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

မြန်မာ့ဂဇက် Myanmar Gazette

MONTHLY သတင်းစာ

FREE ကာမုံသတင်းစာ

August-September 2024 | Vol. 12/Issue 8 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 188

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

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

တိမ်မည်း (နည်းပညာ) ကားဟောင်းဝယ်စီးကြရအောင် လမ်းညွှန် Page 24

ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ UC Berkeley ကျောင်းသူ Priscilla Chin Page 7

KaiTamsin Bwor Book Review Five Feet Apart by Rachael Lippincott Page 20

August အလှပန်း Jessica Chan Page 17

ဒေါက်တာကျော်မင်း မျောက်ကျောက် ကြောက်-မကြောက် Page 21

မောင်စွမ်းရည် မှိုင်း စာပေအမွေ Page 6

SweSwe Aye LA က အိမ်ယာမဲ့တွေအတွက် Medi-Cal Expansion ကဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ Page 23

တိုင်းရင်းဆေး ကြက်ဆူပင် Ricinus communis Page 26

Berkeley, CA ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံ နှစ်ပတ်လည်နေ့နှင့် Burma Day အလံတင်ပွဲ

Photo: Gary Rocchio

၈၈၈၈ ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံ ၃၆ နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်နေ့နှင့် Burma Day အလံတင်ပွဲအခမ်းအနားကို Berkeley မြို့၊ California, Civic Center Park Berkeley City Hall ရှေ့တွင် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၃ရက်နေ့ မနက်ပိုင်းက ကျင်းပခဲ့ရာ San Francisco Bay Area ရှိ အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားဦးဆောင်သူများ၊ မြန်မာ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ၇၀ကျော်ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

California ပြည်နယ်၊ Berkeley မြို့ သည် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်ပြီး ဒီမိုကရေစီရေးအတွက်လှုပ်ရှားခဲ့ကြသည့် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံကြီးကို အသိအမှတ်ပြုသည့်အနေဖြင့် Congresswoman Barbara Lee လက်ထက်တွင် ၂၀၀၈ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၈ရက်ကို Burma Day အဖြစ် တရားဝင်သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်ခွပ်ဒေါင်းအလံ လွှင့်တင်ခဲ့သောမြို့ဖြစ်သည်။ ယခု၃၆နှစ်ပြည့် ၈၈၈၈ ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံ ၃၆ နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်နေ့အခမ်းအနားတွင် တက်ရောက်လာသူများမှ ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံနှင့်ပတ်သက်သည့်စကားများပြောကြားခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးအတွက် ဆက်လက်တိုက်ပွဲဝင်ကြမည့်အကြောင်းများပြောကြားခြင်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး " ဖက်ဆစ်စစ်တပ်အမြစ်ဖြုတ်၊ သွေးကြွေးမှာဆွေးနွေးစရာမရှိဘူး၊ တိုက်ပွဲရှိရင်အောင်ပွဲရှိမယ်၊ အရေးတော်ပုံအောင်ရမည်၊ အောင်ကိုအောင်ရမည်" ဆောင်ပုဒ်များကို တညီတညွတ်ထဲ ကြွေးကြော်ခဲ့ကြသည်။

Photo: - Steven Sanyu

Buffalo ,NY ၁၅ နှစ်မြောက် ခွပ်ဒေါင်းအလံတင်ပွဲနှင့် ၃၆ နှစ်မြောက် ရှစ်လေးလုံး အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနား

Buffalo မြို့၊ New York ပြည်နယ်၏ ၁၅ နှစ်မြောက် ခွပ်ဒေါင်းအလံတင်ပွဲနှင့် ၃၆ နှစ်မြောက် ရှစ်လေးလုံး အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၃၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မနက်၉နာရီမှ၁၁နာရီထိ Niagara Square တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Buffalo မြို့၊ မြန်မာကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်သော Burmese Community Services တည်ထောင်သူ ကို Steven Sanyu, ဒေါက်တာစိန်ဝင်း၊ ကုလသမဂ္ဂအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းအပါအဝင် NUG နည်းပညာဝန်ကြီး ဦးထင်လင်းအောင်၊ ဒုတိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးမိုးဇော်ဦးတို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

တိုက်ပွဲဝင်ခွပ်ဒေါင်းအလံကို နှစ်စဉ်ဩဂုတ်လရောက်တိုင်း Buffalo မြို့တွင်နှစ်စဉ်လွှင့်ထူခဲ့ပြီး မြို့တော်ဝန် To Page 14

