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

Myanmar Gazette

MONTHLY

FREE

June-July 2024 | Vol. 12/Issue 6 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 186

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

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

တိမ်မည်း (နည်းပညာ) ကျန်းမာရေးကောင်းစေတယ်ဆိုတဲ့ အချိုရည်တွေအကြောင်း Page 24

မြန်မာပြည်ကအနုပညာရှင် အမေးအဖြေ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အေးအေးခိုင် Page 7

KaiTamsin Bwor Book Review We Were Liars by E. Lockhart Page 20

June အလှုပန်း Kyae Sin Thaw Page 17

After Years of Transformation, Where is Medi-Cal Headed? EMS Series 6/18/24 Page 21

မောင်စွမ်းရည် ဦးလေးလူထုဦးလှနဲ့ သူ့ရဲ့ထူးခြားတဲ့ စာပေရဲဘော်များ Page 6

မောင်မိုးညို ACS(American Community Survey) ကပြဆိုသောလူမှုစီးပွားအခြေပြ(၅) Page 25

တိုင်းရင်းဆေး ကြွက်နားရွက်မှို Wood Ear Page 26

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် 3 Miles Freedom Walk

Photo: Moe Thet Myint

Los Angeles အပါအဝင် California မြန်မာမိသားစုများ၏ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ ၇၉နှစ်မြောက်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် သုံးမိုင်လမ်းလျှောက်ပွဲ (3 Miles Freedom Walk) ကို ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မနက်၈နာရီ၃၀မိနစ်မှ မနက်၁၁နာရီ၃၀မိနစ်ထိ ကျင်းပခဲ့ Long Beach တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ကိုသက်ထွန်းက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အခမ်းအနားတွင် ၁၉၉၀ခုနှစ် မရမ်းကုန်းမဲဆန္ဒနယ်အမှတ်(၂) ရွေးကောက်ခံ၊ ၂၀၁၂ကြားဖြတ်ရွေးကောက်ပွဲနှင့် ၂၀၁၅ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲတို့တွင်လည်း မရမ်းကုန်းမြို့နယ် ရွေးကောက်ခံ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဒေါက်တာမေဝင်းမြင့်၊ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီစစ်အာဏာသိမ်းအပြီး စစ်အာဏာရှင်များ၏ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချခံခဲ့ရသော ကိုကျော်ဌေးဦး၊ CDM ကောင်စစ်ဝန်ရုံးဝန်ထမ်းကိုအောင်ကျော်နိုင်တို့က တက်ရောက်ကာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်နှင့် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးအတွင် အမှာစကားများပြောကြားခဲ့သည်။ အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်ကလည်း ကိုယ်တိုင်ရေးဖွဲ့ထားသည့်မွေးနေ့ဆုမွန်ကဗျာကိုရွတ်ခဲ့သည်။ Los Angeles မြို့မှ ဦးခင်မော်က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ Dr.နန္ဒာမင်းဆွေက မင်းသုဝဏ်ရေးဖွဲ့သောမွေးနေ့ဆုတောင်းကဗျာကို ရွတ်ခဲ့သည်။

ထို့နောက် မွေးနေ့ကိတ်ကိုခွဲပြီး အခမ်းအနားတက်ရောက်လာကြသူများက ခွန်အားဖြည့်မိငယ်သီချင်းကို စုပေါင်းသီဆိုကာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ဆုံးမစကားကိုနားထောင်ခဲ့ကြသည်။ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်ကိတ်မုန့်ခွဲပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ကျန်းမာပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်းအေးချမ်းပါစေ၊ အသက်ရာကျော်ရှည်ပါစေဟု ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ " ကျနော်တို့ပြည်ပကလူတွေက ပြည်တွင်းမှာနေတဲ့သူတွေလှုပ်ရှားခွင့်မရတာတွေကို ဒီမှာလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့်

To Page 20

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ (၇၉)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ အလေးထားကြိုဆိုပွဲ အခမ်းအနား

၂၀၂၄၊ ဇွန်၁၉တွင်ကျရောက်မည့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ (၇၉)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ အလေးထားကြိုဆိုပွဲ အခမ်းအနားကို New York မြို့၊ Greeley Square Park ၌ဇွန်၈၊ ၂၀၂၄တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ရာ သံဃာတော်ရပါးက ပရိတ်ရွတ်ဆုတောင်းကာ ခရစ်ယာန်၊ မွတ်စလင်ခေါင်းဆောင်များက ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အပါအဝင် သမ္မတဦးဝင်းမြင့်နှင့်အကျဉ်းကျခံနေရသောနိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်ကြသူများအတွက် ဆုတောင်းမေတ္တာများပို့သခဲ့သည်။ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းနှင့်အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများက ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အမှတ်တရစကားများပြောကြားခြင်း၊ ကဗျာရွတ်ခြင်း၊ Live music ဖြင့်တေး သံ လှန်ရေးသီချင်းသီဆိုခြင်းများပြုလုပ်ကာ မွေးနေ့ကိတ်ခွဲခဲ့ကြသည်။ New York City Burmese Community (NYCBC) က အခမ်းအနားကိုဦးဆောင်ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၇၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

S.F. Bay Area သင်္ကြန်ပွဲနှင့်သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

Photo: Milton Yang

San Francisco Bay Area ရဲ့ One Myanmar Community ရဲ့ (၁၁)ကြိမ်မြောက်အတာသင်္ကြန်ပွဲအခမ်းအနားနဲ့ (၁၃) ကြိမ်မြောက် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မေ၂၆မှာ Newark Pavillion မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို မနက်၉နာရီမှာစတင်ပြီး အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ဒေါ်ခင်သက်ဦးက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာ အသက်၇၅နှစ်အထက်ဘိုးဘွား၇၃ဦး အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနား ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် One Myanmar Community ရဲ Chairman of the Board of Director ဖြစ်တဲ့ ကိုချိုဦးမောင်၊ ဒေါက်တာကျော်မြင့်စိုး၊ ဒေါ်ခင်သက်ဦး၊ ဒေါ်စန္ဒာဝင်း(ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း)၊ ဒေါ်နန်းခမ်းကော်၊ ဒေါ်ခင်လင်းအောင်၊ USBMA

To Page 25

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း၊ သွားဆေးခန်း

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK

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

Dr. Miemie Winn Byrd နှင့် မိသားစုများ တွေ့ဆုံပွဲ

Photo:KAi

Dr. Miemie Winn Byrd, Professor at the Daniel K Inouye, Asian-Pacific Center for SecurityStudies(DKIAPSS), Honolulu, Hawaii နှင့် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းတွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဇွန်၈၊ ညနေ၅နာရီခွဲမှ၈နာရီထိ Azusa မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ကိုသက်ထွန်းက အခမ်းအနားမှူးအဖြစ်တာဝန်ယူခဲ့ပြီး Dr. Miemie Winn Byrd က " Tipping Point to End Point" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကာ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားခဲ့သည်။

လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများနှင့် ရှေ့ဆက်ရမည့်စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးကိစ္စများကို တက်ရောက်လာသူများကမေးကြရာတွင် Dr. Miemie Winn Byrd က "ဗျူဟာကျကျ" အချက်ကို အလေးပေးပြောကြားခဲ့ပြီး တော်လှန်ရေးတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အခန်းကဏ္ဍများ ကွာခြားကြပုံကို အပြန်အလှန်နားလည်သဘောပေါက်ကြရန်ကို မျက်မမြင်ပုဏ္ဏားခြောက်ဦးဆင်ကိုစမ်းသည့် ဥပမာပြသခဲ့ပြီး၊ ဘုံရည်မှန်းချက်အတွက်ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် အမြဲတမ်းအတူရှိနေရန်မလိုဘဲ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်နေရာများမှာပူးပေါင်းပြီး သပ်သပ်စီလုပ်သည့်နေရာများတွင် သပ်သပ်စီလုပ်ဆောင်ကြသည့်အကြောင်းများ၊ စည်းလုံးမှုရှိဖို့အရေးကြီးပုံ၊ အမျိုးသမီးများအရေးပါပုံကဏ္ဍနှင့် လူငယ်များကို ဦးစားပေးသင့်သည့်အကြောင်းများကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် အသံတိတ်သပိတ်မျိုးများရှိသော်လည်း တစ်ဦးချင်းပါဝင်နိုင်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်များ မတူညီခြင်းကို အပြစ်မဖို့ကြရန်တို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ပထဝီနိုင်ငံရေးသဘောကို မြေပုံပြကာဆွေးနွေးပြီး မလက်ကာရေလက်ကြားကြောင့် China ၏ မြန်မာနိုင်ငံကိုအာရုံစိုက်မှုအကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးကာ အာဆီယံ၏မြန်မာနိုင်ငံအပေါ် ရပ်တည်မှုများ၊ မူဝါဒများအကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင်အာဆီယံ၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပစ်တင်ပြောဆိုခြင်းထက် အပြုသဘောဘက်မှဆွေးနွေးခြင်းကပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွက်အရေးကြီးသောအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၊ ဥပမာ- ထိုင်းနိုင်ငံ ၏ အရေးပါပုံကို ပြောကြားခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေအတွက် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရုပ်ပုံဒိုင်ခွက်ပါ လက်ပတ်နာရီကို $500 ဖြင့် လေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ $1500 ဖြင့် လေလံအောင်ခဲ့သည်။ Dr. Miemie Winn Byrd သည် Texas ပြည်နယ်ရှိမြန်မာလူထုနှင့် ဇွန်၂၁ တွင် Houston နှင့် ဇွန်၂၃တွင် DFW တွင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။

Sean Turnell စာအုပ်မိတ်ဆက်လက်မှတ်ထိုးအခမ်းအနား

SweSwe Aye

Photo: Gary Rocchio

မြန်မာနိုင်ငံ၊ နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ စီးပွားရေးအကြံပေးပညာရှင် Professor Sean Turnell ရေးသားသော An Unlikely Prisoner စာအုပ်မိတ်ဆက်ပွဲနှင့်လက်မှတ်ထိုးရေးထိုးခြင်း၊ San Francisco Bay Area မိသားစုများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၁၆က Fremont Downtown Event Center တွင် မွန်းလွဲ၁နာရီမှညနေ၅နာရီတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Free Burma Action Committee- San Francisco နှင့် Free Burma Action Committee- NorCal တို့က စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်များကို Ma Yasmin Vanya နှင့် မမြတ်မိုးတို့က အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့ပြီး ကိုကျော်ခိုင်က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။

Professor Sean Turnell က " ကျနော့်ရဲ့လုပ်ငန်းသက်တမ်းတလျှောက်မှာ ကျနော် Scot နဲ့အတူတူ၊ NLD ကပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့အတူတူ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ Scot က ကျနော့်ကို မြန်မာပြည်မဟာမိတ်လို့ပြောသလို ကျနော်ကလဲ သူ့ကိုတုန့်ပြန်ပြောချင်တယ်။ မြန်မာပြည်အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းကို ရှာမယ်ဆိုရင် Scot ထက်ပိုကောင်းမယ့်မိတ်ဆွေဆိုတာ ကျနော့်အနေနဲ့စဉ်းစားမရဘူး" ဟု Sean က ပြောခဲ့သည်။ Sean Turnell သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်အလုပ်လုပ်စဉ် ၂၀၁၆မှ ၂၀၂၁ခုနှစ်အတွင်း နိုင်ငံရေးသမားများနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ထောင်ကျစဉ်ကာလအတွင်းမှာလဲ သူ့ကိုကူညီခဲ့သော နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကို အသိအမှတ်ပြုချင်သဖြင့် စာအုပ်ကိုရေးသားရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကိုဂုဏ်ပြုရုံသာမကဘဲ မြန်မာနိုင်ငံ၏ဇာတ်လမ်းကို ကမ္ဘာကသိစေရန်ပြောပြလို၍ဖြစ်ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နှင့်နောက်ဆုံးတွေ့ခွင့်ရသည့် ၂၀၂၂တွင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က သူ့ကို သူမတို့ထက်စောပြီး ထောင်မှလွတ်မည်ဟုထင်မြင်ချက်ပေးခဲ့ပြီး လွတ်သွားပါက မြန်မာပြည်အကြောင်းကို ကမ္ဘာကသိဖို့လုပ်ပေးပါဟုပြောခဲ့ကြောင်းများကို ပြောပြခဲ့သည်။ Sean Turnell သည် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းပြီးသည့် ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ၁ရက်အပြီးမကြာခင်မှာ အဖမ်းခံခဲ့ရပြီး နိုဝင်ဘာ၂၀၂၂တွင် ပြန်လွတ်လာသည်။ ရက်ပေါင်း၆၅၀ အကျဉ်းကျခဲ့သည်။

To Page 28

BAMA ၏ Annual Eid Celebration

Burmese American Muslim Association-BAMA အသင်း၏ Annual Eid Celebration ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၃ တွင် Culver City ရှိ Veteran Park Teen Center တွင် နေ့လယ်၁၂နာရီမှည၉နာရီထိကျင်းပခဲ့သည်။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် မုန့်ဟင်းခါးနှင့်ဧည့်ခံခဲ့ပြီး ညနေပိုင်းတွင် အမဲသား၊ သီးစုံပဲဟင်း၊ ထမင်း၊ မြန်မာမွတ်စလင်မိသားစုများက အစ်ထွက်ပွဲအမှတ်တရစားစရာများကို မိသားစုလိုက်ယူဆောင်လာခဲ့ပြီး ဧည့်သည်၇၀၀ ကျော်ကို ဧည့်ခံခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများ ခုံလုပြိုင်ပွဲ၊ လွန်ဆွဲပွဲများကိုလည်း ကျင်းပခဲ့ပြီး ယခုနှစ်အထူးအစီအစဉ်မှာ အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ၃မိနစ် Speech ပြိုင်ပွဲများကျင်းပပေးခဲ့ခြင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ရသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ဂုဏ်ပြုခြင်းများဖြစ်ပြီး ဆုရရှိသူများကို အသင်းဥက္ကဋ္ဌ ကိုမောင်အေးက ဆုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ညစာ အမဲသားဟင်းအတွက် နွားတစ်ခြမ်းကို ယခင်နှစ်အလှူရှင် ကိုစိုးမြင့်လွင်က လှူဒါန်းခဲ့သည်။

Burmese Christian Church ၏ Father's Day

ဓာတ်ပုံ- Burmese Christian Church

California ပြည်နယ်၊ Covina ရှိ Burmese Christian Church တွင် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၁၆ Father's Day နေ့တွင်အသင်းတော်မှဖခင်၁၄ဦးအားမြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်မိသားစုမှဂုဏ်ပြုခြင်းနှင့်သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt က ဆုတောင်းကောင်းကြီးပေးအပ်ခဲ့သည်။

https://www.focuseyecenterla.com

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးချိုနှင့် အရေးပေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

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

Dr. Kay T. Khine, MD Dr. Bryan Paul Jones, MD

3007 Huntington Dr.
Suite 202
Pasadena, CA 91107
(ဆေးခန်းတွင်ကားရပ်ရန် parking များစွာရှိသည်)

(626) 657-2020

kaykhine@focuseyecenterla.com www.focuseyecenterla.com

GRATITUDE VISION
OPTOMETRY

ဒေါက်တာဇင်မင်း,O.D.
Doctor of Optometry
မျက်စိဆေးခန်း
Primary Eye Care

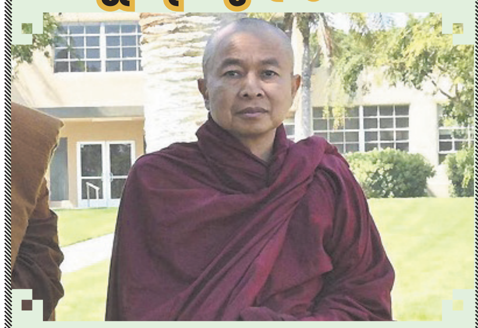
✓မျက်မှန် နှင့် မျက်ကပ်မှန်ပါဝါစမ်းသပ်ခြင်း။
✓မျက်စိခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းရောဂါများ ကုသခြင်း။
✓အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုး ဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါများစမ်းသပ်ခြင်း။
✓အရည်အသွေးကောင်း မျက်မှန်ဒီဇိုင်းများ တစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်ပါသည်။
✓မြန်မာစကားဖြင့် စိတ်ချယုံကြည်စွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

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

https://www.gratitudevision.com

အရှင်ရာဇိန္ဒ ရဝေနွယ်(အင်းမ)



ဓမ္မရဝေတောရကျောင်းတိုက်၏ဦးစီးပဓာန နာယက ဆရာတော် အရှင်ရာဇိန္ဒ-ရဝေနွယ်(အင်းမ)၏ ဇွန်လမှာ ကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစွာနဲ့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သာသနာပြု လုပ်ငန်းများကို စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ဓမ္မစာပေများ ဆက်လက်ရေးသားနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် US မှ ဒကာ၊ ဒကာမများ။ စာဖတ်ပရိသတ်များ။

ဒေါက်တာ လှဘူး

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၅မှာကျရောက်တဲ့ Ohio ပြည်နယ်၊ Toledo မြို့နေ ဒေါက်တာလှဘူးရဲ့မွေးနေ့ မင်္ဂလာမှသည် ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် ဂီတအနုပညာ လုပ်ငန်းများကို ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ကိုင်ရင်း ချစ်ဇနီးခိုင်နှင့် အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါသည်။

New York, Indiana, California, Michigan, Ohio ပြည်နယ်များမှ မိတ်ဆွေများနှင့် US မှ ဂီတချစ်သူများ။

ရည်မွန်နေဝင်း

၂၀၂၄၊ ဇူလိုင် ၂၆ ရက်နေ့မှာ ကျရောက်မည့် မရည်မွန်နေဝင်း (ခ) မဂျူးဂျူး (LA) မွေးနေ့မှသည် နှစ်၁၂၀ တိုင် လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပြီး ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို ချစ်သူခင်သူ များစွာဖြင့် ကျန်းမာချမ်းသာစွာအရောက် လှမ်း နိုင်စေပါကြောင်း မွေးနေ့ဆုတောင်းပေးပါတယ်

အချစ်ရဆုံးသော ကိုကျော် (LA)

ကိုရဲစိုး နဲ့ မမငွေး

၂၀၂၄၊ ဇွန်လမှာကျရောက်တဲ့ ကိုရဲစိုး(Percussion) နှင့် မမငွေးတို့ရဲ့ မွေးနေ့မင်္ဂလာနေ့ရက်များမှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများနှင့် မြတ်ပန်းသစ္စာ ညီအစ်မများ။

နှစ်၃၀ပြည့်မင်္ဂလာ နှစ်ပါတ်လည်

Dr. တင်အောင်သန်း (Assistant Professor of Research Medicine Keck School of Medicine of USC) နှင့် Dr. စန္ဒာဝင်း (Assistant Professor of Research Medicine Keck School of Medicine of USC) တို့ရဲ့ နှစ်၃၀ပြည့်မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည် အလှူအဖြစ် ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၄တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်မှ မိသားစု၃၀၀အား နေ့လယ်စာ ထမင်း၊ ဟင်း စတုဒိသာလှူဒါန်းခဲ့ပြီး ခုနစ်ရက်သားသမီးများ ကုသိုလ်ထပ်တူရကာ သား ဝင်းမော်မင်း နှင့် ဝင်းမင်းအောင်တို့နဲ့အတူ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင်ပါစေ ကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

LA မှမိတ်ဆွေများနှင့် Myanmar Gazette

Ohio ကမင်္ဂလာ ညည့်ခံပွဲ

Ohio ပြည်နယ်၊ Fairlawn နေ ကိုကျော်ကျော်မောင်နှင့် မဝင်းသီတာတို့ရဲ့ မေ၂၆၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်မှာ Hilton Garden Inn, Fort Wayne, Indiana မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာညည့်ခံပွဲမှသည် ချစ်သား Jayden၊ သမီးငယ် Klara တို့နှင့်အတူ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ကြပါစေ။

Ohio, Indiana, California မှ ချစ်သော မိတ်ဆွေများ။

၁၈နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ နှစ်ပတ်လည်

ကိုသန်းကျော်ငွေးနှင့် မဆင့်ဆင့်လဲ့တို့ရဲ့ ၁၈နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်အလှူအဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံ၊ သုညတ ဓမ္မရံသီ တရားရိပ်သာ(အင်းတကော်) တွင် တရားထိုင် ဓမ္မာရုံကြီးအတွက် ငွေကျပ်၁၀သိန်း၊ နှစ်ဦးအလှူအဖြစ် အိမ်ယာမဲ့ သူမိသားစုတစ်စုအတွက် အိမ်အလှူ ၉၅၀၀၀၀ ကျပ်လှူဒါန်းခြင်းကုသိုလ်များပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ထပ်တူရကြပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာဖြင့် မင်္ဂလာ နှစ်၁၀၀တိုင်ပါစေ။

Las Vegas နှင့် Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ။

မမီးမီး

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၅မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်သေမမီးမီး(ခေါ်) မြင့်မြင့်သိန်းရဲ့မွေးနေ့အတွက်ပြုလုပ်သော ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်းတိုက်အတွက် သိမ်အလှူပါဝင်ခြင်း၊ သံဃာတော်များအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခြင်းကုသိုလ်များကို ဓမ္မမိတ်ဆွေများနှင့် ဂုရက်သားသမီးများထပ်တူရကြပြီး လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝကာ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Los Angeles မှ သူငယ်ချင်းများ၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ။

U.S. ARMY မှ သင့်ကိုအလိုရှိသည်

အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ

(၁) Green Card Holder (သို့)US Citizenship
(၂) အနည်းဆုံး အထက်တန်းအောင်လက်မှတ်ရရှိပြီးသူ
(၃) ပြစ်မှုကင်းရှင်းသူ
(၄) ကျန်းမာသန်စွမ်းသူ
(၅) အသက် ၁၇ နှစ် မှ အသက် ၃၅ နှစ် အထိ
(၆) ASVAB စာမေးပွဲဖြေဆို အောင်မြင်သောသူ

ဘဝအတွက် အခွင့်အလမ်းများ

နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း မိမိရည်မှန်းချက် ရည်ရွယ်ချက်များ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ခြင်း
အလုပ်အမျိုးအစားပေါင်း ၁၅၀ ကျော်ထဲမှ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်း
လစာပြည့်ခွင့်ရက်ပေါင်း ၃၀ နှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ
ပညာသင် ထောက်ပံ့ကြေးရရှိခြင်း
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက်မှတ်များရယူနိုင်ခြင်း

Sergeant 1st Class Nilar Tun

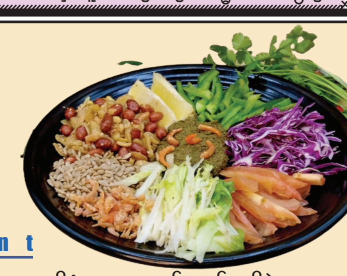
8516 4th Avenue (2nd Floor)
Brooklyn, NY 11209
Ph: **929-273-3121**
Email: nilar.tun.mil@army.mil
facebook: Nilar Tun
Instagram: sfc_tun

အသေးစိတ်သိလိုပါက Nilar Tun သို့ မြန်မာလိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

Rangoon California

BURMESE FOOD HOUSE

Women-Owned Restaurant



- မြန်မာအရသာစစ်စစ်ကို လွမ်းဆွတ်သူများအတွက် မြန်မာပြည်ရောက်သွားသလိုခံစားရစေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California ဆိုင်လေးကို လာရောက်စားသုံးကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေရှင်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆိုင်(သို့) ကျောင်းမှာ ဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်း စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အထူးစီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- ဘုန်းကြီးကျောင်းပွဲများ၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးပွဲများ၊ အလှူမင်္ဂလာပွဲများ၊ မွေးနေ့ပါတီပွဲများနှင့် အခြားသောပွဲများ အားလုံးအတွက်လည်း Party Tray order များကို အထူးဈေးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- Vegetarian & Halal Options များလည်းမှာယူနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- စားသုံးသူများအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် Special Promotions အစီအစဉ်များလည်း အလျဉ်းသင့်သလို စီစဉ်ပေးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မလွတ်ရလေအောင် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California Facebook Page လေးကို Like and Follow လေးလုပ်ပေးထားဖို့မေတ္တာရပ်ခံပါရစေရှင်။

3944 Peck Rd #8, El Monte, CA
RangoonCalifornia@gmail.com
www.facebook.com/rangooncalifornia
626 522-1445

Azusa Collision

Azusa Collision FIX and GO

Experience the trust of a family-owned, where skilled technicians ensure top-notch quality in every repair. Drive confidently with us!

We guarantee your repair for life.

AUTO BODY REPAIR SERVICES

- Free Estimate
- Fender Repair
- Paint Refinish
- Auto Body Repair
- Bumper Repair
- **Towing Service Available**

အဒုဇာရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်၊

SCAN ME

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

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

TUSCANA PROPERTIES

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

Call **Nilar Aye**
650-307-7897

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

Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com

Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

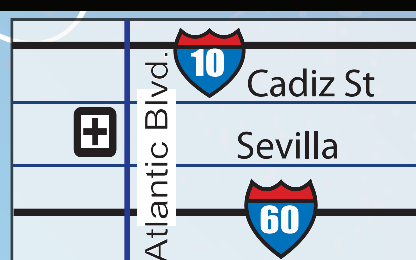
- Traditional Othodontic Braces
- Clear Braces (Invisalign)
- Advance Zoom Whitening
- Implants

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

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

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

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



Open
Mon *to* Sat
10am *to* 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

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

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 ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

TRIPAY

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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 မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇွန်လ ၂၀၂၄

အမေရိကသမ္မတ၏ပေါ်လစီသည် တကမ္ဘာလုံး၏ နိုင်ငံရေးစီးပွားရေးလူမှုရေး စစ်ရေးများသို့ သိသာစွာသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သမ္မတဖျက်လျှင် ကမ္ဘာပျက်ပါလိမ့်။ တနည်းအားဖြင့် အမေရိကား၏သမ္မတရွေးပွဲသည် ကမ္ဘာ့သမ္မတရွေးပွဲဟုပင်ဆိုနိုင်သည် တမုံ့။

"မိရိုးဖလာ ကွန်ဆာ့ဗေးတစ်မြန်မာတွေ"

မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားသို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူတို့မှာပြည်သူပိုင်သိမ်း၊ မြန်မာ့ရှယ်လစ်ပါတီလမ်းစဉ်ပါတီ၏ ပေါ်လစီများ၊ လူမျိုးရေးအဓိကရုန်း၊ ဦးသန့်၊ အလုပ် သမား၊ ၁၉၈၈ အရေးတော်ပုံနှင့် ၂၀၀၇ သင်္ကန်းရောင်တော်လှန်ရေး စသည်တို့ကြောင့် မိခင်နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာ၍ ရောက်ရှိလာသူအများစုဖြစ်ပေရာ ဆိုရှယ်လစ်၊ အစိုးရထိန်းချုပ်မှုများခြင်း၊ အာဏာရှင် စသည်များကို မကြိုက်မနှစ်သက်သူအများစုပါ။ သို့နှင့် သဘာဝအလျောက် ညာ/ ရှေးရိုးစွဲများဖြစ်ကြ၏။

ကမ္ဘာ၏ ခေတ်အခြေအနေမှာမူ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းမျိုးဆက် (Millenials, Gen Z-er)များသည် မိရိုးဖလာဘာသာရေး၏အစွဲမရှိ ဘာသာမဲ့များလာသည်ဟု Pew ဆန်းစစ်ချက်များကပြဆိုသည်။ အထူးသဖြင့် ဥရောပနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော အရှေ့အာရှနိုင်ငံများသည် စံချိန်တင်ဘာသာမဲ့များဖြစ်လာနေကြသည်။ တနည်းအားဖြင့် နိုင်ငံရေးရောင်စဉ်ဘယ်/လစ်ဘရယ်များပါ။

"ကမ္ဘာစစ်လား နီးတယ်ထင်"

အမေရိကားနှင့် ကွန်မြူနစ်ရုရှားတို့ ပြီးခဲ့သော စစ်အေးကာလ(၁၉၄၅- ၁၉၉၁) တလျှောက်လုံးထိပ်တိုက်တွေ့ခဲ့၍ ဆိုဗီယက်ယူနီယံကြီးပြိုကွဲကာ ရုရှန်းဖက်ဒရေးရှင်းနှင့် နိုင်ငံစုံသို့ကွဲပြဲသွားခဲ့သည်။ လက်ရှိသမ္မတပူတင်သည် ဆိုဗီယက်တို့၏ထိုခါးသီးသောအတွေ့အကြုံကို ကောင်းစွာသိမှီလိုက်သူဖြစ်ပါ၏။ လက်စားချေသည်လော ပြင်ဆင်နိုးထသည်လော ပူတင်သာသိပေလိမ့်မည်၊ မိုဒိုဗာ၊ ဂျော့ဂျီယာ နောက် ခရိုင်းမီးယားနှင့် ယူကရိန်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်းအချိန်ယူ ပြန်သိမ်းပိုက်လာသည်။ နယ်မြေချဲ့ထွင်မှုတို့သည် နေတိုးအုပ်စုကို တိုက်ရိုက်ခြိမ်းခြောက်သည့်သဘောသက်ရောက်နေရာ ဒုကမ္ဘာစစ်၏ နာဇီနီးထသိမ်းပိုက်လာမှု အတွေ့အကြုံရှိပြီးသော ဥရောပနိုင်ငံနှင့်အမေရိကားသည် သတိကြီးစွာထားကာ တုံ့ပြန်လာကြသည်။

ယခုနှစ်ပိုင်းတွင် ချိုင်းနားသည် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီးသို့တက်လှမ်းလာပြီး စစ်ရေးအရလည်း စူပါပါဝါကို ခြေရာတိုင်းလိုက်နိုင်လာပါသည်။ ချိုင်းနားအင်ပါယာဟု တိုင်းပြည်လေးများကိုစုစည်းတည်ထောင်ခဲ့သည့် ပထမဧကရာဇ်ချင်းမင်းဆက် Qin Dynasty (221-206 BCE) မှစခဲ့သည့် ချိုင်းနားသည် စစ်၏ အနိဋ္ဌာရုံတို့ကို ကောင်းစွာကျေညက်သိပြီး နှစ်၃၀၀၀ မြို့ပြယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပေရာ စူပါပါဝါချင်းထိပ်တိုက်ဖြစ်မှုတို့ကို ပါးနပ်စွာရှောင်ထွက်သွားနိုင်ချေရှိ၏။

"ကမ္ဘာစစ် ရပ်ပစ်မည့်သူ"

ထရမ့်သည် ဖြစ်လာလတံ့သော တတိယကမ္ဘာစစ်နှင့်ကမ္ဘာ့ ပဋိပက္ခတို့ကို ရပ်တန့်ပေးမည့်သူဟူ၍ ကြွေးကျော်ထားသည်။ တတိယကမ္ဘာစစ်ဟူသည် အမေရိကားနှင့် ရုရှားလော၊ ချိုင်းနားလော မသဲကွဲသေး။ ရုရှားဟုယူဆလျှင်တတိယကမ္ဘာစစ်ကို တားဆီးပစ်နိုင်ခြင်းဟူသည် ရုရှားနှင့်မဟာမိတ်ပြုခြင်းမည်သည်။ သမ္မတထရမ့်၏ ယူကရိန်းအပေါ် ဆက်ဆံ/ဆောင်ရွက်နေပုံ အပြောများအရလည်း ထိုသို့မြင်သာ၏။ ဘိုင်ဒန်အုပ်ချုပ်ရေး၏ ယူကရိန်းအား စစ်ရေးထောက်ပံ့နေခြင်းတို့ကို တစိုက်မတ်မတ် ကန့်ကွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၍ပါ။

လိုရင်းဆိုရသော် ထရမ့်၏ပေါ်လစီသည် ပြည်တွင်း၌ရန်သူများ၏။ သူ့အား အရေးယူထားသမျှ လက်စားချေတုံ့ပြန်မည်ဟု လူသိရှင်ကြားဆိုထားပေရာ ပြည်တွင်း၌မှု ပဋိပက္ခတို့တိုး၍ အဆုံးတနေ့ ပြည်တွင်းစစ်ပင်ထဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နေသည်များရှိပါသည်။ မျက်မြင်အရလည်း အမေရိကား၏မကြုံစဖူး အကွဲပြဲဆုံး နှစ်များပါ။

"ကမ္ဘာစစ် ခေါ်မည့်သူ"

ဘိုင်ဒန်၏ပေါ်လစီမှာ နေတိုးနှင့် အင်အားစုဖွဲ့ကာ ရုရှားအားတုံ့ပြန်ချေမှုန်းပစ်ရန်ဖြစ်၏။ ပြီးခဲ့သည် ဇွန် ၆ ရက်နေ့က D-Day အနှစ်၈၀ ပြည့်နှစ်အထိမ်းအမှတ် နော မန်ဒီကမ်းခြေသမ္မတဘိုင်ဒန်မိန့်ခွန်းများအရလည်း ထင်သာမြင်သာသည်။ ထို "ဒီနေ့"တွင် အဓိကရန်သူဖြစ်ခဲ့သော ဂျာမဏီသည် ယခုအခါတွင် နေတိုး၏အမာခံအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်နေသည့်အပြင် ယူကရိန်းကို အထောက်ပံ့နိုင်ဆုံးသော ဥရောပနိုင်ငံလည်းဖြစ်ပါ၏။ သူ၏စီးပွားရေးသည်လည်း ဂျပန်ကို ဖြုတ်ချကာ ကမ္ဘာ့အဆင့် (၃) -၂၀၂၃ဖြစ်ပါ၏။

ကမ္ဘာ့သမိုင်းတအရ ပထမကမ္ဘာစစ်နှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ဟူသည် ဂျာမဏီမှချည်း စခဲ့သည်ကို မမေ့သင့်ပေ။ ဤစစ်ကြီးနီးပြီလော။

"အကယ်၍ "

သမ္မတထရမ့်အား အမေရိကားမှရွေးကောက်တင်မြှောက်ခဲ့ပါလျှင် ...

သမ္မတထရမ့်၏နှုတ်ထွက်စကားများအရ အမေရိကားသည် ဒီမိုကရေစီ (လူအများစုဖြင့် သမ္မတအား တိုက်ရိုက်ရွေးကောက်တင်မြှောက်သောစနစ်) မဟုတ်။ ရီပါ့ဗလစ် (အီလက်တိုရယ်ခေါ် ပြည်နယ်ကိုယ်စားလှယ်များက ရွေးချယ်ပေးခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် အာဏာဖြန့်ဝေညှိနှိုင်းခြင်း) ဖြစ်သည်တဲ့။ ဤနှစ်ရာချီအခြေကျနေသော နိုင်ငံရေးစနစ်ကိုပင်တို့ထိ၍ သူ့အမာခံ MAGAတို့ဆီ ရိုက်သွင်းလာပေရာ ယခုရွေးကောက်ပွဲတွင် ထရမ့်အနိုင်ရပါက ကမ္ဘာ၏ World Order အာဏာပါဝါစဉ်တခုလုံးပြောင်းလှန်ဖြောင်းဆန်သွားမည့်သဘောရှိသည်။

အမေရိကား၏ အမြင့်ဆုံးတရားရေးရုံးဖြစ်သော စူပရင်းကိုသ့်တွင် တရားသူကြီးချုပ် ၉ဦးအနက် ၃ဦးကို ထရမ့်မှတိုက်ရိုက်အမည်တင်သွင်းစိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခန့်ထားခဲ့ပြီး၏။ ယခု ၂၀၂၄ရွေးချယ်ခံရမည့်သမ္မတသည် သက်တော်ရှည်နေသော တရားသူကြီးချုပ်(အနည်းဆုံး) ၂ဦးကို အမည်စာရင်းတင်သွင်းခွင့်ရနိုင်လိမ့်မည်ဟု လက်ရှိသမ္မတဘိုင်ဒန်မှဆိုသည်။ သို့ဆိုသော် အကယ်၍ထရမ့်ပြန်ရခဲ့လျှင် ပေါင်းတရားသူကြီးချုပ် ၅ဦးကို အမည်တင်သွင်းခွင့်ရထားသူဖြစ်လာပေမည်။ ဤသည်မှာ ဘယ်ညာ/ပါတီမျှချေချိန်ခွင်လျှာကို ဖောက်ထိုးပြောင်းနိုင်၊ အစွန်းစုံဖြင့်ဆိုရလျှင် လွန်စွာခိုင်မြဲလှသော အမေရိကဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံအခြေခံကျမ်းစာချုပ်ကိုပင် ပြောင်းပြင်ပစ်နိုင်သည်အထိ အာဏာရှိသူဖြစ်သွားနိုင်သည်။

အမေရိကားပိုင်နက်နိုင်ငံမြေတွင် မွေးဖွားသူတိုင်း နိုင်ငံသားဖြစ်ရမည်ဟူသော ဖွဲ့စည်းပုံ၏ပေးထားချက်ကိုပင် ပြင်ပစ်မည်ဟု ပြောဆိုဖူးသူဖြစ်သည့် သမ္မတဟောင်းထရမ့်သည် သူ့အားကန့်သတ်ထားသော သမ္မတသက်တမ်း၄နှစ်/၈နှစ်ကိုလည်း ဆွဲဆန့်လိုက်နိုင်ခြေရှိပါ၏။ ရုရှားနှင့်မိတ်ဖက်လုပ်ကာ နေတိုးအုပ်စုဝင်နိုင်ငံများအားခွဲထုတ်ရင်းကာကွယ်ရေးစရိပ်များအားညှစ်ထုတ်/ရယူနိုင်ချေလည်းရှိပါ၏။ ထရမ့်၏ အရှိန်အဝါအရ ယခုဇွန် ၆-၉ ဥရောပပါလီမန်ရွေးကောက်ပွဲတွင်ပင် ဥရောပနိုင်ငံ ၂၇နိုင်ငံ၏ လက်ယာဝါဒီ/ပါတီဝင်များ သိသာစွာ ရွေးကောက်ခံရ/အနိုင်ရလာခြင်းကြောင့် ဂျာမဏီသမ္မတမှပင် အစွန်းရောက်အန္တရာယ်အား သတိပေးနေရသည်မဟုတ်ပါလော။

"ရန်ဖက် မိတ်ဖက်"

မြန်မာနိုင်ငံရှေ့ရေး ဆက်စပ်တွေးကြည့်ပါအံ့။

ယခုအာဏာထိန်းထားသည်ဆိုသော စစ်ကောင်စီသည် အိမ်နီးချင်းချိုင်းနားနှင့် အစဉ်တစိုက် "ရန်ဖက်"ဖြစ်သည်။ ဗကပခေါ်ဗမာပြည်ကွန်မြူနစ်ပါတီနှင့် ထိုမှအကျန်ကိုးကန့်၊ဝ အထူးဒေသ/စစ်တပ်တို့သည် အိမ်နီးချင်းချိုင်းနားမှ သူ၏ပါဝါကိုထိန်းထားရာကြားခံများဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေ၏ နဝတ/နအဖလက်ထက်တွင် စိတ်မချရသည့် ချိုင်းနားကိုကျော် ရုရှားသို့သွားကာ ပညာတော်သင်စစ်သည်များ ဆယ်စုနှစ်ချီ သောင်းဂဏန်းတင်ပို့လွှတ်ရင်း မဟာဗျူဟာမြောက်စစ်လက်နက်များပါဝယ်ယူ "မိတ်ဖက်"ထားခဲ့သည်။ ယခုလည်းဆက်နေဆဲဖြစ်၏။

လိုရင်းဆိုရလျှင် မြန်မာပြည်စစ်အုပ်စုသည် ရုရှား၏ သားတပည့်စစ်စစ်ပါ။

ထရမ့်သာ ရုရှားပူတင်နှင့် ပုလဲပန်းသင့်လိုက်လျှင် အမေရိကားမှ မြန်မာစစ်ကောင်စီအပေါ် ထားလာမည့် ပေါ်လစီအခြေအနေနှင့် ထိုမှတဆင့်တက် နွေဦးတော်လှန်ရေးလားရာ/ဖြစ်ရာတို့ကို သင်ကိုယ်တိုင်မှန်းဆနိုင်ပါပြီ။

အမေရိကားမှ ရုရှားနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆီသို့ ချမှတ်ထားသော စီးပွားရေး/နိုင်ငံရေးပိတ်စို့မှုများကို ဖြေလျှော့/ပယ်ဖျက်ပစ်ခြင်းမှာ အဦးဆုံးဖြစ်လာမည်ဖြစ်၏။

လက်ရှိသမ္မတလက်ထက်၌ လက်ခံ/ခိုးဝင်ထားပြီးသူလူသန်းချီအားလာရာသို့ပြန်ပို့ရန် (Project 2025) ဖြင့်စနစ်တကျပြင်ဆင်ထားသည်။ ဤသည်မှာ ထရမ့်၏ အကြိမ်ကြိမ်ပေးနေသော ရွေးကောက်ပွဲကတိလည်းဖြစ်၏။ Mass deportation ဟူသတတ်။

ဘိုင်ဒန်လက်ထက်တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ/နယ်စပ်မှ ရောက်လာသူတို့ သောင်းချီ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်ခွင့်ရထားပြီး TPS ဖြင့် ၁၈လတခါသက်တမ်းတိုးရသည့် အကာအကွယ်လည်း ရထားကြပါ၏။ ထိုသူများအား နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် တင်နိုင်ခြင်းအား ပိတ်ပစ်၍ TPS ကိုဖျက်သိမ်းကာ မူလမိခင်နိုင်ငံပြန်လွှတ်ခဲ့သော် နွေဦးတော်လှန်ရေး၏အရှိန်အဟုန်ပျက်ယုံမက ပွဲပင်ပြီးပြတ်သွားနိုင်သည်။

ခြုံ၍ဆိုရပါလျှင် ယခုနိုဝင်ဘာ အမေရိကသမ္မတရွေးကောက်ပွဲသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏အနာဂတ်ကိုလုံးဝကြီးလွှမ်းမိုးနေပါသတည်း။

"မြန်မာ့ကြမ္မာဖန်တီးနိုင်ခွင့်"

အမေရိကနေ မြန်မာဇာတိနွယ် ဦးရေ ၁သန်းကျော်မည်ဟု ဤသူခန့်မှန်းပါသည်။ အမှန်တကယ်မဲပေးကြသည့်အမေရိကန်လူဦးရေ သန်း၁၆၀ကျော်နှင့်နှိုင်းလျှင် များသောအရေအတွက်မဟုတ်သော်ငြား Swing States/ Key States ခေါ်သော ပါတီယိမ်း၍မဲပေးလေ့ရှိသော လူဦးရေနည်းသည့်အရေးပါပြည်နယ်များတွင် အခြေချနေသူ မြန်မာဦးရေများရကား ရွေးကောက်ပွဲ၏ အီလက်တိုရယ်မဲကို သိသာစွာပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိသည်များပါ။

သို့ဆိုသော် မြန်မာနိုင်ငံ၏ကြမ္မာကို ဖန်တီးစီစဉ်နိုင်စွမ်းသည် မြန်မာ-အမေရိကန်မဲပေးသူများလက်ပေါ်တွင်ကျရောက်နေပြီဟု အတင်းကြီးဆိုရမည်တည်း။ ငြင်းချက်ထုတ်မည်လော?။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုလျှင် - https://myanmargazette.net/242325/

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

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

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

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

ဦးလေးလူထုဦးလှနဲ့သူ့ရဲ့တူသား စာပေရဲဘော်များ

မောင်စွမ်းရည်

ကျွန်တော့်ဖခင်နဲ့ ညီအကိုများဟာ မြင်းခြံမြို့နယ် အရှေ့ဖက် ၅မိုင်ခန့်အကွာက ကားလမ်း၊ ရထားလမ်း၊ သင်္ဘောလမ်းများ မပေါက်တဲ့ ရွာငယ်လေးတရွာက သူကြီးသားများဖြစ်ကြပါတယ်။ မြေပိုင်ရှင် သူကြီးဆိုတော့ ငွေကြေးအတန်အသင့် ရှိပါတယ်။ ထန်းတော၊ ရှားတောနဲ့ ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဝါ စိုက်တဲ့ ယာမြေများ အတန်အသင့် ရှိတာကြောင့်လဲ ငွေကုန်ကြေးကျခံပြီး သားတွေကို မြို့ကျောင်းမှာ ကျောင်းထားနိုင်ပါတယ်။ မြို့က အမေရိကန် ခရစ်ယာန်သာသနာပြုကျောင်းကို ဘော်ဒါပို့ထားတာပါ။ အဖေ့အကိုက မြေစာရင်းအင်စပက်တော်၊ အဖေ့ညီက စစ်တွေ ဆရာဖြစ်သင်နော်မန်ကျောင်းထွက်၊ ကျောင်းဆရာ၊ အဖေက အမေရိကန်ခရစ်ယာန်ကျောင်းထွက်ဖြစ်နေ၊ ၈တန်းထိ နေခဲ့ပေမဲ့ အစိုးရအလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲ နွားကောင်းကောင်းတရှဉ်းဝယ်၊ သူရင်းငှားသန်သန်မာမာတယောက် ငှားပြီး ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ကာ တောင်သူလုပ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက စာတတ်၊ ပညာတတ်တွေဖြစ်လို့ စာဖတ်အားကောင်းကြတယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စာနယ်ဇင်းတွေတော်တော်စုံစုံ ဝယ်ဖတ်ပါတယ်။ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်း၊ ဒဂုန်မဂ္ဂဇင်း၊ တိုးတက်ရေးမဂ္ဂဇင်း၊ သူရိယသတင်းစာ၊ ဒီးဒုတ်သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်ကျော် စသဖြင့် ဝယ်ဖတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်မှတ်မိလိုက်တာကတော့ ကာတွန်းဦးဘဂျမ်းရဲ့ "ကိုပြူးနဲ့မပြုံး"ကာတွန်းရုပ်ပြောင်ကို ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းမှာ ဖတ်ခဲ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းကို "မောင်လှ"ဆိုသူ လူငယ်တဦးက သူ့ဖာသာငွေအရင်းအနှီးရှာပြီး ထုတ်သတဲ့။ သူ့မိဖတွေက တက္ကသိုလ်တက်ဖို့ပေးလိုက်တဲ့ငွေကို တက္ကသိုလ်တက်ချင်တဲ့ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းကို လွှဲပေးလိုက်ပြီး သူကတော့ ရာဖြတ်စာရေးလား၊ အစိုးရအလုပ် ဝင်လုပ်ရင်း ငွေရှာပြီး ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းကို ထုတ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းကို ဖတ်ရာက မဟာဆွေ၊ ဇော်ဂျီ၊ တင်မြင့်၊ သိပ္ပံမောင်ဝ၊ ရွှေကိုင်းသား စသူတို့ရဲ့နာမည်များကို ရင်းနှီးလာခဲ့ပါတယ်။ မဟာဆွေကိုဖြင့် စာနယ်ဇင်းတွေရဲ့ပြင်ပက "ဒို့မေမေ"လို လုံးချင်းစာအုပ်တွေဖတ်ရာ သိပြီးသားပါ။ ဇဝနကိုလဲ "ကောလိပ်ကျောင်းသား"စာအုပ်လိုဝတ္ထုကို စာနယ်ဇင်းပြင်ပမှာဖတ်ပြီး ရင်းနှီးပြီးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ ကြီးပွားရေး မောင်လှရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေပါတဲ့။

