနက်ကျရင် အရင်လို့ အရပ်ကို ပြန်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျနော်တို့ အရပ်ဟာ မနက်က ညထက် 1 cm လောက် ပိုမြင့်တတ်ပါတယ်။

ကြက်သီးထတာဟာ ကိုယ်ကို နွေးအောင်လုပ်တာ

ဘာလို့ကြက်သီးထလဲ စဉ်းစားဖူးလား။ တကယ်တော့ ဒီလို ကြက်သီးထတာမျိုးဟာ တကယ်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှိတဲ့ အမွေးလေးတွေရဲ့ အောက်က အခြေတွေကို ကြွက်သားအသေးလေးတွေက ဆွဲလိုက်သလိုဖြစ်လို့ အမွေးပင်လေးတွေက ထောင်တက်လာတာပါ။ ဘာလို့ အဲ့လို ဖြစ်လဲဆိုရင် ကိုယ်က အေးနေလို့ဖြစ်ဖြစ် အထိန်တလန့် တခုခုတွေ့မိတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အံ့သြသွားတဲ့အခါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လူတွေက မျောက်တွေနဲ့ အမွေးအရေအတွက် အတူတူလောက်ရှိ

လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မွေးပေါက်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့က မြင်ရသလို တချို့ကလည်း မြင်ဖို့ ခဲယဉ်းလောက်အောင် သေးပြီး ပါးလွှာလှပါတယ်။ တကယ်တော့ လူမှာ အမွေးပေါက် ငါးသန်းခန့်ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ မျောက်တွေနဲ့ အရေအတွက် သိပ်မကွာလှပါဖူး။ သို့ပေသိ ကွာတာက လူအမွေးတွေဟာ သိပ်တို သိပ်ပါးပြီး မမြင်ရလောက်အောင် သေးလွန်းတာပါ။

လျှာမှာ အရသာခံအဖု တသောင်းခန့်ရှိပြီး နှစ်ပတ်တခါ အသစ်လဲနေ

အစာစားရတာ ကြိုက်တယ်ဟုတ်။ ဒါဆို အရသာကောင်းအောင် ဘာက လုပ်လဲ စဉ်းစားမိပါသလား။ ဒါတွေအားလုံးက လျှာမှာ ရှိတဲ့ အရသာခံ အဖုလေးကြောင့်ပါပဲ။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ တချို့ အရသာခံအဖုလေးတွေက အသစ် မလဲ ဖြစ်ပါဖူး။ လူကြီးတွေမှာဆိုရင် အရသာခံ အဖု ၅၀၀၀ လောက်ပဲ အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်တတ်ပါတော့တယ်။

To P28

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများခုံခမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လှူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပါစရာလည်း 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

Sushi Chef Wanted
Kentucky

အလိုရှိသည်
လစာကောင်းပေးမည်
ဆက်သွယ်ရန်
Ph: (859) 582 6704

Golden KP Auto Service
金 發 汽 車 維 修 服 務
မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ၊

10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069

Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။
ads@MyanmarGazette.net
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
4” x 2 1/2” $25/Month

CETANA MON
MYANMAR RESTAURANT
စေတနာမွန် မြန်မာထမင်းဆိုင်

✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့်ကြေးအိုး–ကြေးအိုးဆီချက်
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါးအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ ဝက်သားဒုတ်ထိုးစသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ အယ်လ်အေအလည်ရောက်သူတွေ တခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻ ရဟန်း၊သံဃာတော်များအတွက်ဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်းအကောင်းဆုံး
သဒ္ဒါလက်ဖြင့်စီစဉ်ပေးပါမည်။

3944 PECK RD, #8
EL MONTE ca 91732
(626) 522 1445

BUSINESS HOURS
Tue - Thu
11:00 AM - 6:00 PM
Fri-Sat -Sun 11:00 AM - 8:00 PM

2021 American Community Survey (ACS) ကပြဆိုသော
မြန်မာလူမျိုးစုတို့၏လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာညွှန်ပြကိန်းများ

မောင်မိုးညို

၂၀၂၀ လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုကြီးပြီးမြောက်အောင်မြင်သွားတာ ခုဆို(၃)နှစ်တင်းတင်း ပြည့်ပါတော့မယ်။ ၂၀၁၀ သန်းခေါင်စာရင်းတုံးက မြန်မာလူဦးရေစစ်တမ်း head counts ကိုနောက် တနှစ်(၂၀၁၁)နှစ်နှစ်လယ်လောက်မှာ အမေရိကန်လူထုကတရားဝင်သိရှိခွင့်လေ့လာခွင့်ရခဲ့ကြပေမဲ့၊ ခု (၂၀၂၀)စာရင်းကတော့ ခုထိသိခွင့်မရကြသေးပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့အစိုးရလက်ထက်မှာ လူမျိုးခြားများရဲ့ immigration ကိုစိစစ်ကောက်ခံမယ်ဆိုတဲ့ကြွေးကြော်သံကြောင့် အဲ့ဒီသန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ခံမှု ကိုပြန်ကြားပေးတဲ့သူတွေအတော်သိသိသာသာယုတ်လျော့သွားတယ်ဆိုတဲ့ သတင်း ဟာထိမ်းမနိုင် သိမ်းမရပျံ့နှံ့ခဲ့ကြတာကိုသတိရကြမယ်ထင်ပါတယ်။ အခြားနိုင်ငံရေးဖိအားပေးခဲ့မှုများကြောင့် (၂၀၂၀) သန်းခေါင်စာရင်းရဲ့တိကျမှန်ကန်နိုင်မှုကို တတ်ကြွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေကကြီးစွာသံသယဖြစ်ခဲ့ကြပါ တယ်။ အဲ့ဒီဂယက်နဲ့အတူများစွာသောဌာနတွင်းနောက်ကျမှု (Covid-19 ကြောင့် နှောင့်နှေးမှုများက လည်းအဓိကကျတဲ့အ ကြောင်းရင်းခံတခုပါ။) တွေကြောင့် (၂၀၂၀)သန်းခေါင်စားရင်းစာရင်းချုပ်ကို မဲဆန္ဒနယ်အပေါ်အခြေခံ တဲ့ demographic redistricting အတွက်ဦးစားပေးခဲ့ရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် (၂၀၂၂)နှောင်းပိုင်း Census Bureau ရဲ့ product schedule အရတော့ မြန်မာလူမျိုးအပါအဝင် လူမျိုး စုအသေးစိတ် demographic data ကိုတော့ ခု (၂၀၂၃၊ ဩဂုတ်လောက်)မှ ထုတ်ပြန်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။

ဝမ်းသာစရာအချက်တခုကတော့ (၁)နှစ်တကြိမ်၊ (၅)နှစ်တကြိမ် စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းတခုဖြစ်တဲ့ American Community Survey (ACS) ဟာလူမှုစီးပွားဘဝကိုထဲထဲဝင်ဝင်ဖေါ်ပြနိုင်တဲ့အပြင်၊ အစိုးရ. ဌာနများ နဲ့ပုဂ္ဂလိကစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကအလွန်အားထားရတဲ့စစ်တမ်းကြီးအဖြစ်ရှိနေတာနှစ်အတော်ကြာပါပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၁၊ဖွန်လထုတ် "မြန်မာဂဇက်"မှာလည်း(၂၀၂၁) မတိုင်မီ မှာထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ (၁)နှစ်နဲ့(၃)နှစ်ပါတ်လည် မြန်မာလူမျိုးစုရဲ့စစ်တမ်းကိုဖေါ်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဒီလဆောင်းပါးမှာခုနောက်ဆုံး(၂၀၂၁)ကစနစ်တကျစစ်တမ်းကောက်ယူထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့အချက်အ လက်များကိုတင်ပြပါမယ်။ ကြိုတင်သိသင့်တဲ့အချက်ကတော့ ACS ဟာ လူဦးရေစုစုပေါင်း(၃.၅ သန်း) ကိုသာကောက်ခံတဲ့ ပြန်တမ်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းစေ့ head count မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့သူ့ရဲ့ projected အချက်အလက်တွေဟာ (၁၀)နှစ်တကြိမ်ကောက်ခံတဲ့သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုလိုမတိ ကျပေမဲ့အဲ့ဒီကိန်းဂဏန်းတွေဟာလက်တွေ့နယ်ပယ်မှာအသုံးအလွန်ဝင်လှတဲ့ scientific tool တခုဖြစ်နေတာကတော့ထင်ရှားပါတယ်။

နောက်ဆုံးထုတ်ပြန်တဲ့ ACS ကပြဆိုတဲ့အောက်ပါဇယားကိုအချိန်ယူလေ့လာစေချင်ပါတယ်။ Census Bureau ကြီးက မကြာခဏဆိုသလိုခေတ်ရဲ့ပြောင်းလဲနေတဲ့ရေစီးကြောင်းတွေပေါ် မူတည်ပြီး "ပုံပြင်များ" (stories) များဖေါ်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ပုံပြင်များဆိုပေမဲ့ယုံတမ်းပုံပြင်များမဟုတ်တာကိုနားလည်ကြစေ ချင်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကုန်ဈေးနန်းကြီးမားမှု၊ စက်သုံးဆီရှားပါးမှုရဲ့ရလာဒ်ကြောင့်လူထုအတွင်းသက် ရောက်မှုတွေကိုဖေါ်ပြတဲ့ကိန်းဂဏန်းလိုမျိုးတွေ၊ LGBTQ လိုဒေသအလိုက်ခံစားနေကြရတဲ့နစ်နာမှုတွေစသဖြင့်တွေဟာ stories များလို့ဆိုပေမဲ့အချက်အလက်တွေရဲ့ထူးခြားမှုကိုပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ချယ်မှုန်းပြနိုင်နေပါတယ်။

အခုဖေါ်ပြမဲ့ အမေရိကနိုင်ငံတွင်းအခြေချနေထိုင်သူအပါအဝင်၊ ခနလာရောက်လည်ပါတ်ကြသူတွေ၊ ကျောင်းလာနေကြသူတွေ၊ ဖြစ်တဲ့မြန်မာလူမျိုးစုတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့ကိန်းဂဏန်းညွှန်းပြချက်များကို သေသေချာချာလေ့လာရင် စိတ်ဝင်စားဘွယ်တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်လမှာလည်းဒီအညွှန်းကိန်းများကို ပိုမိုထင်ရှားစေနိုင်မဲ့နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ၊ သခ်န်းစာယူသင့်တာ တွေကိုဆက်လက်တင်ပြပေးဘို့ရှိပါကြောင်းကြိုတင်အသိပေးပါရစေ။