A Sunny Day ရုပ်ရှင် Monrovia ,CA၌ပြသ

Photo: kAi

မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးကိုအခြေပြုပြီး သရုပ်ဖော်ထားသည့် ဒါရိုက်တာ Mehm Thet Win ရိုက်ကူးသည့် တေးပြဇာတ်နေသာတဲ့နေ့ 'A Sunny Day' ကို ၂၀၂၂ မတ်လLos Angeles နှင့် ၂၀၂၃ ဇန်နဝါရီလ San Francisco Bay Area တို့တွင် မြန်မာပြည်ရန်ပုံငွေအတွက် ကပြဖျော်ဖြေခဲ့ပြီးနောက် ယခု၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၈က Taylor Performing Arts Center, Monrovia တွင် ၂နာရီကျော်ကြာ 'A Sunny Day' ရုပ်ရှင်ကားကြီးအဖြစ် ပြန်လည်ပြသခဲ့သည်။ ရုပ်ရှင်မပြခင် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲကိုလည်း ကျင်းပခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။

ရုပ်ရှင်အပြီးတွင် ထုတ်လုပ်သူ၊ ဒါရိုက်တာ၊ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သူများနှင့် အမေးအဖြေကဏ္ဍကို ပြုလုပ်ခဲ့ကာ အထူးအစီအစဉ်ဖြစ်သော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော ဂစ်တာကို ကံစမ်းမဲဖောက်ခဲ့ရာ 'A Sunny Day' တွင်ပါဝင်ဖျော်ဖြေသူကျောင်းသူများဖြစ်သည့် မေသန္တာဝင်း၊ ခိုင်သံစဉ်အေးနှင့်အင်ကြွင်းတို့က မဲနှိုက်ပေးခဲ့ပြီး မဲပေါင်းတစ်ထောင့်လေးရာကျော်ရောင်းထားသည့်ထဲမှ မဲနံပါတ်၇၉၇ က မဲပေါက်ခဲ့သည်။ ရရှိသောရန်ပုံငွေအားလုံးကို မြန်မာပြည်လိုအပ်သောနေရာများသို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ 'A Sunny Day' ရုပ်ရှင်ကို Jamaica, Perth(Australia), India, နှင့် Singapore တို့တွင်ပြသခဲ့ပြီး Florida, New Zealand နှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏အခြားမြို့ကြီးများတွင်လည်း ပြသရန်စီစဉ်လျက်ရှိကြောင်းသိရသည်။

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

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

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

Azusa ကျောင်း ၂၃ကြိမ်မြောက်နိဗ္ဗာန်ဈေး

ဖြဟ္မဝိဟာရ- Azusa ကျောင်းတိုက်၏ ၂၃ကြိမ်မြောက်နိဗ္ဗာန်ဈေးကို ၂၀၂၄၊ ဩဂုတ်၁၁ တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဈေးဆိုင်ခန်းပေါင်း၃၆ခန်း၊ ကံစမ်းမဲပေါက်မဲပစ္စည်းလှူဒါန်းသူများ၊ အလှူငွေထည့်ဝင်သူများက ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြပြီး ဈေးရောင်းရငွေ $29050, လမ်းအလှူငွေ $3730, စုစုပေါင်း $ 32780 ရန်ပုံငွေရှာဖွေနိုင်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဌာန်း။(ယာ)

Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် ကရင်ရိုးရာဝါခေါင်လ ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာ-လက်ချည်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၂၄က ကျင်းပခဲ့ရာ Fort Wayne တွင်နေထိုင်ကြသော ကရင်လူငယ်များအပါအဝင် ကရင်၊ မြန်မာ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် ကရင်လူငယ်မောင်မယ်များက လက်ချည်ကြိုးချည်ခင်၊ ပန်း၊ ရေခွက်၊ ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းသီးခွဲစိတ်များ၊ ကောက်ညှင်းထုတ်၊ ထမင်းဆုတ်များပါဝင်သော ဇကောများကို ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်း သယ်ယူလာကြပြီး စားပွဲတွင်ထိုင်ကာ လက်ချည်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်များကို ကရင်၊ မြန်မာရိုးရာအစားအစာများဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ (ယာ-အောက်)