တချိန်တည်းလိုလိုမှာပဲ "ဂျာနယ်ကျော်"ကို ဦးချစ်မောင်က တဦးတည်းစွန့်စားထုတ်ဝေတဲ့အခါ အမျိုးသမီးကလောင်ရှင် ဂျာနယ်ကျော်မမလေးကို မွေးထုတ်နိုင်ခဲ့သလို ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းကလဲ အင်းလျားဆောင်သူ မအမာ မွေးထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဦးလေး လူထုဦးလှ ပြောလေ့ရှိတာကတော့ "ဆံထုံးနောက် သျှောင်ပါ"တဲ့။ အောက်သား မောင်လှဟာ အညာသူ မအမာရဲ့နောက်ကို ပါသွားပြီး မန္တလေးကို ရောက်သွားရာက လူထုဂျာနယ်နဲ့ လူထုသတင်းစာကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းမှာတောင် မရပ်မနားဘဲ ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ မန္တလေးမှာ မန္တလေးသူရိယသတင်းစာ၊ ဗဟိုစည်သတင်းစာ၊ မြန်မာ့လမ်းစဉ်သတင်းစာ စသဖြင့် ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တက္ကသိုလ်ရောက်မှ "မန်းခေတ်"ဆိုတဲ့သတင်းစာကိုလဲ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ သက်တမ်းမရှည်ကြပါ။ လူထုသတင်းစာကတော့ စစ်အစိုးရလက်ထက်ထိ သက်တမ်းရှည်ခဲ့ပါတယ်။ ပုံပြင်စာအုပ်၊ ဝတ္ထုစာအုပ်တို့ပါ ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဦးလေး လူထုဦးလှ ပြောလေ့ရှိတာကတော့ "ဆံထုံးနောက် သျှောင်ပါ"တဲ့။ အောက်သား မောင်လှဟာ အညာသူ မအမာရဲ့နောက်ကို ပါသွားပြီး မန္တလေးကို ရောက်သွားရာက လူထုဂျာနယ်နဲ့ လူထုသတင်းစာကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းမှာတောင် မရပ်မနားဘဲ ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

အစောဆုံး ကျွန်တော်ဖတ်မိတဲ့ ကြီးပွားရေးတိုက်ထုတ်စာအုပ်ကတော့ အသျှင်ဉာဏိသရ ဘာသာပြန်တဲ့ ရာဟုလာသံကိစ္စည်းရဲ့ "ဗော်လဂါမှ ဂင်္ဂါသို့" စာအုပ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်ကြီးလို့ ဆိုရတာက သတင်းစာအရွယ် စာရွက်ကြီးတွေနဲ့ထုတ်တဲ့ စာအုပ်ဖြစ်လို့ ပြောရတာဖြစ်ပါတယ်။ လုံးချင်းစာအုပ်ကို သတင်းစာအရွယ် ဆိုက်ကြီးထုတ်တာ ဒီတခါပဲ တွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒီလိုသတင်းစာရော၊ လုံးချင်းစာအုပ်တွေရောထုတ်ပြီး သက်တန်းရှည်ခဲ့ရတာဟာ လူထု ဒေါ်အမာရဲ့ အမကြီး နဂါးဒေါ်ဦးရဲ့ နဂါးဆေးလိပ်ခုံကြီးက ငွေကြေးနောက်ခံ တောင့်နေလို့ဖြစ်သလိုရှိပါတယ်။ (ဗော်လဂါမှ ဂင်္ဂါသို့ စာအုပ်ကြီးကို ပြန်ထုတ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။)

ကျွန်တော် အထူးသတိပြုမိတဲ့ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းရဲ့ ရှေးဦးကလောင်ရှင်ကတော့ ရွှေကိုင်းသား ခေါ် ဆရာတော် ဦးသောဘိတ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေကိုင်းသားက ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းမှာ ရွှေဘိုဖုံကြီးသံတွေကို စုဆောင်းတင်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကောက်စိုက်မတေးသံတွေလို့ သိရပါတယ်။ စောစောပိုင်းက ကောက်စိုက်တေးတွေကို "ကျေးလက်တေး"လို့ ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ နောင်အခါ အထက်ဗမာနိုင်ငံစာရေးဆရာများရဲ့ စာဆိုတော်နေ့ စာတမ်းဖတ်ပွဲတခုမှာ ဆရာမောင်သာနိုးက "လူထုတေး"လို့ ပြင်ခဲ့ပါတယ်။ "Folk Song" ကို တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်တာပါပဲ။ ဖုံကြီးသံ ကောက်စိုက်တေးများကို ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းနဲ့ မြန်မာစာညွှန်းပေါင်းကျမ်းတို့မှာ စတင်တွေ့ဖူးခဲ့တာပါ။ စတွေ့ကတည်းက စိတ်ဝင်စားမိသွားခဲ့လို့ ကျွန်တော်ဟာ လူထုတေး စုဆောင်းသူ ဖြစ်ခဲ့ရတာပါ။

စပ်မိလို့ ပြောပါရစေ။ ဦးလေး လူထုဦးလှ ကွယ်လွန်တော့ စိတ်ထိခိုက်လို့တဲ့၊ ဆရာတော် ရွှေကိုင်းသား ကြွမလာခဲ့ပါ။ လူထုဒေါ်အမာက ဦးဝင်းတင်ကို "ဆရာတော် မလိုက်လာရင် ကားပေါ်ကို ဇွတ်ပွေ့တင်ခဲ့"လို့ မှာလိုက်ပါတယ်။ ဒီလို ဇွတ်ခေါ်လို့ ဆရာတော် ပါလာတော့ လူထုတိုက်ထဲကို ဝင်မိရင်ပဲ ဒေါ်ဒေါ်က "အောင်မယ်လေး... ကိုထွန်းလှိုင်ရဲ့ ရှင့်သူငယ်ချင်းတော့ ဆုံးရှာပြီးကော"လို့ နှစ်ဦးသား ဖက်ငိုကြပါတယ်။ ဆရာတော်က နောင်တော့ မိန့်ရှာပါတယ်။ "ကျုပ်က အဲ့ဒါကြောင့် မလိုက်ချင်တာ"တဲ့။ ဒေါ်ဒေါ်ကလဲ "ငါတို့မောင်နှမ သုံးယောက်က တသက်လုံးမခွဲ မခွါ တွဲလာခဲ့ကြတာလေ"လို့ မျက်ရည်နဲ့ ပြောရှာပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ကလဲ ဒီသုံးဦးကို လူချင်းမမြင်ဖူးခင်ကပဲ ပေါင်းဖေါ်လာခဲ့တာ တသက်လုံးပဲ မဟုတ်လား။ ဦးလေး ဆုံးတဲ့နေ့မှာရော၊ ရက်လည်မှာရော မျက်ရည်ကျခဲ့ပါတယ်။ ပိုပြီး ထူးဆန်းတာက အလွန်အသည်းမာတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ဒေါက်တာ သန်းထွန်းလဲ မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ် ကျခဲ့ရှာပါတယ်။ ဒေါက်တာသန်းထွန်း မန်းတက္ကသိုလ်ကို ရောက်လာတော့ ဦးလေးတို့၊ ဒေါ်ဒေါ်တို့က(လူထုဒေါ်အမာတို့က) ညီအရင်း မောင်အရင်းလို ဂရုစိုက်ခဲ့တာပါ။ "ဝိတ် လျှော့ပါ" လို့ တိုက်တွန်းပြီး သားငါးနဲ့ အသီးအရွက်ဟင်းချည်း များများစားဖို့တဲ့ လူထုမောင်နှံက ဟင်းချက် ပို့ပါတယ်။ ဆရာသန်းထွန်းလဲ အင်္ဂလန်က ဝယ်လာတဲ့ ဘောင်းဘီတွေ ဝတ်မရအောင် ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာနဲ့ လူထုမောင်နှံကလဲ ရွှေကိုင်းသားနဲ့ ခင်မင်ကြသလို ညီအကိုအရင်းမက ခင်ခဲ့ကြတာပါ။

ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းမှာ ရွှေကိုင်းသားလို အစောဆုံး ကလောင်တချောင်းကတော့ ခေတ်စမ်းစကားပြေဆရာ သိပ္ပံမောင်ဝပါ။ သိပ္ပံမောင်ဝဟာ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းမှာ ကလောင်နာမည်ခွဲတဒါဇင်လောက်နဲ့ ရေးခဲ့တာကို ကျနော်တို့ မသိခဲ့ပါ။ နောက်မှာ ဦးလေးက သူ့တာဝန်ပဲလို့ ခံယူပြီး သိပ္ပံမောင်ဝ ကလောင်အမည်ခွဲ(အမည်ဝှက်)တွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး တင်တင့်ရဲ့ ပြဇာတ်တွေကို လုံးချင်းစာအုပ် ထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် အသိုင်းအဝိုင်းထဲ ခေတ်စမ်းအုပ်စုဟာ တက္ကသိုလ်ပြင်ပလောကမှာ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းစင်မြင့်ပေါ်ကို အစုလိုက် တက်လာခဲ့ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် အစောဆုံးတွေ့ဖူးတဲ့ ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ စာကတော့ ဆရာကြီးမဟာဆွေနဲ့ ထိပ်တိုက်ရေးကြတဲ့စာတွေပါပဲ။ ဆရာကြီး မဟာဆွေက ဆရာဇော်ဂျီကို မောင်သိန်းဟန်လို့ အမည်ရင်း ခေါ်ပြီး စာရေးတာပဲ မှတ်မိလိုက်ပါတယ်။

တက္ကသိုလ်အသိုင်းအဝိုင်း ဘီလပ်ပြန်စာရေးဆရာတွေ ဦးဆောင်တဲ့ စာပေအုပ်စုကို "လက်ယာ"စာပေအုပ်စုလို့ သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင် တက္ကသိုလ်ပြင်ပက နဂါးနီအသင်း(ဒို့ဗမာအစည်းအရုံးဝင်များ) စာပေအုပ်စုကို လက်ဝဲစာပေအုပ်စုလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ နဂါးနီအုပ်စုက သခင်သန်းထွန်း၊ သခင်စိုး၊ သခင်ဇင်တို့က ကြီးပွားရေးမောင်လှအခန်းမှာ နေ့ညခိုလှုံရင်း စားသောက်နေထိုင်ကြသတဲ့။ ဆရာ ဇဝနကတော့ ကြီးပွားရေးတိုက်ကို(အခန်းကို) ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်လုပ်ရင်းက ကြီးပွားရေး ကိုလှရဲ့ ပိုးပုဆိုးအသစ်ကို ပေါင်ပြီး မြင်းပွဲလောင်းဖူးသတဲ့။ အဲ့သလိုနဲ့နေရင်း ရန်ကုန်စာပေအုပ်စုကို ချန်ထားခဲ့ပြီး "ဆံထုံးနောက် သျှောင်ပါ"ခဲ့ရသမို့ ရွှေမန်းသားအဖြစ် ခံယူသွားခဲ့တာ တသက်လုံးပါပဲ။ မန္တလေးမှာ လူထုသတင်းစာ၊ လူထုဂျာနယ် ထုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖေနဲ့ ဦးလေးတို့က လူထုဂျာနယ်ကို မှာယူ ဖတ်ရှုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်းနဲ့ လူထုဂျာနယ်တို့ကို တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေသူဟာ တဦးတည်းဖြစ်ကြောင်း မသိခဲ့ပေမဲ့ ကြီးပွားရေး မောင်လှနဲ့ လူထုဦးလှတို့ကို အဆက်မပြတ် ဖတ်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် သတ္တမတန်း အစိုးရစစ် စာမေးပွဲမှာ အမှတ်ကောင်းလို့ (မုံရွာက ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို့တို့နဲ့အတူ) မန္တလေး၊ အကြို ဆေးသင်တန်းကို တက်ဖို့ အရွေးခံရပါတယ်။ မန္တလေးကိုရောက်တော့ လူထုသတင်းစာကို နေ့စဉ်ဖတ်ရတဲ့အပြင် ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၊ လူထုဦးလှ၊ လူထုဒေါ်အမာ တို့ကို ကျုံးဘေးမှာ သူတို့လမ်းလျှောက်ထွက်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ခရီးသွားဖို့ ဘူတာရုံကြီးကို ထွက်လာတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ မကြာခဏ မြင်တွေ့ရတတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော် ၁၉၅၆ မှာ တက္ကသိုလ်ရောက်လို့ မန္တလေးတက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်အသင်း၊ စာပေလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါလာတော့မှ လူထုမောင်နှံနဲ့ တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံ စုပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာခဲ့ပါတယ်။ မောင်သာနိုးနဲ့ တက္ကသိုလ်ဝင်းတို့က လူထုသတင်းစာမှာ အယ်ဒီတာ လုပ်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ မောင်သိန်းနိုင်၊ တင်မိုး၊ မောင်စွမ်းရည်၊ ကြည်အောင်တို့က ၁၉၅၆ - ၅၈ ကျမှ ဆုံမိကြပြီး မန်းတက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်အသင်းလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ရင်း လူထုမောင်နှံနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာခဲ့ပါတယ်။

မောင်စွမ်းရည်ကတော့ လူထုမိသားစုဝင်လို ဝင်ထွက်စားသောက်သည်အထိ ရင်းနှီးလာခဲ့ပါတယ်။ နိုး၊ နိုင်၊ မိုးတို့က ရန်ကုန်ကို ရွှေ့ပြောင်းသွားကြပါတယ်။ စာဆိုတော်နေ့ဆိုရင်တော့ ပြန်ဆုံလေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဦးလေး - ဒေါ်ဒေါ်တို့ ကွယ်လွန်ချိန်အထိပါပဲ။

မောင်စွမ်းရည်
၂၀၂၄၊ ဇွန်၊ ၄
နယူးယောက်

ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနာဂသေန
သက်တော် (၉၅)၊ ဝါတော် (၂၅)ဝါ

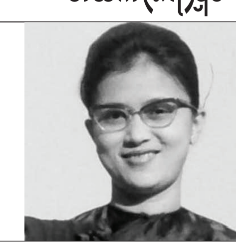
Daly City, California ရှိ အောင်မင်္ဂလာဆုတောင်းပြည့်ဘုရားကျောင်း၏ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်အာစရ၏ ခမည်းတော်၊ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနာဂသေနသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၉ ရက်၊ နံနက် ၅ နာရီခန့်တွင် ဘဝနတ်ထံပျံလွန်တော်မူခဲ့ကြောင်း ရပ်ဝေး၊ ရပ်နီး ဒကာ၊ ဒကာမများအား အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူအားရည်စူး၍ တစ်လပြည့် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ အမျှဝေအခမ်းအနားကို ဇွန်၂၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မနက်၁၀နာရီခွဲတွင် အောင်မင်္ဂလာဆုတောင်းပြည့်ဘုရားကျောင်း၊ Daly City, California တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါ်ကြင်ကြင်လှ
အသက်(၉၂)နှစ်

ဦးမြတ်သိန်း (ကွယ်လွန်)၏ ဇနီး၊ မပုစူး၊ ကိုမျိုးညွန့်+ A Moy, မဘုတ်ဆုံ+ ကိုကြည်ဝင်းသောင်း၊ Buchay Khin Moh + David Kevin Moh, ကိုစောဖြူ+(မရွှေဝါဝင်း)၊ Nu Khine Jaclyn Lee + Wesley Lee, (ကိုအောင်အောင်လွင်) တို့၏ကျေးဇူးရှင်မိခင်၊ Swann Htet Myat(Sonny), Calvin Htet (Kai Kai), Ashley Moh, Jet Aung(Lone Lone), Khine Nyein(Khit Khit), Inzaley Moh တို့၏ချစ်လှစွာသောအဘွားဒေါ်ကြင်ကြင်လှသည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၆ရက်၊ ကြာသပတေး၊ ဒေသစံတော်ချိန် ည၇ နာရီ ၃၅ မိနစ်တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိခဲ့ပါသဖြင့် ကွယ်လွန်သူ၏ဆန္ဒအရ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်အား UCSF Willed Body Program သို့ လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူအားရည်စူးပြီး တစ်လပြည့် အလှူကို ဇူလိုင်၆၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် တွင် Half Moon Bay ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာကျောင်း၌ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

Daw Tin Tin Nu Raschid
အသက်(၈၇)နှစ်



၁၉၃၆ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၊ သံလျင်မြို့တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှဘွဲ့ရခဲ့ပြီး University of Liverpool, England မှ Industrial Psychology မဟာဘွဲ့ကိုရခဲ့သည်။ ပန်းအလှဆင်ပညာကို သင်ယူခဲ့ပြီးNorthern Virginia and Maryland တို့တွင် အောင်မြင်သောပန်းဆိုင်နှစ်ခုကို နှစ်၃၀ကျော်ဖွင့်ခဲ့သည်။

Virginia ပြည်နယ်၏ Rotary International တွင်ပထမဆုံးအမျိုးသမီး District Governor အဖြစ် ၁၉၉၆မှ၁၉၉၇ထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ဒီမိုကရေစီ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ကော်မီတီတွင် Chair of the Eastern Region of the US နှင့် International President အဖြစ် အသီးသီး ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ Mr. Bilal Raschid ၏ ဇနီး၊ Dr. Sohael Raschid, Sappho Dias, Timothy Dutton, Michael Imran Raschid တို့၏ချစ်လှစွာသောမိခင်၊ Omar, Aly, Farah, Pia (Leila), Miranda, Derek, Evan, Jane, and Victoria တို့၏ ချစ်လှစွာသောအဘွားဖြစ်သူ Daw Tin Tin Nu Raschid သည် မေ၂၄၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် Silver Spring, Maryland ၌ အလ္လာရှင်မြတ်၏အမိန့်တော်ကို ခံယူခဲ့ပါသည်

နွေရောက်ပြီလေ.. နဲ့အသုပ်များ

ဂွတ်ဂွတ်

နွေရာသီရောက်လို့ ရာသီဥတုပူချိန်မှာ ဝမ်းအေးမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်တဲ့ မြန်မာအသုပ်စာများပါ။ အချိုးအဆက အလိုရှိသလို ချိန်ဆထည့်ပြီး အရောင်စပ်၍စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ပဲသီးရှည်ပြုတ်သုပ်

ပဲသီးတောင့်ရှည်
ကြက်သွန်နီ
ခရမ်းချဉ်သီး
ဆီချက်၊ မြေပဲထောင်း၊ သံပုရာရည်
ငရုပ်ကျက်လှော်မှုန့်

ပဲသီးတောင့်ရှည်ကိုပွက်ပွက်ဆူရေထည့် ၁မိနစ်လောက်ထည့်ပြုတ်ပြီး ပြန်ဆယ်ရေအေးနဲ့ ဖြန်းဆေးပြီး ရေခဲရှိရင် ရေခဲရေနဲ့၂မိနစ်လောက်စိမ်ထားပါ။ ပြီးရင်ပြန်ဆယ်ပြီး စားလွယ်သလောက် ကြိုက်သလို အရွယ်လှီးထားပါ။

ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး ရေဆေး ခရမ်းချဉ်သီး အစေ့ထုတ် ပါးပါးလှီး

ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်၊ မြေပဲလှော်ထောင်းထည့်၊ သံပုရာရည်ထည့်။ ငရုပ်လှော်မှုန့်၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပြီးစားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးသုပ်

ပြောင်းဖူး (သကြားပြောင်း) တဖူး
ကြက်သွန်နီ
ငရုတ်သီးစိမ်း
ဆား
နှမ်းဆီအနည်းငယ်

ဖူးလိုက်ဝယ်လို့ရတဲ့ပြောင်းဖူးစေ့တွေကို ဖေါက်၊ ဇလုံတစ်လုံး ထဲထည့်ပြီး ရေအေးနဲ့ဆေးချပေးပါ။ ရေစစ်ပြီး ဇလုံထဲပြန်ထည့် ပြီးရင် ကြက်သွန်နီတွေကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထည့်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးညှပ်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ နှမ်းဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။

မြင်းခွာရွက်သုပ်

မြင်းခွာရွက်
ကြက်သွန်နီ
ခရမ်းချဉ်သီး -
ဆား၊ အရသာမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊
ပုဇွန်ခြောက်ထောင်း
မြေပဲလှော်ထောင်း
နံနံပင်၊ ငရုပ်သီးစိမ်း။ သံပုရာသီး

မြင်းခွာရွက်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ်လှီးထားကာ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်၊ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံပင်၊ ငရုပ်သီးစိမ်း ၊ဆား၊ အရသာမှုန့်. ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ပုဇွန်ခြောက်ထောင်း ၊မြေပဲလှော်ထောင်း နှင့် သံပုရာသီးတစ်စိတ် ကိုညှစ်ထည့်.ကာသမအောင်ဖွဖွနယ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ကြွက်နားရွက်မှိုသုပ်

ကြွက်နားရွက်မှိုခြောက်
ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုံလာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီ
ပုစွန်ခြောက်ထောင်းမြေပဲလှော်ထောင်း
ငရုတ်သီးလှော်မှုန့်(သို့)ငရုတ်သီးစိမ်း
ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်အကျက်
နံနံပင်(သို့)ရှောက်ရွက်နု
သံပုရာသီး(သို့)မန်ကျည်းမှည့်ရည်
ဆား | ဟင်းခတ်မှုန့်..

ကြွက်နားရွက်မှိုကို ၁၅ မိနစ်ခန့်ရေစိမ်ပါ။ရေဆူထဲခဏပြုတ်ပြီးပါးပါးလှီးပါ။မုံလာဥနီ ခြစ်ပါ။ခရမ်းချဉ်သီး ကြက်သွန်နီ နံနံပင်(သို့)ရှောက်ရွက်နု ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆီချက် | ငံပြာရည် | မန်ကျည်းမှည့်ရည်(သို့)သံပုရာသီးညှစ်ထည့်ပါ| ပဲမှုန့်ကျက် | ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်(သို့) ငရုတ်သီးစိမ်း|ပုစွန်ခြောက် | မြေပဲလှော်ထောင်း| ဆား ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ... အားလုံးရောနယ်လိုက်ပါ။

အရသာရှိတဲ့ကြွက်နားရွက်မှိုသုပ်ရပါပြီ။ ချဉ်ငန်စပ်ဖြစ်အောင်လည်း အရသာစပ်လို့ရပါတယ်။

မြန်မာအသုပ်များဟာ အရသာကို အဓိကထားတာမို့ ရောမွှေပြီးသုပ်တာကြောင့် အမြင်မလှဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမြင်လှအောင် အရောင်ရှိအရွက် အသီးသစ်ဥ သစ်ဖု မှိုတွေကို ကာလာစပ်လို့ရပါတယ်။ ရေနွေးနဲ့ပြုတ်ပြီး ချက်ချင်းဆယ်ရေအေး(ရေခဲရေ)နဲ့ပြန်စိမ်လိုက်ရင် မူလအရောင်မပျက်ရပါတယ်။

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အေးအေးခိုင်

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းမှာ US မှာ သားဖြစ်သူကို အခြေခံပညာကျောင်းက နေစပြီး ပညာရေးထူးချွန်အောင်ပညာသင်ပေးခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အေးအေးခိုင်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

၁။ မအေးအေးခိုင် US ကို ရောက်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။ ခံစားချက်တွေပြောပြပါဦး။

ကျနော်ဒီတခေါက် ၁နှစ်ကျော်ရှိပြီ။ မပျော်ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေမရှိခင်က မြန်မာပြည်ကိုပဲ အသေပြန်ချင်တာ။ မိသားစုအရေး၊ သားအရေးဖြစ်နေလို့ နေနေရတာ။ သားက အသက်၁၃နှစ်ထဲက US ကိုပို့၊ ကျောင်းထားပြီးခွဲနေရတာဆိုတော့ အခု သူ့အတွက်နေပေးရတာ။ လူတွေက မြင်းစီးသားအဖလိုပဲ သားကို ဒီမှာကျောင်းထားပြီး ကျနော်က မြန်မာပြည်ပြန်အလုပ်လုပ်တော့ အေးအေးခိုင်က ရက်စက်လိုက်တာ။ သားကိုထားရက်တယ်တို့ ဘာတို့ပြောကြတယ်။ ကျနော့်ရဲ့ Plan ဆိုတာက ရှိတယ်လေ။ ကျနော်တို့သားအမိသွားမယ့်လမ်းကြောင်းကို ကြိုပြီး စီစဉ်ရ၊ ရွေးချယ်ရတာလေ။

၂။ မအေးအေးခိုင် US ကိုဘယ်လိုရောက်တယ်ဆိုတာကိုလဲ ပရိသတ်က သိချင်ကြတယ်။

ကျနော့်အစ်မက US မှာအခြေချနေထိုင်နေတာ ကြာပြီလေ။ သူကပဲ ကျနော့်သားကို ကျောင်းထားဖို့ ခေါ်ပေးတယ်။ သူရှိတော့ ကျနော်လဲ ရောက်လာတာပေါ့။ အစ်ကိုအကြီးဆုံးက ဩစတြေးလျမှာ အခြေချနေပါတယ်။ အရင်ကတော့ မောင်နှမသုံးယောက်လုံး ဩစတြေးလျသွားကြမယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် မြန်မာပြည်မှာ မိဘတွေရှိနေပြီး သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကြောင့် သူတို့ကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ဖို့ ကျနော်လဲ အရင်အချိန်တွေက နိုင်ငံခြားမထွက်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ အခု မိဘတွေဆုံးတော့မှ ထွက်လာဖြစ်တာပါ။ ကျနော်က နိုင်ငံခြားကို စိတ်မဝင်စားတာလဲပါတယ်။ မြန်မာပြည်ထဲမှာ အနုပညာအလုပ်တွေလုပ်နေရတာကိုပျော်နေတာ။

၃။ မအေးအေးခိုင်တို့ရဲ့ မမများအဖွဲ့အကြောင်းနဲ့ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြပုံတွေကို ပြောပြပါဦး။

ကျနော်က သားလေးရဲ့အနာဂတ်အတွက်သာ နိုင်ငံခြားကိုထွက်ခဲ့ရတာ။ မြန်မာပြည်က အနုပညာအလုပ်တွေကိုသိပ်သတိရတယ်။ ကျနော်တို့ မမများအဖွဲ့က သင်္ကြန်မှာ မြို့တွေကိုလှည့်ကပြီး ရတဲ့ပိုက်ဆံကို ကိုယ့်အတွက်ယူသလို လှူလဲလှူကြတယ်။ ၂၀၀၁ခုနှစ်ထဲက မမများအဖွဲ့ကိုစဖွင့်ခဲ့တာလေ။ အားလုံးက မိသားစုတွေလို၊ ညီအစ်မတွေလို နွေးနွေးထွေးထွေး၊ တိုင်တိုင်ပင်ပင်နဲ့ဖွဲ့စည်းခဲ့ကြတာ။ ကိုယ့်အကျိုးဖယ်ပြီးလုပ်ရတာတွေလဲရှိပါတယ။ ကျနော်က ကိုယ်ရှာလို့ရတဲ့ တစ်ကျပ်ထက် အဖွဲ့ကရှာလို့ရတဲ့ တစ်မတ်ကို ပိုတန်ဖိုးထားတယ်။ ကျနော်တို့က ကိုယ်တတ်တဲ့ပညာနဲ့ကိုယ်ရှာလှူကြတာလေ။ မများအဖွဲ့က လှည်းကူးမှာ ကျနော်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သိမ်ကျောင်းဆောက်အလှူရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးက ကျနော့်ကို ရှိစေချင်တာပေါ့နော်။ နောက်တစ်ခုက ကျနော်တို့မမများအဖွဲ့က သာရေးနာရေးမှာ ကူညီဖေးမကြဖို့ ရန်ပုံငွေထားတယ်။ အဖွဲ့က ရှိတဲ့သူရော၊ မရှိတဲ့သူရော တစ်တန်းထဲပဲ။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မထားဘူး။ အဖွဲ့စည်းကမ်းတော့ထားတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားသမှုရှိကြတယ်။ မဝါဝါအောင်နဲ့ကျနော်တို့က အဓိကထားအလုပ်လုပ်ကြတယ်။

၄။ သင်္ကြန်အချိန်တွေဆိုတော့ သင်္ကြန်မှာ မြန်မာတပြည်လုံး လှည့်ဖျော်ဖြေခဲ့တဲ့ အမှတ်တရတွေ ပရိသတ်တွေကိုပြောပြပါဦး။

မမများအဖွဲ့က သင်္ကြန်ဆိုရင် တစ်မြို့ပြီးတစ်မြို့လှည့်ဖျော်ဖြေကြတာ ရန်ကုန်ကို နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့မှပြန်ရောက်ကြတာ။ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့မှာ ဒါရိုက်တာကျော်ဇောလင်းနဲ့ကားရိုက်ဖို့ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့မှာ ပါမယ့်သရုပ်ဆောင်တွေအကုန် ညနေ၅နာရီအရောက်လာရတယ်။ လာဘ်ယူတဲ့သဘောပေါ့။အဲ့ဒီနေ့မှာသရုပ်ဆောင်တွေ အားလုံးအတွက် စရံချတယ်။ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ရိုက်ကွင်းရိုက်ရိုက်၊ မရိုက်ရိုက်အကုန်လာရတယ်။ ကျော်ဇောလင်းက သူငယ်ချင်းဆိုပေမယ့် အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်ကိုလေးစားရတယ်။ ညနေ၅နာရီအမီမရောက်ရင် မရောက်တဲ့သူက ဒီတစ်ကားလုံးမှာ မပါရတော့ဘူး။ ကျနော်ဆို သင်္ကြန်တွင်းမမများအဖွဲ့နဲ့ပွဲကတာကြောင့် နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ကို အမီမရောက်လို့ ရိုက်ရမယ့်ကားတွေ လွတ်တာများတယ်။ ကျော်ဇောလင်းက ပွဲကတဲ့မြို့ကနေရန်ကုန်ကိုလေယာဉ်ပျံနဲ့အမီ ပြန်လာဖို့ပြောပေမယ့် ကျနော်က အဖွဲ့နဲ့မခွဲနိုင်လို့ အတူတူပဲ ဘတ်စ်ကားကြီးနဲ့ပြန်လာတာမို့ မမီတာများတယ်။ ကျနော်တို့က ၂၀၀၁ခုနှစ်က စပြီး နှစ်တိုင်းမှာ မန္တလေးစည်ပင်သင်္ကြန်၊ သမ္မတအိမ်တော်၊ ခြံပွဲ၊ အိမ်ပွဲတွေ ကကြတယ်။ NLD အစိုးရလက်ထက်မှာ လဲသမ္မတအိမ်တော်မှာ တစ်နှစ်သွားကရတယ်။ အစိုးရအဆက်ဆက်နှစ်တိုင်းမှာ မန္တလေးမြို့တော်ဝန်အဆက်ဆက်က မမများအဖွဲ့ကိုအမြဲကြိုကြတယ်။

၅။ သင်္ကြန်မှာ မမများအဖွဲ့အားလုံး ခရီးအတူသွားကြတဲ့အမှတ်တရတွေပြောပြပါ။

ကျနော်တို့က သင်္ကြန်အကြိုနေ့ထဲက ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးရှေ့မှာ စုရပ်လုပ်ပြီးပြီး မနက် ၆ နာရီ အရောက်စုကြတယ်။ မနက်၇နာရီဖွင့်မယ့် ရန်ကုန်မြို့တော်ဝန်မဏ္ဍပ်ကို သွားကြတာ။ အဝတ်အစား၊ ဆံထိုး၊ ညဝတ်အကျီတွေကအစ ပုံးတွေနဲ့ထည့်ပြီး Aircon Bus တွေနဲ့ တောက်လျှောက်ထွက်ကြတာ။ နေ့လယ်ဆို ကျနော့်အိမ်မှာနားကြတယ်။ ညနေ၃နာရီ၊ ၄နာရီမှာ သာကေတကရွှေပုဇွန်မိသားစုမဏ္ဍပ်ကိုသွားပြီး ဖျော်ဖြေကြတယ်။ ညနေ၆နာရီမှာ ပဲခူးကိုထွက်ကြတယ်။ ကားပေါ်မှာပဲ အိပ်ကြ၊ အဝတ်တွေလဲကြတာ။ ရန်ကုန်Skynet, နေပြည်တော် Skynet မဏ္ဍပ်တွေမှာဖျော်ဖြေကြတာ။ နေပြည်တော်ကို မနက်၄နာရီ၊ ၅နာရီမှာ ကားဝင်ရင် ကျနော်တို့နဲ့ညီအစ်မလိုခင်တဲ့ မလှိုင်ဆိုတဲ့အစ်မကလာကြိုတယ်။ သူ့ရဲ့သုံးထပ်အိမ်မှာကျနော်တို့တည်းကြတယ်။ အကျနေ့မှာ မနက် ၈နာရီဖွင့်မယ့် သမ္မတအိမ်တော်ဖျော်ဖြေရေးသွားဖို့ မနက်၇နာရီခွဲဆိုအဆင်သင့်ဖြစ်နေကြရတယ်။ တည်းတဲ့အိမ်ကပဲ မနက်စာစောစောကို ကျနော်တို့အဖွဲ့အတွက် မနက်စာမျိုးစုံကိုပြင်ဆင်ပေးထားတာ။ နေပြည်တော်က မဏ္ဍပ်တွေမှီသလောက် ဖျော်ဖြေပြီးတဲ့အခါ မနက် ၈ နာရီခွဲမီအောင် မန္တလေးမြို့တော်ဝန်မဏ္ဍပ်ကို သွားဖျော်ဖြေကြရတာ။ အကြတ်နေ့မှာတော့ မုံရွာမြို့မှာ

To Page 23

မာမာအေးမြို့ဂဇက်များ

ဒီမြို့ဂဇက်တွေဟာ
ဒီမြို့က
"Burma Road"ဆိုတဲ့
လမ်းကလေးပေါ်မှာ
နွေဦးဝါသံကိုကြားနေရတယ်။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေက
အိပ်ရာစောစောထတတ်ကြတဲ့
ငှက်တွေပဲ။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေမှာ
မနက်ခင်းသီချင်းမသီတတ်တဲ့ငှက်
တစ်ကောင်မှမပါဘူး။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေဆိုတာ
တစ်ကောင်ချင်းလှတာမဟုတ်
တစ်အုပ်လုံးလှတယ်။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေရယ်လေ
တစ်ကောင်တည်းမပျံဘူး
အုပ်ဖွဲ့ပြီးပျံကြတယ်။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေက
အရောင်မတူပေမဲ့
အတောင်ပံတူကြတယ်လေ။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေ
လယ်ကွင်းတစ်ခုတည်းက
ဒါမှမဟုတ်
လှိုင်ပြင်
ဒါမှမဟုတ်
တောအုပ်
ဒါမှမဟုတ်
တောင်ကုန်း
ဒါမှမဟုတ်
စာတ်ကြိုးတန်း
ဒါမှမဟုတ်
ရှောင်ချိုင့်
ဒါမှမဟုတ်
သခင်မရဲ့ပြတင်းပေါက်တစ်ခုတည်းက
ရောက်လာကြတာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေ
လာရာမတူပေမဲ့
လားရာနဲ့ဆုံရာတူကြပေရဲ့။

ဒီမြို့က
မြစ်ကြီးသုံးစင်းရဲ့
စီးဆင်းနေတဲ့ကမ်းပါးခြောက်ဖက်မှာ
ဒီငှက်တွေဝိုနားနေကြပါရဲ့။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေက
နားတဲ့ကိုင်းမတူပေမဲ့
သွားတဲ့သမိုင်းတူတယ်။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေရဲ့
အိပ်မက်မှာ
စပါးနံ့ကိုကိုက်ချီလာတဲ့ဇာတ်ဝင်ခန်း။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေရဲ့
အိပ်မက်မှာ
သံလွင်ခက်ကိုကိုက်ချီလာတဲ့ဇာတ်ဝင်ခန်း။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေဆိုတာ
ငှက်ခတ်မုဆိုးက
ရိုက်ချိုးထားတဲ့အတောင်ပံတွေနဲ့ပဲ
ပျံသန်းခြင်းကိုအလှဆင်နေကြဆဲ။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေဟာ
မုန်တိုင်းနဲ့ယှဉ်မှ
ဝိညာဉ်ရတဲ့ငှက်တွေပဲ။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေလေ
မီးလျှံနဲ့ပက်မှ
အသက်ရတဲ့ငှက်တွေပေါ့။

လေဆန်မှာမြားတန်းလန်းနဲ့
ပျံသန်းရဲတဲ့ငှက်သာ
မနက်ဖြန်အတွက်ဖြစ်တယ်။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေအတွက်
လာရာကအရေးမကြီးပါဘူး။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေအဖို့
လားရာနဲ့ဆုံရာသာ
အရေးကြီးပါသတဲ့။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေ
လမ်းမပေါ်ကကြွေးကြော်သံတွေထဲလည်း
ပျံသန်းခဲ့ပြီးပြီ။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေ
စက်သေနတ်သံတွေမောင်းပြန်တွေကြားလည်း
ပျံသန်းခဲ့ဖူးပြီ။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေရဲ့
မျက်ရည်စက်လက်
သွေးစက်လက်
အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်ထဲမှာ-
(အတိတ်
ပစ္စုပ္ပန်
အနာဂတ်ဆိုတဲ့
ခံတပ်ကြီးသုံးခုမှာ)
ရန်ကုန်ဆိုတဲ့
ဆုံရာမြို့ကြီးအကြောင်း
အမြဲပါသတဲ့လေ။

မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းမှာတော့
မုန်တိုင်းမိုးတိမ်တွေက
ဆင်နေဆဲပါ။

မုန်တိုင်းစဲရင်တော့
ဒီမြို့ဂဇက်တွေ
ဆုံရာအရပ်ကိုချီကြပါလိမ့်မယ်။

(မုန်တိုင်းမစဲသေးရင်လည်း
မုန်တိုင်းထဲဝင်ရဲတဲ့ငှက်တွေက
ဆုံမှတ်မှာစုံရပ်ဖို့အတောင်ဖြန့်လိမ့်မယ်)
စစ်ကြီးမပြီးခင်တော့
ခေတ်ကြီးလည်း
ညည်းတွားနေမှာပါ။
လေးသံမြားသံစဲရင်တော့
ဒဏ်ရာနဲ့အေးခဲနေတဲ့
အိပ်လွှမ်းသွေးတွေ
ပူနွေးလာမယ်။

ဒီမြို့ဂဇက်တွေ
ရန်ကုန်ကိုပြန်လာကြမယ်။

ဒေါ်မာမာအေးကတော့
မုန်တိုင်းထဲတိုးဝင်
နွေးနေဆဲအတောင်ပံတွေဖွင့်
အရင်ပျံသွားနှင့်ပါပြီ။ ။

အောင်ဝေး (ဇွန် ၁၊ ၂၀၂၄)

ဂဇက်ကဗျာ ၁

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

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

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

Tel: (415) 399-1212

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

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

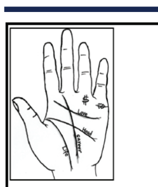
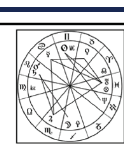
ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

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

Call (626) 623 0036
David Lim

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


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

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

Substance Abuse Prevention

Rebecca Liu

Rebecca Liu
Grade12
Gretchen Whitney High School, Cerritos, California

Substance abuse can lead to various mental and physical health problems. It may cause some to do dangerous activities and take more risks. It can affect other areas in life, such as causing problems at work, school, and in the family. But what exactly is substance abuse?

This term is defined as the excessive use of psychoactive drugs. This can include alcohol, pain medications, or illegal drugs such as cocaine and opiates. Similarly, the term of substance use disorder refers to a pattern of using some kind of substance that causes significant problems or distress in a person's life. In addition, there is also the term of substance dependence, which refers to when the usage of drugs or alcohol persists even when problems have arisen from using these substances.

So why is all this important to know?

Some of you may be familiar with Red Ribbon Week. It is an annual celebration at the end of October across the country that has the purpose to show intolerance for drugs in schools, workplaces, and communities. Every year, more than 80 million youth and adults show their commitment to a drug-free lifestyle by wearing or showing the red ribbon. It also has the usage of educating youths about the dangers of drug abuse.

The schools of my district also participate in Red Ribbon Week. Oftentimes we are given videos in class educating us about various drugs and the problems that drug abuse can bring to a person's life. This early education can spread awareness to children about drug abuse and encourage them to live drug-free.

In addition, in September of last year, I went to a conference in Sacramento titled Elevate Youth California, in which youth speakers made presentations to other youth as well as influential people present there. In one of those presentations, the speakers discussed the dangers of certain knock-off brands targeted towards children. These brands used bright colors and kid-appropriate images typically associated with these kid foods, however they hid the fact that in these foods were substances. This is especially dangerous as children's brains are still in development and are not fully matured yet, and these substances can cause long-term consequences for their brains.

Both of these events can show the importance of the education on substance abuse to youth. So now comes the question, what can cause substance abuse and the other conditions that come with it?

Some common risk factors include one's genetics, environmental factors, stress, and abnormalities in areas of the brain. In terms of genetics, around 40-60 percent of an individual's vulnerability to substance use disorders is related to genetics. In addition, those who have mental illness in their family history have a higher risk of developing substance use disorder, as they tend to gravitate towards substances as a form of self-medication or coping mechanism. However, using these substances often ends up worsening their symptoms.

In terms of the environment, chronic stress, trauma, and adverse childhood experience may cause an individual to be more prone to turning to substances as a way to cope. Environmental factors are one of the more modifiable factors to preventing substance abuse, and early interventions can lead to a reduction in chances of developing substance abuse.

For the stress aspect, stress is a known risk factor for mental disorders and relapse. It can also lead to increased impulsivity and less behavioral control. Areas of the brain may also be affected, as brain regions controlling reward, decision making, and emotions can lead one to indulge in substances more and more.

Now, in stopping the use of substances, I will also need to address the aspects of withdrawal and relapse. Substance withdrawal refers to the physical and mental symptoms that occur after reducing the intake of a drug. Some of these symptoms may include anxiety, fatigue, sweating, vomiting, depression, seizures, and hallucinations. As for relapse, this is when someone returns to using substances after a period of sobriety.

However, even with all these factors, there are ways to treat and prevent substance use disorder. For instance, avoiding drugs altogether completely nullifies the risk of developing addiction. In addition, spreading awareness about substance abuse and its risks can help discourage people from involving themselves with these dangerous substances. Seeking help if one has mental illnesses helps to decrease the chances of someone using substances as a way to cope with their mental illness as well. Being careful in relationships is also advisable, as being surrounded by people who already use substances may tempt someone to do the same. Keeping track of one's goals and aspirations can also give one a sense of purpose in life, and gives something that people can focus on so they will be less likely to turn to substances as those would only hinder one from achieving those goals.

In terms of treatment, there are three main forms of treatment, or detoxification, cognitive and behavioral therapies, and medication-assisted therapies. In addition, the 988 Suicide Crisis Lifeline can be used for substance use support and to prevent suicide. For detoxification, the patient stops taking the substances, whether gradually through tapering off or immediately depending on the severity, allowing them to leave the body. There are various forms of therapy that can help treat substance use disorder as well as other mental health conditions that come with it. These can include cognitive behavioral therapy and dialectical behavior therapy, which can help examine how thoughts affect actions, adopt healthier thinking patterns and habits, and regulate emotions better. Medications for the appropriate substances also help modify brain chemistry and relieve cravings and withdrawal symptoms in order to help treat substance use disorder.

How can this tie back to the Burmese community?

Substance abuse is a prevalent issue, and there may be some in the community who are dealing with it right now. Maybe there are some who have been directly affected by it, whether through someone you know or a death caused by substance abuse. It is important to find support and help as soon as possible, and to support those who are dealing with it or who are familiar with those who are dealing with substance abuse. It is important to show compassion and to encourage others to avoid substances. With the combined effort of the entire community, we will be better able to make a better future for Burman Americans.

You can watch videos of the essay writers presenting their speeches on YouTube. Simply scan the upper QR code to view !