American Community Survey (ACS 1 year) မြန်မာလူဦးရေစစ်တမ်းကောက်ယူမှု လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ မြှင့်လေ့လာရက်အညွှန်းကိန်းများ (၂၀၂၁ ခုနှစ်)	
စုစုပေါင်းလူဦးရေ (လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)	၂၄၈,၈၂၂ - ဦး
အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၆၁,၆၂၂ - ခု
မိသားစုပေါင်း%	၈၅.၃%
ကျား/မအချိုး%	၅၁.၅ % / ၄၈.၅%
အိမ်ထောင်စုတစ်စု/မိသားစုတစ်စုတွင်ပါဝင်ဦးရေ	၃.၉၄ - ဦး / ၄.၂၈ - ဦး
လက်ထပ်ထိမ်းမြားထားသူမိသားစု%	၆၄.၂ %
အမျိုးသမီးဦးဆောင်သောအိမ်ထောင်စုပေါင်း	၁၂.၁ %
အသက်အရွယ်လိုက်လူဦးရေ%	၅-နှစ်အောက် = ၉ % ၅ မှ ၁၇နှစ် = ၂၅% ၁၈ မှ ၂၄ နှစ် = ၁၀% ၂၅ မှ ၃၄ နှစ် = ၁၈% ၃၅ မှ ၄၄ နှစ် = ၁၇% ၄၅ မှ ၅၄ နှစ် = ၁၁ % ၅၅ မှ ၆၄ နှစ် = ၅% ၆၅ မှ ၇၄ နှစ် = ၄% ၇၅နှစ်နှင့်အထက်= ၂%
အိမ်ထောင်ရေးအခြေပြ%	(က) လူပျိုလူလွတ် = ၃၅.၅% (ခ) လက်ရှိအိမ်ထောင်ရှင်များ = ၅၄.၆% (ဂ) သီးခြားစီနေလင်မယား = ၁.၈% (ဃ) အိမ်ထောင်ကွဲ = ၃.၆% (င) မုဆိုးဖို/မ = ၄.၅%
ကျောင်းအပ်နှံမှုအခြေပြ%	(က) မူကြိုကျောင်း = ၃.၉ % (ခ) အခြေခံပညာ (၁၂)တန်းအထိ = ၇၆.၅% (ဂ) ကောလိပ်နှင့်ဘွဲ့လွန်တန်းများ = ၁၉.၇ %
ပညာသင်ကြားဘွဲ့ရမှုအခြေပြ%	(က) အခြေခံပညာ အဆင့် = ၄၆.၈% (ခ) တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အဆင့် = ၁၈.၇% (ဂ) ဘွဲ့ကြို Associate degree = ၁၁.၆% (ဃ) အခြေခံ Bachelor degree = ၁၅.၂% (င) ဘွဲ့လွန် post-graduate degree = ၇.၆% (စ) အမျိုးသား/အမျိုးသမီးဘွဲ့ရရှိမှု% = ၄၇.၇% / ၅၂.၃%
အိုးအိမ်မဲ့နှင့်နေထိုင်သူ (၁၈)နှစ်အောက်% (အိုးအိမ်ပြဿနာရှောင်ရှောက်ထားရသူမြေးအရွယ်များ)	၆.၁% (၁၆.၃%)
လွန်ခဲ့သော (၁)နှစ်အတွင်းနေရင်းနေအိမ်လိပ်စာတွင်နေထိုင်သူ%	၈၈.၃%
လွန်ခဲ့သော (၁)နှစ်အတွင်းနေရင်းနေအိမ်လိပ်စာမှပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူ%	၁၀.၄%
ဘာသာစကားပြောကြားနိုင်မှုအခြေပြ%	(က) မြန်မာ(သို့မဟုတ်)လူမျိုးစုဘာသာစကားအိမ်တွင်ပြောသူ = ၈၆.၁% (ထိုအထဲတွင် အမေရိကန်အင်္ဂလိပ်စကားကြားညှပ်ပြောသူ = ၅၇.၆% ပါဝင်သည်။) (ခ) အမေရိကန်အင်္ဂလိပ်စကားသက်သက်သာပြောသူ = ၁၃.၉ %
မွေးဖွားရာဒေသ နှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအခြေပြ%	(က) မြန်မာပြည်ဖွားလူမျိုးများ = ၇၃.၈% (ယင်းအထဲတွင် - အမေရိကန်နိုင်ငံသားခံယူပြီးသူ = ၅၄.၅% အမေရိကန်နိုင်ငံသားမခံယူ/မခံယူရသေးသူ = ၄၅.၅%) (ခ) အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်မွေးဖွားသူ = ၂၆.၂%

To P21

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

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
ads@MyanmarGazette.net
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
4" x 2 1/2" $25/Month

နှစ်ပေါင်းများစွာအတွေ့အကြုံရှိ
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဒ္ဓနည်းကျမ်းပေါင်း
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်လီဖုန်း (ဂရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

မြင်းခွာရွက်

Gotu kola - Centella asiatica

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

မြင်းခွာရွက်ပင်လေးများ ပေါက်ရောက်ရာဇာစ်မြစ်ဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံဖြစ်လို့ သူ့ရဲ့အမည်ကို Asiatic pennywort (ခေါ်) Indian Pennywort ။ ရုက္ခဗေဒလို Centella asiatica (Gotu Kola) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြေ လျှောက် နှစ်ရှည်ခံ တွားသွားပင်ဖြစ်သော မြင်းခွာရွက်တို့ကို မြင်းခွာရွက်ရိုးရိုး၊ အညာမြင်းခွာ၊ ကုလားမြင်းခွာ၊ ဆေးမြင်းခွာ ဟူ၍ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ မြင်းခွာရွက်ရိုးရိုးနှင့် အညာမြင်းခွာတို့မှာ အရွယ်အစား ပုံစံဆင်တူပြီး ကုလားမြင်းခွာ၏ အရွက်မှာ အမွေးရှိကာ ဆေးမြင်းခွာကတော့ အရွယ်အစား အလွန်သေးငယ်ပါတယ်။

ရိုးရိုးမြင်းခွါကတော့ တို့စရာ၊ဟင်းရံ၊ ဟင်းခါးဟူ၍၄င်း၊ မြန်မာများ အလွန်နှစ်သက်ပါတယ်။ သုပ်စား ပြုတ်စား အရည်သောက် အစိမ်းတို့စားကြ၏။ အရသာ ခပ်ခါးခါး ခပ်ရှရှချို၊ အေး၊ နှုတ်မြိန်၊ အစာကြေစေ၊ ဝမ်းဗိုက်ကိုခြောက်၊ အိပ်ပျော်စားဝင် ဓာတ်လေးပါးမှန်၊ အသိဉာဏ်တိုးပွား၊ ဆီးရွှက်၊ အပူငြိမ်း၊ အအေးကိုပြယ်၊ ရေငတ်ပျောက်၊ သလိပ်ပယ်၊ အသက်ကိုရှည်စေ ဟူ၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်း၊ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများက ဆို၏။

World Health Organization (ခေါ်) WHO ၏ ဓာတ်ခွဲစမ်း သပ်ချက်များအရ မြင်းခွာရွက်ထဲမှာ လူသားတို့ ကျန်းမာရေးကို များစွာ အကျိုးပြုစေတဲ့ ဗီတာမင်ကေ၊ ကယ်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီ ဓာတ်ပေါင်းစုများ ဖြစ်ကြတဲ့ ဗီတာမင်ဘီ-၁၊ ဘီ-၂၊ ဘီ-၃၊ ဘီ-၆၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ဇင့်၊ မဂ္ဂနီးစ် စတဲ့ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ ပါရှိကြပါတယ်။ မြန်မာတိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးများ ၏ အဆိုအမိန့်အရ မြင်းခွာရွက်ဟာ ဝက်ရူးပြန်၊ ဆင်ခြေထောက်၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ငှက်ဖျား၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံ၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ၊ ဖောရောင်ခြင်းအမျိုးမျိုး စသည့်ဝေဒနာများကိုလည်း ကောင်း ကျိုးပြုပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင်ပျောက်ကင်းသက်သာစေတာများက အောက်ပါအတိုင်းပါ။

၁) အရည်ညှစ်၍ သကြား၊ ပျားရည်တို့ နှင့် ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ် သောက်ခဲ့သော် ခွန်အားတိုးတက်စေ၏။

၂) အခြောက်ပြုလုပ်၍ လက်ဖက်ရည်ခါး သဖွယ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေ၏။

၃) ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်တို့ နှင့်စပ်၍ သုံးဆောင်က အသက်ရှည်၏။

၄) အမှုန့်ကို အနည်းငယ် ပူအောင် ပြု၍ ရင်ဘတ်၌ လိမ်းကျံ ပေးသော် ကလေးများ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ အဆုတ်နာ ရောဂါ ပျောက်၏။

၅) အရည်ညှစ်၍ ရေနံ့ဆီဖြင့် ဆတူ ရောစပ်ပြီး နှိပ်နယ် လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် အဆစ်တို့၌ ဖြစ်သော လေအဖု အကျိတ်များ ပျောက်၏။

၆) အရည်ညှစ်၍ လက်ဖက် ဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်းခန့် တိုက်ပါက ကလေးငယ်များ အအေးမိခြင်း၊ လေပွန်ချောင်းပူခြင်း ပျောက်၏၊ ဝမ်းသက်၍ သလိပ်ကိုလည်း ပျောက်၏။

၇) အရွက်ကို ညှစ်၍ အရေပြား ရောဂါများအတွက် လိမ်းကျံခြင်း စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။

၈) အရွက်ကို ကြိတ်၍ ရုတ်တရက် ထိခိုက်ရှနာ ဒဏ်ဖြစ်ပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းအား လိမ်းကျံပေးက ပျောက်ကင်း၏။

၉)ဖျော်ရည် ပြုလုပ်၍ သောက်က သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ နာကျင်-ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီး၌ သွေးပါခြင်းတို့ ပျောက်၏။

၁၀) အားတိုးဆေး၊ အဆိပ်ပြေဆေး၊ အနာပေါက်ကုဆေး အဖြစ်လည်း ဖော်စပ်သုံးနိုင်၏။ အရွက်စိမ်းကို ကြိတ်၍ အဝတ်ပါးပါးတွင် ထည့်ပြီး မျက်စိပေါ်တွင် အုံပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရည်ညှစ်၍ မျက်စိတွင် ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်စွာ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်းများကို ပျောက်ကင်း စေ၏။

စိတ်မှတ်ဉာဏ်နဲ့ပါတ်သက်ပြီး ..