အရှင်ထာဝရနှင့် S.F Bay Area မြန်မာလူထုတွေ့ဆုံ

Photo- Gary Rocchio

၂၀၀၇ ရွှေဝါရောင်တော်လှန်ရေးဦးဆောင်ဆရာတော် အရှင်ထာဝရ(Norway) နှင့် San Francisco Bay Area မြန်မာလူထုတို့တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၄၊ ဩဂုတ်၁၈၊ နေ့လယ်၁၂နာရီခွဲမှညနေ၃နာရီထိ မြန်မာကွန်မြူနတီစင်တာတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ကိုတင်မောင်ဝင်း က အခမ်းအနားမှူးအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး ကိုချိုဦးမောင်(OMC) က အခမ်းအနားကျင်းပရခြင်းအကြောင်းနှင့် တော်လှန်ရေးကာလ ဆန်ဖန်ဖေးဇရိယာကွန်မြူနီတီအတွင်းပါဝင်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းများ၊ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားကို ပြောကြားခဲ့ပြီး ကိုစံလင်း(မောင်လူပေ)က ဆရာတော်အရှင်ထာဝရ(Norway) ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုဖတ်ကြားခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သံဃာ့ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့၏အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးနှင့် ၂၀၂၀ခုနှစ်၊ မဟတ္တမအကြမ်းမဖက်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင် ဆရာတော်အရှင်ထာဝရ(Norway) က မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာရှင်စနစ်ဆန့်ကျင်ရေးသမိုင်းနှင့် သူကိုယ်တိုင်ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့မှုများအကြောင်း၊ ၂၀၂၁နွေဦးတော်လှန်ရေးနှင့်ဆက်လက်လှုပ်ရှားနေကြသည့် မြန်မာစစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးအကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသောပရိသတ်များ၏မေးခွန်းများကိုဖြေကြားကာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ Oakland ရှိ ဓမ္မအေးကျောင်းတိုက်တွင်ဆရာတော်အရှင်ထာဝရ သီတင်းသုံးနေစဉ် နေ့ဆွမ်းကို ဒေါ်ခင်တင့်တင့်၊ Yasmin Vanya, ကိုကျော်ခိုင်မိသားစုနှင့် Bay Area မိသားစုများက ကပ်လှူခဲ့သည်။

Oregon ပြည်နယ်၊ Portland Kareni Communityကစီစဉ်သော Myanmar Kareni Food Fair Fundraising ရန်ပုံငွေဂီတပွဲနှင့်ဈေးရောင်းပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၃က Mekong Bistro တွင် မွန်းတည့်၁၂နာရီမှည၉နာရီခွဲထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်၊ L လွန်းဝါ၊ ခင်ဘုဏ်း၊ ဇယံ၊ Cobra, ကျော်ဇင်မင်း တို့က Lead guitar-Min Oo, Base- SalaiTukTuk Chris, Keyboard - Stephen, Drums - Samuel Mang တို့၏တီးခတ်မှုတို့နှင့်အတူ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Than Than Thaw Family(G.G Sishi) နှင့် Zomi Innkuan Portland Oregon တို့က ကူညီပံ့ပိုးခဲ့ကြသည်။ (ပုံ-ယာ အပေါ်)

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာနိုင်ငံအရေးအတွက် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့်မြန်မာကျောင်းသားများပါဝင်သော အင်အား၂၀ကျော်သည် ၂၀၂၄၊ ဩဂုတ်၉ရက်က San Francisco ရှိ Consulate General of the People's Republic of China ရှေ့တွင် တန်းစီကာ "China's Policy, Burma's Miseries" ဆိုင်းဘုတ်ကို ကိုင်ဆောင်၍ မြန်မာပြည်တွင်းရေးကို China က ဝင်ရောက်မစွက်ဖက်ရန် ဆန္ဒပြခဲ့သည်။(ပုံ -ယာ)

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

Photo- Win Lwin Oo

Photo- Gary Rocchio

https://www.focuseyecenterla.com

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

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

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

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

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

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

မင်္ဂလာဦး

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၂၇ က H. L. Peninsula Restaurant, South San Francisco မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ကို James Lee နဲ့ မပြည့်ဖြိုးခင်တို့ရဲ့ မင်္ဂလာဦးနေ့ရက်မှသည် ပုလဲရတု၊ ရွှေရတု၊ စိန်ရတုနေ့ရက်တွေနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောဘဝခရီးကို အတူလက်တွဲလျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။

