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

MONTHLY

မြန်မာ့ဂဇက်
Myanmar Gazette

FREE

July-August 2024 | Vol. 12/Issue 7 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 187

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 (ရှည်းပညာ) FB အကြောင်း မေးခွန်းနဲ့ အဖြေများ Page 24
ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ အမေးအဖြေ သူနာပြုဆရာမ မရည်မွန် Page 7
KaiTamsin Bwor **Book Review** **The Chain** by *Adrian McKinty* Page 20
Julyအလှပန်း Phoo Myat Nay Chi Zaw Page 17
ဒေါက်တာကျော်မင်း ရိုက်ကြည့်ပါ Low Dose Chest CT- LDCT Page 21
မောင်စွမ်းရည် မိဘမဲ့ကလေးများရဲ့ ဆရာ ဦးသန်းဘို Page 6
မောင်မိုးညို မြန်မာ့လူဦးရေ သန်းခေါင်စာရင်းဖက်သို့ တစေ့တစောင်း (က) Page 25
တိုင်းရင်းဆေး ခေါင်ရမ်းပန်း Hibiscus rosa- sinensis Page 26

Civil Rights 101 for the Burman-American

Empowering the Burmese Community

by SweSwe Aye

Myanmar Gazette ၏ Empowering the Burmese Community ဒုတိယအစီအစဉ်ဖြစ်သော Civil Rights 101 for the Burman- American အစီအစဉ်ကို ၂၀၂၄၊ ဇူလိုင် ၂၁ က Monetery Park ရှိ Garvey Ranch Park ၏ community room တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

Session 1 -Together We Stand: A Community Discussion on LGBTQ Rights

အစီအစဉ်ပထမပိုင်းတွင် Together We Stand: A Community Discussion on LGBTQ Rights ကို Monterey Park Mayor Thomas Wong ကဦးဆောင်ပြီး Chrissy Aung, Myo Lai, Jicky Aung, Kaung Hein Thant တို့က ဦးဆောင်ဆွေးနွေးကာ Moderator အဖြစ် Valerie Sheibels က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

Photo: GEORGE SWAR PHOTOGRAPHY

Burmese Christian Association of North America (BCANA) – 2024 Conference

Burmese Christian Association of North America ၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် နှစ်ပတ်လည်ကွန်ဖရင့်ကို ဇူလိုင်၁၁မှ၁၄ထိ Redlands, California ရှိ First Baptist Church of Redland တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် အသင်းတော်၂၃ခုရှိခဲ့ရာမှ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ၂၅သင်းရှိခဲ့ပြီး US ရှိ အသင်းတော်၂၅သင်းနှင့် ဧည့်ပရိသတ်အသင်းဝင်ပေါင်း၅၀၀ ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဧည့်သည်တော်များအနေဖြင့်ဂျပန်နိုင်ငံမှRev. Dr. Mg Mg Yin, Thai မှ Rev. Mehn Tun Than, Rev. Tun Than, Myanmar မှ Rev. Palmerston တို့ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ လူငယ်အစီစဉ်မှာလည်းလူငယ် ၁၅၀ ခန့်ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံသောပေးသော အသင်းတော်များမှာ Burmese Christian Fellowship, Adoniram Judson Memorial Baptist Church, First Kachin Baptist Church, Burmese Christian Church တို့ဖြစ်ကြသည်။ BCANA ၏၂၀၂၄ခုနှစ် ကွန်ဖရင့်အနှစ်သာရမှာ " Towards Deep Waters" Luke 5:4 & Isaiah 43:2 ဖြစ်သည်။ " အဖက်ဖက်မှပံ့ပိုးကူညီသူအားလုံးကိုအထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း၊ ထာဝရဘုရားသင်တို့ကိုကောင်းကြီးပေးပါစေ။အာမင်" ဟု BCANA Host coordinator ဖြစ်သော Rev. Htwe Din Nyunt, Burmese Christian Church က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

Photo: GEORGE SWAR PHOTOGRAPHY

LGBTQ များကို အဆိုးမြင်သော ခေတ်နောက်ပြန်ဆွဲအတွေးအခေါ်အယူအဆများ၊ နှိမ်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများနှင့် US Civil Rights ကိုချိုးဖောက်ကာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ အမူအယာတို့ဖြင့်စော်ကား

To Page 18

Utica, New York က အလယ်တန်းကျောင်းသား Nyah Mway သေဆုံးမှုနဲ့ ကွန်မြူနတီရဲ့ တရားမျှတမှုအတွက် တိုက်ပွဲ

Newsletter XXII & Main Story

by SweSwe Aye

Photo: Tamsin

July 13, 2024 မနက်၁၁နာရီ - Utica မြို့၊ New York ပြည်နယ်ရှိ 220 Memorial Parkway မြက်ခင်းပြင်ပေါ်တွင် လူရာပေါင်းချီပြီး စုဝေးနေကြသည်။ ကရင်ဝတ်စုံဝတ်ထားသူများထဲတွင် ကလေး

To Page 28

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

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

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

TBSA ဦးစီးသော နွေရာသီဗုဒ္ဓဘာသာ သင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား

Half Moon Bay, California ရှိ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် Theravada Buddhist Society of America(TBSA) ကဦးစီးသော တပါတ်တာနွေရာသီဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၂၀၊ ၂၀၂၄၊ ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့၊ ညနေ၄နာရီခွဲတွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ Basic 1,2,3, Advanced 1,2,3, Primary1&2 စသဖြင့်တန်းခွဲများဖွင့်ကာ မနက်၈နာရီ၊ မနက်၉နာရီခွဲ စသဖြင့်အတန်းပေါ်မူတည်ကာ သင်တန်းစချိန်များသတ်မှတ်ထားသည်။ ကျောင်းအိပ်ကျောင်းသားများကိုလဲ လက်ခံရာ မနက်၆နာရီထရပြီး ည၁၀နာရီတွင် အိပ်ရာဝင်ရသည်။ တနေ့တာအတွင်း စာသင်ချိန် ၄-ချိန်၊ ဘုရားဝတ်တက် ၂-ချိန်၊ တရားထိုင် ၂-ချိန်၊ ညနေခင်း outdoor/ indoor activity

ဓာတ်ပုံ- Half Moon Bay, California

တနေ့တာ လှုပ်ရှားမှုပြုချိန်စုစုပေါင်း ၉ချိန်ရှိ၏။ အစားအသောက်ကို မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညနေစာ၊ ကြား၌ အဆာပြေတစ်ကြိမ်အားဖြင့် ၄-ကြိမ် ကျွေးပေးသည်။ သင်တန်းသားများအား သင်တန်းချိန်တွင်း ဖုန်းပေးမသုံးပါ။သင်တန်းဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဆရာတော်ဦးဩသနနှင့် လုပ်အားပေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး ယခင်နှစ်များက နွေရာသီသင်တန်းတက်ခဲ့ဖူးသူများ၏၈၀%သည် နောက်တနှစ်ပြန်လာကြကြောင်း အရှင်ဩသဝေ ဂုဏ်ယူစွာမိန့်တော်မူသည်။

ဒေါက်တာ မီမီဝင်းဘတ်နှင့် S.F. Bay Area မြန်မာ ကွန်မြူနတီ တွေ့ဆုံ

Photo: OMC

Dr မီမီဝင်းဘတ်နှင့် San Francisco Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီ တွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနား " Tipping point to end point" ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၈ က Union City ရှိ Myanmar Cultural and Community Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

"အဓိက တွေ့ဆုံကြတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကတော့ အမေရိကန်စစ်တပ်မှာနှစ်ပေါင်းများစွာ တာဝန်ကြီးကြီးထမ်းဆောင်လာတဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီးတယောက်အနေနဲ့ မြန်မာပြည်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့မှာပြောစရာတွေအများကြီးရှိနိုင်သလို၊ မြန်မာကွန်မြူနီတီအနေနဲ့လည်းဝင်ရောက်ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ဖို့၊ မြန်မာပြည်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးသူဦးဆောင်လုပ်ကိုင်နေတဲ့အရာတွေ အတွက်ကျနော်တို့ဗေးဧရိယာက တဖက်တလမ်းနိုင်တမျှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးနိုင်ဖို့ပါပဲ" ဟု စီစဉ်သူတဦးဖြစ်သော One Myanmar Community မှ ကိုချိုဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့လူ၄၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Nan Yang ကျောင်းသားဟောင်းများ၏ ၃၀ကြိမ်မြောက်ညစာစားပွဲအခမ်းအနား

Photo: Henry Kao

Southern California Nan Yang ကျောင်းသားဟောင်းများ ၃၀အကြိမ်မြောက်ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၀၊ ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီထိ Rosemead ရှိ 888 Seafood Restaurant တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ 1994 ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော Southern California Nan Yang ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်းဝင်

To Page 8

2024 Independence Day အခမ်းအနားစီတန်းချီတက်ပွဲ

Fremont မြို့၊ California ပြည်နယ် ၏ 2024 Independence Day အခမ်းအနားစီတန်းချီတက်ပွဲတွင် Union City ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီကိုယ်စားပြု One Myanmar Community (မြန်မာကွန်နီတီ နှင့် ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ) ကလည်း ပါဝင်ချီတက်ခဲ့ရာ ရောင်နီဦးဒိုးပတ်အဖွဲ့၊ မမေသင်းကြူက သူငယ်တော်အက၊ ကြယ်စင်သွန်းက အလံကိုင်၊ မြန်မာ့ရိုးရာရာဇဝင်း၊ မမေမျိုးသန့်၊ မအေးအေးခိုင်တို့က ဦးရွှေရိုးဒေါ်မိုးအက၊ မြန်မာအကများဖြင့်ပါဝင်ကာ မြန်မာမိသားစု၂၀ကျော်က အခြားအမေရိကန်ကွန်မြူနတီများနှင့်အတူပါဝင်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

Des Moines, IA လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ရံပုံငွေရှာပွဲ

Iowa ပြည်နယ်၊ Des Moines မြို့ရှိ တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ စုပေါင်းပါဝင်သော တတိယအကြိမ်မြောက် (လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ရံပုံငွေရှာဖွေရေးပွဲ)ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် က ကျင်းပခဲ့ရာ တေးသံရှင် အေးချမ်းမေ၊ L လွန်းဝါနှင့် Sai Des Moines (စိုင်းထွန်းလူဇော်) တို့က Local Artist ထွေးငယ်၊ ဂီတမှူး Lay Lay သော Des Moines- Musician Band တို့နှင့်တွဲဖက်ဖျော်ဖြေကာ တိုင်းရင်းသားပဒေသာအကများ၊ မြန်မာအကမျိုးစုံတို့ဖြင့်ကပြဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ " Local စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ကိုမင်းသက်ထွန်းကိုယ်တိုင် လူအင်အားငွေအင်အားလှူဒါန်းပြီးအားတက်သရောလုပ်ဆောင်ပေးလို့ ကျနော်သူ့ကို Credit ပေးချင်ပါတယ်။ ။ ခန့်မှန်း ပရိသတ် ၇၀၀နဲ့ အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ခဲ့ပါတယ်ဗျ။" ဟု အခမ်းအနားစီစဉ်သူတစ်ဦးဖြစ်သည့် တေးသံရှင် Sai Des Moines က ပြောကြားခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ALSAADI PH

https://www.focuseyecenterla.com

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးချိုနှင့်အရေးပေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

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

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

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

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

U Jack

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၁မှာကျရောက်တဲ့၊ Los Angeles က မြန်မာတွေအတွက် ဓာတ်ပုံကောင်းလေးတွေအမြဲရိုက်ပေးတဲ့ ဦး Jack ရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

မင်္ဂလာ နှစ်ပါတ်လည်

Dr. Maung Maung Thaw (Dixon Landing Family Dental Care, Milpitas, CA) နဲ့ မနီနီသော်တို့ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ် ဇူလိုင်၁၄ မှာ ကျရောက်တဲ့ မင်္ဂလာနှစ်ပါတ်လည်မှသည် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများ နဲ့ပြည့်စုံပြီး မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။

Myanmar Gazette နှင့်
California မှမိတ်ဆွေများ။

Christina

"May the joy that you have spread in the past come back to you on this day. Wishing you a very happy birthday!

Michelle, MayThadi, Asiah, KaiTamsin

ဦးစိန်လှိုင်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၆မှာ ကျရောက်တဲ့ San Francisco ဦးစိန်လှိုင်(ပဲခူး)၊ (တေးသံလှိုင် Entertainment နှင့် San FranciscoThree Generations တည်ထောင်သူ)ရဲ့ မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာ၊ လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာ လုပ်ငန်းများ ဆက်ပြီးလုပ်ကိုင်နိုင်ပါစေ။

US မှ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အဆို၊ အက ပရိသတ်များ။

၁၂နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ နှစ်ပါတ်လည်

Dr. အောင်မျိုးသန့်(San Jose Yangon Dental, Baldwin Park, CA) နဲ့ မဝေဝေတို့ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၃ ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ၁၂ပြည့်မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းတို့ပြည့်စုံစွာနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင်ပါစေ။

Myanmar Gazette နှင့်
California မှမိတ်ဆွေများ

၄၃နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ နှစ်ပါတ်လည်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁၃ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ ဦးအောင်ဝေး(ကဗျာဆရာအောင်ဝေး)နဲ့ မခင်ဆွေရီတို့ရဲ့ ၄၃နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ တိုင် ပါစေ။

Indiana, New York, Michigan နဲ့
California တို့မှ မိတ်ဆွေများ။

Rachel Aung

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၉မှာကျရောက်တဲ့ Rachel Aung ရဲ့ ၁၉နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး အိပ်မက်များအကောင်အထည်ပေါ်ပါစေကြောင်း၊

Los Angeles မှ ခိုင်သံစဉ်နဲ့ ဦးဦး ဒေါ်ဒေါ်

Lawrence Lazum

တေးသံရှင် L လွန်းဝါနဲ့ ညီမလေး D JaKai တို့ရဲ့သားကြီး Lawrence Lazum ရဲ့ နှစ်နှစ်ပြည့်မွေးနေ့နဲ့ မကြာခင်မိသားစုသစ်အဖြစ်ရောက်ရှိလာတော့မယ့် သမီးငယ်လေးတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မိသားစုအားလုံး ဘုရားသခင်ရဲ့ ကောင်းချီးအစဉ်ရရှိပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

L.A က L လွန်းဝါရဲ့ Godparents ဦးဇင်မော်+ဒေါ်မာဂရက်၊ မမီးကြီး၊ ကိုတိုးငယ်+မမီးငယ်၊
US မှ L လွန်းဝါရဲ့ပရိသတ်များ။

Tickets available now through our authorized agents: $100 | $50 | $30

Aung Myo Thant 626.235.2182	Beauty Swe 626.233.3699	Htoo Myat 626.202.9800	Ko Maw Gyi 714.262.6930	Ko Ko Gyi 714.330.5294
Kyaw Wunna 626.478.7717	Mini Nilay 310.923.6498	Maung Maung Kyi 626.890.8710	Monica 626.348.6548	Ko Nagar 626.757.7739
Nandar 267.625.7637	Nant Yumon 909.908.1578	Nyi Nyi Kyaw 323.679.2806	Sandra 415.265.4565	Thet Tun 626.755.4863

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

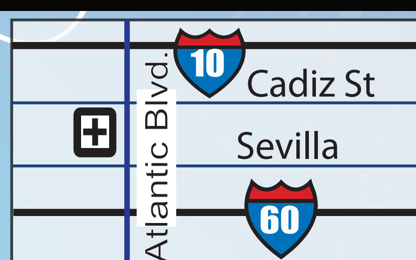
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

ဒေါက််တာတင်လတ်
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 ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ 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

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER Pay G Pay

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

ဇူလိုင်လ ၂၀၂၄

အမေရိကား၌ ပုံနှိပ်သတင်းစာပုံမှန်ထုတ်ဝေခဲ့ရာတွင် ယခုဇူလိုင်ဝယ် ၁၈နှစ်တင်းတင်း ပြည့်ပါသည်။ အယ်ဒီတာ့သင်ပုန်းပေါင်း ၁၈၆ပုဒ်ရေးခဲ့၏။

လော့စ်အိမ်ဂျလိစ်တွင်စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် မြန်မာ့ဂဇက်သည် မြန်မာ-အမေရိကန်တို့သတင်းနှင့် အကျိုးစီးပွားကို ရည်ရွယ်သဖြင့် ဤအမိမြေနှင့်နိုင်ငံတော်အတွက်သာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။ အဖမြေမြန်မာပြည်ကိုလည်း ပစ်ပယ်ထားသည်မဟုတ်ပါ။ သင်ပုန်းတိုင်း၌ အမိမြေ/အဖပြည်ဆက်စပ်ရေးသား၍ ပေါင်းကူးပေးလျှက်ရှိပါ၏။

ယခုသင်ပုန်းရေးချိန်တွင် နိုဝင်ဘာ (၅) အမေရိက၏ရွေးကောက်ပွဲသို့ ရက်၁၀၀ တိတိ လိုသေးသည်။ အမေရိကန် ၂၄၄သန်းမဲပေးခွင့်ရှိနေသည့် လာမည့်ရွေးကောက်ပွဲသည် အမေရိကပြည်ထောင်စုသာမက ကမ္ဘာနှင့်မြန်မာကိုပါ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

"ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ၏သမ္မတလောင်းလျာ"

ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီဖက်မှ သမ္မတလောင်းအဖြစ်ဝင်ပြိုင်မည့်သူမှာ (တရားဝင်ရွေးချယ်ခံရခြင်းမရှိသေးသော်လည်း) လက်ရှိဒုသမ္မတ Gen X မျိုးဆက် ကမလာဟဲရစ်ဖြစ်သည်။

သူမသည် ဂျမေကန်လူမည်းဖခင်နှင့် အေးရှန်း-အိန္ဒိယန်းမိခင်တို့မှ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် ဥက္ကလံမြို့တွင်မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့သူဖြစ်သည်။ J.D. ဘွဲ့ကို University of California မှ ရထားသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် ရှေ့နေချုပ်အဖြစ် ၆နှစ် ၊စီနိတ်တာအဖြစ် ၄နှစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးနောက် သမ္မတဘိုင်ဒန်၏ရွေးချယ်တာဝန်ပေးမှုအရ အမေရိကရာဇဝင်တွင် ပထမဆုံးအမျိုးသမီး ဒုသမ္မတအဖြစ် ၄နှစ်ထမ်းဆောင်နေသူဖြစ်သည်။ ပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းမှဖြစ်ကာ အိမ်ထောင်ဖက်မှာ လူဖြူ /ဂျူးရှေ့နေတဦးဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ဖက်မှပါလာသော အသက် ၃၀နှင့် ၂၅နှစ်ရှိ သမီး၂ဦးရှိသည်။

"လက်ရှိဒုသမ္မတအတွက် ဒုသမ္မတလောင်းများ"

လက်ရှိအခြေအနေအရ အရေးကြီးသောရွေးချယ်မှုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ သူမသည် လူမည်း-အေးရှန်းနွယ် အမျိုးသမီးဖြစ်၍ ယိမ်းပြည်နယ်(Swing State)မှ လူဖြူအမျိုးသားကို ရွေးချယ်ရမည်ဟူ၍ ကန်ပိန်း၏သဘောတရားတို့က ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ လက်ရှိ၃ဦး စကာစစ်ထားပြီး Pennsylvania Gov. Josh Shapiro, Sen. Mark Kelly, D-Ariz., Minnesota Gov. Tim Walz တို့ဖြစ်၏။ ကမလာဟဲရစ်သည် အမည်ပေါက်ပြီးတပါတ်အတွင်း အောက်ခြေလူတန်းစားအများတို့မှ ရန်ပုံငွေ သန်း၂၀၀ စံချိန်တင်ရှာနိုင်ခဲ့၏။

"ထရမ့်ရယူလိုက်ရသော ကျည်တတောင့်"

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးသည် ဖရန့်စစ်ဖာဒီနန့်ကို လုပ်ကြံပစ်ခတ်လိုက်သော ကျည်တတောင့်ကြောင့် မီးပွားကျထပေါက်ကွဲဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ ကျည်တတောင့်သည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးကို ပြောင်းဆန်သွားအောင် ပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိ၏။

ထရမ့်သည်ကျည်ထိပြီးနောက် ဒူးထောက်မကျ ရဲရင့်စွာ လက်ထောင်မြှောက်၍ "fight" ဆိုခဲ့ရကား နောက်ခံအမေရိကန်အလံတော်လွင့်လွင့်ဝယ် မျက်နှာသွေးကြောင်းစီးနေသော ထရမ့်၏ပုံရိပ်သည် အမေရိကန်လူထုသာမက ကမ္ဘာလူ့ထုနှလုံး သိမ်းကြုံးသွားနိုင်သည် ဆိုရမည်။ သမ္မတကြီးဟောင်းထရမ့်၏ကံကြမ္မာကို ထင်သာမြင်သာအောင် ကိန်းဂဏန်းဖြင့် ပြရလျှင် ထိုထိုအချိန်သည် အမှတ်၁၀၀ အပြည့်ရှိသွားသည်ဆိုပါစို့။

ထိုနောက်တရက်ခြားတွင် ဖလော်ရီဒါဖက်ဒရယ်တရားသူကြီးမှ နိုင်ငံတော်လျှို့ဝှက်ချက်ဖိုင်များအား မလျှော်မကန်ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်းမှုဖြင့် စွဲထားသည့်ထရမ့်အမှုအား ပလပ်ပစ်လိုက်သည်။ ဤသို့အချိန်ကိုက်လုပ်သည်ကို (အနှုတ် ၂၅မှတ်)ဟု ဤသူဆိုမည်။

လုပ်ကြံခံရစဉ်က ထရမ့်မှာသမ္မတရာထူးလက်ရှိမဟုတ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအလွန်နည်းခြင်း။ (အနှုတ်၅မှတ်)

လုပ်ကြံမှုအပြီးတွင် ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သူ အီလွန်မတ်စ်မှ ထရမ့်၏ သမ္မတအဖြစ်အားထောက်ခံပေးလိုက်ခြင်း။ (အနှုတ်၅မှတ်)

စစ်တပ်ထွက် လူဖြူ/ကျား/လူရွယ် စီနိတ်တာဂျေဒီဗန့်စ်အား ဒုသမ္မတလောင်းအဖြစ် ရွေးချယ်လိုက်ခြင်း။ (အနှုတ်၁၀မှတ်)

သမ္မတကိုယ်ရံတော်တပ်SS ဒါရိုက်တာအမျိုးသမီး နှုတ်ထွက်ခြင်း။ -(အနှုတ်၅မှတ်)

လက်ရှိသမ္မတဘိုင်ဒန်ကိုယ်တိုင်ရွေးကောက်ပွဲဝင်ပြိုင်ခြင်းမှ နှုတ်ထွက်ပေးလိုက်ပြီး သူ၏ဒုသမ္မတ ကမလာဟဲရစ်မှ သမ္မတလောင်းအဖြစ်တက်လာသည်တွင် ထရမ့်၏ ကံအမှတ်လက်ကျန်ကုန်လေသည်ဟု ဤသူတွက်ချက်ပါသည်။ (အနှုတ်၅၀ မှတ်)

မီဒီယာတို့တွင် ထရမ့်အကြောင်းလျော့ကျပျောက်ကွယ်သွားကာ ကမလာဟဲရစ်အကြောင်းတို့လွှမ်းမိုးလာသလို ခန့်မှန်းတွက်ဆဂဏန်းများတွင်လည်း ထရမ့်၏အသာရနေသော ပွိုင့်တို့ကို ကမလာဟဲရစ်စ်ကယှဉ်လာသည်။

နိုင်ငံရေးကစားရာတွင် သဘာ/ဝါလွန်စွာ စကားပြောပေ၏။ ထရမ့်သည် ရသောအခွင့်ကို အပြည့်မယူလိုက်နိုင်သလောက် ဒီမိုကရက်ဖက်မှ ပယ်ချေလိုက်နိုင်သည်ဟုမြင်သည်။

"ရီပါ့ဗလစ်ကန်ပါတီ၏သမ္မတလောင်းလျာ"

လုပ်ကြံခံရပြီးနောက် ထရမ့်သည် သူ၏ဒုသမ္မတလောင်းကို စိတ်ကြိုက် လက်တန်းရွေးခဲ့ပေရာ ရွေးချယ်ပြီးနောက်မှ သမ္မတဘိုင်ဒန်နှုတ်ထွက်လိုက်၍အခြေအနေတို့ပြောင်းကုန်၍ သူ့ရွေးချယ်မှုကိုသူနောင်တရသည်ဟုပင် အသံတချို့ထွက်လာသည်။ ဒုသမ္မတလောင်း ဂျေဒီဗန့်စ်မှာ အောက်ခြေကော်လာပြာလူဖြူဇာတိ ဖြစ်သော်ငြား ကက်တလစ်သို့ပြောင်းထားသူ၊ သူ့အိမ်ထောင်ဖက်မှာ အေးရှန်း-အိန္ဒိယန်းစစ်စစ် ဟိန္ဒူဘာသာဝင်ဖြစ်သဖြင့် ထရမ့်၏ အီဗန်ဂျလစ်ကယ် လူဖြူ MAGAအသိုင်းအဝိုင်းကို လွှမ်းခြုံရာတွင်အနည်းငယ်မျှ ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဂျေဒီဗန့်စ်၏နောက်တွင် စီလီကွန်ဗယ်လီမှ ဘီလီယံနာ Peter Thiel ရှိသော်လည်းဗန့်စ်သည် ထရမ့်အား 'America's Hitler' ဟုဆိုခဲ့ဖူးသည်။

"ရွေးကောက်ပွဲ၏ အဆုံးအဖြတ် အချက်အလက်"

စီးပွားရေး ၊ ငွေကြေးဖောင်းပွမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့နှုန်း ၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး၊ တရားမဝင်ခိုးဝင်လာသူများ နှင့် ရာဇဝတ်မှု/မူးယစ်ဆေးဝါးမှု၊ ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီ၊ တိုင်းပြည်လုံခြုံအေးချမ်းရေးတို့သည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲဆန္ဒရှင်များချိန်ဆကြည့်ရာတို့ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးတောက်လျှောက်တက်လျှက်ရှိ၏။ အမေရိကားကို ယခုဆယ်စုနှစ်အတွင်း ကျော်လွန်မည့်စီးပွားရေးရှိဟန်ပြုခဲ့သော ချိုင်းနားလည်း ပြုတ်ကျန်ရစ်ခဲ့လေပြီ။

လက်ရှိတွင် အမေရိကန်စစ်သားများပါဝင်ဆင်နွှဲနေသည့် ပြည်ပစစ်ဟူ၍မရှိနေ။ အမေရိကအခွန်ငွေကြေးပံ့အောထားသည့် စစ်စားရိပ်တို့ဖြင့် တပါးနိုင်ငံများတွင် စစ်ကြီးများဖြစ်နေသည်။ လက်နက်ရောင်းရမည့်စစ်များ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမည့်သဘောမြင်ရ၏။

ခြုံဆိုရလျှင် အမေရိကန်အများစုသည် ဒီမိုကရက်သမ္မတဘိုင်ဒန်၏ပေါ်လစီကို မျက်နှာသာပေးထားသည်ဆိုမည်။ လူထုပေါ်ပြူလာမဲသည် ဒီမိုကရက်ဖက်တွင်ရှိသည်။

"မျက်နှာမလိုက် ငွေအကြိုက်"

ကမ္ဘာ့လောင်းကစားဝိုင်းကြီးများသည် ရွေးကောက်ပွဲအရှုံးအနိုင်ခန့်မှန်းရာတွင် လွန်စွာအရေးပါသည်။ လောင်းကြေးဟူသည် လူသားကဲ့သို့ ဘက်လိုက်ခြင်း အစွဲမရှိ အရှုံးအနိုင်သာရှိသည်မဟုတ်ပါလား။ဝိုင်းအားလုံးတွင် သမ္မတထရမ့်မှ အသာစီးရလျှက်ရှိသည်။

ထရမ့်၏ပေါ်လစီတို့ကို အသစ်ဟုမြင်ရန်မလို သက်တမ်း၄နှစ်သမ္မတပြုပြီးရကား အကယ်၍ရွေးကောက်ခံရခဲ့လျှင် လာမည့်၄နှစ်သည် ပြီးခဲ့သောသက်တမ်း၏အဆက်အဆုံးသတ်ရာသာဖြစ်ပေမည်။ သို့ဆိုသော် ကမ္ဘာ့အာဏာရှင်တပိုင်း နိုင်ငံများဖြစ်သည့် ရုရှား၊ ချိုင်းနား၊ မြောက်ကိုရီးယား၊ ဆော်ဒီအာရေးဗျတို့နှင့်ညှိနှိုင်း မိတ်ဖက်ဆက်လုပ်သွားမည့်ပေါ်လစီကိုမြင်ရသည်။ နေတိုးနိုင်ငံများနှင့်ထိုင်ဝမ် ဂျပန် တောင်ကိုရီးယား စသောနိုင်ငံများ အမေရိကား၏စစ်ရေးအရအကာအကွယ်လိုချင်ပါသလား?။ ထိုက်တန်သည့် စရိပ်ကျသင့်ငွေပေးပါ.. တဲ့။

Drill, baby, drill ပေါ်လစီအရ ဂက်စ်/ရေနံများအစွမ်းကုန်တူးထုတ်မည်ဖြစ်ရာ ကမ္ဘာ့စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုမှာ အမေရိကပထမ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်၏။

Project 2025 ၏လုပ်ထုံးလုပ်ငန်းစဉ်များအရဌင်း၊ကန်ပိန်းနှုတ်ထွက်ကတိများအရ သော်ဌင်း တရားမဝင်နေသူများမှာ သမိုင်းတွင်ကျန်မည့် Mass Deportations တွင် ပါသွားကြပါလိမ့်။ ပြီးခဲ့သည့်သက်တမ်းလုပ်ခဲ့နည်းအတိုင်း နိုင်ငံအလိုက် ရွေးချယ်၍ အထူးအမိန့်ထုတ်ကာ မွတ်စလင်များအားပြည်ဝင်ပိတ်ပစ်မည်၊ Muslim Banတည်း။

"ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်"

အမေရိကားသည် လူမျိုးအသီးသီးတို့လာရောက်အခြေချနေရာ နိုင်ငံကြီးဖြစ်သဖြင့်အမေရိကန်တိုင်းသည် Race လူမျိုးရေး နှင့် အသားအရောင်၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ မူလဇာတိနိုင်ငံတို့ အကျိုးစီးပွားအလိုက်တွက်ချက်စဉ်းစားပြီး မဲဆန္ဒပေးရာတွင်ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ ယခုနှစ် အမေရိကရွေးကောက်ပွဲတွင် လူဖြူခရစ်ရှန်အမျိုးသားရေးသည် နောက်ကွယ်မှ အကြီးဆုံးမောင်းနှင်အားဖြစ်ပါသည်။

ဥရောပနိုင်ငံများတွင်ကျဆုံးလာသော လက်ယာစွန်း / ခရစ်ရှန်အမျိုးသားရေးကို လူဖြူတို့၏နောက်ဆုံးခံတပ်ကြီးဖြစ်သော အမေရိကားတွင် တွန်းလှန်တောင့်ခံထားမည်ဟု ယူဆကြသည်မှာ ထုတ်မပြောကြသော သတင်း စကားတည်း။ သို့နှင့် ဘုရားသခင်မှရွေးချယ်ပေးထားသည်ဟု ယူဆကြသည့်ထရမ့်အား မျက်စိမှိတ်၍ပုံယုံအပ်သူအများစုကြီးပါ။ အထူးသဖြင့် ယိမ်းပြည်နယ်များတွင် ထိုသဘော မပြောပဲ လွှမ်းရကား ယခုနှစ်တွင်ထိုထိုပြည်နယ်များ၌ ထရမ့်သည်မဲအရများ၍ အီလက်တိုရယ်မဲအားဖြင့် သမ္မတအဖြစ်ရွေးကောက်ခံရမည့်သဘောလည်းရှိပါသည်။

ရက်၁၀၀ တွင်းမထင်မှတ် သည့်တို့များစွာလာပါဦးမည်။ ရွေးကောက်ပွဲကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်မှာ "အောက်တိုဘာအံ့ဖွယ်" ခေါ် အောက်တိုဘာလတွင်း အဖြစ်အပျက်များဖြစ်သဖြင့် စောင့်ကြည့်ကြရပါလိမ့်။ထရမ့်တွင်တင်ရှိနေသော ကျူးထားသည့်ရာဇဝတ်မှု တို့ တွန်သံ/ဂယက်လည်းရှိသေး၏။ ပဋိပက္ခနှင့် စစ်ကြီးများလည်းဖြစ်ပါဦးမည်။ ဥတုရာသီတို့အစွန်းရောက်၍ သဘာဝအားဖြင့်ဖျက်ချဖြိုပစ်သည်များလည်း တန်းစီနေသည်။

အာရှနှင့်ဥရောပတွင် ကိုးကွယ်ရာဘာသာတရားနှင့်သူ၏ဘာသာဝင်များဦးရေကျဆင်းလျှက်ရှိသည်။ အစ္စရေး-ဂါဇာတွင် ဘာသာရေးအခြေခံသော စစ်ကြီးဖြစ်လျှက် အသက်ပေါင်းသောင်းချီသေကြေပျက်စီးနေ၏။ ထိုခေတ်ကာလမျိုးတွင် အမေရိကား၏ နိုင်ငံရေး၌ အီဗန်ဂျလစ်ကယ် ခရစ်ရှန်အမျိုးသားရေးလာရောက်ဆက်နွယ်နေသည်မှာ အံ့ဩစရာပါ။ မြန်မာပြည်တွင်လည်း မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့ဟန်နှင့် ထို့အတူတည်း။

အကျယ်ဖော်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242385/

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

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

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

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။

မိဘမဲ့ကလေးများရဲ့ဆရာ ဦးသန်းဘို

မောင်စွမ်းရည်

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါင်းသင်းလေ့ရှိတာက စာပေသမားတွေချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်သာနိုးတို့၊ တင်မိုးတို့လိုပေါ့။ စာပေသမားတို့၊ အနုပညာရှင်တို့လို မဟုတ်ရင် စွဲစွဲမြဲမြဲ တွဲနေတာ သိပ်မရှိပါ။ စာပေအနုပညာသမားမဟုတ်လဲ မန္တလေးမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တွဲခဲ့ဖူးတဲ့ သူငယ်ချင်းတယောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ခုလဲ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေတဲ့ မန္တလေးရဲ့ မြို့မျက်နှာဖုံးလူကြီးတဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးသန်းဘို တဲ့။ နန်းရှေ့က မိဘမဲ့ကျောင်းသားလေးများကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနေတဲ့ ကျောင်းဆရာတယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေး ဘွဲ့ပိုင်ရှင် ဘီအီးဒီတယောက်တော့ မဟုတ်ပါ။ စာသင်ပေးရတဲ့အလုပ်ကလဲ နည်းပြီး ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ရတာ များပါတယ်။ မန္တလေး မိဘမဲ့အသင်း လူကြီးတဦးပါ။ ခု မြဟ္မစိုရ်အသင်းမှာလဲ ဦးဆောင်နေပါသတဲ့။

မန္တလေးဘူတာကြီးရှေ့၊ ဆေးရုံကြီးရှေ့ကနေ အရှေ့တည့်တည့်ကိုသွားတဲ့ လမ်းမကြီးအဆုံးမှာ ဧကများစွာကျယ်တဲ့မြေကွက်တခုအတွင်းမှာ အမှတ်(၅) ထင်ပါရဲ့၊ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီကျောင်းဟာ အရင်က မိဘမဲ့ကလေးတွေအတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်အစိုးရခေတ် တခေတ်မှာ ပြည်သူပိုင်သိမ်းပြီး အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းရဲ့အရှေ့ဘက်မှာ ရေနီမြောင်းကြီးက အရှေ့မြောက်ကနေ အနောက်တောင်ဘက်ဆီကို တသွင်သွင်စီးဆင်းနေပါတယ်။ ရေမြောင်းကြီးရှိနေလို့ အမြဲတမ်းသာယာစိမ်းစိုနေပါတယ်။ ရေမြောင်းရဲ့အရှေ့ဘက်တခွင်မှာတော့ လယ်ကွင်းတွေသာရှိပြီး အရှေ့ဘက်မိုင် ၂၀ လောက်ထိ ရှမ်းကုန်းပြင်မြင့်ကြီးတိုင်အောင် ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေကောင်းလေသန့်ရပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ရှိပါတယ်။

ကျောင်းဝင်းကြီးက အကျယ်ကြီးပါ။ နှစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။ ကျောင်းဝင်းထဲကို ဝင်ဝင်ခြင်းမှာတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်း ရှိပါတယ်။ မိဘမဲ့ကျောင်း အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်ဆရာတော်ကြီး ဦးဝံသရ သတင်းသုံးတဲ့ကျောင်းဖြစ်ပြီး နောက်ကျောဘက်မှာ မိဘမဲ့ကျောင်းသားများအတွက် ချက်ပြုတ်တဲ့ မီးဖိုဆောင် ရှိပါတယ်။ မိဘမဲ့ကျောင်းကို အင်္ဂလိပ်လိုပဲ ဘီဘီအိုအေ(BBOA) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ BURMA BUDDHIST OPHANAGE ASSOCIATION ရဲ့ အတိုကောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်ကျားကျောင်းနဲ့ တဖွဲ့တည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းသားများအတွက် ဆန်၊ ပဲ စတဲ့ အဓိက ချက်ပြုတ်စားစရာများကို (S.A.M.B) ခေါ် အစိုးရ ကောက်ပဲသီးနှံရုံးက ထောက်ပံ့ပါတယ်။ ၁၉၅၆ - ၆၀ လောက်က ကောက်ပဲသီးနှံရုံး ညွှန်ကြားရေးမှူး မြင်းခြံခရိုင် တောင်သာမြို့နယ်၊ ထနောင်းတိုင်ရွာက ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်ရဲ့မိခင်ဘက်ကဦးလေး တော်ပါတယ်။ ဦးသိမ်းမောင် တဲ့။ ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်တက်နေဆဲကာလက တခါတရံ ၄-၅ လခန့် ဦးလေးအိမ်မှာ သွားပြီး စားအိပ်နေထိုင်ဖူးပါတယ်။ ဦးလေးက ကျွန်တော် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာနေတယ်အောက်မေ့လို့ သူ့အိမ်ခေါ်ထားတာပါ။ အမှန်တကယ်နေတာက မီးရထားရပ်ကွက်ထဲရှိ အမဝမ်းကွဲ(အမေ့တူမ) အိမ်မှာ နေလေ့ရှိတာပါ။

> **ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ မိဘမဲ့ ကျောင်းသားလေးတွေကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ပေးဖို့ မူလရည်ရွယ်ချက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အုတ်ဖုတ်၊ လက်သမားလုပ်၊ ဆံပင်ညှပ် စသဖြင့် သင်ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။**

ဦးသန်းဘိုက မန်းတက္ကသိုလ်မှာ ဘူမိဗေဒ အဓိကဘာသာယူတဲ့ ကျောင်းသားဘဝမှာ ကျွန်တော်နဲ့သူငယ်ချင်း ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်ကလဲ မန္တလေး အထက(၁)မှာ ဇီဝဗေဒဘာသာတွဲ ယူခဲ့ရာက ဆရာဝန်လိုင်းကို မလိုက်ချင်တော့လို့ ဘူမိဗေဒကို ပြောင်းယူခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဦးသန်းဘိုနဲ့ခင်မင်ပြီး လွတ်လပ်ကျယ်ပြန့်တဲ့ သူ့ကျောင်းကို သဘောကျပြီး သူ့ဆီကို လိုက်နေလေ့ရှိတာပါ။ မိဘမဲ့ကျောင်းအတွက် ဆီ၊ ဆန်ကို ကျွန်တော့်ဦးလေးရုံးက ထုတ်ပေးနေတာဆိုတော့လဲ အားမနာဘူးပေါ့။ ဆရာတော်ကြီးကလဲ အရှင်အာစိန္နဝံသတို့၊ အရှင်ဥတ္တမ (တောင်တွင်းကြီး)တို့ ဂိုဏ်းကဆိုတော့ နိုင်ငံရေး စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ စာပေလဲ စိတ်ဝင်စားလို့ ကျွန်တော့်ကိုလဲ သံယောဇဉ် ရှိပါတယ်။ သူ့တူရဲ့ သူငယ်ချင်းဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကိုလဲ တူအရင်းလို သဘောထားပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ မိဘမဲ့ကျောင်းသားလေးတွေကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ပေးဖို့ မူလရည်ရွယ်ချက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အုတ်ဖုတ်၊ လက်သမားလုပ်၊ ဆံပင်ညှပ် စသဖြင့် သင်ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အစိုးရကျောင်းဖြစ်လာမှ ဒီအစီအစဉ်တွေ ပျက်ကုန်တယ် ထင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ခရီးထွက်ရင် မီးရထားအထက်တန်းတွဲမှာ ရပါတယ်။ ရန်ကုန်- မော်လမြိုင်၊ မြစ်ကြီးနား စသည် ခရီးထွက်ရင် ကျောင်းသား နှစ်ယောက်သုံးယောက်ကို အလှည့်ကျ ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။

ဦးသန်းဘိုက ညဦးပိုင်းမှာ မိဘမဲ့ကျောင်းသားတွေချည်း ရှိချိန်ဖြစ်လို့ ကလေးတွေကို ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ စာကျက်ခြင်း၊ အိမ်စာလုပ်ခြင်း စသဖြင့် စောင့်ကျပ်ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ဦးဇင်းတပါးရဲ့ အကူအညီလဲ ရှိပါတယ်။ တခါတရံ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကြီးတချို့ကလဲ ဝင်ရောက်ကူညီ စာသင်ပေးတတ်ပါတယ်။ အစိုးရစာသင်ကျောင်းနဲ့ ပူးပေါင်းလိုက်တဲ့အတွက် စာသင်တဲ့ဘက်မှာ ပိုမိုအဆင်ပြေပုံရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ပြည့် မိဘမဲ့ကျောင်းသားပုံစံက ပျက်သွားတဲ့အတွက် မိဘမဲ့ကလေးများ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ကြားရေးဘက်ကတော့ လျော့ပေါ့သွားပုံ ရပါတယ်။ တကယ်တော့ မိဘမဲ့ကျောင်းသားလေးတွေကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာတခုခု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်သွားရင် ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ ဥပမာ ဆံသပညာပေါ့။ ဆံပင်ညှပ်ပညာ သင်ပေးပြီး သူတို့လက်ထဲကို ဆံပင်ညှပ်ပစ္စည်းတစုံ ထည့်ပေးလိုက်နိုင်ရင် ပိုအဆင်ပြေမှာပါ။ ဦးသန်းဘိုတို့ဘက်ကတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာဘက်ကို ဖိဖိစီးစီး သင်ပေးလိုက်နိုင်ဖို့ တိုင်ပင်စီစဉ်သွားရင် မိဘမဲ့ကလေးတွေရဲ့အနာဂတ်အတွက် ပိုအဆင်ပြေသွားဖွယ် ရှိပါတယ်။ ခုအထိ မိဘမဲ့အသင်း ရှင်သန်နေရင် မိဘမဲ့ကျောင်းသားတွေအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာဘက်က ထိထိရောက်ရောက် သင်ပေးလိုက်ရင် ပိုအဆင်ပြေသွားမယ် ထင်ပါတယ်။

မောင်စွမ်းရည်

ဒေါ်ခင်စန်းကြည်

February 3, 1947 - July 26, 2012

မေမေဆုံးခဲ့တာ ဇူလိုင်၂၆မှာ ၁၂နှစ်ပြည့်ပြီ။ မှာကြားခဲ့တာတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံနေထိုင်ပါတယ်။

အောက်မေ့ သတိရခြင်းများစွာဖြင့်။

စိုးကြီး၊ခိုင်ကြီး၊ကျော်ကြီး

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ဦးသောင်းစိန်(ခေါ်) Steeve Kay

အသက်(၈၀)နှစ်၊

၁၉၈၄ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ပထမနှစ် 1st B.E အတန်းကို ခုံနံပါတ်၈ဖြင့် ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၀တွင် BE လျှပ်စစ်ဆက်သွယ်ရေးအင်ဂျင်နီယာဘွဲ့ရခဲ့သည်။ Stanford University မှ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့ရခဲ့သည်။Pepperdine University မှ MBA ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ Silicon Valley တွင် IC Designer အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ညီမဖြစ်သူ Dr. Lay Kay နှင့်အတူ QTC Company တည်ထောင်ပြီး CEO တာဝန်ယူခဲ့ကာ နှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်လည်ပတ်ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကုမ္ပဏီတစ်ခုကိုရောင်းချခဲ့သည်။ KFF (Kay Family Foundation) ထောင် ပြီး United States ရှိ Chapman College, UC Irvine, Stanford, Harvard, MIT အပါအဝင်တက္ကသိုလ်စာကြည့်တိုက်များကိုလည်း ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာလှူဒါန်းခဲ့ပြီး လူငယ်စွန့်ဦးတီထွင်သူများအတွက် TeeHub ကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ RIT ကျောင်းနှင့် ဆရာ၊ကျောင်းသား ဟောင်းများ၊ အာစရိယပူဇော်ပွဲများအတွက်ဒေါ်လာ၂သိန်းကျော်ထည့်ဝင်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

ဦးသောင်းစိန်(ခ) Steeve Kayသည် ဇူလိုင်လ ၂၂ရက် ၂၀၂၄တွင် အမေရိကပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယားအော်ရင့်ကောင်တီတွင်ကွယ်လွန်ကြောင်းကြားသိရပါသဖြင့် မိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

RIT ကျောင်းသားဟောင်းများ

ဟောဒီက အကြော်စုံ

ဂွတ်ဂွတ်

အကြော်မှုန့်စပ်နည်း

ဆန်စိမ်းမှုန့်	240 g
ကောက်ညှင်းမှုန့်	120 g
ပဲစိမ်းမှုန့်	20 g
Baking Soda	1/2tbsp
Baking Powder	1/4tbsp

အထက်ပါအချိုးအတိုင်းအားလုံးသမအောင်မွှေပြီးဘူးထဲထည့်သိမ်းထားပါ။

*အကြော်ကြော်ရန်အတွက် အကြော်မှုန့်ကို"ရေခဲရေ"နဲ့ဆတူနီးပါးရောဖျော်ပါ။ ရေခဲရေကိုနဲနဲစီအရင်ရောပါ။လိုမှထပ်ထည့်ပါ။မုန့်နှစ်အပျစ်အကျဲကနိုဆီလိုပျစ်တဲ့အနေဆိုရပါပြီ။

*မုန့်နှစ်ကိုအနည်းဆုံး"နာရီဝက်"နှပ်ထားပြီးမှကြော်ခါနီး ဆား1/4tsp,ဆီ1 tbsp(ဆီထည့်ခြင်းအားဖြင့်မုန့်သားကိုပိုမိုကြွပ်ရွစေပါတယ်)

*ဂျင်းကြက်သွန်ဖြူထောင်းထည့်လိုလျှင်ထည့်/မထည့်လည်းရပါတယ်၊ အရောင်တင်မှုန့်1/4 tsp, အချိုမှုန့်ဆား မိမိနှစ်သက်သလိုချိန်ဆထည့်နိုင်ပါတယ်။

အာလူးပြားကြော်၊ တိုဟူးကြော်၊ ဂုံးပတီသီးကြော်၊ ဆူးပုတ်ရွက်ကြော်၊မြင်းခွာရွက်ကြော်၊ အာပဲမှုန့်ကြော်

စတဲ့ အကြော်တွေကိုတော့ အပေါ်မှာစပ်ထားတဲ့ မုန့်နှစ်ရည်ထဲကို နှစ်ပြီးကြော်ပေးရုံပါပဲ

ဘယာကြော်

ကုလားပဲ တူစားပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်ကို ရေတစ်ညကြိုစိမ် မညက်တညက်ကြိတ်ပါ ပဲကြိတ်ထားတဲ့ထဲ ....