မှတ်ဉာဏ် ကောင်းစေတယ်၊

မြင်းခွာရွက်က သိမြင်မှု စွမ်းရည်ကို ကောင်းစေသလို မှတ်ဉာဏ် ကောင်းစေဖို့လည်း ထောက်ကူပေးပါတယ်။ ကာလတို မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းစေပြီး ပူပန်မှုတွေကို လျှော့ချပေးနိုင်တာကြောင့် အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းကို ကောင်းစေပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို ကြာကြာရှည်ရှည် မှတ်မိစေသလို သိမြင်နားလည် လွယ်စေဖို့လည်း ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။

မြင်းခွာရွက်မှာပါတဲ့ Asiatic acid က စိုးရိမ်စိတ်ကို ပြေလျော့စေပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ကောင်းစေဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု ပြေလျော့စေတယ်၊

မြင်းခွာရွက်ရဲ့ နောက်ထပ် အာနိသင် တစ်ခုက ဦးနှောက်ထဲက လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဟန်ချက်ညီစေပြီး တစ်နေ့တာမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေဖို့ ထောက်ကူပေးသလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ပြေလျော့သက်သာစေနိုင်တာပါ။

စိတ်ဓာတ် မကျစေဖို့ ထောက်ကူပေးတယ်၊

စိတ်ဓာတ် မကျအောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက်လည်း မြင်းခွာရွက်ကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေကို စိတ်ကျတာ သက်သာစေဖို့လည်း မြင်းခွာရွက်ကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။

သတိပြုရန်။

(က) မြင်းခွာရွက်နှင့် သခွားသီးတို့ တွဲဖက်မစားရ။ အော့အန်တတ်ပါတယ်။

(ခ)မြင်းခွာရွက်ပင်၏ သဘောသဘာဝသည် မြေကြီးနှင့်ကပ်ကာ တွားသွားပေါက်လေ့ ရှိသဖြင့် ရောဂါပိုး အမျိုးမျိုးနှင့် ထိတွေ့ညစ်ညမ်း စေနိုင်သောကြောင့် ရေစင်စင်ဆေးပြီးမှသာ စားသုံးပါ။

(ဂ)တချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မြင်းခွာရွက်နှင့် ဓာတ်မတည့်သဖြင့် သားပျက်သားလျှောဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

(ဃ) မြင်းခွာရွက်ဟာ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုစေတာမှန်သော်လည်း လိုအပ်သည်ထက်ပိုစားပါက မူးဝေတတ်ပါတယ်။

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES
118 E Huntington Drive, Ste G, Alhambra, CA 91801
Tax Season မှာဆက်သွယ်ပါ

Insurance Services
- Health Insurance
- Life Insurance
- Medicare for Seniors
- Long Term Care
- Disability Income

Financial Services
- Income Tax Filing
- Tax Planning
- Retirement Planning
- 401k rollover
- Annuity
- Mutual Funds

Office Phone (626) 202 - 0501
Office Fax (626) 202 - 0503
Direct Line
Lawrence Lwin - (626) 888 - 9092
Phyu Phyu Win - (626) 800 - 4111

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

CTEC California Tax Education Council Registered Tax Preparer
A305334
www.ctec.org

Office Hours: Monday - Friday, 9:00AM to 5:00PM

ZABIHA HALAL
JASMINE MARKET
JASMINE MARKET & DELI
4135 Sepulveda Blvd.
Culver City, CA 90230
11:00 am to 9:00 pm
Tuesday through Sunday
(310) 313 - 3767
*Postmates delivery available

http://jasminemarketdeli.com

K. Lynn's Sushi

Contractors Own Company
Northern California Only
Northern California မြို့ငယ်လေးများရှိ Grocery ဆိုင်များတွင် Sushi ဆိုင်များဖွင့်ရန်ရှိပါသည်။
Percentage ကောင်းပြီး အေးဆေးစွာငွေစုလိုသူမိသားစုများ အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။
အရင်းအနှီးရှိရန်မလို။ အတွေ့အကြုံ၊ ကြိုးစားမှုဖြင့် အရင်းအနှီးလုပ်ရန် ဆက်သွယ်ပါ။
Sushi Chef Contracter များလိုပါသည်။
kyilynn1953@gmail.com
Text to (209) 584 4439 (508) 685 7195

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

သီးသန့်ရေချိုးခန်း + အိမ်သာသီးသန့်ဂင်ပေါက်ထွက်ပေါက်နှင့်နေထိုင်လိုသည့် Roommate အလိုရှိပါသည်။
Temple City (Temple City ၏ City Hall အနီး), California
ဆက်သွယ်ရန်- 626-779-6350

Stockton အိမ်ငှားရန်

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

Help Wanted

Seeking cleaning help (Janitor)
Alhambra. Strong company.
Friendly co-workers.
626-407-2008
cooljob2022@gmail.com
Please call 8-9am, 1-2pm or after 6-7pm.
English. Chinese language.

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

Roommate အလိုရှိ

Near by target, rosemead ရပ်ကွက်။
စုံစမ်းရန် ၆၂၆-၆၄၂-၆၅၃၃

Female Roommateအလိုရှိသည်

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

ကားရောင်းရန်ရှိသည်

TOYOTA RAV4
(CA License plate)
Model - 2007 4 WD
Miles- 118,000
Color- light green
Very good condition
$8500
626 226 9719

FARMERS INSURANCE

Anthem

ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး တို့အတွက်
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 တစ်လ $3 နှုန်းဖြင့် တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $36 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
6701 De Soto Ave # 236
Canoga Park, CA 91303

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

Caregiverအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Riverside တွင် သက်ကြီးပိုင်းမြန်မာအမျိုးသမီးကို ကြည့်ရှုပြီးအတူအဖော် နေပေးနိုင်မည့် Caregiver တစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ထူနိုင်ထနိုင်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးစရာမလိုပါ။
တပတ်ကို ၅ရက် အိမ်တွင်လာကြည့်နိုင်ရပါမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၁၉-၄၈၅၈

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသော မိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်း စိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာ အချက်အချာအကြံပေး ညှိနိုင်းခြင်း၊Site plan, Floor plan,Equitments installation များစိတ်တိုင်းကျတိုင်ပင်ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
SHIRO NINJA BOBA-POKE-RAMEN-SUSHI
Shiro Ninja INC

260 S Main Street ,Suite#240/244
Angels Camp,CA-95222(WHY-49)
(650)284-6338

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Monterey Park , CAရှိ သက်ကြီးအဘိုးအား စောင့်ရှောက်ရန် တပတ်ဖြက်
အချိန်ပြည့် Caregiver အလိုရှိပါသည်။အိမ်တွင်လာနေပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည်အဘိုးအား ပြုစုစောင့် ရှောက်ပြီးထမင်း၊ ဟင်းချက် ပေးရပါမည်။
ဖုန်း- (415)-314-0774
(ညဂနာရီနောက်ပိုင်းဖုန်းခေါ်ရန်။)

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအအလိုရှိ

Looking for a kind, live in female caretaker for mom with dementia. Prepare food (Burmese), do laundry, clean, keep company. (Washington DC suburb)
ဆက်သွယ်ရန်-703 568 7529

သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

(၂၁၃) ၄၂၂ ၂၃၀၇

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

အခန်းငှားရန်ရှိ (အမျိုးသမီးသာ)

Two rooms to rent for females $650 & $750 own bath. Share Util. Gardena. near Fwy 105.
Andy (626) 607-1544

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်

- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- ဗီဇာနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

Rooms for Rent

Easy access to 605 Freeway,
LA Baldwin Parkတွင် တယောက်ခန်း ၁ခန်း နှင့် master bedroom တခန်းငှားရန်ရှိသည်။
Call me @ (626) 524 1801

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Palm Spring, CAအနီးတပိုက်တွင်၆လသား ယောကျ်ားလေးကို ထိန်းရန် အိမ်မှာအတူတူလာနေနိုင်သောကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ လစာညှိနှိုင်းမည်။
(၆၂၆)-၇၄၇-၂၄၂၂, (၆၂၆)-၇၄၇-၂၄၃၂

Seeking Medical Assistant

" Alhambra Medical Practice seeking medical assistant and front desk receptionist. Mandarin-Chinese speaking is a plus but not mandatory. Please send text or call
626-470-7551 "
(within Los Angeles Office hours)

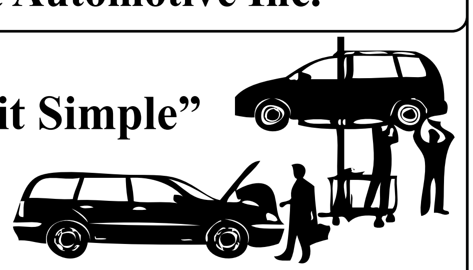
HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

Omega Automotive

ASE CERTIFIED

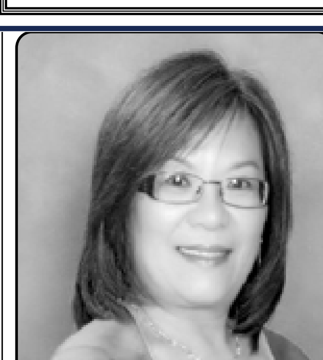
"We Keep it Simple"



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 အထူးစျေးနှုန်း



Abby Chin
REALTOR
BRE# 01148568

Bay Area တဝိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို စေတနာအပြည့်ဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

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

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

Abby Chin has more than **25 year of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