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇူလိုင်လ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ လင်ယောကျ်ားအတွက် အထူးကံကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ပြုရန် ရည်ရွယ်ထားလျှင် အိမ်ထောင်ပြုဖြစ်မည်။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ ငွေကြေးသောက ရှိမည်။ ငွေချေးထားသူများကြောင့် အပူရောက်နေမည်။ ယတြာ။ စမူဆာ လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ အောက်လက်ငယ်သားများ၏ ကူညီမှု အကြိမ်ကြိမ်ရရှိ၍ တိုးတက်မည့်လ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ငွေအထွက် များမည်။ ငွေနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာဖြစ်ခြင်းများ ရှိမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမှုကြောင့် အဆင်ပြေမည်။ ယတြာ။ ပေါက်ဆီ လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူကြောင့် လာဘ်လာဘ ပေါများသောလ ဖြစ်သော်လည်း ပြဿနာ တွေ့ကြုံမည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်ပြောင်း၊ နေရာပြောင်း ဖြစ်မည်။ သားသမီး ကျန်းမာရေးကြောင့် ငွေကုန်မည်။ ယတြာ။ ဆီထမင်း ကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်၌ ပြဿနာအကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်နေမည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို သတိထားပါ။ ၎င်းတို့ကြောင့် ရန်ပေါ်မည်။ ငွေဝင်ကိန်း ကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ အကြီးအကဲများကြောင့် လာဘ်ပေါ်သောလ ဖြစ်သည်။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့်ကိတ်မုန့် ကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရရန်ရှိသော ငွေများ ဝင်လာမည်။ အကြီးအကဲများ၏ ကူညီမှု ရရှိမည်။ မိသားစုအတွင်း၊ အလုပ်အတွင်း ရန်များကို သတိပြု၍ ရှောင်ပါ။ ယတြာ။ ကျောက်ကြော ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ ငွေဝင်ကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်၌ ရန်ပေါ်တတ်၍ သတိထားပါ။ ကြီးမားနိုင်ပါသည်။ လင်သားနှင့် ပြဿနာဖြစ်၍ လမ်းခွဲရတတ်၏။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့် လှူတန်းပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ ငွေ ပုံမှန်ဝင်မည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ ၂ကြိမ်၂ခါခွဲ၍ ရရှိမည်။ ပြင်ပမှ ရန်ပေါ်တတ်ခြင်းများကို သတိပြု၍ ရှောင်ပါ။ ယတြာ။ သရက်သီး ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ ။ လူတို့၏ ဘဝပေးကံ

လူတို့သည် မွေးဖွားလာသည်မှ အိုမင်းသော ကာလအထိ အရွယ်သုံးပါးကို မလွဲမသွေ ဖြတ်သန်းကြရပေ၏။ ၎င်းအရွယ်သုံးပါးမှာ မွေးဖွားသည်မှ ၂၅နှစ်အတွင်းကို ပထမအရွယ်၊ အသက် ၂၅နှစ်မှ အသက် ၅၀နှစ်အတွင်းကို ဒုတိယအရွယ်၊ အသက် ၅၀ နှစ်မှ ၇၅နှစ်အတွင်းကို တတိယအရွယ်ဟု သတ်မှတ်ခွဲခြားထားရာ အရွယ်သုံးပါးလုံး ကောင်းသူဟူ၍ မရှိပါ။

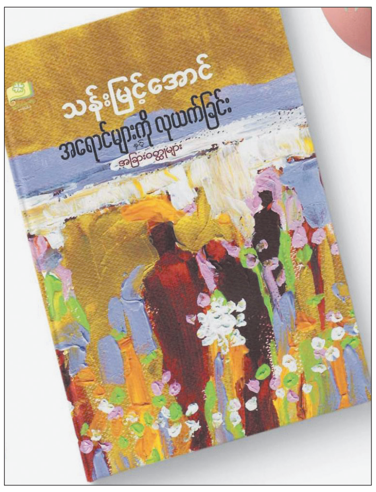
ပထမအရွယ်နှင့် ဒုတိယအရွယ်ကောင်းသူသည် ပထမတန်းစားလူဖြစ်၏။ ပထမအရွယ် ပညာပြည့်စုံ၍ ဒုတိယအရွယ်၌ ဥစ္စာစီးပွားရှာဖွေ ဖြစ်ထွန်းခဲ့ပြီး တတိယအရွယ်မှ ကံညံ့လျှင် လောကတွင် ကောင်းစွာရပ်တည်နိုင်သော လူတန်းစား ဖြစ်၏။ ပထမ ပညာသင်အရွယ် ကောင်းခဲ့၍ ပညာရခဲ့ပြီး ဒုတိယအရွယ်တွင် ကံညံ့၍ ဥစ္စာမရှာနိုင်ခဲ့ပဲ တတိယအရွယ်ရောက်မှ အမွေအနှစ်ကြောင့်၎င်း၊ သားသမီးများ၏ အကျိုးစီးပွားအကူအညီကြောင့်၎င်း ဘဝ အဆင်ပြေပါလျှင် ဒုတိယတန်းစား စာရင်းဝင် ဖြစ်၏။

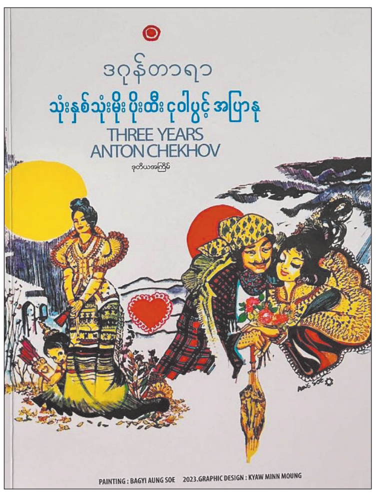
ပထမအရွယ်၌ ကျန်းမာရေးညံ့၍ဖြစ်စေ၊ အခြားအကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်စေ ပညာပြည့်ဝစွာ မသင်ကြားနိုင်ခဲ့၍ ပထမအရွယ် ညံ့ပြီး ဒုတိယအရွယ်တွင် ဥစ္စာစီးပွားဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ တတိယအရွယ်၌လည်း အေးချမ်းစွာနေထိုင်ရသူဖြစ်ပါလျှင်လည်း ဒုတိယတန်းစား စာရင်းဝင်အဆင့်သာ ဖြစ်၏။

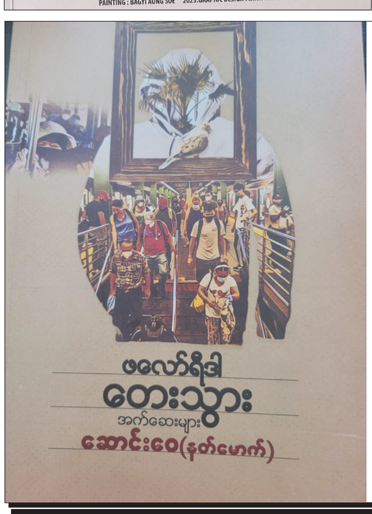
ပထမအရွယ်ကလည်း မိဘဆင်းရဲသောကြောင့်၎င်း၊ ဥစ္စာစီးပွား မပြည့်စုံသောကြောင့်၎င်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ပညာရေးကို မလိုက်စား၍၎င်း၊ ပညာမပြည့်စုံခဲ့ခြင်း၊ ဒုတိယအရွယ်၌လည်း လက်ကြောတင်းအောင် အလုပ် မလုပ်၍ စီးပွားဥစ္စာ မဖြစ်ထွန်းခဲ့ဘဲ တတိယအရွယ်ရောက်မှ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်သူရှိ၍ အဆင်ပြေသူ ဖြစ်ပါလျှင် တတိယတန်းစားအဆင့် လူဘဝဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ထားရာ မိမိသည် လူဘဝသက်တမ်း တလျှောက်တွင် ဘယ်အရွယ်၌ ကံဇာတာကောင်းမည်၊ ဘယ်အရွယ် ကံဇာတာတာ ညံ့မည်၊ ဆိုးမည် စသည်တို့ကို လူတို့၏ မွေးဖွားရာ ခုနှစ်သက္ကရာဇ်၊ နေ့နံတို့က သတ်မှတ်ပေးထားသဖြင့် ဗေဒင်ပညာက ထိုအရွယ်၃ပါး၏ ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံတို့ကို တွက်ချက်သိရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့၏ ဘဝပေးကံ၏ ဘယ်အရွယ်၊ ဘယ်အသက်တွင် ကောင်းမည်၊ ဆိုးမည်၊ ညံ့မည်တို့ကို ဗေဒင်ပညာဖြင့် သိရှိနိုင်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်







အရောင်များကိုလုယက်ခြင်း - သန်းမြင့်အောင်

လူများ ၊ ဘဝများ ၊ ဇာတ်ကောင်များကို အရောင်အသွေးစုံလင်လှသောခံစားမှုများနှင့် ဖန်တီးရေးဖွဲ့ထားသော မတူညီတဲ့ ဝတ္ထု(၈)ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ စာမျက်နှာ ၁၆၇မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာရိပ်မြိုင်စာပေက ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မေလတွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေး ၇၅၀၀ကျပ်ဖြစ်ပြီး

www.pannsattlann.com မှ မှာယူနိုင်သည်။

သုံးနှစ်သုံးမိုး ပိုးထီး ငုဝါပွင့် အပြာနု - ဒဂုန်တာရာ

မူရင်းစာရေးဆရာ Anton Chekhov ၏ Three Years ကို ဒဂုန်တာရာက မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ စကားလုံးတစ်လုံးချင်းစီကို အနုပညာရသမြောက်စွာပုံဖော်ထားသော ဒဂုန်တာရာ၏ ဘာသာပြန်လက်ရာကောင်းစာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပြီး နှစ်ကာလများ စာပေက ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးမှာ ဗဂျီအောင်စိုး၏ပန်းချီလက်ရာဖြစ်ပြီး ကျော်မင်းမောင်ဒီဇိုင်းဖွဲ့စည်းသည်။

ဖလော်ရီဒါတေးသွား အက်ဆေးများ - ဆောင်းဝေ[နတ်မောက်]

New York တွင်နေထိုင်သည့် စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာဆောင်းဝေ၏ ပုံနှိပ်နှင့် Online မီဒီယာများတွင်ဖော်ပြခဲ့သော ရသစကားပြေ ၂၁ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ အမှာစာကို မောင်စွမ်းရည်က ရေးသားထားသည်။ မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် အံ့ဘွယ်ဇင်ဖြစ်ပြီး နတ်မောက်ဟာပေက ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

မွေးနေ့ဆုမွန်

ပန်းတွေနဲ့ဝေ မှန်းကာစေမည်၊
မေတ္တာရေချမ်း သွန်းကာဖျန်းသည်၊
လန်းဆန်းဝေဆာ အောင်ကြောင်းဖြာ၍၊
ဘယာခပ်သိမ်း ကင်းပငြိမ်းစေ၊
ကျက်သရေဖြာ တက်နေပမာသို့၊
သာယာမှုအပေါင်း ပြည့်စေကြောင်း၊
ဓါဓါထပ်လောင်း ဆုမွန်တောင်း။

မေဝင်းမောင်

ကဗျာမဝီ စာမဝီ

အဆင်းလည်းလှ
အချင်းလှလို့
ဆူးတို့ဝန်းရံ
အားမာန်အပြည့်
လှရက်ပါပေ့
နီစွေ့အဆင်းသီ
ကဗျာမဝီ
စာမဝီတဲ့
မနှင်းဆီရယ်.......။ ။

ကိုစ

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

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

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

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

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

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

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

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

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

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

We provide an astounding wealth of information to our Community

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

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း

Matthew K M Kaw, MD

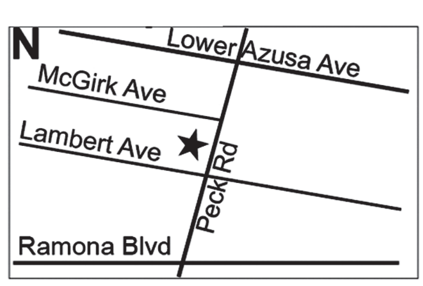
Internal Medicine & Family Physician

Tran Vo, PA-C

Family Practice Physician Assistant

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

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



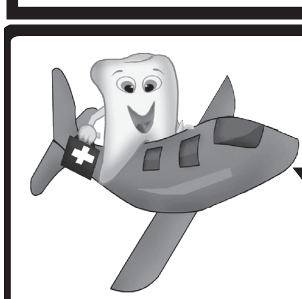
WIN DENTAL

Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry

Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通曉國台緬英語

36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)

Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795



Oral Health For a Healthy Life

San Jose YANGON DENTAL GROUP

Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available

Dr. Aung Myo Thant D.D.S

14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706

Dental Tourism

US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း

◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅% အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊

◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅%အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊

◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊

Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)

Students
Senior Citizens
25% OFF

(626) 337 4700

ယခုလကာတွန်း

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
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ခိုင်းတတ်ပါ့

လူတယောက်ရဲ့ကား မြောင်းတခုထဲကျ သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံကောင်းချင်တော့ လယ်သမားတယောက် အဲဒီနေရာမှာရှိ နေတာမို့ အကူအညီရသွားတယ်။လယ် သမားက သူ့မြင်း"သားကြီး"ကို ကားနဲ့ ချိတ်ချည်ပြီး အော်ပြောတယ်။

"ဆွဲဟ "နီမ" ဆွဲလေ"၊ သားကြီးကမဆွဲဘူး "ဆွဲဟေ့ ရွှေဝါ ဆွဲဟ"၊သားကြီးကမဆွဲဘူး "ဆွဲစမ်း နက်မ ဆွဲ"၊ အကြောင်းမထူးဘူး။

အဲဒီနောက်လယ်သမားက "ဆွဲ သားကြီး ဆွဲလိုက်စမ်းပါ" လို့အော် လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ မြင်းက ကားကို မြောင်းထဲကနေ ဆွဲတင်လိုက်ပါတော့ တယ်။ ကားပိုင်ရှင်ဟာသိချင်သိတ်ပြင်းပြလွန်း တာကြောင့် လယ်သမားကို ဘာ့ကြောင့် မြင်းရဲ့နံမည်များတွေကို ဆက်ကာဆက် ကာ အော်ခေါ်နေရတာလဲလို့မေးတဲ့အခါ

" ဖေ့သားက မျက်စိမမြင်ရဘူးလေ၊ ကားကိုဆွဲတင်နေတာ သူတကောင်ထဲပဲ လို့ထင်နေရင် သူလှုပ်တောင်မလှုပ်မှာမဟုတ်လို့ပါ " တဲ့လေ။ ။

အသက်ရှည်နည်း

ဘတ်စ်ကားထဲတွင် ကောင်လေးတယောက် ချောကလက်တခုပြီးတခု အဆက်မပြတ် စားနေတယ်။ သူနဲ့ကပ် လျက်ထိုင်နေတဲ့ လူကြီးက သူ့ကို

" ချောကလက်တွေအများကြီးစားရင် မင့်သွားတွေပျက်စီးမှာ မင်းသိလား "

ကောင်လေးကပြန်ပြောတယ်။ " ကျနော့်အဖိုး အသက်၁၃၂နှစ်အထိ နေသွားတယ် "

လူကြီးကမေးတယ်။ "ချောကလက်စားတာကြောင့်အသက် ရှည်တာလား "

ကောင်လေးပြန်ဖြေတာက

" မဟုတ်ပါဘူး ၊ သူကသူ့အလုပ်ကိုပဲ အမြဲ အရေးစိုက်နေလို့ပါ " တဲ့။ ။

ဒေသည့်တိုင်ကြောင်တောင်

တခါတုံးက " ကြောင်တောင် " လို့အမည် ရှိတဲ့လူတယောက်ရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ထူးဆန်းတဲ့နံမည်ကြောင့် သူ့ဘဝတလျှောက်လုံး အစအနောက်ခံရတယ်။သရော်ခံရတယ်။ သူသေခါနီး အိမ်ယာထဲလဲနေတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့သူ့နံမည်ကို မကြိုက်တာ ကြောင့် သူ့သင်္ချိုင်းမှတ်တိုင်မှာ ဘာမှမရေးထိုးပဲ ဗလာထားပါလို့ သူ မရမက တောင်းဆိုခဲ့တယ်။ အဲဒီနံမည်နဲ့ ထာဝရ နေသွားရမှာစိုးလို့တဲ့။ သူ့ဆန္ဒပြည့်ဝခဲ့တယ်။ အသုဘချတဲ့နေ့ မှာ သုဘရာဇာ ရောက်လာတယ်။ မြှုပ်နှံ ရမယ့်နေရာမှန်ကို ရှာကြည့်တယ်။ ဗလာ သင်္ချိုင်းမှတ်တိုင်ကို မြင်တဲ့အခါ သူ့ ခေါင်းကိုကုတ်ပြီး သူတွေးမိတာက

" ကြောင်တောင်နိုင်လှချည်လား " တဲ့။ ။

ဟိုင်နကင်ရဲ့ဟာသ

၁၉၈၃ခုနှစ်တုံးက ဟိုင်နကင် Heineken) ဘီယာရဲ့ပိုင်ရှင် ဖရက်ဒီဟိုင်နကင် (Freddy Heineken) ပြန်ပေးဆွဲခံရတယ်။ သီတင်းပတ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် ပြန်ပေးငွေအတောင်းခံခဲ့ရတယ်။ ကံကြမ္မာဆိုးလှသလောက် ဟိုင်နကင်ရဲ့ ဟာသဉာဏ်က ပျောက်မသွားခဲ့ဘူး။ နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်လာတဲ့အခါ သူ့ သူငယ်ချင်းတယောက်ကို သူပြောပြ တာက " ငါ့ကိုညှဉ်းဆဲကြတယ်။ ငါ့ကိုကားစ်ဘတ် (Carlsberg) ဘီယာ အတင်းတိုက်ကြတယ် " တဲ့ ။ ။

ချွေးမရဲ့ယောက်ျား

ကျနော့်ဇနီးနဲ့မိခင်တို့ တယောက်ကို တယောက် သိပ်ချစ်ကြတယ်။ ကျနော်ကံကောင်းတာပေါ့လေ။ ကျနော့်ဇနီးက ကျနော့်အမေကို အမေ့ ဆရာဝန်ဆီ လိုက်ပို့နေကျဖြစ်တယ်။ အမေ့ကို သူ့ဆရာဝန်ဆီ ကျနော်လိုက်ပို့ ရတဲ့ အချိန်ကျမှ သူတို့နှစ်ယောက် သိတ် ချစ်ကြတာကို အမှန်သိလိုက်ရတယ်။ ဆရာဝန် အခန်းထဲဝင်လာတဲ့အခါ ကျနော့်ချစ်လှစွာသော မိခင်အရင်းက ကျနော့်ကို သူ့ဆရာဝန်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတော့ သူပြောလိုက်တဲ့စကားက " ဒါ ကျမချွေးမရဲ့ယောက်ျားပါ " တဲ့။ ။

ခွင့်လွှတ်တတ်သူရဲ့အပြော

လက်တွဲဖေါ်မဲ့ ခလေးအမေတယောက် အနေနဲ့ ခလေးတွေကို ကျောင်းပို့ပြီး ၁ နာရီကြာအောင် အလုပ်ခွင်ဆီ ကားမောင်း သွားရတာ တကယ့်ရုန်းကန်မှုပါပဲ။ ကံကောင်းချင်တော့ ကျမရဲ့အလုပ်ရှင်က အလွန်ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်။ တနေ့ သူ ရွှင်ရွှင်ပျပျနဲ့ အော်ပြောလိုက်တာက "တပတ်လုံး အလုပ်နောက်ကျနေတာရဲ့ အစောဆုံးနေ့ပါလား" တဲ့။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jun 23 ။ မြန်မာပြည်တွင်းတိုက်ပွဲတွေကြောင့် ထွက်ပြေးရိုဟင်ဂျာတွေကိုလက်မခံတော့ဘူးလို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံပြောပါတယ်။

အာဏာသိမ်းကာလ ၃ နှစ်ခွဲအတွင်းမှာ ဆန်ဈေးတွေ ၃ ဆ နီးပါး မြင့်တက်လာပြီး ဒါဟာ ၁၀ နှစ်ကျော်အတွင်း အမြင့်ဆုံးဈေးနှုန်းဖြစ်ကြောင်း ဆန်ကုန်သည်တွေနဲ့ လက်လီရောင်းချသူတွေက ပြောပါတယ်။ ယခု ဆန်အချော ၁ ပြည်ကို မြန်မာငွေ ကျပ် ၁ သောင်းနားကပ်နေပြီး ဇီယာ၊ လုံးသွယ်လို ဆန်အမျိုးအစားတွေကတော့ ၁ ပြည် ၅၀၀၀ ကျပ်လောက်ထိ ဈေးမြင့်တက်နေတာပါ။

Jun 22 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်းအထက်ပိုင်း၊ အင်းတော်မြို့နယ်၊ နန့်သာကျေးရွာမှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေကြား နှစ်ဖက်တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေပြီး စစ်ကောင်စီက လေကြောင်းနဲ့ တိုက်ခိုက်လို့ ဘုန်းတော်ကြီးနဲ့ ကလေးငယ်အပါအဝင် ပြည်သူ(၇)ဦးသေဆုံးခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျောင်းသားများ ဒီမိုကရက်တစ်တပ်ဦး(ABSDF)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ပြည်သူ့စစ်မှု ထမ်း သင်တန်းအပတ်စဉ်(၃) ကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ မွန်၊ ရှမ်း (တောင်ပိုင်း) ၊ ရှမ်း (အရှေ့)နဲ့ ရှမ်း (မြောက်ပိုင်း)တို့က စစ်ကောင်စီရဲ့ အခြေခံလေ့ကျင့်ရေးတပ်တွေမှာ သင်တန်းသားတွေ လက်ခံနေပြီလို့ နိုင်ငံပိုင်သတင်းစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေကို စစ်ကောင်စီ အသက်သွင်းပြီးနောက် တလကို အပတ်စဉ်တခု ဖွင့်နေတာပါ။

Jun 21 ။ ဝင်းနိမ္မိတာရုံ ဆရာတော် ပျံလွန်တော်မူခဲ့တဲ့ ပစ်ခတ်ခံရမှုကို စစ်ကောင်စီက စိစစ်ခဲ့ပြီးနောက် ဆရာတော်တွေပါဝင်တဲ့ ကားကို နောက်ကနေ ပစ်ခတ်တားဆီးခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ သတင်းထုတ်ပြန်ရေးအဖွဲ့ဝင် ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ပြောပါတယ်။ ဒီနေ့အထိ NUG ၊ PDF ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် ရဟန်းသံဃာ ၁၄၀ ပါး၊ သီလရှင် ၂ ပါး ပျံလွန်တော်မူခဲ့ရပြီး ၉၆ ပါးဒဏ်ရာရရှိခဲ့တယ်လို့လည်း စစ်ကောင်စီက ပြောပါတယ်။ ဝင်းနိမ္မိတာရုံဆရာတော် ပျံလွန်တော်မူရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို သံဃာတော်တွေအနေနဲ့ သည်းခံ၊ ခွင့်လွှတ်၊ မေ့ပျောက်ကြဖို့ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် သီတဂူဆရာတော်က အန္တိမစျာပနမှာ မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ် တောင်ကုတ် - ပန်းတောင်းလမ်းပိုင်းက နေပူတောင်စစ်တပ်စခန်းအနီးမှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(ရက္ခိုင့်တပ်တော်)တို့ တိုက်ပွဲပြင်းထန်ခဲ့ပြီးနောက် ဒီနေ့အထိ စစ်ရေးတင်းမာနေပါတယ်။

Jun 20 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ မွေးမြူရေးငါးပျော့တွေကို ပြည်တွင်းဈေးကွက် တခုတည်းသာ အားထားရောင်းချနေရတာကြောင့် ဈေးကောင်းမရဘဲ အရှုံးပေါ်နေကြောင်း ငါးပျော့ မွေးမြူရောင်းချသူတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကျော်အတွင်း နိုင်ငံတဝန်းမှာ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ အကြမ်းဖက်ပစ်ခတ် သတ်ဖြတ်မှုတွေကြောင့် အပြစ်မဲ့ကျဆုံးပြည်သူ အယောက် ၅,၃၀၀ ကျော် ရှိလာပြီလို့ AAPPက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလအတွင်း ဒီနေ့အထိ ၂၀,၆၁၉ ယောက် ချုပ်နှောင်ခံထားရဆဲ ဖြစ်ပြီး အဲဒီထဲက ၉,၂၂၃ ယောက်ကတော့ ထောင်ဒဏ် ချမှတ်ခံထားရပါတယ်။

Jun 19 ။ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် မြန်မာပြည်သူတွေရဲ့ ပန်းသပိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ ရန်ကုန်အခြေစိုက် နိုင်ငံခြား သံရုံးတွေလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားအားလုံးကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

တံတားဦးလေဆိပ်အနီး စစ်ကောင်စီစစ်ဆေးရေးဂိတ်ကပစ်ခတ်လို့ ကားပေါ်မှာပါလာတဲ့ ပဲခူး၊ ဝင်းနိမ္မိတာရုံကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တမုနိန္ဒာဘိဝံသဆရာတော် (သက်တော် ၇၉ နှစ် ၊ဝါတော် ၅၈ ဝါ)ကို သေနတ်ထိမှန်ခဲ့တာကြောင့် ပျံလွန်တော်မူသွားပါတယ်။

Jun 18 ။ ယာယီသမ္မတဦးမြင့်ဆွေဟာ ပြီးခဲ့တဲ့လပိုင်းကတည်းက မကြာခဏဆေးရုံတက်နေရကြောင်း သိရပါတယ်။ ၆ လ ၁ကြိမ်ကျင်းပတဲ့ အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနဲ့ လုံခြုံရေးကောင်စီ အစည်းအဝေးမှာမြင်ရတဲ့ အသက် ၇၀ ကျော် အငြိမ်းစားဒုတိယ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးရဲ့ ရုပ်သွင်က ဇရာထောင်းလာတာ ဖုံးဖိမရကြောင်း ပြောဆိုမှုရှိနေပါတယ်။

ရှမ်းပြည်၊ မြောက်ပိုင်းမှာ အပစ်ရပ်ထားတာ ၆လခန့်ရှိချိန် လားရှိုးမှာ စစ်တပ်နဲ့ မြောက်ပိုင်းမဟာမိတ်တပ်တွေကြား စစ်ရေးတင်းမာမှုတွေ ဖြစ်လာနေပြီး ရခိုင်မှာလည်း စစ်ကောင်စီနဲ့ အေအေတို့ကြား တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေချိန်မှာပဲ ချိုင်းနား အထူးသံတမန် တိန်ရှီကျွင်း မြန်မာပြည်ကို ရောက်လာခဲ့ပြီး စစ်ကောင်စီနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးသန်းဆွေနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

Jun 17 ။ မကွေးတိုင်း၊ တောင်တွင်းကြီးမြို့ရဲ့ အနောက်ဘက် ၁၂ မိုင်အကွာက စတုရန်း ၃ မိုင်ကျော်အကျယ် ဗိဿနိုးမြို့ဟာ ခရစ်နှစ်အေဒီ ၁ ရာစုကတည်းက စည်ပင်ထွန်းကားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့ရှေးဟောင်းဒေသ ယူနက်စကိုစာရင်းဝင်ရာ ပျူမြို့ဟောင်းဖြစ်ပြီး နှစ် ၂,၀၀၀ ကျော်ကြာ ရှာမတွေ့ခဲ့တဲ့ အနောက်ဘက်မြို့ရိုးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိကြောင်းရှေးဟောင်းသုတေသနနဲ့ အမျိုးသားပြတိုက်ဦးစီးဌာနက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဟာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသူ၊ အကျဉ်းသားများကို ထောင်တွေပြောင်းရွှေ့နေပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ ဖိနှိပ်နေကြောင်းနဲ့ ပြောင်းရွှေ့ခံရတဲ့သူတွေဟာ ထောင်တွင်းသပိတ် ဦးဆောင်နေသူတွေ၊ ထောင်ဝန်ထမ်းတွေကို ဆန့်ကျင်သူတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ဖို့ခက်တဲ့ နိုင်/ကျဉ်းတွေ အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က ပြောဆိုထားပါတယ်။

Jun 16 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ဒေသထွက်ဆန်တွေ ဈေးထပ်တက်လာလို့ အခြေခံလူတန်းစားတွေ အခက်အခဲဖြစ်နေပြီး တချို့ဆန်ကွဲစားနေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်အတွင်း ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနဲ့ ရွေ့လျားဆေးခန်းပေါင်း ၇၀၀ ကျော်မှာ ပြင်ပလူနာ ၁၁ သိန်းကျော်နဲ့ ကျောင်းသား ၁ သိန်းကျော်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို CDM ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ အဓိကလည်ပတ်နေတာဖြစ်ပြီး တာဝန်ခံပေါင်း ၂၅၀ ကျော်၊ ဝန်ထမ်းပေါင်း ၅,၀၀၀ လောက်က NUG ဝန်ကြီးဌာနနဲ့ လက်တွဲလုပ်နေကြတာလို့ ဆိုပါတယ်။

Jun 15 ။ ရခိုင်ပြည်နယ် သံတွဲမြို့နယ်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA)တို့ တိုက်ပွဲတွေနဲ့ စစ်ကောင်စီလေကြောင်းကနေ တိုက်ခိုက်တာကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရတဲ့ အရပ်သား သုံးထောင်ကျော်ဟာ အရေးပေါ်ဆေးဝါးနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်နေကြောင်း စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေက ပြောပါတယ်။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ တကျော့ပြန် တိုက်ပွဲတွေ ပြန်လည်ဖြစ်ပွားတဲ့နောက် ဆေးဝါးဈေးနှုန်းတွေဟာ ယခင်ထက် ၅ ဆ လောက် မြင့်တက်နေတာပါ။

လာမယ့် အောက်တိုဘာလ ၁ ရက်ကနေ ၁၅ ရက်အထိ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူမှာဖြစ်ပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်နေကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)၊ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများဒီမိုကရေစီ(SNLD)အပါအဝင် နိုင်ငံရေးပါတီပေါင်း ၄၀ ကတော့ ဖျက်သိမ်းခံထားရပါတယ်။

Jun 14 ။ စစ်တွေမြို့နယ်အတွင်းက ရွာ ၁၂ ရွာက ဒေသခံတွေကို စစ်တွေမြို့တွင်းကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြဖို့ စစ်တပ်က အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့တာကြောင့် ဒေသခံတွေဟာ ပြောင်းရွှေ့နေကြရပါတယ်။ နေအိမ်တွေနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ကြရသလို စစ်တွေမြို့ထဲမှာလည်း နေထိုင်ရေးအခက်အခဲမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ဟာ လူ ၅ ဦးနဲ့အထက် အစုအပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုပေါင်း ၁၁၅ မှုလောက် စစ်ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်နေတာတွေ ရပ်တန့်ရေးနဲ့ ကျူးလွန်ခံရတဲ့ ပြည်သူတွေအတွက် တရားမျှတမှု ပြန်လည်ရရှိစေရေး ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီအပါအဝင် နိုင်ငံတကာအနေနဲ့ ပိုမိုထိရောက်စွာ ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)က မေတ္တာရပ်ခံ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၃ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် ကျပ်ငွေ ၁၅ ဘီလီယံကျော် အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောပါတယ်။

Jun 13 ။ ဆိုင်ဘာလုံခြုံရေးဥပဒေ အတည်မပြုသေးပေမဲ့ စစ်ကောင်စီ ထိန်းချုပ်စိုးမိုးတဲ့ ဒေသတွေမှာ ခရီးသွားပြည်သူတွေရဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေကို စစ်ဆေးပြီး ဖုန်းထဲ VPN တွေ့ရင် ငွေတောင်းနေတာတွေရှိကြောင်း ဒေသခံတွေဆီက ပြောပါတယ်။

ကုန်ဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုကြောင့် ဝန်ထမ်းတွေ အဆင်ပြေဖို့ လုပ်ငန်းရှင်တချို့က လုပ်ခလစာ တိုးမြှင့်ပေးခဲ့ရာ အဲဒီလိုတိုးပေးတဲ့ လုပ်ငန်းရှင် ၁၀ ဦးနီးပါးကို စစ်ကောင်စီက ခေါ်ယူစစ်ဆေးပြီး နိုင်ငံတော်အကြည်အညိုပျက်စေမှုပုဒ်မ(၅၀၅) နဲ့ တရားစွဲထားပါတယ်။

Jun 12 ။ မြန်မာပြည်တွင်း ရွှေနဲ့ဒေါ်လာဈေး ပြန်ကျလာပေမဲ့ ဆန်၊ ဆီ အပါအဝင် အခြေခံစားသုံးကုန်ဈေးတွေကတော့ ဈေးဆက်မြင့်တက်နေတာကြောင့် ဝင်ငွေနည်းပါးတဲ့ အိမ်ထောင်စုတွေ ဘဝရပ်တည်ဖို့ ပိုမိုခက်ခဲနေကြပါတယ်။ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေ ပိတ်ထားရတဲ့အတွက်ဈေးနှုန်းတွေ မြင့်တက်လာစေတာ ဖြစ်ကြောင်း ကုန်သည်တွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းထဲ မြို့ပေါ်နေရာအပ ကျေးရွာအများစုမှာ အခြေခံပညာရေးအတွက် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ပညာရေးစနစ်နဲ့ လည်ပတ်နေရကြောင်း CDM ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေ ရှိတဲ့အတွက် စစ်ဘေးရှောင်လာကြသူ အများစုဟာ အခြေခံပညာ သင်ကြားခွင့်ရကြပေမဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုရန်ကြောင့် ကျောင်းတွေ အပြည့်အဝ လည်ပတ်နိုင်တာမျိုး မရှိသေးပါဘူး။

Jun 11 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ကရင်နီပြည်နယ်မှာ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်ပြီး စာသင်ကျောင်းတွေ ပိတ်ထားခဲ့ရာကနေ CDM ဆရာ၊ဆရာမတွေ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေနဲ့ ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက ကလေးငယ်တွေ ပညာသင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြရာ ယခုနှစ်အတွင်း တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေက စာသင်ကျောင်းပေါင်း ၄၅၀ နီးပါးဖွင့်ထားပြီး ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသား ၄၆,၀၀၀ ကျော် ပညာသင်ပေးနေကြောင်း သိရပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၁ လအတွင်း ဧရာဝတီတိုင်းက ပုသိမ်၊ ငွေဆောင်၊ ချောင်းသာ၊ ရွှေသောင်ယံ၊ ဂေါ်ရင်ဂျီ၊ နတ်တောင်၊ လိပ်ကျွန်း၊ သမီးလှကျွန်း၊ ပုသိမ် ရွှေမုဋ္ဌောစေတီ၊ ငပုတော မြတ်မော်တင်စွန်းစေတီ၊ ဘိုကလေး ကံ့ကော်တထောင် စတဲ့ ဒေသတွေကို လာတဲ့ ခရီးသွားဧည့်သည်တွေကို လုယက်ဓားပြတိုက်မှုပေါင်း ၂၂ ကြိမ်ထက်မနည်းဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း ခရီးသွားလုပ်ငန်းအသင်းတွေဆီက သိရပါတယ်။

Jun 10 ။ ဧရာဝတီတိုင်းတွင်းက ပုသိမ်၊ သာပေါင်း၊ ရေကြည်၊ ဓနုဖြူ၊ ဝါးခယ်မ၊ ဘိုကလေး၊ ဇလွန်၊ ဟင်္သာတ၊ မြောင်းမြ၊ ကျိုက်လတ်စတဲ့မြို့နယ်တွေမှာ ယခုနှစ် အချိန်အခါမဟုတ် မိုးဒဏ်ကြောင့် ပဲတီစိမ်းနဲ့ မတ်ပဲခင်း ဧကထောင်ချီ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတောင်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ မတ်ပဲနဲ့ ပဲတီစိမ်း ဧက ၁၇ သိန်းအထိ နှစ်စဉ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ကြပြီး နွေသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီမှာ မတ်ပဲနဲ့ ပဲတီစိမ်းကို အဓိကစိုက်ပျိုးကြတာပါ။

ပြည်တွင်းရွှေဈေးကွက်မှာ ရွှေတကျပ်သား ကျပ် သိန်း ၆၀ နီးပါးဖြစ်သွားခဲ့ချိန်မှာ ရွှေဈေး မတည်ငြိမ်အောင်လုပ်တယ်ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီက ရွှေလုပ်ငန်းရှင်တချို့ကို ဖမ်းဆီး၊ နာမည်ကြီး ရွှေဆိုင်ပိုင်ရှင် ၁၀ ဦးကို ဖမ်းဝရမ်း ထုတ်ခဲ့အပြီးမှာတော့ ပြည်တွင်း ရွှေဈေး အနည်းငယ်ပြန်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ သတ်မှတ်ဈေးနှုန်းနဲ့ မဖြစ်မနေ ဆိုင်ဖွင့်လှစ် ရောင်းချဖို့ ရွှေဆိုင်တွေကို ညွှန်ကြားခဲ့ပြီး ရန်ကုန်၊ မန္တလေးက ရွှေဆိုင်တွေမှာ ရွှေအပိုင်းအစတွေ တန်းစီ ဝယ်ယူနေကြပါတယ်။

Jun 09 ။ မြန်မာပြည်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်က ရာသီဥတုဒဏ် အခံရနိုင်ဆုံးနိုင်ငံတွေထဲက တနိုင်ငံဖြစ်နေပြီး လက်ရှိလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေက ရာသီဥပြောင်းလဲမှုအပေါ် သွယ်ဝိုက်နည်းနဲ့ သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း US က သုတေသနအထူးပြုတက္ကသိုလ်ဖြစ်တဲ့ ဂျော့တောင်း တက္ကသိုလ်ရဲ့ စာတမ်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့နောက် မြန်မာပြည်မှာ လျှပ်စစ်မီး လုံလောက်စွာမ

To Page 11

ရတာကြောင့် မီးသွေးလိုအပ်ချက် ပိုများလာပြီး သစ်တောပြုန်းတီးမှု ဦးတည်လာတာကိုလည်း ထောက်ပြထားပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ကုန်စည်သယ်ယူတင်ပို့ရတာ ကျဆင်းလာတာကြောင့် ကုန်တင်ကုန်ချ လုပ်သား အယောက် ၈၀၀ ထက်မနည်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

Jun 08 ။ ရန်ကုန်နဲ့ သန်လျင် ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ပဲခူးမြစ်ကူး အမှတ်(၃)တံတားသစ်ကို စတင်ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီး ၄ လမ်းသွား သံမဏိကြိုးဆိုင်းတံတားဟာ လက်ရှိမှာ အခမဲ့ ဖြတ်သန်းခွင့်ပြုထားပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ တံတားအသုံးပြုခကို နိုင်ငံတကာစနစ်ဖြစ်တဲ့ QR Code အသုံးပြုပြီး Mobile Pay နဲ့ ဆောင်ရွက်သွားမယ်လို့ သိရပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်နဲ့ မြန်မာစစ်တပ် ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်တွေ အပါအဝင် လူပုဂ္ဂိုလ် ၃၉ ဦးနဲ့ အဖွဲ့အစည်း ၃၁ ဖွဲ့ကို ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုတွေ ဆက်လုပ်သွားမယ်လို့ ဗြိတိန်အစိုးရက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Jun 07 ။ မြန်မာပြည်မှာ လူသုံးများတဲ့ လူမှုကွန်ရက် ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်(Facebook) အသုံးပြုမှုဟာ ပြီးခဲ့တဲ့လတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ဇွန်လမှာ ထက်ဝက်ခန့် လျော့ကျသွားကြောင်း အိုင်ယာလန်အခြေစိုက် Statcounter အဖွဲ့ရဲ့ စစ်တမ်းတွေက ဖော်ပြပါတယ်။ စစ်ကောင်စီက အင်တာနက်၊ လူမှုကွန်ရက်အသုံးပြုမှုတွေကို ကန့်သတ်နေတဲ့အပြင် VPN တွေကို ပိတ်ဖို့ထိကြိုးစားတာတွေကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ လူသုံးများတဲ့ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် အသုံးပြုမှု ခက်ခဲပြီး ထက်ဝက်ခန့်လျော့ကျလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်လက်အောက်ခံ ခြေလျင်၊ ခြေမြန်နဲ့ လက်ရုံးတပ်က အရာရှိ၊ စစ်သည်တွေ ရှေ့တန်းထွက်နေချိန်မှာ နောက်တန်းမှာ ကျန်ခဲ့တဲ့ဇနီးတွေကို စစ်ကောင်စီက ပြင်ပထွက်ခွင့် ပိတ်ထားကြောင်း ရဲမေတွေဟာ အပါတ်စဉ် တပ်တွင်းသန့်ရှင်းရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနဲ့ အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းရေးစတာတွေ လုပ်ဆောင်နေရတဲ့အပြင် ပြန်ခုခံနိုင်ဖို့ စစ်သင်တန်းတွေပါ တက်နေကြရပါတယ်။

Jun 06 ။ အရန်တပ်ဖွဲ့ဥပဒေအရ အငြိမ်းစားအရာရှိ ၁၄၀၀ ကျော်ကို ပြန်လည်စစ်မှုထမ်းဖို့အတွက် နေပြည်တော်ကို ဆင့်ခေါ်ထားပြီးကြောင်း စစ်တပ်နဲ့နီးစပ်တဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေထံက သိရပါတယ်။ တိုက်ခိုက်ရေး၊ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးနဲ့ အကြံပေး ဆိုတဲ့ ကဏ္ဍ ၃ခု ခွဲကာ သင့်တော်တဲ့နေရာတွေမှာ စစ်ဘက်တာဝန်တွေ ပြန်ထမ်းဆောင်စေမှာလို့ဆိုပါတယ်။

ပြည်ပထွက်အလုပ်လုပ်ခွင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် PJ(Passport for Job)ကနေ အလည်အပတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် PV (Passport for Visit) ပြောင်းလဲလျှောက်ထားတာတွေကို စစ်ကောင်စီက ပိတ်လိုက်ပါတယ်။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေကို အသက်သွင်းပြီးနောက်မှာ အသက် ၁၈ နှစ်ကနေ ၃၅ နှစ်ကြား စစ်မှုထမ်းဖို့ အကျုံးဝင်သူအများ အပြား နိုင်ငံကို စွန့်ခွာနေကြပါတယ်။

Jun 05 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ စားအုန်းဆီဈေး မြင့်တက် ပြတ်လပ်နေလို့ ဆီကို အဓိကအသုံးပြုရတဲ့ အသေးစားမုန့်လုပ်ငန်းတွေ ရပ်နားလာရကြောင်း ဒေသခံ လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။ မြို့နယ်များစွာမှာ ဆီ ၅၀ ကျပ်သား ဝယ်ယူလိုရင် တခြားကုန်ခြောက်ပစ္စည်း ၁၅,၀၀၀ ဖိုးလောက် ဝယ်ယူရမယ့် စနစ်တွေနဲ့ ရောင်းချနေတာတွေလည်း ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပြပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်တပ် လက်အောက်မှာ စစ်မှုမထမ်းချင်တာကြောင့် တိမ်းရှောင်ပြီး ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်(PDF)တွေမှာ စစ်သင်တန်းတက်ရောက်သူ လူငယ် ၉၅၉ ယောက်ရှိလာကြောင်း NUG ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

၂၀၁၄ သန်းခေါင်စာရင်းအရ ချင်းပြည်နယ်မှာ လူဦးရေ ၄၀၀,၀၀၀ ကျော်ရှိနေပြီး အာဏာသိမ်းပြီးချိန်မှာတော့ လူဦးရေ ၂၀၀,၀၀၀ ကျော် နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေရတဲ့အပြင် ၆၀,၀၀၀ လောက်ကတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံဘက် ထွက်ပြေးခိုလှုံနေကြပါတယ်။

Jun 04 ။ စစ်ကောင်စီက ၂၀၂၃-၂၄ ခုနှစ်အတွင်း စစ်အသုံးစရိတ် စံချိန်တင် တိုးမြှင့်အသုံးပြုခဲ့ပြီး ကျပ်ငွေ မတရားရိုက်ထုတ်မှုကြောင့် ငွေတန်ဖိုး ၂၅ ％အထိ ကျဆင်းကာ ငွေကြေးဖောင်းပွမှု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြောင်း ၂၀၂၃-၂၀၂၄ mini budget ၆လအတွင်းမှာ ကျပ် ၅၆၃၅ ဘီလီယံ အသုံးပြုခဲ့တာလို့ NUG စီမံကိန်း၊ ဘဏ္ဍာရေးနှင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

Jun 03 ။ မြန်မာပြည်တဝန်း အခြေခံပညာကျောင်းတွေကို ဒီနေ့ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ကျောင်းတက်တဲ့ အရေအတွက်ဟာ မနှစ်ကထက် လျော့ကျသွားကြောင်း စစ်ကောင်စီပညာရေးဌာနရဲ့ စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။ စစ်တပ် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့ မြို့တွေက အခြေခံပညာကျောင်းတွေကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး တနိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ ၆,၃၉၄,၅၂၈ ဦး ကျောင်းအပ်ခဲ့ကာ သန်းနဲ့ချီတဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကတော့ ကျောင်းမတက်ဘဲ သပိတ်မှောက်နေပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မင်းကင်းမြို့နယ်၊ မတောကျေးရွာမှာ မင်္ဂလာဆောင် ကျင်းပနေချိန် စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းကနေ ဗုံး ၂ လုံး ကြဲချခဲ့တာကြောင့် သေဆုံးသူ ၂၉ ဦးအထိရှိလာကြောင်း မြေပြင်မှာ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်နေသူတွေက ပြောပါတယ်။

Jun 02 ။ ပြည်တွင်း ရွှေဈေးကွက်ဈေးနှုန်း မတည်ငြိမ်အောင်လုပ်တယ်ဆိုပြီး ရွှေဆိုင်လုပ်ငန်းရှင်တွေကို စစ်ကောင်စီက ဖမ်းဆီး စစ်ဆေးအရေးယူနေပြီး အောင်သမာဓိ၊ ဇွဲထက်နဲ့ ဝိန့်စိန် အပါအဝင် ရွှေဆိုင်ပိုင်ရှင် ၇ ဦးနဲ့ ပွဲစား ၃ ဦးကို ဖမ်းဝရမ်း ထုတ်ထားကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ကျပ်ငွေတန်ဖိုး တဟုန်ထိုးကျဆင်းနေတဲ့အတွက် US ဒေါ်လာ အပါအဝင် ကုန်သွယ်ရေးမှာ အဓိကအသုံးပြုနေတဲ့ ချိုင်းနားယွမ်နဲ့ ထိုင်း ဘတ်ငွေဈေးနှုန်းတွေ နေ့စဉ်စံချိန်တင် မြင့်တက်နေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွှေဈေးနှုန်းဟာလည်း နေ့စဉ်ခုန်တက်နေတာကြောင့် စီးပွားအရောင်းအဝယ် ပျက်သလောက်ဖြစ်နေကြောင်း လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

Jun 01 ။ NLD ပါတီစတင်ထူထောင်ရာမှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ သဘာပတိအဖွဲ့ရဲ့ နာယကကြီး (ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ဟောင်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီး) သူရဦးတင်ဦး အသက်(၉၈)နှစ်ဟာ ဒီနေ့ လူကြီးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်-မော်လမြိုင် ကားလမ်းမပေါ်မှာရှိတဲ့ ကျုံအိတ်တံတားနဲ့ မစောတံတား မိုင်းခွဲဖျက်ဆီးခံရပြီးနောက် လက်မှတ်ဝယ်ရခက်တာကြောင့် မှောင်ခိုဈေး ၃ ဆလောက်ထိ ပိုပေးဝယ်နေရကြောင်း ရထားစီးနင်းသူတွေက ပြောပါတယ်။

May 31 ။ ပဲခူးတိုင်းအရှေ့ပိုင်းရှိ ကျေးရွာတွေမှာ စစ်မှုမထမ်းရရေးအတွက် တအိမ်ကို တလ ကျပ် ၁၅,၀၀၀ ပေးသွင်းကြရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ လုပ်ခလစာ မတိုးပေမဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်း ကြီးမြင့်တဲ့ဒဏ်ကို ပြည်သူတွေ ခံစားနေ ကြရတာမှာ အခြေခံ လူတန်းစား၊ လခစား ဝန်ထမ်းတွေ အဆိုးဆုံး အခြေအနေရောက်နေကြပြီး ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး၃ နှစ်အတွင်း အခြေခံစားသောက်ကုန် အပါအဝင် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေဟာ ဈေးနှုန်း ၃ ဆလောက်အထိ မြင့်တက်နေခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

May 30 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ နယ်မြေအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု လွတ်ကင်းပြီး အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ကွဲထွက်မယ့်အရေး ကြုံနေရကြောင်း နိုင်ငံတကာပဋိပက္ခ လေ့လာစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့(ICG)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းခါစကာလတွေမှာ စစ်အာဏာရှင် ဆန့်ကျင်သူတွေအတွက် ပြည်သူတွေအချင်းချင်း စစ်ဘေးရှောင်တွေကို ကူညီကြတာတွ သိုင်းသိုင်းဝန်းဝန်း ရှိခဲ့ကြပေမဲ့ လက်နက်ကိုင် ဆန့်ကျင်တော်လှန်ကာလ ၃နှစ်ကျော်လာချိန်မှာတော့ ပြည်တွင်းက လှူဒါန်းသူတွေနည်းလာတာကြောင့် ပြည်ပက အလှူရှင်တွေကိုသာ အားကိုးနေရကြောင်း သိရပါတယ်။

May 29 ။ အာဏာသိမ်းအပြီး ၃ နှစ်ကျော်အတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် နိုင်ငံတဝန်းက ပြည်သူ ၁၂၉၅ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပြီး ပြည်သူ ၁၆၃၄ ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပြီး ထက်ဝက်လောက်ဟာ အနောက်မြောက်တိုင်း စစ်ဒေသဖြစ်တဲ့ ချင်းပြည်နယ်၊ စစ်ကိုင်းနဲ့ မကွေးတိုင်းတို့က ဒေသခံတွေဖြစ်ကြောင်း ဉာဏ်လင်းသစ် သုတေသနအဖွဲ့က ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ထွက်ပြေးလာကြတဲ့ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေနဲ့ လက်ခံသူ အိမ်ရှင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လူမှုအကျပ်အတည်းတွေမှာ သုံးစွဲရေးတို့ ပါဝင်တဲ့ စီမံကိန်း ၂ ခုအတွက် US ဒေါ်လာ သန်း ၇၀၀ ထောက်ပံ့ဖို့ ကမ္ဘာ့ဘဏ် အမှုဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖွဲ့က ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

May 28 ။ မွန်ပြည်နယ်ထဲက မြို့နယ်တွေမှာ နွေကာလအတွင်း အပူဒဏ်ကြောင့် လူ ၃၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း မွန်ပြည်နယ်က လူမှုကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

အင်အားကြီးနိုင်ငံတွေနဲ့ ကမ္ဘာ့အဖွဲ့အစည်းတွေက မြန်မာပြည်ကို စာနာကူညီမှုစောင့်ရှောက်မှု မပေးဘဲ အာဏာသိမ်းစစ်တပ် ဆောင်ရွက်နေတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ၅ ရပ်ကို နှောင့်နှေးရပ်တန့်စေဖို့နဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ ဖြစ်ပေါ်မလာစေဖို့အပြင် နိုင်ငံရေး စီးပွားရေးနဲ့ လူထုစီးပွား အကျပ်အတည်းဖြစ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ အရေးယူပိတ်ဆို့မှုတွေကို ပြုလုပ်နေကြောင်း ကြံ့ခိုင်ရေးပါတီအပါအဝင် ၂၅ ပါတီက ပူးတွဲကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

May 27 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ စစ်မှုထမ်း လူစားထိုးခအဖြစ် တယောက်ကို ၁လ ငွေကျပ်သိန်း ၂၀ အထိ သတ်မှတ် ကောက်ခံနေပြီး ရန်ကုန်က မြို့နယ်တွေမှာတော့ စစ်မှုထမ်း ယာယီကင်းလွတ်ခွင့်ထဲ အကျုံးဝင်နေတဲ့ သက်ပြည့်ကျောင်းသားတွေကိုပါ စာရင်းကောက်ခံနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

May 26 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ အခြေခံကျောင်းတွေဖွင့်ပြီး ကျောင်းအပ်ဖို့ စစ်ကောင်စီက ဖိအားပေးနေပေမဲ့၊ AA ထိန်းချုပ်နယ်မြေတွေမှာတော့ စာသင်ကျောင်းတွေ ဖွင့်လှစ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးဘူးလို့ သိရပါတယ်။

နိုင်ငံခြားငွေ တရားမဝင် ရောင်းဝယ်၊ ဈေးကစားနေသူတွေကို နိုင်ငံခြားသုံးငွေ စီမံခန့်ခွဲမှု ဥပဒေပုဒ်မ ၃၈ နဲ့ ၄၂ တို့အပြင် ရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေပုဒ်မတွေနဲ့ပါ အရေးယူ ဆောင်ရွက်သွားမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ထုတ်ပြန်သတိပေးထားပါတယ်။

May 25 ။ ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း မြို့နယ်တွေမှာရှိတဲ့ ကျူးကျော်နေအိမ်တွေကို ဖျက်ရာမှာ ဘုရား၊ စေတီတွေပါမချန် ဖြိုဖျက်ဖို့ တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်က ညွှန်ကြားထားကြောင်း အုပ်ချုပ်ရေးနဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

ရှေ့တန်းထွက်နေရတဲ့ စစ်သည်တွေ တိုက်ပွဲမှာ သေဆုံးရင် ကျပ်သိန်း ၁၀၀ နဲ့ မြေတကွက် ပေးမယ်လို့ စစ်ခေါင်းဆောင်က မက်လုံးပေး စည်းရုံးထားကြောင်း စစ်တပ်နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

May 24 ။ မြန်မာပြည်နယ်နဲ့တိုင်းများမှာ နေရာတခုကနေတခု ပြောင်းရွှေ့တည်းခိုမယ်ဆိုရင် အရင်နေခဲ့တဲ့ ရပ်ကွက်ထောက်ခံစာ ပြနိုင်မှသာ နေရာအသစ်ရဲ့ ရပ်ကွက်ရုံးက ဧည့်စာရင်း လက်ခံပေးတာကြောင့် သွားလာစရာရှိသူတွေ အခက်တွေ့နေကြောင်း စစ်မှုထမ်းဖို့အသက် အကျုံးဝင်သူတွေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မှာစိုးလို့ ထောက်ခံစာ လုပ်မပေးကြောင်းလည်း သိရပါတယ်။

ပေါက်ကွဲအားပြင်းပြီး ၁၀ မိုင်အထိ ပစ်လွှတ်နိုင်တဲ့ Matupi Rocket - 1 (MR 1) လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ တာဝေးပစ်ဒုံးကို မေလမှာ အောင်မြင်စွာ စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း CDF မတူပီ (တပ်မဟာ ၁) ရဲ့ ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံက ပြောပါတယ်။

May 23 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို နေပြည်တော်ကောင်စီ တိုက် ၈ လုံးထဲက တိုက်နံပတ် ၆ မှာပြောင်းရွှေ့ပြီး အကျဉ်းချထားကြောင်း နေပြည်တော်အချုပ်ထောင်နဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

လေလံတင်ရောင်းချဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ရန်ကုန်၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ခြံအမှတ် ၅၄ ကို မူလ ကြမ်းခင်းဈေး ကျပ်သန်း ၃၅၀ သတ်မှတ်ခဲ့ပေမဲ့ လေလံဆွဲသူ မရှိတာကြောင့် ကျပ်သန်း ၁၆၀ ထိ လျှော့ချပြီး လေလံပြန်ခေါ်ဖို့ တရားပြိုင် ဦးအောင်ဆန်းဦးက အဆိုတင်သွင်းထားပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် လေလံတင်တဲ့အခါ လေလံဆွဲသူကို ခြံဝင်းထဲ ဝင်ကြည့်ခွင့်ပေးဖို့၊ ခြံဝင်းထဲမှာပဲ လေလံပစ်ဖို့နဲ့ လေလံမတင်ခင် သတင်းစာတွေကနေ ကြော်ငြာဖော်ပြဖို့အချက်တွေကို အဆိုပြုထားပါတယ်

၂၀၂၃-၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ်မှာ ပြည်ပ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်ငန်း ၇၀ ကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့ကာ စုစုပေါင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပမာဏ US ဒေါ်လာ ၆၆၁ သန်းကျော်သာ ရှိခဲ့ပြီး ၂၀၂၂-၂၀၂၃ ဘဏ္ဍာနှစ်နဲ့ယှဉ်ရင် US ဒေါ်လာ ၁ ဘီလီယံ နီးပါး လျော့နည်းခဲ့တာပါ။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Israeli Supreme Court rules ultra-Orthodox must serve in the military

Jun 25 | https://tinyurl.com/25x4nt7c

TEL AVIV — Israel's Supreme Court ruled on Tuesday that ultra-Orthodox yeshiva students must immediately conscript into the Israeli military and are no longer eligible for substantial government benefits, which could result in ultra-Orthodox lawmakers pulling out of the coalition government and collapsing it.