ကိုစိုးနိုင်+ Jasmine Oo, ကို Milton Yang & Jasmine Yang, SF Bay Area မှ မိတ်ဆွေများ

ဒေါ်ကျင်ရီ

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၆မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်တဲ့အန်တီဒေါ်ကျင်ရီရဲ့ ၈၅နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည် ချစ်သမီးများ၊ ချစ်မြေးများနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

Taiwan, Vietnam နှင့် US မှ မိတ်ဆွေများ။
မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

မလွဲ

Arizona ပြည်နယ်က ချစ်သော မလွဲ(Arizona)ရဲ့ ဩဂုတ်၇ရက် မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး လိုရာဆန္ဒတွေ တလုံးတဝပြည့်စုံပါစေ။

California မှ ညီအစ်မများ

မိဟောင်စားမွန်

ချစ်ခင်ရသော အစ်မ မိဟောင်စားမွန် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၆ရက်နေ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ချစ်ခင်ပွန်းကိုမျိုးမွန်ဝင်း၊ သမီးကြီး အိန္ဒြေ၊ သမီးငယ် ၂ မွန်တို့နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်သောနေ့ရက်များကိုဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။

California, Indian နှင့် Ohio မှ မိတ်ဆွေများ

ကိုစောဝေဇံ

အစ်ကိုကြီးစောဝေဇံရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၈ရက်နေ့ မွေးနေ့မှသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာပြီး ချစ်ဇနီးမကြူနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

San Fernando Valley မှ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၊ Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

မပေါက်ပေါက်

ဩဂုတ်၉ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်သောညီမလေးပေါက်ပေါက်(တေးသံရှင် ရွှေစင်)ရဲ့မွေးနေ့နဲ့ ဩဂုတ်၈ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ကိုခင်စိုး(Aurora) ရဲ့ မွေးနေ့တွေမှသည် မွေးနေ့၁၂၀ထိ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ တေးသီချင်းတွေပျော်ရွှင်စွာ ဆက်လက်တီးခတ်သီဆို၊ ဖန်တီးနိုင်ကြပါစေ။

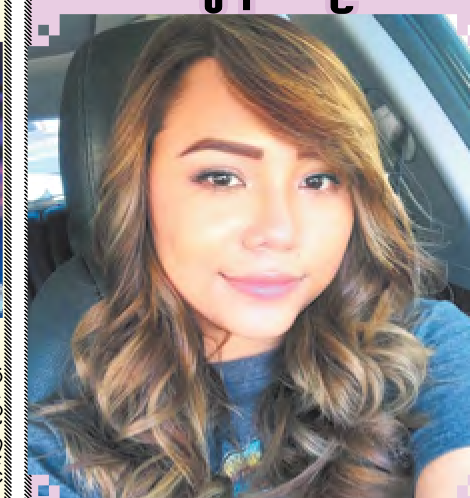
ချစ်သောမိတ်ဆွေများနဲ့မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ။

ဇယ်ဝ

တေးသံရှင်ဇယ်ဝရဲ့ ဩဂုတ်၁၅ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ရွှေပေါ်ရွှေထပ် မွေးနေ့မင်္ဂလာမှာ အလိုတော်ပြည့်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအမှူးရှိသောသံဃာများနှင့် ၂၀၀၇ ရွှေဝါရောင်တော်လှန်ရေးဦးဆောင်ဆရာတော် အရှင်ထာဝရ(Norway) တို့ကိုဆွမ်းနှင့်လှူဖွယ်ကပ်လှူသောကုသိုလ်များကို ကုသိုလ်အမျှထပ်တူရကြပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

US မှာ ဇယ်ဝရဲ့ တေးပရိသတ်များ

သွန်းသံစဉ်



တေးသံရှင်သွန်းသံစဉ်ရဲ့ ဩဂုတ်၁၃မှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ပရိသတ်တွေအတွက်တေးသီချင်းတွေကို မွေးနေ့၁၂၀ထိ ဆက်ပြီးသီဆိုနိုင်ပါစေ။

California မှ သွန်းသံစဉ်ရဲ့ပရိသတ်များ

U.S. ARMY မှ သင့်ကိုအလိုရှိသည်

အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ

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

ဘဝအတွက် အခွင့်အလမ်းများ

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

Sergeant 1st Class Nilar Tun

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

အသေးစိတ်သိလိုပါက Nilar Tun သို့ မြန်မာလိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