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

REALTOR MLS

စာဆောင် / ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

မကြာမီ ကပဲ အာဏာသိမ်းကာလ နှစ်နှစ်ပြည့်သွားခဲ့ပါပြီ...။ စစ်ကောင်စီက အခြေအနေတွေကို ကာလုံ ထံ တင်ပြပြီးအရေးပေါ် ကာလကို ၆ လ သက်တမ်း ထပ်တိုးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ အနုပညာ လှုပ်ရှားမှုတွေသည်လည်း ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ပဲ ဆက်ရှိ သွားဦးမယ့် သဘောပါပဲ...။ ကျနော် တို့ မြန်မာဂဇက် ကလည်း ပြောစရာရှိတဲ့ သတင်းလေးတွေ ပြော ခွင့်ပြုပါ ဦး...။ ထုံးစံအတိုင်း ပေါ့ ခင်ဗျာ...။

ရွှေရည်သိန်းတန် ရင်ဖွင့်သံ...။

တွံတေးသိန်းတန် ရဲ့ သမီး ချောကြီး ရွှေရည်သိန်းတန် တစ်ယောက် တစ်ပင်လဲမှ တစ်ပင်ထူ ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း အိမ်ထောင်ထပ်ပြုခဲ့ရာမှာ ပရိသတ်တွေရဲ့ အဂေဖန်ခံခဲ့ရပါတယ်...။ အဲ့လို အဂေဖန်ခံရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရွှေရည်သိန်းတန်က "ခင်ပွန်းကို ချပြလိုက်တာနဲ့ ဂေဖန်ခံရမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်...။ အစ်မက ခိုးမလုပ်တတ်ဘူး...၊ ခိုးမတွဲတတ်တာပေါ့...၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်ခံပြီး ချပြရဲတယ်...။ သူ့ကိုလည်း တကယ်ချစ်တယ်...၊ သူလည်းကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တယ်...၊ အဲ့ဒါကြောင့် မိသားစု ဘဝ ရဖို့အတွက် အဂေဖန်ခံခဲ့ရတာတွေက တန်ပါတယ်..." လို့ ထုတ်ဖေါ်ပြောကြားလာပါတယ် ဗျာ...။ ကျနော်ကတော့ ရွှေရည်သိန်းတန် ဘက်က ရပ်တည်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။ ချစ်လို့ယူတာပဲ ယူပါစေပေ့ါ...။ ချစ်လို့ လုပ်သမျှ အရာအားလုံး တရားတယ်လို့ ထင်ပါတယ်...။ ရဲရဲ ဆက်လျှောက်ပါ ရွှေရည်သိန်းတန်...။

စံထိပ်ထားဦး အရွယ်ရောက်ပြီ...။

သရုပ်ဆောင် ခိုင်သင်းကြည် ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သမီးချောလေး စံထိပ်ထားဦးဟာ အရွယ်ရောက်လာခဲ့ပါပြီ...။ ထုံးစံအတိုင်း မင်းသမီးရဲ့ သမီးဟာ မင်းသမီးပဲ ဖြစ်လာရမှာပေ့ါခင်ဗျာ...။ ခိုင်သင်းကြည်ဟာ သမီးလေး စံထိပ်ထားဦးကို မြေတောင်မြှောက်တဲ့ အနေနဲ့ အရိပ်မဲ့အိမ် ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲ တစ်ခု ရိုက်ကူးနေပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ပရိသတ်ကြီးအနေနဲ့ ခိုင်သင်းကြည် ကို ချစ်ကြသလို စံထိပ်ထားဦးကိုလည်း ချစ်ပေးကြပါဦး လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါကြောင်း...။

စိတ်ကျရောဂါ ခံစား MRTV 4 မင်းသား...။

MRTV 4 မင်းသားတစ်လက် ဖြစ်တဲ့ အောင်ရေချမ်းဟာ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ဆက်တိုက် ပြနေရပါတယ်...။ ဒ့ါအပြင် MRTV 4 နဲ့ပါ စာချုပ် ရပ်လိုက်ရတဲ့ စိတ်မကောင်းစရာ သတင်းတွေ ကြားသိနေရပါတယ်...။ အောင်ရေချမ်းက MRTV 4 နဲ့ စာချုပ်ရပ်လိုက်ပါပြီ...၊ အပြင်မှာပဲ အလွတ်တန်း လုပ်သွားမှာပါ လို့ ထုတ်ဖေါ် ပြောကြားသွားပါတယ်...။ အောင်မြင်ပါစေ အောင်ရေချမ်းရေ...။

ကေကေမိုးမြင့် ကွယ်လွန်ရှာ...။

မင်းသမီးလေး ကေကေမိုးမြင့် တစ်ယောက် ကင်ဆာရောဂါ ဆိုးကြီးကို ခံစားနေခဲ့ရာက ဖေဖေါ်ဝါရီ ၇ ရက် ညက ဆုံးပါး သွားရှာပါပြီခင်ဗျာ...။ ကေကေမိုးမြင့် ဟာ ကွယ်လွန်ချိန်မှာ အသက် ၄၀ ရှိနေပြီ ဖြစ်ပြီး သားဥအိမ် ကင်ဆာရောဂါကို ၂၀၁၈ ကတည်းက ခံစားနေရတာလို့ သိရပါတယ်...။ ကေကေမိုးမြင့်အတွက် မိသားစု နဲ့ တပ်တူ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

မောင်မောင်တို့ရဲ့မောင်မောင် အကြောင်း...။

အဆိုတော် သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ ထွန်းထွန်းသည် Canal+ Myanmar မှ ထုတ်လွှင့်ပြသလျက်ရှိသော မောင်မောင်တို့ရဲ့မောင်မောင် ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် နေလမောင်မောင် ကာရိုက်တာနေရာမှ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်လျက် ရှိနေပါသည်...။ အကယ်ဒမီထွန်းထွန်းက ဇာတ်လမ်းတွဲ စာနယ်ဇင်းမိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားတွင် " ဒီဇာတ်လမ်းတွဲမှာ ကျွန်တော့်ကို ကိုထွန်းဆိုပြီး ခေါ်ရိုက်တာ မဟုတ်ဘူး...။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ရိုက်ချင်လို့ Audition ခေါ်တာကို သွားပြိုင်ပြီးမှ ဆန်ခါတင် အဆင့်ပေါင်းများစွာကို ကျော်ဖြတ်ပြီးမှ ဒီကာရိုက်တာကို သရုပ်ဆောင်ခွင့်ရခဲ့တာပါ...။ ဒီမှာ ပါဝင်တဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေ အကုန်လုံးလည်း ဒီလိုပါပဲ...။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ပိုပြီး အလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်မိသလို ပိုပြီးရင်ခုန်တယ်" ဟု ထုတ်ဖေါ် ပြောကြားသွားခဲ့ပါသည်...။

အခုနောက်ပိုင်း မြန်မာပရိသတ်တွေက မြန်မာ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေ ကို လက်ခံစပြုလာရာမှာ သရုပ်ဆောင်တွေဘက်မှ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများ သိသိသာသာ အားကောင်းလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်...။ မောင်မောင်တို့ရဲ့မောင်မောင် ဇာတ်လမ်းတွဲကို Dreamwalkerz Production မှ စီစဉ်ပြီး ဒါရိုက်တာအောင်မြတ်က အကယ်ဒမီထွန်းထွန်း၊ ချာလီ၊ အောင်ဇေယျမင်းထင်၊ ဟန်လင်း၊ မင်းခန့်၊ စူးရှထူးကြည်၊ ရဲနောင်ချို၊ မေထိုက်မွန် (ခ) Mandy ၊ ခိုင်စု တို့ ဖြင့် ရိုက်ကူးထားခြင်းဖြစ်သည်...။ မောင်မောင်တို့ရဲ့မောင်မောင်ဇာတ်လမ်းတွဲသည် အပိုင်း ၆၂ ပိုင်းအထိပြသမည် ဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ရုပ်သံ ဇာတ်လမ်းတွဲများ တွင် အရှည်ဆုံးဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်...။

အလွမ်းသစ်ပင် ဇာတ်လမ်းတွဲ ...။

သုံးပွင့်ဆိုင်အချစ်ဇာတ်လမ်းဖြစ်သည့် အလွမ်းသစ်ပင်ဇာတ်လမ်းတွဲကို မဟာ အက်ပလီကေးရှင်းမှ စတင်ထုတ်လွှင့်ပြသ နေပြီဖြစ်သည်...။ အဆိုပါဇာတ်လမ်းတွဲကို ဒါရိုက်တာ အောင်ဇော်လင်း က ရိုက်ကူးထားပြီး ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်း ထက်မြတ်နိုင်ဇင်၊ ဇာတ်ညွှန်းမွမ်းမံသူများအဖြစ် ညမွှေးပန်း နှင့် ငွေဇင်သွန်း တို့က ရေးသားထားကြပြီး သရုပ်ဆောင်များအဖြစ် ထက်အောင်ရှိုင်း၊ နေထွဋ်၊ နန်းဆုဦး နှင့် အနုပညာရှင်ပေါင်းများစွာ ပါဝင်ထားကြောင်း သိရသည်...။

နန်းခင်ဇေယျာ Bra လွဲရခြင်း ..။

နန်းခင်ဇေယျာတစ်ယောက် ပွဲတစ်ပွဲကို တက်ခဲ့ရာမှာ Bra နဲ့ နော်ကို့ နဲ့ လွဲနေတဲ့ ဓါတ်ပုံတွေ အွန်လိုင်းမှာ တက်လာခဲ့ပြီး လူပြော သူပြော အရမ်းများ ခဲ့ပါတယ်...။ ဖေ့စ်ဘုတ်သုံးသူတွေက ဟာသတွေ ရေးပြီး နောက်ကြပြောင်ကြ တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နန်းခင်ဇေယျာက စိတ်ဆိုးခြင်းမရှိပဲ ရယ်ရယ်မောမော နဲ့ ပျော်ရွှင်နေတာကို မြင်ခဲ့ရပါတယ်...။ ရေးထားကြတဲ့ ဟာသတွေကိုလည်း နန်းခင်ဇေယျာက ကိုယ်တိုင် ဖတ်ပြပြီး ပျော်နေတယ်ခင်ဗျ...။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့လည်း နန်းခင်ဇေယျာလို မဂွမ်းရအောင် ပြင်ဆင်သင့်တာ ပြင်ဆင်လို့ရတာပေ့ါ ခင်ဗျာ...။ Bra နဲ့ နော်ကို့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေဗျာ...။