Ukraine may fire US-provided missiles deeper into Russia when under attack, Pentagon says

Jun 22| https://tinyurl.com/dees28c6

The US is also allowing Ukraine to hit planes in Russian airspace with US-supplied air defence systems if they strike across the border

Ukraine's military is allowed to use longer-range missiles provided by the US to strike targets inside Russia across more than just the front lines near Kharkiv if it is acting in self-defence, the Pentagon said.

China warns of possible 'trade war' with EU

June 21 | https://tinyurl.com/mrntjvux

BEIJING, June 21 (Reuters) - Beijing warned on Friday that escalating frictions with the European Union over electric vehicle imports could trigger a trade war, as Germany's economy minister arrived in the Chinese capital with the proposed tariffs high on his agenda.

Biden Eases Visa Process for U.S. Grads and Dreamers

Jun 21 | https://tinyurl.com/ce2fnu3h

In a significant move aimed at benefiting U.S.-educated foreign nationals, the Biden administration announced a new policy Tuesday to streamline the work visa process for college graduates, including DACA recipients.

Graduates from U.S. colleges and universities, including DACA recipients (Dreamers), can now obtain work visas more quickly if they have a job offer in a field related to their degree.

In a win for Thailand's LGBTQ community, lawmakers vote to legalize same-sex marriage

JUNE 20 | https://tinyurl.com/5bp7fr-fe

In Thailand, lawmakers have voted overwhelmingly to legalize same-sex marriage. Of 152 Thai senators in attendance on Tuesday, 130 voted to approve the bill, with some abstaining.

Conscription squads send Ukrainian men into hiding

Jun 18 | https://tinyurl.com/jbhna7t5

A new law, introduced in May, requires every man aged between 25 and 60 to log their details on an electronic database so they can be called up. Conscription officers are on the hunt for those avoiding the register, pushing more men who do not want to serve into hiding.

Statement by President Joe Biden on the Occasion of Eid al-Adha

Jun 16 | https://tinyurl.com/fd87vr9y

We're also working to bring a peaceful resolution to the horrific conflict in Sudan. And we continue to advocate for the rights of other Muslim communities – including the Rohingya in Burma and the Uyghurs in the People's Republic of China – facing persecution around the world. They, like all people, deserve to live free from violence and fear.

House passes defense bill automatically registering men 18-26 for draft

Jun 14 | https://tinyurl.com/5n6eb4ur

The House of Representatives passed a measure on Friday automatically registering men aged 18 to 26 for selective service.

It was part of the annual National Defense Authorization Act (NDAA), which sets out the U.S. government's military and national security priorities over the next fiscal year.

US, NATO Slam Putin's Ukraine Peace Demands

Jun 14 | https://tinyurl.com/42z3z5kt

The United States and NATO on Friday rejected Russian President Vladimir Putin's demands that Ukraine should withdraw from territory claimed by Moscow to end the Kremlin's invasion.

"Putin has occupied, illegally occupied, sovereign Ukrainian territory. He is not in any position to dictate to Ukraine what they must do to bring about peace," Pentagon chief Lloyd Austin said at the end of a NATO meeting in Brussels.

UN refugee agency says record 117 mln people forcibly displaced in 2023

Jun 13 | https://tinyurl.com/bcv2x26p

More that 9 million people have been internally displaced and another 2 million have fled to neighbouring countries including Chad, Egypt and South Sudan, Grandi said.

US submarine pulls into Guantanamo Bay a day after Russian warships arrive in Cuba

Jun 13 | https://tinyurl.com/3t64fvm6

U.S. Southern Command said the USS Helena, a nuclear-powered fast attack submarine, pulled into the waters near the U.S. base in Cuba on Thursday, just a day after a Russian frigate, a nuclear-powered submarine, an oil tanker and a rescue tug crossed into Havana Bay after drills in the Atlantic Ocean.

'Never forget damage done by nationalism and hate,' German president says in France

Jn 10| https://tinyurl.com/43dyu55d

ORADOUR-SUR-GLANE, FRANCE —

German President Frank-Walter Steinmeier warned against the dangers of nationalism Monday, as he visited a World War II massacre site in France a day after European elections saw advances for the far right.

UN secretary-general calls for tax on 'windfall' profits of fossil fuel companies profits to help fund fight against climate change

Jun 5 | https://tinyurl.com/357yp375

GENEVA (AP) — U.N. Secretary General António Guterres called Wednesday for a "windfall" tax on profits of fossil fuel companies to help pay for the fight against global warming, decrying them as the "godfathers of climate chaos."

Australian army to allow recruits from foreign nations

3 June | https://tinyurl.com/2v7pnwf3

The Australian Defence Force (ADF) will allow recruits from foreign countries, including the UK, to help grow its ranks.

Australia has been struggling with enlistment shortfalls, as it seeks to beef up its armed forces in the face of what it says are growing regional threats.

Shangri-La Dialogue: US defence chief pushes 'new convergence' in Indo-Pacific while pledging more talks with China

Jun 1 | https://tinyurl.com/4jrsppub

Washington is seeking a "new convergence" in resolving disputes through dialogue, "not coercion and certainly not through so-called punishment", US Secretary of Defence Lloyd Austin said on Saturday, stressing the importance of alliances and partnership in the Indo-Pacific.

In a speech at the Shangri-La Dialogue in Singapore, Austin said "dialogue is not a reward but a necessity" and pledged to hold more talks with China.

Luxury perfumes linked to child labour, BBC finds

27 May |https://tinyurl.com/mpdxzj7c

Children have picked ingredients used by suppliers to two major beauty companies, the BBC can reveal.

A BBC investigation into last summer's perfume supply chains found jasmine used by Lancôme and Aerin Beauty's suppliers was picked by minors.

ICC seeking arrest warrants for Hamas leaders and Israel's Netanyahu

May 20 | https://tinyurl.com/yckyme7y

In a statement, ICC Prosecutor Karim Khan said that there were reasonable grounds to believe that Hamas's Yahya Sinwar, Mohammed Diab Ibrahim Al-Masri (Deif) and Ismail Haniyeh "bear criminal responsibility" for murder, extermination and taking hostages – among numerous other crimes – since the Gaza conflict erupted in the wake of Hamas-led attacks in southern Israel on 7 October.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jun 24 ။ အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဌာနရဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ် နှစ်စဉ် နိုင်ငံတကာလူကုန်ကူးမှု အစီရင်ခံစာထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံကို အဆိုးဆုံးအဆင့် Tier 3 မှာ ဆက်သတ်မှတ်ထားသလို အစိုးရကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပတ်သက်တဲ့ နိုင်ငံ ၁၃ နိုင်ငံစာရင်းမှာပါ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

ဆော်ဒီအာရေဗီးယားနိုင်ငံတွင်း အစ္စလာမ်ဘာသာဝင်တွေအထွဋ်အမြတ်ထားရာ မက္ကာမြို့မှာ ပြင်းထန်တဲ့အပူဒဏ်ခံခဲ့ရပြီး အခုနှစ် ဟာဂျီဘုရားဖူးကာလအတွင်း လူ ၁,၃၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ရတယ်လို့ ဆော်ဒီတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

Jun 23 ။ ဟောင်ကောင်နဲ့ တောင်ကိုရီးယားနှစ်နိုင်ငံတွေမှာ ၅၃ ရာခိုင်နှုန်းက ဘာသာမဲ့ခံယူထားပြီး ထိုင်ဝမ်မှာတော့ ၄၂ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ဂျပန်မှာတော့ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။

အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခိုင်းချင်ရင် ယူကရိန်းကိုသွားဆိုတဲ့ယူကရိန်းနိုင်ငံဟာ ရုရှားရဲ့ အလုံးစုံကျူးကျော်စစ်ကြောင့် ကလေးမွေးနှုန်းလည်း ခန့်မှန်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျသွားတာကြောင့် ယူကရိန်းအစား ဂျော်ဂျီယာနိုင်ငံကို ခြေဦးလှည့်ကြပြီဖြစ်ပါတယ်။

Jun 22 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ Cox's Bazar က ဒုက္ခသည်စခန်းတွေမှာ ရေကြီးမြေပြိုမှုဒဏ် ခံရတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ ၈,၀၀၀ အတွက် အထောက်အကူပေးဖို့ UNHCR က လုပ်ဆောင်နေကြောင်း ကုလ အတွင်းရေးမှူးချုပ်ရုံး လက်ထောက်ပြောခွင့်ရ ကပြောပါတယ်။

အစ္စရေးနဲ့ လက်ဘနွန်က ဟက်ဇ်ဘိုလာတွေကြား တွက်ချက်မှု တခုလေး လွဲသွားရုံနဲ့ စစ်ဘေး ကပ်ကြီး ဆိုက်ရောက်မယ့် အန္တရာယ် ရှိနေတာကြောင့် ၂ ဘက်စလုံး နောက်ဆုတ်ကြဖို့ ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ် က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Jun 21 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံရဲ့ အချုပ်အခြာနဲ့ နယ်မြေပိုင်နက်ကို ထောက်ခံဖို့ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံကို အမေရိကားက တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

အခွန်ကောက်ခံမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဆွေးနွေးဖို့ ဂျာမနီ စီးပွားရေးဝန်ကြီး Robert Habeck ချိုင်းနားနိုင်ငံ ဘေဂျင်းကို ရောက်လာချိန်မှာပဲ ချိုင်းနားအစိုးရက သူတို့ရဲ့ လျှပ်စစ်ကားတင်ပို့မှုအတွက် အီးယူ ဥရောပသမဂ္ဂရဲ့ အခွန်တိုးမြှင့်ကောက်ခံမှုကနေ ကုန်သွယ်ရေးစစ်ပွဲ ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိနေတယ်လို့ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ လေထုအညစ်ညမ်းဆုံးမြို့တွေစာရင်းရဲ့ ထိပ်မှာ ချင်းမိုင်မြို့က ပြီးခဲ့တဲ့ လပိုင်းတွေမှာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ မတ်လနဲ့ ဧပြီလတွေမှာ ချင်းမိုင်လေထုထဲ အမှုန်နဲ့ မီးခိုး တွေပါဝင်နှုန်းက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သတ်မှတ်ချက်ထက် အဆ ၂၀ ပိုခဲ့ပါတယ်။

Jun 20 ။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကို လူသတ်မှုနဲ့ တန်းတူထားမယ့် ဥပဒေကြမ်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘရာဇီးနိုင်ငံမှာ ဒီရက်ပိုင်း ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုတွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် မေလမှာ ကမ္ဘာတဝှမ်း စစ်နဲ့ ပဋိပက္ခကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးသူ အရင်က မကြုံဖူးတဲ့ အရေအတွက်ဖြစ်တဲ့ သန်းပေါင်း ၁၂၀ အထိ ရှိလာတဲ့အကြောင်း ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 19 ။ မြောက်ကိုရီးယား ခေါင်းဆောင် ကင်ဂျုံအွန်းဟာ ရုရှားသမ္မတ နဲ့အတူ \ဂုဏ်ပြုတပ်ဖွဲ့ကို စစ်ဆေးခဲ့သလို ခေါင်းဆောင်နှစ်ဦးဟာ မဟာဗျူဟာမြောက် အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး စာချုပ်ကိုလည်း ချုပ်ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လိင်တူစုံမက်သူချင်း တရားဝင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားနိုင်မယ့်ဥပဒေကြမ်းကို ထိုင်း အထက်လွှတ်တော်မှာ တခဲနက် အတည်ပြုလိုက်ပြီးအရှေ့တောင်အာရှမှာ LGBTQ+ တွေ အိမ်ထောင်ပြုအခွင့်အရေးတန်းတူရတဲ့ ပထမဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်လာပါတယ်။

Jun 18 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လက်ရှိအစိုးရကို အားပေးထောက်ခံတဲ့ ဩဇာရှိသူလည်းဖြစ် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းလည်းဖြစ်တဲ့ သက်ဆင်ရှင်နာဝပ် (Thaksin Shinawatra) ကို ဒီကနေ့ပဲ တရားရုံးက အာမခံပေးလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားကာကွယ်ရေးဒုဝန်ကြီး ၄ ဦးကို သမ္မတ ဗလာဒီမီယာပူတင်က တနင်္လာနေ့မှာ ရာထူးက ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေအတွက် အစားထိုးခန့်အပ်လိုက်သူတွေထဲမှာ ဥရောပသမဂ္ဂတာဝန်ရှိသူတွေရဲ့ အဆို "အနီးကပ်ဆွေမျိုး"တယောက်လည်းပါဝင်ပါတယ်။

Jun 17 ။ အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် Netanyahu က စစ်ကာလ အထူးအစိုးရအဖွဲ့ကို ဒီကနေ့ ဇွန်လ ၁၇ ရက်နေ့မှာ ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြောင်း အစ္စရေးအစိုးရ တာဝန်ရှိသူတယောက်က အတည်ပြုပြောဆိုပါတယ်။

Jun 16 ။ ရုရှားတပ်တွေရဲ့ ကျူးကျော်တာကိုခံနေရတဲ့ ယူကရိန်းကို ကူညီဖို့ အလွှဲအပြောင်းထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရုရှားရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေထဲကနေ အမေရိကားဒေါ်လာ ၅၀ ဘီလျံ(ဒေါ်လာသန်း ငါးသောင်း)ကို ယူကရိန်းအတွက် အသုံးပြုဖို့ G7 ကမ္ဘာ့စက်မှုထိပ်သီး ၇ နိုင်ငံက သဘောတူလိုက်ကြပါတယ်။

ချိုင်းနားဝန်ကြီးချုပ် Li Qiang ဟာ ချိုင်းနားအစိုးရရဲ့ ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုတွေကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာခဲ့ရတဲ့ ဩစတြေးလျပိုင်လုပ်ငန်း အများစု တည်ရှိရာဒေသကို သွားရောက်ပြီး၊ နှစ်နိုင်ငံဆက်ဆံရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အောင်ပွဲခံခဲ့ပါတယ်။

ဆော်ဒီအာရေးဗီးယားနိုင်ငံမှာ အစ္စလမ်ဘာသာဝင်တွေရဲ့ ဟာ့ဂျ် ဘုရားဖူးခရီးစဉ် ဒုတိယနေ့မှာ မက္ကာမြို့တော်ရဲ့ အရှေ့တောင် ၁၂ မိုင်အကွာက 'ကရုဏာတောင်တော်' လို့ အမည်ရတဲ့ အာရာဖတ်တောင်ပေါ်မှာ ကမ္ဘာတဝန်းက မွတ်စလင် ၁.၈၃ သန်းကျော် စုဝေးခဲ့ပြီး ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲနဲ့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

Jun 15 ။ ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ ကျင်းပနေတဲ့ Euro ၂၀၂၄ ဘောလုံးဖိုလ်လုပွဲ ဒုတိယနေ့ ပထမပွဲစဉ်မှာ ဆွစ်ဇာလန်အသင်းက ၂ ဂိုး ဟန်ဂေရီအသင်းက ၁ ဂိုးနဲ့ နိုင်သွားပါတယ်။

ချိုင်းနားမှာ လူသိများတဲ့ အမျိုးသမီးသတင်းထောက်တဦးနဲ့ အလုပ်သမားအရေးလှုပ်ရှားသူတဦးကို နိုင်ငံတော်ပုန်ကန်မှုနဲ့ ထောင်ဒဏ်တွေချခဲ့ပါတယ်။

Jun 14 ။ ဒီနေ့ ဇွန်လ ၁၄ ရက်နေ့မှာ ဂျာမနီမှာ ၂၀၂၄ ယူရို ဘောလုံးပြိုင်ပွဲကြီး စတင်ကျင်းပပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲရဲ့ အိမ်ရှင် ဂျာမနီက မြူးနစ်မြို့မှာ စကော့တလန် အသင်းနဲ့ အဖွင့်ပွဲ စတင်ကစားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ပြိုင်ပွဲကို ၁ လ ကြာကျင်းပမှာ ဖြစ်ပြီး အသင်းပေါင်း ၂၄ သင်း ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခတွေကြား မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကလေးငယ်တွေ အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ အခြေအနေဟာ အဆိုးဆုံးအဆင့်ကို ရောက်ခဲ့တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် မြဝတီဘက်က ကောစင်တာလို့ခေါ်တဲ့ ဒီအွန်လိုင်းလိမ်လည်ဂိုဏ်းတွေကိုပို့မယ့် ချိုင်းနားထုတ် ဟွာဝေး (Huawei) ဖုန်း အဟောင်း ၁၀၀၀ ကျော်ကို မဲဆောက်-မြဝတီနယ်စပ် ထစိုင်လွတ်နယ်မြေမှာ တနေ့ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ကဖမ်းမိခဲ့တယ်လို့ ထိုင်းနယ်ခြားစောင့်တပ်က သတင်းပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Jun 13 ။ အမေရိကားသမ္မတ Joe Biden အပါအဝင် G7 ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ စားပွဲဝိုင်းထိုင် ဆွေးနွေးပွဲမတိုင်ခင် အီတလီဝန်ကြီးချုပ် Giorgia Meloni က "ယူကရိန်းနဲ့ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စစ်ပွဲကိစ္စတွေက ဆွေးနွေးပွဲမှာ ဦးစားပေးဆွေးနွေးသွားမှာဖြစ်တယ်"လို့ ပြောကြားသွားပါတယ်။

ရုရှားရေတပ်ဖရီးဂိတ်စစ်သင်္ဘောတစီးနဲ့ နျူကလီးယားစွမ်းအင်သုံး ရေငုပ်သင်္ဘောတစီး ကျူးဘားနိုင်ငံ ဟာဗားနားဆိပ်ကမ်းကို ဆိုက်ရောက်ကြောင်း ရုရှားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 12 ။ ဟောင်ကောင်ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားသူ ၆ ဦးရဲ့ ပတ်စ်ပို့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို ဟောင်ကောင်အစိုးရက ပယ်ဖျက်လိုက်ပါတယ်။

Jun 11 ။ LGBTQ+ တွေကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ဇွန်လအတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လိင်တူချင်းလက်ထပ်တဲ့ ဥပဒေအတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်နေကြသူတွေထဲမှာ မြန်မာ့ LGBTQ+ အသိုင်းအဝိုင်းလည်းပါဝင်နေပါတယ်။

ဥရောပပါလီမန်ရဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ လက်ယာစွန်းဝါဒီတွေအသာစီးရလာချိန်မှာပဲ အမျိုးသားရေးဝါဒရဲ့ အန္တရာယ်ကြီးပုံကို ဂျာမနီနိုင်ငံ သမ္မတ Frank-Walter Steinmeier က တနင်္လာနေ့မှာ သတိပေးပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Jun 10 ။ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi ဟာ ဝန်ကြီးချုပ်ရာထူးတတိယသက်တမ်းအတွက် နယူးဒေလီက သမ္မတနန်းတော်မှာ တနင်္ဂနွေနေ့က ကျမ်းသစ္စာဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ခိုလှုံခွင့် လျှောက်ထားပြီးနောက် ငြင်းပယ်ခံရသူတွေကို ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးမယ့် ဥပဒေ ဒီနေ့ကစတင် အသက် ဝင်လာပါပြီ။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေကတော့ ဒီစနစ်သစ်ကြောင့် ခိုလှုံခွင့်လျှောက်သူတွေ အန္တရာယ် ကြုံရနိုင်တယ်လို့ သတိပေးနေပါတယ်။

Jun 9 ။ နရန်ဒရာ မိုဒီ ဟာ ဝန်ကြီးချုပ် ရာထူးကို တတိယမြောက် သက်တမ်း ဆက်တိုက် အရွေးခံရသူအဖြစ် သမိုင်းတင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရင်က ကိုလိုနီလက်အောက်ကနေ ၁၉၄၇ ခုနှစ်မှာ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့အပြီး ၁၆ နှစ်ကြာ တိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်ခဲ့တဲ့ ဂျဝါဟာလာ နေရူး တစ်ယောက်ပဲ ဝန်ကြီးချုပ်ရာထူးကို ဒီလို ဆက်တိုက်ယူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်ဟာ ဗာတီကန်နန်းတော်မှာ ကျင်းပမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ပွဲတော်ကို တက်ရောက်ဖို့ ကမ္ဘာတဝန်းက ဟာသပညာရှင်တွေကို ဖိတ်ကြားထား ပါတယ်။ Whoopi Goldberg၊ Jimmy Fallon၊ Conan O'Brien နဲ့ Chris Rock လို နာမည်ကျော်တွေ အပါအဝင် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်သူ ၁၀၀ ကျော်ကို ဇွန်လ ၁၄ ရက်နေ့ကျရင် ဗာတီကန်မှာ ပွဲ လုပ်မှာ ဖြစ်ပြီး ဒါဟာ "လူသားတွေရဲ့ မတူကွဲပြားမှုအလှကို ဂုဏ်ပြုဖို့" လို့ ဗာတီကန်နန်းတော်က ကြေညာပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် မဲဆောက်ကနေ မောင်းလာတဲ့ ကုန်ကားတစီးပေါ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံဘက်ကလာတဲ့ ဘတ်ငွေ သန်း ၃၀၀ ကျော် တန်ဖိုးရှိ၊ စိတ်ကြွဆေး ၈ သန်းကို မဲဆောက်-ဘန်ကောက် အဝေးပြေးလမ်းမပေါ်က နကွန်စဝမ်မြို့နယ် စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှာ ဖမ်းဆီးရမိကြောင်း ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

Jun 8 ။ မြန်မာအပါအဝင် ဒေသတွင်း ၆ နိုင်ငံပါဝင်တဲ့ မဟာမဲခေါင်ဒေသ GMS အဖွဲ့ရဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းအတွက် လာမယ့် ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ ခရီးသွားဧည့်သည် ၉၅ သန်းအထိ လာရောက်ဖို့ ရည်မှန်းထားကြောင်း ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို ဦးဆောင်မယ့် ထိုင်းက ပြောပါတယ်။

ယီမင်မှာ ဟူသီသူပုန်တွေက ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်း ၉ ဦးအပါအဝင် နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးလုပ်သား ၁၈ ဦး လောက်ကို ဖမ်းဆီးထားတယ်လို့ ယီမင်အစိုးရ အရာရှိတွေကရော၊ ယီမင်က Mayyun လူ့အခွင့်ရေးအဖွဲ့ MOHR ကပါ ပြောပါတယ်။

Jun 7 ။ ဒေါ်နယ်ထရမ့် ဟာ အမေရိကား သမ္မတဟောင်းတွေနဲ့ သမ္မတလောင်းတွေထဲမှာ ရာဇဝတ်မှုနဲ့ အပြစ်ရှိကြောင်း ပထဆုံး ဆုံးဖြတ်ခံရသူ ဖြစ်လာပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်က အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေး ၄ ဦးမှာ ၁ ဦးက နွမ်းပါးမှုနဲ့ ဝတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုဒဏ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံနေရပြီး အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်တဲ့အထိ အလွန်အမင်း အာဟာရချို့တဲ့မှုနဲ့ ကြုံနေရတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ကလေးငယ်များ ဆိုင်ရာ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ UNICEF က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဖလားခြေစစ်ပွဲအတွက် ဟောင်ကောင်နဲ့ အီရန်ကစားခဲ့တဲ့ပွဲမတိုင်ခင် ချိုင်းနားနိုင်ငံတော်သီချင်းဖွင့်ချိန် မတ်တပ်မရပ်သူ ၃ ယောက်ကို ဖမ်းဆီးလိုက်တယ်လို့ ဟောင်ကောင်ရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

Jun 6 ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ နော်မန်ဒီကမ်းခြေမှာ ကျင်းပတဲ့ ဒီဒေး ကမ်းတက်တိုက်ပွဲ နှစ် ၈၀ ပြည့် အခမ်းအနားမှာ အမေရိကား သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်က ဒုတိယကမ္ဘာစစ်နဲ့ ယူကရိန်းကို ရုရှားကျူးကျော်စစ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြခဲ့ပါတယ်။

တလောကပဲ ချစ်သူနဲ့ စေ့စပ်ထားတဲ့ သတင်းမီဒီယာသူဌေးကြီး Rupert Murdoch ရုပတ်မားဒေါ့ဟာ ၅ ကြိမ်မြောက်အဖြစ် လက်ထပ်လိုက်ပြီလို့ သူ့ရဲ့ သတင်းမီဒီယာကုမ္ပဏီ News Corp က ဇွန်လ ၂ ရက်နေ့ကပဲ အတည်ပြုသွားပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို တိုက်ဖျက်ရေးမှာ ကူညီရာရောက်ဖို့ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာကုမ္ပဏီတွေရဲ့ အမြတ်အစွန်းအပေါ် "ကြီးလေးတဲ့အခွန်အခ" တွေ ကောက်ခံဖို့ ကုလသမဂ္ဂ အတွင်းရေးမှူးချုပ် အန်တိုနီယို ဂူတာရက်စ်က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Jun 5 ။ လာမယ့်နှစ်အာဆီယံဥက္ကဋ္ဌဖြစ်လာတော့မှာမို့ အာဆီယံရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးအစီအစဉ်နဲ့ မြန်မာ့အကျပ်အတည်းကိုဖြေရှင်းရာမှာ မလေးရှားနိုင်ငံရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုက သော့ချက်ကျတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေး မဟာမင်းကြီး Volker Türk က ပြောပါတယ်။

Jun 4 ။ စစ်သားသစ် တိုးပွားရေးအတွက် ဗြိတိန်အပါအဝင် ပြည်ပနိုင်ငံတွေက တပ်သားသစ်တွေ လက်ခံဖို့ ဩစတြေးလျ စစ်တပ်က ခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံက ကွန်ဒိုတိုက်ခန်း ရောင်းချတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၂ ဦးနဲ့ ဝယ်ယူသူ ၃ ဦးကို စစ်ကောင်စီက ဖမ်းဆီးထားပြီး နောက်ထပ် အဲဒီလို ကွန်ဒိုတိုက်ခန်းတွေ ဝယ်ယူထားတဲ့ သူတွေနဲ့ ရောင်းချတဲ့ကုမ္ပဏီတွေကို ဆက်လက်ဖော်ထုတ်အရေးယူမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှာ ပထမဆုံး အမျိုးသမီးသမ္မတအဖြစ် Claudia Sheinbaum(ကလောက်ဒီယာ ရှိန်းဘောင်းမ်) ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံရတဲ့အပေါ် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက ချီးကျူးဂုဏ်ပြုစကားတွေ အသီးသီး ပြောဆိုလာကြပါတယ်။

Jun 3 ။ ယူကရိန်းက ပြင်သစ်စစ်သားများ ဆိုပြီး စာထွင်းထားတဲ့ ပြင်သစ်အလံအုပ်ထားတဲ့ အခေါင်းငါးလုံး အီဖယ်မျှော်စင်နားမှာ လာချသွားတဲ့ လုပ်ရပ်နောက်ကွယ်မှာ ရုရှားလက်ချက်ပါတယ်ဆိုပြီး ပြင်သစ် ထောက်လှမ်းရေးက ယူဆပါတယ်။

၂၀၂၂ မေလအတွင်း ရာသီဥတုနဲ့ဆက်နွယ်ပြီး သေဆုံးသူ ၆၀,၀၀၀ ကျော်ရှိကြောင်း ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် အပူလှိုင်းပိုပြင်းထန်တာ၊ မကြာခဏဖြစ်တာနဲ့ အချိန်ကြာမြင့်မှုမှာ ပိုတိုးလာဖို့ရှိတယ်လို့ IPCC လို့ ခေါ်တဲ့ ဥတုရာသီပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့က ပြုစုတဲ့ အဲဒီလေ့လာချက်သစ်မှာဖော်ပြပါတယ်။

ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံက စီစဉ်တဲ့ ယူကရိန်း ငြိမ်းချမ်းရေး နိုင်ငံတကာ ထိပ်သီးစည်းဝေးပွဲကို တက်ကြဖို့ စည်းရုံးရေးဆင်းတဲ့အနေနဲ့ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy ဟာ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံကို ရောက်ရှိနေပါတယ်။

Jun 2 ။ ပါလက်စတိုင်းဒေသ၊ ဂါဇာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စစ်ပွဲတွေအဆုံးသတ်ရေး အမေရိကားသမ္မတ Joe Biden ရဲ့ အဆိုပြုချက် အခြေခံမူဘောင်ကို အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Netanyahu က လက်ခံလိုက်ကြောင်း ဝန်ကြီးချုပ်ရဲ့ လက်ထောက်တဦးက အတည်ပြုပြောဆိုပါတယ်။

ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်စခန်းတွေမှာ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ့ရတယ်လို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး အာဆာဒူဇာမန်ခန်းက ပြောပါတယ်။

Jun 1 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ အရှေ့ခြမ်းက ဘီဟာ (Bihar) နဲ့ အိုဒီးရှား (Odisha) ပြည်နယ်၊ မြောက်ပိုင်းက အူတရာ ပရာဒက်ရှ် (Uttar Pradesh) ပြည်နယ်တွေမှာ သောကြာနေ့က အပူချိန်ပြင်းထန် အပူလေ သင်တုန်း (Heat Stroke) ရောဂါသံသယနဲ့ လူ ၃၃ ဦးထက် မနည်း သေဆုံးခဲ့ကြောင်း အာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတာ်။

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေဟာ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဖြစ်သွားမယ့်အခြေအနေကို ဦးတည်နေပြီလို့ Timor-Leste (အရှေ့တီမော) နိုင်ငံသမ္မတ Dr. Jose Ramos-Horta က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

May 31 ။ အမေရိကားက သူတို့ ယူကရိန်းကို ပံ့ပိုးပေးတဲ့ စစ်လက်နက် ပစ္စည်းတွေကို ရုရှားပိုင်နက် နယ်မြေတွေထဲက ပစ်မှတ်တွေကို မတိုက်ခိုက်ရဘူး ဆိုပြီး ကန့်သတ်ထားတာကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြေလျှော့ ပေးလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော် တောင်ကိုရီးယားကေပေါ့ပ်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ BTS အဖွဲ့ထဲက RM သူ့သီချင်းသစ်အတွက် ဂီတဗွီဒီယို ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ သူတယောက်တည်း သီဆိုတဲ့ ဒုတိယမြောက် တေးအယ်လ်ဘမ် "Right Place, Wrong Person" ကို မေလ ၂၄ ရက်နေ့က ထုတ်လိုက်ပြီးနောက် ဒီကနေ့ထုတ်လိုက်တဲ့ သီချင်း "Domodachi" က ၄ ပုဒ်မြောက် ဗွီဒီယိုဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးမှာ အဓိကကျတဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းမြှင့်တင်နိုင်ရေး ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နိုင်ငံတကာခရီးသွားတွေ၊ အလုပ်လုပ်မယ့်သူတွေ၊ ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသားတွေအတွက် ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာသက်တမ်း တိုးပေးတာ၊ ဖြေလျှော့တာတွေအပြင် နှစ်အထိ နေထိုင်ခွင့်ရမယ့် Destination Visa (DTV) အသစ်ကိုလည်း ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

May 30 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ စွမ်းအင်နည်းနျူကလီးယားဓာတ်အားပေးစက်ရုံတည်ဆောက်ဖို့ သဘောတူညီချက်မူကြမ်းကို ရုရှားအစိုးရက အတည်ပြုလိုက်ပြီလို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ သိပ္ပံနဲ့ နည်းပညာဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

May 29 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တော်ဝင်မိသားစုတွေအပေါ် ဝေဖန်ပြောဆိုခွင့်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်မှုနဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Thaksin Shinawatra ကို တရားစွဲဖို့ ပြင်ဆင်နေကြောင်း အစိုးရရှေ့နေတွေက ပြောလိုက်ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံက HEU လို့ခေါ်တဲ့ စစ်ရေးလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်တဲ့နီးပါးအထိ ပြင်းအားမြင့်တဲ့ သန့်စင်တဲ့ယူရေနီယမ် စုဆောင်းမှုမြင့်တက်လာတယ်ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံစာ ထွက်လာတာကြောင့် အီရန်ရဲ့နျူကလီယားအစီအစဉ်အတွက်စိုးရိမ်ကြောင်း အမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

May 28 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ မေလ ၁၀ ရက်နေ့က ပါလက်စတိုင်းကို သီးခြားနိုင်ငံအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံမှာ ထောက်ခံမဲပေးခဲ့ကြတဲ့ အဖွဲ့ဝင် ၁၄၃ နိုင်ငံနဲ့အတူ စပိန်၊ နော်ဝေးနဲ့ အိုင်ယာလန်နိုင်ငံတို့ကလည်း ရပ်တည်လိုက်ကြပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံကို ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းအတွင်း ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်ခဲ့တဲ့ ဆိုင်ကလုန်း Remal ဟာ အချိန်အတိုအတွင်း အလျင်အမြန်ဖြစ်တည်လာတဲ့ မုန်တိုင်းတခုဖြစ်ပြီး ကာလအရှည်ကြာဆုံး တိုက်ခတ်ခဲ့တဲ့ မုန်တိုင်းတခုဖြစ်တယ်လို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် မိုးဇလကဆိုပါတယ်။

May 27 ။ Papua New Guinea နိုင်ငံ မြောက်ဘက် Maip-Mulitaka ခရိုင် ကျေးရွာ ၆ ခုမှာ မြေပြိုကျခဲ့တာကြောင့် လူ ၂၀၀၀ ကျော် ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံကြား သံတမန်ရေး၊ လုံခြုံရေးနဲ့ လွတ်လပ်စွာကုန်သွယ်ခွင့် ကိစ္စရပ်တွေကို ဆွေးနွေးကြဖို့ တောင်ကိုရီးယားသမ္မတ Yoon Suk Yeol နဲ့ ချိုင်းနားဝန်ကြီးချုပ် Li Qiang တို့ သဘောတူလိုက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။

May 26 ။ ထိုင်ဝမ်ရေလက်ကြားနဲ့ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းအနီးတဝိုက် ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုအပေါ် အမေရိကားပြည်ထောင်စုက အထူးစိုးရိမ်မိကြောင်း နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းလုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းကြောင်း ပြောပါတယ်။

May 25 ။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေကြားမှာကိုပဲ မျှော်လင့်ထားတဲ့ထက် ပိုပြီးခိုင်မာကြံ့ခိုင်နေတာကို တွေ့ရတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ငွေကြေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ IMF ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး Kristalina Georgieva က ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံဟာ လူတဦးချင်းစီအတွက် တရားဥပဒေပြင်ပ ဖမ်းဆီး၊ ချုပ်နှောင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်တာနဲ့ ပြန်ပေးဆွဲတာခံရမယ့် အန္တရာယ်က အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအသစ်တွေပါရှိမယ့် ကုလသမဂ္ဂပဋိညာဉ်တခုကို အတည်ပြုနိုင်ဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။

ဂါဇာတောင်ပိုင်း အီဂျစ်နယ်စပ် ရာဖာကို အစ္စရေးဘက်က စစ်ရေးထိုးစစ်ဆင်နေတာတွေကိုကို ချက်ချင်းရပ်ပစ်သင့်တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တရားရုံး ICJ က ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

May 24 ။ အစ္စရေး ဝန်ကြီးချုပ်၊ အစ္စရေး ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးနဲ့ ဟားမတ်စ် ခေါင်းဆောင် တွေကို စစ်ရာဇဝတ်မှု၊ လူအမြောက်အမြားအပေါ် ရာဇဝတ်ကျူးလွန်မှု (crimes against humanity) တို့အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ် တရားရုံး (International Criminal Court - ICC) က ဖမ်းဝရမ်းတောင်းခံနေပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝန်း ဗုဒ္ဓနေ့ဆင်နွှဲကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကို အမေရိကားသမ္မတ Joe Biden နဲ့ သမ္မတကတော်တို့က နွေးထွေးစွာ နှုတ်ခွန်းဆက်ပါတယ်လို့ အိမ်ဖြူတော်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

牙科

We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

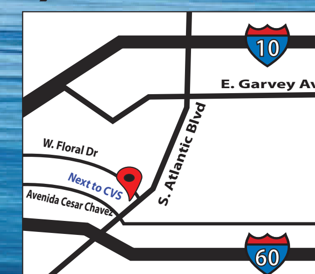
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)

ဆေးခန်း(၁)

Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860



စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm

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

ဆေးခန်း(၂)

မိုးကလျာအေး

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

EQUAL HOUSING LENDER
MLO BOX

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

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

Google Recommended on Google
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

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

RE/MAX® Innovations

▶ **BUY**
▶ **SELL**
▶ **INVEST**

Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame

PLATINUM CLUB TEAM AWARD

Re/Max Platinum Awards

2022	2023
2021	2020
2019	2018

Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran

RE/MAX®

အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
*မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။

Sandar West
Realtor® *(DRE # 01334160)*
909-816-3257
WestSandar@gmail.com

www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

CONGRATULATIONS!

Su Myat Phyu Sin

Class of 2024 Grad

San Francisco မြို့ နေ Dr. လှစိုးနှင့် Dr. သန်းသန်းဝင်းတို့၏သမီး Su Myat Phyu Sin သည် University of California San Francisco မှ Doctor of Dental Surgery ဘွဲ့ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Suuaindra Nemyo
Shweainsi Nemyo

L.A မှ ကိုနေမျိုးနှင့်မသိင်္ဂီတို့၏သမီးများဖြစ်ကြသော Shweainsi Nemyo သည် University of California, Irvine မှ Public Health Policy major and Business Management minor ဘွဲ့နှင့် Suuaindra Nemyo သည် University of California, Irvine မှ Public Health Sciences ဘွဲ့တို့ကို Class of 2021 နှင့် Class of 2023 တို့တွင် ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Nicole Chin

Class of 2024 Grad

ကိုတင်မောင်မြင့်နှင့် မ Lan Lan တို့၏ သမီးဖြစ်သူ Nicole Chin သည် Class of 2024 စာသင်နှစ်အတွက် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို John F. Kennedy High School မှ GPA 3.82 ဖြင့် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့သဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ Nicole Chin သည် San Jose State University တွင် Biological Science ဘာသာရပ်ဖြင့် ပညာဆက်လက်သင်ယူမည်ဖြစ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Kyal Sin Moe

Class of 2024 Grad

Fremont မြို့နေ ဦးမိုးဇော်ထွန်းနှင့် ဒေါ်ခင်ချိုမြင့်တို့၏သမီးမကြယ်စင်မိုးသည် Class of 2024 စာသင်နှစ်အတွက် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို Irvington High School မှ GPA 3.8ဖြင့် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပြီးSan Jose State University သို Visual Communication and Disign major ဖြင့်တက်ရောက်ခွင့်ရရှိခဲ့သဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

May Myo Khin

2024 Class of Grad

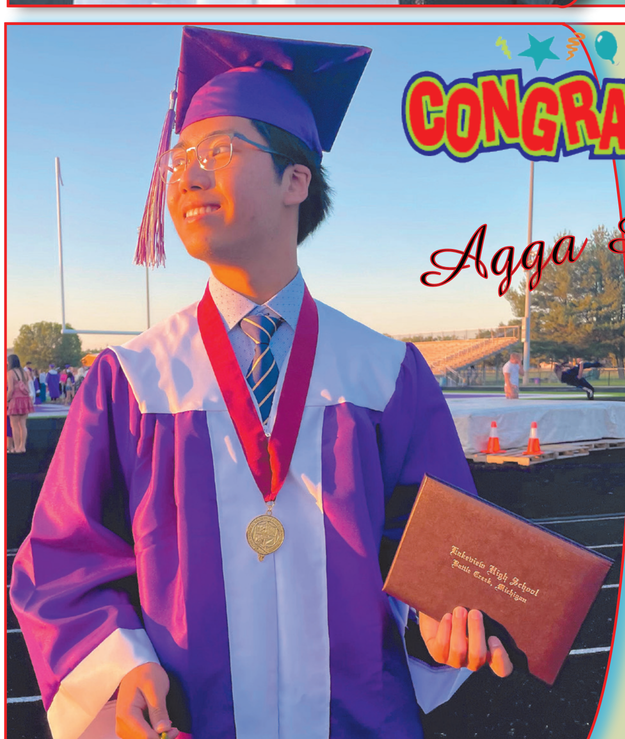
Rohnert Parkမြို့, California နေ ဦးမျိုးဝင်းနှင့် ဒေါ်မေစောအေးတို့၏သမီး မမေမျိုးခင်သည် Class of 2024စာသင်နှစ်အတွက်အခြေခံပညာအထက်တန်းကို Technology High School မှ GPA 4.02နှင့် UC Santa Cruz သို့ Art and Design: Games and Playable media major ဖြင့် တက်ရောက်ခွင့်ကိုရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Emily Hamanaka

Class of 2024 Grad

San Francisco မြို့နေ ဦးစိန်လှိုင်(တေးသံလှိုင် Entertainment နှင့် Three Generation)+ ဒေါ်မွေးမွေးတို့၏မြေး၊ တေးသံလှိုင် Entertainment နှင့် Three Generation တို့၏ဂီတမှူးဖြစ်သည့် Emily Hamanaka (ခေါ်) မစုစန္ဒာလှိုင်သည် Carlmont High School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်း ကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ပြီး University of California, Davis သို့ ဝင်ခွင့်ရရှိသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူဖွယ် မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ်မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။



CONGRATULATIONS!