Rangoon California
BURMESE FOOD HOUSE
Women-Owned Restaurant

- မြန်မာအရသာစစ်စစ်ကို လွမ်းဆွတ်သူများအတွက် မြန်မာပြည်ရောက်သွားသလိုခံစားရစေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California ဆိုင်လေးကို လာရောက်စားသုံးကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေရှင်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆိုင်(သို့) ကျောင်းမှာ ဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်း စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အထူးစီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- ဘုန်းကြီးကျောင်းပွဲများ၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးပွဲများ၊ အလှူမင်္ဂလာပွဲများ၊ မွေးနေ့ပါတီပွဲများနှင့် အခြားသောပွဲများအားလုံးအတွက်လည်း 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
- Auto Body Repair
- Fender Repair
- Bumper Repair
- Paint Refinish
- **Towing Service Available**

အစုဇာရှိ မြန်မာပိုင်ကားဘော်ဒီရုံ ၊ မြန်မာလိုဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်၊

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

amazon SELLER
Elijah Thu, Founder

Happy Family
Bring Smiles to Every Family

+1(672)-200-7696
sales@happyfamilybabygiftstore.com
happy_family_baby_store
1713-9873 King George Blvd
Surrey, BC V3T0K2, Canada

http://www.happyfamilybabygiftstore.com

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့် မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

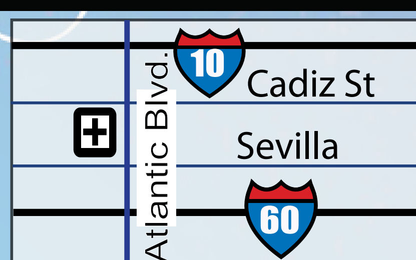
- Traditional Othodontic Braces
- Clear Braces (Invisalign)
- Advance Zoom Whitening
- Implants

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

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

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

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



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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499
1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.

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

ဩဂုတ်လ ၂၀၂၄

မျဉ်းသုံးကြောင်းနှင့် စည်းခုစည်း

အနော်ရထာမင်း(၁၀၄၄ - ၁၀၇၇)လက်ထက်က ရွှေဖျင်းညီနောင်တို့နှစ်ဦးသည် ချိုင်းနားဘုရင်၏ နန်းတော်သို့ လျှို့ဝှက်ဝင်ရောက်၍ စက်တော်ခေါ်နေသော ဥတည်ဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ထုံးဖြူဖြင့် မျဉ်းသုံးကြောင်းဆွဲခဲ့သည်ဟု မြန်မာ့ရာဇဝင်တွင်ဆိုသည်။

ထိုသမိုင်းကာရံလာထပ်သည်လောမသိ။ ယခုဩဂုတ်လအလယ်ပိုင်းက ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဝမ်ယိသည်မြန်မာပြည်သို့သွားရောက်ပြီး စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်အပါအဝင် နဝတ/နအဖခေါင်းဆောင်ဖြစ်သော ဦးသန်းရွှေကို တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ထို့နောက် ထိုင်း/ချင်းမိုင်မြို့ လန်ချန်း-မဲခေါင်အစည်းအဝေးတက်၍ ချိုင်းနား၊ လာအို၊ မြန်မာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံများ၏ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးများ အလွတ်သဘော တွေ့ဆုံပွဲတွင် မြန်မာပြည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး" မြန်မာ ပြည်တွင်း မတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုနဲ့ ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်ပွား၍မရခြင်း၊ အာဆီယံမိသားစု လမ်းကြောင်းမှ ကင်းကွာသွား၍မရခြင်း၊ ပြင်ပအင်အားစုများ စိမ့်ဝင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုကို ခွင့်မပြုခြင်း"စည်းခုစည်းချခဲ့ပါသည်။