အကြွေး သိန်းပေါင်း တစ်သောင်း တစ်ထောင် ဥက္ကာမင်းမောင်...။

ဥက္ကာမင်းမောင်ဆိုတာ တစ်ချိန်က ရန်အောင်အငယ်စားလေးရယ်လို့ ပရိသတ်က ထင်မှတ်ခံခဲ့ရသူပါ...။လိင်တူ စုံမက်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း ပွင့်လင်းစွာ ရင်ဖွင့်ပြောကြားခဲ့သူလည်းဖြစ်ပါတယ်...။

အခုအခါ သူတို့ မိသားစုမှာ အကြွေးပေါင်း သိန်းတစ်သောင်းတစ်ထောင်ခန့် တင်ရှိနေတယ်လို့ ရင်ဖွင့်လာပါတယ်...။သူ့အမေကြီးမှာလည်း ကင်ဆာရောဂါကို ခံစားနေရကြောင်း...၊ သူ့အမေကိုလည်း အချိန်မှီ ဆေးကုသပေးချင်ကြောင်း...၊အကြွေးတွေကိုလည်း မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်လာ အလုပ်လုပ်ပြီး ဆပ်ချင်တဲ့အကြောင်း ဝမ်းနည်းစွာ ရင်ဖွင့်ပြောကြားလာခဲ့ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ဘယ်လိုကိစ္စတွေကြောင့် ကြွေးတွေတင်နေတယ် ဆိုတာကိုတော့ ဖွင့် မပြောသွားခဲ့ပါဘူး ခင်ဗျာ...။ကျွန်တော်တို့လည်း မင်းသားအတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ပေးရုံအပြင် ဘာမှ မတတ်နိုင်ကြပါဘူး...။

နို့... သိန်းတစ်ရာတောင် ကိုင်မှ မကိုင်ဖူးပဲကိုးဗျ...။

From P24 Human Body

ဦးနှောက် တဝက်နဲ့ အသက်ရှင်နိုင်

လူ့ ကိုယ်မှာ ဦးနှောက်ဟာ အရှုပ်ထွေးဆုံး အပိုင်းပါပဲ။ အဲ့လိုပဲ အင်မတန်မှာ အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် တခါတလေမှာ အံ့ဝင်ခွင်ကျ နေတတ်ပါတယ်။ လေ့လာမှု တခုအရ လူအချို့မှာ ဦးနှောက် တဝက်လောက် ဖယ်ထုတ်ခံရတာတောင် အသက်ရှင်နေသေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ ကျန်တဲ့ တခြမ်းက အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ပိုတိုးလာလို့ပါ။ ဒါဟာ ကျန်ရှိနေတဲ့ ဦးနှောက် ဆဲလ်တွေဟာ ဦးနှောက် ကွန်ရက် အသစ်တွေကို တည်ဆောက်နိုင်လို့ အဆင်ပြေတာပါ။

မျက်စိအပြာဟာ တကယ်တော့ mutation ပါ

HERC2 gene မှာ mutation တခုရှိပါတယ်။ အဲ့အရာဟာ မျက်စိ အပြာပြောင်းတာအတွက် တစိတ်တပိုင်း တာဝန်ရှိပါတယ်။ အဲ့လူတွေဟာ ကနဦးအစကို တခုတည်းက အတူတူ ဆင်းသက်လာတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီ DNA ပြောင်းလဲမှုကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ လိုက်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ခြောက်ထောင်ကနေ တသောင်းကြားဖြစ်ခဲ့ပုံ ရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ သူငယ်အိမ်ဟာ တဖက်ထက် တဖက်က ပိုကြီးနေတတ်

ပုံမှန်အားဖြင့် ဒါမျိုး အခြေအနေကို မြင်ရခဲပါတယ်။ Anisocoria ဆိုတာ သူငယ်အိမ် မတူတဲ့ အခြေအနေ တမျိုးပါ။ ဒါဟာ လူဦးရေ အားလုံးရဲ့ နှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့က တဖတ်က ပုံမှန်ထက် ကြီးပြီး တချို့က တဖတ်က ပုံမှန်ထက် သေးတတ်ပါတယ်။

လူဦးရေနှစ်ဆယ့်%ခန့်မှာ ရှေ့ကသွားမှာ လေဝင်ပေါက်လေးရှိ

ဒါဟာ တကယ်တော့ သွားက သေးနေတဲ့ ပြဿနာပါ။ ဒါကြောင့် မေးရိုးကို အပြည့်နေရာမယူနိုင်ပဲ ရှေ့သွားနှစ်ချောင်းကြားဟာနေတာပါ။ ဒါကို ဆေးပညာအရ Diastema လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကို ရှေ့သွားမှမဟုတ်ဖူး ကျန်တဲ့ သွားနေရာတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ရှေ့မှာဖြစ်ရင်တော့ လူသတိထားမိဖို့ ပိုလွယ်တာပေ့ါ။ များသောအားဖြင့် သွားရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ မေးရိုး အရွယ်အစားဟာ မျိုးရိုးဗီဇ ထဲမှာ ပါတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ဒီအခြေအနေဟာလည်း မျိုး ရိုး ဗီဇ လိုက်တတ်ပါတယ်။

မျက်နှာကို ရေအေးဆေးတာဟာ နှလုံးကို ငြိမ်စေတဲ့ vagus nerve ကို ထကြွစေပြီး စိတ်ငြိမ်စေ

တကယ်လို့ အရမ်းကို စိတ်လှုပ်ရှားပြီး နေမရ ထိုင်မရဖြစ်နေပါသလား။ ဒါဆို မျက်နှာကို ရေခဲရေနဲ့ ဆေးလိုက်ပါ။ အဲ့လို ဆေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် vagus nerve ထကြွစေပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျော့ကျစေကာ အကြောစနစ်တွေကို ငြိမ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ပိုပြီး လူက ငြိမ်သွားတယ်လို့ ခံစားရစေမှာပါ။

Synesthesia အရောင်ထဲကအသံကြား

ဒီလိုဖြစ်တာက လူတွေရဲ့ sense အသိတွေဟာ တခုနဲ့ တခု ထပ်နေလို့ပါ။ ဒီ sensor တွေ အရမ်း ကို အလုပ်လုပ်ရပြီး တခုနဲ့ တခု ထပ်မိတဲ့ အခါ အဲ့လို အနေအထားတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကို ပန်းချီဆရာ စာရေးဆရာနဲ့ တေးဂီတ ဆရာတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဒါကို ဖြစ်တာကိုလည်း တားလို့ အဆင်မပြေလောက်ပါဖူး။ အဲ့လို အခြေအနေ ရှိတဲ့အခါမှာ တေးသံအသစ်တွေကြားတိုင်း မျက်စိကနေ အရောင်ကလေးတွေ မြင်ရတတ်ပါတယ်။

လက်ဗွေရာလိုပဲ ကိုယ်နံ့ဟာလည်း တယောက်နဲ့ တယောက် မတူ

ကျနော်တို့ရဲ့ ကိုယ်နံ့ဟာလည်း အရမ်းကို စွမ်းအားကြီးပါတယ်။ ထင်တာထက်ပိုပါတယ်။ ကျနော်တို့ ကိုယ်ကနေ တယောက်နဲ့ မှမတူတဲ့ unique အနံ့လေးတွေ ထုတ်တတ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ လက်ဗွေရာလိုပါပဲ။ nametags လိုပါပဲ တယောက်နဲ့ တယောက်ကို ခွဲခြားသိစေပါတယ်။ နောက်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက လူတွေဟာ ကိုယ်အနံ့ကိုယ်ပဲ ကြိုက်တာများပါတယ်။

From P1 Sunny Day

တေးပြဇာတ်အဖွင့်တွင် Maryland ပြည်နယ်မှလာသော စာရေးဆရာမခက်မာက သူကိုယ်တိုင်ရေးသားသည့် " ပုန်းလျိုးနေသော ဝိညာဉ်များ " အက်ဆေးတိုကို ဖတ်ကြားခဲ့သည်။ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ရက်နေ့တွင် စစ်အာဏာသိမ်းခြင်းကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်ခဲ့သည့် လူငယ်များ၏ ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆန္ဒထုတ်ဖော်မှုများ၊ စစ်အာဏာသိမ်းခြင်းကြောင့် ပြိုလဲသွားသောလူငယ်တို့၏အနာဂတ်များ၊ တိုင်းရင်းသားလူငယ်များ၏အခန်းကဏ္ဍများ၊ ကိုဗစ်နှင့် စစ်အာဏာသိမ်းခြင်း ကပ်ဘေးနှစ်ခုကို ပြိုင်တူခံစားရသော မြန်မာနိုင်ငံသားတို့၏ဒုက္ခနှင့် CDM ဆရာဝန်၏ပုန်းရှောင်နေရခြင်းအခက်အခဲများကို ဒိုင်ယာလော့စကားပြောခန်းများ၊ သီချင်းနောက်ခံတေးသရုပ်ဖော်များဖြင့် ဖော်ကျူးထားပြီး အနုပညာမြောက်လွန်းသော နောက်ခံပန်းချီနှင့် ဓာတ်ပုံဒီဇိုင်းများက တေးပြဇာတ်ကို ပိုမိုအသက်ဝင်စေခဲ့သည်။

ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကပြဖျော်ဖြေသော နေသာသောနေ့၏ ထူးခြားချက်မှာ ကကွက်များကိုသရုပ်ဖော်ညွှန်ကြားပေးခဲ့သော ချင်းလူငယ် Kap Sum ကိုယ်တိုင် Tennessee ပြည်နယ်မှ California ပြည်နယ်သို့ ပြဇာတ်မကမီထဲက လာရောက်ကာ Los Angeles တွင် ပြဇာတ်တိုက်ချိန်များတွင် ပါဝင်ခဲ့ပြီး Hayward တွင်လိုက်ပါဖျော်ဖြေခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဇာတ်သိမ်းပိုင်း "တန်ဖိုးမဟာ" သီချင်းဖြင့် တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ အကတေးသရုပ်ဖော်အစီအစဉ်တွင် Kap Sum ၏ ရိုးရှင်းလှသောသော ချင်းစောင်ကိုစလွယ်သိုင်းသည့်အဂတ်အစားနှင့် သူ၏ ထူးခြားဆန်းသစ်လှသော ကကွက်ကို ပရိသတ်များက အထူးလက်ခုပ်တီးအားပေးခဲ့ကြသည်။ ဒါရိုက်တာကိုသက်ဂင်းက တေးပြဇာတ်တွင်ပါဝင်ကြသော တိုင်းရင်းသားများကို တိုင်းရင်းသားအစစ်များကိုဦးစားပေးရွေးချယ်ကာ ဇာတ်ကောင်စရိုက်များအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ဖျော်ဖြေစေခဲ့သဖြင့် တေးပြဇာတ်ကို ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိစေခဲ့သည်။ San Francisco Bay Area ပြဇာတ်တွင် ၁၂တန်းကျောင်းသူအင်ကြင်းမြင့်မိုရ်၊ University of Irvine တွင် ပညာသင်ယူနေသည့် ခိုင်ဇင်သန့်၊ အောင်ခန့် Gen Z လူငယ်များထပ်တိုးပါဝင်လာခဲ့သည်။