အကြော်မှုန့် ၁ဇွန်း

ခပ်သေးသေးညှပ်ထားတဲ့ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ၅/၆ခန့် မဆလာအနည်းငယ် ငရုပ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးအနည်းငယ်နဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်နဲ့လုံးလို့ရတဲ့အနေရအောင် ရေအနည်းငယ်ချိန်ထည့်ပေးပါ။

ဆီပူအိုးထဲ အလုံးလိုက်ထည့်ကြော်ယုံဖြစ်ပါတယ်။

ဗူးသီးကြော်

ဗူးသီးကို အလုံးလိုက်ရေဆေး၊ အချောင်းလိုက်အခွံပါလှီးထားပြီးအတတ်နိုင်ဆုံးရေခြောက်အောင်သုတ်ထားပါ။

ခြောက်နေတဲ့ဗူးသီးစိပ်များကိုကြော်ခါနီးအကြော်မှုန့်နဲ့အနည်းငယ်လူးထားပါ။အဲ့လိုလူးထားခြင်းအားဖြင့်မုန့်နှစ်နဲ့အသီးကွာသွားခြင်းမရှိပါ။

ကြော်တော့မယ်ဆိုဆီအိုးပူအောင်တည်ဗူးသီးချောင်းများကိုတချောင်းစီ မုန့်နှစ်ရည်လူးပြီးဆီပူထဲထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်တဲ့အခါ ဆီပူမှထည့်ပြီး မီးအလယ်အလတ်နဲ့ကြော်ပါ။ ရွှေအိုရောင်သန်းတဲ့အထိတစ်ဖက်တစ်ချက်လှန်ကြော်ပေးပါ။

မှတ်ချက် /

ကြော်မယ့်ဘူးသီးကရေလုံးဝမပါစေရ။ မုန့်နှစ်ကိုနိုဆီလိုပျစ်နေအောင်ရေခဲရေနဲ့ဖျော်ရမည်။

မုန့်သားပိုမိုကြွပ်ရွစေရန်မုန့်နှစ်ထဲဆီတစ်ဇွန်းထည့်ဖျော်ပါ။

ခြောက်သွေ့နေတဲ့ဘူးသီးချောင်းများကို ကြော်ခါနီးအကြော်မှုန့်နဲ့လူးထားပါ။

ကြော်ခါနီးမှမုန့်နှစ်ထဲတစ်ချောင်းချင်းစီလူးကြော်ပါ။

အထက်ပါအချက်များကိုလိုက်နာရင် အချိန်ကြာကြာကြွပ်ပြီးစားကောင်းတဲ့ ဘူးသီးကြော်ရပါပြီ။

ကြက်သွန်ကြော်

ကြက်သွန်နီကို အလုံးလိုက် ရေဆေးပီး နောက်ပါးပါးလှီးပီး မုန့်နှစ်ပျစ်ပျစ်နဲ့နယ်၍ အပြားလိုက် ဆီများများနဲ့ကြော်ပါ။

မှတ်ချက်/

မုန့်နှစ်များလွန်းရင် စားမကောင်းပါ။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပီး ရေ ထပ်မဆေးရပါ။

အချဉ်ရည်ဖျော်နည်း

(မော်လမြိုင်ဘက်မှာ စားလေ့ရှိတဲ့ အချဉ်ရည်ပါ)

တူစား ပန်းကန်လုံး၁လုံးစာ

မန်ကျည်းနှစ်အပြစ် ၂ဇွန်း

ငံပြာရည်၂ဇွန်း

ထန်းလျက်ကြိုထားတာ ဇွန်းဝက်

ရေ၆ဇွန်း

ကြက်သွန်ဖြူညက်ညက်ထောင်း ၁ဇွန်း၊ နံနံပင်နုတ်နုတ်စဉ်းဇွန်းဝက်ခန့်

ပဲအကျက်မှုန့်ဇွန်းဝက်

ငရုတ်လှော်မှုန့်၁ဇွန်း (သို့) ငရုပ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီး ၁တောင့်

အချိုမှုန့် အနည်းငယ်

ဆားအနည်းငယ်

(ကြက်ငရုပ်ဆီ ၃ဇွန်းစာထည့်လျှင် ငရုပ်အလှော်မုန့် / ငရုပ်သီးစိမ်းမလိုပါ။)

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

Steeve Kay

郭忠信

အသက်(၈၀)နှစ်၊

တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာပြည်တရုတ်အမျိုးသားများအသင်း(SCBCA)၏ဂုဏ်ထူးဆောင်နာယကဖြစ်သော ဦးသောင်းစိန်(ခ) Steeve Kay သည် ဇူလိုင်လ ၂၂ရက် ၂၀၂၄တွင် အမေရိကပြည်ထောင်စုကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ အော်ရင့်ချ်ကောင်တီတွင်ကွယ်လွန်ကြောင်းကြားသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

Southern California Burma Chinese Association

Myanmar Gazette

လွမ်းဆွတ်သတိရကုသိုလ်ပြုအမျှဝေ

ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင်

၂၀၁၉ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၁တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီး ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင်(လွတ်လပ်ရေးမော်ကွန်းဝင်ပထမဆင့်၊ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည် ပထမဆင့်(သခင်လွင်) (မြန်မာနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးရအပြီး ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံ၏ပထမဆုံးအစိုးရဝန်ကြီးအဖွဲ့၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနနှင့်ပြည်သူ့လုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးဟောင်း ၏ချစ်လှစွာသောဇနီး)အား ရည်စူးပြီး ၅နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်အဖြစ် သားကြီး Dr. ဇော်ဝင်းလွင်နှင့်မသန်းသန်းရီမိသားစုတို့က ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် သာသနာ့ရောင်ခြည်ကျောင်းတိုက်တွင် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းနှင့် နဝကမ္မ၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို လှူဒါန်းကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကိုကွယ်လွန်သူမိခင်ကြီး ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင်သည် ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝမှ သာခုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

တေးသံရှင် စိုင်းဆိုင်မောဝ် (ခေါ်)ဦးညွှန့်မောင်

အသက်(၇၇)နှစ်

တေးသံရှင် စိုင်းဆိုင်မောဝ် (ခေါ်)ဦးညွှန့်မောင် သည် ဇူလိုင်လ၁၇၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ည ၇ နာရီ ၁၅ မိနစ်အချိန်၌ အင်းစိန်မြို့နယ် ကောင်း အထူးကုဆေးရုံတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ဇူလိုင်၁၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ရေဝေးသုသာန်တွင်ဈာပနအခမ်းအနားကျင်းပကာ ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို မီးသဂြိုဟ်ခဲ့သည်။

သူနာပြုဆရာမ မရည်မွန်

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ US မှာ လိုင်စင်ရသူနာပြု၊ မဟာဘွဲ့နဲ့ Nurse Practitioner License ရရှိတဲ့အထိ ထူးချွန်တဲ့ New York က လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မရည်မွန်နဲ့ သူ့ရဲ့ ပညာရေးခရီး၊ professional တစ်ယောက်အနေနဲ့လုပ်ငန်းခွင်အတွေ့အကြုံတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

၁) မရည်မွန်ရဲ့ မြန်မာပြည်မှာ ပညာသင်ယူခဲ့တဲ့အကြောင်း ပြောပြပေးပါ။

ညီမက အ.ထ.က (၂) မရမ်းကုန်း ကနေ အထက်တန်းအောင်မြင်ခဲ့ပြီး Institute of Medicine 2 မှာ Final Part (I) အထိ တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

၂) US ကို ဘယ်တုန်းက ရောက်ခဲ့လဲ။ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ပုံတွေကိုပြောပြပေးပါ။

US ကို စရောက်တဲ့ အချိန်မှာ ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ စားရေး သောက်ရေး က အစ ဒုက္ခများခဲ့တယ်။ ၂၀၀၅ မှာ US ကို ရောက်တော့မှ စပြီး ချက်ပြုတ်တော့ အားလုံး အိုးနင်း ခွက်နင်းပါပဲ။ Language ပိုင်းမှာလဲ Reading and Writing က အဆင်ပြေပေမယ့် Listening အားနည်းပြီး Speaking ကလည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတော့ အခက်အခဲတွေ ကြုံခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် BBC English Learning က စပြီး လက်လှမ်းမှီသမျှ online English classes တွေရော Children Cartoons and Movies တွေ ကြည့်ပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အသံထွက်မှန်မှန်ဖြစ်ဖို့လည်း အပြင်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောရင်း လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ရောက်ရောက်ချင်းမှာ ဆူရှီဆိုင်မှာ တနှစ်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

၃) Registered nurse နဲ့ Nurse Practitioner တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘာလို့ ဒီ professional လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲ။

ကျောင်းပြန်တက်မယ်လို့ စဉ်းစားတော့ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု လမ်းကြောင်းပဲ ရွေးဖြစ်ပါတယ်။ Medical school ပြန်တက်ဖို့ကျတော့ အလုပ်တဘက်နဲ့ အဆင်မပြေတာရယ် ရန်ကုန်က မိသားစုတွေကို ထောက်ပံ့ဖို့ အရေးတွေ ရှိနေတာကြောင့် သူနာပြု (Registered Nurse) ပြန်တက်ဖို့ပဲ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ Registered nurse (RN) ဖြစ်ဖို့ ကျောင်း ၄ နှစ်တက်ပြီး Bachelor Degree ရတဲ့အခါ License ရဖို့ NCLEX exam ထပ်ဖြေရပါတယ်။ RN အနေနဲ့ ၁၀ နှစ်ကျော်တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးတဲ့ အခါ ကျောင်း ၂ နှစ် ထပ်တက်ပြီး Master Degree of Nursing Science ယူခဲ့ပါတယ်။ Master ရပြီး Nurse Practitioner License ရဖို့ အမေရိကန်နိုင်ငံက သတ်မှတ်ထားတဲ့ ANCC exam ကို ၂၀၂၃ မှာ ဖြေဆို အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ခုလောလောဆယ်မှာ NP အနေနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါတယ်။

၄) US Health Care system မှာ Nurse Practitioners ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြပေးပါဦး။

US Health Care system မှာ Nurse Practitioners တွေဟာ အင်မတန် အရေးပါပါတယ်။ Nurse Practitioner ဆိုတဲ့ Position ကို ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု နည်းပါးပြီး လူအရောက်နည်းတဲ့ ဒေသတွေ နဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေကို ကူညီဖို့အတွက် ၁၉၆၀ ခုနှစ်မှာ စပြီး မိတ်ဆက်ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။ NP တွေဟာ သူနာပြုဘဝက လာတဲ့ အတွက် လူနာတွေနဲ့ ပိုပြီး ထိတွေ့ရင်းနှီးမှုရှိသလို လူနာတွေကလည်း NP တွေနဲ့ စကားပြော ဆွေးနွေးရတာ ပိုပြီး သက်တောင့် သက်သာရှိတယ်လို့ သုတေသန စာတမ်းတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ NP တွေကြောင့် ဆေးခန်းပြချင်တဲ့အခါမှာ အကြာကြီးစောင့်နေစရာမလိုပဲ ပြသနိုင်သလို အချိန်နှောင့်နှေးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆေးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်တွေကိုလည်း လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

၅) ပထမအဆင့် လိုင်စင်ရ သူနာပြု တယောက်ဖြစ်ဖို့ မရည်မွန် ကြိုးစားခဲ့ပုံနဲ့ Professionalism ပီသအောင် အလုပ်ခွင်ထဲမှာအလုပ်လုပ်ရပုံတွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

လိုင်စင်ရ သူနာပြု တယောက်ဖြစ်ဖို့ အရင်ဆုံး သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားတဲ့ ကောလိပ်/တက္ကသိုလ်တွေမှာ ၄ နှစ်တက်ရပါတယ်။ Anatomy, Physiology တွေနဲ့ အတူ Biochemistry, Pharmacology, Microbiology အစရှိတာတွေ အပြင် Culturally competent Class တို့ Philosophy တို့လည်း သင်ယူရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ၂ နှစ် မှာ ဆေးရုံမှာ လက်တွေ့ဆင်းရတဲ့ အချိန်တွေပါ ပါပါတယ်။ ကျောင်းတက်နေတုန်း အလုပ်က ၂ ခုရှိပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ New York ကျောက်တန်းမှာ Full time အလုပ်လုပ်ပြီး ညနေဘက် ကျောင်းတက်ပါတယ်။ ကျောင်းပြီးသွားရင် ညဘက် စားသောက်ဆိုင်မှာ တပတ် ၃ ရက် Part time လုပ်ပါတယ်။ အဓိက ကြုံရတာတော့ စာဖတ်ဖို့ အချိန်မရှိတာပေါ့။ တရက်

To Page 23

"ရတနာပုံကိုသမိုင်းတစ်တွေ့ဆိုက်ရောက်ရန်ရှိ"

မန်းလေးတောင်ပေါ်မှာရော
မြို့ထဲမြို့ပြင်အနီးက
အထပ်မြင့် အဆောက်အအုံတွေပေါ်မှာ
စစ်သားတွေနဲ့ စစ်လက်နက်တွေရောက်လာတော့
စစ်ပွဲဟာ
ဘယ်လောက်နီးလာကြောင်းကို ပိုပြီးခံစားလိုက်ရတယ်။

ဒီနေ့လား
မနက်ဖြန်လား
ဘယ်အချိန်လဲဆိုတဲ့အတွေးမှာတောင်
ယန်းနံ့နဲ့သွေးညှီနံ့တွေ ပါလာသလိုပါပဲ
တကယ်ပါ စစ်ပွဲက နီးနီးလေး ကပ်လာပြီ။

လူဆိုတာ
ကိုယ့်အိမ်ကို
သူများခဲနဲ့လာပေါက်တာတောင် မကြိုက်ကြတာ
အခုလို
ကိုယ့်အိမ်ပေါ်တက်
စစ်ဖြစ်ကြမယ်ဆိုတော့ ဘယ်သူက ကြိုက်မှာလဲ။
မကြိုက်တော့ရော
ပြည်သူဆိုတာ
ဘာပြန်ပြောလို့ရမှာလဲ ဘယ်လိုမောင်းချလို့ရမှာလဲ
သူတို့က
သေနတ်တွေနဲ့ အင်နဲ့အားနဲ့
ဘာမဆိုလုပ်ပစ်လိုက်လို့ရတဲ့
မိုက်ခွင့်ရမ်းကားခွင့်ရထားကြသူတွေ။

မြို့ထဲကို ဝင်မလာသေးတဲ့
တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေကို
မြို့ထဲဝင်လာမှာ စောင့်တိုက်မယ်ဆိုတာ
ဘာဗျူဟာလဲ
ဘာသဘောလဲ ဘယ်လို စိတ်နေစိတ်ထားလဲ။

စစ်ပွဲတွေဖြစ်တဲ့အခါ
ပြည်သူဆိုတာ
ဒီလိုပဲခံနေရတာပါလို့
စစ်ကိုင်းကပြောဖူးတယ်။
ကရင်ကယားရှမ်းကချင်ရခိုင်ကလည်း
လက်တို့အသိပေးခဲ့ဖူးတာ ခဏခဏ နှစ်ပေါင်းများစွာ။
အခုတော့
ကျွန်တော်တို့မြို့ဟာ
စစ်ကိုဧည့်ခံဖို့ အကြောင်းဆိုက်လာပြီ။
မကြာမီ စစ်ကြီးလာတော့မည်။

စစ်ဖြစ်တဲ့ရွာမှာ
မနေနဲ့လေ ပြေးကြပါတော့လားလို့ ပြောခဲ့ဖူးတဲ့
ကျွန်တော့်ပါးစပ်ကပဲ
မင်းဘယ်ပြေးမှာလဲ ဘာတွေယူသွားမှာလဲ
ဘာတွေထားခဲ့မှာလဲ
ဘယ်အထိပြေးမှာလဲ ဘယ်လောက်ကြာကြာပြေးမှာလဲ
မဆုံးတဲ့ လဲပေါင်း နောက်ထပ်များစွာ
မေးခွန်းတွေက
အဖြေမပါတဲ့ အခန်းဆက်။

အရင်က
စစ်ဖြစ်တဲ့နေရာတွေမှာ
ပြည်သူတွေပိတ်မိကြသတဲ့၊
ပစ္စည်းတွေ ဖောက်ထွင်းခိုးယူကြသတဲ့၊
ဆေးဝါးနဲ့စားသောက်ရန်တွေပြတ်လပ်ငတ်မွတ်ကြသတဲ့၊
မီးလောင်နေတဲ့ဈေးကြီးအား
မီးသတ်နေကြတဲ့ဈေးသူဈေးသားတွေကို
တုတ်ဓားလက်နက်တွေနဲ့ လူစုကြီးက
တိုက်ခိုက်သတဲ့
ဝင်လုကြသတဲ့၊
လက်နက်ကြီးတွေ ကျရောက်ပေါက်ကွဲ
လေယာဉ်တွေနဲ့ဗုံးကြဲသတဲ့၊
ကျည်လမ်းကြောင်းကို ဖြတ်ပြေးမိလို့
မိသားစုလိုက် ပွဲချင်းပြီးပဲတဲ့။
အခု
ကျွန်တော်တို့မြို့မှာရော ဘာတွေဖြစ်လာမှာလဲ။

တစ်ဖက်ဖက်ကဝင်ကူရအောင်ကလည်း
နိုင်ငံမြင်းများရင် အလျော်အစားကြမ်းတယ်
အရင်းအနှီးကြီးတယ်။

ဒီစစ်ပွဲတွေရဲ့
တရားခံဟာ ဘယ်သူလဲ
ခေါင်းဆောင်တရားခံနဲ့
နောက်လိုက်နောက်ပါတွေက ဘယ်အဖွဲ့အစည်းလဲ
အမှန်တရားဘက်က
ရပ်ရဲတဲ့ သတ္တိကရော
ကျွန်တော့်သွေးထဲမှာ လက်ကျန် ဘယ်လောက်ရှိသေးလဲ။မေးခွန်းတိုင်းက
ကျွန်တော့်ကို စိန်ခေါ်နေတယ်။

သမိုင်းကို
မင်းတို့ဘယ်လိုရေးကြမှာလဲလို့
မန်းလေးဟာ
မြို့သူမြို့သားတွေကို စိန်ခေါ်နေပြီ
အားလုံးသိမှ အမြန်လွတ်မြောက်နိုင်လိမ့်မည်
အသိုက်ပြိုမှ ငိုနေလို့မရ
စစ်မချိုပေမယ့် စနစ်ဖြိုရဲကြဖို့တော့ လိုလေပြီ။ ။

နေလင်း

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။ ခရီးသွားများဆက်သွယ်ပါ။
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

Filling the Gap Between Old and New Generations

Kathy Htwe

Good Morning everyone, my name is Kathy Htwe and I'm very excited to be a guest on today's panel.

I will be discussing how to mend the gap between older and newer generations. This gap is not a foreign concept, it a common phenomenon of parents not being able to relate to their kids and vice versa. It is not defined by age but rather by upbringing, perspective, and values. However, this gap is even more drastic within the Burmese community.

Personally speaking my parents and I often get into arguments about minor issues because we are not able to see eye to eye. Our parents hold onto traditions and values from back home while we assimilate in the American culture. On top of that SoCal and LA in general are very diverse in culture. The newer generations are exposed to many different types of norms that might conflict with the older generations. Yet, within this gap, a potential growth of understanding can arise.

The vast amount of knowledge our elders and parents have should be acknowledged. I'm a high school senior entering my college career and I'm about to start a new chapter in my life. Our parents have gone through many obstacles, especially with the drastic conditions in Myanmar. My parents are Rohingya and they have faced a vast amount of discrimination and violence in their own home country. Because of this, their traditions are held closer to their hearts seeking to keep our dying culture alive.it is not only my family that has gone through violence and troubles, but the burmese community as a whole with suffering family members back home due to the civil war. As the younger generation, we should seek the older generations' advice and hear their stories because they've faced challenges and gained valuable knowledge throughout their years. The burmese community needs to keep our culture alive within each other even if we cant do it back home.

Talk about the rohingya crisis ur parents faced and that's why their ideals are more like held closer to their hearts

As the older generations benefit us, we should also provide aid to them as well. Our world is rapidly changing with new technologies such as AI, self driving cars and the rise of augmented reality. It can be hard for the older generation to keep up and it is our duty as the younger generation to guide them through the new as they guide us to learn about our backgrounds and identities.

Thank You,
Kathy Htwe

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

From P 2 Nan Yang

များသည် မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်လဲ နေထိုင်ကြပြီး နှစ်၃၀ပြည့် ညစာစားပွဲအတွက် Los Angeles သို့လာရောက်ခဲ့ကြကာစုစုပေါင်းဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း အသင်းဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Mr. Eng Tan ကဆိုသည်။

အခမ်းအနားအစီအစဉ်တင်ဆက်သူအဖြစ် ဦးထင်ပေါ်က ဆောင်ရွက်၍ Dr. Phillip Zaw Htun Kaw နှင့် Mr. Eng Tan တို့က အမှာစကားပြောကြားခဲ့ကြသည်။ မြန်မာပြည်တွင် Nan Yang ကျောင်းတက်ခဲ့သောကလေး ဘဝ နေ့ရက်များ သတိရ လွမ်းဆွတ်စေသည့် Nan Yang ကျောင်းအမှတ်တရသီချင်းကို ကျောင်းသားဟောင်းများက စုပေါင်းသီဆိုခဲ့ကြသည်။ တရုတ်ရိုးရာအကပဒေသာများ၊ သီချင်းများအပြင် ကောလိပ်နှင့်အထက်တန်းကျောင်းသူလေးများဖြစ်ကြသော MayThandi Win, Michelle Swe, Christina Tun, Asiah Thazin Soe, KaiTamsin Aye တို့စုပေါင်းပါဝင်ကပြသည့် Down Nadi အဖွဲ့၏မြန်မာ့ရိုးရာအက၊ မငွေးငွေးမြင့်၊ မချိုမာညွန့်၊ မမော်နီကာတို့က မေမြို့သို့မဟုတ်ပြင်ဦးလွင်အက၊ မလေးနိုင်အိမ်၏ မန်းတောင်ရိပ်ခိုအက တို့ဖြင့်လည်း ကပြဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

ပွဲတခုလုံး၏အသံပိုင်းဆိုင်ရာကို ကိုမျိုးမြင့် က တာဝန်ယူခဲ့သည်။ ကံစမ်းမဲများဖောက်ခြင်း၊ အမှတ်တရစုပေါင်းဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်းများပြုလုပ်ကာ ည၉နာရီကျော်တွင်အခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

ညစာစားပွဲအခမ်းအနားအပြီး နောက်တနေ့ ဇူလိုင်၂၁၊ ၂၀၂၄တွင် မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီယားမှ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်သို့လာရောက်ပြီး ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကိုတက်ရောက်ခဲ့သော နန်ယန်ကျောင်းသားဟောင်းမိသားစုများကို

မွန်ထရီပတ်ရှိ တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာတရုတ်အသင်းခန်းမတွင် မနက်စာဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။

နန်ယန်ကျောင်းသားဟောင်းများ ညစာစားပွဲသည် မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားနှင့်တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီယား တွင် နေ ထိုင် ကြ သော ကျောင်းသားဟောင်း မြန်မာတရုတ်မိသားစုများ တစ်နှစ်တစ်ခါဆုံတွေ့ကြရသော ပျော်ရွှင်ဖွယ်နေ့တနေ့လည်း ဖြစ်သည်။

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဩဂုတ်လ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ မိတ်ဆွေသစ်များ တိုးပွားမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမစခြင်း ခံရမည်။ ဖြေဆိုထားသော စာမေးပွဲများ ရှိလျှင် အောင်မြင်မည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ပြဿနာပေါ်မည်။ ငွေကုန်မှု များမည်။

ယတြာ။ ပဲကြော်နှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား**။ အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်ပြောင်းဖြစ်မည်။ ဇနီးသည်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သောကများမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမှု ရရှိမည်။ ဝင်လာသောငွေသည် ထွက်ရန်ကိစ္စကြောင့် ကုန်နေမည်။

ယတြာ။ နာနတ်သီး ကပ်လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား**။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ရောင်းချရန် ကြံထားသော်လည်း မရောင်းဖြစ် ရှိမည်။ အတွင်းရန်ပေါ်၍ အမှုအခင်းဖြစ်နေလျှင် အနိုင်ရမည်။ အလုပ်မကောင်းသောလ ဖြစ်၏။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား**။ အလုပ်၌ ရန်ပေါ်မည်။ အလုပ် ပြောင်းရန်ရှိသည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပေါ်မည်။ အချစ်ရေးကိစ္စ ရန်ပေါ်၍ ပျက်ကိန်းရှိသည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနံ ဝင်မည်။ ယတြာ။ လမုန့် ဘုရားကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား**။ ငွေကုန်ကျမည့်လ ဖြစ်သည်။ ဇနီးသည် ကျန်းမာရေး မကောင်းပါ။ မိန်းမဖြစ်လျှင် ခင်ပွန်းသည်နှင့် ရန်ပေါ်မည်။ အလုပ် ကောင်းမည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သား ရောက်၍ အကူအညီရမည်။

ယတြာ။ ရွက်လှပန်း ကပ်လှူ၍ ယိုတမျိုးမျိုး လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား**။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းမည်။ ငွေထွက်နှုန်း များနေမည်။ ပညာရေး မကောင်းပါ။ ခင်ပွန်းသည်အတွက် စိတ်ချမ်းသာရမည်။ မိတ်ဆွေနှင့် သဘောကွဲမည်။ ယတြာ။ အသက်ကြီးသူကို အားဆေးလှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ ဖြေဆိုထားသော စာမေးပွဲများ အောင်မည်။ ကြာသပတေးနံနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးရှိမည်။ အလုပ်သင့်ပါသည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပျက်မည်။ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်ပေါ်နေလျှင် အနိုင်ရရှိမည်။

ယတြာ။ ဆီထမင်းဆွမ်းကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ။ မရဏ၊ သောက၊ အင်းဝ၊ ရာဇ

ဓမ္မာ၊ သောက၊ အင်းဝ၊ ရာဇ အိမ်ထောင်ဖက် အသက်မရှည်ရာ ဟူသော စာတန်းသည် ဗေဒင်ပညာ၏ အိမ်ထောင် ရန်ဘက်အတွဲဖြစ်၏။

ဓမ္မာ = စနေနှင့် ကြာသပတေး

သောက = သောကြာနှင့် တနင်္လာ

အင်းဝ = တနင်္ဂနွေနှင့် ဗုဒ္ဓဟူး

ရာဇ = ရာဟုနှင့် အင်္ဂါ နံအတွဲတို့သည် အိမ်ထောင်ပြုရန် မသင့်သော ရန်ဘက်အတွဲများဟု အဆိုအညွှန်း ရှိပါ၏။

ဖေါ်ပြပါ နေ့နံနှစ်ခု အိမ်ထောင်ပြုကြမည်ဆိုပါက ရှင်ကွဲ ကွဲရခြင်း၊ သေကွဲ ကွဲရခြင်း၊ မကွဲမကွာ မြဲပါကလည်း မတည့်ကြဘဲ ရန်ပေါ်နေကြမည်ဟု ဆို၏။ လင်မယားနှစ်ဦး အဆင်ပြေလျှင် စီးပွားမဖြစ်နိုင်၊ စီးပွားညစ္စာဖြစ်ထွန်းနေပါသည်ဆိုလျှင် တပူပူတဆူဆူ ဖြစ်နေတတ်၏။

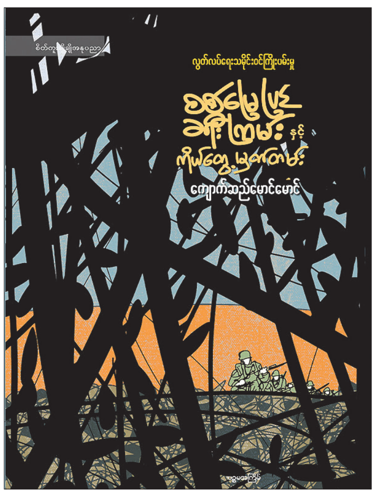
ထိုသို့ နေ့နံနှစ်ခုတွဲ၏ ရန်ပေါ်နေကြရသူအများစုမှာ မိမိတို့၏ မူလမွေးဇာတာ၌ အိမ်ထောင်ရေးကံ မကောင်းကြသူများ ဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဘက်နှစ်ဦး၏ မွေးနံများမှာ ပက္ခဖြစ်နေကြခြင်း၊ နက္ခတ်များ ရန်ဘက်ကျနေခြင်းနှင့် မိမိတို့၏ မှည့်ခေါ်ထားသော နံမည်များ မှားနေခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်ရေး မကောင်းကြခြင်း ဖြစ်ကြရ၏။

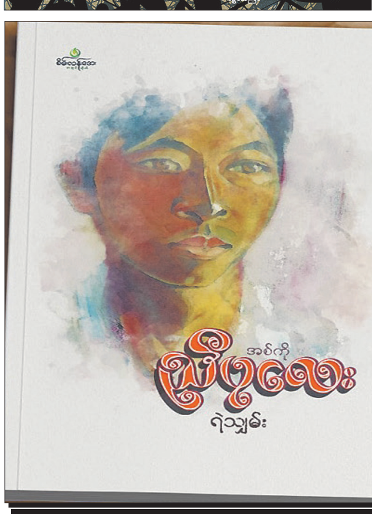
နက္ခတ် မကိုက်ညီခြင်းဆိုရာ၌ ဘီလူးနက္ခတ်နှင့် လူနက္ခတ်သည် ရှောင်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင် နံ ၂ခု ရန်ဓါတ်လည်း ဖြစ်နေခြင်း၊ မဟာဘုတ်၌ ပက္ခလည်း ဖြစ်နေခြင်း၊ မိမိတို့၏ ဂြိုလ်စီးကံ၊ သက်ရောက်ကံတို့ကလည်း အိမ်ထောင်ရေး အညံ့ကြုံနေသောအခါများတွင် မုချ ကွဲကွာကြရသည်ကို များစွာတွေ့ရဖူး၏။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ရှောင်နိုင်လျှင်ကောင်းသော ဓမ္မာ၊ သောက၊ အင်းဝ၊ ရာဇ အိမ်ထောင်ဖက် အသက်မရှည်ရာဟူသော အတွဲကို ကြိုတင်သိရှိ၍ ရှောင်ကြပါလျှင် ကောင်းမြတ်သော အိမ်ထောင်ရေး ဖြစ်နိုင်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြအပ်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်





မော်ရုံ -မောင်ကိုကို [အမရပူရ]

စာရေးဆရာမောင်ကိုကို(အမရပူရ) ရေးသားသည့် ရန်ကုန်ခံစားမှု အက်ဆေး ၃၇ ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ ရန်ကုန်မြို့၏ စာပေ၊ပန်းချီ၊ ကဗျာ၊ရုပ်ရှင် စသော အနုပညာ ခံစားမှုများ ကိုခံစားဖတ်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ပန်းဆက်လမ်းက ထုတ်ဝေပြီး စာမျက်နှာ ၁၉၉မျက်နှာပါဝင်သည်။

ရောင်းဈေးမှာ ၇၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

စစ်မြေပြင်ခရီးကြမ်းနှင့် ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်း - ကျောက်ဆည်မောင်မောင်

ဂျပန်ခေတ်အတွင်း လွတ်လပ်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေသော ဗမာ့တပ်မတော် စစ်ဌာနချုပ်နှင့် အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်ကာ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာ၌ ပျောက်ဆုံးနေသည်ဟု သတင်းဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် တပ်ရင်းကြီးများထဲမှ၊ အိန္ဒိယနှင့် ဗမာပြည်အကြား တောတောင်အထပ်ထပ် ပတ်ဝန်းလျက်ရှိသည့် အင်ဖာ မြို့အား ချီတက်တိုက်ခိုက်ရာတွင် ပါဝင်ခဲ့သောတစ်ရင်းအပါအဝင်ဖြစ်သည့် စက်မှုလက်မှုတပ် ရင်း (၁)တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော ကျောက်ဆည်မောင်မောင်၏ စစ်မြေပြင် ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်း တစ်စောင်ဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၁၉၈မျက်နှာပါဝင်ပြီး စိတ်ကူးချိုချို က ထုတ်ဝေသည်။

အစ်ကိုညီပုလေး- ရဲသျှမ်း

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်၂၁ တွင်ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော စာရေးဆရာညီပုလေးနှင့် ဆုံတွေ့ခဲ့ကြသော ၁၉၇၉ - ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း အတွေ့အကြုံအမှတ်တရများကို ရေးသားထားသည်။ စာရေးဆရာ ညီပုလေးပရိသတ်များ ညီပုလေး အမှတ်တရဖတ်ရမည့်စာအုပ်ဖြစ်သည်။

စိန်းလန်းအေးစာပေက ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်တွင်ထုတ်ဝေလိုက်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

အမဲလိုက် ၄ - ၆ဖျု

အစားတင် သိုးတာမဟုတ်
သတင်းလည်း သိုးတာပဲ

အရပ်တင် ရှည်တာမဟုတ်
လျှာလည်း ရှည်တာပဲ

အဝတ်တင် ညစ်တာမဟုတ်
စိတ်လည်း ညစ်တာပဲ

ခရီးတင်ပမ်းတာ မဟုတ်
လူလည်း ပမ်းတာပဲ

မျက်စိတင် ကန်းတာမဟုတ်
ကျေးဇူးလည်း ကန်းတာပဲ

လူတင် သေတာမဟုတ်
နာမည်လည်း သေတာပဲ။ ။

ဆူးသစ်နီ

ညှပ်ဖိနပ်ကလေး

လုံးပါးပါးသလို
တစ်နေ့တစ်ခြား
ပါး..ပါး..သွားတယ်။

အောက်မှာ..
ပွန်းရှတာခံရတယ်
အလယ်မှာ..
ပွတ်တိုက်တာခံရတယ်
အိုကွယ်..
အပေါ်ကဖိတာလဲခံရတယ်။

သိပ်များများ
မျှော်လင့်မထားပါဘူး
ကြိုးပြတ်သွားတဲ့တစ်နေ့
အမှိုက်ပုံနဲ့
ဆုံတွေ့ဖို့လောက်ပါပဲ။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

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.

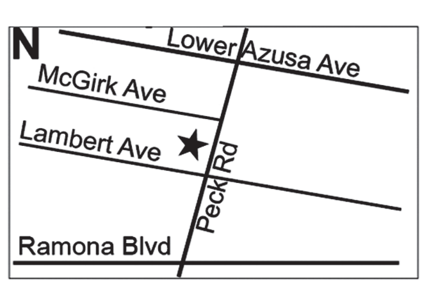
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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။

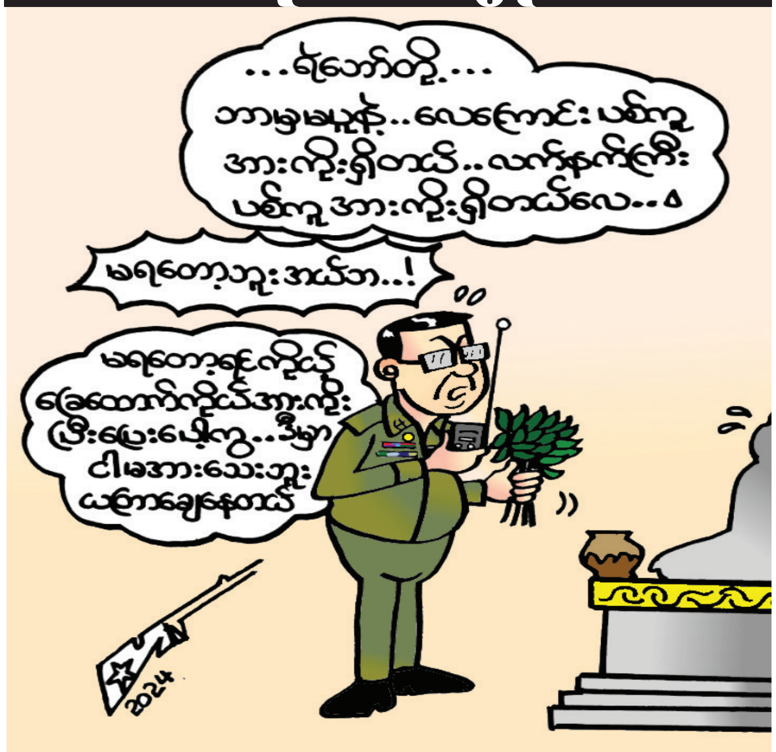
ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant
Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm
4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512



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 လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်းShwe 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 ဆန်လျှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
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)

မူးရင် ပြောနေကျ

လန်ဒန်မြို့ထဲက "မာဖီ" အရက်ဆိုင်ထဲမှာ လူနှစ်ယောက် ကပ်လျက်ထိုင်နေကြတယ်။ ခဏကြာတော့ သူတို့ အပြန် အလှန် စကားပြောကြတယ်။ "ခင်ဗျားက အိုင်ယာလန်ကလို့ ပြောတာ ကြားရတော့ ကျနော်စိတ်မဝင်စားပဲနေ လို့မရတော့ဘူး " (ဂုဏ်ယူစွာနဲ့)

"ဟုတ်ပါတယ်၊ကျနော် အိုင်ယာလန်ကပါ"

"ကျနော်လဲအိုင်ယာလန်ကပဲ- အိုင်ယာလန်ဘယ်နေရာကလဲ "

" ဒပ်ဗလင်ကပါ"

"ကျနော်လဲ ဒပ်ဗလင်ကပဲ ဒပ်ဗလင်ဘယ် လမ်းထဲမှာနေတာလဲ"

"လှပတဲ့နေရာလေးမှာပါ၊ မြို့ရဲ့ဗဟိုနေရာဟောင်း မစ်ကလီးရီး လမ်းမှာပါ"

"ကမ္ဘာကြီးကကျဉ်းကျဉ်းလေးဆိုတာ မှန်ပါ့ဗျာ။ကျနော်လဲအဲဒီမှာနေတာပဲ၊ ဒါနဲ့ ခင်ဗျားဘယ်ကျောင်းမှာ တက်ခဲ့တာလဲ"

" စိန့်မေရီမှာတက်ခဲ့တယ်ဗျာ (တကယ့်ကိုစိတ်လှုပ်ရှားပြီး)

"ကျနော်လဲအဲဒီမှာတက်ခဲ့တာပဲ၊ ခင်ဗျား ဘယ်နှစ်မှာဘွဲ့ရခဲ့တာလဲ"

"ကြည့်ရအောင် ဟာ ကျနော်၁၉၆၄ခုနှစ် က ဘွဲ့ရခဲ့တာပါ။

"ဘုရားသခင်က ကျနော်တို့နှစ်ယောက်ကို ကောင်းချီးပေးနေတာဗျာ။ ကနေ့ည တနေရာထဲမှာဆုံဆည်းရတဲ့ကံကြမ္မာကို မယုံနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ။ခင်ဗျားယုံရဲ့ လား၊ ကျနော်လဲ၁၉၆၄ခုနှစ်ကစိန့်မေရီက ဘွဲ့ရခဲ့တာဗျ"

အဲဒီအချိန်လောက်မှာ ဗစ်ကီ ဆိုတဲ့လူ တယောက် ဘားကောင်တာဆီလျှောက် သွားပြီးထိုင်လိုက်တယ်၊ ပြီးသောက်စရာ မှာလိုက်တယ်။ ယမကာချင်စပ်တဲ့ ဘရိုင်ယန်က မစ်ကီ ဆီလျှောက်လာတယ်။ သူခေါင်းရမ်းပြီးရေရွတ်ပြောဆို လိုက်တယ်။ "ကနေ့ညတော့ ညတာရှည်တော့မှာပဲ"

မစ်ကီကဘရိုင်ယန်ကိုမေးတယ်။ "ဘာလို့အဲလို ပြောရတာလဲ"

ဘရိုင်ယန်ဖြေတာက "မာဖီအမွှာညီနောင် မူးပြန်ပြီဗျာ" ။ ။

ဘယ်သူ့တယောအကောင်းဆုံးလဲ

အီတလီနိုင်ငံ ခရမိုးနားမြို့ထဲက တ ဘလောက်ထဲမှာ တယောပြုလုပ်တဲ့လူ သုံးဦး နှစ်ပေါင်းများစွာ အတူ နေထိုင် ခဲ့ကြတယ်။ တနေ့မှာ အမားတီမိသားစု က သူတို့ဆိုင်ပြူတင်းပေါက်မှာ ဆိုင်း ဘုတ်တခုတင်လိုက်တယ်။ "အီတလီမှာ အကောင်းဆုံးတယောတွေကို ကျနော်တို့ ပြုလုပ်တယ်" ။

နောက်မကြာမီ ဂွါနားရီးမိသားစုက သူ တို့ပြူတင်းပေါက်မှာ ဆိုင်းဘုတ်တခုတင် လိုက်တယ်။ "ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးတယော တွေကို ကျနော်တို့ထုတ်လုပ်တယ် " ။

နောက်ဆုံးမှာ စထရာဗေးရီးယားမိသားစု က အောက်ပါဆိုင်းဘုတ်နဲ့တုံ့ပြန်လိုက်တယ်။ "ဒီဘလောက်မှာအကောင်းဆုံးတယော တွေကို ကျနော်တို့ပြုလုပ်တာပါ"။ ။