Agga Aung

Class of 2024 Grad

Battle Creek, Michigan နေ ဦးကျော်သီဟနှင့် ဒေါ်အေးသန္တာဦးတို့၏သား Agga Aung သည် Class of 2024 အတွက် Presidential Award နှင့် IT Specialist Certificate များ ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရပြီး Lakeview High School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကိုထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့သဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ်မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Waynstan Aung

Class of 2022 Grad

Daly City မြို့နေ ဦးသော်ဇင်အောင်နှင့်ဒေါ်စမ်းစမ်းနွယ်တို့၏သား မောင် Waynstan Aung သည် Class of 2024 စာသင်နှစ်အတွက် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို Westmoor High School မှ GPA 4.2 နှင့် အောင်မြင်ခဲ့ပြီး UC Berkeley သို့ Data Science major ဖြင့် တက်ရောက်ခွင့်ရရှိပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Thu Rain Yi Win

Class of 2024 Grad

ဦးနေဦး နှင့် ဒေါ်ဝင်းချိန် တို့၏ သမီး သူရိန်ရည်ဝင်း Thu Rain Yi Win (Tiffany Win) သည် Master of Science in Environment and Sustainability မဟာဘွဲ့ကို University of Michigan မှ ရရှိခဲ့ပါသဖြင့်ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Htet Zaw

Class of 2024 Grad

(ဦးကျင့်စိန်)နှင့် (ဒေါ်ဆန်းဆန်းရှိန်)တို့၏သား ကိုထက်ဇော်သည် မေ၂၄၊ ၂၀၂၄ခုနှစ် တွင် College of San Mateoက ချီးမြင့်သော Associate in Science for Transfer-Mathematics; Associate in Science for Transfer- Physics;Associate in Science- Engineering တို့ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Arthur Maung

Class of 2024 Grad

ကိုချိုဦးမောင်(One Myanmar Community) နှင့် မစုစုသိန်းတို့၏ သားငယ် Arthur Maung သည် Chabot College မှ GPA 3.9 ဖြင့် အောင်မြင်ပြီး Fall 2024 တွင် University of Southern California တွင် BS Real Estate Development ဘာသာရပ်အထူးပြု တက်ရောက်ခွင့်ရသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာမြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

May Zin Aung
Eaint Phu Pwint
Thu Thu Sandi

Los Angeles နေ ကိုဇော်ဝင်းအောင်နှင့် မနီလာသွင်တို့၏ သမီးကြီး May Zin Aung သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် Marsha First School (Glendale Campus) မှ Associated Degree of Nursing, သမီးလတ် Eaint Phu Pwint Aung သည် ၂၀၁၇ခုနှစ်တွင် California Polytechnic State University မှ Bachelor of Scienc in Mathematics, သမီးငယ် Thu Thu Sandi Aung သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် UC Santa Barbra မှ Bachelor of Arts in Sociology ဘွဲ့များကို ရရှိခဲ့ပြီး ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာမြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် မြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

Aging in California

Your Connection to Resources

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် California's Aging Services က ပေးမည့် တန်ဖိုးရှိသော အရင်းအမြစ်များ။ အချိန်တွေရွေ့လျားလာတာနဲ့အမျှ လူတိုင်းဟာ အကူအညီတွေကို သုံးနိုင်ကြတယ်။ သင်ဟာ အသက်၆၀ ဒါမှမဟုတ်၆၀ အထက်ဆိုရင် သင့်ဘဝရဲ့အချိန်တွေမှာ လိုအပ်ချက်တွေဟာ သီးသီးသန့်သန့်ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကို သင် တွေ့ရလိမ့်မယ်။ California's aging services ကွန်ယက်ဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့သူ၊ မသန်စွမ်းသူအပါအဝင် disabilities ဖြစ်နေတဲ့ သက်ကြီးတွေနဲ့ မိသားစုထဲကနေ စောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ လူစောင့်တွေ (family caregivers) တွေအတွက် အမျိုးမျိုးသော ပရိုဂရမ်တွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ထောက်ပံ့ကူညီမှုတွေကို ပေးပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်ဟာ သင့်အိမ်မှာနဲ့သင့်ကွန်မြူနတီထဲမှာပဲ နေထိုင်ပြီး အသက်ကြီးသွားတာကို ပိုနှစ်သက်သလား။ ပရိုဂရမ်အစီအစဉ်၂ခုက ပိုပြီးလွယ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တခုက အိမ်ပြင်ခြင်း၊ အကြိုအပို့သွားလာခြင်းနဲ့ အိမ်မှာနေရင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုထပ်တိုးခြင်းတွေကို ကူညီပါတယ်။ နောက်တခုက နေ့ခင်းဘက်လူကြီးတွေရဲ့စင်တာတွေမှာ အနုပညာနဲ့ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုစီစဉ်ပေးခြင်းတွေပါဝင်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆိုရှယ်လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေအတွက် ပရိုဂရမ်တွေပါပဲ။ ဒီအစီအစဉ်တွေဟာ သင့်ကို အမြဲအခိုင်ကင်းစွာနဲ့ဆက်ရှိနေစေပြီး စောင့်ရှောက်မှုပိုင်းအထောက်အကူလိုအပ်ချက်တွေနည်းလာနိုင်ပါတယ်။

အစားအသောက်နဲ့ကျန်းမာရေး။ Californians လူအများဟာ အိမ်တိုင်ယာရောက်လာပို့တဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ဆိုင်ထဲထိုင်စားလို့ရတဲ့နေရာတွေ၊ ကွန်မြူနတီစင်တာတွေနဲ့ လူအိုရုံတွေမှာ လူအများအုပ်စုလိုက်စုဝေးပြီး စားရသောက်ရတာကို ပျော်ကြတယ်။ သင့်မှာ ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်နဲ့နည်းပါးတယ်ဆိုရင် ပရိုဂရမ်မှာပါဝင်မယ့် farmers markets တွေကနေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အစာတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ပျားရည်တို့ကို ပုံမှန်အစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်လိုပဲ CalFresh Expansion program(CalFresh တိုးချဲ့အစီအစဉ်ကနေ) ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ကျန်းမာရေးအာမခံရွေးချယ်ခြင်းတွေမှာ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေပါလား။ Medicare နဲ့ long-term care insurance (ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု ကျန်းမာရေးအာမခံ) တို့မှာရှိတဲ့ ရွေးချယ်ခြင်းအများကြီးကနေ အထူးဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်တဲ့ပရိုဂရမ်မှာပါဝင်တဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကနေ သင်နဲ့သင့်မိသားစုကို လမ်းညွှန်ပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု။ သင်ဟာသက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် disabilities ရှိသူတဦးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တယ်ဆိုပါက လူစောင့် (caregivers) တွေအတွက် ယာယီ အိမ်တွင်း in-home သက်သာဖြေလျော့မှုကိုပေးတဲ့ ၊ တဦးချင်းစီနဲ့အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနဲ့ စာရွက်စာတမ်းမှာကူညီဖို့ ပရိုဂရမ်နှစ်ခုနဲ့ ကူညီပေးတယ်ဆိုတာကို သင်တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတွေအတွက် Dementia ရှိသူတွေအတွက်နဲ့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်းတွေ(referrals)အတွက် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်တွေတိုးတက်ဖို့ကို Caregivers တွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့နည်းစေဖို့အတွက်လည်း ကူညီပါတယ်။

သင်ဟာ စားသုံးသူလိမ်လည်မှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှုနဲ့ အသက်ပိုင်းဆိုင်ရာခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတွေ ကြုံတွေ့ဖူးပါလား? ဒီကိစ္စတွေအတွက်

လူမှုဖူလုံရေး (Social Security) ၊ အပိုဖူလုံရေးဝင်ငွေ(Supplemental Security Income)၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ပင်စင်တွေနဲ့ တရားရေးအရထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပိုင်ခွင့်(conservatorships) တွေအတွက် တရားဥပဒေဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုတွေက ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်များ။ ဒီနေ့ကာလတွေမှာ အလုပ်ရှာနေကြတဲ့ Californians သက်ကြီးတွေပိုများလာကြတယ်။ သင်ဟာ အလုပ်ရှာနေတယ်ဆိုပါက နယ်ပယ်လုပ်ငန်းခွင်မျိုးစုံအတွက် အခမဲ့ လေ့ကျင့်သင်ကြားချင်းတွေရဖို့ အရည်အချင်းပြည့်မီပါတယ်။ အစီအစဉ်မှာပါဝင်မယ့် အလုပ်ရှင်နဲ့အတူ သင့်ကိုတောင် အလုပ်ခန့်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေအားလုံး --နဲ့ နောက်ထပ်အများကြီးကို--သက်ကြီးတွေအတွက် ဧရိယာအေဂျင်စီ Area Agencies တွေကနေ ဒေသတွင်းအလိုက် ပူးပေါင်းပါဝင်ကြပါတယ်။ သင့်ရဲ့သိလိုတဲ့အချက်တွေကို California Aging and Adult Information Line(ကယ်လီဖိုးနီးယား အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းနဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သတင်းဖုန်းလိုင်း) **800-510-2020** ကို ဖုန်းခေါ်မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ဝက်ဆိုက် **aging.ca.gov** မှာလဲ ဝင်ကြည့်ပြီး အချက်အလက်တွေကို ပိုပြီးလေ့လာနိုင်ပါတယ်။

California Department of AGING

CONGRATULATIONS!

Filbert Win Min Aung

Class of 2024 Grad

Filbert Win Min Aung received his Bachelor's degree from Brown University on May 26th, 2024. Mr. Aung graduated with honors, having written a senior honors thesis in Anthropology (Medical Anthropology) and received numerous awards and recognitions, including the Outstanding Achievement in Anthropology (Medical Anthropology, Honors) award, the Tow Prize, the Brown Center for Students of Color Senior Award, and the A4 Community Contribution Award.

A gifted scholar and active community member, Mr. Aung's dedication and accomplishments have been a source of pride for his family, friends, and community.

Congratulations, Filbert!

We are incredibly proud of your accomplishments at Brown University. Your dedication to academic excellence and community service is truly inspiring. We wish you continued success in all your future endeavors.

With love and pride,
Burmese community of Los Angeles

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

ရဟန်းသံဃာတော်များအား 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

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

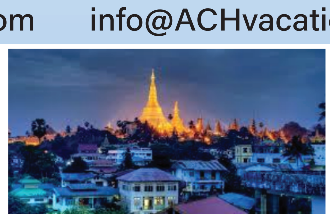
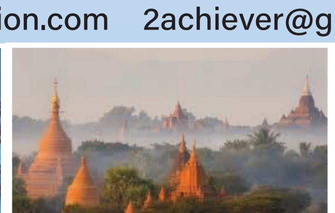
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

28 Years of Excellent Services

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

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

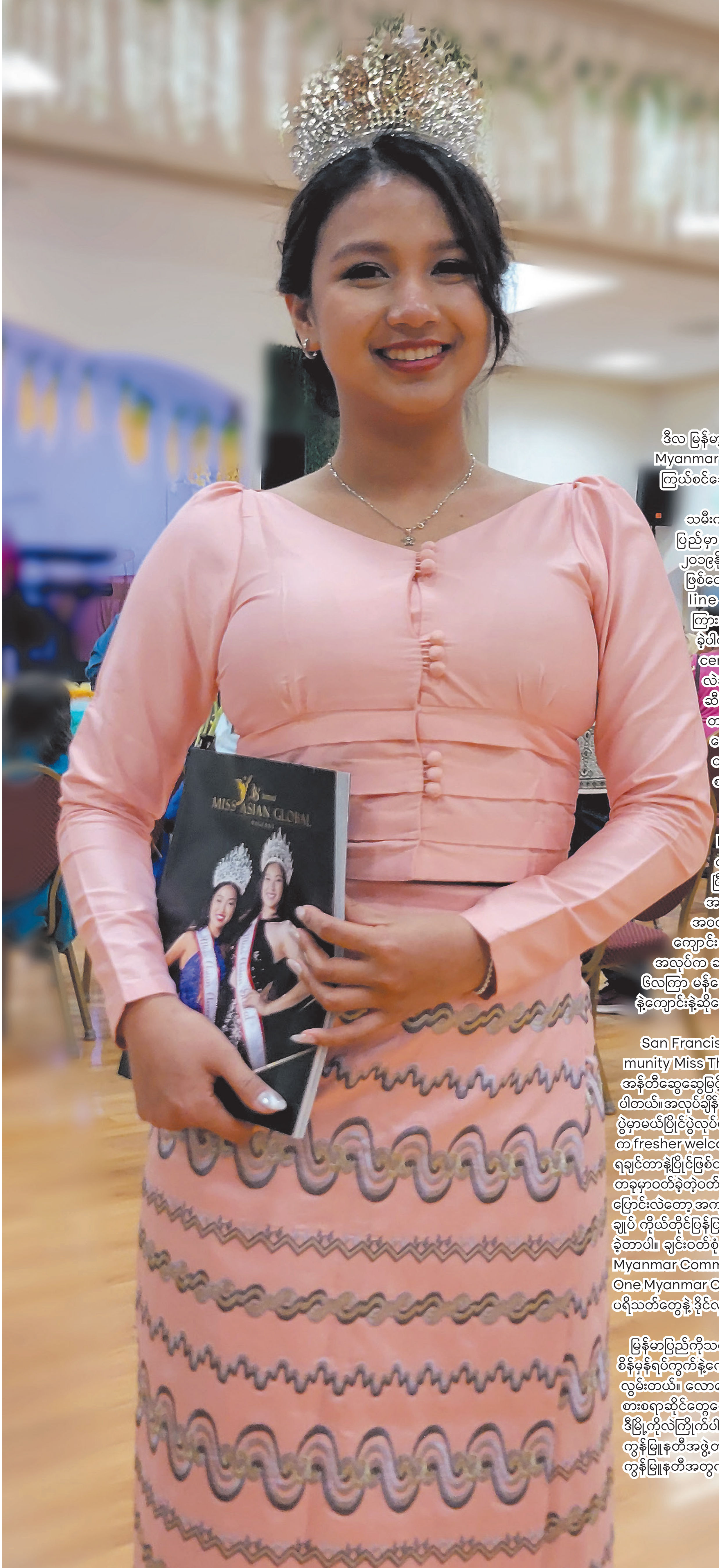
www.ACHvacation.com info@ACHvacation.com 2achiever@gmail.com www.ToursUniverse.com info@ToursUniverse.com

Kyae Sin Thaw

2024 San Francisco Bay Area One Myanmar Community Miss Thingyan Winner

https://www.facebook.com/kyae.thaw.585



ဒီလ မြန်မာ့ဂဇက်အလှုပန်းကဏ္ဍမှာ 2024 San Francisco Bay Area One Myanmar Community Miss Thingyan Winner ဖြစ်တဲ့ Kyae Sin Thaw မ ကြယ်စင်သော်အကြောင်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

သမီးက ၂၀၂၂ခုနှစ်က US ကိုကျောင်းတက်ဖို့ရောက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ အထက(၂)ဗဟန်းက ဆယ်တန်းအောင်ခဲ့ပြီး ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)မှာ ၂၀၁၉နိုဝင်ဘာမှာ စတက်ပါတယ်။ လေးလလောက်တက်ပြီးတဲ့အခါမှာ COVID-19 ဖြစ်တော့ ၂၀၂၀ဧပြီလလောက်မှာ ကျောင်းတွေပိတ်သွားတယ်။ ကြားကာလ Online ပညာရေးမှာ သမီးတို့စာဆက်သင်ပါသေးတယ်။ အာဏာသိမ်းတော့ ကြားကာလပညာရေးလဲ ပျက်သွားတော့ US မှာ ကျောင်းဆက်တက်မယ်ဆိုပြီး လာခဲ့ပါတယ်။ COVID-19 ကာလတွေတုန်းက သမီးက လူနာတွေကို Quarantine center သွားနေဖို့ ဖုန်းတွေဆက်ပြောတယ်။ Quarantine Center တွေမှာ လဲသွားကူပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ရှာတဲ့သူတွေကို ဘယ်နေရာတွေမှာအောက်ဆီဂျင်ရမယ်ဆိုတာကို တင်ပေးတဲ့ website မှာလဲ သိတဲ့နေရာတွေကို ကူပြီး တင်ပေးခဲ့တယ်။ အာဏာသိမ်းပြီးတော့ ဆေးမန်းနဲ့လက်တွဲပြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်တွေလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ English သင်တဲ့အစ်ကို တယောက်နဲ့တွေ့ပြီးကျောင်းနားတဲ့၂နှစ်မှာ သမီး English စာသင်ပေးခဲ့တယ်။

US မှာ San Francisco City College မှာ Business major တက်နေပါတယ်။ အဘိုး၊ အဘွားနဲ့ အဒေါ်ရှိတော့ သိပ်ပြီး ခက်ခဲတာမရှိခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ အဖေအမေတို့က ကျောင်းစားရိတ်မပို့နိုင်တော့ အဝတ်လျှော်စက်မှာ၊ Mall ထဲက စတိုးတခုမှာနဲ့ ကျောင်းထဲကအလုပ် အလုပ်၃ခုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်က ခဏခဏပြောင်းတယ်။ Yogurt ဆိုင်မှာလဲ ၆လကြာ မန်နေဂျာလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အခက်အခဲက အလုပ်နဲ့ကျောင်းနဲ့ဆိုတော့ အချိန်ရှားတာပါပဲ။

San Francisco Bay Area One Myanmar Community Miss Thingyan ကို ဝင်ပြိုင်ဖြစ်တာက OMC က အန်တီဆွေဆွေမြင့်က သမီးကို မြန်မာပွဲတွေမှာပါဝင်ဖို့အမြဲခေါ်ပါတယ်။ အလုပ်ချိန်တွေများလို့မလာနိုင်တာများပေမယ့် သင်္ကြန်ပွဲမှာမယ်ပြိုင်ပွဲလုပ်မယ်ဆိုတော့ သမီးက တက္ကသိုလ်တက်တုန်းက fresher welcome မှာ ပါဝင်ခဲ့တော့ အဲ့ဒီခံစားမှုမျိုးလဲပြန်ရချင်တာနဲ့ပြိုင်ဖြစ်တာပါ။ ဝတ်စုံက ရန်ကုန်မှာတုန်းက ရှင်ပြုပွဲတခုမှာဝတ်ခဲ့တဲ့ဝတ်စုံဖြစ်ပြီး နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ကြာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲတော့ အကျီကမတော်တော့ အကုန်ပြန်ဖြေ၊ လက်နဲ့ပြန်ချုပ် ကိုယ်တိုင်ပြန်ပြုပြင်ပြီး ဝတ်ခဲ့တာပါ။ အန်တီနီလာချုပ်ပေးခဲ့တာပါ။ ချင်းဝတ်စုံကတော့ အမေပို့ပေးခဲ့တာပါ။ သမီး One Myanmar Community Miss Thingyan ဆုရတဲ့အတွက် One Myanmar Community, ဆုကို sponsor ပေးသူတွေ၊ ပရိသတ်တွေနဲ့ ဒိုင်လူကြီးတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်ကိုသတိရတာက သမီးက တာမွေသူဆိုတော့ ဗိုလ်စိန်မှန်ရပ်ကွက်နဲ့ကျောက်မြောင်းထဲကအစားအသောက်တွေကို လွမ်းတယ်။ လောလောဆယ်နေတဲ့ San Francisco မြို့က စားစရာဆိုင်တွေပေါတာ၊ အသွားအလာလွယ်တာတွေကြောင့် ဒီမြို့ကိုလဲကြိုက်ပါတယ်။ သမီးတက်နေတဲ့ ကောလိပ်မှာ မြန်မာကွန်မြူနတီအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရှိတယ်။ သူတို့နဲ့ဆက်သွယ်ပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက်ဝိုင်းလုပ်ချင်ပါတယ်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

New York City Burmese Community (NYCBC) က စီစဉ်ပြီး T&Z Entertainment နှင့်လက်တွဲသည့် " R Zar Ni Solo Show in New York City" တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ၂၀၂၄၊ ဇွန်၁၅က The Kaye Playhouse, Hunter College တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ Main sponsor အဖြစ် USIRD (US Immigration & Resettlement Directive) Cooperation က ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။

Lead Guitarists- မင်းဦးနှင့် စောရန်နိုင်, Bass တီးခတ်သူ Salai Tuk Tuk (Chris), Keyboard player- Dee Frederick,Drummer ကို Nyi Nine တို့၏တေးဂီတတီးခတ်မှုများဖြင့် R Zar Ni တစ်ကိုယ်တော်ဂီတပွဲအစီအစဉ်ကို ပထမဆုံးတေးသီချင်း "ကမ္ဘာသား" ဖြင့် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ရက်စက်စွာပြုံးတတ်သော၊ ကိုယ့်အနားရှိစေချင်၊ သူစိမ်းတွေလိုနေလိုက်မယ်၊ ယဉ်ယဉ်လေးရှူး၊ ရက်စက်စွာပြုံးတတ်သောသီချင်းများကို သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး "ဖြတ်" သီချင်းကို ဧည့်သည်တော် ခင်မောင်သန့်(Iron Cross တီးဝိုင်း၏ Bassist) အားစင်ပေါ်ဖိတ်ခေါ်ရာ ခင်မောင်သန့်၏တီးခတ်မှုနှင့်အတူ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ NYCBC က စီစဉ်သည့် ရန်ပုံငွေအတွက် အမှတ်တရပစ္စည်းများ လေလံတင်ပွဲအခမ်းအနားကို မောင်မောင်အေးကဦးဆောင်ပြီး ဂျာကင်၊ ဂစ်တာ၊ ဆွဲကြိုးများကို လေလံတင်ရောင်းချခဲ့သည်။

Ukulele ဂီတာ(၃)လက်အတွက် ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်များထဲမှ ကံထူးရှင်များရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ဂီတပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပင်မပွဲစပွန်ဆာအလှူရှင်များကို ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်ပေးအပ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးအစီအအစဉ်အဖြစ် "ခွန်အားဖြည့်မိငယ်" သီချင်းကို ပရိသတ်များနှင့်အတူ သံပြိုင်သီဆိုကာ ဇွန်၁၉ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သောဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အတွက် ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ NYCBC သည် ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၊ မြန်မာနိုင်ငံ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးချိန်မှစပြီး ယခုထိတောက်လျှောက် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ၊ ရန်ပုံငွေပွဲများကို ဦးဆောင်ကျင်းပပြီး မြန်မာပြည်သူများဘက်မှရပ်တည်ပေးနေသောအဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး တေးသံရှင် R Zar Ni နှင့် T&Z Entertainment တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး Social media တွင် ပြောဆိုဝေဖန်မှုများရှိခဲ့သော်လည်း R Zar Ni Solo Show in New York City ပွဲကို မြန်မာပရိသတ်များက တခဲနက်အားပေးခဲ့ကြသည်။

New York မြို့၊ မြန်မာ-အမေရိကန် လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးအသင်းကြီး Myanmar American Humanitarian Aid Association -MAHAA က စီစဉ်ကျင်းပသော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် (၇၉)နှစ်မွေးနေ့ အကြိုဂုဏ်ပြုဆုတောင်းပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၁၆၊ မနက်၁၀နာရီခွဲမှမွန်းလွဲ၂နာရီထိ Elmhurst ရှိ Pitti Adult Daycare Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ စာရေးဆရာကဗျာဆရာမောင်စွမ်းရည်နှင့်ဇနီး၊ စာရေးဆရာစိုင်းသီဟ(ခ)ဒေါက်တာခင်မောင်ကြီးနှင့်ဇနီး၊ Pitti Adult Daycare Center မှ ကိုအောင်နိုင်တို့က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အမှတ်တရစကားများပြောကြားခဲ့ကာ မွေးနေ့ကိတ်ခွဲပြီး အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာသူတစ်ရာခန့်က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အမြန်ဆုံးလွတ်မြောက်ပြီး ကျန်းမာသက်ရှည်စေရန် ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York) (ပုံ - ယာ)

ယခုနှစ် Asian American and Pacific Islander Heritage Month လတွင် Daly City မြို့တော်ဝန် ချီးမြှင့်သော အသိအမှတ်ပြုခြင်း Proclamation ကို San Francisco Bay Area မှ Myanmar community ကရရှိခဲ့သည်။ ထို Proclamation ရရှိရန် Oakland မြို့နေ Valerie Sheibels က ဦးဆောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

" Daly City မြို့တော်ဝန်က ကျမနာမည်နဲ့ထုတ်ပြန်ချက်ကို ကြေငြာမယ်ဆိုပြီးပြောလာတော့ ကျွန်မ community အတွက်ကိုသာ အသိအမှတ်ပြုပေးပါလို့ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်" ဟု မြန်မာကွန်မြူနတီတွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ Valerie Sheibels က ပြောကြားခဲ့သည်။ Daly City Mayor Juslyn C. Manalo က Proclamation ကို လူသိရှင်ကြားအသိအမှတ်ပြုချီးမြှင့်သည့်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၃က Daly City City Hall တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ One Myanmar Community မှ Chair of the board of director ကိုချိုဦးမောင်နှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ရောင်နီဦးလူငယ်အဖွဲ့နှင့် မြန်မာကွန်မြူနတီမိသားစုများ၊ Valerie Sheibels တို့တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

" ကျမ လုပ်နေတဲ့ အရာ တွေအားလုံးဟာ ဆု ရဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျမ က public servant လုပ်လာတာ အနှစ် ၂၀ ကျော်ပါပြီ။ မြန်မာ့ ကွန်မြူနတီ center က ရသင့်ပါတယ်။ culture နဲ့ tradition ပိုင်း မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ညီမတို့ မြန်မာ ကွန်မြူနတီ members အများစု က အလုပ်များတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ် လည်ပတ်နေကြတော့ တစ်ခြား ဘက်ကို သိပ်မလှည့်နိုင်ကြဘူးလေ။ မြန်မာ ကွန်မြူနတီ center က မြန်မာ culture နဲ့ tradition ကို ထုတ်ဖော်လာတာ လည်း နှစ်များလှပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ညီမအမြင် တော့ center က အကို အမ မောင်ငယ်လေးတွေ ကို တစ်ဆင့်တက်စေချင်တယ်။ နောက်ပြီး next generation လေးတွေကိုလည်း community center မှာပွဲ ရှိမှ လာကူညီတာမဟုတ်ပဲ၊ အမြဲလိုအားရင်အားသလို လာစေချင်တယ်။ community အတွက် အများ အကျိုး အတွက်လုပ်ပြီဆိုရင် commitment တော့ရှိရမယ်။ အများကြီး အနှစ်နာခံနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစ ကို အခုထက်ကောင်းအောင် Sharpenလုပ်နိုင်ရပါမယ်။" ဟု Valerie Sheibels ပြောကြားခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် လူထုခေါင်းဆောင်ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ (၇၉)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အကြိုအခမ်းအနားကို Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့ မြန်မာမိသားစုများက ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် ဇွန်၁၆၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့သည်။အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာကြသူတစ်ရာခန့်က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်နှင်းဆီပွင့်တစ်ပွင့်စီကိုင်ဆောင်က မွေးနေ့ကိတ်ခွဲပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် သက်ရှည်ကျန်းမာပြီး အချုပ်အနှောင်မှ အမြန်ဆုံး လွတ်မြောက်စေရန် ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ-California Myanmar Golf Club (CMGC)

California Myanmar Golf Club (CMGC) ၏ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၈ က Diamond Bar Golf Course တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ပြိုင်ပွဲဝင်ပေါင်း ၃၂ဦးပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကိုကိုငြိမ်း၊ ကိုဝင်းဇော်၊ ကိုအေးသန်းတို့က ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။ California Myanmar Golf Club ၏ North vs South tournament ကို ဇူလိုင်၁၃၊ ၂၀၂၄တွင် (Navy Golf Course 5660 Orangewood Ave, Cypress, CA 90630) ကျင်းပမည်ဖြစ်ရာ ဇူလိုင်၅၊ ၂၀၂၄တွင် နောက်ဆုံးထား ပြီး https://membership.scga.org/start/join/?cid=513 တွင် စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်ကြေးကို Zelle ဖြင့် CMGC (zawnmyint@gmail.com) သို့ ဇူလိုင်၅၊ ၂၀၂၄ နောက်ဆုံးထားပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ (ပုံ - ယာ)ဆက်သွယ်ရန် Zaw Naing Myint - (626) 242 - 3674 Kevin Thiha - (714) 262-0471,
http://www.facebook.com/cmgcgolf

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

GOLDEN CUCKOO
415 - 539-5844
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

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

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

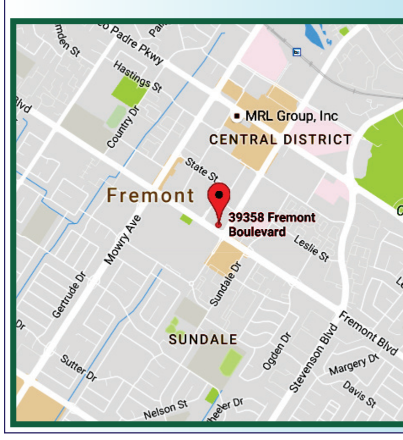
Lunch - 11:30 Am to 3:00 pm (Sat & Sun)
Dinner - 5:00 pm to 10:00 pm (Tue-Sun)
Closed on Monday.

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS
www.fremontdds.com



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538
Ph: 510-818-1891
We open Saturdays and Extended Hours! Call for Appointment!

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

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

Our office hours are:

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

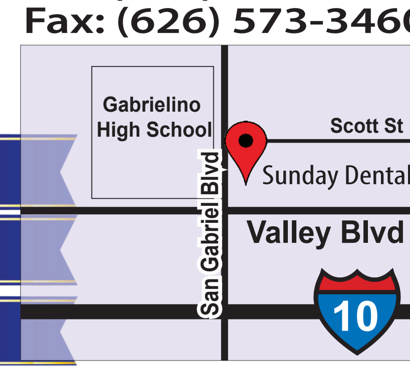
Navigational Implant Surgery **X-GUIDE**
3D dental technology CBCT
SF Bay Area
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

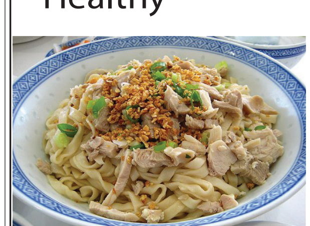
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

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



Holiday Season
Party Trays

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

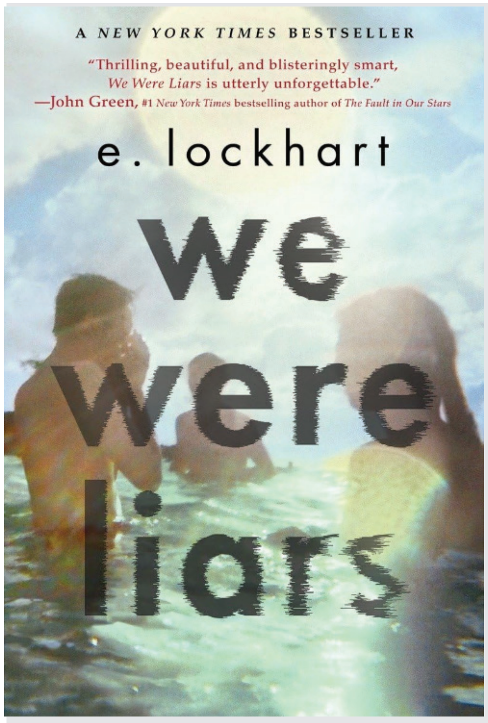
We Were Liars

★★⯪☆☆

By: *E. Lockhart*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Young adult literature, Psychological thriller*



SUMMARY: *A beautiful and distinguished family. A private island. A brilliant, damaged girl; a passionate, political boy. A group of four friends—the Liars—whose friendship turns destructive. A revolution. An accident. A secret. Lies upon lies. True love. The truth. Read it. And if anyone asks you how it ends, just LIE.*

"We Were Liars" is a young adult novel by E. Lockhart, narrated by Cadence Sinclair Eastman, the eldest grandchild of the wealthy Sinclair family. The Sinclairs spend every summer on their private island, Beechwood Island, where Cadence and her cousins, Mirren, Johnny, and Gat, form a close-knit group known as "the Liars." During the summer of her fifteenth year, Cadence suffers a mysterious accident, resulting in memory loss and chronic pain. Two years later, she returns to the island, hoping to piece together the events of that fateful summer.

"We Were Liars" is a thrilling twisted story that messes with one's mind, following the mystery of what happens to the central figure, Cadence Sinclair Eastman. Spending every summer on Beechwood Island, privately owned by her family, she suffers an accident and loses all memory of what happened that summer.

Despite belonging to an aristocratic family, Cadence leads a troubled life, highlighting an important message: wealth does not guarantee happiness. I resonated with the book's message and theme, portraying that even the wealthiest individuals can experience unhappiness, despite what it may seem on the surface.

I liked the book's flow, and how it built its way up slowly, but steadily. "We Were Liars" begins with Cadence recalling her family history and past. One thing I noticed was the book's careful attention to details that may initially seem irrelevant. These seemingly minor details become major game changers towards the end of the story.

However, this book was given the rating it got due to its choppy nature of words; sometimes, some sentences felt almost fragmented and odd to read. Lockhart often used multiple periods and sentence breaks, even between things irrelevant to the story, which some readers, like myself, found annoying. In the beginning, I found myself rereading some portions of the book due to the lack of description and wording in certain sections.

While books often introduce new characters, "We Were Liars" introduces names that are mentioned only a few times throughout the story. This made it confusing to determine simple details, such as the role Cadence's mom played in the family, and the significance of names that were never mentioned again. I also felt a lack of attachment to any specific character in this story. Part of the reason, I believe, is that the author doesn't delve deeply into each character or develop their individual plots. As a result, they all seem like background characters in their own stories.

Characters and their personalities are essential for making a story feel real and immersive like you're living it yourself. Personally, the skill of embedding personality within the characters and how they're developed over time is one of the main factors I look for whenever picking up a book. On the other hand, throughout the book, Lockhart embeds small fairytales that Cadence writes about a king and his three beautiful daughters. These stories serve as metaphors for Cady's mother, her two aunts, and their seemingly oppressive father. As the story progresses, it becomes clear how these fairytales mirror the reality that Cadence faces.

When I first started reading this book, I'll admit—I almost put it down immediately due to its slow and confusing start. However, as I continued, it became increasingly interesting with each turn of the page. It's worth giving it a try, but beware—if you're already in a reading slump, it might feel like trying to escape quicksand with roller skates on. Patience is required to slowly digest this book and understand the twists and turns, but it's a great reward at the end afterward!

From P1 3 Miles Freedom Walk

ပြည်တွင်းကလူတွေကိုစိတ်အားတက်ကြွစေဖို့နဲ့ သူတို့နဲ့တသားတည်းရပ်တည်ကြောင်းပြသခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်နဲ့အမှားမှာ အမှန်တရားဘက်ကရပ်တည်ကြောင်းကို ကျနော်တို့တွေပြသကြတယ်။ GenZ တွေကအစ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ပေးဆပ်၊ အနစ်နာခံမှုကို နားလည်ကြ၊ လေးစားကြတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မလွတ်မြောက်သေးတဲ့အတွက်၊ ပြည်တွင်းကလူတွေလည်း ဒုက္ခသုက္ခတွေကြုံတွေ့နေရတဲ့အတွက် Happy Birthday မဆိုကြဘဲ သူ့အတွက်ဆုတောင်းတာပဲလုပ်ခဲ့ပါတယ်" ဟု အခမ်းအနားအစအဆုံးပါဝင်သူ Los Angeles မှ ကိုသက်ထွန်းက ပြောကြားခဲ့သည်။

Photo: Moe Thet Myint

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် မွေးနေ့အတွက် လူအင်အား ၃၅၀ ကျော်သည် မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးဖောက်ဖျက်မှုများရပ်တန့်ရေး၊ Free Aung San Suu Kyi, Save Myanmar Stop Military Tyranny စသောဆိုင်းဘုတ်များ၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဓာတ်ပုံများကိုင်ဆောင်ကာ ကြွေးကြော်သံများဟစ်အော်ပြီး Long Beach မြို့၊ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာကမ်းခြေတလျှောက်၃မိုင်လမ်းလျှောက်ချီတက်ခဲ့ကြသည်။

MANDALAY
INSURANCE
& FINANCIAL SERVICES

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

CTEC
A305334
www.ctec.org

Insurance Services

ဘဝနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ့် အာမခံအမျိုးအစားများစွာကို
ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် စိတ်တိုင်းကျ ဆွေးနွေးဝယ်ယူနိုင်တယ်...

- ✓ Health Insurance
- ✓ Life Insurance
- ✓ Medicare for Seniors
- ✓ Car Insurance
- ✓ Disability Income
- ✓ Commercial Insurance
- ✓ Long-term Care

Financial Services

ဘဏ္ဍာရေးနှင့် စာရင်းကိုင်လုပ်ငန်းများအပြင်အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှု
များကိုလည်း လစ်ဟင်းမှုမရှိရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်...

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

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

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

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

After Years of Transformation, Where is Medi-Cal Headed?

6/18/24 - News Briefing: EMS, California Black Media, and California Department of Health Care Services

Pamela Riley

Debbie Toth

Michael Whalen

၂၀၂၂ သည် California ၌ ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိသူပမာဏ အနည်းဆုံးဖြစ်ခဲ့သော်လည်း အချိန်မီ၊ အရည်အသွေးပြည့်မီပြီး တန်းတူညီမျှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိရန် အခက်အခဲများစွာရှိနေသေးသည်။ ဤကဲ့သို့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မညီမျှမှုများကြောင့် ဝင်ငွေနည်းပါးသူများနှင့် လူမျိုးပေါင်းစုံများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားလာခဲ့သည်။ "ပြောင်းလဲမှုနှစ်ပေါင်းများစွာအကြာမှာ Medi-Cal ၏ ဦးတည်ရာ" ဆွေးနွေးပွဲကို California Department of Health Care Services ကဦးဆောင်ပြီး Ethnic Media Services, California Black Media တို့နှင့်ပူးပေါင်းပြီး ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဇွန်၁၈ က ကျင်းပခဲ့သည်။ Pamela Riley, Chief Health Equity Officer and Assistant Deputy Director, Quality and Population Health Management, Department of Health Care Services, Debbie Toth, President and CEO, Choice in Aging, Michael Whalen, Program Director, The Bedford Center, Choice in Aging တို့က ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ပြီးခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ်အတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုဌာန (DHCS) သည် Medi-Cal ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး မညီမျှမှုများကို ဖယ်ရှားရန် သမိုင်းတွင်မည့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေမခွဲခြားဘဲ ဝင်ငွေနည်းသူ California ပြည်နယ်သားများအားလုံး Medi-Cal အကျုံးဝင်စေခြင်း၊ Medi-Cal အရည်အချင်း ပြည့်မီမှုကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ဝင်ငွေကိုသာထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် "ပိုင်ဆိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း" ကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ အဖွဲ့ဝင်များ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု ရရှိစေရန် ဘာသာစကားအသုံးပြုမှုကို တိုးချဲ့ခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီသော စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် Community Supports အသစ်များဖန်တီးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုအတွက် ကတိကဝတ်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် DHCS ခေါင်းဆောင်များသည် ကျန်းမာရေး မညီမျှမှုများကို ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် Medi-Cal အဖွဲ့ဝင်များ၏ အသံကို နားထောင်ရန် ပြည်နယ်တစ်ဝှမ်း လှည့်လည်ခဲ့သည်။ အဆိုပါဆောင်ရွက်ချက်များသည် အဖွဲ့ဝင်များ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် Medi-Cal ကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်သော ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု လမ်းပြမြေပုံ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့် ပြီးစီးသွားသည်နှင့် အမျှ ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု လမ်းပြမြေပုံကို အဖွဲ့ဝင်များ၏ တုံ့ပြန်ချက်များကို အသုံးပြု၍ Medi-Cal ကို ပိုမိုတရားမျှတစေရန် ပူးတွဲဒီဇိုင်းအဆင့်ဖြင့် တည်ဆောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

Dr. Pamela Riley က တန်းတူညီမျှရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဆိုသည်မှာ ဘယ်သူလဲ။ ဘယ်ကလဲ။ ဘယ်ဇစ်မြစ်နဲ့ဘယ်လူမျိုး၊ ဘာအသားအရောင်၊ အသက်၊ လိင်ဝိသေသ၊ ဝင်ငွေ၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်း တာကို ကန့်သတ်ခြင်းမရှိသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုမျိုးဖြစ်ကြောင်းကို ရှေးဦးစွာရှင်းပြသည်။ ထိုသို့ တန်းတူညီမျှရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုမျိုးကို မရရှိသေးသောအခါ အသားအရောင်သတ်မှတ်ထားသောလူမျိုးများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများချို့တဲ့သောကွန်မြူနတီများတွင် နာမကျန်းမှုနှင့် သေဆုံးမှုများ ပမာဏများပြားကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိသူများမှာ ပိုပြီးဆိုးရွားကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် Medi-Cal သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပိုပြီးကောင်းမွန်ရန်အတွက် အရေးကြီးသောအဆင့်များကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ယခုနှစ်ဦးပိုင်းတွင်သတ်မှတ်ထားသောဝင်ငွေပမာဏနှင့်အကျုံးဝင်သူ Californians များအား ပထမအဆင့်အနေဖြင့် အသက်ကန့်သတ်ချက်မရှိ၊ နေထိုင်ခွင့် အကျုံးဝင်မှုကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ Medi-Cal ရရှိစေရန်ကြိုးစားခဲ့ရာ လူ၁၅သန်းခန့် ရရှိခဲ့သည်။ " တန်းတူညီမျှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုရဖို့ နောက်အဆင့်များအနေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီပြီး လက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေအတွက် ကျမတို့ကြိုးစားနေပါတယ်။ ဒီအဆင့်တွေမှာဘာတွေပါလဲဆိုတော့ ကျန်းမာရေးအာမခံအပြင် "Medi_Cal Transformation" ကိုဖော်ဆောင်နေတာပါပဲ။ ဆေးရုံဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှုအပြင် social services နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေကိုပါ ချဲ့သွားဖို့ရှိပါတယ်" ဟု Dr. Pamela Riley က ဆိုသည်။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီသော စောင့်ရှောက်မှုများပေးမည့် Community Supports ကိုဖန်တီးရာတွင် ဆေးခန်းသွားခြင်းထက်ပိုသော နေထိုင်သည့်အိမ်ယာအကူအညီ၊ အာဟာရပြည့်ဝသောစားစရာများနှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းမှ ဖြတ်တောက်ကုသခြင်းများပါပါဝင်သည်။ Medi-Cal members advisory committee ကိုဖွဲ့စည်းပြီး Medi-Cal members များ၏ တုန့်ပြန်ချက်များကို တိုက်ရိုက်နှင့်နီးနီးကပ်ကပ်နားထောင်၊ ညှိနှိုင်းပေးခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ Medi-Cal members များလိုအပ်သည့်သွား၊ မျက်လုံး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်ပြီး မည်သည့်အကျုံဝင်သောကုသမှုများရရှိသည်ကို မှတည်ပြီး ကုသနိုင်သည်။ Medi-Cal သည် လူထုအခြေပြုအဖွဲ့များနှင့်မိတ်ဖက်ပြုပြီး members များ၏အသံကို ထိုအဖွဲ့အစည်းများမှတဆင့် ပြန်နားထောင်ခဲ့သည်။ "ယခုနှစ်မှာ လမ်းပြမြေပုံနောက်တဆင့်တက်ပြီး Codesign phase ကိုဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပြီး ဒီအဆင့်မှာ members တွေရဲ့ ဘုံပြောကြားချက်၊ လိုအပ်ချက်တွေကို နားထောင်ပြီး တန်းတူညီမျှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုစနစ်နဲ့ပိုပြီးနီးစပ်အောင် ပုံဖော်သွားမယ်" ဟု Dr. Riley က ဆိုသည်။ Behavioral health transformation များကို https://www.dhcs.ca.gov/BHT/Pages/home.aspx တွင်ဖတ်နိုင်ပြီး Master plan for aging နှင့်ပတ်သက်ပြီး https://mpa.aging.ca.gov/ တွင်ဖတ်နိုင်ပါသည်

Debbie Toth, President and CEO, Choice in Aging က သူ၏လုပ်သက်၂၂နှစ်ကို အခြေခံပြီး သက်ကြီးများတွင်ကြုံတွေ့ရသော dementia နှင့် caregivers လိုအပ်ချက်ပြဿနာများ၊ ဘာသာစကားအခက်အခဲများအကြောင်း၊ Choice in Aging က ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော intergenerational programs များ၊ ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံအတွက်ဆောင်ရွက်မှုများ dementia နှင့်ရောဂါများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ English မဟုတ်သည့် ဘာသာစကားများကို Med-Cal members များအတွက် အသုံးပြုပုံများ၊ DHCS သည် Choice in Aging နှင့် ကမ်းလှမ်းဆက်သွယ်ပြီး အလုပ်လုပ်ပုံများ ကိုရှင်းပြခဲ့သည်။ " DHCS က လူမျိုးစုံအတွက် diversity တွေအများကြီးအတွက် အာရုံထားပြီး ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ DHCS ကဟာ သူတို့တွေပြောစကားကို နားထောင်ပေးတယ်။ သမိုင်းတွင်မယ့် လူသားဆန်မှုကိုလုပ်ကိုင်နေတာဟာ သိပ္ပံနည်းကျပါပဲ။ ဥပမာ တက္ကသိုလ်တွေမှာ ဘယ်ဟာ မှားတယ်ဆိုတာကို ပြသပြီး ဘယ်လိုမှန်တဲ့နည်းနဲ့ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာကို ပြသလိုပါပဲ" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ ၂၀၂၄မတိုင်မီ နှစ်များက Central America တိုင်းပြည်များနှင့် El Salvador, Mexico တို့မှ ရောက်လာသူများသည် Refugee status မရခင် Medi-Cal လျှောက်ခွင့်မရခဲ့ချေ။ Choice in Aging သည် ရုရှား၊ ယူကရိန်းနိုင်ငံများ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှ မှ ပြောင်းရွှေ့လာသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။

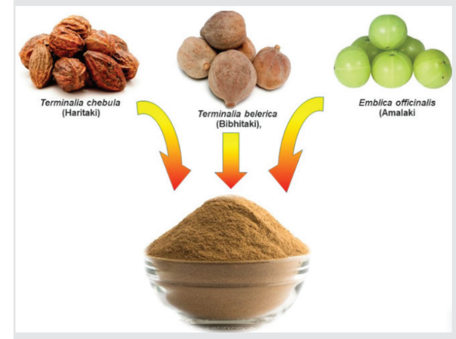
Michael Whalen, Program Director, The Bedford Center, Choice in Aging က Antioch, CA တွင်တည်ရှိသော Bedford Center ၏ Adult Day Health Center အကြောင်းကိုရှင်းပြခဲ့ရာ လူကြီးများ လူမှုဆက်ဆံရေးရရှိစေခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ အာဟာရပြည့်သော အစားအစာများကျွေးမွေးမှု၊ physical therapy, occupational therapy များ ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် သူနာပြုများ၊ social workers များထားရှိခြင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လူမျိုးစုံကိုဝန်ဆောင်မှုပေးနေပြီး အများစုမှာ local တွင်နေထိုင်သူများဖြစ်ပြီး အိမ်ခြေယာမဲ့ဖြစ်ခဲ့သူများ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သူများ၊ schizophrenia စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါသည်များ၊ ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရသူများလဲ ပါကြောင်းနှင့် အားလုံးသည် ကျန်းမာဖို့နှင့် social နှင့် ပျော်ရွှင်စရာနေရာဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားကြောင်း၊ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျန်းမာပြီး အမှီအခိုကင်းကင်းနှင့်ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေထိုင်ကြဖို့ဖြစ်ကြောင်းတို့ကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "ကျနော်တို့ရဲ့အဓိကအကျဆုံးအချက်က ဆရာဝန်တွေ၊ caregivers တွေနဲ့ ခိုင်မာတဲ့အဆက်အဆံကို တည်ဆောက်ရတာပါပဲ" ဟု Michael Whalen က ဆိုသည်။

Triphala

စံထွန်းရွှေ

Ayurveda: system of traditional medicine native to India

ကျနော်သည် အသိအမှတ်ပြု ဆေးလက်မှတ် ရထားသူ မဟုတ်ပါ။ သို့သော်ငြားလည်း "Ayurveda a natural system of medicine" အာယုဗေဒ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းတွေကို လေ့လာသူမို့ သိထားတဲ့ ဆေးနည်းကို လျှို့ဝှက်မထားဘဲ လိုအပ်သူ အကျိုးရှိစေဖို့ အရင်းခံဖြင့် ရေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



Triphala ဆိုသည်မှာ

1. ဆီးဖြူသီး - Amla (Indian Gooseberry)
2. ဖန်ခါးသီး - Terminalia Chebula
3. သစ်ဆိမ့်သီး - Terminalia Belerica

သုံးမျိုးကိုပေါင်းစပ်ထားသော ဆေးပေါင်းကိုခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Tablet - capsules - Powder စသဖြင့် ရှိပါသည်။ Amazon တွင်ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

Triphala benefits

Dental caries, Anemia, Jaundice, Constipation, Asthma, Fever, Chronic ulcers, Inflammation, Obesity, Strengthen the immune system, Fatigue, AIDS, Infections, Pneumonia, Eye (conditions), Diabetes, Joint (pain), Digestion, Heart (health), Cancer, Colon cancer, Prostate cancer, Plaque, Cholesterol, Nerve damage.