နေသာတဲ့နေ့၏ Signature တခုဖြစ်သော ကဗျာဆရာနဂါးနီအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သည့် အကယ်ဒမီမေဂင်းမောင်၏ ပိုးသတ်ဆေး ကဗျာရွတ်ခန်းကို San Francisco Bay Area ရှိ ပရိသတ်များက အထူးနှစ်ခြိုက်ကြသလို ဇာတ်သိမ်းခန်း နဂါးနီတေးသရုပ်ဖော် မင်းသား ဇယံခ၊ မင်းသမီး ချမ်းချမ်းနှင့် Second generation အထက်တန်းကျောင်းသူလေးများဖြစ်ကြသော MayThandi Win, Chritina Tun, KaiTamsin Aye Bwor တို့၏ မြန်မာအကကပြဖျော်ဖြေခြင်းကိုလည်း ပရိသတ်များနှစ်သက်ခဲ့ကြသည်။ နေသာတဲ့နေ့ သီချင်းတွင် Saxophone မှုတ်ပေးသော မောင်သိဂ်ါမောင်သူရဂင်းမှာလည်း Second generation အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။

San Francisco Bay Area တွင် နေသာတဲ့နေ့ တေးပြဇာတ်ဖျော်ဖြေနိုင်ရေးအတွက် နယ်ခံ မဉမ္မာရွှေက ဦးဆောင်စီစဉ်ကာ ကိုနန္ဒ+မဉမ္မာရွှေ၊ ကိုချိုဦးမောင်+မစုစု၊ ကိုစိုးနိုင်+မ Jasmine Ooနှင့် One Myanmar Community တို့က ပိုင်းဝန်းပံ့ပိုးခဲ့ကြသည်။ နေသာသောနေ့အဖွဲ့သားများသည် ပြဇာတ်မကမီ ၂ရက်အလို ဇန်နဂါရီ၂၇ ညသန်းခေါင်တွင် Los Angeles မှ Hayward မြို့သို့ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ဇန်နဂါရီ၂၈ရက်နေ့တွင် မနက်၁၀နာရီမှ ည၁၀နာရီထိ တနေကုန် ပြဇာတ်တိုက်ခဲ့ကြသည်။ ပြဇာတ်ပြီးချိန် ည၁၁နာရီဝန်းကျင်မှ One Myanmar Community ၌ ညစာစားခဲ့ကြသည်။ ပြဇာတ်တိုက်ခြင်းကို ၂၀၂၂၊ အောက်တိုဘာလမှစပြီး တောက်လျှောက် အပတ်စဉ် လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်။ ပြဇာတ်တိုက်ရာတွင်လိုအပ်သမျှကို ပြဇာတ်ထုတ်လုပ်သူများဖြစ်ကြသော ကို Patrick Chin မိသားစုနှင့် ဒေါက်တာ နန္ဒာမင်းဆွေမိသားစုတို့က ပံ့ပိုးခဲ့ပြီး လူစုံသောပြဇာတ်တိုက်ရန် နေရာအတွက် ၂၀၂၂၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ကို Patrick Chin ၏အိမ်နှင့် ၂၀၂၂၊ ဇန်နဂါရီလများတွင်ပြဇာတ်တိုက်ရန်နေရာအခက်အခဲကို ကိုစံလှဘော်နှင့် ဒေါက်တာဆုမွန်တို့က သူတို့၏အလုပ်ရုံတွင် နေရာပေးခဲ့သည်။ ပြဇာတ်အပြင်အဆင်အတွက်လိုအပ်သည်များကို မေတ္တာဖြင့်ကူညီခဲ့သော Los Angeles ရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကလည်း မငြီးမငြူ San Francisco Bay Area ထိ ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းကာ လိုက်ပါကူညီခဲ့ကြသည်။

" A Sunny Day" ဒါရိုက်တာကိုသက်ဂင်းက "ကျနော့်အနေနဲ့ နေသာတဲ့နေ့ ပွဲကို လက်မှတ်ဝယ်ယူအားပေးကြသူများ၊ လူကိုယ်တိုင်ကြွရောက်ချီးမြှင့်ကြသူများ အပြင်၊ ပွဲကြီးတစ်ခုလုံး ချောမွေ့ လုံခြုံစွာ အဆင်ပြေအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသူ အားလုံးကို အဖွဲ့သားများ အားလုံးရဲ့ကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။ LA ကနေတက်လာတဲ့အဖွဲ့သားတွေ၊ မြို့ခံတွေ လုံခြုံရေးတာဝန်ယူပေးရသူတွေအားလုံးပေါင်း လူတစ်ရာကျော်ဝန်းရံပြီး တက်ညီလက်ညီ လုပ်ဆောင်သွားတာမြင်တွေ့ရလို့လဲ၊ လွန်စွာ နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်မိပါတယ်။ ဂုဏ်လည်းယူပါတယ်။ San Francisco မြို့မှာ ကပြပြီးသွားပေမယ့်၊ နေသာတဲ့နေ့ ဟာ ရပ်မသွားသေးပါဘူး။ မြန်မာပြည်ကို ချစ်တဲ့၊ မြန်မာတိုင်းရင်းသားတွေကို မြတ်နိုးတဲ့ ကျနော်တို့ရဲ့ ရင်ထဲ အသဲထဲမှာ နေသာတဲ့နေ့ ကို ရောက်အောင်သွားမယ်ဆိုတဲ့ သံဓိဌာန်နဲ့အတူ၊ ထာဝရ ရှိနေမှာပါ။" ဟု မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Hayward မြို့နှင့် San Francisco Bay Area ရှိ ပရိသတ်များတခဲနက်အားပေးခဲ့ကြသော A Sunny Day တေးပြဇာတ်မှ ရန်ပုံငွေ$ 63,822 ရာဖွေနိုင်ခဲ့သည်။ စီစဉ်ဖန်တီးသူဦးသက်ဂင်းနှင့်နေသာတဲ့နေ့အဖွဲ့သားများအားလုံးသို့အမျိုးသား ညီညွတ်ရေး အစိုးရ ယာယီသမ္မတဒူဝါလရှီးလ မှ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ရက်နေ့ရက်စွဲဖြင့် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်လွှာပေးပို့ခဲ့သည်။

ဂျပန်က မိုရိုယာမဇလီ Kawakado ဘူတာ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ကျနော် တိုကျိုသို့ ၁၉၈၇၊ဒီဇင်ဘာမှာရောက်သည်။ လေ ယာ ဉ် ကွင်းကအစမြို့ထဲ ကုန်တိုက်၊စားသောက်ဆိုင်၊စတိုးဆိုင်လေးတွေမှာပါ ခရစ်စမတ်ဓမ္မတေးသံသာလေးတွေ၊ခရစ်စမတ်ကိတ်တွေ၊ ခရစ်စမတ်သစ်ပင်တွေ၊ ဆန်တာကလော့ ဖိုးဖိုး ဝတ်စုံတွေနှင့် ကလေး၊လူကြီးအများကိုတွေ့ရသည်။လက်ထပ်လျှင်ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးနှင့်လက်ထပ်ကြသည်။ခရစ်ယာန်ချာ့ဂ်ျကျောင်းကြီးများကိုသားသားနားနားတွေ့ရသည်။အို-ဂျပန်မှာခရစ်ယာန်ဘာသာထွန်းကားလွန်းသည် ဟု ထင်မိသည်။ကျနော့ခရစ်ယန် သူငယ်ချင်းကတော့ "ဂျပန်တွေက ကော်မာရှယ် လုပ်နေကြတာပါကွာ။"တဲ့။

မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းမရှိ။ဘုန်းကြီးမရှိ။နာရေးကြုံ တော့ မှတ် မှတ် ရရ က က် ဆ က် ခွေ လေး နှ င့် သရဏဂုံတင်ခဲ့ရသည်။

ဇလီမရှိ။ရှိသည့်၁၉၃၈ ကတည်ခဲ့သောတူရကီဇလီမှာယိုယွင်းပျက်စီး၍၁၉၈၄တွင်ပိတ်ခဲ့သည်။အစ္စလာမ်ဘာသာဝင်အများ သောကြာနမာဇ်ကို ယိုယိုဂိပန်းခြံမှာသတင်းစာလေးတွေခင်းပြီးဝတ်ပြုခဲ့ကြရသည်။အစ်နမာဇ်ကိုတော့ ဟာရုမိ ကုန်စည်ပြပွဲခန်းမကြီးငှါးပြီးကျင်းပခဲ့ကြသည်။

၁၉၈၉တွင်တူရကီဇလီ၏မြေနေရာမှာဟော်တယ်စီမံကိန်းလုပ်မည်ဆို၍ဇလီမြေရှေ့လမ်းပေါ်မှာဂျပန်တနိုင်ငံလုံးရှိမွတ်စလင်ထုရောက်လာပြီးစုပေါင်းအစ်နမာဇ်ဖတ်၊ဆုတောင်းကြခါ၊တူရကီသံရုံးကိုဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ငွေစုကော်မတီဖွဲ့ခဲ့ကြပြီးတူရကီနိုင်ငံအစိုးရဆီထိသွား၍တောင်းဆိုရာတူရကီအစိုးရက သူတို့ဗိသုကာ ဒီဇိုင်းနှင့်ဇလီသစ်ကြီးတည်ပေးခဲ့သည်။ယနေ့တော့ ဇလီများနေရာအနှံ့မှာပေါ်လာခဲ့ပါပြီ။

ထိုထဲတွင်မြန်မာများကတော့ မြန်မာအများစုနေသော တာတေဘာယာရှိ အရပ်တွင်စ၍ ဝယ်ဖြစ်သည်။နောက် ယိုကိုဟားမား ဇလီ။ဇလီဆရာမှာမြန်မာမော်လဝီဆပ်။ယခု မိုရိုယာမ ဇလီ (Saitamken ,Irumagun ,Moroyama Machi ,Ichiba 128-1)တို့ဖြစ်သည်။