စီးပွါးရေး

အဖေ : အဖေ့ စိတ်ကြိုက် မိန်းခလေးနဲ့ သားကိုလက်ထပ်စေ့ချင်တယ်
သား : နိုး
အဖေ : မိန်းခလေးကဘီလ်ဂိတ်ရဲ့သမီး လေ
သား : ဒီလိုဆိုရင် အိုကေလေ
အဖေကဘီလ်ဂိတ်ဆီသွားတယ်
အဖေ : ခင်ဗျားသမီးကိုကျနော့်သားနဲ့ လက်ဆက်စေချင်တယ်
ဘီလ်ဂိတ် : နိုး
အဖေ : ကျနော့်သားကကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ စီအီးအိုဖြစ်တယ်
ဘီဂိတ် : ဒီလိုဆိုရင် အိုကေပေါ့
အဖေကမ္ဘာ့ဘဏ်ဥက္ကဌဆီသွားတယ်
အဖေ : ကျနော့်သားကိုစီအီးအိုခန့်ပါ
ဥက္ကဌ : နိုး
အဖေ : သူကဘီလ်ဂိတ်ရဲ့သားမက်ပါ
ဥက္ကဌ : ဒီလိုဆိုရင် အိုကေပါ
ဤဟာသည် စီးပွါးရေးဖြစ်သည်။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

July 25 ။ မြန်မာ့အရေးအဖြေရှာဖို့အတွက် ဒေသတွင်း အာဆီယံရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး အစီအစဉ်အတိုင်း မြန်မာစစ်ကောင်စီဘက်က စေ့စပ်ဆွေးနွေးလိုစိတ် မရှိတဲ့အပေါ် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Retno Marsudi က ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်လိုက်ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်၊ လားရှိုးမြို့ အခြေစိုက် စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ အရှေ့မြောက်တိုင်း စစ်ဌာနချုပ်(ရမခ)ကို မြန်မာအမျိုးသားဒီမိုကရက်တစ် မဟာမိတ်တပ်မတော် -ကိုးကန့်တပ်(MNDAA)က ဒီနေ့မနက် သိမ်းပိုက်နိုင်ပြီလို့ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အဲ့ဒီသတင်းဟာ မှန်ကန်မှု မရှိဘူးလို့ စစ်ကောင်စီပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းကတော့ တုန့်ပြန်ပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းထဲက မြို့နယ်တွေနဲ့ ကျေးရွာအုပ်စု များစွာမှာ တပတ်ကျော်ကြာ ရေကြီးရေလျှံနေပြီး လူထောင်ချီ ရေဘေး ရှောင်နေရကာ လယ်ယာစိုက်ခင်းတွေလည်း ရေမြုပ်နေ၊ စာသင်ကျောင်းတွေလည်း ယာယီပိတ်ထားရပါတယ်။ ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်မှာ လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်း ဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့် ဇူလိုင် ၃၀ ထိ တိုင်းနဲ့ ပြည်နယ်အနှံ့မှာ မိုးရွာသွန်းမယ်လို့ မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနက ဇူလိုင် ၂၅ မှာ အသိပေးထားပါတယ်။

July 24 ။ အာဆီယံအတွင်းရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာကာအိုခင်ဟွန်းက စစ်ကောင်စီ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနအတွင်းဝန် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးအောင်ကျော်မိုးနဲ့အဖွဲ့ကို လာအိုနိုင်ငံ ဗီယင်ကျန်းမြို့ မှာ သီးသန့်တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ခွဲနီးပါးအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ မြန်မာပြည်အနှံ့ နေရာပေါင်း ၂၇၀ လောက်မှာ အရပ်သားပြည်သူတွေရဲ့ နေအိမ်အလုံးပေါင်း ၈၅,၀၀၀ ကျော် မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့ကြောင်း Data for Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး (KUN) ဒုဥက္ကဋ္ဌဟောင်း ဖဒိုနော်စီဖိုးရာစိန်ဟာ ဒီကနေ့ပဲ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

July 23 ။ ထောင်ဒဏ် ၆ နှစ်ချမှတ်ခံထားရာက လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့်နဲ့ ဧပြီ ၁၇ ရက်က လွတ်လာခဲ့ပေမဲ့ စစ်ကောင်စီက ပြန်လည်ဖမ်းဆီးထားခံထားရတဲ့ ကချင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ် (KBC) အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် သိက္ခာတော်ရဆရာတော် ဒေါက်တာ ခလမ်ဆမ်ဆွမ် (၂၀၁၉ ခုနှစ်က အမေရိကသမ္မတထရန့်ကိုအိမ်ဖြူ တော်မှာတွေ့ဆုံခဲ့သူ)ကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်တယ်လို့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ ဒီလကုန်အထိ ခွင့်ယူထားတဲ့ ယာယီသမ္မတဦးမြင့်ဆွေက "အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနဲ့ လုံခြုံရေးကောင်စီကိစ္စတွေကို လိုသလိုဆောင်ရွက်ဖို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ကို ယာယီသမ္မတတာဝန် လစ်ဟင်းနေစဉ်ကာလအထိ တာဝန်ယူရန် လွှဲအပ်ကြောင်း" စစ်တပ်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုအတွင်း ထင်ရှားတဲ့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေ ဖြစ်ကြတဲ့ ကိုဂျင်မီ၊ ဖြိုးဇေယျာသော်၊ လှမျိုးအောင်နှင့် အောင်သူရဇော်တို့ကို စစ်ကောင်စီက ကွပ်မျက်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်ပြည့် အောက်မေ့ဖွယ်အဖြစ် ရန်ကုန် အမေရိကန်သံရုံးက လူမှုကွန်ယက်မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

July 22 ။ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ဘဏ်တွေမှာ ငွေထုတ်မရတဲ့ ပြဿနာကို ကျပ် ၁၀,၀၀၀ တန် ငွေစက္ကူအသစ်တွေ ထပ်မံရိုက်ထုတ်ပြီး ဖြေရှင်းနေတဲ့ သတင်းတွေအပြီးမှာ အိမ်ခြံမြေဈေးတွေ ထပ်မံမြင့်တက်လာပါတယ်။ အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်တာအတွင်း အိမ်ခြံမြေဈေးကွက်အတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေ စုပြုံဝင်ရာက်ခဲ့ရာကနေ အိမ်ခြံမြေဈေး ၂ ဆကနေ ၃ ဆထိ တက်လာကြောင်း သိရပါတယ်။

မန္တလေးမြို့နဲ့ နီးကပ်လာတဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် မြို့ပေါ်ကို စစ်ရှောင်တွေ အများအပြား ရောက်ရှိနေပြီး မြို့ထဲအထိ စစ်ကူးလာမှာကို ပြည်သူတွေ စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။ မန္တလေးမြို့နဲ့ ၅၄ မိုင်ကျော်သာဝေးတဲ့ စဉ့်ကူးမြို့ကို မန္တလေး PDF တွေ တိုက်ခိုက်သိမ်းပိုက်နိုင်ပြီး တနာရီလောက်သာဝေးတဲ့ မတ္တရာမြို့ထဲမှာလည်း တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေတာပါ။

July 21 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အာဇာနည်နေ့က အင်းစိန်ထောင်မှာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေက အာဇာနည်နေ့ အခမ်းအနားတခု တိုးတိုးတိတ်တိတ် ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ထောင်ဝန်ထမ်းတွေ သိရှိသွားပြီးနောက် အင်းစိန်ထောင်က နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား အများစုအပါအဝင် အကျဉ်းသား ၆၀၀ နီးပါးကို သာယာဝတီထောင်နဲ့ ကျိုက်စကောထောင်တွေဆီ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ဘူးသီးတောင်မှာ ခမီ လူမျိုး စစ်ရှောင် ၇ ဦးရဲ့ အလောင်းတွေ တွေ့ရှိခဲ့ရကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ စစ်ရှောင်တွေကို စစ်ကောင်စီ သင်တန်းပေးထားတဲ့ လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့က သတ်ဖြတ်သွားတာလို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

July 20 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကျော်ကာလတွေအတွင်း မြန်မာပြည်မှာ တက္ကသိုလ်နဲ့ စာသင်ကျောင်းတွေ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့ အကြိမ်ရေ ၁၇၀ ကျော်ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာနေတဲ့အဖွဲ့ Myanmar Witness ကပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက Black Lists ကနေ ပယ်ဖျက်ပေးမယ်ဆိုပြီး ပြန်ခေါ်လို့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ခဲ့တဲ့ CDM ဝန်ထမ်းအချို့ကို စစ်တပ်နဲ့ရဲတွေက ဖမ်းဆီးပြီး စစ်ကြောရေးကို ပို့လိုက်ကြောင်း သိရပါတယ်။

July 19 ။ စစ်ကောင်စီဟာ ပြည်တွင်းမှာ US ဒေါ်လာ လိုအပ်ချက်တွေ လျှော့ချဖို့ ပြည်ပနိုင်ငံတွေနဲ့ကုန်သွယ်မှုမှာ ချိုင်းနားယွမ်၊ ထိုင်းဘတ်တွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ငွေပေးချေဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံသုံး ရူးပီးငွေနဲ့ ပေးချေမယ့် စနစ်ကိုပါ စတင် ကျင့်သုံးလာပါတယ်။

ချိုင်းနားရဲ့ တောင်းဆိုမှုကြောင့် ကိုးကန့်တပ်ဖွဲ့အနေနဲ့ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးကာလကို ထပ်တိုးလိုက်ကြောင်း မြန်မာအမျိုးသားဒီမိုကရက်တစ် မဟာမိတ်တပ်မတော်(MNDAA)စစ်ကော်မရှင်က အသိပေးကြေညာစာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းကာလ ၃ နှစ်ကျော်အတွင်းမှာ မြန်မာပြည်က အမျိုးသမီး ၁,၄၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း သေဆုံးသူဦးရေရဲ့ ၁၉ ဒသမ ၈ ％ ရှိကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ စာရင်းတွေက ဖော်ပြပါတယ်။ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၄ ဇွန်အထိ သေဆုံးသူ ၇,၃၂၂ ယောက်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

July 18 ။ မြန်မာပြည်ဟာ ကမ္ဘာမှာ တီဘီရောဂါအဖြစ်အများဆုံးနိုင်ငံတွေထဲ ပါဝင်နေပြီး စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း ပိုမြင့်တက်လာကာ ဆေးကုသမှုခံယူခွင့်ရသူ မတိုးတက်လာကြောင့် ကုသမှုမရတဲ့ တီဘီလူနာတွေကတဆင့် တီဘီရောဂါ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဖြစ်နှုန်း ပိုများလာကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရက ပြောပါတယ်။

မြန်မာ့ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်မှာ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ Posco ကုမ္ပဏီရဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့စီမံကိန်း EPC လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ US ဒေါ်လာ ၅၂၃ သန်းတန်ဖိုးရှိ သဘောတူစာချုပ်ကို China Offshore Oil Engineering ကုမ္ပဏီလီမိတက်(COOEC) က ချုပ်ဆိုရရှိပါတယ်။

July 17 ။ ရှမ်းအဆိုတော်ကြီး စိုင်းဆိုင်မောဝ်(အသက် ၇၇ နှစ်)ဟာ ဒီနေ့ ရန်ကုန်၊ အင်းစိန်မြို့နယ်မှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

မန္တလေးမြို့က မန္တလေးတောင်ကို အတက်အဆင်းပိတ်ပြီး စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေ တပ်စွဲထားပြီး မြို့တွင်းမှာလည်း လုံခြုံရေး ပိုတိုးမြှင့်ထားကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးရဲ့ ဒုတိယလှိုင်းအဖြစ် ရှမ်း-မန်း စစ်ဆင်ရေးဟာ ဇွန် ၂၅ ရက်မှာ စတင်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး မန္တလေးမြို့နဲ့ မိုင် ၂၀ လောက်သာဝေးတဲ့ မတ္တရာမြို့နယ်အပါအဝင် ရှမ်းပြည်နယ်နဲ့ မန္တလေးတိုင်းထဲက မြို့နယ်တွေဖြစ်တဲ့ ကျောက်မဲ၊ နောင်ချို၊ မိုးကုတ်၊ စဉ့်ကူးစတဲ့မြို့နယ်တွေမှာ တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။

July 16 ။ ကချင်ပြည်နယ်က ဖားကန့်မြို့နယ် ဆိပ်မူအုပ်စု ဝေ့ခါကျေးရွာအနီးဝေ့ခါမှော်မှာ ပိဿာချိန် ၃၀၀ နီးပါးရှိ အရည်အသွေးမြင့် ကျောက်စိမ်းတုံးကြီးကို ကချင်လွတ်လပ်ရေးအဖွဲ့ (KIO) က တူးဖော်ရရှိခဲ့ကြောင်း ကျောက်စိမ်းတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပြီး ပြည်တန်တဲ့ ကျောက်စိမ်းကြီးလို့တောင် တင်စားပြောဆိုနေကြပါတယ်။ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဖားကန့်ဒေသရဲ့ ကျောက်စိမ်းတူးဖော်မှုလုပ်ငန်းအားလုံးကို KIO အဖွဲ့က ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ အကျိုးတူလုပ်ကိုင်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။

July 15 ။ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတွေအတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံး ထိပ်တန်းမြို့ကြီး ၃ ခုထဲမှာ စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ မြန်မာပြည်ရဲ့ ရန်ကုန်မြို့လည်းပါဝင်နေကြောင်း နာမည်ကျော် Forbes မဂ္ဂဇင်းက ဖော်ပြပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်က ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားနှုန်း အမြင့်ဆုံး ၁၀ နိုင်ငံစာရင်းကို Global Organization Crime Index က ထုတ်ပြန်ခဲ့ရာမှာလည်း မြန်မာပြည်က နံပါတ် ၁ နေရာမှာ ရှိနေပါတယ်။

ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်ပါတီက ပြည်ထောင်စု ကြံ့ခိုင်ရေးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ၊ ပြည်သူ့ပါတီ၊ ရခိုင့်ဦးဆောင်ပါတီနဲ့ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီတို့ကို ချိုင်းနားကို တပတ်ကြာ လာရောက်ဖို့ ဖိတ်ကြားခဲ့ပါတယ်။

July 14 ။ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး ပြန်လည် စတင်တာ ရက်ပေါင်း ၂၀ ရှိလာပြီဖြစ်ပြီး လားရှိုးတကြောမှာ ကိုးကန့်တပ် MNDAA ၊ မိုးကုတ် - နောင်ချို - သီပေါ တဝိုက်မှာ တအာင်းတပ်(TNLA)နဲ့ မတ္တရာ - စဉ့်ကူးတကြောမှာ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်(မန္တလေး)MDY PDF တို့က ဦးဆောင်ပြီး ပူးပေါင်းတပ်တွေနဲ့ စစ်ကောင်စီကြား တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ ညောင်ဦးမြို့မှာ ဧရာဝတီမြစ်ရေဟာ စိုးရိမ်ရေမှတ်အထက် ၅ ပေခွဲ ပခုက္ကူမြို့မှာ စိုးရိမ်ရေမှတ်ထက် ၄ ပေခွဲ၊ မြင်းမူမြို့မှာ စိုးရိမ်ရေမှတ်ထက် ၂ ပေ ကျော် အထိ မြင့်နေကြောင်း မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်

July 13 ။ အစိုးရဝန်ထမ်းကနေ CDM လုပ်သွားလို့ အမည်မည်းစာရင်း(Black Lists)ပါနေသူတွေကို အကြောင်းချင်းရာအပေါ်မူတည်ပြီး ပယ်ဖျက် ဖြေလျှော့ပေးမယ်လို့ စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်က ၂၀၂၄ ပထမ ၆လ အတွင်း တိုက်ခိုက်မှုတွေမှာ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်တာအပြင် ဒရုန်း အသုံးပြု တိုက်ခိုက်တာတွေပါ ပြုလုပ်လာကြောင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး KNU ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု စာရင်းချုပ်က ဖော်ပြပါတယ်။

July 12 ။ စစ်မှုထမ်းစာရင်းကောက်ရာမှာ ကာယကံရှင်ဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းအကျပ်စာရင်းမသွင်းဖို့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ကြီး တင်အောင်စန်းက နေပြည်တော်မှာ လုပ်တဲ့ စစ်မှုထမ်းဆင့်ခေါ်ရေးဗဟိုအဖွဲ့ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးမှာ ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ သံတွဲ မြို့နယ် ငပလီ ကမ်းခြေအနီး က စစ်ကောင်စီရဲ့ အမှတ် ၅၅ ခြေလျင်တပ်ရင်းကို သိမ်းပိုက်နိုင်ပြီလို့ အာရက္ခတပ်တော် အေအေက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ခလရ ၅၅ ဟာ သံတွဲ အခြေစိုက် တပ်ရင်းတွေထဲက နောက်ဆုံးတပ်ရင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

July 11 ။ ရိုးမဘဏ်နဲ့ ရိုးမအုပ်စုတည်ထောင်သူ ဦးသိမ်းဝေ(ခ)ဆာ့ချ်ပန်း - Serge Pun ကို နေပြည်တော်မှာ ထိန်းသိမ်းစစ်ဆေးနေတာ လနဲ့ချီကြာနေပြီလို့ သိရပါတယ်။ ဦးသိမ်းဝေကို ရိုးမဘဏ်၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်ထဲက ပန်းလှိုင်အိမ်ရာစီမံကိန်းနဲ့ ဆေးရုံ၊ FMI စီးတီးအိမ်ရာစီမံကိန်းတွေနဲ့ မြန်မာပြည်မှာ လူသိများပါတယ်။

တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ လျှပ်စစ်မီးတွေ ပြတ်တောက်နေပြီး၊ စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းတွေ အဆမတန်မြင့်နေတာကြောင့် ဖုန်းတလုံး အားသွင်းခ ကျပ် ၁၀၀၀ ၊ Power Bank တလုံး ကျပ် ၁၅၀၀၊ မီးလုံးတလုံး ကျပ် ၁၀၀၀ နဲ့ တခြား အိပ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေလည်း ကျပ် ၁၀၀၀ အထက်ပေးပြီး အားသွင်းနေကြရပါတယ်။

"မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေက ထိန်းချုပ်လို့မရတော့တဲ့ နိုင်ငံကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြိုးစားနေပုံပေါ်တယ်" လို့ကုလသမဂ္ဂရဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အထူးကိုယ်စားလှယ်က သတိပေးလိုက် ပါတယ်။

July 10 ။ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၃ နှစ်တာကာလအတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ ကန့်သတ်ပိတ်ဆို့မှုများစွာကြောင့် လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ဆေးဝါး မလုံလောက်တဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်တက်လာကြောင်း NUG To Page 11

အစိုးရ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးခွင့်မရတဲ့ ကလေးငယ်အရေအတွက်ဟာ စစ်အာဏာမသိမ်းခင် အခြေအနေတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ၃ ဆနီးပါး တိုးလာကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ရွှေဆိုင်တွေကို သတ်မှတ်ဈေးနဲ့ ဖိအားပေး ရောင်းခိုင်းတာကြောင့် ရွှေဈေးကွက် အရောင်းအဝယ် ရပ်သလောက် ဖြစ်နေကြောင်း ရွှေလုပ်ငန်းရှင်တွေထံက သိရပါတယ်။

July 09 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ လူဦးရေထက်ဝက်နီးပါးဟာ ဆင်းရဲမွဲတေနေပြီး ကယားပြည်နယ်က အဆိုးရွားဆုံး ကြုံနေရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်(UNDP)ရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်ရှိခဲ့တဲ့ "ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် မြန်မာအိမ်ထောင်စုစီးပွားရေး - ပျောက်ဆုံးနေသော လူလတ်တန်းစားတခု" အစီရင်ခံစာအရ သိရပါတယ်။ ၄၉ ဒသမ ၇ ％ ဟာ တရက်ကို ကျပ်ငွေ ၁၅၉၀ အဖြစ် UNDP က သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှု အခြေပြမျဉ်းအောက်မှာ နေထိုင်နေကြရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဗီယက်နမ်၊ ချိုင်းနားနဲ့ အာရပ်စော်ဘွားများပြည်ထောင်စု(ယူအေအီး) နိုင်ငံတွေက မြန်မာစစ်တပ်အတွက် လေယာဉ်ဆီပံ့ပိုးပေးနေပြီး ချိုင်းနားပိုင် ရေနံတင်သင်္ဘောဟာ ၆ လအတွင်း ၃ ကြိမ် မြန်မာဆိပ်ကမ်း ကပ်ခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံတကာလွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်အဖွဲ့(AI)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

July 08 ။ ဆန်ဈေးတွေ အဆမတန် တက်နေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆန်စပါးအသင်းချုပ်(MRF)က တာဝန်ရှိသူတွေအပါအဝင် ဆန်ဂိုထောင်တွေ၊ ဆန်စက်ပိုင်ရှင်တွေ၊ ဈေးဝယ်စင်တာ တာဝန်ရှိသူတွေကို စစ်ကောင်စီက ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးပြီးနောက် ပဲခူးတိုင်းထဲမှာ စပါးဈေး သိသိသာသာကျသွားပြီး စပါးစိုက်တောင်သူတွေကတော့ အရှုံးပေါ်နေပါတယ်။

လေကြောင်းဖုံးကြဲလာမှာတွေ စိုးရိမ်လို့ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ လားရှိုးမြို့ကနေ ထွက်ခွာမယ့် စစ်ရှောင်ကား ထောင်ချီဟာ မြို့အထွက်လမ်းမှာ ဒီနေ့ထိ ပိတ်မိ သောင်တင်နေပါတယ်။

July 07 ။ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနကပေးတဲ့ ဟာသပညာထူးချွန်ဆုကို သရုပ်ဆောင် မြင့်မြတ်၊ ခင်လှိုင်၊ မာမီသက်နဲ့ မိုးညိုတို့ ရရှိခဲ့ပြီး ဆုရရှိသူတွေကို နေပြည်တော် မြန်မာအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းဗဟိုဌာန-၂ Plenary Hall မှာ ပြုလုပ်တဲ့ ၁၄ ကြိမ်မြောက် သက်ကြီးဟာသပညာရှင်များ ဂါရဝပြု ကန်တော့ပွဲမှာ ပေးခဲ့တာပါ။

မန္တလေးတိုင်း၊ မတ္တရာနဲ့ စဉ့်ကူးမြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီစခန်း ၃၆ ခုအထိ သိမ်းယူထားပြီး မိုးကုတ်မြို့ အနောက်ခြမ်းတခုလုံးကို အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီဖြစ်သလို သတ်မှတ်ထားတဲ့ စစ်ရေးပစ်မှတ်တွေ ရဖို့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေကြောင်း မန္တလေး PDF တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

July 06 ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီ ဒုခေါင်းဆောင် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်း၊ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ရောက်ရှိနေပါတယ်။ ချိုင်းနား ဦးဆောင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ရှန်ဟိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ အစိမ်းရောင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖိုရမ်ကို တက်ဖို့သွားတာလို့ စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရက အတည်ပြုပါတယ်။ ဒုစစ်ခေါင်းဆောင်မသွားခင်က သမ္မတဟောင်း ဦးသိန်းစိန်လည်း ချိုင်းနားကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

July 05 ။ ကုန်သွယ်ရေးမှာ အလွန်အရေးပါတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် လားရှိုးမြို့မှာ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေတာကြောင့် ရာနဲ့ချီတဲ့ အရပ်သားတွေ အစုလိုက်အပြုံလိုက် မြို့ကို စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေကြရပါတယ်။ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး ဒုတိယလှိုင်း ထိုးစစ်ဆင်နေတဲ့ MNDAA ကိုးကန့်တပ်နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်တွေဟာ လားရှိုးမြို့ပတ်လည်နဲ့ လားရှိုးမြို့ပေါ်က စစ်ကောင်စီ တပ်စခန်းတွေကို တိုက်ခိုက်နေတာပါ။

ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်း သံတွဲမြို့ ငပလီကမ်းခြေမှာရှိတဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းတွေကို အာရက္ခတပ်တော် AAဘက်က ပြီးခဲ့တဲ့ ဇွန်လ အစပိုင်းကတည်းက ထိုးစစ်ဆင်တိုက်ခိုက်နေပြီး မနေ့က အထိတိုက်ပွဲတွေ တောက်လျှောက်ပြင်းထန်နေပါတယ်။

July 04 ။ ရှမ်းပြည်နယ် နောင်ချိုမြို့နား၊ မန္တလေး-လားရှိုး ရထားလမ်းပေါ်က နာမည်ကျော် ဂုတ်ထိပ်တံတားကို TNLA နဲ့ပူးပေါင်းတပ်တွေ သိမ်းပိုက်လိုက်ပါတယ်။ ဂုတ်တွင်းကားလမ်းတဝိုက်မှာတော့ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်ဖြစ်နေပြီး TNLA ပါတဲ့ မြောက်ပိုင်းညီနောင်မဟာမိတ်အဖွဲ့က ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး ဒုတိယပိုင်းကို ပြန်လည်စတင်နေချိန်မှာ ဂုတ်ထိပ်တံတားကို သိမ်းယူနိုင်ခဲ့တာပါ။

တနင်္သာရီတိုင်း၊ ရေဖြူမြို့နယ်က ထားဝယ်ရေနက်ဆိပ်ကမ်း အထူးစီးပွားရေးဇုန်ဒေသမှာ စစ်ကောင်စီစစ်ကြောင်းကြောင့် ရွာလုံးကျွတ်ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်နေကြကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေဘက်က သေဆုံးတာရှိသလို၊ ဒေသခံအရပ်သားတဦးလည်း သေဆုံးကြောင်း သိရပါတယ်။

July 03 ။ တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်နေတဲ့ ကရင်ပြည်နယ်မှာ စစ်ဘေးဒုက္ခသည် ၇ သိန်းခွဲနီးပါးအတွက် လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီတွေ အထူးလိုအပ်နေကြောင်း ဒုက္ခသည်စခန်းတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာတပြည်လုံးအနှံ့မှာ စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူ ၃ သန်းကျော်ရှိနေပြီး စစ်တပ်က၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကစလို့ ၃နှစ်ကျော်အတွင်း စစ်ဘေးရှောင်ဦးရေ သန်းနဲ့ချီပြီး တိုးပွားလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

July 02 ။ ရိုးမဘဏ်၊ မြန်မာနိုင်ငံသားများဘဏ်၊ ဧရာဝတီဘဏ်၊ အသေးစားနဲ့အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်၊ ယူအေဘီဘဏ်၊ မြန်မာမက်ထရိုဘဏ်နဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးအိမ်ရာနဲ့ အခြေခံအဆောက်အအုံဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်တို့ဟာ အိမ်ရာချေးငွေသတ်မှတ်ချက်တွေကို ကျော်လွန်ဖောက်ဖျက်တယ်ဆိုတဲ့ စွဲချက်နဲ့ ပုဂ္ဂလိကဘဏ် ၇ ခုကို အရေးယူမယ်လို့ မြန်မာစစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့တွင်း ပြေးဆွဲနေတဲ့ YBS ခရီးသည်တင် ယာဉ်လိုင်းတွေပေါ်မှာ ခါးပိုက်နှိုက်မှုတွေ များပြားလာပြီး ခါးပိုက်နှိုက်တဖွဲ့မှာ ၂ ဦးကနေ ၅ ဦးအထိ ပါဝင်လေ့ရှိကာ ခရီးသွားတွေရဲ့ လက်ကိုင်အိတ်နဲ့ ကျောပိုးအိတ်တွေထဲကနေ ဖုန်း၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွေကို အဓိက ပစ်မှတ်ထား ခိုးယူနေကြတာ ဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

July 01 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်ရဲ့ အင်အားကြီးနိုင်ငံရေး ပါတီတခုဖြစ်တဲ့ ရခိုင်အမျိုးသားပါတီ(ANP)ကို စစ်ကောင်စီဩဇာခံ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်(UEC)က နိုင်ငံရေးပါတီအဖြစ် မှတ်ပုံတင် လျှောက်ထားတာကို လက်မခံဘဲ ငြင်းပယ်လိုက်ပါတယ်။

မွန်ပြည်နယ်အတွင်း မြို့နယ်အကုန်လုံးနီးပါးမှာ ဇွန်လအစောပိုင်းကစပြီး ကလေးငယ်တွေ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားသူ များပြားလာပြီး ပေါ့ဆလို့မရကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက ပြောပါတယ်။

Jun 30 ။ နိုင်ငံခြားငွေလဲလှယ်နှုန်း မြင့်တက်တာ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ခက်ခဲတာတွေကြောင့် ပြည်ပကနေ မြန်မာပြည်ကို တင်သွင်းနေတဲ့ စားသုံးဆီအမျိုးမျိုးဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဈေးနှုန်းပြောင်းလဲမြင့်တက်နေသလို ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်တဲ့ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီတွေလည်း ဝယ်လိုအားနဲ့အတူ ဈေးမြင့်တက်နေခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ဒေါ်လာနဲ့ ရွှေဈေး တဟုန်ထိုး ဈေးမြင့်တက်လာပြီးနောက် စစ်ကောင်စီဟာ ရွှေနဲ့ ဒေါ်လာ ဝယ်ရောင်းလုပ်ကိုင်သူတွေကို ဖမ်းဆီးအရေးယူပြီး ဈေးနှုန်းကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ ဒေါ်လာနဲ့ ရွှေဈေးဟာ ပြန်တက်လာခဲ့ပါတယ်။

Jun 29 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၆ လအတွင်း လူနေအိမ် အလုံး ၁၀၀ ကျော်ကို တရားမဝင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ပတ်သက်မှုအကြောင်းပြချက်နဲ့ ဥပဒေနဲ့အညီ ချိပ်ပိတ်တာဆိုပြီး စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေက ချိပ်ပိတ်ခဲ့ပါတယ်။ ချိပ်ပိတ်ခံရတဲ့ အိမ်အများစုဟာ အရပ်သားအိမ်တွေနဲ့ CDM ပညာရေးဝန်ထမ်းအိမ်တွေ၊ NLD ပါတီဝင်တွေရဲ့ နေအိမ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်ပနိုင်ငံတွေရဲ့ ဝယ်လိုအား တက်နေတာကြောင့် မြန်မာပြည်တွင်း ပြောင်းဈေး ဆက်လက်မြင့်တက်နေပါတယ်။ ပြည်တွင်းပြောင်းကို ထိုင်းနိုင်ငံက အများဆုံးဝယ်ယူနေပြီး အိန္ဒိယနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတို့ကလည်း ဝယ်လိုအားကောင်းနေကြောင်း သိရပါတယ်။

Jun 28 ။ မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေး ၃ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း ကလေးသူငယ် ၈၀၂ ဦး သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောပါတယ်။ NUG အစိုးရက ရရှိထားတဲ့ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်တွေကို ထုတ်ပြန်ရာမှာ သေဆုံးသူတွေအားလုံးရဲ့ ၁၁ ဒသမ ၃ ％ ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စစ်ကောင်စီသတ်မှတ်လိုက်တဲ့ ရည်ညွှန်းဈေးတွေနဲ့ အပြင်အရောင်းဈေး ကွာခြားချက်တွေကြောင့် ရန်ကုန်က ဈေးဝယ်စင်တာတွေ၊ ကုန်တိုက်နဲ့ လက်ကားဆိုင်ကြီးတချို့မှာ ဆန်အရောင်းတွေ အကန့်မသတ်မရှိ ပိတ်ထားကြောင်း သိရပါတယ်။

Jun 27 ။ အနောက်နိုင်ငံတွေရဲ့ စီးပွားရေး ပိတ်ဆို့မှုများ ခံထားရတဲ့ စစ်ကောင်စီဟာ စစ်ရေးရာသုံး လေယာဉ်တွေနဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းဝယ်ယူမှုတွေအတွက် ငွေပေးချေရာမှာ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ဘဏ်တွေကို ပိုမို အသုံးပြုလာကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးအထူးကိုယ်စားလှယ် တွမ်အန်ဒရူးက အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ရှမ်း-မန္တလေးအစပ်က မိုးကုတ်မြို့ အနောက်ပိုင်း ကျပ်ပြင်မှာ တအာင်းအမျိုးသား လွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်(TNLA)ဦးဆောင်တဲ့ ပူးပေါင်းတပ်တွေနဲ့ စစ်ကောင်စီတို့ တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေပြီး လူနဲ့နေအိမ် ထိခိုက်မှုတွေလည်း ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိမှာ မြို့ပတ်လည်မှာ တိုက်ပွဲနဲ့ စစ်ရေးတင်းမာမှုတွေရှိနေတာကြောင့် မြို့ခံတွေ တခြားမြို့နယ်တွေဆီ စစ်ရှောင်လို့မရဘဲ ပိတ်မိနေကြတာပါ။ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး အပိုင်း ၂ လို့ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ အခုထိုးစစ်ထဲ TNLA ပူးပေါင်းတပ်တွေအနေနဲ့ မိုးကုတ်မြို့နယ်ထဲက ဒေါ်နန်းကြည်တောင်စခန်း၊ ဗျူဟာစခန်းကုန်း၊ ရွှေသာယာ၊ ပန်းသပြေနဲ့ ဖြူရောင်ကုန်းတွေထိ အသီးသီးသိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Jun 26 ။ စစ်တပ်ရဲ့ ပစ်ခတ်မှုကြောင့် ပဲခူးမြို့ ဝင်းနိမ္မိတာရုံကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ပျံလွန်တော်မူတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ အမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းက အထွေထွေညီလာခံမှာ တင်ပြခဲ့ပြီး လုံခြုံရေးကောင်စီအနေနဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ ပျက်ကွက်နေကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဝင်းနိမ္မိတာရုံဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ မုနိန္ဒာဘိဝံသဟာ ဇွန် ၁၉ ရက်က မန္တလေး ရွှေကျင်နိကာယ ဗဟိုဌာန အစည်းအဝေး အကြိုညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ဖို့ ရန်ကုန်ကနေ လေယာဉ်နဲ့ တံတားဦးလေဆိပ်ကို ကြွရောက်လာချိန် ကံသုံးဆင့်ဆရာတော် ဇာတိဖြစ်တဲ့ ငါန်းဇွန်မြို့နယ်၊ ပန်းချီကမ္ဘရွာကို ကားနဲ့သွားရောက်ရာလမ်းမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ပစ်ခတ်လို့ ပျံလွန်တော်မူခဲ့တာပါ။

ဧရာဝတီတိုင်းက ရွှေအရောင်းဆိုင်တွေ၊ ရွှေပန်းထိမ်လုပ်ငန်းတွေ ပိတ်သိမ်းနေတာကြောင့် အရောင်းဝန်ထမ်းနဲ့ ရွှေပန်းထိမ် ပညာရှင်တွေ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေကြောင်း သိရပါတယ်။ စစ်ကောင်စီက ရွှေဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေကို ဖမ်းဆီးတာ၊ ရွှေဈေးချရောင်းဖို့ ဖိအားပေးတာ၊ စစ်အာဏာသိမ်းလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဈေးမတည်ငြိမ်မှုတွေ၊ စီးပွားရေး ကျဆင်းမှု၊ ဒေါ်လာဈေး မတည်ငြိမ်မှု၊ ဓားပြ၊ လုယက်ခံရမှုတွေ များလာတာကြောင့် ရွှေဆိုင်တွေ ပိတ်သိမ်းနေတာပါ။

Jun 25 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၄ ဧပြီလအထိ ၃ နှစ်ကျော်အတွင်း မြန်မာပြည်ရဲ့ နယ်မြေ ထက်ဝက်နီးပါးဟာ အင်တာနက်နဲ့ ဖုန်းလိုင်းတွေ ဖြတ်တောက်ခံထားရကြောင်း မြန်မာပြည်မှာ မြို့နယ်ပေါင်း ၃၃၀ ရှိတဲ့အနက် အင်တာနက်ဖြတ်တောက်ခံရတဲ့ မြို့နယ်ပေါင်း ၁၆၉ ခုထိ ရှိလာတာကြောင့် နိုင်ငံရဲ့ ၅၀％ လောက်ဟာ အင်တာနက်ဖြတ် တောက်ခံထားရတာဖြစ်ပြီး ဆက်လက် ဖြတ်တောက်ခံနေရကြောင်း Athan- အသံအဖွဲ့ရဲ့ဒါရိုက်တာက ပြောပါတယ်။

Jun 24 ။ ရန်ကုန်မှာ အသစ်ဖွင့်ထားတဲ့ ပဲခူးမြစ်ကူးတံတား(သန်လျင်တံတားအမှတ် ၃)မှာ EV (လျှပ်စစ်အားသွင်းစနစ်)ကားတွေကို ယာဉ်ဖြတ်သန်းခ မကောက်ခံဘူးလို့ ရန်ကုန်မြို့ခံ ယာဉ်မောင်းတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာစစ်ကောင်စီလက်ထက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေတဲ့ စစ်မှုထမ်းဥပဒေအရ စုဆောင်းခဲ့တဲ့ တပ်သားသစ် ၅၀၀၀ လောက်ဟာ ဒီလကုန်မှာ စစ်သင်တန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါ စတင်စစ်မှုထမ်းရတော့မယ်လို့ သတင်းတွေ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။

အရောင်းရင် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Trump greets Netanyahu at Mar-a-Lago, says World War III could happen if Harris wins

July 26 | https://tinyurl.com/2jpwjjx7

Former President Trump claimed Friday that conflicts in the Middle East could escalate into a third World War if he loses the 2024 election.

The Republican nominee for president made those remarks as he met with Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu at Trump's Mar-a-Lago resort home.

Thai Central Bank To Investigate Myanmar Weapons Payments

July 24 | https://tinyurl.com/yhw8w977

Thailand's central bank and anti-laundering office will investigate claims that Thai commercial banks facilitated transactions linked to weapons purchases by Myanmar's junta, a foreign ministry said on Wednesday.

Myanmar's military deposed the government of Aung San Suu Kyi in 2021 and launched a bloody crackdown that has plunged the country into turmoil.

The Deep Roots of Bangladesh's Crisis

July 23 | https://tinyurl.com/4ba7xcwc

What began in Bangladesh as a mass student protest against job quotas has now morphed into a nationwide uprising against Prime Minister Sheikh Hasina's 15-year rule. As protesters clash with authorities, the government has enforced a curfew, imposed an internet blackout, and declared Monday a public holiday in an attempt to maintain order. The official death toll has reached 174 people, though the actual number is likely to be much higher.

Blue Screen Of Death—Microsoft Says Turn It Off And On Again And Again And Again

July 20 | https://tinyurl.com/546veymv

With the entire world seemingly still trying to deal with what has quickly become the world's biggest IT failure, Microsoft's blue screen of death has been introduced to a new generation of users courtesy of the CrowdStrike update fiasco. But what is it, and how can you fix it? Microsoft has gone all IT Crowd and suggested that turning it off and on again 15 times is the answer.

UK PM Keir Starmer orders military review, challenges from Russia & China on top of agenda

July 18 | https://tinyurl.com/39pw4hrm

The review of the British armed forces will also outline the way to hike the defence spending to 2.5% of the GDP to prepare for current and emerging security threats

UK Prime Minister Sir Keir Starmer has ordered a review of British armed forces to address the challenges from the 'deadly quartet' of hostile nations.

The 'deadly quartet' refers to the grouping of China, Russia, Iran, and North Korea.

Spain wins record fourth European Championship title by inflicting another painful loss on England

July 14 | https://tinyurl.com/yjd5t337

BERLIN (AP) — Spain is the king of European soccer for a record fourth time. For England, it's another agonizing near-miss in the team's decades-long tale of underachievement.

Completing a tournament the team dominated from start to finish, Spain beat England 2-1 in the European Championship final on Sunday with Mikel Oyarzabal the unlikely match-winner in the 86th minute.

NATO leaders condemn North Korea's arms exports to Russia

July 10 | https://tinyurl.com/2s4hkd8w

NATO leaders condemned North Korea's weapons exports to Russia, voicing "great concern" over the two countries' deepening partnership.

"We strongly condemn the DPRK's exports of artillery shells and ballistic missiles, which are in violation of numerous United Nations Security Council resolutions, and note with great concern the deepening ties between the DPRK and Russia," the leaders said in a declaration at their summit in Washington on Wednesday.

NATO Summit in Washington, DC shields world leaders from crime threats in nation's capital

July 11 | https://tinyurl.com/yckabey9

Representatives from 32 different countries, including new members Finland and Sweden, will be convening in Washinton, D.C., between Wednesday and Friday to mark the 75th anniversary of NATO.

CNA Explains: Myanmar's ex-president visited China, followed by its junta No 2. What's the play?

July 10 | https://tinyurl.com/44v4pf3z

A source told CNA that Wang had asked Thein Sein to persuade Min Aung Hlaing to hand over power and form an interim government to pave the way for elections.

Meanwhile on Sat (Jul 6), second-in-command Soe Win arrived in China for the Shanghai Cooperation Organisation's Green Development Forum.

French left beats Le Pen's far right in election shock

July 7 | https://tinyurl.com/3jmej35m

PARIS — The left-wing alliance in France won the most seats in parliament in a dramatic election, dealing a surprise blow to the far-right party of Marine Le Pen.

In the first round of voting a week ago Le Pen's National Rally came top and was aiming to secure the most seats in France's legislature for the first time in the party's history on Sunday. But tactical voting and collaboration between Le Pen's opponents to keep her party out of power paid off, final results showed.

Pope decries populists, warns democracy is in bad health

July 7 | https://tinyurl.com/47h4snvk

"It is evident that democracy is not in good health in today's world," he said, denouncing polarisation and partisanship.

"Ideologies are seductive. Some people compare them to the Pied Piper of Hamelin. They seduce you, but they lead you to deny yourself," he said, referring to a fairy tale where a rat catcher uses his magic powers to steal away a town's children.

He said the "crisis of democracy" afflicted various nations, but did not give any specific examples.

EU hits Chinese electric cars with new tariffs

July 4 | https://tinyurl.com/5n94uxts

The European Union has raised tariffs on Chinese electric vehicles, as Brussels takes action to protect the bloc's motor industry.

The new tariffs on individual manufactures range from 17.4% to 37.6%, which is on top of a 10% duty that was already in place for all electric cars imported from China.

The move is also a major blow for Beijing, which is already in a trade war with Washington.

North Korea calls South Korea, US and Japan 'Asian version of NATO'

June 30 | https://tinyurl.com/43m6yfce

SEOUL, June 30 (Reuters) - North Korea criticised a joint military exercise by South Korea, Japan and the United States held this month, state media said on Sunday, saying such drills show the relationship among three countries has developed into "the Asian version of NATO".

On Thursday, the three countries began large-scale joint military drills called "Freedom Edge" involving navy destroyers, fighter jets and the nuclear-powered U.S. aircraft carrier Theodore Roosevelt, aimed at boosting defences against missiles, submarines and air attacks.