မျက်စေ့အတွင်းတိမ် [Cataracts]အတွက်

သောက်ရေသန့်တပုလင်း ရေကိုချက်ပါ။ ဆူလျှင် Triphala Power အမှုန့် TsP ၁ ဇွန်းထည့်လိုက်ပါ။ တမိနစ်ခန့်ကြာလျှင် မီးပိတ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် ၎င်းကို coffee filter နှင့် ၂ကြိမ်ခန့် စစ်ပြီး မိမိအဆင်ပြေမည့် ပုလင်းတွင်ထည့်ထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားက ပိုကောင်းပါသည်။ ထိုအရည်ကို နံက် တကြိမ်၊ ညတကြိမ် မျက်စဉ်းခတ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စေ့အတွင်းတိမ်ကို ပျောက်စေပါသည်။ Ayurvedic ဆေးကျမ်း၌ Indefinitely အကန့်အသတ်မရှိ တာရှည် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း အတွက်

constipation ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် Colon Cancer အတွက် Triphala TsP နှစ်စွန်း ညမအိပ်မီ ရေနွေးနှင့် နေ့စဉ် ဖျော်သောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း Ayurvedic ဆေးကျမ်း၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုးကား
- MD Web
- Wikipedia
-Thra Peutic Use of TRIPHALA in Ayurveid Medicine

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ
626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

Next Gear Bimmer Motor

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ မြန်မာမိတ်ဆွေများအား ကြိုဆိုပါသည်။

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

650-867-4606
nextgearbimmer@gmail.com
308 7th Ave
San Mateo, CA 94401
Google Maps

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုရေးဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၆)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလမှာတော့ Activism လုပ်ငန်းအတွက် အထူးအရေးပါတဲ့ recording ၊ တနည်းအားဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအကြောင်း တင်ပြရင်း အင်္ဂလိပ်စာ လေ့လာကြပါစို့။ recording လုပ်တယ်ဆိုတာ လွယ်မယောင်နဲ့ ခက်ပါတယ်။ တိမ်မယောင်နဲ့ နက်ရှိုင်းလှပါတယ်။ recording လုပ်လိုသူတိုင်း သိထားအပ်တဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်တဲ့ expressions လေးများကို ဦးစွာဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။ ပထမဆုံး ဝေါဟာရလေးကတော့ information ပါ။ information က အရေးကြီးပါတယ်။ ပညာရှင်တယောက်က information is power လို့ ဆိုဘူးပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။

information က သိပ်ကို အရေးကြီးတဲ့အတွက် မြန်မာစစ်အစိုးရကဆိုရင် disinformation အကြီးအကျယ် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဖြောင် မလိမ်နိုင်ရင်တောင် အမှန်တရားကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ရှိပါတယ်။ တိုင်းသူပြည်သားတွေကို အမှောင်တွင်းမှာထားခဲ့ပါတယ်။ အတိတ်က အောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း ယနေ့ social media တွေကြောင့် disinformation လုပ်ငန်းကြီး မအောင်မြင်တော့ပါ။ စစ်အစိုးရဆန့်ကျင်ပြီး တိုက်ပွဲဝင်နေသူများကိုလည်း information နှင့်ပတ်သက်ရင် Ethical ဖြစ်ဖို့ တနည်းအားဖြင့် ဖုံးကွယ်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားလုပ်ခြင်းများ ရှောင်ကျဉ်ရန် သတိပေးလိုပါသည်။ စစ်အစိုးရရဲ့ disinformation ကို မိမိတို့က information သာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ရမှာပါ။ Michelle Obama ပြောခဲ့ဖူးသလိုပါဘဲ။ When they go low, we go high ဆိုတဲ့ စကားလေးဟာ တကယ်ကို တန်ဘိုးကြီးလှပါတယ်။

ဒုတိယ သိသင့်ထားတဲ့ ဝေါဟာရလေးကတော့ personal stories ပါ။ စာရေးသူရော၊ စာဖတ်သူတို့မှာပါ ဒီစစ်အစိုးရရဲ့ ရက်စက်မှု၊ ကြမ်းကြုတ်မှုတွေအကြောင်း ပြောမကုန်၊ ရေးမကုန်လောက်အောင် ဇာတ်လမ်းတွေ Personal stories တွေ အများကြီးရှိကြပါတယ်။ တကမ္ဘာလုံးက သိသွားအောင် အင်္ဂလိပ်လို ရေးကြပါ။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ social media များမှာ recording လုပ်ထားကြပါ။ ဒါမှလည်း နောင်လာနောင်သားများက ဒီအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သိရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာတခု ဖော်ပြပေးပါ့မယ်။ လူငယ်တွေ သိမယ်မထင်ပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုသာ ဆက်လက်ဖတ်ရှုကြပါ။

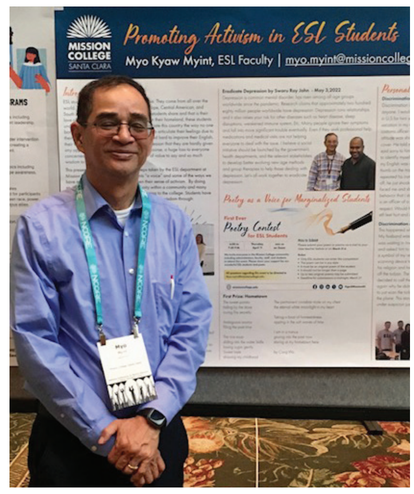
This happened way back when I was still a college student. My brother and I had just left our home and we were on our way to the bus stop when a neighbor came rushing out and told us to get inside his house. We were both annoyed with this busybody but followed him inside his house because he was an elder. Not long after this puzzling incident, we saw from his living room window a big army truck stopping on the street and pulling over pedestrians.

The soldiers were focusing on young men with long hair and giving these young men unwanted and truly unstylish haircuts. We saw a few who protested, and they were physically assaulted by the soldiers. We were to learn much later that an astrologer had warned Ne Win of a possible assassination attempt by a long-haired hired gun and that was enough for the military to take action to forcibly give haircuts to anyone in Yangon or nearby towns with long hair. Thanks to our neighbor, my brother and I escaped this shockingly stupid government sponsored action to impose its will on the people though many young other people not so fortunate.

This personal and true story is an example of the kind of government that has ruled Myanmar over the years and the kind of leaders that the Myanmar people have had to dealt with.

ဖော်ပြပါ story က စာရေးသူရဲ့ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်လေးပါ။ စာဖတ်သူများအနက် အဲ့ဒီတုန်းက စစ်သားများနဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရလို့ ကေသာလေး ပြုတ်ခဲ့သူများရှိရင်၊ ကြွက်ကိုက်သလို ဆံပင်ညှပ်ပေးတာ ကြုံခဲ့ရသူများရှိရင် ကြားလို၊ ဖတ်လိုပါတယ်။ အစဉ်ပြေတဲ့တနေရာမှာ အင်္ဂလိပ်လို ရေးသားဖော်ပြပေးဖို့ တောင်းပန်လိုပါတယ်။

Activism လုပ်လိုသူများ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ နောက်ထပ်ဝေါဟာရလေးကတော့ picture သို့မဟုတ် image တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ A picture is worth a thousand words လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ မြစ်ကြီးနားမြို့က Sister Ann Rose Nu Tawng မြန်မာစစ်သားများကို ဒူးထောက်တောင်းပန်ပြီး ပြည်သူများကို မပစ်ဖို့၊ မသတ်ဖို့ တောင်းပန်တိုးလျှိုးတဲ့ပုံလေးဟာ တကမ္ဘာလုံးကို internet ကနေ ပြန့်နှံ့သွားခဲ့ပါတယ်။



activism လုပ်လိုသူတိုင်း နောက်ဆုံးသိထားရမဲ့ ဝေါဟာရလေးကတော့ Evidence ပါ။ ဒီ evidence ကလည်း ရယူဖို့ အလွန်ခက်ပါတယ်။ သတင်းထောက်များ သက်စွန့်ဆံဖျား ကြိုးစားပြီးရယူမှ တခါတလေ ရရှိပါတယ်။ အင်းစိန်ထောင်အတွင်း၊ အခြား ထောင်များ၌ political prisoners များကို torture လုပ်ခြင်းကို တကမ္ဘာလုံးက suspect ဖြစ်ကြပေမဲ့ evidence ကို ရယူဖို့က မလွယ်လှပါ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ မြန်မာများကို ကြံ့ကြံ့ကြိုက်တိုင်း၊ အခန့်သင့်တိုင်း၊ နေရာမရွေးဘဲ တိုက်ပွဲဝင်ဖို့ activism လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ စာရေးသူ 2024 NCORE မှာ activism နှင့်ပတ်သက်တဲ့ Poster presentation လေး လုပ်ခဲ့တဲ့ပုံကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

စာရေးသူ Honolulu မှာ ရှိနေစဉ်မှာဘဲ ဆရာဦးသီဟ ကွယ်လွန်သွားကြောင်း သူငယ်ချင်းတယောက်ပြောပြ၍ သိရှိရပါသည်။ ဆရာကြီးရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်များက များပြားလွန်း၍ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ထားပါရစေ။

Dear Saya
I heard of your passing
From a friend
Both of us - in distance lands

And immediately
Fell into a state of mourning
Longing for the good old days
When I was a student
And you were my teacher

You and the late Saya U Han Tin
Were the two pillars
Of Myanmar's modern English program
Whose products can be seen far and wide
From Australia to the UK to the United States

The seeds you planted
Have sprouted, grown tall and are now bearing fruit

Even in this time of despair
I'm glad
Your daughter
An educator in her own right
Will carry on your legacy

Looking down from where you are
I hope you are pleased
With what you have achieved
Dear Saya, may you rest in peace.

Myo Kyaw Myint
In memory of Saya U Thi Ha

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
ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

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

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

Buffalo
Jericho Road Community Health Center

How Alzheimer's Patients Access Care in Rural Communities

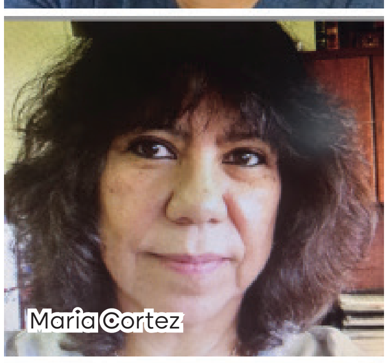
6/13/24 - News Briefing: EMS

ကျေးလက်တောနယ်ကွန်မြူနတီများက Alzheimer လူနာများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုကို ဘယ်လိုရရှိကြမလဲ?

June သည် Alzheimer's and Brain Awareness Month. ဖြစ်သည်။ လူများ၏သက်တမ်းပိုရှည်လာသည်နှင့်အမျှ California တွင် Alzheimer ရောဂါရင်ဆိုင်ရမည့်သူများ ပိုများလာလိမ့်မည်။ Alzheimer နှင့် ဆက်စပ်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းရောဂါတွေ (ADRDs) ဖြစ်ပွားနှုန်းသည် နောင် အနှစ်၂၀ အတွင်း နှစ်ဆတိုးလာလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

Dr. Rita Nguyen

Carmen Estrada


Maria Cortez

Hagar Dickman

သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ များပြားလာခြင်းနှင့်အမျှ Californi ၏ ကျေးလက်ဒေသလူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် လက်လှမ်းမမီမှုကွာဟချက်များကို မည်သို့ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းနေကြသည်ကို ၂၀၂၄၊ ဇွန်၁၃က "How Alzheimer's Patients Access Care in Rural Communities ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Ethnic Media Services က ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုစီစဉ်ခဲ့ရာ Dr. Rita Nguyen, Assistant Health Officer for the State of California and Director of Population Health, California Department of Public Health နှင့် Carmen Estrada, Executive Director, Inland Caregiver Resource Center (SanBernardino), Maria Cortez, caregiver for family member with Alzheimer's, resident of Glenn County and client of The Peg Taylor Center for Adult Day Health Care in Butte County, Hagar Dickman, Senior Attorney, Justice in Agingတို့က ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

လောလောလတ်လတ်တွင် Alzheimer သည် California တွင် ဒုတိယအများဆုံး လူသေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်မှာအဓိကကျသောအချက်အဖြစ်ပါဝင်ရာ California တွင် အသက်၆၅နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများမှာအခြားပြည်နယ်များထက်ပိုပြီးများလှသဖြင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြင်ဆင်ထားရန်အရေးကြီးလှသည်။ California သည် Alzheimer Campaign ကို ပထမဆုံးပြုလုပ်ခဲ့သည်။ Alzheimer အဖြစ်များသည့်သူများမှာ အမျိုးသမီးများနှင့် အသားအရောင်သတ်မှတ်ထားသောလူမျိုးစုများ၊ ကျေးလက်ဒေသများတွင် မညီမမျှဖြစ်နေကြောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုပြီးချိန်တွင် လူနာသာမက လူနာကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လူနာမိသားစုများအတွက်ပါ အရေးကြီးကြောင်း၊ Internal medicine ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေဖြင့် Public Health အမြင်ဖြင့်ကြည့်လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် လူနာစောင့်များရရှိမှုကို မြို့ပြကျေးလက် ညီတူညီမျှရရှိစေချင်ကြောင်းတို့ကို Dr. Nguyen က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ California တွင် လူဦးရေ၂.၃သန်းနေထိုင်ကြရာ ကျေးလက်ဒေသတွင် မြို့ပြတွင်နေထိုင်ကြသူများထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုများပြားသည့်အတွက် Alzheimer ရောဂါခံစားရသည့်အရေအတွက်မှာလဲ ကျေးလက်ဒေသတွင် ပိုမိုများပြားကြောင်း၊ ပထဝီဒေသ၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ အတားအဆီးများ၊ တန်းတူညီမျှရှိမှု အခြေအနေများသည် တဦးချင်းစီနှင့်မိသားစုများအတွက် အရင်းအမြစ်များရရှိဖို့နှင့် ရောဂါခံစားနေရကြောင်းအတည်ပြုရေးအတွက်အရေးကြီးလှကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " အစားအသောက်ပုံမှန်စားပါ။ အိပ်ချိန်ပုံမှန်နှင့်အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ တက်တက်ကြွကြွနေပါ။ လူမှုနယ်ပယ်မှာ အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။ လူတွေနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ ဒီအချက်တွေက Alzheimer မဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးနဲ့သွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊တွေကို ကာကွယ်ခြင်းဟာလဲ Alzheimer မဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့အတွက်ဒါတွေလုပ်ဖို့လိုပါတယ်": ဟု Dr. Nguyen က ကျန်းမာရေးဗဟုသုတမျှဝေခဲ့သည်။ လူမည်းသက်ကြီးများသည် လူဖြူသက်ကြီးများထက် Alzheimer ဖြစ်နှုန်းနှစ်ဆ၊ Latino များသည်လူဖြူများထက်၁ဆခွဲဖြစ်နှုန်းပိုများနေပြီး ကျေးလက်ရှိသက်ကြီးများသည် နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါများကြောင့် Alzheimer ဖြစ်ရန်ပိုအခွင့်အလမ်းများပြီး အစားအသောက်၊ အိပ်ရေးဝခြင်းများသာမက နေထိုင်ရာဒေသ၏စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးအသိုင်းအဝိုင်းတို့သည် underlying social drivers အချက်များအနေဖြင့် အလွန်အရေးကြီးလှသည်။

Alzheimer ဝေဒနာခံစားရသော အဘွားဖြစ်သူကို မိခင်ဖြစ်သူက ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် မိသားစုအတွေ့အကြုံရှိသော Carmen Estrada, Executive Director, Inland Caregiver Resource Center (SanBernardino) က သက်တမ်း၃၉နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော ICRC နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြရာSanBernardino Riverside, Inyo, Mono County တို့တွင်နေထိုင်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်သောနေ့စဉ်နေထိုင်မှုနှင့်အပြုအမူရှိသောသက်ကြီးများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် non-profit အဖွဲ့ဖြစ်ကြောင်း၊ California ပြည်နယ်တခွင်ရှိ caregiver resources ၁၁ခုတွင် ပါဝင်ပြီး ကွန်ယက်သဖွယ်ချိတ်ဆက်အလုပ်လုပ်နေကြောင်း၊ Family consultation, counselling. support group, trainging, respect လိုအပ်သော Caregivers များနှင့် လူများအတွက် အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုကို ကျေးလက်ဒေသရှိလူများ၊ Victorville နှင့်Palm Spring တို့တွင်နေထိုင်သူများအတွက် အတွက် အဓိကထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ICRC သည် In home care agencies များနှင့်လဲ ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်ပြီး in person သာမက ဖုန်း၊ Zoom တို့ဖြင့်လဲ ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ ကွန်မြူနတီကဘာလိုအပ်ချက်များရှိသည်ကိုသိရှိရန် အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် listening session များပြုလုပ်ကာ Radio, TV, Video စသောtool kits များဖြင့်၊ စကားပြန်များဖြင့် Latino Hispanic ကွန်မြူနတီအတွက် သူတို့ Alzheimer ရောဂါနှင့် Resources များကို ဘယ်လိုနားလည်လဲဆိုသည်ကို အထူးပရောဂျက်အနေဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးနေကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

Alzheimer ရောဂါခံစားခဲ့ရသော မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ caregiver အဖြစ်တာဝန်ယူခဲ့သော Maria Cortez က ရောဂါ၏ကနဦးလက္ခဏာဖြစ်သော ကားမောင်းရင်းလမ်းမမှတ်မိတော့ခြင်းမှစပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူများအကြောင်းရှင်းပြခဲ့ပြီး ရောဂါအတည်ပြုခြင်းမှစပြီး အထူးကုဆရာဝန်များ ထံပြသဖို့ ကျေးလက်ဒေသတွင်ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ Alzheimer ရောဂါ တဖြည်းဖြည်းဆိုးလာသောအခါ သတိမေ့ခြင်း၊ အစားစားခြင်းအပါအဝင် နေ့တဓူဝကိစ္စများမလုပ်နိုင်တော့ခြင်းများနှင့် The Peg Taylor Center for Adult Day Health Care in Butte County တွင် လူနာကို စာရင်းသွင်းပြီးထားသောအခါ လူမမာအတွက်ရော၊ မိသားစုအတွက်ပါ အဆင်ပြေကြောင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Hagar Dickman က Medi-Cal သည် ဝင်ငွေနည်းသောသူများဖြစ်ပြီး ရေရှည်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမည့် ရောဂါသည်များအတွက် အဓိက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပြီး လူနာ၇သိန်းပါဝင်သော In -home service program များ၊ သက်ကြီးများနှင့် disabilities များအတွက် nursing home များဖြစ်ပြီး ၇၈٪ မှာ family caregivers များထားရှိသူများနှင့် Medi-Cal ရှိသူများပါဝင်နိုင်သော Community-Based Adult Services (CBAS) https://aging.ca.gov/Programs_and_Services/Community-Based_Adult_Services/ နှင့် Assisted Living Waiver (ALW) https://www.dhcs.ca.gov/services/ltc/Pages/AssistedLivingWaiver.aspx ပရိုဂရမ်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ALW တွင် ပါဝင်သူလူသုံးထောင်ရှိပြီး ပြည်နယ်၏Counties ၁၅ခု တွင်ရှိပြီး ပါဝင်ရန်ခက်ခဲသည်။ CBAS သည် ပြည်နယ်၏ Counties ၂၂ခု တွင်ရှိသည်။

Californiaမြို့ပြဧရိယာများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ကျေးလက်နှင့်ဝေးလံခေါင်သောဒေများတွင်နေထိုင်ကြသူများသည်ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ရောဂါစစ်ဆေးရေး၊ ရောဂါအမည်တပ်ရေးနှင့် လူနာစောင့်ရှောက်ရေး များ ရရှိရေး အတွက် အခက်အခဲများကို ပိုမိုရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် အရင်းအမြစ်များရရှိရေးမှာလည်း ပိုခက်ခဲလျက်ရှိသည်။ ADRD ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်များနှင့်ပြသရန်ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းရခြင်းများလည်းရှိသည်။ Public transport အားနည်းခြင်းကြောင့်လည်း အရေးကြီးသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် အရင်းအမြစ်များရရှိရန် သွားလာရေးအချိန်ကြာမြင့်စေခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါအချက်များသည် Alzheimer ရောဂါလက္ခဏာခံစားနေရသူများအတွက်သာမက မိသားစုဝင်တွေကိုပါ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

From P7အေးအေးခိုင်

ဖော့်ဖြေတယ်။ ကြားထဲမှာ ရမည်းသင်းရွှေတွင်းသဌေးကိုဆန်နီတို့မဏ္ဍပ်မှာ ဖော့်ဖြေကြတယ်။ အတက်နေ့တစ်နေ့လုံးလဲ မြို့တွေလိုက်ဖော့်ဖြေပြီး နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့နေ့လယ်၂နာရီ၊ ၃နာရီမှ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ပြီး တစ်နှစ်လုံး ကိုယ့်အလုပ်တွေကိုယ်ပြန်လုပ်ကြတယ်။

၆။ US ရောက်လာတော့ သူငယ်ချင်းတွေရလာတော့ရော ပျော်လား။

ရောက်ကာစက သူငယ်ချင်းကလဲ မရှိတော့ အိမ်ထဲမှာပဲ ဘုရားချည်းထိုင်ရှိခိုးနေတာ။ အစ်မကိုလူတွေမရှိဘူးလို့ပြောတော့ အစ်မက လမ်းပေါ်မှာသွားနေကြတာလူတွေမဟုတ်လို့ဘာတွေလဲလို့ ကျနော့်ကိုပြန်မေးတာ။ မြန်မာတွေမဟုတ်တော့ ကျနော့်လိုခုမှရောက်တဲ့သူတွေက စိမ်းတာပေါ့။ နောက်တော့ One Myanmar Community က မဆွေဆွေမြင့်နဲ့ ကျနော်တို့ရန်ကုန်ထဲကခင်ခဲ့တဲ့ မမြတ်(One Myanmar Community) တို့အိမ်က ပါတီမှာခင်သွားပြီး မဆွေဆွေမြင့်၊ မီးခြစ်၊ မီးဇာ၊ မစန္ဒာ၊ မလင်း၊ ကျနော်တို့တွေက Sunday group ဆို ဖွဲ့ထားပြီး မုဒိတာရွှေကျောင်းမှာ မွေးနေ့အလှူလုပ်ကြတယ်။ Oakland ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နန်းကြီးသုပ်ရောင်းပြီးလှူကြတယ်။ မြန်မာကွန်မြူနတီသင်္ကြန်မှာ ဝိုင်းကူတယ်။ တနင်္ဂနွေအားရက်ဆိုအိမ်မှာစုကြတယ်။ San Francisco ကို ဘတ်စ်ကားစီး၊ ရထားစီးပြီး သွားလည်ကြတယ်။ Sunday group ကတော့ ကျနော့်ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှမမေ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

> **မြန်မာစာလဲ တတ်အောင် အထက(၂)ကမာရွတ်မှာလဲထားတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ MLA ကိုပို့တယ်။ ကြားရက်မှာ အထက(၂)ကမာရွတ်ကိုတက်တယ်။ သားက MLA မှာတက်ရတာပျော်တယ်။**

၇။ US မှာ AAPI Heritage လမှာ San Francisco မှာ မြန်မာကိုယ်စားပြုကခဲ့တဲ့ကြောင်းနဲ့ ဘာအတွေ့အကြုံတွေရခဲ့တယ်ဆိုတာကိုပြောပြပေးပါ။

ပွဲမှာ အလှကမ္ဘာမြေသီချင်းနဲ့ ကျနော်၊ မဆွေဆွေမြင့်၊ မမေမျိုးသန့်တို့က မြန်မာကိုယ်စားပြုကခဲ့ကြတာပါ။ ကဖို့လာခေါ်သူက AAPI Heritage ကော်မတီမှာပါတဲ့ Valerie Sheibels ခေါ် မထက်အဥ္စလီကျော်ပါ။ သူနဲ့ကျနော်က သူ မြန်မာပြည်လာလည်တုန်းက ပြေတီဦးဖောင်ဒေးရှင်းဖွင့်ပွဲမှာ ဆုံဖူးပြီး ဒီမှာထပ်ဆုံကြတာ။ အတွေ့အကြုံတွေကဘာရလဲဆိုတော့ ဒီနိုင်ငံမှာက လူ့အခွင့်အရေးတွေအပြည့်ရှိတာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံသိခဲ့ရတယ်ပေါ့နော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လူလိုပဲဆက်ဆံတယ်။ မြို့တော်ဝန်ကလဲ ဟိတ်ဟန်မရှိဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူ လမ်းမှသွားနေတာပဲ။ ကျနော်တို့ သူ့ရှေ့ဖြတ်လျှောက်လဲ ရတာပဲ။ ကျနော်တို့ အစားတွေတန်းစီစားတော့ စက်ာပူသံအမတ်က ကျနော်တို့နောက်မှာ မုန့်စားဖို့တန်းစီတာ။ VIP ဆို ရှေ့မှာဖြတ်နေရာမယူဘူး။ နောက်တစ်ချက်က ကျနော်တို့တွေကဖို့ ခမ်းမထဲဝင်တော့ အစစ်ခံရတဲ့အခါ သက်တောင့်သက်သာပဲ စစ်တယ်။ အထဲမှာ မျက်စိနောက်လောက်အောင်ထပ်စစ်တာတွေမရှိဘူး။ အားလုံးလွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ။ မြန်မာပြည်နဲ့ဆို ဒါတွေအရမ်းကွာခြားတာပေါ့နော်။ တိရစ္ဆာန်တွေကအစ သူတို့က အလေးထားကြတာ။ တနေ့က ကျနော်တို့လမ်းမှသွားကြတာ ဘဲငန်းမိသားစုလမ်းဖြတ်ကူးကြတာ ကားတွေက ရပ်ပေးကြတယ်။ သူတို့ဟိုဘက်လမ်းကူးပြီးမှ ကားတွေပြန်မောင်းတယ်။

၈။ မအေးအေးခိုင်ရဲ့ ငယ်ဘဝ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်သက်တမ်းနဲ့ လက်ဦးဆရာတွေကိုပြောပါဦး။

ကျနော်က ၁၉၈၆ထဲက ရုပ်ရှင်စရိုက်တာ။ အထက၂စမ်းချောင်းက ၁၀တန်းအောင်ပြီး RC2 တက်တယ်။ တက္ကသိုလ်တက်ရင်း ကားရိုက်တာ။ သမိုင်းဘာသာတွဲနဲ့ဘွဲ့ရခဲ့တယ်။ အနုပညာဆရာတွေက ဦးအောင်မြင့်မြတ်၊ အေဝမ်းဦးလှမျိုး၊ ဦးကြည်စိုးထွန်း၊ ဦးကြီးမြင့်၊ မောင်တင်ဦး၊ ပရိုဂျူဆာ ရီမြင့်ဦးဇော်မြင့်တို့ပေါ့။ ရီမြင့်ဦးဇော်မြင့်က ကိုယ့်အဖေလိုပဲ ရိုသေလေးစားရတာ။ ရိုက်ခဲ့တဲ့ကားတွေကအများကြီးပဲ။ဒဏ္ဍာရီ၊ သစ္စာတော်ဦးစူးစေတော့၊ မြစ်တို့၏မာယာ၊ ကိုကိုလေယာဉ်မှူး၊ သစ္စာရေအိုင်၊ ကောင်းချစ်တဲ့မမ။ သစ္စာရေအိုင်က ဒါရိုက်တာဦးဝင်းဖေရိုက်တာ။ ဦးကျော်ဟိန်းနဲ့နောက်ပိုင်းပြန်ဆုံတော့ ဦးကျော်က " မအေးခိုင်၊ သစ္စာရေအိုင်ရိုက်ကြတာ မှတ်မိသေးလား" ဆို ကျနော့်ကိုမေးတယ်။ ကျနော်တို့ခေတ်က ထူးခြားတာက တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေဆို ကျနော်တို့ ကိုငှက်ပျောကြော်တို့အုပ်စုတွေချည်းရိုက်ကြတာ။ တခါက ကိုသူ့(ဇာဂနာ)က ကျနော့်ကိုမေးတယ်။ " အေးခိုင်၊ နင်တို့တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေက ကျောင်းကိုမပြီးနိုင်တော့ဘူးလား" တဲ့။ ကျနော်ကလဲ ပြန်ပြောတယ်။ " သီဟတင်စိုးတောင် အင်္ဂလိပ်နယ်ချဲ့၊ ဖက်ဆစ်နယ်ချဲ့ကိုတိုက်နေတုန်းရှိသေးတာ။ ကျနော်တို့လဲ တက္ကသိုလ် ဘယ်ပြီးဦးမလဲ" ဆို ပြန်နောက်တာပေါ့။

၉။ မအေးအေးခိုင်က မြန်မာအကလဲ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်သူတွေဆီမှာ အကသင်ခဲ့လဲ။

ကျနော်က အိမ်မှာ ယဉ်ကျေးမှုတက္ကသိုလ်က ဒေါ်အုန်းရီနဲ့ အက သင်တယ်။ ကိုစိုးဝင်း(ကဗျာလွတ်) နဲ့သင်တယ်။ လက်ဦးဆရာက သူတို့နှစ်ယောက်ပေါ့နော်။ RC2 မှာလဲကခဲ့တယ်။ မမများအဖွဲ့အတွက်ကမယ်ဆိုတော့ ဦးကြေးမုံအမျိုးသမီးနဲ့သင်တယ်။ သရုပ်ဆောင်ဇော်မင်းအမျိုးသမီးနဲ့သင်တယ်။ လူရွှင်တော်ဗေဒါရဲ့အမျိုးသမီး ချောအိအိငြိမ်းနဲ့လဲသင်တယ်။ သူကိုယ်တိုင်လဲ မမများအဖွဲ့မှာ က တယ်။

၁၀။ သားလေးကို US မှာ စာသင်ဖို့ လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဘာတွေပြင်ဆင်ခဲ့လဲဆိုတာကို တခြားမိဘတွေဗဟုသုတရဖို့ ပြောပြပေးပါ။

သားလေးကို ကိုယ့်လိုမဖြစ်အောင် English စာ ကောင်းဖို့ MLA မှာ KG ကနေစပြီး ထားပါတယ်။ ဝင်္ကဘာလမ်း၊ ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးနားကကျောင်းပါ။ US ကိုအရင်ထွက်သွားတဲ့ကျနော့်အစ်မရဲ့သား၊ သားလေးရဲ့တဝမ်းကွဲအစ်ကိုကလဲ US မသွားခင် အဲ့ဒီမှာ Level 6 ထိတက်ခဲ့တာဆိုတော့ သားလေးကို အဲ့ဒီမှာထားတာ။ မြန်မာစာလဲ တတ်အောင် အထက(၂)ကမာရွတ်မှာလဲထားတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ MLA ကိုပို့တယ်။ ကြားရက်မှာ အထက(၂)ကမာရွတ်ကိုတက်တယ်။ သားက MLA မှာတက်ရတာပျော်တယ်။ ၂၀၁၅ခုနှစ်မှာ သားလေးရယ်၊ အစ်မရဲ့သားနောက်တယောက်ရယ်ကို US မှာကျောင်းတက်ဖို့ထွက်သွားကြတာ။ အစ်မအကြီးက US ထွက်တဲ့အချိန် သူ့သားနှစ်ယောက်ရယ်၊ ကျနော့်သားရယ်က အတူ မြန်မာပြည်မှာနေကြတာလေ။ တူအကြီးက မြန်မာပြည်မှာ ၁၀တန်းအောင်ဖို့ မနည်းတွန်းရတာ US မှာ PhD ဖြစ်သွားပြီ။ CPA ဖြစ်သွားပြီ။ ကျနော့်သားထွက်သွားတော့ မြန်မာပြည်မှာ ၈တန်းအောင်ပြီးထွက်တာ။ ဟိုမှာက ဝင်ခွင့်ဖြေရတယ်။ အောင်တော့ ဟိုမှာ၉တန်းကနေ စတက်ရတယ်။မအောင်ရင်၆တန်းပြန်ဆင်းရမှာလေ။ ကျနော်ကတော့ မြန်မာပြည်မှာအလုပ်တွေဆက်လုပ်၊ သားက သူ့အဒေါ်တွေ၊ ဝမ်းကွဲအစ်ကိုတွေနဲ့နေပြီး US မှာကျောင်းတက်ပါတယ်။ ကျနော်က သွားလိုက်၊ လာလိုက်တော့လုပ်တယ်။ ၂၀၁၉ခုနှစ်မှာ သားက ၁၂တန်းအောင်တယ်။ အမှတ်ကောင်းတော့ ထူးချွန်တဲ့ဘာသာအတွက်ပွဲနောက်တခုနဲ့ နှစ်ပွဲတက်ရတယ်။ သားလေးက အမေကို သူနဲ့အတူနေစေချင်တယ်အမြဲပြောတယ်။ ကျနော်က မြန်မာပြည်မှာ ပိုက်ဆံရှာရသေးတယ်လေ။ မနှစ်ကမှ ရောက်လာနိုင်ခဲ့တာ။ အခု သားက Chabot College မှာ ကျောင်းဆက်တက်နေပါတယ်။

၁၁။ မအေးအေးခိုင်ကို ချစ်ကြတဲ့ပရိသတ်ကြီးကို မြန်မာ့ဂဇက်ကနေဘာတွေပြောချင်လဲ။

ပရိသတ်တွေဆိုတာက ကျနော်တို့ရဲ့ထမင်းရှင်ပါ။ ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘဲ အမြဲကျေးဇူးတင်နေပါတယ်။ သူတို့တွေစိတ်ချမ်းသာဖို့အရေးကြီးတယ်။ သူတို့စိတ်ချမ်းသာမှ ကျနော်တို့ကို အားပေးနိုင်မှာ။ ကျနော့်ကိုချစ်တဲ့၊ မုန်းတဲ့ ပရိသတ်အားလုံးကို ကျနော်က အမြဲချစ်လျက်ပါ။ ကျနော့်ကိုလဲ ပရိသတ်ကြီးက အမြဲချစ်ပေးကြပါလို့ မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ပြောချင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်းစေတယ် ဆိုတဲ့ အချိုရည်တွေအကြောင်း

တိမ်မည်း

သင်ဟာစတိုးဆိုင် တဆိုင်ထဲမှာ ဖြတ်လျှောက်လိုက်ပြီဆိုရင် ပုံမှန်အချိုရည်ဆိုဒါတွေ ရောင်းတဲ့နေရာမှာ သင့်ကျန်းမာရေအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အချိုရည်အချို့ကို သင်သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာဖြင့် သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုလွယ်လွယ်ကူကူလျှော့ကျစေပြီး ကိုယ်ခံအားမြင့်တင်စေကာ စွမ်းအင်းမြင့်တင်စေသလို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ရေဓါတ်တွေဖြည့်တင်ပေးမယ်လို့ ယူဆပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ ကြော်ငြာထားတဲ့ အရာတွေထဲမှာ အားဖြည့်ဆေးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်လက်ဖက်ရည် တွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ probiotics တို့ prebiotics တို့ hibiscus, ashwagandha, ဆေးဝါးမှို နှင့် အခြားခြားသော အရာတွေပါဝင်တယ်လို့ ရေးထားတာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အချက်အလက်တွေအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူတွေထဲမှာ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းက အခုလို ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အချိုရည်တွေကို ရှာသောက်တတ်ကြပါတယ်။ စားသုံးသူလေ့လာသူတွေအဆိုအရ လူတွေဟာ Pill Fatigue ဆိုပြီး ဆေးမတိုးတာမျိုးတွေနောက်ပိုင်းတွေတာ များလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာလည်း လူတွေဟာ အားဖြည့်ဆေး တွေကို အချိုရည်တွေကနေရနေပြီး လွယ်လင့်တကူ သောက်ကြလို့ အခုလိုမျိုးဖြစ်တာလို့ ယူဆကြပါတယ်။ တချို့အချိုရည်တွေဟာ ဈေးကြီး ပေးရသလောက် ပုံမှန် တခြားအချိုရယ်တွေထက်စာရင် လူအတွက် ပိုအကျိုးရှိတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ် ကိုယ့်အတွက် ကောင်းမကောင်းဆိုတာကတော့ မေးခွန်း နောက်တခုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲ့အတွက် ဘယ်ဟာကတော့ ဘယ်လိုကောင်းတယ် ဘယ်လိုအရသာရှိလဲဆိုတာကို ဆက်ပြောသွားမှာပါ။

The Promise- A Healthier Gut

Probiotics တို့ Prebiotics ဆိုတဲ့ အစာခြေဖျက်အားကိုကောင်းစေတဲ့ ဓါတ်တွေကို သင်ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး fermented tea kombucha လို မူရင်း probiotic drink မျိုးကိုလည်း ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ probiotics တို့ prebiotics တို့ကို အအေးရည်တွေထဲမှာ တွေ့လာရပါတယ်။ တချို့ကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့ ဆိုဒါဆိုပြီး ကြော်ငြာကြပါတယ်။ ဥပမာ Culture Pop, Poppi နှင့် Olipop လိုဟာမျိုးပေါ့။ Probiotics ဟာဆိုရင်ဖြင့် အစာအိမ်အတွက် ကောင်းစေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး ရောင်ရမ်းမှုကိုလည်းလျှော့ချစေပါတယ်။ သို့ပေသိ ဒီ သောက်စရာ probiotics တွေဟာ စားစရာ တွေဖြစ်တဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ ကင်ချီတို့လောက် အကျိုးကျေးဇူး အတူမရတတ်ပါဖူး။ သူတို့ဟာ များသောအားဖြင့် ဖြည့်စွက် အချိုရည်မျိုးသာဖြစ်နေပါတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများကဆိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အချိုရည်တွေဟာ ဖော်ပြပါ အစားအစာတွေလောက် ဘက်တီးရီးယား အမျိုးအစား မစုံလင်လို့ပါ။ နောက်ပြီး အစားအစာက အချဉ်ဖောက်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် ကျနော်တို့အတွက်ကောင်းတဲ့ တခြားဓါတ်တွေလည်း ရှိနေတတ်ပါသေးတယ်။ Raw Kombucha နှင့် Spare Food Tonic တို့မှာဆိုရင် ဒိန်ချဉ်လုပ်ရာမှ ကျန်တဲ့ whey အကျန်လေးတွေ ပါတတ်တာကြောင့် အချဉ်ဖောက်ထားသလိုဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ Probiotic sodas တွေကတော့ မဖြစ်ပါဖူး။ တချို့ probiotic sodas တွေမှာတော့ အပင်တွေကနေထုတ်ယူထားတဲ့ inulin သို့မဟုတ် chicory root ဆိုတဲ့ အမျှင်ဓါတ် ကို ထည့်ထားတာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲ့တော့ အချိုရည်ထဲမှာက ထည့်ထားသလောက်ပဲရှိတတ်ပြီး အမယ်မစုံတာမျိုးကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အချိုပါဝင်နှုန်းအားဖြင့်ကြည့်ရင် ပုံမှန် sodas တွေထက်စာရင် ကယ်လိုရီနဲ့ added sugars နဲတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတယ်လို့ ယူဆလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတာနောက်တချက်က စမ်းသပ်ထားတဲ့ အချိုရည်အချို့မှာ stevia ပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လေ့လာမှုအသစ်တွေအရ သကြားအစားထိုးတခြားပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်မှုတွေရှိတဲ့အတွက် အာ့တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုံးစွဲတာကို တတ်နိုင်သမျှ ကန့်သတ်ထားတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

အရသာစမ်းသပ်မှု - ကျန်းမာရေး ကောင်းစေနိုင်သည့် အချိုရည်များ

Culture Pop Probiotic Soda, Wild Berries & Lime

$2.75 / 12 OZ / Calories 40 / Added Sugars 0 g

Poppi Prebiotic Soda, Strawberry Lemon

$2 / 12 OZ / Calories 25 / Added Sugars 4 g

The Promise- Wellness and Stronger Immunity

ထိုးထားတဲ့ စာတန်းတွေအစ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအဆုံး အားလုံးဟာ မင်းအတွက် ကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကိုရစေပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Lavendar နှင့် elderflower က မွှေးရနံ့လေးပါတဲ့ Aura Bora Sparkling waters ထုတ်တဲ့ ကုပ္ပဏီဟာဆိုရင် သူတို့ ထုတ်တဲ့ အချိုရည်ကိုသောက်ရင်ဖြင့် ဆွေမျိုးမေ့သွားဆိုပြီး အထူးမွန်းကြော်ငြာသလို Ruby Sparkling Hibiscus drinks ဟာဆိုရင်လည်း ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ blood oranges သို့မဟုတ် Fuji apples ကနေ ထုတ်ထားတယ်ဆိုပြီး အကျိုးကျေးဇူးထောင်ချီရှိတယ်ဆိုပြီး ကြေငြာထားပါတယ်။

> **စားသုံးသူလေ့လာသူတွေအဆိုအရ လူတွေဟာ Pill Fatigue ဆိုပြီး ဆေးမတိုးတာမျိုးတွေနောက်ပိုင်းတွေတာ များလာတယ်လို့ဆိုပါတယ် ဒါဟာလည်း လူတွေဟာ အားဖြည့်ဆေး တွေကို အချိုရည်တွေကနေရနေပြီး လွယ်လင့်တကူသောက်ကြလို့ အခုလိုမျိုးဖြစ်တာလို့ ယူဆကြပါတယ်။**

များလှစွာတဲ့ ဆိုင်တွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ Green Drinks တွေထဲက တခုဖြစ်တဲ့ Naked Juice ရဲ့ Green Machine ဆိုရင်လည်း Kale တို့ Spirulina တို့ပါဝင်တယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး label တွေမှာလည်း broccoli တို့ Spinach Leaves တို့ ပန်းသီးတို့ ကီဝီ သီးပုံတွေလည်း မမြင်ချင်အဆုံးပါ။

ကျန်းမာရေးရေဆိုတဲ့ Aura Bora တို့ Ruby တို့ဟာ ပုံမှန် ဆိုဒါတွေကနေ အပြောင်းအလဲတခုကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့မှာ Added Sugars နှင့် သကြားအစားထိုးတွေ မပါတတ်ပါဖူး။ နောက်ပြီး သေချာကြည့်မယ်ဆိုရင် Aura Bora ဟာ ကယ်လိုရီလုံး၀ မပါသလောက်ဖြစ်ပြီး Ruby မှာတော့ ဖျော်ရည်မှာ ကယ်လိုရီ ၁၅ လောက်ပဲပါပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး Green Drinks တွေကို ထုတ်လုပ်ထုပ်ပိုးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဗီတာမင်တချို့နဲ့ သတ္တုဓါတ်အချို့ကို ရဖို့ လွယ်လင့်တကူရှိတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများကဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ မှတ်ထားရမှာက Green Drinks ဟာ အသီးအရွက် စားတာကို အစားထိုးဖို့ မဖြစ်သင့်ပါဖူးလို့ဆိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့မှာပါဝင်တဲ့ ဖိုင်ဘာဓါတ်ဆိုတာတွေဟာ နဲနဲကနေ မပါသလောက်ဖြစ်နေတတ်လို့ပါ။ နောက်ပြီး တချို့ Green Drinks ဆိုတာတွေက တကယ်တော့ အသီးအချိုရည် သာသာပဲ ရှိပါတယ်။ အရွက်က မပါသလောက်ပါပဲ။ နောက်ပြီး အသီးကရတာများတဲ့အတွက်ကြောင့် ကယ်လိုရီတိုးစေတတ်ပြီး ဆီးချိုလည်း တတ်စေနိုင်ပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ Green Drinks ကိုမှ ကြိုက်တယ်ဆိုရင် ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းထဲမှာ အသီးအရွက်များများပါတာကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ Suja Organic Cold-Pressed Mighty Dozen မှာဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၁၂၀ ပါတဲ့ fruit-juice-laden Naked Juice Green Machine နဲ့ယှဉ်ရင် fruit juice နဲနဲသာပါပြီး အရည် ၁၂ အောင်စမှာ ကယ်လိုရီက ၈၀ ပဲပါပါတယ်။