မို ရို ယာ မ မြို့ လေး တွ င် ရို ဟ င် ဂျာ လူ င ယ် ခေါင်းဆောင် ကိုဇော်မင်းထွဋ်ကနေသည်။ကျနော်သူ့ကိုခင်သည်။လေးစားသည်။သူမြို့ကလေးနှင့်သူအိမ်သို့ရောက်ဖြစ်သည်။သူ့ကိုတွေ့တော့ ဆရာဇော်ဂျီ ၏ "သင်သေသွားသော်" ကဗျာလေးကို သတိရမိသည်။

" သင်သေသွားသော်၊သင်ဖွားသောမြေ၊သင်တို့မြေသည်၊အခြေတိုးမြင့်၊ကျန်ကောင်းသင့်၏။

သင်၏မျိုးသား၊စာ စကားလည်း၊ကြီးပွါးတက်မြင့်၊ကျန်ကောင်းသင့်၏။

သင်ဦးချ၍၊အမျှဝေရာ၊စေတီသာနှင့်၊သစ္စာအရောင်၊ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း၊ပြောင်လျှက်ဝင်းလျှက်၊ကျန်စေသတည်း။ "

သူကရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊B.Sc (Hons),Zoology နဲ့၁၉၉၅တွင်ဘွဲ့ရပြီးကျောင်းဆက်တက်ရာ မဟာသိပ္ပံ ပထမနှစ် ပြီးခါနီး ၁၉၉၆ ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတွင်ဦးဆောင်ပါဝင်ခဲ့သည်။လူဖမ်းပွဲကြီးစတော့သူ့ဦးလေး(ဦးညီညီထွေး-နှင်းဆီစတိုး)ရှိရာဂျပန်သို့(၂၉-၃-၁၉၉၈)တွင်ပြေးလာခဲ့သည်။လေဆိပ်မှာအဖမ်းခံရသည်။နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်လျှောက်ခဲ့သည်။NHK ဦးရွှေဘ(Mr Tanabe)ကဘာသာပြန်ပေးသည်။ရှေ့နေ Mr Watanabe ကကြိုးစားပေးသည်။ကံကောင်းစွာဖြင့် ရှေ့နေ Mr Watanabe ၏မွေးနေ့ (၁၅-၃-၂၀၀၂)တွင်Refugee အဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခံခဲ့ရသည်။ရှေ့နေကြီးက" ငါ့မွေးနေ့လက်ဆောင်ကွ" ဟု ဂုဏ်ယူဝမ်းသာစွာဖြင့်ပြောရှာသည်။ဂျပန်စာ၊စကား။ အင်္ဂလိပ်စာ၊စကားကိုကြိုးစားလေ့လာသည်။မိမိရိုဟင်ဂျာလူမျိုးတို့အကြောင်းကိုပိုမိုလေ့လာသည်။သုတေသနပြုသည်။(၁၅-၁၂-၂၀၀၁)တွင်ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသားရိုဟင်ဂျာများစာအုပ်ကိုသမိုင်းအထောက်အထားများစွာဖြင့်ပြုစု၍ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။၂၀၁၉ဩဂုတ်တွင် "Rohingya Genocide In Crronology"စာတန်းကို အင်္ဂလိပ်၊ ဂျပန် နှစ်ဘာသာဖြင့်ပြုစုနိုင်ခဲ့သည်။ဂျပန်တက္ကသိုလ်အများ၏ဖိတ်ခေါ် ဟောပြော၊ဆွေးနွေးပွဲများကိုလဲတက်ရောက်ခဲ့ရသည်။ဟောပြောတင်ပြပေးခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာရိုဟင်ဂျာအရေးလှုပ်ရှားသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပြီး နိုင်ငံတကာ၊လူ့အခွင့်အရေး ညီလာခံများသို့လည်းတက်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။တင်ပြခဲ့သည်။သူ၏ ကြိုးစားမှုများအရ " 2011 United States Department of State Human Rights Defender Award "ကို(၁၂-၄-၂၀၁၂)တွင်ချီးမြှင့်ခံရသည်။ တိုကျိုရှိ အမေရိကန်သံရုံးတွင် သံအမတ်ကြီး John V. Roos ထံမှလက်ခံရရှိခဲ့သည်။ဂုဏ်ယူဝမ်းသာစရာပါ။

ကိုဇော်မင်းထွဋ်သည် မိမိလူမျိုးအရေး တဖက်ကကျိုးစားပြီးတဖက်ကတိုကျိုတွင်အချိန်ပိုင်းအလုပ်ကြိုးစားလုပ်သည်။ငွေအနည်းငယ်စုမိသောအခါယခု ဆိုင်းတမခရိုင်၊မိုရိုယာမမြို့သို့ပြောင်းလာပြီး ကုမ္ပဏီထောင်သည်။ အဟောင်းပစ္စည်း၊စက်ဘီး၊ကား၊ဆိုက်ကယ်၊လျှပ်စစ်ပစ္စည်း၊စသည်တို့ကိုဝယ်ရောင်းလုပ်သည်။လုပ်ငန်းကတဖြေးဖြေးအောင်မြင်လာခဲ့သည်။အမေနှင့်ညီနှစ်ယောက်၏မိသားစုပါခေါ်ထားသည်။အိမ်သစ်ဆောက်သည်။သားသမီး၅ယောက်ထွန်းကားသည်။ကလေးတွေကို ရိုဟင်ဂျာစကားနှင့်အိမ်မှာပြောသည်။အာရဗီစာသင်ပေးသည်။ဂျပန်ရိုးရိုးစာသင်ကျောင်းမှာပဲထားသည်။

ယ ခု မို ရို ယာ မ ဇ လီ ကို ဦး ဆော င် ၍ ယ န်း သော င်း နှ စ် ထော င် လော က် နှ င့် ဝ ယ် ခဲ့ သ ည်။ အ ရ င် က တက္ကသိုလ်၏အဆောင်ဟောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ကျယ်ဝန်း ပြည့်စုံသည်။ဇလီခန်းမမှာလည်းကျယ်ဝန်းသည်။ယခု အဆောင်ကို Apartment ပုံစံလုပ် ပြီးလူတင်ထားသည်။ ဇလီစားရိတ်ရသည်။ဇလီအတွက်လိုအပ်သမျှပံ့ပိုးပေးသည်။ဇလီဂေါပကတွင် ခေါင်းဆောင် (Executive Director) တာဝန်ယူထားသည်။

ကျနော်သူ့အိမ်ရောက်တော့ အိမ်ကတော်တော်ခေတ်မီကောင်းမွန်သည်။ယန်းသိန်းတစ်ထောင်လောက်မှန်းသည်။"ဘာလို့တောမှာ ဒီလိုဆောက်တာလဲ"လို့ကျနော်ကပြောမိတော့ "ကျနော်ဒီမြို့မှာစီးပွါးဖြစ်တယ်။ခုဒါ ကျနော့မြို့၊ကျနော့အိမ်၊ကျနော့ရပ်ကွက်ဇလီ၊ကျနော်တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးပဲလုပ်ချင်တယ်အကို " တဲ့ ။ အို - ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ကဗျာလေး ကို ကျနော်သတိရလိုက်မိသည်။ အောင်မြင်ပါစေ ။

ကိုသိန်း (တိုကျို) (၂၀-၁-၂၀၂၃)

တိုဘူတိုဂျို လိုင်းမှာ အိကဲဘူကရိုမှစပြီး Sakado ဘူတာတွင်လမ်းနှစ်ခွဖြစ်သွားသည် ။ခု မိုရိုယာမမြို့အနီးရှိKawakadoဘူတာရောက်ရန် Ogose ဘက်သွားသော Ogose ရထားကိုစီးရမည်။

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

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

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဆော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

Riverside ရှိ LA ရွှေတိဂုံစေတီတော် ထီးတော်တင်

Photo: Henry Kao

California ပြည်နယ်၊ Riverside ရှိ ဓမ္မရဝေတောရကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းဝန်းထဲတွင် တည်ထားကိုးကွယ်သည့် LA ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကို ထီးတော်တင်ပူဇော်ပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၂ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ ဓမ္မရဝေတောရကျောင်းတိုက်ဦးစီးပဓာန၊ နာယကဆရာတော်ဆရာတော် အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေနွယ်(အင်းမ))၊ ရွှေစင် တိပိဋကဆရာတော် အရှင်ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရတို့အပါအဝင် သံဃာတော်၁၈ပါး ကြွရောက်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။ LA ရွှေတိဂုံစေတီတည်ထားရေးအတွက်တနစ်ကျော်ပြင်အချိန်ယူခဲ့ရပြီး ပထမအဆင့် To Page 21

Azusa ကျောင်းထမနဲပွဲ

Los Angeles ပြဟ္မဝိဟာရ-Azusa ကျောင်းထမနဲပွဲတော်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၅ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ ဖေဖော်ဝါရီ၄ရက်နေ့က အဖူဇာမောင်မယ်များနှင့် စေတနာရှင်များက ကျောင်းတိုက်သို့လာရောက်ကာ လုပ်အားပေးခဲ့ကြသည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၅ရက်နေ့တွင်ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်ကို ထမနဲ၊ ကြက်သားကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်တို့ဖြင့် အာဟာရဒါနပြုခဲ့ကြပြီး သံဃာတော်များအတွက်နေ့ဆွမ်းကို မမြမြသိန်းနှင့်မိသားစုက ဆက်ကပ်ခဲ့သည်။ တရားနာ၊ ရေစက်ချအစီအစဉ်တွင် Florida ပြည်နယ်ရှိ ဓမ္မာလောကကျောင်း၊ ရေနံချောင်းဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ဇနိတ မထေရ် တရားချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သည်။ သံဃာ၆ပါးအား ဒကာ၊ ဒကာမများက နဝကမ္မများဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဌာန်း။