Chinese President Xi Jinping praises India's 'Panchsheel Agreement', calls for Global South to be more open, inclusive

June 29 | https://tinyurl.com/pp65bjdj

"...The Chinese leadership specified the Five Principles in their entirety for the first time, namely, mutual respect for sovereignty and territorial integrity, mutual non-aggression, mutual non-interference in each other's internal affairs, equality and mutual benefit, and peaceful coexistence. They included the Five Principles in the China-India and China-Myanmar joint statements, which jointly called for making them basic norms for state-to-state relations," Xi said.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

July 25 ။ အင်အားပြင်း တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း Gaemi ဝင်ရောက်နေတဲ့ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းရဲ့ အနောက်တောင် ကမ်းလွန်မှာ Tazania နိုင်ငံမှတ်ပုံတင် ကုန်တင်သင်္ဘောတစင်း နစ်မြုပ်ခဲ့တာကြောင့် သင်္ဘောပေါ် ပါလာတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ဝန်ထမ်း ၉ ယောက်ဟာ အသက်ကယ်အင်္ကျီတွေဝတ်ပြီး သင်္ဘောပေါ်ကနေ ခုန်ဆင်းခဲ့ရကြောင်း မီးသတ်ဌာနက ပြောပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီး Antony Blinken ရဲ့ အာရှခရီးစဉ် ဒီကနေ့ ဇူလိုင် ၂၅ ရက်နေ့မှာ စတင်ပြီဖြစ်တဲ့အကြောင်းနဲ့ ဒေသတွင်း မဟာမိတ်နိုင်ငံတွေနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေး ထပ်လောင်းအတည်ပြုမှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာစစ်ကောင်စီအတွက် လက်နက်တွေဝယ်ယူတဲ့နေရာမှာ ထိုင်းနိုင်ငံကဘဏ်တွေကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲမှုတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ထိုင်းဗဟိုဘဏ်နဲ့ ငွေကြေးခဝါချမှုတိုက်ဖျက်ရေးရုံးတို့က စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက မနေ့ ဇူလိုင်လ ၂၄ ရက်နေ့မှာ ပြောပါတယ်။

July 24 ။ ညီညွတ်ရေးအစိုးရတရပ်ဖွဲ့စည်းဖို့ ချိုင်းနားကြားဝင်ညှိနှိုင်းတဲ့ ဟာမတ်စ် ဖာတာ ပါလက်စတိုင်း အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ သဘောတူညီချက်တရပ်ကို ဥရောပသမဂ္ဂ (အီးယူ)က ထောက်ခံကြောင်း အီးယူ-နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒ အကြီးအကဲ Josep Borrell က အင်္ဂါနေ့မှာ သတင်းထောက်တွေကို ဘရပ်ဆဲလ်မှာ ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံကို လက်နက်တင်ပို့မှု စာချုပ် ဒါမှမဟုတ် တင်ပို့ခွင့်ပါမစ်တွေရပ်ထားဖို့ တောင်အာဖရိက Gauteng ဒေသ အထက်တရားရုံးက အမိန့်ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

July 23 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ လေကြောင်းက တိုက်ခိုက်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် ပြီးခဲ့တဲ့ နိုဝင်ဘာလကစလို့ အိမ်နီးချင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မဏိပူရပြည်နယ်တွင်းက Kamjong ခရိုင်ထဲမှာ လာရောက် ခိုလှုံနေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၅ ထောင်ကျော် ရှိပါတယ်

ဟာမားစ်နဲ့ ဖာတာ အပါအဝင် ပါလက်စတိုင်း အဖွဲ့ ပေါင်း ၁၄ ဖွဲ့ကြား သွေးစည်း ညီညွတ်စွာနဲ့ ဂါဇာမှာ စစ်အလွန်ကာလ ရောက်ရင် ယာယီ အစိုးရ ပေါင်းစည်း ဖွဲ့ကြမယ် ဆိုတဲ့ သဘောတူမှု ရရှိလာတယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံပိုင် မီဒီယာတွေမှာ ဖော်ပြနေပါတယ်။

July 22 ။ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသက စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ စစ်မဲ့ဇုံသတ်မှတ်နေရာမှာ နေထိုင်သူတွေ အပါအဝင် အရပ်သားတွေ အားလုံးဘေးလွတ်ရာ ပြောင်းရွှေ့ကြဖို့ အစ္စရေးစစ်တပ်က ဒီကနေ့ အမိန့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

UAE မှာ ဆန္ဒပြပွဲတွေကို တားမြစ်ထားတဲ့ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်မှုနဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသား ၅၇ ယောက်ကို နှစ်ရှည်ထောင်ဒဏ်တွေ ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပါရီမြို့မှာ ကျင်းပမယ့် အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝှမ်း စစ်ရေး ပဋိပက္ခတွေအကြား ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်တွေ ရဖို့ အခါသမယ ဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ကြောင်း ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။

July 21 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဆန္ဒပြတာတွေ ဖြစ်နေပြီး လူထုမငြိမ်သက်မှုတွေ ဖြစ်နေတာကြောင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံကို ခရီးသွားလာတာတွေ မလုပ်ဖို့ အမေရိကားက နှိုးဆော်ချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ မြို့တွေနဲ့ ရှေ့တန်းမှာရှိတဲ့ တပ်ဖွဲ့တွေကို ရုရှားဘက်က ဒရုန်းတွေ ၊ ဗုံးတွေနဲ့ တိုက်ခိုက်တာကနေ ကာကွယ်ဖို့အတွက် တာဝေးပစ်လက်နက်တွေသုံးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဟူသီသူပုန်တွေက သောကြာနေ့မှာ ယီမင်ကနေ ဒရုန်းနဲ့ Tel Aviv ကို တိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် ယီမင်အနောက်ပိုင်းမှာ ရှိတဲ့ ဟူသီသူပုန် ပစ်မှတ် အများအပြားကို စနေနေ့မှာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ အစ္စရေး စစ်တပ်က ပြောပါတယ်။

July 20 ။ ဂါဇာအလယ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခသည်စခန်းတွေကို မနေ့ညက အစ္စရေးက လေကြောင်းကနေ ၃ ကြိမ် တိုက်ခိုက်တာကြောင့် ၁၃ ယောက် ထက်မနည်းသေဆုံးသွားတယ်လို့ ပါလက်စတိုင်း ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

July 19 ။ ကမ္ဘာတဝန်းက Microsoft ကွန်ပျူတာ app တွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ဒီကနေ့ ရုတ်တရက် ရပ်သွားခဲ့တာကြောင့် ဘဏ်တွေ၊ ငွေချေစနစ်တွေ၊ ဖုန်းလိုင်းတွေ၊ ရုပ်သံလိုင်း ထုတ်လွှင့်မှုနဲ့ ပို့ဆောင် ဆက်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းတွေ အကြီးအကျယ် အခက် ကြုံနေရပြီး ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားနေရဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီယက်နမ်ရဲ့ သက်တမ်းရှည် ကွန်မြူနစ်ပါတီခေါင်းဆောင် ငုယင် ဖူချောင်း အချိန်အတော်ကြာ ဝေဒနာ ခံစားရပြီးနောက် အသက် ၈၀ မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

အစ္စရေးနိုင်ငံ Tel Aviv မြို့လယ်ကို ဒီကနေ့သောကြာနေ့ မနက်ပိုင်းက အီရန်နိုင်ငံလုပ် ဒရုန်းနဲ့ ပစ်ခတ် တိုက်ခိုက်တာခံရလို့ လူတဦး သေဆုံးပြီး လေးဦးဒဏ်ရာ အနည်းငယ်ရခဲ့တယ်လို့ အစ္စရေးစစ်တပ်နဲ့ အရေးပေါ် ဌာနတွေက ပြောပါတယ်။

July 18 ။ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်အတွင်းက ကျွန်းစုတွေကို သူတို့ ပိုင်ဆိုင်တယ်လို့ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံက ကုလသမဂ္ဂကို တင်ပြတောင်းဆို လိုက်ကြောင်း ဗီယက်နမ်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနကပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက အလားတူ တောင်းဆိုပြီး တလအကြာမှာပဲ ဗီယက်နမ်ဘက်က တောင်းဆိုလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်သစ် Keir Starmer ဟာ ဗြိတိန် နဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေကြား ဆက်ဆံရေးပြန်လည် တည်ဆောက်တဲ့အနေနဲ့ ဥရောပခေါင်းဆောင် ၄၅ ယောက်ကျော် နဲ့ ဒီနေ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

July 17 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့က အဆင့်မြင့်ဟိုတယ်တခုအတွင်း ဗီယက်နမ်နွယ်ဖွား ၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ဖြစ်ရပ်ဟာ ဆိုင်ယာနိုက်အဆိပ်ခပ်ခံရပြီး သေဆုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ကနဦး စစ်ဆေးမှုတွေအရ သိရှိရကြောင်း ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနား၊ အီရန်၊ မြောက်ကိုရီးယားနဲ့ ရုရှားအန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ပြင်ဆင်ဖို့ စစ်မဟာဗျူဟာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်မယ်လို့ ဗြိတိန်နိုင်ငံက ပြောပါတယ်။

July 16 ။ ဇူလိုင်လ ၁၃ ရက်၊ စနေနေ့က သမ္မတဟောင်း Donald Trump လုပ်ကြံမှုဖြစ်ရပ်အပြီးမှာတော့ လာမယ့် သမ္မတ ရွေးကောက်ပွဲမှာ ယှဉ်ပြိုင်ကြမယ့် သမ္မတ Joe Biden နဲ့ သမ္မတဟောင်း Trump တို့ နှစ်ဦးလုံးက တိုင်းပြည်မှာ စုစည်းညီညွတ်မှု ရှိကြဖို့ တိုက်တွန်း ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စု၊ Wisconsin ပြည်နယ်၊ Milwaukee မြို့မှာ ကျင်းပနေတဲ့ ရီပတ်ဘလီကန်ပါတီ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ညီလာခံကို မနေ့က သမ္မတဟောင်း Donald Trump ရောက်လာတယ်ဆိုရင်ပဲ သူ့ကို ထောက်ခံသူတွေ ကြိုဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ကျူးဘားနိုင်ငံမှာ တာဝန်ကျနေတဲ့ မြောက်ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် သံအရာရှိတဦး တောင်ကိုရီးယားဘက်ကို ခိုလှုံလာကြောင်း တောင်ကိုရီးယား ထောက်လှမ်းရေးအေဂျင်စီက ဒီကနေ့ ဇူလိုင်လ ၁၆ ရက်နေ့မှာ ပြောပါတယ်။

July 15 ။ ယူရို ၂၀၂၄ ဥရောပ ဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ နောက်ဆုံးဗိုလ်လုပွဲမှာ စပိန်အသင်းက အင်္ဂလန်အသင်းကို ၂ ဂိုး-၁ ဂိုးနဲ့ အနိုင်ရသွားခဲ့ပါတယ်။ စပိန်အသင်းက ဒုတိယပိုင်းစပြီး မကြာမီ ၄၇ မိနစ်မှာ လမင်းယမဲလ် ဘယ်တောင်ပံက ဆွဲလာပြီး ပို့ပေးတဲ့ဘောလုံးကို ညာတောင်ပံက ကစားသူ ဝီလီယံက သွင်းယူသွားခဲ့တာပါ။

July 14 ။ အီရန်နိုင်ငံမှာ အသစ်တက်လာတဲ့ သမ္မတ Masoud Pezeshkian က သူ့အစိုးရအဖွဲ့ဟာ အမျိုးသား အကျိုးစီးပွါးနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး လိုအပ်ချက်အရ နိုင်ငံအားလုံးနဲ့ မျှတတဲ့ ဆက်ဆံမှုထားရှိမှာဖြစ်ကြောင်း ဒါပေမဲ့ အထူးသဖြင့် အမေရိကနဲ့ ဆိုရင်တော့ ဖိအားပေးတာကို သူ့နိုင်ငံက တုံ့ပြန်မှာ မဟုတ်ဖူးလို့ပြောပါတယ်။

သမ္မတဟောင်း Donald Trump ကို လုပ်ကြံဖို့ ကျိုးစားသူဟာ အသက် ၂၀ အရွယ် Matthew Crooks ဆိုသူဖြစ်ကြောင်း FBI - ပြည်ထောင်စု ထောက်လှမ်းရေးဗျူရိုက ဒီကနေ့ ဇူလိုင်လ ၁၄ ရက်နေ့ သတင်းထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

July 13 ။ ရုရှား အနောက်တောင်ပိုင်း Rostov ဒေသမှာ ဒီကနေ့ အစောပိုင်း ယူကရိန်းက ဒရုန်းတွေနဲ့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်လို့ ရေနံစက်ရုံတရုံ မီးလောင်သွားခဲ့တယ်လို့ ရုရှားအစိုးရအရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။ နယ်စပ်ယူကရိန်းတပ်ဖွဲ့တွေရဲ့ အခုနောက်ဆုံး ဒီတိုက်ခိုက်မှုက ရုရှားနိုင်ငံထဲ အဝေးဆုံးကို ရောက်တဲ့ တိုက်ခိုက်မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယား အစိုးရဟာ ရုရှားကို လက်နက်တွေ တင်ပို့နေတယ်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့ နေတိုးထိပ်သီးဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ကြေညာချက်ထုတ်ပြီး ပြစ်တင်လိုက်တဲ့အပေါ် မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံက ရှုတ်ချလိုက်ပြီး ဒီကြေညာချက်ဟာ တရားမဝင်ဘူးလို့လည်း မြောက်ကိုရီးယားအစိုးရပိုင် မီဒီယာက ပြောလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ကမ်းရိုးတန်းတလျှောက် ရုရှားနဲ့ ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်ခဲ့တယ်လို့ ချိုင်းနားအစိုးရက ပြောပါတယ်။

July 12 ။ ၇၅နှစ်တိုင်လာပြီဖြစ်တဲ့ NATO မြောက်အတ္တလန်တိတ်စစ်စာချုပ်အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးကြီးကို ဒီတပတ်အတွင်း ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ယူကရိန်း-ရုရှားစစ်နဲ့ NATO အဖွဲ့အတွင်း စုစည်းကာကွယ်ရေး လုံခြုံရေးကိစ္စရပ်တွေဟာ အစည်းအဝေးရဲ့ အဓိက ဆွေးနွေးမှုတွေဖြစ်နေပါတယ်။

July 11 ။ ယူကရိန်းစစ်ပွဲမှာ အနောက်အုပ်စုနေတိုးအဖွဲ့က အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းပါဝင်လာနေတယ်လို့ ရုရှားက ပြောကြားလိုက်ပြီး နေတိုးအဖွဲ့ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်မျိုးစုံကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရေး တုန့်ပြန်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတယ်လို့ ရုရှားအစိုးရပြောခွင့်ရ Dmitry Peskov ရဲ့ ပြောဆိုချက်ကိုကိုးကားပြီး အစိုးရပိုင်သတင်းမှာ ရေးပါတယ်။

ယူကရိန်းမှာ ရုရှား စစ်ထိုးနိုင်အောင် ချိုင်းနားကူနေတယ် ဆိုတဲ့ နေတိုးအဖွဲ့ရဲ့စွပ်စွဲချက်ကို ချိုင်းနားက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပယ်ချခဲ့ပါတယ်။

နယ်သာလန်နဲ့ ဒိန်းမတ်အစိုးရတွေက အမေရိက F-16 တိုက်လေယာဉ်တွေကို အမေရိကထောက်ခံပံ့ပိုးမှုနဲ့အတူ ယူကရိန်းကိုလှူဖို့ ဆောင်ရွက်နေကြောင်း နယ်သာလန်ဝန်ကြီးချုပ် Dick Schoof ၊ ဒိန်းမတ်ဝန်ကြီးချုပ် Mette Frederiksen နဲ့ အမေရိကသမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒန်တို့က ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

July 10 ။ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ Samsung အီလက်ထရောနစ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကုမ္ပဏီက ဝန်ထမ်းတွေ အလုပ်ကနေ ခေတ္တရပ်နားပြီး သပိတ်မှောက် ဆန္ဒပြတာတွေ ဆက်လုပ်သွားမယ့်အကြောင်း အလုပ်သမားသမဂ္ဂက ပြောပါတယ်။

ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကို အာဏာစွန့်လွှတ်ဖို့ နားချပေးရေး သမ္မတဟောင်း ဦးသိန်းစိန်ကို ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Wang Yi က ပြီးခဲ့တဲ့ ဇွန်လကကုန် တိုက်တွန်းခဲ့တဲ့အကြောင်း စင်္ကာပူ အခြေစိုက် Channel News သတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

" အမေရိကနဲ့ မိတ်ဖက်နိုင်ငံတွေအနေနဲ့ လာမယ့်လတွေမှာ ယူကရိန်းကို နည်းဗျူဟာကျတဲ့ လေကြောင်းကာကွယ်ရေးလက်နက် ဒါဇင်နဲ့ချီ ကူညီသွားဖို့ရှိကြောင်း" ဇူလိုင် ၉ ရက်နေ့ ညနေပိုင်း ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာကျင်းပတဲ့ NATO မြောက်အတ္တလန်တိတ် စစ်စာချုပ်အဖွဲ့ ၇၅ နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားမှာ သမ္မတဘိုင်ဒန်ပြောသွားပါတယ်။

July 9 ။ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် သံလွင်မြစ်ထဲကနေ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းပိုင်းထဲက ပင်းမြစ်ထဲကို ရေတွေလွှဲပို့တဲ့အခါ မျိုးရင်းမဟုတ်တဲ့ ကျူးကျော်ငါးမျိုးစိတ်တွေဝင်ရောက်လာတာကြောင့်ရော မျိုးဗီဇတွေ ရောထွေးသွားနိုင်တာကြောင့်ပါ မြစ်ထဲကမျိုးရင်းငါးကောင်ရေကျဆင်းသွားမှာကို ကျွမ်းကျင်သူတွေစိုးရိမ်နေပါတယ်။

July 8 ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ မနေ့ တနင်္ဂနွေနေ့က ဒုတိယအကျော့ ကျင်းပတဲ့ လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ Marine Le Pen ဦးဆောင်တဲ့ လက်ယာယိမ်းအုပ်စု အာဏာရမယ့်အရေးကို လက်ဝဲယိမ်းအုပ်စုက ဟန့်တားနိုင်ပြီး မဲအသာစီးရခဲ့ပါတယ်။

ယူကရိန်းနဲ့ ရုရှားကြားမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို နိုင်ငံတကာအသိုက်အဝန်း အနေနဲ့ ဖန်တီးပေးဖို့ လိုတယ်လို့ ချိုင်းနားသမ္မတရှီကျင့်ပင် (Xi Jinping) က ဒီနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဟန်ဂေရီဝန်ကြီးချုပ် ဗစ်တာအော်ဘန်ရဲ့ ချိုင်းနားခရီးစဉ်အတွင်း သမ္မတရှီကျင့်ပင်က အဲဒီလို ပြောလိုက်တာပါ။

အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi ဟာ အခု တနင်္လာနေ့မှာတော့ ရုရှားနိုင်ငံကို နှစ်ရက်ကြာခရီးစဉ်သွားရောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရုရှားက အိန္ဒိယပြိုင်ဘက် ချိုင်းနားနဲ့ ဆက်ဆံရေးထဲထဲဝင်ဝင်ရှိနေချိန်မှာပဲ အိန္ဒိယနဲ့ဆက်ဆက်ဆံရေးကိုလည်း ထိန်းထားပါတယ်။

July 7 ။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံကို ရောက်ရှိနေတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Yoko Kamikawa က ကမ္ဘောဒီးယား ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ်လည်းဖြစ်၊ နိုင်ငံခြားရေးနဲ့ နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဝန်ကြီးလည်းဖြစ်တဲ့ Sok Chanda Sophea နဲ့ တွေ့ဆုံပြီး မြန်မာ အပါအဝင် ဒေသတွင်းပဋိပက္ခတွေနဲ့ နိုင်ငံတကာအရေးကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမီယာပူတင်က အီရန်သမ္မတသစ် ဖြစ်လာတဲ့ Masoud Pezeshkian ကို ဂုဏ်ပြုကြောင်း ကရင်မလင်နန်းတော်ကထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် Keir Starmer က အရင် ကွန်ဆာဗေးတစ် အစိုးရလက်ထက်က အဆိုပြုခဲ့တဲ့ နိုင်ငံတွင်း ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူတွေကို ရဝမ်ဒါနိုင်ငံကို ပို့မယ့် အငြင်းပွားဖွယ် မူဝါဒကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။

July 6 ။ အီရန်သမ္မတရွေးကောက်ပွဲမှာ အနိုင်ရခဲ့တဲ့ အလယ်အလတ်သဘောထားရှိသူ Masoud Pezeshkian (မာဆွဒ် ပါဇစကီယန်) က ခက်ခဲတဲ့လမ်းကို သူနဲ့အတူ ရှေ့ဆက်လျှောက်ကြပါလို့ ပြည်သူတွေကို တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဗြိတိန်ရွေးကောက်ပွဲမှာ လေဘာပါတီက အပြတ်အသတ် အနိုင်ရပြီး၊ ကွန်ဆာဗေးတစ်ပါတီအုပ်ချုပ်မှု အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။

အိန္ဒိယ မဏိပူပြည်နယ်၊ အင်ဖာထောင်ထဲမှာ အခွင့်အရေးတချို့ရဖို့ အစာအငတ်ခံ ဆန္ဒပြနေတဲ့ မြန်မာအကျဉ်းသားတွေဟာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကြောင့် သူတို့ရဲ့ဆန္ဒပြမှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါတယ်။

July 5 ။ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ လေဘာပါတီခေါင်းဆောင် Keir Starmer ဝန်ကြီးချုပ်သစ် ဖြစ်လာပါပြီ။ ကျင်းပတဲ့ရွေးကောက်ပွဲမှာ ကွန်ဆာဗေးတစ်ပါတီ အပြတ်အသတ်ရှုံးခဲ့ပြီးနောက် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Rishi Sunak ရာထူးကနေ နှုတ်ထွက်ပေးခဲ့ရပါတယ်။

ချိုင်းနားအစိုးရက မျှတမှုမရှိဘဲ ပံ့ပိုးမှုတွေပေးနေတာကြောင့် ချိုင်းနားရဲ့လျှပ်စစ်ကားတင်ပို့မှုအတွက် အခွန်ကို ၃၈ ％ ယာယီတိုးမြှင့်ကောက်ခံမှာဖြစ်ကြောင်း အီးယူရဲ့ ပြောကြားချက်ကနေ အီးယူနဲ့ချိုင်းနားကြား လက်ရှိတင်းမာမှုတွေ ပိုတိုးမယ့် အန္တရာယ်ရှိနေပါတယ်။

July 4 ။ မြန်မာနိုင်ငံအကျပ်အတည်းကိုဖြေရှင်းရာမှာ နောက်လာမယ့် အာဆီယံဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံရဲ့ ဦးဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍကို အင်ဒိုနီးရှားက ပံ့ပိုးကူညီမှာဖြစ်ကြောင်း အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ရက်နို မာဆူဒီ (Retno Marsudi) က ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်နဲ့ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမီယာပူတင်တို့ဟာ ကမ္ဘာ့ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ အမေရိကဦးဆောင်နေတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို တန်ပြန်နိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ကာဇက်စတန်နိုင်ငံက လုံခြုံရေးထိပ်သီးဆွေးနွေးပွဲမှာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

July 3 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း Uttar Pradesh ပြည်နယ်မှာ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်တွေရဲ့ ဘာသာရေးပွဲတော်အတွင်း မနေ့က လူတွေ ကြိတ်ကြိတ်တိုးပြီး အချင်းချင်း တက်နင်းမိတဲ့အတွက် သေဆုံးသူ ၁၂၁ ယောက်ရှိသွားပြီလို့ အိန္ဒိယ အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

နှစ်နှစ်တာစစ်အတွင်း ရုရှားဘက်ယိမ်းတဲ့ ဟန်ဂေရီဝန်ကြီးချုပ် Viktor Orban ဟာ ယူကရိန်းကိုသွားရောက်ပြီး ရုရှား-ယူကရိန်းစစ်ဟာ ဥရောပအတွက် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စဖြစ်တယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်မှာ ဖိလစ်ပိုင်ဘက်က ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အထိ ချိုင်းနားနဲ့ တင်းမာမှု ဖြစ်ခဲ့တာကိုဆွေးနွေးအဖြေရှာဖို့ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ချိုင်းနားတို့ မနီလာမြို့မှာ ဆွေးနွေးသဘောတူလိုက်ကြတယ်လို့ ဖိလစ်ပိုင်တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

July 2 ။ ပြီးခဲ့တဲ့လ ဥရောပ ပါလီမန်ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ သူ့ပါတီ ခွက်ခွက်လန် ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပြီးနောက် သမ္မတ Macron က ရွေးကောက်ပွဲစောကျင်းပဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာကြောင့် ဇွန်လ ၃၀ ရက်၊က ပြင်သစ်မှာ ပထမအကျော့ လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲတွေ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

July 1 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း ချင်းမိုင်ခရိုင် ဖွိုင်စကက်မြို့နယ်ထဲက နေအိမ်ခြံဝင်းတခုကို ဆိုက်ဘာရဲတပ်ဖွဲ့က ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့ရာမှာ မြန်မာနဲ့ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေပါတဲ့အွန်လိုင်းလိမ်လည်ဂိုဏ်းဝင် ၁၃ ဦးကို သက်သေခံပစ္စည်းတွေနဲ့အတူ ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ချင်းမိုင် ရဲတပ်ဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်က အွန်လိုင်းရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေလက်ထဲ ရောက်နေတဲ့ မော်ရိုကိုနိုင်ငံသား ၂၁ ယောက် လွတ်မြောက်ရေး ကူညီဖို့ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့ Exodus Road က ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Srettha Thavisin ကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

June 30 ။ အစ္စရေးက ထိုးစစ်ဆင်နေတဲ့ ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသမှာ ဒေသခံတွေဟာ ဗုံးကြဲခံထားရတဲ့ အဆောက်အအုံပျက်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဈေးမ အပျက်အစီး အမှိုက်ပုံကြီးတွေရဲ့ ဘေးက ယာယီ တဲစခန်းတွေမှာသာ နေထိုင်နေရကြောင်း အခြေအနေတွေက လက်သင့်မခံဖွယ် အနေအထား ဖြစ်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂကပြောပါတယ်။

June 29 ။ ချိုင်းနားရဲ့ အိမ်နီးချင်း မြန်မာ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေး အခြေခံမူ ၅ ချက်ကို အဓိကထားတယ်လို့ ချိုင်းနားသမ္မတ Xi Jinping က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အီရန်ဟာ ဒီလအစောပိုင်းမှာပဲ တောင်ကိုဖေါက်ပြီးတည်ဆောက်ထားတဲ့ Fordow ဓါတ်ပေါင်းဖိုရှိရာ နေရာမှာ သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးထုတ် ယူရေနီယံ သန့်စင်စက် အသစ်တွေထဲက ထက်ဝက်လောက်ကို တပ်ဆင်ခဲ့တယ်လို့ IAEA အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အနုမြူစွမ်းအင်အေဂျင်စီရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားကြောင်း ရိုက်တာသတင်းက ရေးပါတယ်။

June 28 ။ ချိုင်းနားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဟောင်း နှစ်ဦးဖြစ်တဲ့ လီရှန်ဖူးနဲ့ ဝေဖန်ဟီတို့ကို လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှု၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှုတွေနဲ့ ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်ပါတီကနေ ထုတ်ပယ်လိုက်ပါတယ်။

June 27 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေဆက်ဖြစ်နေပြီး နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုတွေကို စိုးရိမ်ကြောင်းနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းက သူတို့ရဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ အိန္ဒိယ နိုင်ငံရေးခြားရေးဝန်ကြီးက ပြောလိုက်ပါတယ်။

June 26 ။ အမေရိကပြည်ထောင်စုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက် သတင်းတွေကို အင်တာနက်မှာ ဖောက်ချခဲ့တာကြောင့် သူလျှိုမှုနဲ့ တရားစွဲဆိုခံထားရတဲ့ WikiLeaks ဝက်ဘ်ဆိုဒ် တည်ထောင်သူ Julian Assange ဒီနေ့ ဩစတေးလျနိုင်ငံ Canberra မြို့ကို ပြန်ရောက်သွားပြီဖြစ်ပါတယ်။

NATO အကြီးအကဲသစ်အဖြစ် နယ်သာလန် ဝန်ကြီးချုပ် Mark Rutte ကို မဟာမိတ်အဖွဲ့ဝင်တွေ ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။

June 25 ။ ရုရှားနဲ့မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့ကြား အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရေးသဘောတူညီချက်သစ်အပေါ် အမေရိကပြည်ထောင်စုက ဂရုတစိုက်လေ့လာနေပါတယ်။ ဒီသဘောတူညီမှုစာချုပ်အရ မြောက်ကိုရီးယားရဲ့ နျူကလီးယားနဲ့ တာဝေးပစ်မစ်ဇိုင်းဒုံးကျည် အစီအစဉ်တွေအပေါ် အထောက်အပံ့တွေဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ အမေရိကက ယုံကြည်နေပါတယ်။

ရုရှားတို့ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ခရိုင်းမီးယားဒေသထဲ မစ်ဇိုင်းဒုံးနဲ့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခံခဲ့ရတဲ့အတွက် ရုရှားက အမေရိကနိုင်ငံကို ပြစ်တင်ပြောဆိုပါတယ်။

တံတိုင်းလို့ ယူဆရတဲ့ တည်ဆောက်မှုတွေကို တောင်ကိုရီးယားနဲ့ ထိစပ်နေတဲ့ နယ်စပ်နေရာအများအပြားမှာ မြောက်ကိုရီးယားက ပြုလုပ်နေကြောင်း ဂြိုဟ်တု ဓာတ်ပုံအသစ်တွေက ဖော်ပြနေပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

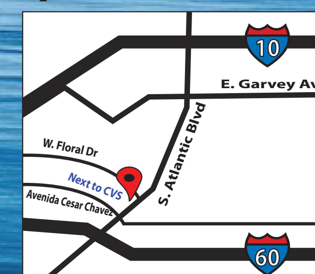
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

牙 科

We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

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

စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



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

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 မလို အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

Recommended on Google
yelp
http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ပေါချောင်စျေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .
ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်စျေးရောင်းစျေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

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

တိုင်ပင်ရန်။ ။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®

အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
*မည်သည့်အိမ်စျေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။

Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

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

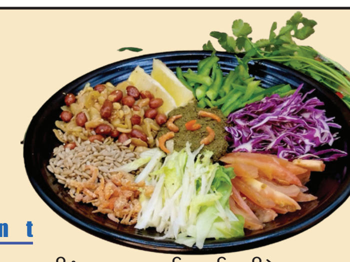
အသေးစိတ်သိလိုပါက Nilar Tun သို့ မြန်မာလိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

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

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**

အဇူဇာရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်၊

SCAN ME

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

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

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

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

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

THYNN THYNN HLAING
REALTOR
DRE LIC# 02125041

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာအိမ်၊
ခြံမြေရောင်းဝယ်မယ်ဆိုရင်
ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ

မြန်မာတွေ စိတ်သစ်အိမ်သစ်နဲ့ ဘဝသစ် စကြဖို့ရန် . . .
ကိုကိုငြိမ်းနဲ့ သင်းသင်းလှိုင် တို့အစအဆုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

KW

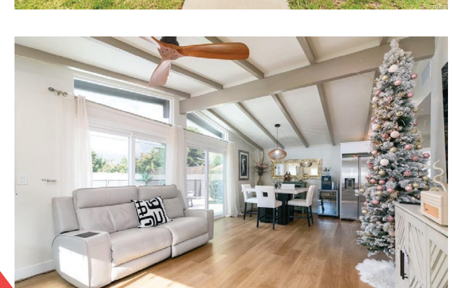
KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

17050 CHATSWORTH ST. UNIT 114
GRANADA HILLS, CA 91344

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

Hacienda Heights
Sold $665,000

စိတ်ချမ်းသာ သွားစေရမယ်



Glendora
Sold $865,000

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

Hayward, CA မုဒိတာ ရွှေကျောင်းစုပေါင်းဝါဆို

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

CA ပြည်နယ်၊ Hayward ရှိ မုဒိတာရွှေကျောင်း၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ခြင်းအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၁၄တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသအပါဝင် Bay Area မှပင့်သံဃာ၁၁ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်တစ်ရာခန့်ကို နေ့လယ်စာအာဟာရဒါနပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကို တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။

Oakland, CA မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း စုပေါင်းဝါဆို

ဓာတ်ပုံ- Nicky Khoo Tan

California ပြည်နယ်၊ Oakland တွင်တည်ရှိသော မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲအခမ်းအနားကို Newark Pavillion တွင် ဇူလိုင်၂၁၊ ၂၀၄က ကျင်းပခဲ့ရာ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှအရှင်သီရိအပါအဝင် သံဃာ၁၂ပါး ကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက Newark Pavillion ဝန်းအတွင်း ဆိုင်ခန်းများဖွင့်ကာ ဧည့်ပရိသတ်၂၀၀နီးပါးကို မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကျွေးမွေးပြီး စတုဒိသာနေ့လယ်စာကုသိုလ်ပြုခဲ့သည်။

Manalapa, NJ မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း စုပေါင်းဝါဆို

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

Manalapan မြို့၊ New Jersey ပြည်နယ်၊ မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၁တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ဒုလ္လဘကိုရင်၊ ရဟန်းများအပါအဝင် သံဃာ ၁၅ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခြင်း၊ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မအလှူများဆက်ကပ်ကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များကို မုန့်ဟင်းခါးအာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ Dr. ရာပြည့်နှင့် Dr. စောသဇင်၊ သမီးနှင်းဖြူပြည့် မိသားစုဖြစ်သည်။

Las Vegas, NV ဇေယျမေဓမ္မရိပ်သာကျောင်း ဝါဆိုပွဲတော်

Nevada ပြည်နယ်၊ Las Vegas ရှိ ဇေယျမေဓမ္မရိပ်သာကျောင်း ဝါဆိုပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၂၀နှင့် ၂၁ရက်များတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ပထမနေ့တွင် ဘုရားအမှူးသံဃာတော်များအားအမှူးထားပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက ကျောင်းဝန်းတပတ်ဝါဆိုဖယောင်းတိုင် ဘုရားပူဇော်ခြင်း၊ သံဃာတော်များအား ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ကြခြင်း၊ စုပေါင်းတရားထိုင်ခြင်း နှင့် ထိုင်းသီလရှင်၄ပါးကို ဆရာတော်ကြီးအရှင်ဇေယျသုတကိုယ်တိုင်ဆံချပေးကာ ထိုင်းသီလရှင်များ သီလရှင်ဝတ်ခြင်းအစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့ပြီး ဒုတိယနေ့တွင် စုပေါင်း ဝါဆိုသင်္ကန်း ဝါဆိုပန်း ဝါဆိုဖယောင်းတိုင်များ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲအခမ်းအနားများကို ဆက်လက်ကျင်းပခဲ့သည်။

ဝါဆိုပွဲတော်နှစ်ရက်လုံးတွင် မြန်မာသာမက ထိုင်း၊ လာအို၊ တရုတ်၊ ဗီယက်နမ်၊ သီရိလင်္ကာ၊ အမေရိကန်ကုသိုလ်ရှင်ပေါင်း၂၀၀ခန့် ကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းတိုက်တွင်အပါး၂၀၀မြောက်သီလရှင်အား ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဇေယျသုတကိုယ်တိုင် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်တစ်ဆူ ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ယခုနှစ်တွင် Las Vegas ရှိ ဇေယျမေဓမ္မရိပ်သာကျောင်း၌ သံဃာ၈ပါး၊ သီလရှင်၇ပါးတို့ ဝါဆိုတော်မူကြပြီး Chaiya Meditation Monastery ဇေယျမေဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတသည် ဇူလိုင်၂၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ဝါတွင်းသုံးလဝဇီပိတ်အဓိဋ္ဌာန်ဝင်သွားခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- Chaiya Meditation Monastery

Charlotte,NC ရတနဝိဟာရကျောင်းတိုက် ဝါဆို

Charlotte,NC ရတနဝိဟာရကျောင်းတိုက် ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၆၊ ၂၀၂၄တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ Charlotte ဆရာတော်နှင့် ရတနဝိဟာရ မိသားစုတို့က South Carolina ပြည်နယ်၊ ဓမ္မရတနာ သာသနာ့ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ဆရာတော်အရှင်ကောဝိဒအတွက် Freezer ရေခဲသေတ္တာတစ်လုံးကို လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်ကောဝိဒ။

ဓာတ်ပုံ- သုံးပါးကျောင်း(New York)

New York မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီ(သုံးပါးကျောင်း) ၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် စုပေါင်း ဝါဆိုသင်္ကန်း ကပ်ပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၂၈က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်သုံးပါးအား နေ့ဆွမ်းနှင့် ဝါဆိုသင်္ကန်း နဝကမ္မများ ဆက်ကပ် လှူဒါန်းကုသိုလ်ပြုကြသည်။ နေ့လယ်စာအာဟာရဒါနကို ဒေါ်စိန်ဥဖြူနှင့်ဓမ္မရောင်ခြည်ဥပုပ်အသင်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး၊ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏၁လစာကုန်ကျစရိပ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ။ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

FedEx Express | UPS | United States Postal Service

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား...
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။

http://www. ? .com

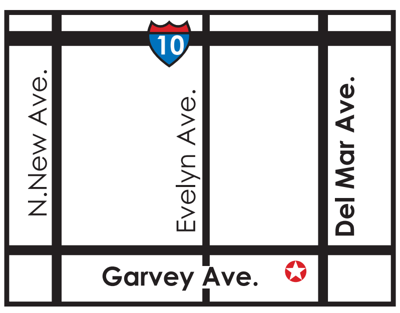
SUPPORT SEO MARKETING WEB DEVELOPMENT LOGO DESIGN

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

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

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

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners



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

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

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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

ခေါင်းရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော
အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်
Western Union, MoneyGram **လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။**
Gilead **လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။**
China Airlines **ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။**
အမေရိကတွင် မြန်မာသန်းနီးပါး အမြဲတမ်းနေကြသည်။
အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။
ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media **တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွန်စွာထိရောက်ဆဲပါ။**

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette
www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

OPEN Saturday

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

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

https://www.garveydentalgroup.com

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

TOURS UNIVERSE

TRAVELS & TOURS

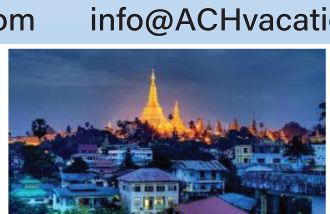
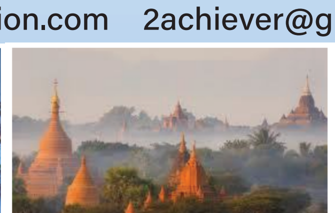
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

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

28 Years of Excellent Services

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

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

Phoo Myat Nay Chi Zaw

Can you tell me your brief bio ?

I'm Phoo Myat Nay Chi Zaw but I also go by Leo here. I'm an international student from Myanmar. I came to the US right after graduating high school. From first to ninth grade, I went to No. 2 B.E.H.S. Sanchaung. After that, instead of taking the matriculation exam in tenth grade, I switched to an international school and studied O levels. Growing up, I wasn't necessarily a model student but most of my teachers did praise me for being an outstanding student. Only after the O levels exams, I started volunteering for NGOs, where I learned a lot more about interpersonal skills.

Why did you choose PCC (Pasadena City College)?

Initially, I chose PCC because of my older sister, who was also attending there. Also, I've heard great things about campus life and the resources it offers so I just went for it!

Let us share your college experiences

I'll be taking more math and physics courses along with a general education course in fall semester 2024. I joined the motor-sports club last semester but the club wasn't as active as I thought it would be. I usually volunteer at the college events as a side hobby. I've always loved volunteering and school events are the closest for me to commute and volunteering. I took part in setting up for college events like homecoming event, sport tournament, etc.

How do you balance your academic studying and social life in college?

Honestly, I focus more on studying because my social life is not as thriving as my academics. I try to study and compete assignments during week days so I can go out with my friends or rest in the weekends.

How are your feelings on the very first day of college?

I was extremely nervous on the first day of college. But everything went perfectly! People in my classes were extremely friendly and all the professors were amazing. I definitely enjoyed my first semester of college.

What do you learn the differences/ gaps in lifestyle between US and Burma?

Both lifestyles are great. I personally prefer the carefree life-style in US as I get to be more expressive and independent. I was sort of a sheltered kid back in Myanmar so I felt like I didn't know much about life though I really appreciate the comfortable lifestyle I'd lived.

What is your future goal?

My summer goal is to get a driving license. My future ultimate yet simple goal is to get a bachelor degree in mechanical engineering and get a stable job in a relating field.

We know you're very good at mathematics. Please share your suggestions for high school students and peers on how to study and improve in math. Many high students here don't like math.

I'm pretty sure some students are sick of hearing this but practice does make perfect so do your homework and practice problems. Paying attention to the teachers and making notes always help. Even if you're familiar with the concept, note them down again to revive your knowledge about the said concept. Once you get the concept, all the practice problems will be fun to solve. Don't be scared to ask questions because if you don't ask for help, you'll struggle more. Talk to your peers and discuss about the lessons. There are also a lot of resources online so make a good use of the internet.

Any message as a Burmese American university student to the Burmese American junior high and high school students .

The journey is challenging but don't give up because your perseverance will be all worth it in the future. Also, please always be in touch with your cultures and your roots. I hope everyone can pursue and successfully achieve their dreams!