အရသာစမ်းသပ်မှု - ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်တင် ဖျော်ရည်များ

Aura Bora Herbal Sparkling Water, Grapefruit Elderflower

$2.75 / 12 OZ / Calories 0 / Added Sugars 0 g

Ruby Organic Sparkling Hibiscus, Blood Orange

$2.25 / 12 OZ / Calories 15 / Added Sugars 0 g

Naked Juice, Green Machine

$4.50 / 15.2 OZ / Calories 270 / Added Sugars 0 g

The Promise – Less Stress

သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကိုပြောင်းစေနိုင်တဲ့ အရည်တွေဟာ ကော့တေးအသစ်ဖြစ်လာနေပါတယ်။ စိတ်သက်သာမှုရှိစေတဲ့ ခံစားချက်ကို အရက်တို့ ဘီယာတို့ကနေ ယူမယ့်အစား Recess တို့ Droplet တို့ဟာတွေကနေ ယူသင့်ပါတယ်။ အဲ့မှာဆိုရင် adaptogens ပါပြီး အဲ့ဒါက ashwagandha သို့မဟုတ် မှို နဲ့ magenisum ကနေရတဲ့ အာဟာရကနေရစေတာပါ။ ဒီဟာတွေအကုန်လုံးဟာ သင်ဦးဏှောက်ကိုကူပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ကျစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီဖျော်ရည်တွေဟာ အရသာပြည့်စုံပြီး အရက်မပါပဲ ဝိုင်နဲ့ ကော့တေးတို့ကို အစားထိုးဖြစ်စေပါတယ်။ သို့ပေသိ အခုအထိတော့ ဒီဖျော်ရည်တွေဟာ သူတို့ ကတိပေးတဲ့အတိုင်းဖြစ်လားမဖြစ်လားကို သိဖို့ မလွယ်လှပါဖူး။ adaptogens နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာစမ်းစစ်မှုတော်တော်များများဟာ တိရိစ္ဆာန်တွေမှာပဲ လုပ်ကြတာဖြစ်ပြီး လူမှာ စမ်းသပ်တာနဲတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Droplet ရဲ့ Pretty Balanced မှာပါဝင်တယ် အမယ်တမျိုးဖြစ်တဲ့ Ashwagandha ဟာဆိုရင် တနေ့ကို ၂၅၀ မီလီဂရမ် နှင့် ၆၀၀ မီလီဂရမ်ကြားသောက်တဲ့သူတွေမှာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားချက်နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်းတွေကို လျှော့ကျစေတယ်လို့ လေ့လာစမ်းဆစ်မှုတခုက ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့လေ့လာစမ်းဆစ်မှုက ၂၀၁၉ က လုပ်တာဆိုပြီး ပါဝင်တဲ့လူဦးရေက ၅၈ ယောက်သာရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး အပင်တွေကို အခြေပြုထားတဲ့ အမယ်တွေဟာ ပေါက်တဲ့ အပင်နေရာနဲ့ အချိန်အပေါ်မူတည်ပြီး ထိရောက်မှုဟာ ကွာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး adaptogens ဟာ တခြားဆေးဝါးတွေနဲ့လည်း ထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ autoimmune အခြေအနေ သွေးတိုးအခြေအနေ စိတ်ကျမှုအခြေအနေ တွေနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဆေးဝါးမျိုးတွေပေါ့။ ဒါကြောင့် အဲ့လို ဖျော်ရည်တွေကို သင့်ရဲ့ နေ့စဉ် စားသောက်မှုထဲမှာ မထည့်ခင် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်သင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကဆိုပါတယ်။

အရသာစမ်းသပ်မှု - စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေတဲ့အချိုရည်များ

Recess Infused Sparkling Water Mood, Raspberry Lemon

$3.75 / 12 OZ / Calories 20 / Added Sugars 0 g

သူက အချိုထက် ချဉ်စူးစူးအရသာပိုရပါတယ်။ Raspberry, citrus နှင့် peach အရသာ အနဲငယ်ပါပါတယ်။ အပန်းပြေစိတ်ဖိစီးမှုလျှော့စေရန် magnesium-vitamin B6 ကို ရောက်ထည့်ထားပါတယ်။ သူ့မှာ added sugars နှင့် တခြား အချိုတွေထည့်မထားပါဖူး။

Droplet Sparkling Self-Care Beverage, Pretty Balanced

$6 / 12 OZ / Calories 35 / Added Sugars 0 g

ဒီ white peach နှင့် lemon verbena ဟာ ashwagandha ပါပါတယ်။ ချဉ်ချိုလေးပါ။ သံပုရာ သံပုယိုချဉ်ချဉ်လေးအပြင် သံဖူးမက်မွန်သီးအရသာလေးလည်းရစေပါတယ်။

အရည်ဘယ်လောက်လိုလဲ

စားသောက်ကုန်တွေက ပြောတာတွေရော လူတွေသယ်နေတဲ့ ရေဗူးအကြီးကြီးတွေရောကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အမေရိကန်တွေဟာ ရေဓါတ်ပြည့်ဝမှုအတွက် ဘယ်လောက်တောင် အရေးစိုက်လဲဆိုတာ မြင်နိုင်ပါတယ်။ တနေ့ကို ရေ ရှစ်ခွက်သောက်ရမယ်ဆိုတဲ့စကားတွေက ကြိုးကျောင်းသင့်လျော်ပေမယ့် လူတိုင်း လိုက်ကိုလိုက်လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဖူး။ တယောက်ခြင်းစီဟာ သူတို့ရဲ့ အလေးချိန် အသက် အလေ့အကျင့် နှင့် ရာသီဥတုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး seltzerရယ် နွားနို့ရယ် သစ်သီးဖျော်ရည်ရယ် ကော်ဖီရယ် လက်ဖက်ရည်ရယ် ဟာလည်း အရည်ကို အထောက်အပံ့ပေးပါတယ်။ ကဖင်းဓါတ်ဟာ ဆီးထုတ်လုပ်မှုကို တိုးစေပေမယ့် ကော်ဖီမှာပါတဲ့ ရေက အဲ့ကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပြန်လည်ဖြည့်စည်းပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျနော်စားသမျှ အစားအစာ အားလုံးမှာလည်း ရေက ပါပါတယ်။ အဲ့ရေကလည်း သင့်ရဲ့ တနေ့တာ ရေလိုအပ်ချက်ထဲမှာ ပါပါတယ်။ ဥပမာ ဖရဲသီးတစိတ်မှာ ရေက ခုနှစ်အောင်စလောက်ပါပါတယ်။

နောက်ပြီး ရေဆာတာဟာ ရေလိုအပ်ချက်ရှိတာကို သိနိုင်တဲ့ အချက်ကောင်းတခုပါပဲ။ သို့ပေသိ ဒီအချက်က အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အားကိုးဖို့ ခဲယဉ်းလာမှာပါ။ နောက်ပြီး အားလုံးဟာ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခင်မှာ ဖြစ်ဖြစ် ရာသီဥတုပူလို့ ဖြစ်ဖြစ် ရေလည်းနဲနဲသောက်သင်ပါတယ်။ ချွေးထွက်တဲ့အခါ ရေက ဆုံးရှုံးသွားတတ်လို့ပါ။ နောက်ပြီး ဆီးအရောင်ကို စစ်တာကလည်း အချက်အလက်ကောင်းတခုပါပဲ။ ရေဓါတ်ပြည့်ဝနေတဲ့သူရဲ့ ဆီးရောင်ဟာ အရောင်ဖျော့တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရောင်ရင့်ရင်တော့ ရေဓါတ်လိုအပ်နေတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Energy နဲ့ Sports Drinks တွေရဲ့ အမှန်တရား

A Better Caffeine Pick-Me-Up

ဖျော်ရည်တွေမှာ Energy ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကိုတွေ့လိုက်ရင် ဒါဟာ ကဖင်းပါတာပဲလို့ ယေဘုယျယူဆလို့ရပါတယ်။ ဒီဓါတ်က လူကိုတတ်ကြွလန်းဆန်းစေပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူတွေက ကော်ဖီနဲ့ လက်ဖက်ရည်အစား အားဖြည့်အချိုရည်သောက်တာဟာ ပြဿနာ သိပ်မရှိလှပါဖူး။ သို့ပေသိ ဘာစားစား ကဖင်းဓါတ်ကိုတော့ ဂရုပြုရပါလိမ့်မယ်။ အားဖြည့်အချိုရည်တွေမှာ ၁၂ အောင်စတိုင်းမှာ ကဖင်းဓါတ်က ၇၀ ကနေ ၂၀၀ မီလီဂရမ် အထိပါတတ်ပါတယ်။ ကော်ဖီ ခွက်တခွက် ၈ အောင်စမှာ ၈၀ ကနေ ၁၀၀ မီလီဂရမ်အထိပါတတ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူတယောက်အနေနဲ့ တရက်ကို ၄၀၀ မီလီဂရမ်လောက်ပါတာကို သောက်တာဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိသေးတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ ၂၀၂၂ မှာ လေ့လာမှု ၃၂ ခုအရ အားဖြည့်အချိုရည်သောက်သူ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူတွေရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိပ်မပျော်မှုကိုခံစားရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ရင်တုန်တာ အနားမ၀တာ လက်တုန်တာတွေကိုခံစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ အားဖြည့်အချိုရည် ထုတ်လုပ်သူတွေ Aspire, Celsius နှင့် Clean ကတော့ သူတို့ မှာပါတဲ့ ကဖင်းဓါတ်တွေက တခြားဟာတွေနဲ့ မတူဖူးလို့ဆိုကြပါတယ်။ တချို့က သူတို့မှာပါတာတွေဟာ သဘာဝကနေ ထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်ပြီး ကျန်းမာတဲ့စွမ်းအားရစေပြီး ရင်တုန်တာ လက်တုန်တာမရှိဖူးလို့ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ စမ်းသပ်မှုတွေအရ သဘာဝကဖင်းနဲ့ ဓါတ်ခွဲခန်းက ထုတ်လာတဲ့ ကဖင်းက သိပ်ကွဲခြားတာမတွေ့ရပါဖူး။

တချို့အားဖြည့်အချိုရည်တွေမှာ အားဖြည့်စေတဲ့ ဗီတာမင်ဘီ နှင့် Chromium တို့ပါပါတယ်။ ဒီဓါတွေဟာ အစာကနေ အားပြောင်းဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သို့ပေသိ အာ့တွေက သင်လိုချင်တဲ့ ချက်ချင်းအားကိုတော့ ပေးမှာမဟုတ်ပါဖူး။ ထို့အပြင် အဲ့ဒီလိုမျိုးတွေက ကျန်းမာတဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုမျိုးကလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ White Caffeine တို့ အမယ်တွေဖြစ်တဲ့ L-Carnitine နှင့် L-Theanine တို့ဟာ ကယ်လိုရီအချို့ကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ တနေ့ကို တဗူးနှစ်ဗူးသောက်တာဟာ ဝိတ်ကျစေမှာမဟုတ်ပါဖူး အထူးသဖြင့် Added Sugars ပါရင်ပေါ့။

Faster Hydration

ဖျော်ရည်တော်တော်များများဟာ သင်ကို ရေဓါတ်ဖြည့်တင်းပေးပါတယ်။ သို့ပေသိ Minerals တွေဖြစ်တဲ့ Calcium, potassium နှင့် Sodium အပြင်အခြား အာဟာရတွေပါတဲ့ Electrolytes ပါတဲ့ အားကစားအချိုရည်တွေဟာ ရေဓါတ်ကို မြန်မြန်နဲ့ကောင်းကောင်း ပိုဖြည့်တင်းပေးတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ တချို့ပစ္စည်းတွေမှာဆိုရင် သူတို့ရဲ့ website တွေမှာ ရေထက်တောင် ရေဓါတ်ကို ပိုမိုမြန်မြန် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တယ်လို့ ကြေငြာကြပါတယ်။

ဒီ Electrolytes ဟာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ချွေးတွေ ကြွက်သားတည်ဆောက်တာအပါ နှလုံးသားက သုံးတာအဆုံး လိုအပ်တဲ့ရေတွေကို ဆဲလ်တွေထဲမှာထိထိရောက်ရောက် စုပ်ယူအောင်ထောက်ပံ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သို့ပေသိ ရေဓါတ်ဖြည့်တင်းတာ ရေသောက်တာဟာ မြန်ဖို့မလိုဖူးလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကဆိုပါတယ်။ ဒီဖျော်ရည်တွေဟာ added sugars နှင့် sodium အများကြီးပါနိုင်ပါတယ်။ Gatorade မှာဆိုရင် ၁၂ အောင်စမှာ added sugars က ၂၁ ဂရမ်နှင့် ဆိုဒီယမ်က ၁၆၀ မီလီဂရမ် ပါရှိပါတယ်။ The American Heart Association ကတော့ မိန်းကလေးတွေအတွက်ဆိုရင် တနေ့ကို ၂၅ ဂရမ်ထက်နဲတာရယ် ဆိုဒီယမ်ကို ၂၃၀၀ မီလီဂရမ်ဆိုပြီး သက်မှတ်ထားပါတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ လိုအပ်တဲ့ Electrolytes ကို အစားအသောက်ကနေတဆင့်ရနိုင်ပါတယ်။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ တနေ့ကို တနာရီထက် အားကစားလုပ်တာတွေ ဝမ်းလျှောတာတွေ အန်တာတွေဖြစ်ရင် Electrolytes ကို ဆုံးရှုံးနိုင်တာကြောင့် electrolyte drinks နဲနဲသောက်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆရာဝန်တွေဟာလည်း colonoscopy prep အတွက် အလားတူအကြောင်းပြချက်ကြောင့် သောက်ခိုင်းတတ်ပါသေးတယ်။ အားဖြည့်အချိုရည်အပြင် အချိုရည် တချို့ဟာ အာဟာရဓါတ်တွေကို ရောပြီး ထည့်ထားတတ်ပါတယ်။ Nutrient enhanced water beverage လို့ ခေါ်တဲ့ Vitamin Water ကလည်း antioxidant infusion ပါလို့ဆိုပါသေးတယ်။

ဒီလို အချိုရည်ထဲမှာပါတဲ့ အာဟာရဓါတ်ဆိုတာ တကယ်တော့ အများကြီးမဟုတ်ပါဖူး။ ဥပမာအားဖြင့် Bai Ipanema Pomegranate မှာဆို Vitamin C ရဲ့ တနေ့လိုအပ်ချက်ရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီဟာထက်စာရင် စတော်ဘယ်ရီခွက်အပြည့်ကမှ ပိုကောင်းပါသေးတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကဆိုပါတယ်။

American Community Survey (ACS)

ကဖွင့်ပြသော မြန်မာ လူမျိုးစုတို့ ၏လူမှုစီးပွားဘဝများအခြေပြ (၅)

မောင်မိုးညို

မြန်မာလူဦးရေ [အမှန်တကယ်မြေပေါ်] အရေအတွက်သည် censuses နှင့် surveys အဆက်ဆက်တို့တွင် လျော့နည်းနေသည် ("UNDERCOUNT") ဆိုသော အယူအဆနှင့် မှတ်ချက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ကျိုးကြောင်းများ

ပြီးခဲ့တဲ့ လစဉ်ဖေါ်ပြချက်တွေမှာ မြန်မာလူဦးရေစစ်တမ်းတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားဘွယ်အချက်တွေကိုရှုထောင့်စုံက တင်ပြသွား တာတွေကိုတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အများကဝေဖန်နေကြတဲ့ အမှန်တကယ်ရှိနေသင့်တဲ့မြန်မာလူမျိုးစုဦးရေဟာ အလွန်နည်း ပါးနေတယ် ဆိုတဲ့ဝေဖန်ချက်တွေ တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆိုင်ရာ Bureau က ပညာရှင်များနဲ့ကျတော်အပြန် အလှန်ဆက်သွယ်ဆန်းစစ်ချက်အချို့ကို ဒီလ "မြန်မာဂဇက်"မှာ ကောက်နှုတ်တင်ပြပါမယ်။

ယေဘူယျ ကျိုးကြောင်းများကိုကြည့်ပါ။ ဒါတွေဟာ ဒေတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဖြစ်လေ့ဖြစ်တတ်တဲ့ honest errors တွေဖြစ် တတ်ပါတယ်။ ဒီကျိုးကြောင်းဖေါ်ပြချက်တွေဟာ မြန်မာလူမျိုးစုတွေရဲ့ ပကတိ အခြေအနေကိုတိုက်ရိုက်ရောင်ပြန်ဟပ်မှုရှိ တယ်လို့တော့ ကောက်ချက်ချလို့မရဘူးလို့ ကြိုတင် သတိပေးပါရစေ။ ဒါပေမဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ကျိုးကြောင်းဖေါ်ပြမှုကို scientific နည်းတွေအရ ခင်းကျင်းပြတာတွေဆိုတာကိုတော့ မကွယ်မထောက်တင်ပြလိုပါတယ်။

● **နမူနာယူခြင်းအမှား [Sampling Errors]** သည် နမူနာတစ်ခုအပေါ်အခြေခံ၍ ခန့်မှန်းချက်တစ်ခုနှင့် ခန့်မှန်းချက် သည် လူဦးရေတစ်ခုလုံး အပေါ်အခြေခံပါက ရရှိမည့် ဆက်စပ်တန်ဖိုးကြား ကွာခြားချက်ဖြစ်သည်။ **နမူနာမဟုတ်သောအမှား [Non-sampling Errors]** -ACS ဒေတာကို စုဆောင်းပြီး လုပ်ဆောင်ရန် အသုံးပြု သည့် ရှုပ်ထွေးသော လုပ်ဆောင်မှုများအတွင်းတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နမူနာပုံစံမဟုတ်သော အမှားသည် နမူနာ ဘောင် သို့မဟုတ် စစ်တမ်းမေးခွန်းလွှာများတွင် ပြဿနာများ၊ ဒေတာကို အစီရင်ခံပုံ သို့မဟုတ် ကုဒ်လုပ်ပုံတွင် အမှား အယွင်းများ၊ ဒေတာ လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် တွက်ဆခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ကြည့်ရှု သူဘက်လိုက်မှု သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုမရှိသည့်ဘက်လိုက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ နမူနာမဟုတ် သော အမှားသည် တိုက်ရိုက်တိုင်းတာရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။

● **Sampling Errors** အတွက်ထုတ်ပြန်ထားသော ACS ခန့်မှန်းချက်များအတွက် First Margin of Error (MOE) များကို 90 ရာခိုင်နှုန်း ယုံကြည်မှုအဆင့်တွင် ပံ့ပိုးပေးထားသည်။

● **Non-sampling Errors** များတွင် -

✓(က) Coverage Error ကောက်ခံရမည့်ကောက်ကွက်/လိပ်စာမပါဝင်ခြင်း၊

✓ (ခ) Non-response ပြန်မကြားမှုအလျင်းမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကောက်ခံချိန်တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် ဖြေကြားမည့်သူမရှိခြင်း၊

✓ (ဂ) Item nonresponse - လိုအပ်သောမေးခွင်းအချက်အလက်ကိုဖြေကြားခြင်းမပြုခြင်း (သို့မဟုတ်)တမင်မဖြေကြားခြင်း၊

✓(ဃ) Response Error - မေးခွန်းကိုနားလည်မှုလွဲမှားစွာယူဆခြင်း(သို့မဟုတ်)မှားယွင်းစွာဖြည့်သွင်းခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) တာဝန်မရှိသူက ကြားဝင်၍မှားယွင်းသောအဖြေကိုပေးခြင်း၊

✓(c) Processing Error - မှတ်တမ်းဖြည့်စွက်တွက်ချက်စာရင်းပြုစုသူပိုင်း၏အမှားအယွင်း၊

● ဤအချက်များကို အမှားအယွင်းနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် Sample size, Coverage rate နှင့် Response Rate တို့ကို ကောင်းမွန်သည်ထက်ကောင်းမွန်အောင် Census Bureau မှ အကောင်းဆုံးကြိုးစားနေသလို၊ ဆိုင်ရာ grassroot organizations တို့မှကူညီကြရန်လိုသည်။

● **Statistical Significance** တွက်ချက်မှုအရ (အချို့သော ခေါင်းစဉ်အချက်အလက်မျိုးများမှလွဲ၍) နှစ် အလိုက်ကိန်းဂဏန်း ကာလအပိုင်းအခြားနှစ်အလိုက်ကွာခြားမှုများကို အတိအကျပြဆိုနေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူဦးရေတိုးပွားမှုလွန်စွာသိသာထင်ရှားပါသည်။ ယင်းအချက်ကို Census 2020 ကအမှန်တကယ်သက်သေထူနေပါ သည်။ သို့သော်ဤတိုးပွားမှုနှုန်းများသည် အမှန်တကယ်ရှိသင့်သော headcount ကိုရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းရှိမရှိကား များစွာသော အခြားအချက်အလက်များပေါ်မူတည်နေပါသည်။

● သို့သော် (၂၀၀၇)ခုနှစ်မှစတင်၍ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးရေစီးကြောင်းအပြောင်းအလဲများကြောင့်၊ refugees များအပါ အဝင်၊ အမေရိကသို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချကြသည့်အချက်က၊ မြို့အတော်များများတွင် မြန်မာလူဦးရေ အဆများစွာ တိုးပွားလာသည်ဆိုသည့်အချက်ကို အလေးဂရုပြုသင့်ပါသည်။

● (၂၀၁၀)ခုနောက်ပိုင်း မြန်မာကွန်မြူနတီများအား အားတက်သရောအသိပညာပေး၊ ပါဝင်သော ကော်မီတီများ၏လုံးလ ထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကလည်း မောင်းနှင်အားတနည်းအဖြစ် တွေ့နိုင်ပါသည်။ Indiana ကဲ့သို့သောပြည်နယ်တွင် မြန်မာလူမျိုးစု refugees များကိုပံ့ပိုးပေးသော grassroot organizations တို့မှာ census ၏မူဝါဒကို ကောင်းစွာနားလည်ကြသူများ၏ ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ပေးသော advocacy/response assistance က အတော်အတန်တာသွားခဲ့သည်ကိုတွေ့ရသည်။

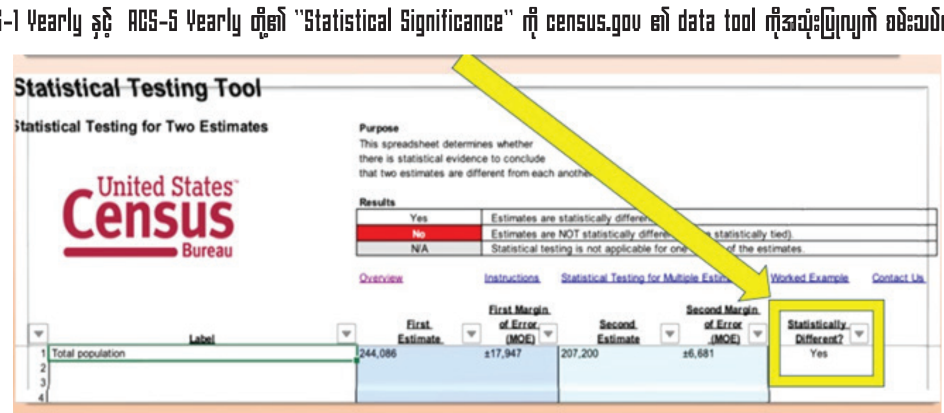
● နောက်တချက်ကား "Burmese" ဟူသောလူမျိုးစု (Race)အချက်အလက်ကိုပြန်ကြားရန် တွန့်ဆုတ်သော မြန်မာ ပြည်ဖွားလူမျိုးစုငယ်များ၏ ရင်တွင်းစိတ်သဏ္ဍာန်ကို ရုတ်ခြည်ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်စွမ်းသော အသိပညာပေးနှိုးဆော်မှု အားနည်းချက်ကလည်း တနည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

● မြန်မာပြည်ဖွားအချို့မှ မိမိတို့ identity ကို(ဖေါ်ပြရန်ခက်ခဲသောအကြောင်းပြချက်ဖြင့်သာ) ပြန်ကြားရန်ပျက် ကွက်ကြမှုလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာ - "Chinese" ဟု စကားနဲရန်စဲ (ပြီးစလွယ်) ပြန်ကြားခဲ့မှုမျိုးများ။

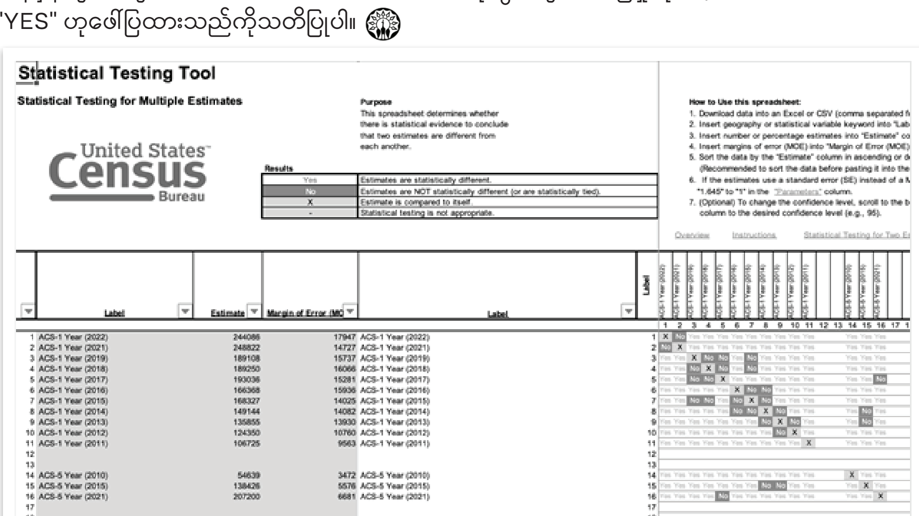
● အခြားဖြစ်နိုင်သောအချက်ကား အစိုးရစာရွက်စာတမ်းများကိုအရေးတယူပါဝင်ပတ်သက်လိုသော မူရင်းစိတ်ဓါတ်မျိုး ကြောင့် (ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေလိုရင်း အလေ့အထ) ပြန်ကြားခြင်းကို "အမြဲတမ်း"ပျက်ကွက်ကြသောစိတ်ဓါတ်မျိုး ကိန်းအောင်းတတ်ကြသူမျိုးများလည်းရှိပါသည်။

https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2020/acs/acs_general_handbook_2020.pdf (Page - 53)

ACS-1 Yearly နှင့် ACS-5 Yearly တို့၏ "Statistical Significance" ကို census.gov ၏ data tool ကိုအသုံးပြုလျက် စမ်းသပ်ဖေါ်ထုတ်ခြင်း



ACS-1 Year (2022) နှင့် ACS-5 Years (2021 တို့၏စစ်မ်းအရ မြန်မာလူမျိုးစု (လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်) စုစုပေါင်းလူဦးရေ (ခန့်မှန်းချက်) မျာ၏ Statistical Significance ကိုတွက်ချက်ဖေါ်ပြမှုကိုလေ့လာပါက statistical different? ကော်လံတွင် "YES" ဟုဖေါ်ပြထားသည်ကိုသတိပြုပါ။



[စာရေးသူအားဤ အခန်းဆက် ဆောင်းပါးလေ့လာရှုမြေမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်လိုပါက Facebook Page

[သို့] "မြန်မာဂဇက်"အယ်ဒီတာ ထံ မှတဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါကြောင်း။]

From P1 OMC သကြီန်

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း၊ OMC အသင်းသူအသင်းသားများက ဝိုင်းပြီးဆောင်ရွက်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အခမ်းအနားမစခင်မစုဝေက စောင်းလက်သံနဲ့ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ တက်ရောက်လာတဲ့ဧည့်ပရိသတ်များနဲ့ One Myanmar Communityအသင်းသူအသင်းသားများက ဘိုးဘွားတွေကို အရိုအသေပြုပြီး ဘိုးဘွားတဦးချင်းစီကို ငွေသားနဲ့အတူ၊ မခင်အေးမြင့်ကလှူဒါန်းတဲ့ပုဆိုး၊ ထဘီတထည်စီနဲ့ကန်တော့ခဲ့ကြပါတယ်။ ဘိုးဘွားတွေကလဲ ကျေးဇူးတင်စကားနဲ့ဆုံးမစကားပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာ့ဂဇက်ကလဲ California မှာ ရန်လိုရွံ့မုန်းခြင်းတွေ တားဆီးဖို့အစီအစဉ်တခုဖြစ်တဲ့ CAvsHate အကြောင်းဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ CAvsHate, www. CAvs-Hate.com နဲ့ Civil rights ချိုးဖောက်ခံရခြင်းများကိုသက်ဆိုင်ရာသို့အသိပေးတိုင်ကြားပြီး လိုအပ်သည့်အရင်းအမြစ်များရယူရန် 211 ကိုဖုန်းခေါ်နိုင်တဲ့အကြောင်းများကိုမြန်မာဘာသာပြန်ထားတဲ့စာရွက်တွေကိုလဲ ဘိုးဘွားတွေကိုကန်တော့တဲ့လက်ဆောင်တွေထဲ ထည့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအပြီးမှာ San Francisco Bay Area ရဲ့ မဟာသင်္ကြန်ပွဲအခမ်းအနားကိုစတင်ခဲ့ပါတယ်။ အထူးဧည့်သည်တော်တွေဖြစ်ကြတဲ့ US House of Representatives Congressman Ro Khanna ရဲ့ Senior Congressional Advisor: Hiep Nguyen, US Senator Congresswomen Butler ရဲ့ Foreign Advising member Ayala Lopez, California's 24th Assembly District AssemblyMember Alex Lee, Mayor of Daly City Juslyn Manalo, Trustee of the California Housing Finance Agency: Commissioner of California World Trade Commission: , APA Heritage Foundation Founder Claudine Chang, Founder of Asian American Foundation , Founder of Miss Asian Global and Miss Asian America Pageant Rose Chung, South-East Asian Communities, Leaders Diana Vuong CEO of South East Asian Community Center CEO and Founder of Justice for Vicha Ratanapakdee Foundation Board Member of Southeast Asian Development Center, Thai Community Leader Monthanus Ratanapakdee, Indonesian Community Leader Angela Tjitradi , AAPI Celebration Committee Co-Chair Dennis Yee တို့တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အထူးဧည့်သည်တော်တွေကိုတာဝန်ယူဖိတ်ကြားပေးတဲ့ Valerie Sheibles က ပရိသတ်နဲ့မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါတယ်။

San Francisoc နဲ့ Los Angeles က ယိမ်းအဖွဲ့တွေကမန်းတောင်ရိပ်ခို သီချင်းနဲ့ကပြဖျော်ဖြေပြီးအခမ်းအနားကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာ တေးသံရှင်နီနီဝင်းရွှေ၊ ဇယံခ၊ Barbara Shu, ဝင်းနိုင်စိုးတို့နဲ့အတူ မြို့ခံတေးသံရှင်တွေကဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ Bay Area က ယမင်းရောင်စဉ်အဖွဲ့၊ အမေများအဖွဲ့၊ Los Angeles က မြတ်ပန်းသစ္စာလူကြီးယိမ်းအဖွဲ့နဲ့ ဒေါင်းနဒီလူငယ်အဖွဲ့တို့လဲ ပူးပေါင်းဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ " ဇာတ်စင်အပြင်အဆင်ကို မေသင်းကြူ Idea နဲ့ OMC က ကိုကျော်ကျော်စိုး, Lai Chow, ဆွေ

ဆွေမြင့်ရယ် Myanmar Community ကိုအမြဲကူညီသူများရယ်နဲ့ ဝိုင်းဝန်းပြီးဇာတ်စင်အပြင်အဆင်ကို ပွဲမတိုင်ညကပြုလုပ်ခဲ့ကြတာပါ။ ကိုကျော်ခိုင်တို့အပါအဝင် ကူတဲ့သူတွေကိုဂုဏ်စွာနဲ့အမည်ထည့်ချင်ပေမဲ့ ကူပေးကြသူတွေများကြလို့ပါ။ ကိုကျော်ကျော်စိုးကတော့ ခန်းမအတွင်းမန်နေဂျာပါ" ဟု ဖျော်ဖြေရေးတာဝန်ခံအဖြစ်ဆောင်ရွက်သူ မဆွေဆွေမြင့်(OMC) က ဆိုပါတယ်။ Bay Area သံချပ်အဖွဲ့ရဲ့ထိမိလှတဲ့သင်္ကြန်သံချပ်ကိုလဲ ပရိသတ်များတခဲနက်အားပေးခဲ့ကြပါတယ်။ သင်္ကြန်စျေးတန်းမှာစျေးဆိုင်ခန်းပေါင်း၁၈ဆိုင်ရှိကြပြီး Daly City ရောင်နီဦးအဖွဲ့ကလူငယ်တွေက မချိုသာ၊ မနီနီသော်တို့နဲ့အတူ စတုဒိသာမုန့်လုံးရေပေါ်မဏ္ဍပ်မှာ လုပ်အားပေးခဲ့ကြပါတယ်။

Bay Area မယ်ရွေးပွဲကိုလဲ ဒီနှစ်မှာကျင်းပခဲ့ပြီး အကဲဖြတ်ဒိုင်လူကြီးများအဖြစ် Rosalyn Chu(၂၀၁၄ ဆန်ဖရန်စစ်စကိုသင်္ကြန်မယ်)၊ ဆွေဆွေအေး(Myanmar Gazette) နဲ့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အေးအေးခိုင်တို့ကဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၄ဆန်ဖရန်စစ်စကိုမယ် ကြယ်စင်သော်၊ ဒုတိဆု Michelle Swe, တတိယဆု Asiah Thazin Soe တို့ကို ဆုချီးမြှင့်ခဲ့ကြပါတယ်။ မယ်ရွေးပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဦးရစ်ချတ်နဲ့ဒေါ်ဘေဘီတို့က ပံ့ပိုးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ် SF သင်္ကြန်ကိုဧည့်ပရိသတ်၅၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ဗမာကွန်မြူနတီခွန်အားကို အခြားcommunity တွေသိအောင် ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)
Garvey Healthy Family Medical Clinic
Board Certified Pediatric & General Practice
Immigration Physical Available
Closed on Saturday & Sunday
705 E. Garvey Avenue
Monterey Park
CA 91755-3024
Phone: (626) 312-5488
Fax: (626) 312-5455

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

နဝင်းစီးပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဝိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တပတ်(၇ရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကြွက်နားရွက်မှို

Wood ear (Auricularia auricula-judae) (မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး)

ကြွက်နားရွက် သည် စား၍ရသော အော်ရီကူလာရီယာလက် (Auricu-lariales) မျိုးစုဝင် မှိုတမျိုး ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့နေရာအများတွင် တွေ့ရပါတယ်။ မှိုဦးထုပ်မှာ ခပ်ညိုညို ခပ်ဖားဖားနှင့် နားရွက်နှင့် တူပါတယ်။ အပူပိုင်းဒေသရှိ အပင်သေနှင့် သစ်အိုပင်တို့တွင် အပေါက်အရောက် များပါတယ်။

စားစရာအဖြစ်မှ အနောက်တိုင်း၌ အသုံးနည်း၍ ချိုင်းနားတွင် ဟင်းစာအဖြစ်သာမက ဆေးဝါးအနေနှင့်လည်း အသုံးများပြီး ဩစတေးလျက ချိုင်းနားသို့ ၂၀ ရာစုရောက်သော် အများအပြားတင်ပို့ပါတယ်။

ကြွက်နားရွက်မှိုကို ရောင်ရမ်းမှုသက်သာစေတဲ့ သဘာဝဆေးတစ်လက်အနေနဲ့ အသုံးပြုခဲ့ကြသလို မျက်စိရောဂါတွေနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကုဖို့အတွက်ပါအသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ကြွက်နားရွက်မှိုမှာ ဗီတာမင် ဘီ၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ phosphorus နဲ့ ဆီလီကွန်တို့ပါဝင်နေပါတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်မြင့်မားစွာပါဝင်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အဆီဓာတ်နဲ့အခြားဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။

ကြွက်နားရွက်မှိုဟာ ကယ်လ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းတာကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုမတက်စေနိုင်တဲ့အတွက် ဆီးချိုသမားတွေအတွက်လည်း သင့်တော်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တာကြောင့် အူမကြီးဆိုင်ရာဝေဒနာတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပြီး အရိုးအဆစ်တွေ ရောင်ရမ်းတာကိုသက်သာစေနိုင်တဲ့ အာ နိသင်လည်းရှိပါတယ်။

မျက်လုံးနဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအမြှေးပါးတွေရောင်ရမ်းတာကိုလည်း လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပြီး သရက်ရွက်ကို ကျန်းမာစေတယ်။ ကင်ဆာကျိတ်တွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးတွင်းကိုလက်စထရောနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးမပြုတဲ့အဆီတွေကိုကျ ဆင်းစေပါတယ်။

အယ်ဇိုင်းမားရောဂါကို ကာကွယ်

ကြွက်နားရွက်မှိုကို အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ကြွက်နားရွက်မှိုမှာ Polysaccharide အင်ဇိုင်းပါဝင်ပြီး မှတ်ဉာဏ်နဲ့ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေကာ အယ်ဇိုင်းမား ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်မှု နဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေ

ကြွက်နားရွက်မှိုမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေက စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင် ရောင်ရမ်းတာတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချ

ကြွက်နားရွက်မှာ ဗီတာမင် B2 ကြွယ်ဝစွာပါဝင်နေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီအပြင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

Free Radicals တွေကို ဖယ်ရှား

လူတွေစားသုံးလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကနေ Free Radicals တွေပါလာတတ်ပါတယ်။ Free Radicals တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စုပြုံလာရင် ကင်ဆာရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကြွက်နားရွက်မှာပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် B2 က Antioxidant လိုဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ Free Radicals တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်ရောဂါ

နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်ရောဂါတို့က သွေးကြောတွေထုံးလာတာ၊ သွေးကြောတွေ ကျဉ်းလာတာကြောင့် ဖြစ်လာတတ်တဲ့ ရောဂါမျိုးတွေပါ။

ကြွက်နားရွက်မှိုက သွေးလည်ပတ်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး သွေးကြောထုံးတာ၊ ကျဉ်းတာတို့ကို လျော့ချပေးပါတယ်။

အဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှား

ကြွက်နားရွက်မှိုမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဆိပ်အတောက်တွေ၊ ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေပါဝင်နေပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများခုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ 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

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ။
10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069
Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo Special
simmered in our tradition- ... Serve with Rice, Vegetables, and ...
Combo $14.00
Lamb Curry
Lamb curry and our ... Serve with Rice, Vegetables, and ...
L4 Combo $15.00
Stewed Veggie
vegetables is a great choice ... rice, Veggie Curry, Naan & ...
L5 Combo $13.00
spices come together in ...
L6 Combo $13.00
Mohinga (Fish soup)
Considered to be the ... soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and ...
B3 $ 10.00
Wheat/Rice noodle, rice, Cabbage, Onion, Cilantro, ... rind sauce, Crispy Garlic
B8 $ 11.00
leaves, roasted peanuts, ... lic, sesame seeds, dried shrimp and chopped ...
B7 $ 13.00
Loaded with exotic spices, ... Basmati rice with Burmese ...
D1 $ 13.00

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

မြန်မာပြည်CDMဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေ

မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် USA - Myanmar Food မှသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစာများ အိမ်ချက်ငါးခူကြော်နှပ်၊ကန်ပွန်းချဉ်ကြော်၊ ပုဇွန်ခြောက်ဗာလချောင်ကြော်၊ မန်ကျီးသီးထောင်းအပြင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကိုUS ပြည်နယ်အသီးသီးကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးနေပါပြီ။ မြန်မာပြည် CDM ဝန်ထမ်းများရန်ပုံငွေအတွက် အားပေးကြပါ။ USA - Myanmar Food

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

Rooms for Rent

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

အသက်၃နှစ်၊ အသက်၈လ ကလေး၂ဦးကို ဂရုတစိုက်ထိန်းပေးဖို့ ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ တပတ်ကို၅ရက် (Monday to Friday), Racrancho Cucamonga, California အိမ်မှာအတူနေထိုင်နိုင်ပါသည်။
Call or text- 301-675-9977

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each.
Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

Guest House ငှားရန်ရှိသည်

အသင့်ပြင်ဆင်ပြီးသား guest house on Longden Ave, Arcadia, California
နေထိုင်ရန် တစ်ဦး(သို့) နှစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။
တလကို $1,750 (include Internet and all utilities).
Ph: (626) 203 8966

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

FARMERS INSURANCE

Anthem.

ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

Bay Area Residential Specialist

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

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး ပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ $40 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335
သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။
(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

Rooms for Rent

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

အခန်းငှားရန်ရှိ

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

Sushi chef အလိုရှိ

looking for creative Sushi chef deep knowledge in making flavorful rolls and and rice bowl and who has also passion and expertise in authentic Burmese cuisine and helping with side job. (Los Angeles)
Ph: (626)238 3751

Roommateအလိုရှိသည်

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

လူလိုပါသည်

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

Female Roommateအလိုရှိသည်

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnised လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

အိမ်အကူအလိုရှိ

Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်း အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။
Ph: (626)-456-0564

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

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

626 506 9608 text (213) 422 2307

အိမ်၊အခန်း၊လုပ်ငန်းကြော်ငြာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

ဆရာမ မဉမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

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

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

သာရေး၊နာရေးများလစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်သည်

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

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

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

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

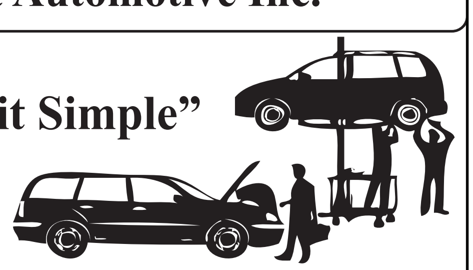
Female Roommate အလိုရှိသည်

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

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive
Omega Automotive Inc.