NYC သုံးပါးကျောင်းထမနဲပွဲဆွမ်းကပ်

New Yorkမြို့ Elmhurst ရှိ ဂိသုဒ္ဓါရုံ ဓမ္မရံသီကျောင်းတိုက်(သုံးပါးကျောင်း)၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် ထမနဲပွဲတော်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၅ရက်နေ့တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာသုံးပါးအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး စုပေါင်းကုသိုလ်ရှင်များနှင့်ဥပုသ်သည်များက စုပေါင်းလှူဒါန်းသော ထမနဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့် ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်တစ်ရာခန့်ကိုနေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- သုံးပါးကျောင်း။

Rev. Thang Tawng, Rev. Niang, Rev. Dr. Mung Tawng တို့တက်ရောက်ချီးမြှင့်သော Worship Service

Photo: Milton Yang

Rev. Thang Tawng, Rev. Niang, Rev. Dr. Mung Tawng တို့တက်ရောက်ချီးမြှင့်သော Worship Service ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ ၂၇မှ ၂၉ထိ Saya California ပြည်နယ်၊ Newark ရှိ Newark Pavilion တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ တေးသံရှင် Lia Lian, Guitar- Bwe Lay & Singpi, Drum- Nang Kim, Keyboard- Gideon Aung, Bass- Mangpi တို့က ဓမ္မတေးများအတွက် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားကို ပထမနေ့တွင် ည၇နာရီမှ စတင်ပြီးလည်းကောင်း၊ ဒုတိယနေ့နှင့်တတိယနေ့များတွင် မွန်းတည့်၁၂နာရီမှစတင်ပြီး ညနေ၆နာရီထိ ကျင်းပကာ ကြွရောက်လာသူများကို ညစာဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

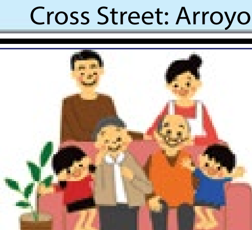
- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499

1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.



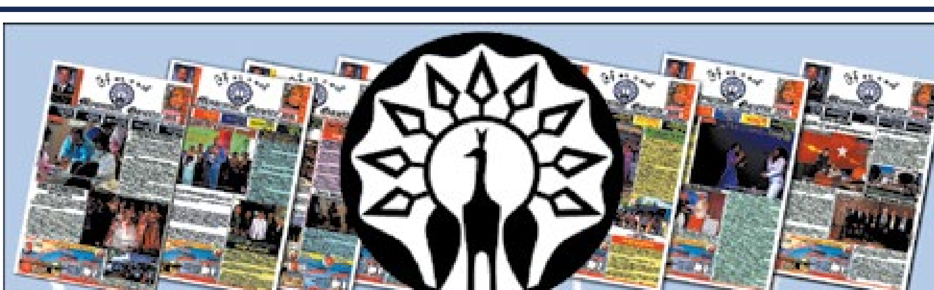
ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်



မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

စောင်ရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော
အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်
Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။
Gilead လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။
China Airlines ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။
အမေရိကတွင် မြန်မာဝသန်းနီးပါး အမြဲတမ်းနေကြသည်။
အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။
ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွှမ်းခြုံထိရောက်ဆဲပါ။
https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette
www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette

CNC PHARMACY 福星藥房

Exclusive MEDICAL PHARMACY

•免費送藥到家

Free Local Prescription Delivery

Transferring Prescriptions is EASY!

Call us with your Rx Numbers or bring your containers

Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner

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

☎(626) 578 9991

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

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

ဆေးဝယ်ရင် **Exclusive** မှာစိတ်ချရတယ်

San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်။
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။
ဖုံးနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ။

We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans

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

Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101

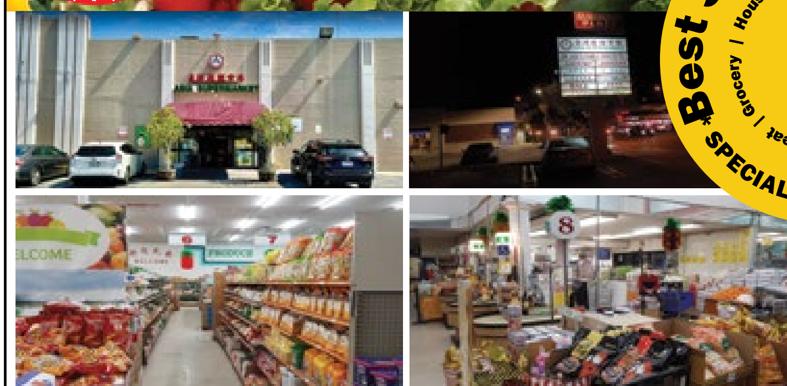
Free delivery

Tel: (626) 578-9991

Fax: 626-578-9992 : rchhek@hotmail.com

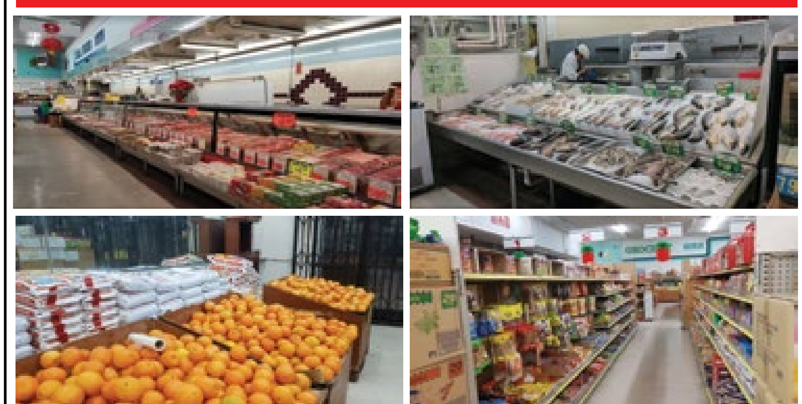
亚洲 超级市场 ASIA SUPERMARKET

Best Selection of Asian
Grocery | Houseware | Fresh Seafood | Vegetable/Fruit | Meat
SPECIAL PROMOTIONS



အင်တာနက်မှတဆင့်မြန်မာထိုင်းဗီယက်နမ်ထိုင်ဝမ်အစားအသောက်များ
အလိုရှိရာမှာယူနိုင်ပါပြီ။USPS မှတဆင့်အိမ်အရောက်ပို့ပေးပါသည်။

http://www.asiasupermarket.net



We carry over 30,000 items and offer the widest selection of both Asian and non-Asian Vegetable, fruit, seafood, meat, and groceries ranging from:

- Chinese ■Filipino ■Japanese
- Indian ■Burmese ■Vietneamese
- Indonesian ■Korean ■European ■Thai

Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra, CA 91803

(626) 281-9772

www.AsiaSupermarket.net

http://AsiaSupermarket.net

牙科诊所
DENTISTA

Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe

San Gabriel Office
1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776
Ph: (626) 288-5777

SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile

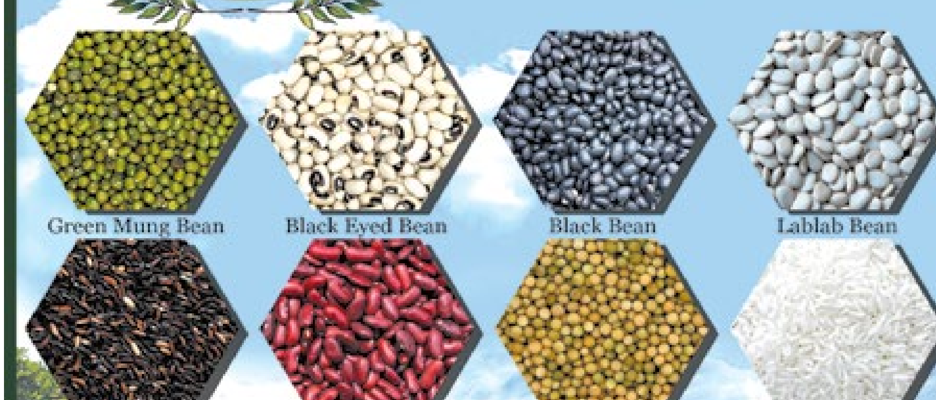
- Cosmetic Dentistry (Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
- Painless Treatment.
- Senior Discount(50% Off UCR)

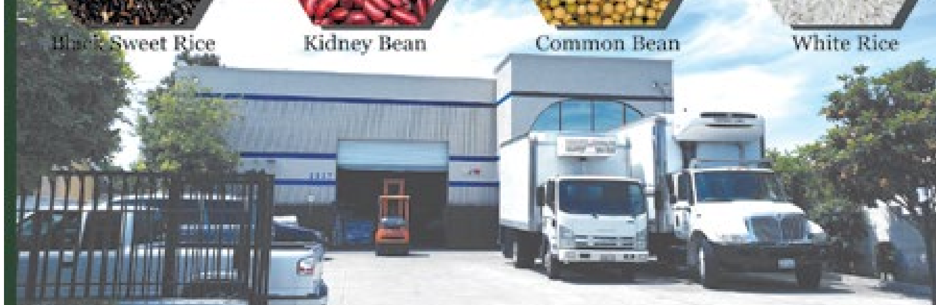
Call us today for
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULATION

www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.

Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com





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

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

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

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

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

U.S. TRADING COMPANY
အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ
DRAGONFLY
SINCE 1985
Local and Nationwide Food Service Distributor
21118 Cabot Blvd
Hayward, CA
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed
LOOK FOR THESE PRODUCTS AT YOUR LOCAL MARKET!
THAI JASMINE RICE
RED BOAT FISH SAUCE
FRIED CHILI PASTE
THAI TEA DRINK
T.A.S. COCONUT WATER
TIGER electronic rice cooker/warmer
HONEY BEE BRAND
Longans
1-800-453-5502 專營東南亞食品
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
ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်း၊ဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးရှိမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက်
လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊
WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM

Let Us Give You A Healthy Smile
lumineers(veneers)
Cleaning
Deep Cleaning
Filling
Sealant
Extraction
Tooth Whitening
Root Canals
Crown & Bridge
Denture
Implant
Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING
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
Open Saturday & Sunday
11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm
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
RUBY GROUP CONSTRUCTION INC.
Commercial, Apartment Building, New Development & Construction
အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ
စီမံကိန်းချဆောင်ရွက်လိုသူများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလုပ်ငန်းအပ်နှံနိုင်ပါသည်။
အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်းငှားရမ်းခြင်း စီမံခန့်ခွဲခြင်းများ
ပိုင်ရှင်တိုက်ရိုက်နှင့်အကျိုးတူအပ်နှံမှုတို့ကိုလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
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/