Photo: KAi

From P 1 Civil Rights 101

ခြင်းများ(hate incidences များ) သည် United States ကဲ့သို့လူ့အခွင့်အရေးပြည့်ဝသည်ဆိုသော နိုင်ငံမှာပင် LGBTQ များရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေစောင့်ရှောက်မှုများတွင် LGBTQ များသည် တန်းတူညီမျှရရှိရေးသည်လည်း လိုအပ်သောအချက်တစ်ခုဖြစ်နေလျက်သည်။

Transgenders များရင်ဆိုင်နေရဆဲ စိန်ခေါ်မှုတွေ

" လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ တခါတလေ လူတွေက လှောင်ပြောင်ကြတယ်။ တခါတလေ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်တာတွေ၊ သယောင်တာတွေ ခံရတာတွေအများကြီးပဲ။ ကျမက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနဲ့ ဒီလိုအရာတွေကို ကျော်ဖြတ်တယ်" ဟု transgender actress တစ်ဦးဖြစ်သူ Chrissy Aung က ဆိုသည်။ " ကျနော်က California မှာ မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့တယ်။ ဒီမိုကရေစီတိုင်းပြည်US မှာတောင် LGBTQ တွေရဲ့အတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေကိုရင်ဆိုင်နေရဆဲပါ။ transgenders တွေကို တိုက်ခိုက်မှုတွေဟာ California မှာ သိသိသာသာရှိနေသေးတယ်။ LGBTQ အခွင့်အရေးအောင်မြင်မှုတစွန်းတစကို Los Angeles လိုနေရာမျိုးမှာတောင် နောက်ပြန်ဆွဲဆုတ်ယုတ်စေတာမျိုးတွေရှိနေတယ်" ဟု Mayor Wong က ထောက်ခံသည်။ " ကျနော်ကလေးဘဝတုန်းကနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်စုနှစ်တွေမှာ gay ဆိုတာကို လက်မခံတဲ့ US က တချို့နေရာတွေရှိတယ်။" ဟု ဆက်ပြောသည်။ California Department Of Justice က ထုတ်ပြန်သော 2023 Annual Hate Crime Report တွင် ၂၀၂၂ခုနှစ်မှ ၂၀၂၃ခုနှစ်အတွင်း Anti-LGBTQ+ bias events များသည် ၈၆.၄% မြင့်တက်ခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၂၀၂၂ခုနှစ်မှ ၂၀၂၃ခုနှစ်အတွင်း အသိပေးတိုင်ကြားသော Anti-transgender bias event သည် ၅၉ခုမှ ၆၂ခုသို့မြင့်တက်ခဲ့သည်။

ကာယကံရှင်ကိုကျော်လွန်ကာ gender identity ကို society က ဝိုင်းသတ်မှတ်သော မြန်မာ့ဓလေ့

မွေးရာပါ ခန္ဓာဗေဒလိင်သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ပြဌာန်းထားသောအဝတ်အစားများဝတ်ခြင်းကိုသာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုကယဉ်ကျေးမှုစံအဖြစ်သတ်မှတ်ထားရာ ခန္ဓာဗေဒလိင်သတ်မှတ်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အဖြစ်ဝတ်စားနေထိုင်ခြင်းကိုလည်း ရှုံ့ချစရာ၊ သယောင်စရာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံရာအဖြစ် သတ်မှတ်သည့်ယဉ်ကျေးမှုစံအကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " Burmese community မှာ ကျနော့်ကို she ဆိုတဲ့နာမ်စားသုံးပြီး ပြောဆိုကြတယ်။ ကျနော့်သူငယ်ချင်းတွေက ကျနော့်ကို he လို့ ခေါ်တယ်။ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကျနော်က ယောကျ်ားလေးလိုဝတ်တဲ့အတွက် လုံချည်ထားဝတ်ရင်တောင် she လို့ခေါ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ ကျနော့် ကိုThey ဆိုတဲ့နာမ်စားကိုသုံးရင် ပိုအဆင်ပြေလို့ ပြောတယ်။ ဒီလိုသူတို့နာမ်စားသုံးနှုန်းတာတွေကို ကျနော်စိတ်မဆိုးပါဘူး။ သူတို့ ကျနော့်ကို Label တပ်တာဟာ ကျနော့်အပေါ်သက်ရောက်မှု မရှိဘဲ သူတို့ရဲ့လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုလေးစားမှုမျိုးနဲ့ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာပဲဖြစ်တယ် " ဟု civil engineer နှင့် LGBT တစ်ဦးဖြစ်သော Jicky Aung က ဆိုသည်။ မြန်မာပြည်တွင်းနှင့် မြန်မာလူမှုနယ်ပယ်တွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ gender identity ကို ထိုသူ၏ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးအဖြစ်ခွင့်ပြုပုဖို့ထက် society က ဘုံသဘောဖြင့်သတ်မှတ်ခြင်းကိုသာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက အလေးထားကြသည်။

Photo: GEORGE SWAR PHOTOGRAPHY

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် gender identity ကို ဖုံးထားရခြင်း အကြောင်းရင်းခံများ

Conservative ဖြစ်တဲ့ကွန်မြူနတီမှာကြီးပြင်းလာခဲ့ရသော Mayor Wong က သူရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် လူအများမေးမြန်းသည့် အိမ်ထောင်မပြုဘူးလား၊ ကလေးမရှိဘူးလားဆိုသော မေးခွန်းများနှင့်အကြောင်းတရားများကို ဖြေရန်၊ ရှင်းပြရန် သူ့မှာ အချိန်မရှိကြောင်း၊ heterosexual မဟုတ်သောသူများသည် conservative ဖြစ်လွန်းသော society တွင်နေထိုင်ကြသည့်အခါ ထိုသို့သောအကြောင်းတရားများကြောင့် ကိုယ်ပိုင် gender identity ကို ဖုံးထားရသည့်ကိစ္စများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " sex ဆိုတာက ကျမတို့ဘယ်လိုလိင်အမျိုးအစားနဲ့မွေးဖွားလာခဲ့သလဲနဲ့ gender ဆိုတာကျမတို့က ကိုယ်ပိုင်ဘဝမှာဘယ်လိုနေထိုင်ပြုမူသလဲဆိုတာပါပဲ။ အဲ့ဒီနှစ်ခုရဲ့ခြားနားချက်ကို ကျမငယ်ငယ်က မသိခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အရှိတရားကိုပျော်ရွှင်စွာလက်ခံပြီး celebrate your gender" ဟု Transgenders မဖြစ်ခင် heterosexual တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သော ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် Chrissy Aung က ဆက်ပြီးပြောခဲ့သည်။

မြန်မာ့ရှေးရိုးအတွေးအခေါ်အကျင့်စရိုက်များထဲကရှေ့ဆက်မယူလာသင့်တဲ့အချက်တွေ

Myanmar Gazette မှ SweSwe Aye က မေးသော မြန်မာ့ရှေးရိုးလူနေမှုစနစ်၊ အတွေးအခေါ်အပြောအဆိုများထဲမှ LGBTQ+ rights များကို ထိခိုက်သဖြင့် ရှေ့ဆက်မယူလာသင့်သောအချက်များမေးခွန်းကို " ကျနော့်တို့ကို ယောကျ်ားလေးလိုဝတ်တယ်။ နေထိုင်တယ်ဆိုရင် နင်ဗိုက်ကြီးလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့စကား" ဟု Jicky Aung က ဖြေကြားခဲ့ပြီး " နင်အသုံးကို မကျဘူး" ဟူသောစကားကို ရှေ့ဆက်မသယ်လာသင့်ကြောင်း moderator ဖြစ်သော Valerie Sheibels ကဆွေးနွေးခဲ့သည်။ LGBTQ လွတ်လပ်ခွင့်များသည် ဘာသာတရားများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပြီး နှစ်ထောင်ချီက အတွေးအခေါ်ကန့်သတ်ချက်များဖြစ်သဖြင့် ဘာသာရေးဆရာများနှင့်လည်း ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်း အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာသူ ဦး Henry ခင်မောင်လေးကလည်း သိပ္ပံကိုယုံကြည်သောအင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးအနေဖြင့် ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

California တွင် ရွေးကောက်ခံအစိုးရကိုယ်စားလှယ်များထဲက ပထမဆုံး gay အဖြစ်တရားဝန်ကြေငြာခဲ့သူ San Francisco Board of Supervisors တဦးဖြစ်သော Harvey Milk သည် gay right အတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ပြီး သူ့ society ကိုပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်နိုင်ခဲ့သည်။ Harvey Milk သည် ၁၉၇၈ခုနှစ်တွင် လုပ်ကြံခံခဲ့ရပြီး ၂၀၀၉ခုနှစ်တွင် သမ္မတ Obama က အမြင့်ဆုံးဆုတစ်ခုဖြစ်သော Presidential Medal of Freedom ကိုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၇ တွင် Owasso High School , Oklahoma အသက်၁၆နှစ်အရွယ်အထက်တန်းကျောင်းသူ Nex သည် အခြားကျောင်းသူများ၏ဗိုလ်ကျခြင်းခံရကာ တိုက်ခိုက်ခံရပြီး နောက်နေ့တွင် သေကြောင်းကြံပြီး ဆုံးပါးခဲ့သည်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၈ တွင် အသက်၆၆နှစ်ရှိသော Laura Ann Carleton အား သူ့အဝတ်ဆိုင်ရှေ့တွင် လွှင့်ထူထားသော Pride အလံနှင့်အငြင်းပွားပြီး တဘက်က သေနတ်နှင့်ပစ်သတ်ခဲ့သည်။

ရှေ့ဆက်ပြီး တိုက်ယူရမယ့် LGBTQ ရပိုင်ခွင့်တွေ

" လူတွေက LGBTQ တွေကို နားလည်မှုရဖို့နဲ့ လက်ခံနိုင်ဖို့ ကျနော်တို့တွေ အများကြီးအလုပ်လုပ်ရဦးမယ်။ LGBTQ တွေဆိုတာ society ရဲ့ အပြင်ကလူတွေမဟုတ်ဘဲ society မှာ ပါဝင်ခွင့်ရတဲ့လူတွေဖြစ်ရမယ်။ ကျနော်တို့ တကယ့်ကိုခရီးရှည်ကြီးကို လျှောက်ရဦးမယ်။ မြန်မာကွန်မြူနတီမှာလဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခုလို ဆွေးနွေးမယ်။ နားလည်မှုတည်ဆောက်မယ်။ လွတ်လပ်တဲ့အမြင်ကိုထားကြမယ်။ ဒီလိုပဲ ကြိုးစားသွားကြရမှာဖြစ်တယ်" ဟု Mayor Wong က ဆိုသည်။ " Society လက်ခံမှု နဲ့ LGBTQ+ rights ကြားက ကွာဟချက်တွေကို ဖြည့်ဖို့က အခုလို ဆွေးနွေးမှုမျိုးတွေကို ပွင့်လင်းမြင်သာအောင်လုပ်ရမယ်။"

အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်အားပေးသော Congresswoman Judy Chu က သမ္မတ Trump လက်ထက်တွင် China virus, Wuhan virus ဟုအမည်တပ်ခေါ်ခဲ့ခြင်းအတွက် anti-Asian hate crimes များ အများအပြားပေါ်ပေါက်လာပြီး Texas ပြည်နယ်တွင် မြန်မာ immigrants မိသားစုတစ်စုပါ တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းအကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့ပြီး Department of Justice နှင့်ပူးပေါင်းပြီးဆောင်ရွက်နေသည့် COVID-19 Hate Crimes Act, Monterey Park တွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီကဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး လူ၁၁ဦးသေဆုံးခဲ့သည့် သေနတ်ပစ်မှုများကဲ့သို့သော guns violences များအတွက် တားမြစ်ဥပဒေများဖြစ်သော Red Flag laws များအကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ " LGBTQ+ တွေလွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး President Biden ဟာ same-sex marriage ဥပဒေကို အတည်ပြုပေးခဲ့တယ်။ LGBTQ တွေ တန်းတူညီမျှအခွင့်အရေးရဖို့ Civil Rights အပြည့်အဝရပြီး အိမ်ကနေ အလုပ်ခွင်အထိ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကင်းမဲ့စေမယ့် Equality Act ကို ကျမကိုယ်တိုင် cosponsor လုပ်ပါတယ် " ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Former Intelligence Official တစ်ဦးဖြစ်သော Mr. Ye Htut Aung လည်း တက်ရောက်ပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက်စကားပြောခဲ့သည်။

Session 2 Understanding Law Enforcement in the US

နှစ်ပေါင်း၃၀ကျော် Law Enforcement သက်တမ်းရှိသူ Monterey Park Police Chef Scott Weise က " Monterey Park မှာ လူပေါင်း ၆၄၀၀၀ နဲ့ လူမျိုးစုံနေထိုင်ကြတယ်။ ရဲအရာရှိပေါင်း၈၀ရှိတယ်။ တရုတ်စကားအပါအဝင်ဘာသာစကားမျိုးစုံပြောကြတဲ့ဝန်ထမ်းတွေရှိတယ်။ လူတွေနဲ့အခြေခံနေ့တဓူဝဆက်ဆံနေရတယ်။ Monterey

Photo: Tamsin

Park ရဲစခန်းကို တနှစ်ကို ဖုန်းခေါ်တဲ့အကြိမ် ၄သောင်းရှိတယ်။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့လုံခြုံမှုအတွက် ကျနော်တို့အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သူတို့သိတယ်။ လူတွေရဲ့ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တယ်။ လူတွေရဲ့ယုံကြည်မှုကိုရဖို့ ကျနော်တို့မှာ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိဖို့နဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေမရှိဖို့လိုတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သူတို့ကျနော်တို့နဲ့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့အရေးကြီးတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

လူမျိုးစုံနေထိုင်သော Monterey Park တွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော Chef Weise က hate crimes နှင့် hate incidences ကွာခြားပုံ၊ရဲများတာဝန်ထမ်းဆောင်ရာတွင် language barriers နှင့် လူမျိုးတခုစီ၏ cultures များအရေးကြီးပုံတို့ကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့ရဲ့အဓိကပန်းတိုင်က Monterey Park မှာနေထိုင်သူတွေနဲ့ ကျနော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုကိုဆက်လက်တည်ဆောက်ဖို့ပဲ" ဟု Chef Weise ကဆိုသည်။

ရဲတားဆီးစစ်ဆေးစဥ် ပြည်နယ်ဥပဒေအတိုင်း အမိန့်နာခံရခြင်း

ရဲများတားဆီးစစ်ဆေးစဥ် ရဲအမိန့်ကိုနာခံရခြင်းသည် ပြည်နယ်ဥပဒေဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထိုအခြေအနေသည် တရားရုံးမဟုတ်သဖြင့် ငြင်းခုန်ရာနေရာမဟုတ်ကြောင်း၊ US တွင် နှစ်စဥ် ရဲအရာရှိ ၅၀မှ၁၀၀သည် အကြမ်းဖက်ခြင်းများကြောင့်သေဆုံးကြရကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

သေနတ်တုကိုင်ခြင်းအန္တရာယ်

သေနတ်တုကိုင်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးကြောင်းကိုသတိပေးရာ သေနတ်အတုနှင့်အစစ်သည် အလွန်ခွဲခြားရခက်ပြီး သေနတ်တုဖြင့်ရဲကိုချိန်သောအမှုများတွင် ရဲများသည် မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်ကြရကြောင်းများကို ဆက်ပြီးပြောခဲ့သည်။ ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် သေနတ်တုကိုင်ဆောင်ခြင်း၊ ရဲ၏တုန့်ပြန်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းကို Department of Justice က public မှာ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာစုံစမ်းဆက်ဆေးကြောင်းနှင့် Monterey Park တွင် မူလတန်းကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားများအား ရဲနှင့်ရင်ဆိုင်စဥ်လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ပို့ချပေးကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

အိမ်ဖောက်ထွင်းမှုများနှင် ကားခိုးမှုများ။ အိမ်ဖောက်ထွင်းမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လက်ဖွေ့ရာ၊ သက်သေခံပစ္စည်းနှင့် ကားနံပါတ်ပြား ခြေရာခံစရာမရှိလျှင် အမှုပေါ်ဖို့ခဲယဉ်းကြောင်း၊ ကားခိုးမှုများအတွက် Monterey Park တွင် license plate cameras ၈ခုတွင်၁၅ခုထပ်တိုးပြီး ၂၃ခုရှိကြောင်း၊ Alhambra တွင် အခု၅၀နှင့် San Marino တွင် အခု၄၀ရှိကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ကလေးများ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ကနဦးလက္ခဏာများ

မိဘများသည် ကလေးများ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ကနဦးလက္ခဏာများမှာ ဆံပင်ပုံစံ၊ အဝတ်အစားဝတ်ပုံ ပျက်ပြားဆိုးရွားခြင်းများနှင့် အားကစား၊ ကျောင်းတို့တွင် အာရုံဝင်စားခြင်းမရှိခြင်းများဖြစ်ကြောင်း၊ Monterey Park တွင် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများအလွန်ရှားပါးပြီး လုံခြုံကြောင်းတို့ကိုပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၈၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ပြီး Civil Rights 101 for the Burman- American သည် Myanmar Gazette မှဦးစီးကျင်းပသော Empowering Burman- American Community ၏ ဒုတိယအကြိမ် workshop တခုဖြစ်သည်။ ပထမအကြိမ် workshop ကို Second generations Burman-American မျိုးဆက်အထက်တန်းကျောင်းသူ၁၁ဦးဖြင့် ဧပြီ၇၊ ၂၀၂၄ က ကျင်းပခဲ့ပြီး Monterey Park Mayor Thomas Wong တက်ရောက်ခဲ့သည်။

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

Photo: GEORGE SWAR PHOTOGRAPHY

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အစီ ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO

ရွှေဥသြ

415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်

အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်၊

GOLDEN CUCKOO FOR FOOD LOVERS

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

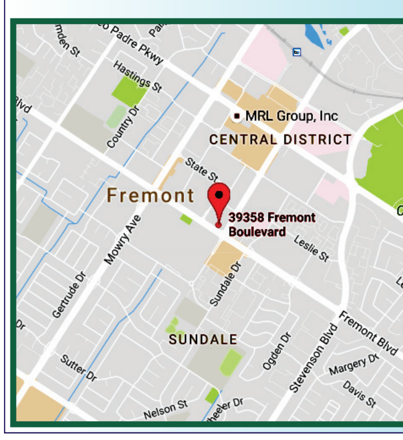
Amy B. Wong, DDS

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!

မြန်မာ့စားဖြိန် BURMESE KITCHEN

Vegetarian-Friendly Restaurant

Since 2006

3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118

(415) 474-5569

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

မြန်မာဆန်သော
မြန်မာ့အစားအစာများ

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

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Dixon Landing Family Dental Care

Maung Maung Thaw, DDS, FACD, DABOI, FAAID

Diplomate, American Board of Oral Implantology
Fellow, American Academy of Implant Dentistry
Health Sciences Associate Professor
Department of Preventive and Restorative Dental Sciences
UCSF, School of Dentistry

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

Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

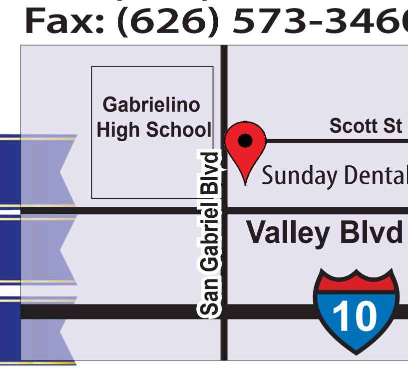
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

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

DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

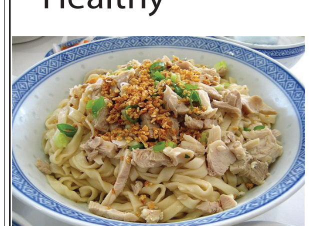
AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY



Ledu Restaurant

Healthy Delicious



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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဥနာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

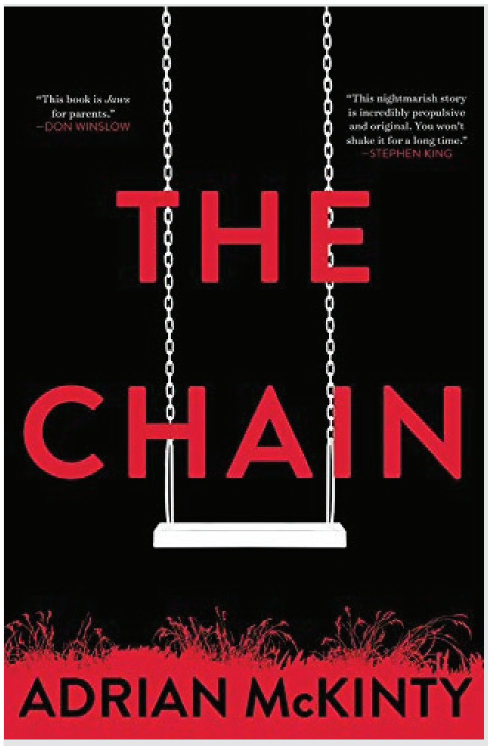
The Chain

★★★★☆

By: *Adrian McKinty*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Mystery, Suspense, Psychological thriller, Psychological Fiction*



SUMMARY: *It's something parents do every morning: Rachel Klein drops her daughter at the bus stop and heads into her day. But a cell phone call from an unknown number changes everything: it's a woman on the line, informing her that she has Kylie bound and gagged in her back seat, and the only way Rachel will see her again is to follow her instructions exactly: pay a ransom, and find another child to abduct.*

This is no ordinary kidnapping: the caller is a mother herself, whose son has been taken, and if Rachel doesn't do as she's told, the boy will die. "You are not the first. And you will certainly not be the last." Rachel is now part of The Chain, an unending and ingenious scheme that turns victims into criminals—and is making someone else very rich in the process. The rules are simple, the moral challenges impossible; find the money fast, find your victim, and then commit a horrible act you'd have thought yourself incapable of just twenty-four hours ago. But what the masterminds behind The Chain know is that parents will do anything for their children. It turns out that kidnapping is only the beginning.

"The Chain" is a cleverly planned thriller, with an action-packed single mother and protagonist, Rachel. On her way to her doctor's appointment, she receives an ominous call, stating that her daughter, Kylie, has been kidnapped right from her school bus stop. While Rachel has to pay a sky-high ransom she can't afford, and on top of that, she has to kidnap another child to get her daughter back. McKinty's concept of the chain is well written, and entirely revolting to read, as fearful parents look for a way to escape this nightmare they're placed in, I love how fast the book starts, with the opening sentence beginning with an ominous line, "She's sitting at the bus stop checking the likes on her Instagram feed and doesn't even notice the man with the gun until he's almost next to her." This immediate tension sets the tone for the rest of the novel, drawing readers into a high-stakes situation from the very beginning.

However, I did prefer the first half over the second, as the pacing for the first part was excellent and straight to the point, while the second part is slower, dragged out, and the tempo of the story starts to lose its spark. We can see Rachel struggle with her morals and values as she's forced to kidnap a child to get her own back. McKinty develops characters with internal moral fights, both evil and good. While Rachel is an educated, smart, loving mother, she is also a mother, who would do anything for her daughter. McKinty develops characters with internal moral fights, both evil and good. While Rachel is an educated, smart, loving mother, she is also a mother, who would do anything for her daughter, almost portraying her as a heroine.

The reason why this novel is so addictive is due to the sheer desperation that a parent would go to for their child. The title, concept, and synopsis of the book immediately drew my attention into buying this book, and it delivered from the beginning with its opening lines. The chapters in the first part of the book are labeled by day and time, further emphasizing the urgency that Rachel faces. The relentless pace and high stakes of the first half keep readers on the edge of their seats; with a race against time, McKinty's exploration of moral dilemmas and the lengths a parent will go to for their child creates a gripping read.

Even with the slower second half, the book's gripping premise and strong characters keep it engaging until the end. Rachel's emotional struggles and the tough choices she makes add depth to the story, making it more than just a suspenseful read. McKinty's concept of the chain is well written, and entirely revolting to read, as fearful parents look for a way to escape this nightmare they're placed in.

Nashville, TN သဒ္ဓမ္မဂုဏ်ရောင်ကျောင်းစုပေါင်းဝါဆို

Tennessee ပြည်နယ်၊ Nashville ရှိ သဒ္ဓမ္မဂုဏ်ရောင်ကျောင်း၊ စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲနှင့် ဆရာတော်ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကဝိန္ဒအတွက် ၃နှစ်ပြည့်ရည်စူးအလှူတော်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၇တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်ရပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်း နှင့်လှူဖွယ်ဝတ္ထုများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး ဧည့်ပရိသတ်၇၀ ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်စန္ဒော Facebook

San Jose, CA. BCCC စားရင်းလှူ၊ လှူရင်းစား

California ပြည်နယ်၊ San Jose ရှိ Burmese Christian Community Church အသင်းသူအသင်းသားများ၏ " စားရင်းလှူ၊ လှူရင်းစား" ဈေးရောင်းပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၂၀၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ BCCC အသင်းသူအသင်းသားများက စားစရာမျိုးစုံရောင်းချခဲ့ကြပြီး ကာရာအိုကေအဆိုအက ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များလဲ ပါဝင်ကာ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ရရှိသောအလှူငွေများကို မြန်မာပြည်လူသားချင်းစာနာရေးကူညီမှုများနှင့် BCCC အသင်းတော်၏လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

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

ရိုက်ကြည့်ပါ

ဒေါက်တာကျော်မင်း

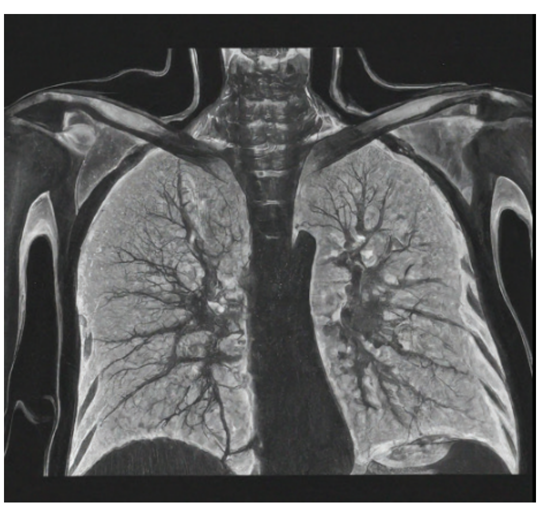
Low Dose Chest CT- LDCT

ဟုတ်ပါတယ်။ ရိုက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်း ဆိုတော့ စောစော ရောဂါနုစဉ်အချိန်မှာ သိပြီး ကုသနိုင်ရင် ရတဲ့ ရလာဒ်က တော်တော် အကျိုးများပါတယ်။ဆေးပညာ လောကမှာလည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းတွေများစွာရှိနေပါတယ်။ဒီတိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းတွေကို ကျနော်တို့မြန်မာပြည်ဖွားများ သိရှိပြီး မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်စေဘို့ ဒီဆောင်းပါးတိုလေးကို ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မှီငြမ်းဆောင်းပါးရှင် Brandon Herschel ရဲ့ ရေးသားချက်အရ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အဆုတ်နဲ့လေပြွန် ကင်ဆာရောဂါဟာ ကင်ဆာလူနာအသစ်များရဲ့ ၁၃% ရှိပြီး၊ ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသောလူနာ ဦးရေ ရဲ့ ၂၃% ရှိပါတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးရသောလူနာရဲ့ ၉၀% လောက်ဟာလည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

အဆုတ် ကင်ဆာ ဟာ အဆင့် လေးဆင့်ရှိပါတယ်။ နံပါတ် ၁ အဆင့် က အနုဆုံးဖြစ်ပြီး ကုသလို့ အောင်မြင်နိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ အဆင့်မှာ စောစော သိရှိဘို့ ရာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာ ဟာ ရောဂါနုစဉ်မှာ ဘာရောဂါ လက္ခဏာမှ မပြဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြပြီဆိုရင်လည်း တော်တော်ရင့်နေတဲ့ အဆင့်ရောက်နေပါပြီ။ ဆရာဝန်ဆီ လါပြတဲ့လူနာတွေဟာ များသောအားဖြင့် အဆင့်၄ တွေရောက်နေပြီလို့လည်းဆိုကြပါတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ ရိုးရိုး အဆုတ်ဓါတ်မှန် Chest X Ray ရိုက်ခြင်း၊ သလိပ်တွင် ကင်ဆာဆဲလ် များ ရှိ မရှိ ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း Sputum Cytology နည်းတွေနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါကို စမ်းသပ်ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ ဒီနည်းတွေဟာ အလုပ်မဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိလါခဲ့ရပါတယ်။ ဒီနောက်မှာတော့ ကွန်ပျူတာ ဖြတ်ပိုင်း ဓါတ်မှန် Computerize Tomography CT နဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာကို ပိုမိုထိရောက်စွာရှာဖွေနိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း Chest CT အဆုတ် ဖြတ်ပိုင်းဓါတ်မှန်ရိုက်တာဟာ အိပ်စရေးရောင်ခြည်ရဲ့ သက်ရောက်မှုကို အတော်အတန် ရစေနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတော့ကောင်းတယ် ဓါတ်ရောင်ခြည်ရဲ့ ဆိုကျိုးလည်းအတော်အတန်ရှိတယ်ပေါ့။



ဒါကြောင့် အခုအချိန်မှာ ရိုးရိုး အဆုတ်ဖြတ်ပိုင်းဓါတ်မှန် ပြင်းအားရဲ့ ငါးပုံတစ်ပုံ သာ ရှိတဲ့ Low Dose Chest CT အတိုကောက် LDCT (အယ်လ်ဒီစီတီ) ပြင်းအားနည်း အဆုတ်ဖြတ်ပိုင်း ဓါတ်မှန် ရိုက်နည်းနဲ့ အမေရိကားမှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါကို စမ်းသပ်ရှာဖွေပေးနေပါပြီ

ဒီလို ပြင်းအားနည်း ဖြတ်ပိုင်း ဓါတ်မှန်ရိုက်ပြီး အဆုတ်ကင်ဆာကို စမ်းသပ်ရှာဖွေတာကို နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် Medicare Part B, Medi- Cal, Medical Supplement Plan, ကျန်းမာရေး အာမခံ Medical Insurance တွေက စရိတ်မျှခံပေးနေကြပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကုန်ကျမှု အနည်းအကျဉ်း လောက်နဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒီလို စရိတ်မျှခံပေးဘို့ရာ ဘောင်ဝင်အောင်တော့ သတ်မှတ်ချက်တွေရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ မူဘောင်တွေကိုတော့ U.S. Preventive Service Task Force အမေရိကန် နိုင်ငံ ရောဂါကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း အင်အားစုမှ ၂၀၂၁ခုနှစ်မှစတင် ပြောင်းလဲ သတ်မှတ် အကြံပြု ထားပါတယ်

စမ်းသပ်မှုခံသူဟာ

● အသက် ၅၀ မှ ၈၀ အတွင်းရှိနေခြင်း

● သောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ် ပမာဏ 20 pack-year history အနည်းဆုံးတနေ့ကို ဆေးလိပ် တစ်ဘူးနှုန်းနဲ့ အနှစ် ၂၀ သောက်ထားပြီးသူ သို့မဟုတ် တနေ့ ၂ ဘူးနှုန်းနဲ့ ၁၀နှစ်သောက်ထားသူ၊ ယခုလည်း ဆေးလိပ် ဆက်သောက်နေသူများ သို့မဟုတ် ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်အတွင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်သူများသည် နှစ်စဉ် LDCT ရိုက်သင့်ပါသည်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခု သတိပြုရမှာက ဒီ တစ်နေ့ ဆေးလိပ်တစ်ဘူးနှုန်းနဲ့ အနှစ်၂၀ သောက်ထားသူဆိုတာက ဒီလောက်ဆေးလိပ်တွေသောက်မှ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်လို့ စတင်ပြီး စစ်ဆေးမှုလုပ်ခိုင်းတာမဟုတ်ပါဘူးနော်၊ နိုင်ငံသားတွေကို စောင့်ရှောက်မှုပေးရမည့် အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စရိတ်မျှခံပေးဘို့ရာ ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ထားတာပါ။ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနဲ့ ဘာမှမပတ်သက်ပါဘူး၊ ဆေးလိပ် ဆိုတာ ဘယ်ရွေ့ ဘယ်မျှဘဲ သောက်သောက် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိပါတယ်

● ၁၅ နှစ်ကျော်ကြာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသူများ၊ ကျန်းမာရေး လွန်စွာ ချို့ယွင်းပြီး အသက်ရှင်ရန် ခက်ခဲနေသူများ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ ကုသရေးတွင် ခွဲစိပ်မှု ခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူများတွင် ပြင်းအားနည်းဖြတ်ပိုင်းဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းကို ဆက်လက် မဆောင်ရွက်သင့်ပါ

ပြင်းအားနည်း ဖြတ်ပိုင်းဓါတ်မှန်ရိုက်တာက လည်း လွန်စွာလွယ်ကူပါတယ်

● အစာကို ပုံမှန်စားနိုင်ပါတယ်၊ မရိုက်ခင်ကြိုတင် ၈နာရီအစာမစားရန် NPO 8 hours မလိုအပ်ပါ

● သွေးကြောအတွင်းဆေးထိုးရိုက်ခြင်းမဟုတ်ပါ၊ without contrast ဖြစ်သည့်အတွက် ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် နာကျင်ခြင်းနှင့် အခြားဆိုးကျိုးများ မရှိပါ

● ကြာချိန်မှာလည်း ပိုပိုသာသာ ပြောရမယ်ဆိုရင်တောင် ၁၀ မိနစ်ထက်ပိုမကြာနိုင်ပါ

ဒါကြောင့်မို့ မိမိရဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး၊ လိုအပ်ရင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါကို ရှာဖွေရာမှာလည်းထိရောက်၊ ရိုက်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ နိုင်ငံ ကလည်း စရိတ်စိုက်ပေး နေတဲ့ ပြင်းအားနည်း ကွန်ပြူတာ အဆုတ်ဖြတ်ပိုင်း ဓါတ်မှန် Low Dose Chest CT ကို "ရိုက်ကြည့်ပါ" လို့ လေးလေးနက်နက် ဆိုပါရစေ

မှီငြမ်း။ Lung Cancer Screening Using Low Dose Computed Tomography by Brandon Herschel, MS,CMD,R.T(R) (CT)(T)

Radiologic Technology journal Jan/ Feb 2002 , Vol 93, Number 3

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ

ဇူလိုင်လ ၄ ရက်၂၀၂၄

ဒေါက်တာ ကျော်မင်း M.B.,B.S (Rgn) RT. CRT.CT
American Registry of Radiology Technologist.

Prostate နှင့် အမျိုးသား

စံထွန်းရွှေ

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

"Ayurveda a natural system "ဖော်ပြရာ၌ ယောကျ်ားအသက် ၅၀ နှင့် အသက် ၆၀ အရွယ်တွင် 50% သောသူက prostate ရှိနေပြီး အသက် ၆၀ အရွယ်တွင် ၉၀ % prostate ရှိနေတက်သည်။ အသက် ၆၅ အထက်တွင် ၈၀% prostate cancer ရှိနေတက်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အသက် ၄၀နှင့် ၅၀ အရွယ်တွင် prostate gland မှာ walnut fruit အရွယ်ခန့်ရှိပြီး အသက် ၆၀ အရွယ်တွင် prostate gland မှာ grape fruit အရွယ်ရှိနေပြီး ဝေဒနာ ခံစားရပါသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးနည်း[၁]

Saw Palmetto (ဆေးထန်းပင် မြန်မာ) Florida၌ ဖြစ်ထွန်းသည်။ ထန်းပင်လို ပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီး အမြင့် 6'- 8' သာသာ မြင့်သည်။ အသီးမှာ စွံပလွံသီး အရွယ်ဖြစ်ပြီး "နု လျှင် စိမ်း ၊ မှည့် လျှင် အမဲရောင်" ဖြစ်သည်။ အသီးအမှည့်ကိုသာ အသုံးပြုရသည်။ Prostate gland အတွက် popular natural ဆေးဖြစ်သည်။ Oil capsule အသီးခြောက်စသဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။

Punarnava [Sanskrit]
(၁)ပုရန္နဝါ (မြန်မာ)
Spreading hog weed (common name)
(၂)Gokshura (Sanskrit)
ဆူးလေ (မြန်မာ)
Tribulus Terrestris (Botanical)
(၃)ShilaJit

အိန္ဒိယ နှင့် တိဘတ် ဒေသ အမြင့်ပေ ၃၀၀၀ ကျော် ကျောက်တောင်ကျောက်ကြားမှ ရရှိသည့် အမဲရောင် အခဲဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ၃ မျိုးကို ဦ အောက်ပါအတိုင်း စပ်၍ သုံးစွဲရသည်။
ပုရန္နဝါ - 1
ဆူးလေ - 1
ShilaJit 1/8

Take 1/4 TSP twice a day after meal with warm water ရောဂါ လက္ခဏာ ပျောက်အောင်အထိ သုံးစွဲနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြပါ ရှိသည်။

ဆေးနည်း [၂]- Hibiscus

Hibiscus Rosa Sinensis (Botanical) Chinese rose (Shoe Hower) common name ခေါင်ရမ်းပန်း (မြန်မာ) ခေါင်ရမ်းပန်းကို အခြောက်လှမ်း Blender နှင့် ကြိတ် ၎င်း ကို ရေနွေးကြမ်းသောက်သကဲ့သို့ နေ့စဉ် ပုံမှန်သောက်ခြင်းအားဖြင့် Prostate gland ကို ကျုံ့စေပြီး Prostate cancer ကိုကာကွယ်နိုင်ကြောင်း Ayurveda ၌ ဖော်ပြထားသည်။

သိစေရန် (ခေါင်ရမ်းပန်းသည် Blood Sugar နှင့် Blood pressure အတွက် သုံးစွဲသင့်သော ဆေးလည်းဖြစ်သည်။) California တွင် အိမ်တိုင်းလိုလို ခေါင်ရမ်းပန်းကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

Vitamin D3 သည် Prostate cancer ကိုကာကွယ်သည် ဟု သိရပြီး Zinc သည် Prostate Shrink ဖြစ်စေသည်ဟု သိရသည်။

ကိုးကား - Ayurvedic Home Remedies

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 (၇)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

Activism လုပ်ငန်းများတွင် recording လုပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း ဖေါ်ပြခဲ့ဘူးပါသည်။ recording လုပ်ရာတွင် အချက် လေးချက် ရှိပါသည်။ ထိုအချက် လေးချက်ကို နမူနာလေးများဖြင့်တွဲ၍ ဖေါ်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်လက မြန်မာပြည်၌ စာရေးသူ၏ ဆရာဟောင်း ပါမောက္ခ ဆရာဦးသီဟ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါသည်။ မြန်မာပြည်၏ Education field ၌ အလွန်အရေးပါသည့် နေရာမှ တာဝန်ကိုကျေပြွန်စွာထမ်းဆောင်ခဲ့သည့် ဆရာကြီးကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေနှင့် ဆရာကြီး၏ စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်ချက်များကို ယခုလို recording ပြုလုပ်လိုပါသည်။

ဦးစွာပထမ Introduction လေးဖြင့် စကြရအောင်။ မြန်မာပြည်သည် ယနေ့ကမ္ဘာနှင့် ယှဉ်လိုက်ရင် စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး စသည့် နယ်ပယ်များ၌ အလွန်ပင်အောက်ကျနောက်ကျ အခြေအနေမှာ ရှိနေပါသည်။ ပညာရေးလောက၌လည်း သိပ်မစွံသေးပါ။ သို့သော် အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားရေး၌ ကမ္ဘာနှင့်တန်းတူနီးပါး အခြေအနေရောက်အောင် ဆရာကြီး ဦးသီဟတို့၊ ဆရာကြီး ဦးဟန်တင်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ရောက်ရှိနေပါသည်။ အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံများ၌ မြန်မာဆရာ၊ ဆရာမများ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားပေးနေကြသည်မှာ တကယ်တော့ မဆန်းလှပါ။ သို့သော် UK, US, Australia စသည့် နိုင်ငံကြီးများ၌ မြန်မာ ဆရာ၊ ဆရာမများက အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားပေးနေကြသည်မှာ ဆရာကြီး ဦးသီဟတို့၊ ဆရာဦးဟန်တင်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးဆိုလျှင် မမှားပါ။

ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ Explanation ကို သွားကြရအောင်။ ဆရာကြီး ဦးသီဟကို ရိုသေလေးစားမိတာ အဓိကအချက် နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးအချက်ကတော့ professionalism ပါ။ လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်ရင် ဝန်ကြီးလည်း မကြောက်ပါ။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတွေ၊ ဗိုလ်မှူးကြီးတွေလည်း ဂရုမစိုက်ပါ။ မှတ်မိပါသေးတယ်။ ဗိုလ်မှူးကြီးတယောက်ရဲ့သမီး၊ ဆရာ့ရဲ့အတန်းမှာ စာမေးပွဲကျလို့ အမှတ်တိုးပေးဖို့ ဆရာကြီးကို ဆက်သွယ်လာပါတယ်။ ဆရာကြီးက ပြတ်ပြတ်ဘဲ။ "မကျေနပ်လို့ အလုပ်ဖြုတ်ချင် ဖြုတ်လိုက်ပါတဲ့။ အမှတ်တော့ အသလွတ် မတိုးပေးနိုင်ဘူး"တဲ့။ ဒီလို ပြတ်သားလို့လည်း ဆရာကြီးခမျာ Rector တို့၊ ပညာရေး ဒုဝန်ကြီးတို့ ရထိုက်ပါရက်နဲ့ မရခဲ့ပါ။ ပါမောက္ခ အဖြစ်နဲ့ဘဲ အငြိမ်းစား ယူခဲ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ Personal Stories တွေဟာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

Personal Stories makes the person in question more human and relatable to the readers.

ဆရာကြီးကို လေးစားမိတဲ့နောက်တချက်က ဆရာကြီးဟာ တပည့်များကို ကောင်းကောင်းသိပါတယ်။

Treating every student in the same way is unfair to the students.

ဆိုတာကို ဆရာကြီး ကောင်းကောင်းနားလည်ပါတယ်။ တခါက စာရေးသူ ဆရာကြီးရဲ့ ရုံးခန်းမှာ စာမေးရင်း ရောက်နေပါတယ်။ စာရေးသူရှိနေစဉ်မှာဘဲ၊ ဆရာကြီးရဲ့ရုံးခန်းထဲကို ဆရာငယ်တယောက် ဝင်လာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ Term paper ကို နည်းနည်း နောက်ကျသွားလို့ တောင်းတောင်းပန်ပန်နဲ့ လက်ခံဖို့ ဆရာကြီးကိုပြောရင်း စားပွဲပေါ်မှာ တင်လိုက်ပါတယ်။ ဆရာကြီးက လက်မခံနိုင်ကြောင်းပြောပြီး စားပွဲပေါ်မှ ကြမ်းပြင်ပေါ် လွှတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ထိုဆရာလည်း မျက်နှာအပျက်ပျက်နဲ့ သူ့ Term paper သူကောက်ယူပြီး ပြန်ထွက်သွားပါတယ်။ ဆရာကြီးက စာရေးသူ မျက်နှာ ပျက်သွားတာမြင်လိုက်တော့ ယခုလို ပြောပါတယ်။

"မျိုးကျော်၊ မင်းဘယ်လိုမှ မအောက်မေ့နဲ့၊ မင်းလိုကျောင်းသားမျိုးကို ငါဘယ်တော့မှ ဒီလို မဆက်ဆံဘူး။ ဒီကောင်အကြောင်း ငါကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဒီလိုဆက်ဆံနိုင်မှ တော်ရုံကြတာ" ဆရာကြီးပြောသည့်အတိုင်း မှန်ပါသည်။ ထိုဆရာငယ်နှင့် နောက် အလုပ်သဘောအရဆက်ဆံရသည့်အခါ ဆရာကြီး၏လုပ်ဆောင်ချက်က မပိုကြောင်း၊ လိုတောင်လိုနေကြောင်း စာရေးသူကိုယ်တိုင် ကောင်းကောင်းကြုံတွေ့ သိရှိခဲ့ရပါသည်။ ဆရာကြီးဦးသီဟက tough love ကို ကျင့်သုံးခဲ့သူ ဆရာတယောက်ပါ။ ဆရာဦးဟန်တင်ကတော့ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ scolding လုပ်တတ်သူပါ။ တယောက်က Yin ၊ တယောက်က Yang ပေါ့လေ။ နှစ်ယောက် တွဲလိုက်တော့ မြန်မာပြည်မှာ အင်္ဂလိပ်စာထူးချွန်သူတွေ အများကြီး ပေါ်လာခဲ့တာပေါ့။ ဒုဝန်ကြီးဘဝနှင့် ကွယ်လွန်သွားသူ ကိုမျိုးမြင့်ဆိုရင် ဆရာကြီးရဲ့တပည့်ကျော်ပေါ့။ ဆရာကြီးဟာ စာသင်ကြားရုံသာမကပါ။ Paukaya နံမည်နဲ့ အင်္ဂလိပ်စာနှင့် မြန်မာစာ ပေါင်းစပ်ပြီး တနည်းအားဖြင့် juxtaposition ကို အသုံးပြုပြီး အသုံးပြုပြီး Guardian မဂ္ဂဇင်းမှာ ကဗျာလေးတွေ ရေးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့၊ ဂါဝရပြုတဲ့အနေနဲ့ စာရေးသူ ကြိုးစားရေးကြည့်ပေမဲ့ ဆရာကြီးရဲ့ကဗျာများကို မမှီပါ။ သို့သော်လည်း Guardian မဂ္ဂဇင်းမှာ ဆရာကြီးရဲ့ လက်ရာများကို မတွေ့ဘူးသူများ၊ စဉ်းစားကြည့်လို့တော့ ရကောင်းပါရဲ့။

A plea for A Return to the Barracks
ဗိုလ်နေမြဲ ကျားနေမြဲ
Is the expression often used
Each to return
Where each belongs
Suu Kyi to the political arena
Where she excels
The military to the frontlines
Where they can protect and serve
The military knows not how to rule
Uniforms don't belong in the halls of parliament
Suu Kyi cannot be the head of government
From behind iron bars
Her release, however,
Can stave off the impending civil war
Let the woman known as "Mother"
Do what she does best
Step aside, soldiers
And watch
As Suu Kyi helps Myanmar rise from Min Aung Hlaing's mess.

နောက်ဆုံး Conclusion အနေနဲ့ ဆရာကြီးဦးသီဟအတွက် ဆုတောင်းလေး တခုသာ ရှိပါတော့တယ်။ တိုင်းပြည်အတွက်၊ တပည့်တွေအတွက် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်ခဲ့သူ ဆရာ -

May you rest in peace.

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

KIKKA®
Established 1986

Now HIRING

• Sushi Chef

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

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

NOW HIRING

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

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

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

Call NOW!