"We Keep it Simple"



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

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

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ

မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: (510) 364-2407
Email: abbychin88@gmail.com
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568
Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

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

စာစောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

မိုးကား ရွာနေလေပြီ...။ နွေနေ၏ အပူဒဏ်လည်း သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားခဲ့လေပြီ...။

သို့သော်လည်း ရွှေဈေး၊ ဒေါ်လာဈေး၊ ဘတ်ဈေး တွေ တက်သဖြင့် ကုန်ဈေးနှုန်း လိုက်တက်လာသည့် ဒါဏ်က မိုးရွာသဖြင့် အပူလျော့သွားသလို သက်သာမသွားနိုင်...။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ လည်စင်းခံကြရုံသာ တတ်နိုင်ကြသူများတည်း...။ မနေ့ တစ်နေ့ကပဲ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ပျံလွန်တော်မူသွားရရှာပါသည်...။ ကျနော်တို့ လည်း မသေအောင် ကြိုးစားနေကြမှ အသက်ရှင်ခွင့် ရမည် ဆိုတာ သိထားရပါမည်...။

ကဲ...ပြေးရင်းလွှားရင်း ပြောစရာရှိတာလေးတွေ ပြောကြဦးစို့...။

ထူးအိမ်သင်သီချင်းကို ပြန်ဆိုခဲ့သည့် မယ်လိုဒီ...။

ပြန်ဆိုသီချင်းတွေနဲ့ အဆိုတော်ကြီး မောင်သိန်းဝင်း ပြောခဲ့တာလေးက မှတ်သားစရာပါ...။ "လူငယ်တွေ ကိုယ့်သီချင်း ကိုယ်ဆိုမှ မှတ်တမ်းသေချာရမယ်" တဲ့ဗျာ...။ ဟုတ်တာပေါ့ ခင်ဗျာ...။ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီချင်းက အောင်မြင်မှ ကိုယ့်နာမည်နဲ့ မှတ်တမ်းရေးထိုးလို့ရမှာပေါ့...။ မောင်သိန်းဝင်း ကတော့ သူ့သီချင်း သူပြန်ဆိုရမှာကိုတောင် ရှက်နေမိပါသတဲ့...။ အခုလည်း မယ်လိုဒီက ထူးအိမ်သင်သီချင်းကို ပြန်ဆိုခဲ့ပြန်ပါသတဲ့...။ ဟိုတလောက ပွဲဆူထားခဲ့တဲ့ မယ်လိုဒီက ဆိုတာဆိုတော့ ပရိသတ်က စောင့်ကြည့်နေကြမှာပါပဲ...။ ဆိုတဲ့သီချင်းကလည်း နာရီပေါ်က မျက်ရည်စက်များ အခွေထဲ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ ခွင့်မပြု ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးပါ...။ အော် မယ်လိုဒီ ရယ်...။ မင်း ပုံစံနဲ့ ပြန်ဆိုတာတော့ ဟုတ်ပါပြီ...။ ကိုင့ှက် ဆိုထားတဲ့ ခွင့်မပြု ထက်များ ပိုကောင်းအောင် ဆိုနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်နေလို့များလား...။ ကျနော်ကတော့ မယ်လိုဒီ ကို ဒီသီချင်းကို ပြန်မဆိုစေချင်ပါ...။ တာဝန်ကြီးလွန်းနေလို့ပါဗျာ...။ ကိုင့ှက် ပရိသတ်တွေက လက်ခံနိုင်ကြပါ့မလား မသိ...။ ထူးအိမ်သင် ရဲ့ ခွင့်မပြု သီချင်းကို ဒါရိုက်တာ ဇော်ထက်အောင်က ရိုက်ကူးပေးထားပြီး မကြာမီ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ ထွက်ရှိလာတော့မှာ ဖြစ်ပါကြောင်း...။ ထူးအိမ်သင် သီချင်းကို မယ်လိုဒီ ပြန်ဆိုတာ ဘယ်လိုတွေ ထူးခြားလာမှာလဲ ဆိုတာ စောင့် နားထောင်ကြည့်ရအောင်ဗျာ...။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရုံတင်တော့မည့် မြန်မာရုပ်ရှင် ဇာတ်ကား...။

၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွက် မြန်မာ့ အကောင်းဆုံး ဇာတ်ကားဆု ရရှိခဲ့သော ပိုင်တံခွန် နှင့် ခွေးလိမ္မာလေး Lucky တို့ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ထားသည့် ကံကောင်း ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားကို ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရုံတင်ပြသတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးနှင့် ခွေးလိမ္မာလေးတို့၏ အေးချမ်းသော ၅၂၈ မေတ္တာတရားကို ဖေါ်ကျူးထားသည့် ကံကောင်းရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားသည် အကောင်းဆုံး ရုပ်ရှင်ဆု၊ ဓါတ်ပုံဆု၊ တေးဂီတ ဆုများဆွတ်ခူး ရရှိထားသည့် ရုပ်ရှင်ဖြစ်သည်...။

ထိုင်းနိုင်ငံ ရှိ ပိုင်တံခွန် ပရိသတ်များ ကြည့်ရှု ကြဦးမည့် ရုပ်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်...။

အစ္စကီ ၏ တကယ်တော့ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ သီချင်းထွက်ပြီ...။

အဆိုတော်တွေ အနေနဲ့ တစ်ခွေလုံး သီဆိုတီးခတ်ပြီးထုတ်ဝေတာမျိုးမလုပ်ကြတော့ပဲ တစ်ပုဒ်ချင်းသီဆိုအသံသွင်းပြီး ဖြန့်ချီလာကြသည်ကို တွေ့ရသည်...။ အဆိုတော် အစ္စကီ အနေဖြင့် တကယ်တော့ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ သီချင်းကို ဖြန့်ချီလာခဲ့ပါသည်...။ တေးရေး ဇဝါ ရေးဖွဲ့ပေးသည့် သီချင်းဖြစ်ပြီး Vocal Guide ပါ လုပ်ပေးထားသည့် သီချင်းကို အစ္စကီ က ခံစားချက်အပြည့်ဖြင့် သီဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်...။ ဇွန်လ ၇ ရက်မှ စတင်ကာ အဆိုတော် အစ္စကီ ၏ Facebook နှင့် Youtube တို့တွင် တင်ပေးထားမည် ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ အဆိုတော် အစ္စကီအနေဖြင့် တေးသီချင်းအသစ်များထွက်ရှိရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပြီး မကြာမီတွင်လည်း Album တစ်ခုအနေဖြင့် ထွက်လာရန်ရှိကြောင်းသိရပါသည် ခင်ဗျား...။

မိတင်စိန် ရုပ်ရှင် နဲ့ အကယ်ဒမီ သေချာနေပြီ ဆိုတဲ့ မိုးဟေကို....။

အခုလက်ရှိ ရုံတင်နေတဲ့ ဒါရိုက်တာ ဝိုင်း ရိုက်ကူးထားတဲ့ မိတင်စိန် ဇာတ်ကားမှာ မင်းသမီးမိုးဟေကိုကတော့ အကယ်ဒမီ သေချာနေပြီလို့ ကြည့်ပြီးသူတွေက တစ်ပေးပြောဆို နေကြလေရဲ့...။ အဲဒီရုပ်ရှင်မှာ အတူပါဝင်ထားကြတဲ့ မင်းသမီးကြီး ခိုင်နှင်းဝေကလည်း သူမအတွက်အကယ်ဒမီမှန်းထားပါပြီတဲ့ခင်ဗျာ...။ နောက် မင်းသမီး တစ်လက်ဖြစ်တဲ့ ဆုထက်ကုဋေ ကလည်း ဒီဇာတ်ကားမှာ အကယ်ဒမီရရင် လိုချင်ပါတယ်တဲ့ဗျာ...။ အောင်မယ်...မြန်မာ အကယ်ဒမီက အဲ့ဒီလောက် လွယ်လွယ်နဲ့ ရရိုးလား...။ မိုးဟေကို ကတော့ အကယ်ဒမီ ရသင့်နေပါပြီလေ...။ ဒါပေမယ့် ဒီရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားနဲ့ တော့ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်ပေါ့...။ ပေးမယ်ဆိုရင် ယူသာ ယူလိုက်ပါ မိုးဟေကို...။ လက်ခုတ်တီးပြီးအားပေးဖို့ အားမွေးထားပါတယ် နော...။

အဆိုတော် အာတီချုပ် အသည်းရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်...။

အော်တာနေးတစ် သီချင်းများဖြင့် ပရိသတ် အားပေးခံရသည့် အဆိုတော် အာတီချုပ်သည် အသက် ၄၂ နှစ် အရွယ်တွင် ရန်ကုန်မြို့မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ ခင်ဗျာ...။ အာတီချုပ်သည် ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်အတွက် အနုပညာလောကနှင့် အချိန်အတော်ကြာဝေးကွာနေခဲ့ရသူဖြစ်သည်...။ သူ၏ အောင်မြင်သည့် သီချင်းများမှာ အလွမ်းနဲ့ကိုယ်၊ စိတ်ကူး၊ အလွမ်းဇာတ်၊ မရှိမဖြစ်၊ ဖန်ဆင်းလိုက်ကြစို့ စသည်တို့ ဖြစ်သည်...။ ကိုဗစ် ၁၉ ကာကွယ်ထိန်းချုပ် ကုသရေး လှုံ့ဆော်တေးသီချင်းကို စောလားထော်ဝါး၊ ငွေဇင်လှိုင်း တို့နှင့် အတူပါဝင်သီဆိုခဲ့သည်...။ ကွယ်လွန်ချိန်တွင် ဇနီးနှင့် ငါးလကျော်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ကျန်ရစ်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။

အာတီချုပ် ကောင်းရာသုဂတိသို့လားပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

သူချစ်ခင် နာမည်ဖြင့် ရုပ်ရှင်ကားကြီးရိုက်ထားသည့် ရတနာဗိုလ်...။

အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲထဲက ရတနာဗိုလ်ရဲ့ သူချစ်ခင်ဇာတ်ကောင်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကတော့ အံ့မခန်းပါပဲဗျာ...။ အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲထဲမှာ သူချစ်ခင် ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင်က အိမ်ထောင်ရှိတဲ့ ယောကျ်ားတွေကို ဆွဲဆောင် တတ်တဲ့ မိန်းမအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရပေမယ့် အပြင်မှာတော့ အဲဒီလို စရိုက်မျိုးကို မကြိုက်နှစ်သက်ဘူးလို့ ရတနာဗိုလ်က ပြောပါတယ်...။ အခုရိုက်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ သူချစ်ခင် ဇာတ်ကားမှာလည်း အိမ်ထောင်ဇာတ်လမ်းတွဲထဲက သရုပ်ဆောင်တွေပဲပါဝင်ကြတယ် လို့ သိရပါတယ်...။ သူချစ်ခင်ကို ချစ်ခင်ကြသူများအတွက် သူချစ်ခင် ဇာတ်ကားကြီး ရိုက်ထားပါပြီ ဗျာ...။ စောင့်မျှော်အားပေးကြပါဦးလို့...။

သျှန်ထွန်း [မြန်မာစာ] တို့ မိသားစု Drama...

မင်းသမီးကြီး ကောလိပ်မြိုင် ရဲ့ သား သျှန်ထွန်း နဲ့ အဆိုတော်ကြီး တွံတေးသိန်းတန် ရဲ့ သမီး ရွှေရည်သိန်းတန် တို့ ရဲ့ မိသားစု ပြိုကွဲခဲ့တာ ၁၅ နှစ်လောက်တောင် ကြာခဲ့ပြီပေါ့...။ သူတို့ မိသားစု မှာ သားတစ်ယောက် သမီးတစ်ယောက် ထွန်းကားခဲ့တာ အားလုံး သိခဲ့ကြပါတယ်...။ သားသမီးတွေကို အဖေ ဖြစ်တဲ့ သျှန်ထွန်း (မြန်မာစာ) က အဖိုး အဖွား တွေရဲ့ အကူအညီ နဲ့ တာဝန်ယူခဲ့ပါတယ်...။ အခု အမေဖြစ်တဲ့ ရွှေရည်သိန်းတန်က တစ်လှည့်တာဝန်ယူမယ်ဆိုတဲ့အခါ သျှန်ထွန်း (မြန်မာစာ) ဟာ မျက်ရည်နဲ့ မျက်ခွက် ဖြစ်ခဲ့ရပါရောလားဗျာ...။ စိတ်မကောင်းစရာပါဗျာ...။

အဖေ တစ်ယောက်နေရာက ကိုယ်ချင်းစာမိပါတယ်...။. ရွှေရည်သိန်းတန် တာဝန်ယူလိုက်တဲ့ သားနဲ့ သမီးတို့ အဆင်ပြေ စိတ်ချမ်းသာပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ကိုသျှန်ထွန်းဘက်က ဖုန်းဆက်ပေမယ့် သားနဲ့ သမီးတို့က ဖုန်းမကိုင်ကြဘူး ဆိုတာ သိရတော့ အဖေ ဆက်တဲ့ ဖုန်းလေးတော့ ကိုင်လိုက်ပြီး အဖေကို အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် စကားလေးတွေတော့ ပြောပေးလိုက်ကြစေချင်ပါတယ်...။ တစ်သက်လုံး ရှောင်နေလို့ ပြီးသွားမယ့် ကိစ္စမျိုးမှ မဟုတ်တာကွယ်...။

ဆင်ပေါက် ရဲ့ မိုး အတွက် မိုး သီချင်း လာမည်...။

ခံစားချက်နှင့် ထပ်တူကျပြီး မိုးရာသီနှင့် လိုက်ဖက်သည့် မိုး အတွက် မိုး သီချင်းကို ပရိသတ်များအတွက် သီဆိုထားကြောင်း အဆိုတော် ဆင်ပေါက် က ပြောကြားလာပါသည်...။ "မိုး အတွက် မိုး သီချင်းကို ကို Moris John က ရေးပေးထားပါတယ်...။ အားလုံး ရဲ့ ရင်ထဲကို ငြိမ်းချမ်းသွားစေချင်သလို အထီးကျန်ပြီး ပေါက်ကွဲနေတာနဲ့ ထပ်တူ ခံစားပြီးတော့ သီဆိုထားတာပါ...။ ကျွန်တော့်ရဲ့ Official Youtube Channel မှာ တင်ထားတာမို့ အားပေးကြပါဦးလို့ ပြောချင်ပါတယ်" ဟု ဆင်ပေါက်က ပြောသွားခဲ့သည်...။ မိုး အတွက် မိုး သီချင်း၏ Music Video ကို Sin Pauk Official Youtube Channel နှင့် Facebook စာမျက်နှာတွင် ဖြန့်ချီပေးထားကြောင်း သိရပါတယ်...။

ဆယ်လက်ဘ်များ ပါဝင်မည့် The Mask Singer ပြိုင်ပွဲကျင်းပမည်...။

ထူးခြားလှပသည့် မျက်နှာဖုံးများနောက်ကွယ်မှ ဆယ်လက်ဘ်အနုပညာရှင်များ၏ သီချင်းသီဆို ယှဉ်ပြိုင်မှုများကို မြင်တွေ့ရမည့် The Mask Singer Myanmar Season-2 ကို ဇွန်လအတွင်း ထုတ်လွှင့်ပြသသွားမည်ဟု သိရသည်...။ Host အဖြစ်ပါဝင်မည့် သရုပ်ဆောင် ပိုင်ဇေရဲထွန်းနှင့် ဆယ်လီစုံထောက်များအဖြစ် အကယ်ဒမီ ထွန်းထွန်း၊ အကယ်ဒမီ ခင်ဇာခြည်ကျော်၊ သရုပ်ဆောင်ငှက်ပျောကြော်၊ သရုပ်ဆောင် အဆိုတော် စန္ဒီမြင့်လွင်တို့က ပြိုင်ပွဲအကြောင်း မိတ်ဆက် ရှင်းလင်း ပြောကြားခဲ့သည်...။ ငါးနှစ်လောက် ပျောက်နေခဲ့တဲ့ The Mask Singer Myanmar က ပြန်လာပါတော့မယ်တဲ့ ခင်ဗျာ...။ အားပေးကြဖို့ သတင်းပေးလိုက်ရပါကြောင်း...။

From P2 Sean Turnell

Fremont ဇာတိနှင့် ယခင် United States Ambassador to Myanmar ဖြစ်သူ Scot Marciel က Sean Turnell

Photo: Gary Rocchio

မြန်မာပြည်တွင်ထောင်ကျစဉ် သောကများခဲ့သူ သူ့ဇနီး Ha Vo ကိုအသိအမှတ်ပြုကြောင်းကို ရှေးဦးစွာပြောကြားခဲ့ပြီး " ကျနော်မြန်မာပြည်မှာတာဝန်ကျစဉ်မှာ Sean နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်အလုပ်တွေလုပ်ဖူးပါတယ်။ မြန်မာပြည်အတွက် Sean ထက်ပိုပြီးသင့်လျော်တဲ့မဟာမိတ်ဆိုတာ မရှိဘူး" ဟု ဆိုသည်။ Sean ကြောင့် NLD အစိုးရလက်ထက်တွင် မြန်မာပြည်ရှိ သိန်းချီသောလူငယ်တော်တော်များများ ယခင်က မရရှိခဲ့သောအခွင့်အလမ်းများကိုရရှိခဲ့ကြောင်း၊ Sean အဖမ်းဆီးခံရစဉ်က ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးမည်လောက်ဟုထင်ခဲ့ခြင်းမှာ မြန်မာဗိုလ်ချုပ်များ၏နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီစွာလုပ်ဆောင်တတ်ပုံအကျင့်ကို မေ့နေခဲ့၍ဖြစ်ကြောင်း၊ An Unlikely Prisoner စာအုပ်တွင် အင်းစိန်ထောင်ထဲ၌ Sean ထက်ပိုဒုက္ခရောက်နေသူများက သူ့ကိုကူညီဖေးမကြသည်ကို ဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့် မြန်မာပြည်သူများ၏အခက်အခဲများကို ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "မြန်မာစစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေက နိုင်ငံတကာနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ်ပြီး မြန်မာပြည်သူတွေကို လျော့တွက်ခဲ့လို့ နွေဦးတော်လှန်ရေးက ခဏတဖြုတ်မဟုတ်ဘဲ နှစ်ချီကြာနေတာဖြစ်တယ်။ ဒီတော်လှန်ရေးဟာ ရေရှည်မှာ အောင်မြင်မှာဖြစ်ပြီး မိတ်ဆွေတို့ရဲ့တိုင်းပြည်အနာဂတ်ကို ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ပြန်လည်တည်ထောင်ခွင့်ရမှာပါ" ဟု Scot Marciel က ဆိုသည်။

Sean Turnell ၏ဇနီးဖြစ်သူ Dr. Ha Vu က မြန်မာပြည်သူများ၏နွေးထွေးပျူငှာသောကြိုဆိုမှုများကြောင့် ဘယ်နေရာရောက်ရောက်အိမ်ပြန်သလိုခံစားရကြောင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်စကားဆိုခဲ့သည်။ " Sean ထောင်ကျတဲ့အချိန်တွေကို ကျမဘယ်လိုရင်ဆိုင်ခဲ့လဲဆိုတော့ လုပ်စရာရှိတဲ့ကိစ္စတွေကို ဆက်ပြီးလုပ်နေခဲ့တယ်။ ဥပမာ ရှင်တို့အခု တော်လှန်ရေးဆက်လုပ်နေသလိုပေါ့" ဟု Dr. Ha Vu ကပြောခဲ့သည်။ တချိန်ထဲမှာပဲ မျှော်လင့်ချက်များမမေးမှိန်သွားအောင် ကြိုးစားမျှော်လင့်ခဲ့ကြောင်း၊ တော်လှန်ရေးပြီးလျှင် မြန်မာပြည်ကိုထပ်သွားချင်ပြီး " မြန်မာပြည်ကိုချစ်တယ်" ဟု ပြောသွားခဲ့သည်။ ဆွေးနွေးချက်များအားလုံးကို Kenneth Wong (Burmese language Instructor, UC Berkeley)က မြန်မာဘာသာပြန်ပေးခဲ့သည်။

Sean နဲ့တွေ့ဆုံပြီး သူပြောတာတွေကို နားထောင်ရတဲ့ ဒီနေ့လယ်ခင်းကို ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှမေ့ရတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့စာအုပ်မှာ အင်းစိန်ထောင်နဲ့ နေပြည်တော်အချုပ်ခန်း နှစ်ခုလုံးမှာ သူကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်ပြောပြထားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တွေမှာပဲ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်လည်း အဲဒီမှာပဲ အကျဉ်းကျခံခဲ့ရပါတယ်။ Sean ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ထား၊ ဟာသဉာဏ်နဲ့ ဟာဒယအေးစေတဲ့အပြုံးတွေကြောင့် သူခံစားခဲ့ရတဲ့ ခါးသီးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဘယ်သူမှ ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံအပေါ် သူ့ရဲ့ စေတနာနဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေကို ကူညီဖို့ သူ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ အတိတ်မှာ သက်သေအဖြစ်ရှိရုံတင်မကဘဲ ဆက်ပြီး မရပ်မနားသွားနေဦးမယ့် အင်အားနဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်" ဟု မြန်မာ့အရေးလှုပ်ရှားမှုတွင်ပါဝင်သူ Gary Rocchio က ပြောကြားခဲ့သည်။

Sean အကျဉ်းကျစဉ် အတွေ့အကြုံမြင်ကွင်းတစ်ခုကို Wooh Hmo က သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲသော ပန်းချီကားကို လေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ $12000 ဖြင့် မိုးယုနွေဦးတော်လှန်ရေးဈေး က လေလံအောင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၁၉၉၉ခုနှစ်ကစတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် Burmese American Women Alliance (BAWA)က ၇၉နှစ်ပြည့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏မွေးနေ့အခမ်းအနားကိုကျင်းပခဲ့ရာ NUG ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက CDM ပါမောက္ခတစ်ဦးရေးသားသော " နှင်းဆီနီ၇၉" ကဗျာဖြင့်ဂုဏ်ပြုခဲ့ပြီး "ဒို့အမေ" သီချင်းကိုသီဆိုကြသောအခါ မျက်ရည်ကျသောဧည့်ပရိသတ်များရှိခဲ့သည်။ BAWA ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း Daw Jean Gale, ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဒေါ်စောမြတ်မာ၊ လက်ရှိဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်ခင်တင့်တင့်တို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ " မြန်မာပြည်မှာနေပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့သံအမတ်ကြီးနဲ့ စီးပွားရေးပညာရှင် Sean ကို ကြိုဆိုတဲ့ပွဲလေး လှလှပပလုပ်ခဲ့နိုင်လို့ကျေနပ်တယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် အကျယ်ချုပ်ကာလမှာ မွေးနေ့ကျင်းပခဲ့တဲ့ BAWA ကနေ ဒီနှစ်မှာလဲ မွေးနေ့ကျင်းပခဲ့လို့ ကျေနပ်တယ်" ဟုBAWA အတွင်းရေးမှူး Ma Yasmin Vanya က ပြောကြားခဲ့သည်။

" မတ်လထဲက Sean ကိုဆက်သွယ်တာ ဧပြီလကုန်မှာ ဒီကိုလာဖို့အတည်ပြုကြောင်း သိရတယ်။ အခမ်းအနားကို တက်ရောက်တဲ့သူတွေနဲ့ ဧည့်သည်တော်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်တွေ့ဆုံစေချင်ဖို့ အကောင်းဆုံးစီစဉ်ခဲ့ပါတယ်" ဟု FBAC -San Francisco မှ မမြတ်မိုးက ပြောသည်။ အခမ်းအနားအတွက်အခန်းငှားရန်ကူညီစီစဉ်ခဲ့သည့်Fremont to Freedom of Burma မှ Jason Hu က " ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့အနီးကပ်ဆက်ဆံခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်အတွက် ထဲထဲဝင်ဝင်အလုပ်လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ Sean ကို မြန်မာပြည်အတွက် အနစ်နာခံခဲ့သူလို့မြင်တယ်။သူပြောတဲ့အတွေ့အကြုံတွေဟာ ကျနော်တို့မျက်စိထဲမြင်လာတယ်။ Bay Area မှာမြန်မာပြည်အတွက်လုပ်တဲ့အဖွဲ့တွေခုခုလောက်ရှိပေမယ့် ကျနော်တို့တွေအားလုံးရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေက တူကြတာမို့ ဘယ်အဖွဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျနော်ကတော့ တတ်နိုင်သလောက်ပါဝင်ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဖူဂျီတောင်မြင်ကွင်း မပိတ်မိစေဖို့

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဂျပန်လူမျိုးတွေအတွက် နိုင်ငံမှာ အမြင့်ဆုံး ဖူဂျီတောင် (၃,၇၇၆ မီတာ) ဟာ တနည်းမဟုတ်တနည်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောရရင် ကိုယ်နေတဲ့နေရာကနေ ဖူဂျီတောင်ကို မြင်ရတဲ့မြင်ကွင်း၊ ဖြတ်သန်းသွားလာရင်းနဲ့ ဖူဂျီတောင်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ကြည်နူးစိတ်၊ အားသစ်ဖြစ်စေတယ်လို့ ခံစားရလို့ထင်မိတယ်။ ကျနော်တောင် ရထားစီးတဲ့အခါ ရာသီဥတုသာယာကြည်လင်လို့ ဖူဂျီတောင်ကို လှမ်းမြင်ရတဲ့အခါ လှလိုက်တာဆိုတဲ့စိတ်နဲ့အတူ ကြည်နူးစိတ်ပါ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ရက်လောက်က တိုကျိုရဲ့ အနောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ Kunitachi ဆိုတဲ့ မြို့မှာ စုစုပေါင်း လူနေခန်း ၁၈ ခန်းပါတဲ့ ၁၀ ထပ်တိုက် condominium တစ်လုံး ပြီးစီးလုနီးတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီတိုက်ကို ဆောက်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီ Sekishu House က ဖြိုချဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့သတင်းကို ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အကြောင်းရင်းက အဲဒီ ၁၀ ထပ်တိုက်က ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေတဲ့သူတွေအတွက် ဖူဂျီတောင်ကို မြင်ရတဲ့မြင်ကွင်း ထိခိုက်စေလို့တဲ့။

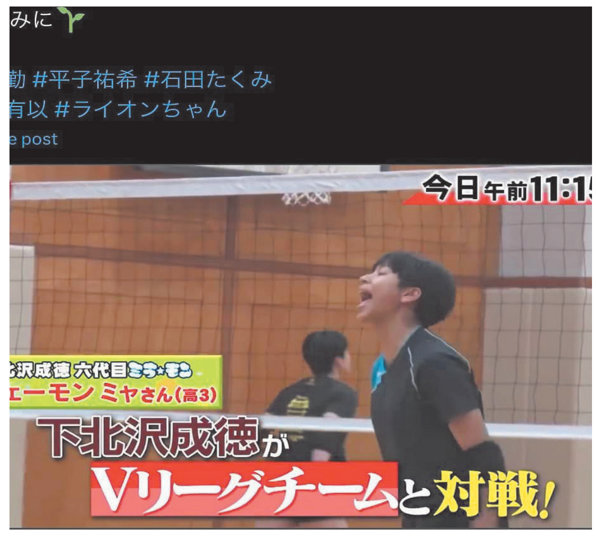
အိုစာကာမြို့အခြေစိုက် အဲဒီ နေအိမ်ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီက ဒေသခံတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတန်ဖိုးထားတဲ့မြင်ကွင်းနဲ့သက်ဆိုင်တာတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ လုံလုံလောက်လောက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားတာမျိုး မလုပ်ခဲ့တဲ့အတွက်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအတွက် တိုက်ခန်းကို ဝယ်ယူထားတဲ့သူတွေကိုရော၊ သက်ဆိုင်တဲ့သူတွေကိုပါ တောင်းပန်ခဲ့တယ်လို့ သတင်းထဲမှာ ရေးသားထားတယ်။ နောင်မှာ ဒါမျိုး ထပ်မဖြစ်အောင်လုပ်ပါမယ်ဆိုပြီးကုမ္ပဏီရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်က ကတိပြုပြောဆိုသေးတယ်တဲ့။

တစ်ခန်းကို ယန်း သန်း ၇၀ ကနေ ၈၀ ကြား (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၄၆,၀၀၀ နဲ့အထက်) ဈေးနှုန်း အမျိုးမျိုးနဲ့ ရောင်းထားတဲ့ အဲဒီ condominium ဟာ JR ရထားလိုင်း Kunitachi ဘူတာကနေ လမ်းလျှောက် ၁၀ မိနစ်ဝေးတဲ့နေရာမှာ ရှိတယ်လို့ သိရတယ်။

Sekisui House ကုမ္ပဏီက Kunitachi မြို့အုပ်ချုပ်ရေးရုံးကိုသွားပြီး အဲဒီတိုက် ဆောက်လုပ်ရေး စီမံချက်ကို ဖျက်သိမ်းဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတာကို ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်က အသိပေး အကြောင်းကြားခဲ့တယ်လို့လည်း သိရတယ်။ ဆောက်လုပ်ရေးကုန်ကျစရိတ်၊ ဖျက်သိမ်းဖြိုချစရိတ်တွေကို Sekisui House က ကျခံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုမ္ပဏီအတွက်နာမည်ကောင်း၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အကျိုးစီးပွား၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ရိုးရာဓလေ့နောက်ခံကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှုခင်း စတာတွေကို ကုမ္ပဏီရဲ့ အမြတ်အစွန်းနဲ့ လဲလှယ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လို့ ဆိုရမယ်ထင်ရဲ့။ အနာဂတ်အတွက် စဉ်းစားတွက်ချက်တာဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တော့ မဟုတ်ဘူး။

ဒါဟာ ဂျပန်မှာ နေအိမ်ဆောက်လုပ်ရေး ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုအတွက်ကတော့ တကယ့်ကို ရှားပါးတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ပါပဲ။ တဆက်တည်းမှာပဲ ကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးထားလာနေပြီဆိုတာ ပြသနေတဲ့အချက်တစ်ချက်လို့ တွေးမိပါတယ်။



အဖေတူသမီးလေး

ကိုသိန်း(တိုကျို)

တချိန်က မြန်မာ့ဘော်လီဘော လက်ရွေးစဉ် ကိုမြတ်သူ (ရခိုင်အမျိုးသား) က သူ့သမီးလေး Yee mon myat. (တတိယနှစ်-အထက်တန်းကျောင်းသူ)(၁၇နှစ်) ၏အကြောင်းလေး ဖူဂျီတီဗွီ(Ch-8) မှ ဒီနေ့ (၉-၆-၂၀၂၄)နေ့ခင်း ၁၁:၁၅ တွင်လာမည် တဲ့။

ဒါနဲ့စောင့် ကြည့်မိသည်။

တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ပုံမှန်လွှင့်နေသော Fuji TV's "Lion's Mirai Monster" အစီအစဉ်လေးက မဝေးတော့သော အနာဂါတ် ဂျပန်ပြည်၏အလားအလာရှိသော လူငယ်များကိုမိတ်ဆက်ပေးသောအစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

ဖျော်ဖြေတင်ဆက်သူများသည် Tsutomu Sekine နှင့် AKB48 မှ Yui Oguri တို့က MC အဖြစ်၊ Yuki Hirako (Arco & Peace) နှင့် Takumi Ishida (Kaminari) တို့သည် Mirai★Monster မိတ်ဆက်သူများအဖြစ် ပါဝင်သည်။ လူကြိုက်များသော အစီအစဉ်လေးတခုပါ။တင်ဆက်ပြသောပုံလေးကလဲကောင်းသည်။စိတ်ဝင်စားစရာ။

2024 မေလ ၁ရက်မှ၆ရက်ထိ ကျင်းပခဲ့သော ၇၂ကြိမ်မြောက် ဂျပန်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဘော်လီဘောကလပ်အသင်းပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲ (第72回黒鷲旗全日本男女選抜バレーボール大会)တွင် Toray အသင်းနှင့် ရီမွန်မြတ်တို့၏ Shimokitazawa Seitoku အထက်တန်းကျောင်း အသင်းပြိုင်ပွဲလေးကိုပြသည်။

ပထမ ၂ပွဲတွင် အကြိတ်အနယ်ရိုက်ပြီး ရီမွန်မြတ် တို့ကနိုင်သည်။ရီမွန်မြတ်လေး၏ ရိုက်ချက်များမှာ ဒေါင့်၊စည်းနား ကပ် ကပ်ပြီးဝင်သည်။ပြင်းသည်။ သေချာသည်။အမှားမရှိ။ တဖက်အသင်း ကလည်းတော်သည်။ဆယ်နိုင်သည်။ကြိုးစားသည်။ကလပ်အသင်းရယ်မို့ လူကောင်ပိုကြီးသည်။ဝါရင့်သည်။တတိယ ပွဲကိုပြန်နိုင်သွားသည်။စတုတ္ထပွဲမှာလဲအကြိတ်အနယ်။၂၈-၂၈ဖြစ်ပြီးမှ ရှုံးသွား၍ ၂ပွဲစီ သရေ။ နောက်ဆုံးပွဲတွင် ၁၄-၁၄ မှာ Toray က၁၅အရင်ရသွားသည်။နောက်၁၅-၁၅ဖြစ်သည်။ ကြည့်ရသူများမှာ ရင်တမမ။ ၁၆အရင်ရပြီး နောက်ဆုံး ပင့်တင်ပေးလိုက်သော ဘောကိုရီမွန်မြတ်က စမက်ရိုက်လိုက် ရာ လူလွတ်နေသာ ဒေါင့်ထဲဝင်သွားသည်။(၁၇-၁၅)နှင့်နိုင်သွားတော့သည်။

ဝမ်းသာလိုက်ကြရတာ။

ရီမွန်မြတ်၏ မူရင်းဆရာမှာ သူ့အဖေ ကိုမြတ်သူပါ ။ ယနေ့တော့ အရပ်အလွန်ရှည်သော ဂျပန်ဘော်လီဘော သမားဟောင်းYamato Fushimi (၃၂)ကနည်းပြလုပ်ပေးနေသည်။သူတပည့်လေးကိုအလွန်ဂရုစိုက်သည်။မြေတောင်မြှောက်ပေးနေသည်။

ဖူဂျီတီဗွီဝိုင်းတော်သားများက ရီမွန်မြတ်လေး ကို ဂျပန်အမျိုးသမီးဘော်လီဘော ၏ ဆဋ္ဌမ မျိုးဆက်သစ် အဖြစ် ကင်ပွန်းတတ်ထားနေကြသည်။ အောင်မြင်ပါစေ။

(မေ၁၉-၂၀၂၄)ကလွှင့်ပြီးခဲ့သောအစီအစဉ်ကို ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လွှင့်ပြသခြင်းတဲ့။)

တိုကျိုမြန်မာပွဲတော် (၂၀၂၄)

ကိုသိန်း(တိုကျို)

မြန်မာပွဲတော် ကို Zojoji Temple (4-7-35 Shiba Koen, Minato-ku, Tokyo) တွင် ၂၀၂၄မေလ ၂၅နှင့်၂၆ ရက် (စနေ နှင့်တနင်္ဂနွေ) နေ့များကကျင်းပခဲ့သည်။

ယခင်ဂျပန်နိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်ကတော် အကီအဲအာဘဲ စံက ဦးဆောင်ကျင်းပသောပွဲဖြစ်သည် ။ ဂျပန်မြန်မာယဉ်ကျေးမှုအသင်းမှလည်းတက်ကြွစွာပါဝင်သည်။မြန်မာအစားအစာအရောင်းဆိုင်များဖြင့်စည်ကားခဲ့ပါသည်။

ဂျပန်မြန်မာ မိတ်ဆွေအများလာရောက်ခဲ့ကြသည်။ဝန်ကြီးချုပ်ကတော်က မြန်မာဝတ်စုံလေးဝတ် ပုသိမ်ထီးလေးဆောင်းပြီးကြွလာသူအများကိုတရင်းတနှီး ကြိုဆိုနုတ်ဆက်သွားခဲ့သည်မှာ ကျနော်တို့ မြန်မာခေါင်းဆောင်ကြီးများအတုယူစရာပါ။

အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုပါသလား ?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချောစုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာတွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
မြန်မာမိသားစုများအတွက် စေတနာရှေ့ထား၍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 (ချောစုသူ) 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 စိတ်ချမ်းသာ စေရမည်၊ 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
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
AAA Approved Auto Repair
ASE Certified
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

New Jersey ပြည်နယ်၊ မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာတွင် အမေရိကန်-မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းက ကြီးမှူးကျင်းပသော (၁၅)ကြိမ်မြောက် လောကချမ်းသာစေတီတော် ဗုဒ္ဓပူဇနိယပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မေ ၂၆၊ မနက်ဂနာရီမှမွန်းလွဲ၂နာရီထိကျင်းပခဲ့ရာ မနက်ပိုင်းတွင် သံဃာတော်များက ဘုရားအနေကဇာတင်ကာ ဘုရားအမှူးရှိသော သံဃာ၂၅ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ခန့်ကို စတုဒိသာအလှူပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။ (ယာ)

Fort Wayne နွေဦးတော်လှန်ရေး ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် နွေဦးတော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၉က ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာစားစာရာမျိုးစုံ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများ၊ မြန်မာအဝတ်အထည်များအပါအဝင်ဆိုင်ခန်းပေါင်း၂၀ခန့်ကို စေတနာရှင်များက ရောင်းချခဲ့ပြီး ကဗျာဆရာအောင်ဝေး၏ကောင်းကင်ပိုင်လင်းယုန်ကဗျာစာအုပ်ကိုလည်း ရန်ပုံငွေလှူဒါန်းရန်ရောင်းချပေးခဲ့သည်။ ဈေးရောင်းပွဲကို အခြားပြည်နယ်များမှ Fort Wayne ကိုအလည်ရောက်နေသူများအပါအဝင် လူတစ်ရာကျော်လာရောက်အားပေးခဲ့ကြပြီး ရရှိသောရန်ပုံငွေကိုမြန်မာနိုင်ငံနွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက်လိုအပ်သောနေရာများတွင်အသုံးပြုရန်လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နွေဦးသုံးရက်တရားစခန်း

California ပြည်နယ်၊ Hayward တွင်တည်ရှိသော မုဒိတာရွှေကျောင်းတွင် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ ဩဝါဒါစရိယရွှေမင်းဝံရိပ်သာများ၏ အဓိပတိမဟာနာယက ရွှေမင်းဝံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နွေဦးသုံးရက်တရားစခန်းကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မေ၃၁၊ ဇွန်၁နှင့်ဇွန်၂ရက်တို့တွင်ကျင်းပခဲ့ပြီး တရားစခန်းအပြီးတွင် San Francisco Bay Area တွင်သီတင်းသုံးလျက်ရှိကြသောသံဃာတော်များကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

တရားစခန်းပထမနေ့ အရုဏ်ဆွမ်းကို ကိုပြည့်ဖြိုး+မသူသူ၊ နေ့ဆွမ်းကိုမောင်မောင်လွင်+မချို၊ ဇွန်၁ရက် အရုဏ်ဆွမ်း ဦးကိုကိုဇင်+ဒေါ်သီတာကောင်းနှင့်မိတ်ဆွေများ၊ တတိယနေ့ဇွန်၂ရက် သံဃာတော်နှင့်ယောဂီများအတွက် နေ့ဆွမ်းဒါနနှင့် ညနေဩောင်ရေသွန်းပွဲတော်ဧည့်သည်များအတွက် မုန့်ဟင်းခါးအလှူရှင်ဦးစိုးနိုင်+ဒေါ်ခင်သက်ဦးမိသားစု၊ ကိုဒွန်+မဘာဘရာမိသားစုနှင့် မချိုချိုထက်မိသားစု တို့က လှူဒါန်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- မုဒိတာရွှေကျောင်း။

SCBCA နွေရာသီ Mandarin စကားပြောသင်တန်း

Southern California Burma Chinese Association(SCBCA) က ဦးစီးသော ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နွေရာသီအခြေခံ Mandarin စကားပြောသင်တန်းကို ဇွန်လ၉ရက်နေ့၊ နေ့လယ်၁နာရီမှ ၃နာရီကစပြီး ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ သင်တန်းသားပေါင်း၁၅ဦးတက်ရောက်ခဲ့သည်။ Mandarin ဘာသာစကားကို ဆရာမ Elsie Chow က English ဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာတို့ဖြင့် သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။ Mandarin ဘာသာစကားကိုသင်ယူလိုသူများ အပတ်စဉ်တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း နေ့လယ်၁နာရီမှညနေ၃နာရီထိ SCBCA အသင်းတိုက် 635 E Garvey Ave, Monterey Park, CA 91755 တွင် အခမဲ့ တက်နိုင်သော ပညာဒါနဖြစ်ပြီးဝင်ကြေး၊ သင်တန်းကြေး အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် SCBCA ဥက္ကဋ္ဌ Mr. Eng Ta, Dr. Phillip Zaw Tun Kaw, Michael Lim နှင့် SCBCA အသင်းသူအသင်းသားတို့က ဦးဆောင်စီစဉ်ခဲ့ကြသည်။

New Jersey လောကချမ်းသာ စေတီတော် ဗုဒ္ဓပူဇနိယပွဲတော်

BAMA အသင်းက ဦးစီးပြီးလက်တွေ့ ပို့ချခဲ့တဲ့ CPR training

မြန်မာ-အမေရိကန် ဆေးပညာရှင်များအသင်း (BAMA) Dr. Than Saung Lin (BAMA president) နှင့် Pubic relation subcommittee chair Dr. Khin Sandar Lim တို့မှဦးဆောင်၍ အရေးပေါ်နှလုံးနှိုးထခြင်း၊ ရုတ်တရက် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်း ကို အရေးပေါ်ပြုစုမှု၊ သွေး ထွက်လွန်ခြင်းကို အရေးပေါ် ပြုစုမှု တို့ကို သင်ကြားပြသခြင်းကိုCalifornia ပြည်နယ်၊ La Puente မြို့ရှိ Burma Buddhist Monastery တွင် ဇွန်လ ၂ ရက်နေ့ က ပြုလုပ်ခဲ့ ပါသည်။ သင်ကြားတက်ရောက်သူ အယောက် ၄၀ ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- BAMA

USBMA ၂၀၂၄ သင်္ကြန်ပွဲတော်

USBMA သင်္ကြန်။ United States Burmese(Myanmar) Medical Association ၏ ၂၀၂၄ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဧပြီ၂၈၊ မနက်၁၀နာရီမှမွန်းလွဲ၂နာရီထိ California ပြည်နယ်၊ Fremont မြို့ Centerville Community Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် Dr. Martin Lim ၏ Live music band တီးခတ်မှုနှင့်အတူ သင်္ကြန်သီချင်းအဆို၊ အက ဖျော်ဖြေမှုများ၊ Karaoke သီချင်းသီဆိုဖျော်ဖြေမှုအစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့သည်။ ယခင်ဥက္ကဋ္ဌများအပါအဝင် ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်တော်၃၀၀ကျော်ကို မုန့်ဟင်းခါးနှင့် Potluk မြန်မာအစားအစာများဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့သည်။

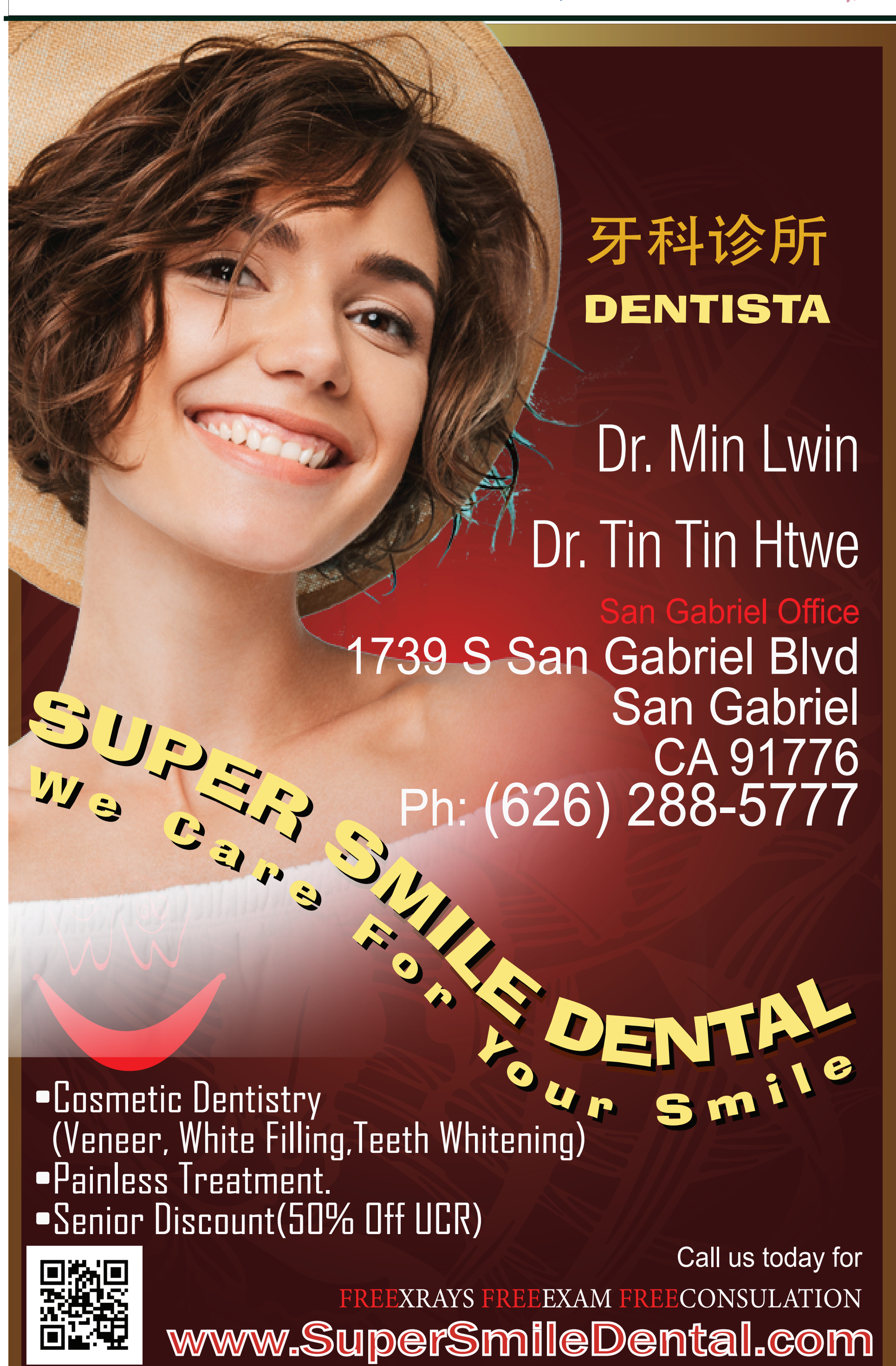
၂၀၂၄ခုနှစ် သင်္ကြန်မှာ Covid-19 အပြီး ပထမဆုံး ပြန်လည်ကျင်းပခဲ့သော USBMA အသင်း၏သင်္ကြန်အခမ်းအနားဖြစ်သည်။ အခမ်းအနားတွင် ရန်ပုံငွေရှာဖွေခြင်းအစီအစဉ်လဲပါဝင်ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်၊ ပဲခူးမြို့မှ အခမဲ့ဆေးခန်းနှင့် ပုဂံမြို့ဝန်းကျင်မှကျေးရွာများ သောက်သုံးရေရရှိရေးအတွက် လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့သည်။ " ဒီနှစ်မှာ ရာသီဥတုပူပြင်းလွန်းတဲ့အတွက် ကျေးရွာတွေမှာ ရေတွင်းရေကန်တွေခမ်းပြီး သောက်ရေအခက်အခဲဖြစ်နေကြတာမို့ သောက်ရေအကူအညီအတွက်လှူချင်လို့ ဒီသင်္ကြန်ပွဲမှာ ကျမတို့အသင်းက ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ COVID ကာလအတွင်းမှာ ကျမတို့ USBMA က ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးနဲ့ မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံကို oxygen concentrators နဲ့ လိုအပ်တဲ့ဆေးပစ္စည်းတွေအတွက် $14000 ကိုလှူနိုင်ခဲ့ပါတယ်" ဟု ၂၀၂၂ခုနှစ်မှ ၂၀၂၄ခုနှစ်အထိ USBMA ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ယူခဲ့သူ ဒေါက်တာခင်ငြိမ်းချမ်းက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

USBMA ၏ဥက္ကဋ္ဌကို နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ဧပြီလတွင်ရွေးချယ်ရာ ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် USBMA အသင်း၏ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် Dr. Thandar Lwin, MD, MPH, PhD(UCLA) ကိုရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့သည်။ USBMA အသင်းသည် မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ၂၀၂၄ခုနှစ်အကုန်တွင် အသင်းနှစ်ပတ်လည်ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကိုလည်း ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ " San Francisco က ဆေးပညာရှင်တွေ၊ ကျန်းမာရေးရှင်တွေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားမြို့တွေက ဆရာဝန်တွေ၊ ကျန်းမာရေးပညာရှင်တွေပါ တက်ရောက်ကြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ USBMA အသင်းသည် မေ၂၆၊ ၂၀၂၄က ကျင်းပခဲ့သည့် One Myanmar Community သင်္ကြန်၏ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားတွင်လည်း Main sponsor အဖြစ်ပါဝင်ခဲ့ပြီး အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Dr.သန္တာလွင်က ဘိုးဘွားများအား ဂါရဝစကားပြောကြားခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Edward Chee

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 အခမဲ့ပို့ဆောင်မှုပေးပါသည်၊
ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊
သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ၊
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101
Free delivery
Tel: (626) 578-9991
Fax: 626-578-9992
: rchhek@hotmail.com

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.
Peck Road
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်
ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း
သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ
အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"
Change Your Water...
Change Your Life.
အမေရိကတနိုင်ငံလုံးသို့ ပို့ပေးသည်။
ဖုန်းဆက်စုံစမ်းပါ။
LeveLuk K8
KANGEN WATER
Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899
May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544
Enagic
"Rebate $320 + $27 shipping with limited quantity and the company sale price will increase $500 in 1st June. Call immediately before the time run out".
Blue Pearl Kangen Water
Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine


牙科诊所
DENTISTA
Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe
San Gabriel Office
1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776
Ph: (626) 288-5777
SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile
•Cosmetic Dentistry
(Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
•Painless Treatment.
•Senior Discount(50% Off UCR)
Call us today for
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULATION
www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.
Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေပ် 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

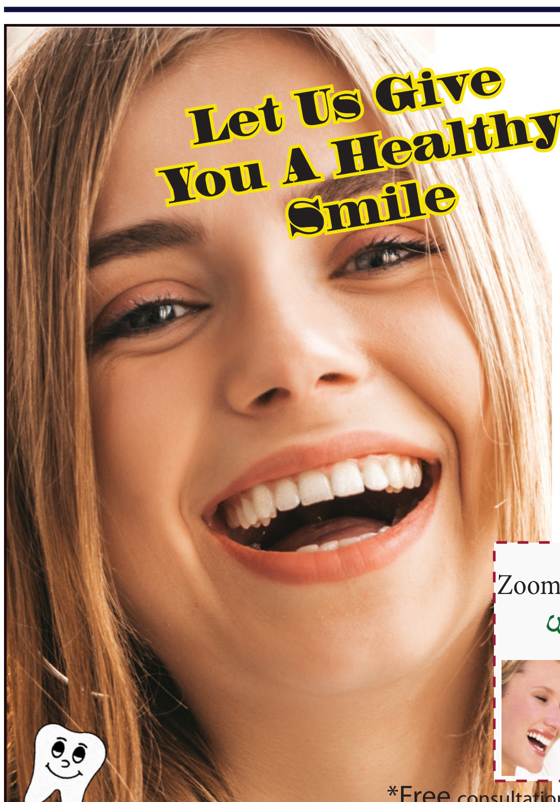
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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

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



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုသူများဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်၊

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/