ဇူလိုင် ၁ ၂၀၂၄ မှစ အသက်ဝင်လာသော ကယ်လီဖိုးနီးယားဥပဒေသစ်များ

California ပြည်နယ်တွင် ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Governor Gavin Newsom ကလက်မှတ်ရေးထိုးအတည်ပြုလိုက်သော ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁ရက်မှစပြီး ကျင့်သုံးသည့် ဥပဒေသစ်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

Security deposit limits (အိမ်ငှားစဘော်ငွေကိစ္စ)

အိမ်ငှားစဘော်အတွက် အိမ်ရှင်ကတစ်လစာငှားခထက် ပိုမကောက်ရန် ဥပဒေကို ဇူလိုင်၁ရက်၊ ၂၀၂၄မှစပြီး အတည်ပြုလိုက်သည်။

Date-rape testing kits in California bars

California တွင် Type48 license ကိုင်ထားသော ဘားနှင့် ဘားကဲ့သို့သော အရက်သေစာရောင်းသောနေရာများတွင် AB 1013 အရ ဖျော်ရည်၊ အရက်ထဲတွင် flunitrazepam, ketamine, and gamma hydroxybutyric acid ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့်ပစ္စည်းများပါ၊ ပါစစ်ဆေးသည့် စမ်းသပ်ကိရိယာ testing kits များကို စားသုံးသူများအားရောင်းရန်(သို့)အလကားပေးရန် ဥပဒေကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁မှစပြီးအတည်ပြုလိုက်သည်။ ဥပဒေသည် ဇန်နဝါရီ၁၊ ၂၀၂၇ထိ တည်မြဲမည်ဖြစ်သည်။

Hidden fees/ junk fees များကို စားသုံးသူများအား သိသာထင်ရှားစေခြင်းဥပဒေ။

California ရှိ restaurants များတွင်စားသောက်ခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ အစားအသောက်အိမ်ကိုမှာစားခြင်း၊ concert လက်မှတ်ဝယ်ခြင်းအပါအဝင် အခြားသောကိစ္စများတွင်ဝယ်ယူသူကို အပိုထပ်ဆောင်းကျသင့်ငွေများ ကောက်ခွင့်ပြုသော်လည်း မူလကထဲက သိသာထင်ရှားစွာဖော်ပြကြေညာထားရန် ဥပဒေသည် ဇူလိုင်၁ရက်၊ ၂၀၂၄မှစပြီး သက်ဝင်ခဲ့သည်။

သေနတ်/ လက်နက်ဝယ်လျှင် ၁၁% အခွန်ပေးဆောင်ရန်။

California သည် သေနတ်နှင့်အခြားလက်နက်များဝယ်ယူသည့်အခါ AB28 ဥပဒေမူကြမ်းအရ ၁၁% အခွန်ပေးရန်သတ်မှတ်ချက်ကို California Gov. Gavin Newsom က အတည်ပြုခဲ့ပြီး ဇူလိုင်၁ရက်တွင်စပြီးကျင့်သုံးသည်။ California သည် လက်နက်၊ သေနတ်ဝယ်ရာတွင် အခွန်၁၁% ပေးရသည့် ပထမဆုံးပြည်နယ်ဖြစ်လာပြီး သေနတ်ပစ်အကြမ်းဖက်ခြင်းများနှင့် ကျောင်းများတွင် သေနတ်ပစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည်။

သေနတ်/ လက်နက်ဝယ်လျှင် Credit card ID codes လိုအပ်ခြင်း။

သေနတ်/ လက်နက် လက်လီရောင်းသူများအနေနှင့် ရောင်း/ဝယ်ရာတွင် credit card payment networks မှ နောက်ကြောင်းလိုက်နိုင်သည့် merchant category code (MCC) ပါရှိရန်လိုအပ်သည့်ဥပဒေကို California တွင် အတည်ပြုလိုက်ရာ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၁မှစပြီး ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းများတွင် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများထားရှိခြင်းကို အတန်းများတိုးချဲ့ခြင်း။

ကျောင်းများ၌ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများ(menstrual products)ကို ၆တန်းမှ၁၂တန်းရှိ အိမ်သာများတွင်ထားရှိသော AB230 ကိုထပ်ချဲ့ပြီး ၆တန်းမှ၁၂တန်းအပြင် ဇူလိုင်၁မှစပြီး ၃တန်းမှ၅တန်းထိ အမျိုးသမီးအိမ်သာ၊ လိင်အမျိုးအစားစုံအိမ်သာနှင့် အနည်းဆုံးအမျိုးသားအိမ်သာတစ်ခုတွင်ထားရှိရန်ဥပဒေကိုအတည်ပြုခဲ့ပြီး ဇူလိုင်၁ရက်မှစတင် ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

Keep Kids in School (SB274)

၁၂တန်းကျောင်းသားများအတွက် Willful defiance (ညွှန်ကြားမှုကိုမလိုက်နာခြင်း၊ ကျောင်းစည်းကမ်းမလိုက်နာခြင်း၊ materials များကျောင်းကိုယူလာခြင်း၊ ဆရာကိုပြန်ပြောခြင်း၊ စာသင်ခန်းတွင်ဦးထုတ်ဆောင်းခြင်းစသော အပြုအမူများကြောင့်)ကြောင့် ကျောင်းတက်ခွင့်မပြုဘဲ ခေတ္တဆိုင်းထားခြင်းကို တားမြစ်သည့် 'Keep Kids in School' ဥပဒေမူကြမ်းကို အတည်ပြုလိုက်သည်။ အဆိုပါဥပဒေမူကြမ်း၏အစိတ်အပိုင်းများတွင် disabilities, အသားအရောင်ခွဲခြားထားသူများ၊ LGBTQ+ ကျောင်းသားများသည် အခြားသောကျောင်းသားများထက် Willful defiance ကြောင့် ကျောင်းတက်ခွင့်မပြုဘဲ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းခြင်းများ ပိုပြီး ကြုံတွေ့ရသည်ကို ဆွေးနွေးထားသည်။

အလုပ်ခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း။ (SB 553)

အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်ခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းအစီအစဉ်များကို အလွယ်တကူ အသုံးပြု၊ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ရေးသားထားရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်ခွင်တွင် အကြမ်းဖက်ဖြစ်မှုများ logs များမှတ်တမ်းထားခြင်း၊ ဝန်ထမ်းများကို ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်ပြီး၊ အလုပ်ခွင်အကြမ်းဖက်မှုများတိုင်ကြားခြင်းနှင့်၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း training လေ့ကျင့်မှုများကို နှစ်စဉ်ပြုလုပ်ပေးရမည့် ဥပဒေကိုအတည်ပြုလိုက်ရာ ဇူလိုင်၁ရက်နေ့မှစပြီး ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

US Supreme Court သည် နိုင်ငံတလွှား မြို့အသီးသီး၌ Public အများပြည်သူပိုင်နေရာများတွင် ညအိပ်နေထိုင်သူများအား ဆိုင်ရာမြို့များက ဖယ်ထုတ်အရေးယူပစ်ဒဏ်ပေးနိုင်သည့်အခွင့်ကို ဇွန်၂၈၊ ၂၀၂၄က အတည်ပြုပေးလိုက်ပြီဖြစ်ပြီး California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Governor Gavin Newsom ကထိုထုတ်ပြန်ချက်ကို ကြိုဆိုလိုက်သည်။

ဇူလိုင်လ ၂၅ရက်နေ့က California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးမှ အထူးအမိန့်ထုတ်ပြန်ကာ ဆိုင်ရာအေဂျင်စီများအနေနှင့် အများပြည်သူသွားလာနေသောနေရာများတွင် အခြေချနေထိုင်နေသူ အိမ်ခြေမဲ့များအား ဖယ်ရှားခွင့်ပြုလိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ကယ်လီဖိုးနီးယား၏အဓိကမြို့ကြီးဖြစ်သော ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့တော်ဝန်မှ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏အမိန့်ကို ထောက်ခံသော်လည်း လော့စ်အိမ်ဂျလိစ်မြို့တော်ဝန်မှ ထောက်ခံ၍ အိမ်ယာမဲ့များအားဖယ်ရှားရန်ကို သဘောမတူဟု ကနဦးသတင်းများအရသိရှိရသည်။

Half Moon Bay, California ရှိ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ ဝါဆိုပွဲနှင့် ၂၆၁၃-နှစ်မြောက် ဓမ္မစကြာ အခါတော်နေ့အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၇ရက်က ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဩသဓအပါအဝင် သံဃာတော်၁၆ပါးကြွရောက်ခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ရှင်၁၀၀ကျော်က ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှပေးဝေခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာမြန်မာစားစရာမျိုးစုံ ဒါနပြုခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ - ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

From P7အေးအေးခိုင်

လုံး အားတဲ့နေ့တွေဆို စာကြည့်တိုက်မှာ ပိတ်တဲ့အချိန်ထိ စာဖတ်ပါတယ်။ သူနာပြုတယောက်ဖြစ်ဖို့ ပထမဆုံး အရေးကြီးတာတော့ စာမေးပွဲအောင်ဖို့ ပေါ့။ စာတွေနားလည်မှ အဆင်ပြေတာဖို့ စာဖတ်ရပါမယ်။ အလွတ်ကျက်စရာမလိုပါဘူး။ နားလည်ပြီး concept မိမှသာ ရောဂါ ပေါင်းစုံအတွက် စဉ်းစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တခုက လူလူချင်း ညှာတာထောက်ထားမှု အားငယ်သူကို ဖေးကူနိုင်မှု စိတ်ရှည်မှုတွေက အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ အလုပ်ခွင်ထဲရောက်တဲ့အခါမှာလည်း Professionalism ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ရပါတယ်။ Interdisciplinary Team နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ ပညာတတ် ပညာရှိဆန်ဆန် ပြောတတ်ရပါမယ်။ လူပေါင်းစုံနဲ့ အလုပ်လုပ်နေရတဲ့အတွက် တခါတရံ စိတ်တိုတာ စိတ်ဆိုးတာရှိတတ်ပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ရာထူး နဲ့ အတတ်ပညာ အတိုင်း ပြောတတ်နေတတ်ရင် အဆင်ပြေပါတယ်။

၆) Nurse Practitioner အတွက် နောက်ထပ်ကြိုးစားခဲ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို မျှဝေပေးပါ။

Nurse Practitioner ဖြစ်ဖို့ Master Degree ပြန်တက်တော့ အဓိက ရွေးရတာတော့ Fully online သို့ Hybrid (အတန်း နဲ့ online ရောထားတဲ့) ကျောင်းတက်မလား ဆိုတာပါပဲ။ ရည်မွန်ကတော့ Hybrid ကျောင်းကို ရွေးချယ်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၃ မှာ Master of Nursing Science ရခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၃ မှာပဲ ANCC Board exam ဖြေဆိုအောင်မြင်ပြီး Nurse Practitioner လိုင်စင်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ NP တက်တော့ ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ COVID ကာလကြီးဖြစ်နေတဲ့ အတွက် ICU ထဲက COVID လူနာတွေကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးရတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးအတွက် ပူပင်ရတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကလူတွေအတွက် Covid နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး လက်လှမ်းမှီသလောက် ရှာဖွေ တင်ပြရတယ်။ အဲ့ဒါတွေ လုပ်နေရင်း Master ဘွဲ့အတွက် စာတမ်းတွေရေး စာတွေဖတ် လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

အစိုးရကပေးတဲ့ ကျောင်းစရိတ် FAFSA နဲ့ ကျောင်းတွေမှာ ပေးတဲ့ Scholarships တွေလည်း တတ်နိုင်သမျှ လျှောက်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာပါတယ်။

၇) RN နဲ့ NP ကွာခြားချက်တွေကို အကြမ်းဖျင်းရှင်းပြပေးပါ။

RN နဲ့ NP ကွာခြားတာက အလွယ်ဆုံးက စပြောရင်တော့ ပညာရေးပါ။ RN က 2 years (Associate in nursing) သို့မဟုတ် 4 years (Bachelor of Nursing) ဖြစ်ပြီး NP က တော့ Master of Nursing science ပါ။ Scope of practice လည်း မတူပါဘူး။ NP တွေဟာ လူနာကို ဆေးပေးခွင့် (prescription), ကုသခွင့် (treatment), ဆေးစစ်ခွင့် (order diagnostic tests), and ရောဂါအမည်တပ်ခွင့် (Diagnose patients) တွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ States တွေမှာ NP တွေဟာ ဆရာဝန်ရဲ့ လက်အောက်မှာ မဟုတ်ပဲ တသီးတခြား ရပ်တည် ကုသမှုပေးလို့ရပါတယ်။ RN တွေမှာတော့ လူနာတွေကို (အော်ဒါလုပ်ထားတဲ့) ဆေးပေးခွင့်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ဗဟုသုတတွေ မျှဝေခွင့်၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးခွင့် စသည် စသည်ဖြင့် ရှိပါတယ်။ ဒါက အတိုချုပ်လေး ရေးပေးတာပါ။

၈) အလုပ်ခွင်မှာ တွေကြုံရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ မရည်မွန်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတယ်ဆိုတာတွေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

အလုပ်ခွင်မှာ တွေ့ရတာတွေကတော့ team အနေနဲ့ ဆိုရင် Bullying လို့ခေါ်တဲ့ အနိုင်ကျင့်မှုတွေ များပါတယ်။ တချို့က အကူအညီမပေးချင်ကြဘူး အလုပ်တွေများတဲ့ အခါ ကိုယ့်ပေါ်ပဲ အကုန်ပုံချသွားတာမျိုးတွေ ရှိတတ်တယ်။ အဲ့ဒီအခါ ငြိမ်မနေပဲ ဘယ်သူ့ကို သတင်းပို့ရမလဲ professional ပီသစွာ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲ သိရပါမယ်။ လူနာတွေရော မိသားစုဝင်တွေပါ စိတ်ရှုပ် စိတ်ပင်ပန်းနေတဲ့ အချိန်တွေဖြစ်တာမို့ သူတို့ရဲ့ Frustration တွေကလည်း ကိုယ့်ဆီရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ကိုယ့်ကို တိုက်ခိုက်တာပဲ လို့ မယူဆပဲ နားလည်မှု ပေးတတ်ရသလို Effective coping mechanisms ဆိုတာမျိုးတွေကိုလည်း လူနာတွေကို သင်ကြားပေးတတ်ရပါမယ်။ Interdisciplinary team ထဲမှာလည်း သဘောမတူညီတာမျိုးရှိခဲ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ သဘောထားကို အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြတတ်ရပါမယ်။ အဓိကကတော့ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစား ပြောဆို လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ပါပဲ။

၉) US ရဲ့ ပညာရေး စနစ်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို မရည်မွန်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ်ပြီး မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက်ပြောပြပေးပါ။

US ရဲ့ ပညာရေး စနစ်က ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် အရာထင်ပါတယ်။ ကျောင်းလခ သက်သာချင်ရင် CU လို့ ခေါ်တဲ့ City Universities တွေမှာ တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို City Universities တွေမှာ တက်ရောက်နိုင်ဖို့ အဲ့ဒီ state မှာ တနှစ်နေထိုင်ပြီး နေထိုင်ကြောင်း အထောက်အထားပြရပါတယ်။ တနှစ်ကျော်မှသာ in-state tuition rate နဲ့ ပေးရပါတယ်။ ရည်မွန် တက်ခဲ့တဲ့ ကျောင်း ၂ ခုလုံးက City Universities of New York ပါ။ ဒါ့အပြင် အစိုးရကပေးတဲ့ ကျောင်းစရိတ် FAFSA နဲ့ ကျောင်းတွေမှာ ပေးတဲ့ Scholarships တွေလည်း တတ်နိုင်သမျှ လျှောက်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပါတယ်။ ရည်မွန် Master ရတဲ့ အထိ ကျောင်းတက်ခဲ့တာ Student Loan မယူခဲ့ရပါဘူး။ အလုပ်ရှာတဲ့ အခါမှာလည်း LinkedIn တို့လို Professional Website တွေကို သုံးပြီးရှာလို့ရသလို Networking လို့ခေါ်တဲ့ အသိမိတ်ဆွေတွေဆီကလည်း ရှာဖွေလို့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် RN တွေ ကို အလုပ်ရှာပေးတဲ့ Nursing Agency တွေရှိလို့ အလုပ်အတွက် စိတ်မပူရပါဘူး။ RN and NP တွေဟာ ဆေးရုံမှာတင် မက private ဆေးခန်းတွေ CVS/Rite Aid လိုနေရာမျိုးတွေ အပြင် ဆေးကုမ္ပဏီတွေ, Medical Device ကုမ္ပဏီတွေ၊ health insurance ရောင်းတဲ့ နေရာတွေမှာပါ အလုပ်ရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ချင်တာကို ရွေးခွင့်ရှိပါတယ်။

၁၀) US ကိုရောက်လာတဲ့လူငယ်တွေအတွက် မယဉ်မွန်ရဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ပြောချင်တဲ့စကားလက်ဆောင်။

လူငယ်တွေကို ပြောချင်တာကတော့ ကြိုးစားပါ။ နားမလည်တာတွေရှိရင် ကျောင်းကပေးတဲ့ Tutors တွေဆီမှာ အချိန်ပို တက်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး Group study လုပ်ပါ။ ကိုယ်နားမလည်တာကို မေးဖို့ မရှက်ပါနဲ့။ Repetition is a key in learning ဖြစ်တဲ့ အတွက် စာကို နှုတ်တိုက်မကျက်ပဲ နားလည်အောင် အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ပါ။ လိုအပ်တာ ရှိရင် သိတဲ့သူတွေဆီမှာ မေးမြန်းပါ။

Networking က အရေးကြီးတဲ့အတွက် လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေနေတတ်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေအောင်နေရင်း ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ရာ မှန်ရာကိုလည်း ပြောရဲပါစေ။

FBအကြောင်း မေးခွန်းနဲ့ အဖြေများ

တိမ်မည်း

မေးခွန်း – Hacked ခံရတာ ဒါမှမဟုတ် scammed ခံရတာကနေ ကာကွယ်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဖြေ - အစပိုင်းအနေနဲ့ email အကောင့်တွေ၊ အရောင်းအဝယ် အကောင့်တွေနဲ့ social media အကောင့်တွေ အပါအဝင် online အကောင့်တိုင်းအတွက် ထူးခြားပြီး ခိုင်မာတဲ့ password တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ (Password manager တစ်ခုက ကူညီနိုင်ပါတယ်။) two-factor ဒါမှမဟုတ် multi-factor authentication ကိုသုံးပြီး ကာကွယ်မှုအဆင့်ကို ထပ်တိုးသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ social media မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကလေးတွေ၊ မြေးတွေရဲ့ နာမည်နဲ့ အသက်အရွယ်လိုမျိုး အချက်အလက်တွေ အများကြီး တင်လေလေ scam လုပ်ချင်တဲ့သူတွေက အချက်အလက်တွေ အများကြီး ရလေလေဆိုတာ မှတ်ထားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ဘဏ်၊ လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်လိုမျိုး အရေးကြီးတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မမျှဝေပါနဲ့။ ကိုယ်သုံးထားတဲ့ privacy setting တွေ ရှိနေရင်တောင် အများပြည်သူနဲ့ မျှဝေရတာ အဆင်ပြေမယ့် အကြောင်းအရာတွေကိုပဲ တင်ရင်ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အကောင့် hacked ခံရရင် ကိုယ်က အကောင့်ထဲ ဝင်လို့မရတော့တာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ social media platform ရဲ့ account recovery လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။ Facebook ဆိုရင် facebook.com/hacked ကိုသွားပါ။ (အကောင့် ပြန်ရဖို့ဆိုတာ အခုပြောခဲ့တဲ့ security အလေ့အကျင့်တွေကို လိုက်နာထားမှ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။)

အကောင့်ကို ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် password ကိုပြောင်းပြီး email address လိုမျိုး account recovery အချက်အလက်တွေကို ပြန်စစ်ဆေးပါ။ hacker က ကိုယ့်အကောင့်ကနေ ပို့လိုက်တဲ့ message တွေ ရှိမရှိ၊ ကိုယ်မသိတဲ့ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ email, text message ဒါမှမဟုတ် post တစ်ခုတင်ပြီး ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကို အသိပေးပါ။

မေးခွန်း – Facebook group တွေကို သုံးရင်း ကိုယ့် privacy ကို ကာကွယ်နိုင်မလား။

ဖြေ - public group နဲ့ private group ဆိုပြီး ကွာခြားချက်ရှိပါတယ်။ Facebook group အသစ်တစ်ခုမှာ ကိုယ့်အကြောင်းတွေ အများကြီး မျှဝေမယ်ဆိုရင် (ဥပမာ - ကလေးဓာတ်ပုံတွေ၊ ခရီးစဉ်အသေးစိတ်တွေ) private အနေနဲ့ group တည်ထောင်ပါ။ (privacy အတွက် 100% အာမခံချက်တော့ မရှိပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို screenshot ရိုက်ပြီး သူတို့ account မှာ ပြန်တင်မယ်ဆိုရင် public ဖြစ်သွားပါပြီလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေ က ပြောပါတယ်။)

ရှိပြီးသား group တစ်ခုကို ဝင်မယ်ဆိုရင်ကော။ ကိုယ့်ရဲ့ privacy setting က တခြားသူတွေ ကိုယ့် profile ကနေ ဘာတွေသိနိုင်မလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေ က ပြောပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ Facebook Privacy Checkup ကိုသုံးပြီး စစ်ဆေးပါ။ (ကိုယ့် profile ပုံကို နှိပ်ပါ၊ ပြီးရင် "Settings & Privacy" ကိုနှိပ်ပါ၊ ပြီးရင် "Privacy Checkup" ကို နှိပ်ပါ။) ဒါဆိုရင် privacy ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ - "Who can see what you share" မှာ မွေးနေ့၊ လက်ရှိနေထိုင်တဲ့မြို့နဲ့ post တွေကို ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေပဲ မြင်နိုင်အောင် ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဓာတ်ပုံအစား digital avatar တစ်ခုကို profile picture အဖြစ် တင်လို့လည်း ရပါတယ်။

Group ရဲ့ admin တွေက ခွင့်ပြုရင် group ထဲမှာ နာမည်မဖော်ဘဲ post တင်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ admin နဲ့ moderator တွေကတော့ ကိုယ့်နာမည်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း – မသိတဲ့သူဆီက သူငယ်ချင်း request တက်လာတယ်။ လက်ခံသင့်လား။

ဖြေ - ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှာ အမေရိကန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၂၀၄၂ ဦးကို ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံးကိုယ်စားပြု CR စစ်တမ်းအရ social media သုံးတဲ့သူ ၆၇% ဟာ မသိတဲ့သူတွေဆီက သူငယ်ချင်း request တက်လာတာ ခံရဖူးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ လက်မခံခင်မှာ သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ Facebook သူငယ်ချင်း အပြန်အလှန်ရှိမရှိ ကြည့်ပြီး သူတို့အကြောင်း သူငယ်ချင်းတွေကို မေးကြည့်ပါ။ ဒါ တကယ့်လူ ဟုတ်မဟုတ် သူတို့ profile ကိုသွားပြီး ဘယ်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်နေလဲ၊ ဘာတွေ တင်နေလဲ ကြည့်ပါ။ တစ်ခုခု သံသယဖြစ်စရာ တွေ့ရင် ငြင်းလိုက်ပါ။

"အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လူတချို့က သူငယ်ချင်း request ပို့ပြီး သင့်ကို scam ထောင်ချောက်ဆွဲဖို့ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်" လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ဟာ သင့်သူငယ်ချင်းစာရင်း ကို အသုံးချဖို့ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာ ဒီလိုမျိုး ကြုံဖူးပါတယ်။

"Facebook မှာ ကိုယ့်ရဲ့ လုံခြုံရေးဆိုတာ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းရဲ့ လုံခြုံရေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်" လို့ လူငယ် volunteer တွေကို နည်းပညာအကူအညီ လိုအပ်နေတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးတဲ့ အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောပါတယ်။ friend request ကို လက်ခံပြီးမှ နောက်တရမယ်ဆိုရင် သူငယ်ချင်း ပြန်ဖြုတ်လို့ ရပါတယ်။

Facebook နှင့် အခြားသော လူမှုမီဒီယာ ပလက်ဖောင်းများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် အခွင့်အလမ်းများစွာကို ပေးဆောင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ လုံခြုံရေးနှင့် သီးသန့်တည်ရှိမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဤအဖြစ်သည် နေရာများကို သတိထား၍ သွားလာရန် အရေးကြီးပါသည်။

မေးခွန်း: Facebook ဒါမှမဟုတ် Instagram မှာ ဗီဒပ်တွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေရဲ့ ကြော်ငြာတွေ နည်းနည်းပဲ မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

ဖြေ: multivitamins တွေ၊ slingback sandals တွေရဲ့ ကြော်ငြာကို များများမြင်ပြီးပြီလို့ ထင်ရင် အပေါ် ညာဘက်က အစက်သုံးစက်ကို နှိပ်ပြီး "Hide ad" ကို ရွေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် "Why am I seeing this ad?" ကို နှိပ်ပြီး "Hide all ads from this advertiser" ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်စရာ အပါအဝင် တခြားရွေးချယ်စရာတွေကို ကြည့်ပါ။

အရမ်းချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကြောင် reels တွေကို ကြည့်မိပြီး အခုနောက်တရနေပြီလား။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့် feed က ကြောင် reels တွေနဲ့ ပြည့်နေလို့လား။ အစက်သုံးစက်ကိုပဲ နှိပ်ပြီး "Show less" ကို ရွေးလိုက်ရင် နည်းနည်းပဲ မြင်ရတော့မှာပါ။

ပိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ချင်ရင် Setting ထဲကို ဝင်ပြီး "Accounts Center" ကို နှိပ်ပါ၊ ပြီးရင် "Ad preferences" နဲ့ "Customize ads" tab ကို နှိပ်ပါ။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ကို ကြော်ငြာပို့နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ အကုန်လုံးကို မြင်ရမှာဖြစ်ပြီး တစ်ခုချင်းစီရဲ့ access ကို ထိန်းချုပ်လို့ရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် "Ad topics" ကို နှိပ်ပြီး နိုင်ငံရေးကြော်ငြာ၊ အရက်ကြော်ငြာ၊ လေးလံကစားကြော်ငြာ၊ မိဘအုပ်ထိန်းမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကြော်ငြာစတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို "see less" လုပ်လို့ ရပါတယ်။ (ဒီထွန်ကြားချက်တွေက ကွန်ပျူတာ သုံးရင်ပါ။ ဖုန်းသုံးရင်တော့ နည်းနည်းကွာပါတယ်။)

Facebook နဲ့ Instagram အကောင့် ချိတ်ထားရင် နှစ်ဖက်လုံးမှာ preference တွေ ပြောင်းသွားပါမယ်။

မေးခွန်း: Online သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ post တွေကို ဘယ်လိုရှောင်ရမလဲ။

ဖြေ: ကိုယ့်ယောက်ဖတွေကို ချစ်ပေမဲ့ Facebook မှာ သူတင်တဲ့ နိုင်ငံရေး အငြင်းပွားစရာတွေ ဒါမှမဟုတ် Instagram မှာ repost လုပ်တဲ့ ရယ်စရာ meme တွေကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ မိသားစု အဆင်မပြေဖြစ်မသွားဘဲ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြန်ရအောင် လုပ်နည်းတချို့ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး နှစ်ဖက်လုံးမှာ သူတို့ကို "unfollow" လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သူတို့ရဲ့ post တွေကို ကိုယ့် feed မှာ မမြင်ရတော့ပေမဲ့ သူငယ်ချင်းအဖြစ်တော့ ရှိနေမှာပါ။ Facebook မှာဆို "snooze" လုပ်လို့ရတာကြောင့် ၃၀ ရက်လောက် သူတို့ရဲ့ post တွေကို ကိုယ် မမြင်ရတော့ပါဘူး။ Instagram မှာဆိုရင် "muting" လုပ်ရင် သူတို့ post တွေ ကိုယ့် feed မှာ မပေါ်တော့ပါဘူး။ "block" ဆိုတာကတော့ သူတို့ post တွေကို ကိုယ် မမြင်ရသလို ကိုယ့် post တွေကိုလည်း သူတို့ မမြင်ရတော့ပါဘူး။ အခုမှ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကို ပြောရမယ်။ Facebook နဲ့ Instagram က ကိုယ်ဒီလိုလုပ်လိုက်တာကို တစ်ဖက်လူကို အသိမပေးပါဘူး။

မေးခွန်း: Facebook Marketplace ကနေ ပစ္စည်းဝယ်တာ စိတ်ချရလား။

ဖြေ: သတိထားပါ။ ကိုယ်က Facebook ဆီကနေ ဝယ်တာမဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးချင်းဆီက ဝယ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ Facebook Marketplace မှာ အတော်လေး ဈေးသက်သာပြီး လူအများကြီးက အဆင်ပြေပြေပဲ ဝယ်နေကြပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကတော့ - ပထမဆုံး seller ရဲ့ profile ကို သွားကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ရောင်းချမှု မှတ်တမ်းနဲ့ သူတို့ဆီက ဝယ်ဖူးတဲ့ သူတွေရဲ့ အဆင့်သတ်မှတ်ချက် (အဆိုးဆုံး ၁ ကနေ အကောင်းဆုံး ၅ အထိ) ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ messenger ကနေပဲ ဆက်သွယ်ပါ။ ဒါမှ ပြဿနာ တက်ရင် report လုပ်ဖို့ အဆင်ပြေမှာပါ။ သတိထားရမယ့် အချက်တွေကတော့ - seller က ပစ္စည်းကို စောင့်ပေးဖို့ deposit တောင်းတာ၊ ချက်ချင်းလာမယူရင် offer ကို ပြန်ရုပ်သိမ်းမယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်တာ စတာတွေပါ။ တွေ့ပြီးဝယ်မယ်ဆိုရင် ဈေးကို အရင်သဘောတူပြီး လူစည်ကားတဲ့ နေရာမှာ တွေ့ပါ။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ကိုလည်း ခေါ်သွားပါ။

မေးခွန်း – Facebook ပေါ်မှာ သင့်ရဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သုံးစွဲသူများ ဝေမျှချင်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်မယ့် ထိရောက်တဲ့ နည်းဗျူဟာသုံးခုကို ဖော်ပြပေးပါ။

ဖြေ: သင့်ရဲ့ Facebook post တွေကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ပရိသတ်ထံ ရောက်စေချင်ပါသလား။ ဝေမျှမှု ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အကြံပြုချက်သုံးခုကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

Visual အကြောင်းအရာ ထည့်သွင်းပါ - ပုံတွေပါတဲ့ post တွေက အာရုံစိုက်မှုနဲ့ ဝေမျှမှု ပိုရတတ်ပါတယ်။ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ဓာတ်ပုံ ဒါမှမဟုတ် ဂရပ်ဖစ်တစ်ခုက သင့်ရဲ့ အကြောင်းအရာကို ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိစေနိုင်ပါတယ်။

Call to Action – စိတ်မရှုက်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ Follower တွေကို သင့် post က စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်၊ အသုံးဝင်တယ်လို့ ထင်ရင် ဝေမျှပေးဖို့ တောင်းဆိုပါ။ "ဝေမျှပေးပါ" ဆိုတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ စကားလုံးက အလွန်အသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။

ဆုလက်ဆောင် ကမ်းလှမ်းမှု - လူတိုင်း ဆုလက်ဆောင်ကို နှစ်သက်ကြတယ်။ သင့် post တွေကို ဝေမျှပေးသူများအတွက် သီးသန့်အကြောင်းအရာများ၊ လျှော့ဈေးများ ဒါမှမဟုတ် Giveaway များ ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် စဉ်းစားပါ။

ဤနည်းဗျူဟာများကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ Facebook အကြောင်းအရာများရဲ့ မြင်သာမှုကို တိုးမြှင့်စေပြီး ပရိသတ်နဲ့ ပိုမို ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း – သင့်ရဲ့ Facebook Page Likes တွေကို ဘယ်လို မြှင့်တင်ရမလဲ။

ဖြေ: သင့်ရဲ့ Facebook Page ဟာ အာရုံစိုက်မှု (traction) ရဖို့ ရုန်းကန်နေရပါသလား။ စိတ်မပူပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ likes တွေကို တိုးမြှင့်လာဖို့ဆိုတာ စမတ်ကျကျ နည်းလမ်းတချို့နဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ third-party platform တစ်ခုနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး Facebook promotion တစ်ခု လုပ်ဆောင်ဖို့ပါ။ ဒီ platform တွေက သင့်ရဲ့ ကြော်ငြာတွေနဲ့ ပြိုင်ပွဲတွေကို target လုပ်ပေးနိုင်ပြီး ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ပရိသတ်ထံ ရောက်ရှိစေပြီး likes အသစ်တွေ ရရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ "fan-gating" ကို အသုံးချတာပါ။ ဒီနည်းက သင့်ရဲ့ page ကို like လုပ်ထားသူတွေကိုသာ သီးသန့် content တွေ ဒါမှမဟုတ် feature တွေကို အသုံးပြုခွင့်ပေးတာပါ။ ဒါကြောင့် သီးသန့်ဆန်တဲ့ ခံစားချက်ကို ဖန်တီးပေးပြီး သုံးစွဲသူတွေကို သင့်ရဲ့ page ကို like လုပ်ပြီး hidden content တွေကို ဖွင့်ဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ "refer-a-friend" ပြိုင်ပွဲ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါက သင့်ရဲ့ ရှိပြီးသား fan တွေကို သင့်ရဲ့ page အကြောင်း ပြောပြဖို့ တိုက်တွန်းပေးပြီး သူတို့သူငယ်ချင်းတွေကို သင့် page ကို like လုပ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်အောင် ဆွဲဆောင်ပေးပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေကို ပေါင်းစပ် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ Facebook Page likes တွေကို တိုးမြှင့်ပြီး သင့် brand အနီးမှာ စည်ကားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ content တွေကသာ ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ တိုးတက်မှုရဲ့ အဓိကသော့ချက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

မေးခွန်း – Facebook application နှင့် tab တို့၏ အဆက်အစပ်ကို မည်သည့်သမိုင်းအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်၍ ရှင်းပြပါ။

ဖြေ - Facebook ရဲ့ အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကထဲမှာ "apps" နဲ့ "tabs" ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေက အဓိပ္ပါယ်တူ ဖြစ်လာပေမယ့် အမြဲတမ်း အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

Tabs ဆိုတာက Facebook Page တွေမှာ တစ်ချိန်က အရေးပါတဲ့ feature တစ်ခုဖြစ်ပြီး Wall, Info နဲ့ Photos တွေလိုမျိုး အကြောင်းအရာတွေအတွက် အပိုင်းလိုက် စီစဉ်ထားပေးတဲ့ အရာပါ။ ဒါပေမယ့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေအတွက် Timeline profile design ကို မိတ်ဆက်တဲ့အခါ Facebook က "tab" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို "application" နဲ့ အစားထိုးခဲ့ပါတယ်။

ဒီ application အသစ်တွေက tab တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ချင်း ဆင်တူပေမယ့် ရိုးရာ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေပေါ်က page တွေလိုမျိုး ပိုပြီး sophisticated ဖြစ်တဲ့ design တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလို စကားလုံးပြောင်းလဲမှု ရှိပေမယ့် အသုံးပြုသူ အများစုက အဲဒီ အပိုင်းတွေကို tab လို့ပဲ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံးတွေကို ဒီနေ့ခေတ်မှာ အပြန်အလှန် သုံးကြပေမယ့် သမိုင်းအရ အရေးပါတဲ့ အချက်ကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ app လို့ခေါ်ခေါ်၊ tab လို့ ခေါ်ခေါ် ဒီအပိုင်းတွေက Facebook Page တွေပေါ်မှာ content တွေကို စီစဉ်ပြီး တင်ဆက်ပေးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ဆက်လက် ရှိနေဦးမှာပါ။

အချုပ်အားဖြင့်...

Facebook နှင့် အခြားသော လူမှုမီဒီယာ ပလက်ဖောင်းများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် အခွင့်အလမ်းများစွာကို ပေးဆောင်ပါသည်။ သို့သော် သင့်ရဲ့ လုံခြုံရေးနှင့် သီးသန့်တည်ရှိမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဤအဖြစ်သည် နေရာများကို သတိထား၍ သွားလာရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပထမဦးစွာ သင်မျှဝေသည့်အရာကို သတိထားပါ။ သင့်ရဲ့ လိပ်စာအပြည့်အစုံ၊ ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကဲ့သို့ သိမ်မွေ့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို တင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဲဒီအစား သင်၏ ပရိသတ်ကြီးက မြင်ရတာ အဆင်ပြေမယ့် သင့်အတွေးအခေါ်များ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ဓာတ်ပုံများကိုသာ မျှဝေပါ။

သူငယ်ချင်း တောင်းဆိုချက်များနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် သတိထားပါ။ မသိသူများထံမှ တောင်းဆိုချက်များကို လက်ခံရန် မလိုအပ်ပါ။ သင့်ကွန်ရက်ထဲ သူတို့ကို မထည့်သွင်းမီ အပြန်အလှန် သူငယ်ချင်းများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ အထောက်အထားကို အတည်ပြုခြင်းသည် အမြဲတမ်း ပညာရှိရာ ရောက်ပါသည်။

Facebook ရဲ့ privacy setting တွေကို အသုံးချပါ။ သင့်ရဲ့ post များ၊ ဓာတ်ပုံများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုခွင့်ကို ထိန်းချုပ်ရန် သင့်ရဲ့ ဦးစားပေးမှုများကို ပုံမှန် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ချိန်ညှိပါ။ သီးခြားသူငယ်ချင်းအုပ်စုများနှင့်သာ အကြောင်းအရာများကို မျှဝေရန် သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင်သာ မြင်နိုင်ရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

မလိုလားအပ်သော post သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက ရနိုင်သော tools များကို အသုံးပြုရန် တွန့်ဆုတ်မနေပါနှင့်။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် စော်ကားသော အကြောင်းအရာများကို အဆက်မပြတ် မျှဝေသည့် အကောင့်များကို unfollow သို့မဟုတ် mute လုပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူက ဆိုးရွားလာရင် သူတို့ကို လုံးဝ block လုပ်လို့ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ Facebook အတွေ့အကြုံကို သင်ကိုယ်တိုင် ပုံဖော်နိုင်ကြောင်း မှတ်သားပါ။ သင့်ရဲ့ လုံခြုံရေးနှင့် သီးသန့်တည်ရှိမှုကို ဦးစားပေးခြင်းအားဖြင့် အပြုသဘောဆောင်ပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အွန်လိုင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ လူမှုမီဒီယာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှုများကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နောက်ဆုံးပေါ် လုံခြုံရေး အင်္ဂါရပ်များနှင့် အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်များကို သိရှိနေပါ။

နောက်ဆုံးမှာတော့ မျှဝေခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းကြား ဟန်ချက်ညီအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ် အနည်းငယ်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့် သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားစဉ် အခြားသူများနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ချိတ်ဆက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် Facebook လောကကို ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားလိုက်ပါလို့ ရေးသားရင်း။

မြန်မာ့ လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းဖက်သို့ တစေ့တစောင်း (က)

မောင်မိုးညို

စစ်တပ်အုပ်ချုပ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့မွေးရပ်မြန်မာပြည်မှာ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုကို ခုနှစ်နှောင်း ပိုင်း (၂၀၂၄)ခုနှစ်အောက်တိုဘာ (၁)ရက်ကနေ(၁၅)ရက်အတွင်းမှာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့သတင်းတွေ ပြန့်နှံ့ လာချိန်မှာ နိုင်ငံတကာကို ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာလူမျိုးစုတွေအနေနဲ့ အဲ့ဒီအစီအမံကို မသိမဖြစ်သိဘို့လိုလာသလို၊ အဲ့ဒါရဲ့နောက်ဆက်တွဲ နိုင်ငံရဲ့လမ်းကြောင်း အပြောင်းအလဲဖြစ်နိုင်ချေ တွေဟာ ခပ်ကင်းကင်းနေလို့မရတဲ့ ကိစ္စကြီးဖြစ်လို့လာပါတယ်။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုလိုတိုရှင်းအဖြေပေးရရင်းတော့ –

(၁) ကျနော်တို့အားလုံးရဲ့ မြန်မာပြည်တွင်းကျန်ရစ်နေထိုင်ကြတဲ့ မိသားစု (ဒါမှမဟုတ်) ဆွေမျိုးသား ချင်း (ဒါမှမဟုတ်) မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေရဲ့ အနာဂတ်လမ်းကြောင်းကို အဖြေပေးမဲ့ နိုင်ငံရေးရေစီး ကြောင်းကို အဓိကထားပြောင်းလဲပေးမဲ့အချက်ဖြစ်နေပါတယ်။ အများအမြင်မှာမဲစာရင်း ကလားဖန် ထိုး မှုတွေတသစ်ဆန်းလာနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ဟောကိန်းတွေထွက်လာပေမဲ့ရေရှည်ရောရေတိုမှာ တနိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာအနေနဲ့ အာရုံအထူးစိုက်နေတဲ့ "ဖက်ဒရယ်ရေး" ကိစ္စကပဓါနကျတဲ့တာလွတ်ပေါက်ဖြစ် နေပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက (၂၀၁၄)သန်းခေါင်စာရင်းပေါ်အခြေခံတဲ့ ပြည်နယ်တိုင်းဒေသကြီးတွေမှာ အခြေချနေထိုင်ကြတဲ့ လူမျိုးစုငယ်ပါဝင်မှု%ကို မဖြစ်မနေအဓိကနေရာမှာထားကြည့်ကြရတော့မှာ မို့ပါ။

(၂) (၂၀၁၄) ခုနှစ်ကနောက်ဆုံးပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုဟာ မြန်မာ့ သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ခံမှုသမိုင်းကြောင်းမှာ (ချို့ယွင်းအားနည်းချက်အချို့ကလွဲရင်) အအောင်မြင်ဆုံးနဲ့အတိကျဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူထုနဲ့နိုင်ငံရဲ့ လူမှုစီးပွားဘဝကို တိုက်ရိုက်(သို့မဟုတ်)သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် အကျိုး ပြုနိုင်တဲ့ မှတ်တမ်းကြီးအဖြစ် နိုင်ငံတကာက သန်းပေါင်းများစွာသောပံ့ပိုးမှု၊ နည်းပညာရယူမှုတို့နဲ့လုပ် ခဲ့တာကတော့အမှန်ပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတကြိမ်မှာ မိမိတို့ဘဏ္ဍာနဲ့ရှိဆဲနည်းပညာသက်သက်နဲ့ဘဲ (ပြင်ပအကူအညီမပါ။)မဖြစ်မနေ ကောက်ခံသွားမယ်လို့ ကြော်ငြာထားတဲ့အတွက် ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေ ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနဲ့ နိုင်ငံတကာပညာရှင်များကြားထဲ ခွက်ထိုးခွက်လန်ဖြစ်သွားတာတော့အမှန်ပါ။ နားလည်ကျွမ်းကျင်ကြသူအသိုင်းအဝိုင်းက ဘယ်လိုဘဲ ပခုံးတွန့်ကြပေမဲ့ စစ်အစိုးရကတော့ ခပ်တည် တည်နဲ့ဘဲ အစီအမံကိုအကောင်အထည်ဖေါ်ဘို့ စိုင်းပြင်းတဲ့သတင်းဓါတ်ပုံတွေ တဖွဲဖွဲတွေ့နေကြရပါပြီ။

လာမဲ့စစ်အစိုးရရဲ့ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုကရတဲ့မှတ်တမ်းများကို အစိုးရသာမက ပြည်ပအဖွဲ့အ စည်းများက တလေးတစားလက်ခံအသုံးပြုမှိုငြမ်းဘို့ဆိုတဲ့ကိစ္စကတော့ များစွာသံသယရှိနေရပါတယ်။ များစွာသော အကြောင်းပြချက်တွေထဲကအကြီးမားဆုံး သံသယကတော့ စစ်တပ်အစိုးရရဲ့နယ်မြေစိုး မိုးအုပ်ချုပ်နိုင်စွမ်းပါဘဲ။ မြန်မာ့သမိုင်းမှာ အဲ့ဒီကိစ္စကအညံ့ဆုံးအချိန်တွင်းမှာရောက်နေတာကတော့ ငြင်းမရတဲ့လက်ရှိမြေပြင်ပကတိ အခြေအနေပါ။ အဲ့ဒီအားနည်းချက်တခုတည်းနဲ့တင် head-count ဆိုတာဟာ"ယုံတမ်း"အစီအစဉ်တခုသက်သက် (ဝါ) "window-dressing" တခုဆိုတာထင်ရှားပေါ် လွင်သွားပါတယ်။ အဲ့ဒီအစီအမံနဲ့ အဲ့ဒီကထုတ်ပြန်မဲ့ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များမပေါ်ပေါက်မှီမှာ လက်ရှိ တရားဝင်စာရင်းပေါက်နေတဲ့ အချက်အလက်များကိုကြည့်ကြရအောင်ပါ။

''တိုင်းရင်းသား'' လူမျိုးစုများနှင့်ပတ်သက်၍ သန်းခေါင်စာရင်းများ၏ ကိန်းဂဏန်းဖေါ်ပြနိုင်မှုအခြေအနေ

(၁၉၇၃)မှစတင်ပြီးအာဏာရလာတဲ့ မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ်လမ်းစဉ်ပါတီအစိုးရလက်ထက်မှာ ဦးဆောင် အာဏာရပါတီရဲ့သတ်မှတ်ချက်အရ လူမျိုးစုပေါင်း(၁၃၅)စုလို့ဘောင်ကန့်ခဲ့ပါတယ်။ တရားလွန်အ ယူသီးမှုကြီးထွားတဲ့ခေတ်ပါ "နဝင်းကိုး"ဟာ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ ပတ်သက်ရင်အလွန်အလေးအမြတ်ထား ခဲ့တဲ့ကာလပိုင်းမို့ ခေါင်ဆောင် ဗိုလ်နေဝင်းအလိုကျမှုအပြင်၊ လူနည်းစု တိုင်းရင်းသားများအပေါ်အစဉ် အဆက် ဗိုလ်ကျစိုးမိုးမှုမူအရ (တရားမဝင်သော်လည်း) ခွဲခြားဖိနှိပ်ခဲ့တဲ့ အစီအမံကြီးတခုအဖြစ် အ တော်လွှမ်းမိုးမှုရှိခဲ့ပါတယ်။ "အမျိုးသားရေး"ဆိုတဲ့ မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားကြသူ (ဆန့်ကျင်ဖက်များအပါ အဝင်) ကလည်း အဲ့ဒီ လူမျိုးစု(၁၃၅)မျိုးကိုသာ တရားသေဆုပ်ခဲ့တာဒီနေ့ထိပါ။ ဥပမာအနေနဲ့ရာစု ပေါင်းများစွာအခြေချနေထိုင်ကြတဲ့ ရိုဟင်ဂျာများကို မြန်မာ့အသံလိုလေလှိုင်းက တိုင်းရင်းသားဘာ သာအစီအစဉ် ဟိုးယခင်ကတရားဝင်ရှိခဲ့ပေမဲ့၊ လူမျိုးရေးကိစ္စရှေ့တန်းတင်လာချိန်မှာ ခပ်တည်တည် နဲ့ဇာတ်ဖျောက်ခဲ့တာကတော့ များစွာသော သက်သေခံအချက်တွေထဲကတခုပါ။ ခုချိန်မှာတော့ လူမျိုးရေးကိစ္စဟာ ထိလွယ်ရှလွယ်ကိစ္စမို့ (ပြီးခဲ့တဲ့ အတိကျဆုံးလို့သမုတ်ခံထားတဲ့ ၂၀၁၄ သန်းခေါင် စာရင်းမှတ်တမ်းကြီးမှာတောင်၊) လူမျိုးစု အမည်များစာရင်းကိုဖေါ်ပြထုတ်ပြန်ခြင်းအလျင်းမရှိခဲ့ပါ ဘူး။

ကျနော့်အနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှီတင်းနေထိုင်ကြတဲ့ လူမျိုးစုများ နယ်နမိတ်သတ်မှတ်ချက်အလျင်း မရှိဘဲ ကျဲပြန့်စွာနေထိုင်အခြေချမှုကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာမှာ ဒီနေ့ အမေရိကန်အစိုးရက ကမ္ဘာတဝှမ်း ပံ့ပိုးကူညီထောက်ပံ့မှုပြုရာမှာ လက်ကိုင်ထားအသုံးပြုတဲ့ data gem ကြီးမှာရှိတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့လူမှုစီး ပွားဆိုင်ရာ dataset ကိုဖေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။ သိကြဘို့က အဲ့ဒီ အချက်အလက်များဟာ ဒီနေ့နိုင်ငံတ ကာထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်များ (USAID) ရဲ့အေဂျင်စီများကလက်ကိုင်စွဲနေရတဲ့ data gem ကြီးပါလို့ အသိပေးပါရစေ။

ရည်ရွယ်ရင်းကတော့ "ဖက်ဒရယ်ရေး"ကိစ္စကိုစကားပြောရာမှာလက်တွေ့မြေပြင် ကိန်းဂဏန်းများက မချွင်းမချန်ပြသနေတဲ့ ပကတိ ညွှန်ပြမှုတွေက "နိုင်ငံတော်" အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်စိုးမှုကိုထင်ဟပ် တဲ့ သဘာဝဖြစ်တည်မှုရှိလာဘို့လိုအပ်တဲ့ administrative authority, territorial authority နဲ့ strategic authority ကိုထောက်မပေးတဲ့ federalism မှာ အဲ့ဒီလူမျိုးစုများဘယ်လိုနေထိုင်အခြေချ ကြလဲဆိုတဲ့ geospatial distribution ပေါ်မှာကြီးမားစွာ (အမှန်အားဖြင့်အကြီးမားဆုံး)တည်ဆောက် ထားတယ်ဆို တာကိုပေါ်လွင်စွာကြည့်တတ်မြင်တတ်ကြစေခြင်းအလို့ငှာပါလို့။ အောက်ပါ webpage မှာလည်း အပြည့်အစုံဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ကြကြောင်းပါ။

https://www.census.gov/geographies/mapping-files/time-series/demo/international-programs/subnationalpopulation.html ("Burma Subpopulation and Housing Data Tables")

ဝကားချပ် - Ethnicity Data: 2018 Township Profiles, 2019, Table 14: Ethnic Nationalities Living (စဉ် ၁၄: နေထိုင်သည့်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ). Myanmar General Administration Department (GAD). Available online at http://themimu.info/township-profiles (accessed December 16, 2019).

Religion Data: 2018 Township Profiles, 2019, Table 17: Religion (စဉ် ၁၇: ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ). Myanmar General Administration Department (GAD). Available online at http://themimu.info/township-profiles (accessed December 16, 2019).

The U.S. Census Bureau cannot guarantee the accuracy of non-U.S. census and survey data.

ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းအခြေချနေထိုင်ကြသော လူမျိုးစုဦးရေ% (များစဉ်နဲ့လိုက်)

ကချင်	ကချင် (၃၉.၅၂%)	မြန်မာ (၃၃.၀၃%)	ရှမ်း (၂၂.၉%)		
ကယား	ကယား (၆၀.၁%)	မြန်မာ (၁၄.၈၁%)	ရှမ်း (၁၄.၃၇%)	ကရင် (၇.၆၅%)	
ကရင်	ကရင် (၆၀.၅%)	မြန်မာ (၁၆.၂၈%)	မွန် (၁၁.၃၃%)	ပအိုဝ့် (၅.၀၉%)	ရှမ်း (၃.၁၃%)
ချင်း	ချင်း (၉၅.၆၁%)	ရခိုင် (၃.၅၉%)	မြန်မာ (၀.၇၃%)		
စစ်ကိုင်း	မြန်မာ (၈၇.၃၄%)	ရှမ်း (၄.၈၄%)	ချင်း (၄.၀၈%)		
နာဂကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ	နာဂ (၉၅.၆၅%)	ချင်း (၂.၂၅%)	မြန်မာ (၁.၆၇%)		
တနင်္သာရီ	မြန်မာ (၈၇%)	ကရင် (၇.၂၇%)	မွန် (၂.၀၆%)		
ပဲခူး	မြန်မာ (၉၀.၂၅%)	ကရင် (၄.၉၂%)			
မကွေး	မြန်မာ (၉၇.၁၅%)	ချင်း (၂.၅၅%)			
မန္တလေး	မြန်မာ (၉၅.၄၆%)	ရှမ်း (၀.၈၉%)			
မွန်	မွန် (၃၈.၉၅%)	မြန်မာ (၃၆.၂၂%)	ကရင် (၁၄.၂%)	ပအိုဝ့် (၃.၁၃%)	
ရခိုင်	ရခိုင် (၇၃.၂၄%)	ချင်း (၃.၉၃%)	မြန်မာ (၀.၅၇%)	နိုင်ငံခြားသား (၀.၃၆%)	
ရန်ကုန်	မြန်မာ (၈၉.၂၈%)	ကရင် (၃.၇၃%)	ရခိုင် (၁.၁၅%)		
ရှမ်း	ရှမ်း (၃၁.၃%)	မြန်မာ (၁၂.၁၅%)	ပအိုဝ့် (၁၃.၃%)	ပလောင် (၈.၄%)	ဓနု (၅.၈၇%)၊ လားဟူ (၃.၈၇%)၊ ကိုးကန့်၂.၉၇%)၊ အင်းသား (၂.၈၅%)၊ ကချင် (၂.၇၈%)၊ 'ဝ' (၂.၃၉%)၊ အခါ (၂.၀၁%)၊ ကယန်း (၁.၇၇%)
ဓနုကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ	ဓနု (၇၉.၅၄%)	မြန်မာ (၂.၆၇%)			
ပအိုဝ့်ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ	ပအိုဝ့် (၇၁.၅%)	မြန်မာ (၇.၁၅%)			
ပလောင်ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ	ပလောင် (၈၂.၈%)	မြန်မာ (၀.၉၄%)			
ကိုးကန့်ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ	ကိုးကန့် (၈၈.၁၈%)	မြန်မာ (၅.၇၅%)			
ဝ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ	'ဝ' (၃၈.၂၅%)	ကိုးကန့် (၂၃.၁၆%)	လားဟူ (၁၈.၅%)	ရှမ်း (၁၄.၆%)	လီဆူး (၁%)
ဧရာဝတီ	မြန်မာ (၇၆.၈၆%)	ကရင် (၂၁.၂၉%)			
နေပြည်တော်	မြန်မာ (၉၆.၂၇%)	ကရင် (၁%)			

အထက်ဖေါ်ပြတဲ့ဇယားချပ်ဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရိုကြီးမှာ တရားဝင်လွှင့်တင် ထားတာကိုတော့ ကြိုတင်သိစေလိုပါတယ်။ လက်ရှိအချိန်မှာ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအမည်များ (အား လုံး အစုံအလင်)ကိုယနေ့အထိ မြန်မာအစိုးရအဆက်ဆက်ရဲ့ ထုတ်ပြန်ခြင်းအလျင်းမရှိသေးပေမဲ့ USAID ကကမ္ဘာတဝှမ်းကိုထောက်ပံ့ကူညီမှုမျိုးစုံလုပ်ရာမှာ အဲ့ဒီအချက်အလက်ဟာမရှိမဖြစ်လိုအပ် လာသလို၊ အဲ့ဒီလူမျိုးစုငယ်များပျံ့နှံ့နေထိုင်ရာကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကိုမှီငြမ်းအသုံးပြုတာ ဖြစ်တဲ့အ တွက်၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့ဇယားတခုမဟုတ်တာတော့ သိနားလည်ကြစေလိုပါတယ်။

နောက်တခုက "ဖက်ဒရယ်ရေး"ကိစ္စပါ။ နိုင်ငံကလတ်တလောသွားနေတဲ့အချိန်မှာ၊ တော်လှန်ရေးအင် အားစုတွေက Road Map ကိစ္စကသူတမျိုးငါတမျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ အချို့ကလည်း အဲ့ဒီကိစ္စနောက် ထားပြီး 'ဘုံ'ရန်သူကိုအမြစ်ဖြုတ်ရအောင်ဆိုပြီးပြောကြပြန်ပါတယ်။ ခက်တာက အခုလက်ရှိတော် လှန်ရေးမှာ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုတွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍကထိပ်တန်းမတင်မဖြစ် တင်နေရတဲ့ကိစ္စကြီးတခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘယ်နေရာဒေသမဆို အဲ့ဒီအဖွဲ့များမပါဘဲရှေ့ဆက်လို့မဖြစ်နိုင်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲ့ဒီတိုင်းရင်းသားအဖွဲ့တွေအနေနဲ့ကလည်း၊ ခေတ်အဆက်ဆက် "မဟာဗမာ"လူမျိုးကြီးဝါဒရဲ့ဒါဏ်ကို ခါးဆည်းခံခဲ့ရပေါင်းများတော့၊ သူတို့တွေရဲ့အနာဂါတ်ဟာ ဖက်ဒရယ်လိုက်ရေး၊ မလိုက်ရေး ပေါ်လုံးလုံး လျားလျားနီးပါးတည်နေပါတယ်။

ဖေါ်ပြထားတဲ့ဇယားက ပြည်နယ်နဲ့တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးမှာလူမျိုးစုစုံ (%အနည်းအများသာကွာမှု) အခြေချနေထိုင်နေတာကပေါ်လွင်နေပါတယ်။ ကိုယ်ဘယ်လမ်းလိုက်မလဲဆိုတာ အဲ့ဒီတိုင်းရင်းသားလူ မျိုးစုတို့ရဲ့ ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ်ဖန်တီးခွင့်ဖန်တီးနိုင်ခွင့် အတိုင်းအတာပေါ်မူတည်သလို၊ အဆုံးအဖြတ်ပေး ခွင့်ရှိပါတယ်။ သေချာတာကတော့ ရာစုနှစ်အတော်များများဒေသတခုနဲ့တခုကူးလူးဆက်သွယ်ကြတဲ့ စရိုက်ကအရိုးစွဲနေပြီဆိုတဲ့အချက်ကိုတော့ မျက်ကွယ်ပြုမရပါဘူး။ ဒါကိုအဝေးရောက်မြန်မာလူမျိုးစုအားလုံးကလည်းနားလည်လက်ခံကြပြီးမှ "လက်တွေ့ကျတဲ့" လမ်း ကြောင်းကိုမြင်အောင်ကြည့်ကြရပါမယ်။

(၂၀၁၅)ခုနှစ်မေလမှာထုတ်ပြန်တဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာနလက် အောက်ခံ၊ "ပြည်သူ့အင်အားဦးစီးဌာန"ကြီးရဲ့ "သန်းခေါင်စာရင်းကညွှန်းဆိုသော မြန်မာ့ပုံရိပ်"မှာ ကိန်းဂဏန်းအ ချက်အလက်များကနေ နိုင်ငံတကာ ရောက်မြန်မာတွေသိသင့်တဲ့အချက်အချို့ကို ကူးယူဖေါ်ပြလိုက်ပါ တယ်။ (http://countryoffice.unfpa.org/myanmar & http://www.dop.gov.mm)

[က] မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်းမှီတင်းနေထိုင်သော လူဦးရေစုစုပေါင်း = (၅၁,၄၈၆,၂၅၃)ဦး (ကချင်၊ ကရင်နှင့်ရခိုင်ပြည်နယ်တို့ရှိ စာရင်းကောက်ယူခြင်းမပြုနိုင်သော ဒေသအချို့ရှိ ခန့်မှန်းလူဦးရေ (၁,၂၀၆,၃၅၃) လည်းထဲ့သွင်းထားသည် လို့ဆိုထားတဲ့အတွက် အထက်ကဖေါ်ပြတဲ့ လူဦးရေစုစုပေါင်း ဟာ head-count မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို သတိပြုမိကြဘို့လိုပါတယ်။)

[ခ] ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးအလိုက် လူဦးရေအချိုး [%]ပျံ့နှံ့ပုံ

ကချင် = ၃.၂၈%	ကယား = ၀.၅၆%	ကရင် = ၃.၀၆%	ချင်း = ၀.၉၃%
စစ်ကိုင်း = ၁၀.၃၄%	တနင်္သာရီ = ၂.၇၄%	ပဲခူး = ၉.၄၅%	မကွေး = ၇.၆၁%
မန္တလေး = ၁၁.၉၈%	မွန် = ၃.၉၉%	ရခိုင် = ၆.၁၉%	ရန်ကုန် = ၁၄.၃၀%
ရှမ်း = ၁၁.၃၁%	ဧရာဝတီ = ၁၂.၀၁%	နေပြည်တော် = ၂.၂၅%	

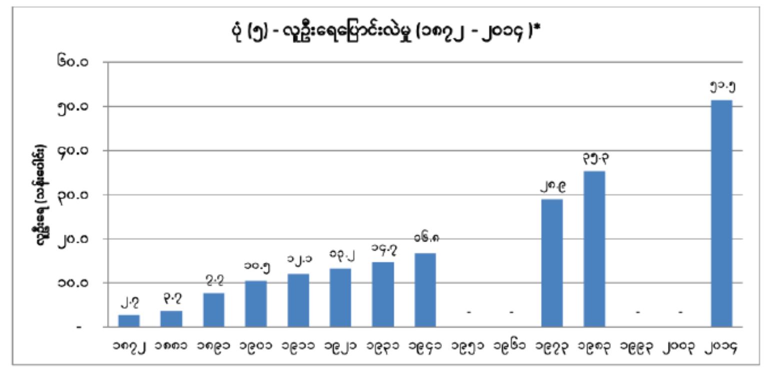
အဲ့ဒီအတွက် လူဦးရေသိပ်သည်းဆမှာ = (၁)စတုရန်းကီလိုမီတာတွင် ပျမ်းမျှ (၇၆)ဦး နေထိုင်ကြပါ တယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းဟာ အထူထပ်ဆုံးဖြစ်ပြီး (၇၁၆)ဦး၊ ချင်းပြည်နယ်ဟာ အကျဲပါးဆုံးအဖြစ် (၁၃)ဦး သာနေထိုင်ကြပါတယ်။

[ဂ] မြို့ပြနှင့်ကျေးလက်နေထိုင်ကြမှုအချိုး% = ၃၀% : ၇၀%

ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးမြို့တော်များ၊ မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များကို "မြို့"အဖြစ်၎င်း၊ ကျေးရွာအုပ်စုများကို "ကျေးလက်"များအဖြစ်၎င်း သတ်မှတ်ထားတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

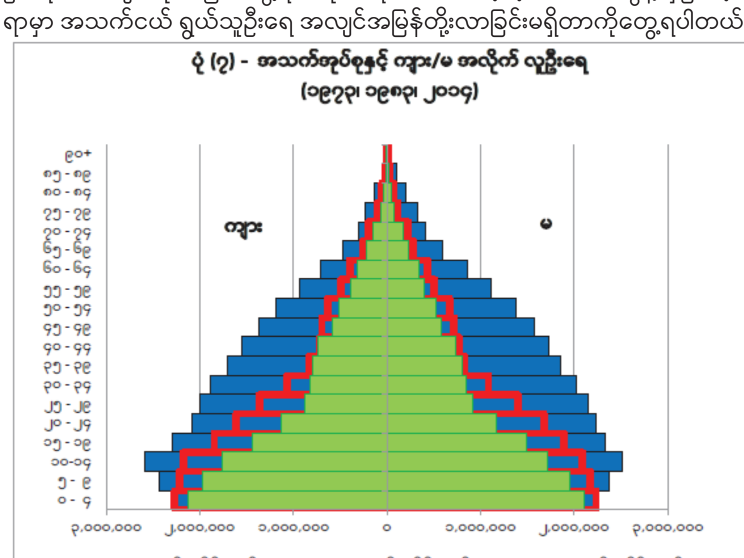
[ဃ] အာဆီယံဒေသတွင်း[၁၀]နိုင်ငံအတွင်းမှာ မြန်မာဟာ [ပဉ္စမ] လူဦးရေအထူထပ်ဆုံးအဖြစ်၊ အင်ဒိုနီးရှား.၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ဗီယက်နမ် နဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံများနောက်ကလိုက်နေပါတယ်။. (U.N. Department if Economics and Social Affairs, Population Division, 2012) ကိုအခြေခံထားတယ်လို့ကိုးကား ထားပါတယ်။ တပြေးညီနှစ်အတွင်းနှိုင်းယှဉ်ဖေါ်ပြခြင်းမဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အချက်အလက်ကွဲ လွဲမှုရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

[င] လူဦးရေတိုးနှုန်း [%] ကိုဆန်းစစ်ရာမှာ [၂၀၀၃]ခုနှစ် လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုမှစ တင်ပြီးနှစ်စဉ် လူဦးရေတိုးနှုန်း [Population Growth%] = ၀.၈၉%



* ၁၉၅၁၊ ၁၉၆၁၊ ၁၉၉၃ နှင့် ၂၀၀၃ ခုနှစ်များတွင် သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူခဲ့ခြင်းမရှိပါ။

[စ] Population Pyramid by age distribution ကိုလေ့လာရာမှာ. အသက်(၁၀)နှစ်မှ(၁၄)နှစ် ဦးရေ ဟာအများဆုံးအဖြစ်တွေ့ရသလို၊ အရင်ကောက်ခံခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းတွေနဲ့ယှဉ်လေ့လာရာမှာ အသက်ငယ် ရွယ်သူဦးရေ အလျင်အမြန်တိုးလာခြင်းမရှိတာကိုတွေ့ရပါတယ်။



[ဆ] အမျိုးသမီးဦးရေ[၁၀၀]တိုင်းတွင်ရှိ အမျိုးသားဦးရေ [၉၃]ဦးရှိတယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။

[ဇ] [၁၉၇၃]ခုနှစ်စစ်တမ်းထက်စာရင် [၂၀၁၄]စစ်တမ်းမှာ မှီခိုသူဦးရေပြောင်းလဲလာမှုကိုတွေ့ရပါ တယ်။ သက်ကြီးပိုင်း (၆၅-နှစ်နှင့်အထက်)မှီခိုသူဦးရေတိုးလာပေမဲ့၊ (၁၄)နှစ်အောက်မှီခိုသူကလေးဦးရေလျော့နည်းသွားပါတယ်။ မှီခိုသူစုစုပေါင်း% ကျဆင်းလာခြင်းဟာ မိသားစုဝင်ငွေရှာဖွေရသူဦးရေ တိုးလာမှုကို ပြဆိုနေပါတယ်။

	(၁၄)နှစ်အောက်ကလေး%	သက်ကြီးရွယ်အို (၆၅နှစ်နှင့်အထက်)%	စုစုပေါင်းမှီခိုသူ%
၂၀၁၄ သန်းခေါင်စာရင်း	၄၃.၇%	၈.၈%	၅၂.၅%
၁၉၈၃ သန်းခေါင်စာရင်း	၆၇.၁%	၆.၈%	၇၃.၉%
၁၉၇၃ သန်းခေါင်စာရင်း	၇၅.၆%	၆.၇%	၈၂.၂%

[ဈ] [၁၉၈၃]သန်းခေါင်စာရင်းစစ်တမ်း မှ စ၍ [၂၀၁၄]သန်းခေါင်စာရင်းအတွင်း အိမ်ထောင်စု အရေ အတွက် [၆၇%] တိုးလာပါတယ်။ ဒါဟာ လူဦးရေတိုးပွားလာမှုနဲ့လိုက်လျောညီထွေတဲ့ တိုးပွားမှုပါ။ ထူးခြားချက်က ကရင်ပြည်နယ် (၁၆၆%)နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် (၁၁၉%)တို့ကအများဆုံးတိုးပွားတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။

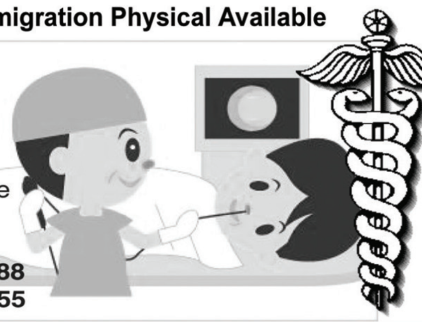
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

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

M.D., FACP, Internal Medicine

ACMC

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။

ခေါင်ရမ်းပန်း

Chinese rose(Hibiscus rosa- sinensis)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ခေါင်းရမ်းပင် ဆိုတာက ဝတ်ဆံ ဝါဝါလေးတွေနဲ့ ပွင့်ဖက် ဝတ်ဆံတိုင် နီနီရဲရဲနဲ့ တွဲလောင်းပွင့်တတ်တဲ့ ပန်းလှလှလေးတွေ ပွင့်တဲ့ အပင် တစ်မျိုးပါ။ ခေါင်ရမ်းပန်းက အနီ၊ အဖြူ၊ ပန်းရောင်၊ ခရမ်း ဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ရှိကြပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အနီရောင်ကိုပဲ အတွေ့ရများပါတယ်။

ခေါင်ရမ်းပန်းလို့ခေါ်တဲ့ ဆည်းလည်းပန်းကို ကျေးလက်တောရွာတွေမှာ တွေ့ရများပါတယ်။ တစ်ချို့ကလဲ ဒါဟာ မသာပန်းဖြစ်တယ်။လွမ်းသူ့ပန်းခွေချတဲ့ နေရာမှာထည့်သီကြတယ်။ ကျက်သရေမရှိဘူးဆိုပြီးခြံထဲပေါက်ရင်တောင် လူတစ်ချို့က ခုတ်ပစ်ကြပါတယ်။ လူသေခေါင်းမှာ ခေါင်ရမ်းပန်း ပန်ပေးလိုက်ရင် အဲ့ဒီလူသေဟာ ဖုတ်ဝင်ပြီး သင်းချိုင်းကို တန်းတန်းမတ်မတ် လမ်းလျှောက်သွားတယ်လို့ ပါးစပ်ရာဇဝင်တစ်ခုဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

မလေးရှားရဲ့ အထိမ်းအမှတ်၊ နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်ပန်းက " ခေါင်ရမ်းပန်း " ပါ။ ခေါင်းရမ်းပန်းကို အီရန်မှာလက်ဖက်ချဉ်လို့ လူသိများကြပြီး ရည်ညှစ်ရင် အနီရင့်ရင့်အရောင်ဖြစ်ရပါတယ်။ဒီအရည်ဟာ ရှတတအရသာရှိပါတယ်။ လန်းဆန်းဖို့နဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ သောက်ကြတယ်လို့သိရပါတယ်။ ရှင်နာဂသိန်ပုံပြဆေးအဘိဓါန်မှာတော့ လက်တင်လို Hibiscus rosa sinensisလို့ ဖေါ်ပြပြီး အင်္ဂလိပ်လို Show flower လို့ဆိုပါတယ် ။လူအများစုကတော့ "Hibiscus "ဆည်းလည်းပန်းလို့ သိကြပါတယ်။

အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ဆေးကျမ်းမှာတော့ "ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၏ ၊အရွက်မုယားကြီးရွက်နှင့်တူ၏။သို့သေ်အပွင့်ကြီး၏။အလွန်နီးမြန်း၏။ပဥ္စငါးပါးကို သုံးရ၏"လို့ ဖေါ်ပြထားပါတယ်။ ဆေးအာနိသင်အဖြစ် အရသာမှာချို၍ခွဲသည်။ အေးသောသတ္တိရှိသည်။ ကြေကျက်သွားသောစပ်၏။ နူးညံ့သည်။ ဆံပင်ကိုအကျိုးပြုသည်။ သုက်အားနည်းသောရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊ အကြောရောဂါ၊ သားအိမ်နှင့်ယောနိလမ်းများနာကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးလွန်သောရောဂါ၊ညောင်းကျရောဂါကိုပျောက်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

"Hibiscus " ခေါင်ရမ်းပန်း(ခ)ဆည်းလည်းပန်း အပွင့်ကို ထောပတ်နဲ့ကြော်စားရင် မီးယပ်သွေးလွန်တဲ့ရောဂါကို ပျောက်ကင်းတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအရွက် လက်တစ်ဆုပ်လောက်ကို ပွတ်ချေပြီး ညပိုင်းရေမှာစိမ်ထားပြီး မနက်စောစောမှာ အဖတ်တွေကို ဖယ်ရှားစစ်ယူပြီး သကြားနဲ့ဖျော်သောက်ပါက ညောင်းကျရောဂါကို ပျောက်စေတယ်လို့ သိမ်ဖြူဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဆေးကျမ်းမှာဆိုပါတယ်။ အမြစ်ကိုလဲသွေးပြီးနို့ သကြားနဲ့သောက်လို့ရပါတယ်။

တစ်ချို့ကလဲ သွေးတိုး၊ အဝလွန် အိပ်မပျော် ဆီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် ရေနွေးကြမ်းသောက်တဲ့အခါ လက်ဖက်ခြောက်အစား ထည့်သောက်ကြတာလဲတွေ့ဖူးပါတယ်။

ခေါင်ရမ်းပင်မှာ polyphenols ပါဝင်နေတာက ဦးနှောက်ကို ကျန်းမာစေဖို့ ထောက်ကူပေးပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှု ကောင်းမွန်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျမှု ခံစားရနိုင်ခြေကိုလည်း နည်းစေပါတယ်။

ခေါင်ရမ်းပန်းက အသည်း ကျန်းမာစေဖို့နဲ့ အသည်းကို လုပ်ဆောင်မှု ကောင်းစေဖို့ ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။

သွေးဆုံးချိန်မှာ ပူလောင်အိုက်စပ်စပ် ခံစားရတာ၊ အသားတွေ ပူနေသလို ခံစားရတာတွေကို သက်သာစေဖို့ အတွက်လည်း ခေါင်ရမ်းပန်းကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။

ခေါင်ရမ်းပန်းကို တစ်ချို့က အသားအရည်စိုပြေချောမွတ်စေဖို့လဲ သုံးကြပါတယ်။ ခြေပြီးပျားရည်၊ နို့၊ နနွင်းတို့နဲ့ ဆတူရောလို့ အသားပေါ်မှာလိမ်းပြီး အခြောက်ခံပါ။ ပြီးရင် ရေအေးနဲ့ဆေးလိုက်ပါ ။နုပျိုသောအသားအရေကို ရရှိတဲ့အပြင် အမည်းကွက်၊ မျက်ကွင်းညိုခြင်းတို့ကို လျော့ပါးပျောက်ကွယ်စေပါတယ်။ တစ်ချို့က မျက်နှာပေါင်းတင်တာနဲ့ ဆံပင်ဖြူတာကို သက်သာစေဖို့လည်း ခေါင်ရမ်းပန်းကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။

အီရန်၊အင်ဂိုလာ၊ဆူဒန်နဲ့ အီဂျစ်နိုင်ငံတွေမှာ ခေါင်ရမ်းပန်းပွင့်ကို အခြောက်ခံပြီးသုံးစွဲကြတယ်။အချို့တိုင်းပြည်တွေမှာ ဆေးစွမ်းအလွန်ကြီးလို့ ပရဆေးဆိုင်တွေမှာတောင် အပွင့်ခြောက်တွေကို ရောင်းကြပါတယ်။ ဒီပန်းကို ခူးဆွတ်ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်းလို့ လက်ဖက်ခြောက်လိုမျိုး ရေနွေးကျိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ (၁၅)မျိုးခန့် ပျောက်ကင်းကြတယ်လို့ဆိုတာကိုမှတ်သားရပါတယ်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများမှာ Alkaloid, reducing sugars, glycosides, resins, sito sterol, aliphatic acid နဲ့ esters တို့ဖြစ်ပါတယ်။

နဝင်းစိုးပညာရှင်

ဆရာကြည်မိုးကောင်း

မြန်မာ့ဗိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်

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

တပတ်(၇ရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်

(626) 695 4075

kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

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

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

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

Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service

金發汽車維修服務

မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ၊

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

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

Jasmine Market & Deli

Burmese, Indian Cuisine

(310) 313 3767

HALAL

JASMINE MARKET

4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230

Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed

Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday

Lunch Combo Special

simmered in our tradition- Serve with Rice, Vegetables, and

Combo $14.00

L4

Lamb Curry

Lamb curry and our Serve with Rice, Vegetables, and

Combo $15.00

L5

Stewed Veggie

vegetables is a great choice

rice, Veggie Curry, Naan &

Combo $13.00

L6

spices come together in

Combo $13.00

B3

Mohinga (Fish soup)

Considered to be the soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and

$ 10.00

B8

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

$ 11.00

B7

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

$ 13.00

D1

Loaded with exotic spices, Basmati rice with Burmese

$ 13.00

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

အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိ

ဆန်ဖရန်အနီး Antioch မြို့, CA တွင်ညသက်ကြီးအဘွားအားကြည့်ရှုရန် အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုဖုန်းခေါ်မေးနိုင်ပါသည်။
ဖုန်း -၉၂၅-၅၂၂-၆၄၃၈

SUMMONS BY PUBLICATION (Family Law)
Case No. HF23141313

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

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

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

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

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

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

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

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

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

Anthem.

FARMERS INSURANCE

ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ 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 furnished 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 လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ ဈေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၃၂၉

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

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

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

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

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

အိမ်အခန်းငှားရန်/လူရှာဘာသာရေးမျိုးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ ကြော်ငြာနိုင်ပါသည် 626 506 9608 text (213) 422 2307

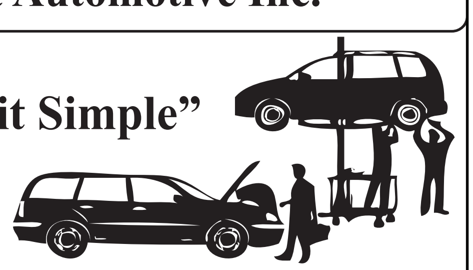
Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

"We Keep it Simple"



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

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

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ

မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊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 သည်းသည်းမည်းမည်း ရွာလျှက်သာ...။ စစ်တပ်စခန်းတွေကလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသိမ်းခံနေရဆဲသာ...။

ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊ ဗမာ၊ မွန်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်းတို့တွင် စစ်မီးက တောက်လောင်နေဆဲ...။ ထွက်ပေါက်ကား နီးနီးလေး နှင့် ဝေးနေဆဲ...။ တဖြုတ်ဖြုတ်သေနေကြသူတွေထဲ ကိုယ်မပါရအောင် သတိလေးနဲ့ နေ...နေရပါသည်...။ နိုင်ငံခြားရောက် နိုင်ငံသားများရော နိုင်ငံအတွင်းရှိ နိုင်ငံသားများပါ အားလုံး နေသာထိုင်သာ ရှိကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်း ဒီလသတင်းလေးတွေအကြောင်း ပြောကြဦးစို့ဗျာ...။

အဆိုတော်သစ် ဝင်းထက်ရှိန် စီးရီးမိတ်ဆက်ပွဲ ကျင်းပ...။

အဆိုတော်သစ် ဝင်းထက်ရှိန် တစ်ကိုယ်တော် သီဆိုထားသည့် "မိဖုရားလည်းမင်း၊ ဘုရင်မလည်း မင်း" တေးစီးရီးစ် စာနယ်ဇင်းမိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ ၄၆ လမ်းရှိ K Cafe တွင် ကျင်းပသွားခဲ့သည်...။ တေးသီချင်းများကို ကိုမြအေးက တစ်ကိုယ်တော်ရေးဖွဲ့ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ မိတ်ဆက်ပွဲတွင် စာရေးဆရာ မောင်ကိုကို (အမရပူရ) နှင့် အဆိုတော် ဆူးနစ် တို့က မုဒိတာစကားပြောကြားပေးခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ MTV ကို ကိုဇော်ဝင်းနိုင်၊ ကိုကျော်စိုးဟန်၊ ice pictureကိုပြည့်ဖြိုး၊ ကိုသူရသွေးတို့က ရိုက်ကူးပေးပြီး Legency Music က ထုတ်လွှင့်ခဲ့ကာ အသံစီဒီ ကို မာစတာတေးသံသွင်းက ဖြန့်ချိထားကြောင်း သိရသည်...။ Vocal Guide အဖြစ် အဆိုတော် ဆူးနစ်က တာဝန်ယူ ပေးပြီး Featuring ကို ဂျူဝယ်၊ ဝိုင်းလေး၊ မေသုတတို့က အားဖြည့်ပေးသည်ဟု သိရသည်...။ Daily Gita တီးဝိုင်းက တီးခတ်ပေးထားပြီး Strings Studio တွင် အသံဖမ်းထားကြောင်း သိရသည်...။

ခေတ်မကောင်းဟု ပြောနေကြသော ဒီလိုအချိန်မျိုးတွင် တေးစီးရီးစ် အသစ်ကို ခန့်ခန့်ထည်ထည် ထုတ်ဝေလာသော ဝင်းထက်ရှိန် အောင်မြင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ယွန်းမြတ်သူ ၏ တေးသီချင်းဗီဒီယိုထွက်ရှိ...။

အဆိုတော်ယွန်းမြတ်သူ၏ ငြိုငြင်ဖူးလို့လား တေးသီချင်းဗီဒီယို ထွက်ရှိလာသည်...။ ချစ်သူကို မငြိုငြင်ဘဲ ပေးဆပ်နေသည့် ကောင်မ လေးများအတွက် ရည်ရွယ်ကာ သီဆိုထားကြောင်း သိရသည်...။ ဒီ ဗီဒီယိုအတွက် ဘတ်ဂျက် သိန်း ၅၀ လောက် သုံးပြီးရိုက်ထားပါတယ်ဟု ယွန်းမြတ်သူ က ပြောသည်...။ ငြိုငြင်ဖူးလို့လား သီချင်းကို တေးရေး ယွန်းအိကျော်က ရေးသားထားပြီး ဒါရိုက်တာ ပြည့်ဖြိုးနိုင်က ရိုက်ကူးပေးထားသည်ဟု သိရသည်...။ ယွန်းမြတ်သူ အောင်မြင်ပါစေ ဗျာ...။

တေးတစ္ဆေ ဇာတ်လမ်းတွဲ မိတ်ဆက်...။

အဆိုတော်များစွာ ပါဝင်ထားသော Music Drama ပုံစံ ဇာတ်လမ်းတွဲမိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ Melia Hotel တွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။ "ဒီဇာတ်လမ်းတွဲက Musical Drama ပုံစံလေးဖြစ်ပြီး ပါဝင်တဲ့သူ အားလုံးကလည်း အဆိုနယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်ကြသူတွေချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်..၊ ပရိသတ်အကဲဖြတ်ပေးကြပါဦး" ဟု ဒါရိုက်တာ သားညီက ပြောခဲ့သည်..။ တေးတစ္ဆေ ဇာတ်လမ်းတွဲကို ဇာတ်လမ်းအကယ်ဒမီ ညိုမင်းလွင်၊ ဇာတ်ညွှန်း ဝင်းမြင့်ဦး နှင့် ဆူးခက်မင်းတို့က ရေးသားပေးပြီး ဒါရိုက်တာ သားညီ က ရိုက်ကူးကာ ထက်ယံ၊ အုပ်စိုးခန့်၊ နေထွဋ်၊ Jason Ace၊ Aladin၊ အေးမြဖြူ၊ မေလသံစဉ်၊ အမရာဘုဏ်း၊ ယွန်း၊ ဆုလှိုင် တို့က ပါဝင်သရုပ်ဆောင် ပေးထားကြောင်း သိရသည်...။ ပုံမှန် ဇာတ်လမ်းတွဲတွေထဲက ခွဲထွက်လာတဲ့ ဒါရိုက်တာ သားညီ ရဲ့ တေးတစ္ဆေ ဇာတ်လမ်းတွဲကို ကြိုဆိုပါတယ် ဗျာ...။

ရခိုင်မလေး ရတနာမိုင် အိမ်ထောင်ပြုပြီ...။

ရေဒီယို အဆိုတော်ကြီး ဓညဝတီ ရွှေကြည် ခေါ် စတီရီယို အဆိုတော် မိုင် ၏ သမီး ရတနာမိုင် ရဲ့ မင်္ဂလာသတင်းလေး ဖေါက်သည်ချလိုက်ပါရစေဦး...။ အဆိုတော် ရဲ့ သမီး အဆိုတော် ဖြစ်လာတာ ဘာမှ မဆန်းကြယ်ပါဘူး ခင်ဗျာ...။ အခုလို အိန္ဒြေ ရပြီး သိက္ခာရှိတဲ့ မင်္ဂလာပွဲကို ဆင်နွှဲ နိုင်တာကျတော့ လက်ခုပ်တီးပေးရမှာပေါ့ ခင်ဗျာ...။ မိုင်လေး ရဲ့ ပြောစကားအရဆို ရည်းစားသက်တမ်း ၉ နှစ် မှာ တစ်လပဲ ပြတ်ခဲ့ဖူးပါသတဲ့...။ ပြုံးမိတယ် ပေါ့ဗျာ...။ ဒီနေ့ခေတ် စုံတွဲတွေကြားမှာ ပြုံးစရာလည်းကောင်းနေတာကိုဗျ...။ ၉ နှစ်တောင် တွဲပြီးမှ မင်္ဂလာဆောင်ကြတာဆိုတော့ ဒီခေတ်ထဲမှာ ရှာမှရှားတဲ့ စုံတွဲပေါ့ခင်ဗျာ...။ ရခိုင်လူမျိုးတွေအတွက် ဂုဏ်ယူစရာ မင်္ဂလာပွဲပေါ့ ခင်ဗျာ...။ ရတနာမိုင် အပြောအရတော့ ကိုမျိုးကျော်က သူမအဖေ နဲ့ တထေရာတည်းတူပါတယ်တဲ့ ...။

သူတို့စုံတွဲ အင်တာဗျူးလေးတွေ ကြည့်ရတာ ကြည်နူးစရာပါဗျာ...။ သတို့သား ကိုမျိုးကျော်က Hi Bird Band မှာ တီးနေတဲ့ ဂစ်တာသမားပါ...။ Strings ဆိုတဲ့ Stidio ကိုလည်း ဖွင့်လှစ်လုပ်ကိုင်နေသူ...။ ကိုမျိုးကျော် နဲ့ ရတနာမိုင်တို့ နောင် အနှစ် တစ်ရာတိုင် အခုလိုပဲ ပြုံးပြုံးပျော်ပျော်နဲ့ ချစ်ခင်စွာနေထိုင်နိုင်ကြပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

တေးသွား ၏ အစ Musical Soft Drama မိတ်ဆက်ပွဲ ကျင်းပ...။

တေးသွား ၏ အစ ဆိုတဲ့ Musical Soft Drama ဇာတ်ကား မိတ်ဆက်ပွဲအခမ်းအနားကို Junction City ရှိ JCGV ရုပ်ရှင်ရုံတွင် ကျင်းပသွားခဲ့သည်...။ "ဒီဇာတ်ကားဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဦးလေးလည်းဖြစ် ဆရာလည်းဖြစ်တဲ့ The Sun Music က ဦးမောင်မောင်သန်း အမှတ်တရ အနေနဲ့ ရိုက်ကူးထားတဲ့ ဇာတ်ကားဆိုလည်း မမှားပါဘူး...။ ဦးမောင်မောင်သန်း (တေးရေး တိမ်လှိုင်း) ရေးစပ်ထားတဲ့ သီချင်းအသစ်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ဇာတ်ကားဖြစ်လို့ပါ...။ ဇာတ်ကားထွက်လာရင်လည်း အားပေးကြပါဦး" ဟု ဒါရိုက်တာ ရဲမြင့်ထွန်းက ပြောသည်...။ တေးသွား၏ အစ ဇာတ်ကားသည် မြင်တွေ့နေကျ ဇာတ်လမ်းပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်မူထားခြားသည့် Musical Soft Drama ဇာတ်ကားပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီး ဇာတ်လမ်း ရဲမြင့်ထွန်း၊ ဇာတ်ညွှန်း ရွှေရည်ဖူးသွယ် ရေးသားကာ ဒါရိုက်တာ ရဲမြင့်ထွန်း ရိုက်ကူးပြီး သရုပ်ဆောင် လင်းအိမ်၊ အဝိုင်း၊ ဆောင်းဦးမေ၊ Brang Mun Shawng ၊ Hpu Li San Hz ၊ Jo Sar Mlassel Marip ၊ အကြီးကိုကို၊ ဆောင်းမင်းနွေ၊ မောင်မောင်၊ Elizabeth တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားသည်ဟု သိရသည်...။

ဒီဇာတ်ကားမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအချက် က The Sun Music က ဦးမောင်မောင်သန်း အမှတ်တရ ဆိုတာပါပဲ...။ တစ်ခုခုတော့ ထူးခြားလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်...။ စောင့်ကြည့်ပေးကြပါဦး ဗျာ...။

ရင်ဖွင့်ပြချင်သည် ဇာတ်လမ်းတွဲ မိတ်ဆက်ပွဲ...။

အခုတလော မြန်မာအနုပညာလောကမှာ ဇာတ်လမ်းတွဲအသစ်တွေ တော်တော်ထွက်လာပါတယ်...။ ရိုက်နိုင်ကြလို့ ရိုက်လာကြတာ မုဒိတာပွားပါတယ် ခင်ဗျာ...။ လမ်းလွဲ လိုက်မသွားကြဖို့တော့ သတိပေးချင်ပါတယ်...။ ပရိသတ်အကြိုက်နောက် သိပ်လိုက်သွားမယ်ဆိုရင် လူမှုရေးဖေါက်ပြန်တာတွေ မပြသင့်တာတွေ ပါလာမှာ ကိုတော့ စိုးရိမ်မိပါတယ်...။ အခု ရင်ဖွင့်ပြချင်သည် ဇာတ်လမ်းတွဲ မိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ နိုဗိုတယ်ဟော်တယ် မှာ ကျင်းပသွားပါတယ်...။

ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရတနာဗို က "ဗိုက ရင်ဖွင့်ပြချင်သည် ဇာတ်လမ်းတွဲမှာ ဖူးငုံ ကာရိုက်တာအနေနဲ့ ပါဝင်ထားတာပါ...။ ဒီဇာတ်လမ်းကို စပြီး ကမ်းလှမ်းတဲ့ အချိန်ကတည်းက တကယ်စိတ်ဝင်စားလို့ လက်ခံရိုက်ကူးဖြစ်တာပါ...။ ဒီဇာတ်လမ်းတွဲက အရှေ့မှာရိုက်ထားတဲ့ စီးရီးတွေနဲ့လည်း မတူဘဲ ကွဲထွက်တယ်...။ ဒီကာရိုက်တာကို သရုပ်ဆောင်ဖို့ အတွက် တော်တော်လေး ကြိုးစားခဲ့ရတယ်...။ ဒီကာရိုက်တာလေးကို ရိုက်ခွင့်ပေးတဲ့ တစ်ယောက်ချင်းစီကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်...။ ဟု ပြောသွားခဲ့ပါတယ်...။ ရင်ဖွင့်ပြချင်သည် ဇာတ်လမ်းတွဲကို ရွှေစည်တော် ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးက ထုတ်လုပ်ပြီး ဒါရိုက်တာ ပွင့်သိင်္ဂီဇော် ရိုက်ကူးကာ ရန်အောင်၊ အောင်ရေချမ်း၊ ရတနာဗို၊ သင်းသဲဗို၊ သဇင်ထူးမြင့်၊ ခြူးစစ်ဟန်၊ စိုးမိုးကြည်၊ ယွန်းရွှေရည်၊ အောင်ခိုင်၊ ဝါဝါအောင်၊ အေးသီတာ၊ မိုခမ်း၊ ဇင်မျိုး၊ ခွန်းည တို့ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်...။

ရည်းစားဟောင်းတွေအကြောင်း သီချင်းအယ်လ်ဘမ်ထုတ်မယ့် ပိုပို...။

ပိုပို ကို တော့ ခင်ဗျားတို့ မှတ်မိနေကြဦးမှာပါ...။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ မျက်နှာလေးနဲ့ သီချင်းဆိုတဲ့ အဆိုတော် မ လေး ပေါ့...။ သူမက စစ်ကောင်စီ ရဲ့ အထိမ်းသိမ်းခံခဲ့ရဖူးပါတယ်...။ အဲဒီသတင်း ကျွန်တော်စ ကြားတော့ နံရံကိုလက်သီးနဲ့ ထထိုးမိခဲ့သေးတာပေါ့...။ အဟေးဟေး...။ ဒီလို ချောချောလှလှ အဆိုတော်မလေးက သူတို့ ကို ဘာများလုပ်နိုင်မှာ မို့လဲ နော်...။

အဲ့ဒီ ပိုပို က ထောင်ကလွတ်လာခဲ့ပြီးနောက် သူမရဲ့ ရည်းစားဟောင်းတွေအကြောင်းကို သီချင်းအယ်လ်ဘမ်ထုတ်ဦးမလို့တဲ့ဗျာ...။ အော်...ငါ့အကြောင်းများ ပါနေဦးမှာလား ဆိုပြီး စိတ်ကူးယဉ် မိသေးပေမယ့် ကိုယ်နဲ့က အပြင်မှာတောင် တွေ့ဖူးတာမဟုတ်တော့ စိတ်အေးသွားပါတယ်...။ ငှယ်...။ ပထမတော့ ငါနဲ့ ငါ့ရည်းစားများ လို့ နာမည်ပေးဦးမလို့ တဲ့...။ တကယ်ပေးတဲ့ နာမည်က Me @ My exes တဲ့ ဗျာ...။ ပိုပို က ပိုက်ဆံချေးပြီးပြန်မဆပ်တဲ့ ရည်းစားလောက်ပဲ အမြင်ကတ်တာပါ လို့ ပြောတော့ ကျွန်တော်က ပိုပို့ ဆီက ပိုက်ဆံ မချေးဘူးတော့ အမြင်ကတ်ခံရတဲ့ စာရင်းထဲ ကျွန်တော် မပါသေးဘူးပေါ့ခင်ဗျာ...။ အဟေးဟေး...။ ပိုပိုက ပြောသွားသေးတယ် ခင်ဗျ...။ ဘာပဲပြောပြော ရည်းစားဟောင်းတွေအကြောင်း ရေးထားတော့ အားပေးပါဦးလို့...။

From P 1 Utica, Nyah Mway

ငယ်များလည်းပါဝင်သည်။ Utica community မှ လူဖြူ၊ လူမည်းများလည်းပါဝင်စုရုံးနေကြသည်။ " He was 13. He can away. He was tackled. He was beaten. He was executed"ဟု ရေးထားသောဆိုင်းဘုတ်ကို ကိုင်ထားသော လူဖြူအမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မြန်မာ၊ ကရင်လူအုပ်များထဲတွင် အတူရပ်ကာ အခမ်းအနားအစီအစဉ်စတင်စကားပြောမည့်နေရာသို့ မျှော်ကြည့်နေသည်။ " ငါတို့ သူ့ကို အရမ်းသတိရတယ်။ အရမ်းဝမ်းနည်းတယ်။ သူဟာ မသေသင့်ဘူး" ဟု ပြောသည့် မြို့ခံကရင်လူငယ်များသည် အခမ်းအနားအထိမ်းအမှတ် တီရှပ်အဖြူကို ဝတ်ထားသည်။ လမ်းလျှောက်ပွဲကိုချီတက်ရန်ရောက်ရှိလာသော သူများကို ထို တီရှပ်အဖြူအရှေ့ဘက်ခြမ်းပေါ်မှာ "Justice For Nyah Mway "ဟုရေးထားသောစာတမ်းအဆုံးမှာ Nyah Mway က ပြုံးပြီးကြည့်နေသည်။ ထိုလူငယ်သည် Nyah Mway၏မိသားစုများနှင့် ကရင်မြို့ခံများစကားပြောမည့်နေရာဘက်သို့လှည့်လိုက်သောအခါ သူ၏တီရှပ်ကျောတွင် " WE ARE THE FUTURE" ဟူသောစာလုံးများကို တွေ့ရသည်။။

ဝတန်းအောင်ပြီး နောက်နှစ်ရက်၊ ဘယ်တော့မှ အိမ်ပြန်မလာနိုင်တော့တဲ့ Nyah Mway

ကရင်ပြောင်းခိုသူ Refugeeအဖြစ် Utica မြို့တွင် လွန်ခဲ့သော၉နှစ်ခန့်က ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်ခဲ့သော အသက်၁၄နှစ်အရွယ်ရှိ အလယ်တန်းကျောင်းသား Nyah Mway ကို လွန်ခဲ့သော၁၅ရက်ခန့်က Utica မြို့တွင် ရဲများဖမ်းဆီးကာ သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခံရပြီး ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။ Nyah Mway သည် သူ အဌမတန်းအောင်မြင်ပြီး အခြေခံပညာအလယ်တန်းပြီးမြောက်သည့် နောက်နှစ်နှစ်မှာ ရဲအပစ်ခတ်ခံရပြီး ရုတ်တရက်ဆုံးပါးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ " သူ့ဝမ်းကွဲ ညီအစ်ကို ကျမသားလေးနဲ့ Nyah Mway က အခုကျောင်းဖွင့်ရင် အထက်တန်းကျောင်းအတူတူသွားကြမယ်ဆိုပြီး ပျော်နေကြတာ" ဟု Nyah Mway၏ အဒေါ်က ဆိုသည်။ ဇွန်၂၈၊ ၂၀၂၄ ညမှာ ဘာဘီကျူးပါတီကို သွားပြီး သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် အတူ အိမ်ပြန်လာစဉ် 900 block of Shaw Street မှာ ရဲများရဲ့ စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းကို ခံနေစဉ်မှာ ရဲက လက်နက်ပါလားမေးမြန်းစဉ် ညာမွေးသည် ထွက်ပြေးခဲ့သည်။ ရဲသုံးဦးက လိုက်လံဖမ်းဆီးပြီး ရဲနှစ်ဦးက Nyah Mway ကို မြေကြီးပေါ်လှဲချကာ သူ့ကိုဖိထားပြီး ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်နေချိန် အနီးမှ ရဲတစ်ဦးက Nyah Mway ကို သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်စဉ်ကိုမြင်နေရသည့်အနီးဝန်းကျင်မှသူတစ်ဦး မှတ်တမ်းတင်ထားသည့်Facebook ဗွီဒီယိုတွင် ရဲတစ်ဦးက အခြားရဲနှစ်ဦးရောက်လာချိန်မှာ Nyah Mway ကို ထိုးကြိတ်ခဲ့ခြင်းကို မြင်နိုင်သည်။ စုစုပေါင်း ရဲ၃ဦးနှင့် အသက်၁၃နှစ်အရွယ် Nyah Mway တို့ ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်ခြင်းတွင် သေနတ်သံတစ်ချက်တွင် Nyah Mway သည် မလှုပ်မယှက်နိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်ကျသွားခဲ့သည်။

အခင်းဖြစ်စဉ် ဇွန်၂၈ ည

ရဲများက ပြေးလိုက်ပြီး ဖမ်းဆီးစဉ် ညာမွေးသည် သူ့တွင်ပါလာသော Replica of Glock 17 Gen 5 handgun သေနတ်တု ကို ထုတ်သည့် ဓာတ်ပုံကို ရဲဌာနကထုတ်ပြန်သော bodycam video တွင် အနီရောင်နှင့်ဝိုင်းပြပြီး ရဲကို သေနတ်နှင့်ချိန်သည်ဟု ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ City of Utica, NY Police Department ၏ဇွန်၂၉ရက်ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ညာမွေးသည် New York State Vehicle and Traffic Law 1156a. ကိုချိုးဖောက်ပြီး လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်နေသည်ဟု ဖော်ပြခဲ့ကာ ထိုအနီးဝန်းကျင်တွင် လတ်တလောဓားပြမှုဖြစ်ပွားမှုတွင် သံသယဖြစ်ဖွယ်လူများနှင့် Nyah Mway နှင့် သူ့သူငယ်ချင်း သည်ရုပ်ချင်းဆင်ကြသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ " ရဲကထုတ်ထားတဲ့ bodycam ဟာ တည်းဖြတ်ပြုပြင်ထားသလား။ အပြည့်အစုံပါလို့ ဘယ်လောက်ထိ ယုံကြည်စိတ်ချရသလဲ။ video တောက်လျှောက်မှာ Nyah Mway က ရဲကို သေနတ်နဲ့လှည့်ချိန်ပါတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ video ကို ရပ်ပြီး ဓာတ်ပုံပဲအသေပြထားပြီး အနီနဲ့ ဝိုင်းထားတာကို တွေ့ကြရတယ်။ ကျနော်တို့မှာ မေးခွန်းထုတ်စရာတွေအများကြီးရှိပါတယ်" ဟု Utica မြို့ယခင် Refugee Settlement Program director တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ယခုချိန်ထိ Utica ရှိ ကရင်ပြောင်းခိုသူများကို လိုအပ်သောအကူအညီများကို စေတနာဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးနေသော community leader တစ်ဦးဖြစ်သော Utica Karen Community မှ Daniel Cribb က ပြောကြားခဲ့သည်။

Utica ရဲကထုတ်ပြန်ထားတဲ့ bodycam နဲ့ စောဒကတက်စရာအချက် တွေ

Officer Patterson ၏ bodycam တွင် " သူ့ သေနတ်ကိုင်ထားတာကို ကျနော်တွေ့တယ်။ သူ့ကိုကျနော်မြေကြီးပေါ်ကို လှဲချလိုက်တယ်။ ကျနော်တို့ နပန်းလုံးကြတယ်။ သူ့ဘေးမှာ သေနတ်ထွက်ကျလာတာကို ကျနော်တွေ့တယ်။ အဲ့ဒီ့မှာ Husnay က သေနတ်တစ်ချက်ပစ်လိုက်တယ်" ဟု Officer Patterson ပြောထားသည်။ မြေပြင်တွင် ရဲနှင့် နပမ်းလုံးနေသော Nyah Mhway ကို အနီးမှ သေနတ်နှင့် ပစ်ခဲ့သူ Police Officer Patrick Husnayသည် Utica Police Department တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်မှာ ၆နှစ်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း City of Utica, NY Police Department ၏ Facebook page တွင်ဖော်ပြထားသည်။

Utica Police Department က ထုတ်ပြန်သည့် အခင်းဖြစ်စဉ်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားသော bodycam ဗွီဒီယိုများတွင် မြေပြင်ပေါ်လဲကျနေသည့် Nyah Mway အနီးကို လက်နှိပ်ဓာတ်မီးဖြင့်ထိုးထားပြီး အလင်းများဖုံးနေပြီး သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအနီးတွင် သေနတ်ကို မမြင်တွေ့ရချေ။ " ရဲရဲ့ပြောကြားချက်အရ ကလေးက ဒီသေနတ်တုကို ကိုင်တာရှိချင်ရှိမယ်။ မရှိချင်မရှိဘူး။ ဒါက ရဲရဲ့ပြောပြချက်အရပေါ့လေ။ Bystander ရိုက်ထားတဲ့ video ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ရဲက ကနဦးပြောတဲ့ shoot out ဆိုတဲ့ အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်မှုမျိုး လုံးဝ မရှိဘူး။ ကျနော့်အမြင်အရပြောတာပေါ့။ ဖြစ်စဉ်မှာက ရဲဘက်က Nyah Mway ကို တစ်ချက်ထဲပစ်တာ။ သူတို့အချင်းချင်းတောင် မင်းဘာလို့ ပစ်လဲဆိုတာမေးနေတာတွေကို သူတို့ထုတ်ထားတဲ့ bodycam video မှာမြင်နေရတာပဲ။" ဟု Daniel က ဆိုသည်။ " သူငယ်ချင်းနဲ့အတူ ညဘက်အိမ်ပြန်လာချိန်မှာ မလိုအပ်ဘဲ တားစစ်တယ်။ မလိုအပ်ဘဲ လူ့အသက်တစ်ချောင်းဆုံးရှုံးရတယ်ဆိုတာက အင်မတန်ကြေကွဲစရာဖြစ်ရပ်လို့ ကျနော်မြင်တယ်။ ကျနော်တို့လူမည်းကွန်မြူနတီမှာ ရဲတွေရဲ့ ရက်ရက်စက်စက်အပြုအမူတွေ၊ သတ်ဖြတ်မှုတွေများစွာကို ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ အသက်၁၃နှစ်ကလေးရဲ့အသက်ကို သေနတ်နဲ့ပစ်ပြီး နှုတ်ယူသွားတယ်ဆိုတာဟာ ဘာအကြောင်းရင်းမှ မရှိဘဲ တကယ့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာပါပဲ။ ရဲက တားပြီးစစ်ဆေးတဲ့အချိန်မှာ ထွက်ပြေးတဲ့အတွက်ပေးတဲ့ အပြစ်ဒဏ်ဟာ သတ်ပစ်လိုက်တဲ့အပြစ်ဒဏ်မျိုး ဘယ်လိုမှ မဖြစ်သင့်ဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ထွက်ပြေးတဲ့အချိန် သူ့အိမ်နဲ့ ၂လမ်း ၃လမ်းကျော်မှာ သေနတ်ပစ်ခံရတာ။ ရယ်စရာကောင်းတာက ရဲကထုတ်တဲ့ bodycam မှာ ဒီကောင်လေးက သေနတ်နဲ့ရဲကို ချိန်ပါတယ်လို့ ပြောတယ်။

To Page 30

မြန်မာတွေရဲ့ အသံနဲ့အမြင်ကိုကြားသိချင်လို့

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

တိုကျိုမြို့တော်ရဲ့ တိုရှိမာ့ Toshima မြို့နယ်မှာ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇူလိုင် ၁ ရက်နေ့မှာ လူဦးရေ၂၉၃၉၈၁ ဦးရှိပြီး၊ နိုင်ငံခြားသားဟာ ၃၄၅၉၃ ဦး ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီတော့ တိုရှိမာ့မြို့နယ်မှာရှိတဲ့ လူဦးရေရဲ့ ၁၁.၇၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ နိုင်ငံခြားသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုရှိမာ့မြို့နယ်တွင်းနေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံသားအရေအတွက်ဟာ ပဥ္စမနေရာမှာရှိတယ်လို့ သိရတယ်။

မြို့နယ်တွင်းနေထိုင်တဲ့ နိုင်ငံခြားသားဦးရေဟာ တဖြည်းဖြည်း များလာနေတယ်လို့ မြို့နယ်ချုပ်ရေးရုံးတာဝန်ရှိသူတွေရဲ့ ပြောပြချက်အရ သိရပါတယ်။

မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးနဲ့ သူနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ လက်အောက်ခံ အဖွဲ့တွေဟာ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို တတ်နိုင်သမျှ တိုးချဲ့ဖို့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားနေပါတယ်။

ဒီနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ ကျနော်နဲ့သိကျွမ်းတဲ့ ရပ်ကွက်အသင်း chonaikai အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးနဲ့ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေး ရုံးက အရာရှိတစ်ဦး ရောက်လာပြီး ပုံပါ လက်ကမ်းစာရွက် ပေးသွားတယ်။ မြန်မာတွေထဲကလည်း လာရောက်ဟောပြောပေးစေလိုတယ်တဲ့။

တိုရှိမာ့မြို့နယ်အတွင်းနဲ့ အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာနေထိုင်နေသူတွေ၊ ဂျပန်စကားအထိုက်အလျောက် ပြောဆိုတတ်သူတွေကို ကိုယ်တိုင်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ့်မြန်မာပြည်ဖွားတွေအကြောင်း၊ ဂျပန်မှာ နေထိုင်မှုဘဝအကြောင်းနဲ့ ရှုမြင်ပုံ၊ နေထိုင်မှုဘဝနဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေအကြောင်း စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်တွေကို ပြောနိုင်အောင် ဖိတ်ခေါ်ထားပါတယ်။

စိတ်ဝင်စားသူတွေ၊ ကိုယ့်တိုင်းပြည်အကြောင်း ပြောနိုင်တဲ့သူတွေ QR code ကတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတာ သတင်း လက်ဆင့် ကမ်းလိုက်ပါတယ်။

ကျနော်ကိုယ်တိုင်လည်း Takada 3 chome ရဲ့ Chonaikai နဲ့ အတူတွဲပြီး မြန်မာပြည်ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစားအစာ စတာတွေကို ပြောပြ မိတ်ဆက်တာတွေ လုပ်နေတယ်၊ နိုင်ငံရေးနဲ့ လက်ရှိအခြေအနေတွေကတော့ မပါမဖြစ်ပါအောင် လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ ထည့်သွင်းပြောဆိုရတာပေါ့။ တိုရှိမာ့မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံး multicultural co-existence section နဲ့ ကျနော်ဟာ အဆက်အသွယ် ပုံမှန်ရှိပါတယ်။

ဂျပန်မှာ မြန်မာပြည်ဖွားဦးရေ များသထက် များလာနေတာမို့ ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းနဲ့ ထိတွေ့မှုများအောင်လုပ်နိုင်ရင် ဂျပန်ရောက် မြန်မာအသိုက်အဝန်းအတွက် တစ်နည်းတဖုံ အထောက်အကူ ပြုမယ်လို့ မှတ်ယူပါတယ်။

အရုပ်ကလေးတွေနေတဲ့ရွာ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ကမ္ဘာဦးအစထဲက ရေကြည်ရာ မြက်နုရာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ လူ့ဓလေ့ပါ။တောကလူကမြို့ကိုတက် မြို့ကလူကနိုင်ငံခြားထွက်။ ယနေ့ကမ္ဘာမှာကျင်သုံးနေကြဆဲပါ။

ကျနော်တို့မြန်မာများက ထိုင်းကိုထွက်။ထိုင်းတွေက ဂျပန်ထွက်၊ဂျပန်တွေက ဥရောပ၊ အမေရိက ထွက် ပြီး လုပ်ကိုင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်နေကြသည်။ လူဆိုသည်က လောဘကြီးသည်။သာရာမက်တတ်သည့်အမျိုး။ဒေသစွဲ၊ မျိုးချစ်စိတ်ဆိုသည်ကရှိတတ်ကြသော်လည်း ကြီးပွါးချင်သည်။ တိုးတက်ချင်သည်။ " တရွာမပြောင်း သူကောင်းမဖြစ်" တဲ့။ ပြီးတော့ မိမိမွေးဖွါးရာဇာတိမှာ နေမရအောင်စစ်မက်ထူပြောလို့အနိုင်ကျင့်ခံရလို့ပြေး ရသူကလဲအများ။

Nagoro ရွာလေးသည်ဂျပန်နိုင်ငံ၏အသေးဆုံးကျွန်းဖြစ်သော Shikoku ရှိ Tokushima နယ်မှထူးခြားသောမြစ်ကမ်းနားရွာဖြစ်သည်။ ဝေးလံခေါင်သီသော Iya တောင်ကြားတွင် နေထိုင်သူ ကတဖြေးဖြေးလျှော့နည်းလာခဲ့သည်။ ရွာခံ၊ဒေသစွဲကြီးပြီးရွာကိုချစ်သူ Ayano Tsukimi သည် ရွာသားအရေအတွက် ကျဆင်းလာပြီးရွာလေးချောက်ချောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်လာသည်ကိုစိတ်မကောင်း။ ထို့အတွက် Ayano သည် ရရာအဝတ်ဟောင်းများ၊ သတင်းစာစက္ကူ နှင့် ချည်ထည်များဖြင့် ဖော်ရွေသော ချစ်စရာ လူရုပ်ကလေးများကိုဖန်တီးခဲ့သည်။ချုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ချယ်သခဲ့သည်။

သူ့အရုပ်ကလေးများကို လူမနေကြတော့သောအိမ်လေးများမှာ၊ ဘုရားကျောင်း ၊ လူသွားလမ်းဘေးကဇရပ်၊လယ်စိုက်ကွင်း၊ မြစ်ချောင်းလေးနံဘေး ... အို-နေရာစုံမှာသူ့အရုပ်ကလေးများကို ချထားခဲ့သည်။

လယ်ကွင်းလေးတွေမှာ စာခြောက်ရုပ်ကလေးတွေ ရှိတတ်ကြသော်လည်းအာယာနိုစံ ၏ အရုပ်ကလေးတွေက ပီပြင်သည်။ တကဲ့လူနဲ့ဆင်သည်။ တကဲ့လယ်သူမလေးတွေပျိုးစိုက် ၊ ပျိုးနုတ်နေပုံအလား၊လယ်ယာဦးကြီးတွေလယ်ထွန်နေသည့်အလား။ အနုပညာမြောက်လှသည်။ တဖြေးဖြေးသူ့အရုပ်ကလေးများ က ရွာရှိလက်ကျန်လူဦးရေထက် ဆယ်ဆမကများလာသည်။

အရုပ်ကလေးတွေက ၂၀၀ ကျော်နေပြီ။ အောက်တိုဘာလ၏ပထမတနင်္ဂနွေတွင် Nagoro ၌ အရုပ်လေးများနှင့် Ayano စံ၏အခြားလက်ရာများကိုပြသသည့်ပွဲတော်တစ်ခုကျင်းပသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပြပွဲတွင် ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲများ၊ ဈေးဆိုင်များနှင့် ရိုးရာအစားအစာလုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးပွဲများပါသည်။

TOKUSHIMA နယ်သည် ကခုန်ခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ညမှောင်မှောင်မှာမီးတွေထွန်းပြီးဂျပန်ကီမိုနိုလေးတွေ၊ ဂျပန်ဖုံတွေ တေးတွေဂီတတွေဖြင့်ကလေးလူကြီးဝိုင်းဖွဲ့ကကြသည်။ Tokushima Awa odori သည်ထင်ရှားသည်။

Nagoro ရွာမှ တစ်နာရီခန့်အကွာတွင် Iya Valley သည် စိမ်းလန်းစိုပြေသောသစ်တောများ၊ ရှားပါးစပျစ်နွယ်ပင်တံတားသုံးစင်းနှင့်ရေပူစမ်းများရှိသည်။ အနီးတစ်ဝိုက်တွင် သွားရောက်လည်ပတ်ရန် ဗုဒ္ဓဘာသာဘုရားကျောင်းငယ်များနှင့် စိုက်ခင်းများရှိသော်လည်းအဓိကဆွဲဆောင်မှုမှာ အရုပ်လေးများဖြစ်သည်။

အာယာနိုစံကလည်း အမေရိကန်သမ္မတ Donald Trump ၏ အရုပ်၊Harry Potter ဇာတ်လမ်းတွဲများမှ ဇာတ်ကောင်များ၊ ဂျပန်နာမည်ကြီးတွေနဲ့ လူရွှင်တော်တွေ၏အရုပ်များကိုပါလုပ်ပြီး သူ့ရွာလေး စည်ကားအောင်ကြိုးစားလာခဲ့သည်။ သူ့ရွာလေး Nagoro မှာ Kakashi no Sato (Scarecrow Village) (Doll Village)အရုပ်ကလေးတွေနေတဲ့ရွာ အဖြစ်လူသိများကျော်ကြားလာခဲ့သည်။ အရင်ရွာခံလူဟောင်းများကလည်း သူတို့ရွာလေးသို့ အမှတ်တရပြန်လာလည်ကြသည်။အထူးသဖြင့်ပွဲတော်ကာလလေးမှာ စည်ကားသည်။

ဂျပန်ခရီးသွားလာရေးအေဂျင်စီမှလည်း သူ့ရွာလေးကိုကမ္ဘာသိအောင်မီဒီယာမှာဖြန့်ပေးသည်။ ဂျပန်ပြည်တွင်းကရော ကမ္ဘာလှည့်များကပါလာလည်နေကြပြီ။

သြော်သင်လည်းတခေါက်တခါလောက်အရောက်သွားသင့်သည်။အားပေးသင့်သည်။ Ayano နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်သည်။ သူမသည် ရွာတွင်နေထိုင်ဆဲ လူသုံးဆယ်ခန့်တွင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကျနော့မှာ အာယာနိုစံ အားလေးစား ချီးကြူးနေမိပါတော့သည်။

ကျန်းမာပါစေ။အသက်ရာကျော်ရှည်ပါစေ။ ချမ်းမြေ့ ချမ်းမြေ့ပါစေ။

ကိုသိန်း(တိုကျို) (၁၆-၇-၂၀၂၄)

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 စိတ်ချမ်းသာစေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

Nyah Mway အတွက် ၂မိုင်ခရီး ဆန္ဒထုတ်ဖော်လမ်းလျှောက်ကြသူများ
Photo: Tamsin

From P 28 Utica, Nyah Mway

သူ့နောက်ကိုပြေးလိုက်တယ်။ မိသွားတော့ မြေကြီးပေါ်လှဲပြီး ကောင်လေးကို ထိုးကြိတ်ကြတယ်။ စက္ကန့်ပိုင်းတောင် မကြာခင် ကောင်လေးကို သေနတ်နဲ့ပစ်သတ်လိုက်တယ်။ ရဲ၃ယောက်နဲ့ကလေးတစ်ယောက်။ ရဲဘက်က excuse ကလက်ခံစရာမရှိဘူး။" ဟု Justcie Nyah Mway လမ်းလျှောက်ချီတက်ပွဲမှာပူးပေါင်းပါဝင်သူဖြစ်ပြီး လုံခြုံရေးနှင့်ငြိမ်းချမ်းမှုရှိဖို့ သရုပ်ပြညွှန်ကြားခဲ့သူ Senya Bekui, Citizen Action of New York က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Justice For Nyah Mwayလမ်းလျှောက်ချီတက်ပွဲ

ညမွေးသေနတ်ပစ်ခံရပြီးသေဆုံးရခြင်းအတွက် တရားမျှတမှုရရှိဖို့ US ရှိ California, Pennsylvania, New York ပြည်နယ်တို့ရှိ မြို့အသီးသီးမှ ကရင်မြန်မာန်မြူနတီများအပါအဝင် မြို့ခံ ကရင်၊ မြန်မာများ၊ လူဖြူ၊ လူမည်းများ လူ၆၀၀၀န်းကျင်သည် 220 Memorial Parkwayမှ Mohawk Valley Community College ထိ ၂မိုင်ခရီးကို လမ်းလျှောက်ကာ ဆန္ဒထုတ်ဖော်ခဲ့ကြသည်။ " ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ရဲသုံးယောက်ရင်ဆိုင်ရပြီး ကလေးတစ်ယောက်သေဆုံးရတဲ့ဖြစ်စဉ်အတွက် တရားမျှတမှုကို လိုချင်တယ်။ တရားမျှတမှုဆိုတာက ဥပဒေနဲ့ အရေးယူခြင်းပဲ.။ Nyah ရဲ့ကိစ္စကို ကော်ဇော်အောက်ထဲ ထည့်ဖုံးလိုက်တာမျိုး ကျမတို့မဖြစ်စေချင်ဘူး။ Utica မြို့တော်ဝန်ကို Nyah Mway အသတ်ခံရတဲ့ကိစ္စကို တိုင်းသိပြည်သိ ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ အရေးတယူထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ တောင်းဆိုထားတယ်။" လမ်းလျှောက်ချီတက်ခြင်းမစခင် ကရင်မိသားစုများနှင့် Nyah ၏ မိသားစုများကနဦးစကားပြောရာတွင် ကရင်လူငယ်အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ပရိသတ်များကို ပြောကြားခဲ့သည်။ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးများကတွေ့ရှိချက်တွေကို ပြောရုံဖြင့်ရဲအရာရှိများသည် ပြည်သူတွေများ၏ ယုံကြည်မှုကို ရမှာကြောင်း၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားခြင်းကိုအကြောင်းပြုပြီး တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ရှုံ့ချပြီး Nyah Mway လို လူငယ်တွေအတွက် public safety ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတွေ၊ အရင်းအမြစ် resources တွေနဲ့ recreation တွေပါဝင်သော community institution အရေးကြီးခြင်းအကြောင်းနှင့် Utica City သည် representatives တွေ၊ politicians တွေ၊ law enforcement များ, community stakeholders

Utica မြို့၊ New York ပြည်နယ်ရှိ 220 Memorial Parkway မြက်ခင်းပြင်
Photo: Tamsin

ကို လုပ်ခွင့်ပါဝါအပ်ထားသည့် အမှုကို စစ်ဆေးစုံစမ်းမည့် independent civilian review board ကို ထူထောင်ခဲ့ကြောင်းဆက်ပြီးပြောခဲ့သည်။ Nyah Mway ချစ်သော ကရင်ဒုံးယိမ်းအကများလည်း ကပြခဲ့သည်။ " Nyah Mway မိဘတွေက ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ တရားမျှတမှုကိုရရှိဖို့ ဆန္ဒပြတာကိုပဲ လိုလားတယ်။ ကျနော်တို့က အကြမ်းဖက်တာလုံးဝမပါဘဲ အဓိက ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းရှိဖို့နဲ့ လမ်းလျှောက်ဆန္ဒပြသူတွေ လုံခြုံဖို့၊ dehydration မဖြစ်ဖို့ကို အဓိကထားဆောင်ရွက်ပါတယ်" ဟု ကရင်လူငယ်များဦးစီးသော လမ်းလျှောက်ဆန္ဒပြပွဲကို လုံခြုံရေးအတွက်တာဝန်ယူထားသော Daniel Cribb ကဆိုသည်။

California က မြန်မာကရင်မိသားစုများရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ

Brown University မှကျောင်းသား Filbert Aung ဦးစီးပြီး San Bruno ရှိ ABSFU မှ Myanmar Student Union တို့ပူးပေါင်းကာ Nyah Mway အတွက်ဆုတောင်းပွဲကိုဇွန်၁၂ ညနေက La Puente ရှိ Burma Buddhist Monastery တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

Karen Organization of San Diego ကလည်း ဇွန်၁၃ညနေတွင် Calina Del Sol Park တွင် ဖယောင်းတိုင်ထွန်းဆုတောင်းခဲ့ကာ Nyah Mway သေဆုံးရခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး တရားမျှတမှုကိုလိုလားကြောင်းနှင့် Utica Karen community နှင့် တသားထဲရပ်တည်ကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ Myanmar Gazette ကဦးစီးပြီး Monterey Park Mayor Thomas Wong, Mr. Ye Htut Aung, Former Intelligence Officia, Monterey Park Police Chief Scott Weise တို့တက်ရောက်သော " Understanding Law Enforcement in Burmese Community" ဆွေးနွေးပွဲကို ဇူလိုင်၂၁တွင် Garvey Ranch Park တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ လူ၃၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။

Refugees တွေနဲ့ ပြန်လည်အသက်သွင်းထားတဲ့ Utica

Utica မြို့သည် အခြားနိုင်ငံများမှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသော ပြောင်းခိုသူအမြောက်အများကို ပြန်လည်နေရာချထားသောမြို့ဖြစ်သည်။ The Center ၏စာရင်းအရ Utica နေမြို့လူဦးရေသည် ၂၀၁၀ခုနှစ်တွင် ၆၂၂၃၅ဦး ခန့်ရှိခဲ့သည်။

Bosnia and Herzegovina, Vietnam, Italy, Thailand, Belarus, Burma, Iraq, Nepal, Somalia, and Sudan. တို့မှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများအနက် ပြောင်းခိုသူအများစုမှာ Bosnian, မြန်မာနိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့လာသောကရင်များ၊ ဗီယက်နမ်များနှင့် ယခင်ဆိုဗီယက်ယူနီယမ်နိုင်ငံများမှထွက်ခွာလာသူများဖြစ်ကြသည်။ The Fiscal Policy Institute ၏အချက်အလက်အရ Utica တွင်နေထိုင်သူ ၅ဦးတွင်၁ဦးသည် ပြောင်းခိုသူ(သို့မဟုတ်) ပြောင်းခိုသူ၏ကလေးဖြစ်သည်။ အစိုးရကျောင်းများတွင် ဘာသာစကား၄၀ကျော် ပြောဆိုကြသည်။ " ကလေးက ဦးဇင်းတို့နဲ့ ရင်းနှီးပါတယ်။ သူက ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး အနေအေးတဲ့ကလေးပါ။ မိသားစုတွေက အင်မတန်ရိုးသားတဲ့ကရင်လူမျိုးတွေပါ။ အိမ်ကို ဧည့်သည်လာရင် ကွမ်းရွက်နဲ့ ရိုးရာဓလေ့အတိုင်းဧည့်ခံတယ်" ဟု Utica မြို့ခံ သစ္စာဝါဒီကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်က မိန့်သည်။

Nyah Mway တို့မိသားစု

Nyah Mway တို့မိသားစုသည် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်မှ လွန်ခဲ့သော၉နှစ်ခန့်က Utica သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာခဲ့သည်။ " သာမာန်ဖျားနာရောဂါနဲ့သေဆုံးသွားတယ်ဆို ဖြေသာသေးတယ်။ အိမ်ကထွက်သွားပြီး သူများသတ်လို့ အိမ်ကိုပြန်မလာတော့ဘဲ သေသွားတာတော့ ဘယ်လိုမှ ဖြေမဆည်နိုင်ပါဘူး" ဟု ကရင်စကားတစ်မျိုးထဲသာပြောတတ်သော Nyah Mway ၏အမေ Chee War က ဆိုသည်။ Nyah Mway သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမရှိ၊ ရာဇဝတ်မှုတခါမှ မကျူးလွန်ဘဲ ဘောလုံးကန်ခြင်းနှင့် TV games ဆော့ခြင်းသာ ဝါသနာပါကြောင်း၊ အထက်တန်းအောင်ပြီး တက္ကသိုလ်တက်ဘွဲ့ရအောင် လုပ်မည်ဟု ရည်မှန်းချက်ရှိ

ညွှေးတို့မိသားစုအား စာရေးသူနှင့်အတူ
Photo: kAi

ကြောင်းလည်း မိဘများကပြောကြားခဲ့သည်။ အိမ်မှကျောင်းသွားတိုင်း၊ အပြင်ထွက်တိုင်း Nyah သည် အမေကို " I love you, mom" ဟုအမြဲပြောပြီးမှ သွားတတ်ကြောင်း Chee War ကဆက်ပြောသည်။ " ငါ့သားလေး အခုလို သေသွားတော့ ငါညဘက်တွေအိပ်မရဘူး။ ဘာမှလဲ မစားနိုင်ဘူး။ ငါ့ကိုလူတွေစကားလာပြောကြတယ်။ နားကကြားပေမယ့် သူတို့ဘာတွေပြောနေကြတယ် ငါမသိတော့ဘူး" ဟု အဖေဖြစ်သူ ကီလီဝါးက ဆိုသည်။ သားသမီး၄ယောက်ဖခင်ဖြစ်သူ ကီလီဝါးသည်း သံမဏိစက်ရုံတွင် သံမဏိချောင်းများကို အအေးခံသောအလုပ်ကို တနေ့လျှင်၁၂နာရီအလုပ်လုပ်ပြီး US အစိုးရကို အခွန်ပုံမှန်ဆောင်နေသူဖြစ်သည်။ သူ့တွင်ခြေတစ်ဘက်မရှိချေ။ " ကရင်ပြည်နယ်မှာနေထိုင်ခဲ့တုန်းက မိုင်းနင်းမိပြီး ခြေထောက်ထိသွားတယ်" ဟု ဆိုသည်။ ကရင်လူမျိုးများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုင်းဒဏ်အခံရဆုံးသောသူများဖြစ်သည်။ Nyah Mway တို့အိမ်ရှေ့တွင် မိသားစု

ညွှေးတို့အိမ်
Photo: kAi

ထံ အသုဘသတင်းမေးလာသော အသက်၅၀ဝန်းကျင် ကရင်ပြောင်းခိုသူအမျိုးသားတစ်ဦးသည်လည်း ခြေထောက်တုတစ်ဘက်နှင့် လေှကားဆင့်၌ထိုင်နေသည်။

Nyah Mway အတွက်တရားမျှတမှု

Utica တွင်အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိသော ပြောင်းခိုသူများသည် ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု culture shock ၊ အရင်းအမြစ်များလိုအပ်မှုအခက်အခဲပေါင်းစုံအပြင် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နေရလျက်ရှိသည်။ Utica တွင်နေထိုင်သူအများစု ၅၄.၄% သည် လူဖြူများဖြစ်ကြသည်။ " ဒီမြို့ရဲ့ ၂၅% က refugees တွေပဲ။ ဒီမြို့က သူ့ကိုယ်သူပြောတာက Refugee Welcome City ဆိုပဲ။ Sanctuary City လို့လဲ သူ့တို့ကိုယ်သူတို့ပြောကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီမြို့က ကွန်မြူနတီတွေရဲ့အတွေ့အကြုံတွေအရ ကျနော်မြင်တာက သူတို့ဟာ မျက်ကွယ်ပြုခံထားရတယ်။ တဘက်ကို တွန်းပို့ထားတာ ခံထားရတယ်။ သူတို့ပြောတာတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို အာရုံမစိုက်ဘူး။ လို့ ကျနော်မြင်တယ်။ အခုဖြစ်သွားတဲ့ဖြစ်ရပ်က ဥပမာတစ်ခုပေါ့။ ဒီအဖြစ်အပျက်က ကျနော့်ကို Utica မှာရှိတဲ့ရဲတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်အောင် တွန်းအားပေးဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ်တွေနိုးကြားစေတယ်။ ဒီမြို့က ရဲတွေကို လက်ခံနိုင်ဖွယ်အခြေအနေထိရှိဖို့အတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီတွေအားလုံးက တတ်နိုင်သမျှနည်းအားလုံးနဲ့ တောင်းဆိုသွားမယ်။" ဟု Senya Bekui က ဆိုသည်။

Nyah Mway အသတ်ခံရပြီး နောက်တစ်ရက် စနေနေ့တွင် Utica ရဲတပ်ဖွဲ့မှ Chief

"ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်နှင့် ညွှေးတို့မိသားစု ဆန္ဒထုတ်ဖော်ရန် စုဝေးနေစဉ်"
Photo: Tamsin

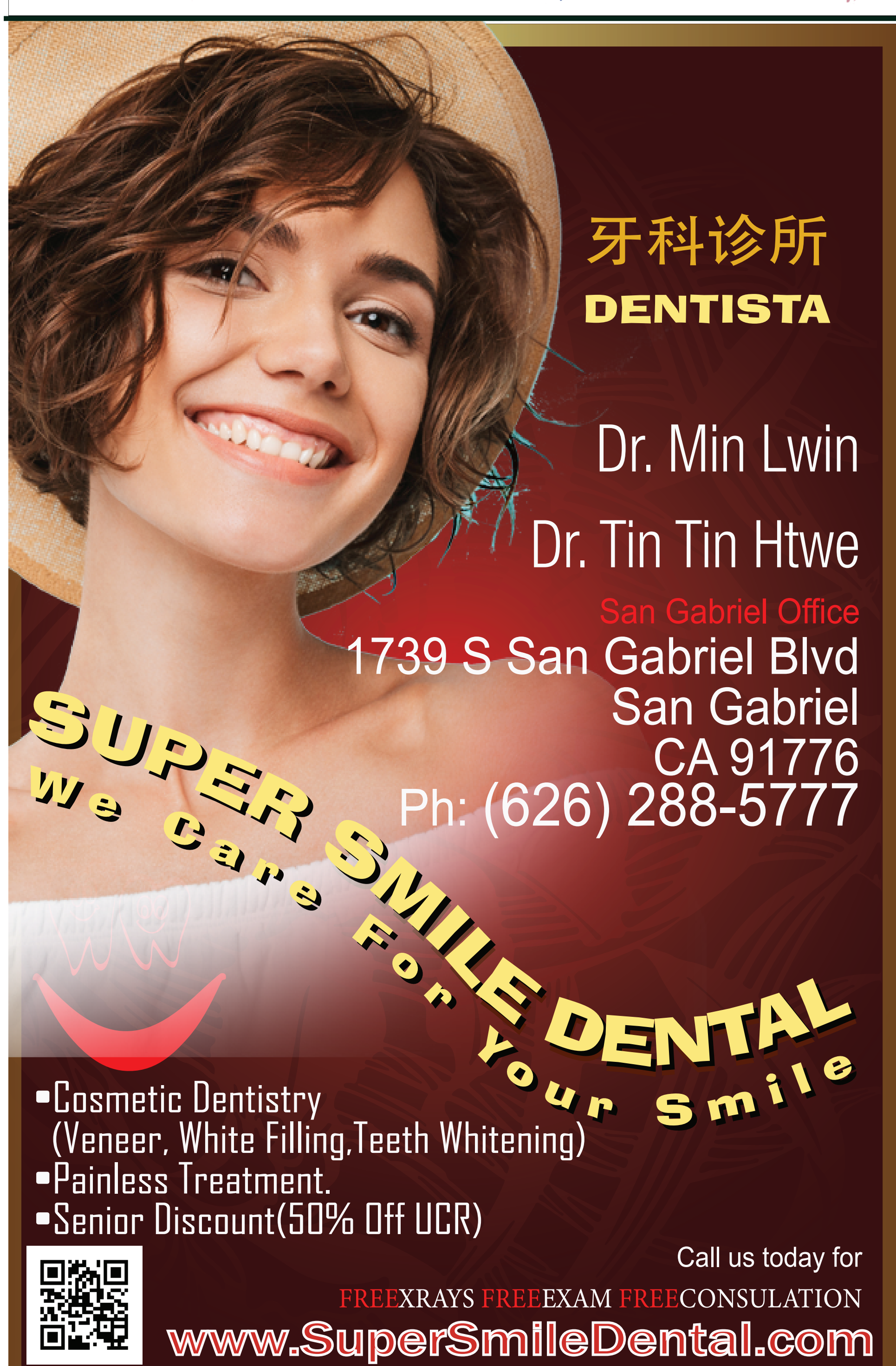
Williams ကိုယ်တိုင်ဦးစီးပြီး သတင်းစားရှင်းလင်းပွဲတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ State ၏ Attorney General's Office သည် Nyah အသတ်ခံရမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည်နယ်၏ဥပဒေကိုချိုးဖောက်ခြင်းရှိ၊ မရှိကို အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးရေးများပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ " ကျမတို့တွေဟာ ရဲတွေကိုကြောက်နေရတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ ကျမတို့တွေဟာ ရဲတွေက ကလေးတွေကိုသတ်ဖြတ်နေရတာကို ကြောက်နေရတာမျိုးမဖြစ်သင့်ဘူး။ ရဲတွေက ကျမတို့နဲ့ကွန်မြူနတီကို ကာကွယ်ပေးတာပဲဖြစ်သင့်တယ်။" ဟု Justice For Nyah Mway ကိုဦးဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကရင်လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်သည့် မရတနာဦးက လမ်းလျှောက်ပွဲအခမ်းအနားတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။

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

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
Covina နှင့် El Monte
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
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.
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

"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"
Change Your Water...
Change Your Life.
LeveLuk K8
KANGEN WATER
Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899
May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544
Blue Pearl Kangen Water
Enagic®
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 CONSULTATION
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
JJW Food Services
Poultry, Meat & Seafood
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

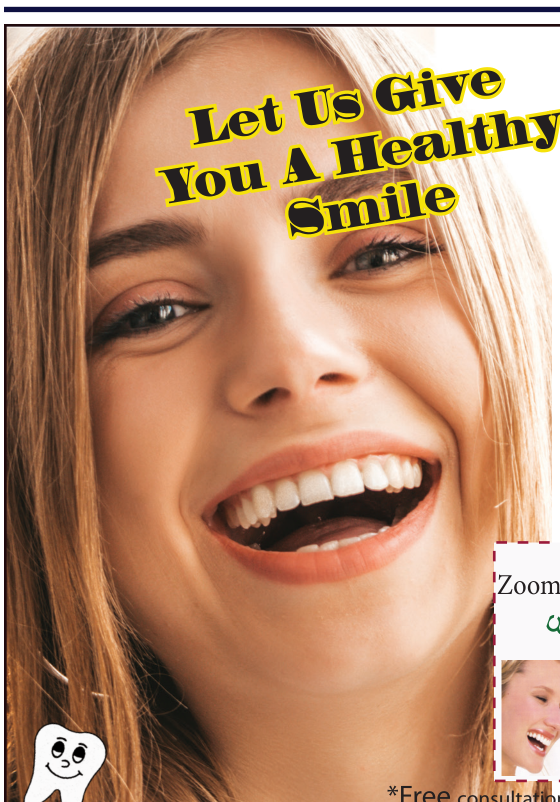
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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၏ ဆူရှိဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုန်းဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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

အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ၊ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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/