ယခုဩဂုတ်လအတွင်း "ဝ" နှင့် ကိုးကန့် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးဂိတ်များပိတ်ပစ်ခြင်း၊ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်၏ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကိုယ်စားလှယ်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော်(KIA) ဒုဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဂမ်ရှောင်နှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခြင်းတို့အပြင် ချိုင်းနား၏ တပ်နီ (PLA) မှ မြန်မာနယ်စပ် ချိုင်းနားပြည်တွင်းတွင် လက်နက်အစစ်များပစ်ခတ်၍ ၃ရက်တာ (၂၇-၂၉) စစ်ရေးလေ့ကျင့်မည်ဟုကြေညာသည်။ စစ်ရေးလေ့ကျင့်နေစဉ်ကာလတွင်း ချိုင်းနားသို့ရောက်ရှိနေသော အမေရိကအိမ်ဖြူတော်အမျိုးသားလုံခြုံရေးအကြံပေးဂျိတ်ဆူလီဗင်န်နှင့် ဝန်ကြီးဝမ်ယိတို့ဆွေးနွေးပွဲ၌ မြန်မာ့အရေးထည့်သွင်းဆွေးနွေးပြန်ရာ မြန်မာ့အရေးကို ချိုင်းနားမှသိသာစွာဝင်ရောက်ကိုင်တွယ်နေဟန်ရှိသည်။

"သယံဇာတယူသည်၊ ပြီးတော့ ... လူကိုပါယူသည်"

အမေရိကားသည် သူ၏တောင်ဖက် မက်စီကိုနှင့် လက်တင်/တောင်အမေရိကတို့မှ လူ့စွမ်းအင်နှင့် မြေပေါ်မြေအောက်အရင်းအမြစ်တို့ဖြင့် စူပါပါဝါနိုင်ငံထူထောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ဥရောပသည် သူ၏တောင်ဖက် အာဖရိကတိုက်မှ လူ့စွမ်းအင်နှင့် မြေပေါ်မြေအောက်အရင်းအမြစ်တို့ဖြင့် ချမ်းသာသော ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများဖြစ်ခဲ့သည်။

သိသာထင်မြင်လွယ်အောင် ဆိုရလျှင် စူပါပါဝါစီးပွားရေးအင်အားကြီးဖြစ်ရန် ဈေးပေါအလုပ်သမားထုထုတ်ပေးနိုင်သည့် ဂုတ်သွေးစုတ်ခံရမည့်နိုင်ငံ/ဒေသများလိုသည်။

ချိုင်းနားသည် စူပါပါဝါသို့တက်လှမ်းရန် ကမ္ဘာစီးပွားရေးအင်အားကြီးဖြစ်ရန် ခေတ်သစ်ကျွန်နိုင်ငံများလိုသည်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့် အာဖရိကသို့ ခြေလှမ်းကျယ်ထားသော်ငြား ကပ်လျှက်တောင်ပိုင်းအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသည် သူ၏ အာဏာစက်အောက်တွင်ရှိရန် လွန်စွာအရေးကြီးသော အခြေအနေပါ။သို့ဆိုလျှင် သူ၏ အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာထွက်ပေါက် တိုက်ရိုက် အသုံးပြုခွင့်ပေးနိုင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံကို မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မျှလက်လွှတ်ခံမည်မဟုတ်ပေ။

သမိုင်းအရ ချိုင်းနားသည် မြန်မာ့ နယ်မြေတို့ကိုလည်း ဆင်ဖြူရှင် ၁၇၆၅ လက်ထက်က ဝင်ရောက်ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်ဖူးသည်။ မွန်ဂိုလီးယားနှင့် တိဘက်တို့ကိုဝင်သိမ်းပိုက်ရယူထားသည်။

သမိုင်းအရပြီးခဲ့သည်တို့ထား၍ ယခုမျှော်ကြည့်လိုက်လျှင် ကိုးကန့် /လောက်ကိုင်မြို့၊ ဝ/ပန်ဆန်းမြို့၊ ကချင်/လိုင်ဇာမြို့ အပါအဝင် မြန်မာ-ချိုင်းနားနယ်စပ်မြို့တို့သည် ချိုင်းနား၏ငွေကြေးကိုသုံးစွဲ၍ လျှပ်စစ်/ဂက်စ်ဆီနှင့် ချိုင်းနား၏ အခြေခံအဆောက်အအုံတို့အပေါ်လုံးလုံးလျှားလျှားမှီခိုထားကြရသည်ကိုတွေ့ရမည်။ မြောက်ပိုင်းမဟာမိတ်လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့သည် စစ်ရေးအရနယ်မြေများတိုးချဲ့နေပြီး ရခိုင်ပြည်နယ် ဒေသအများစုသည်လည်း မြန်မာစစ်တပ်၏အုပ်ချုပ်မှုအောက်တွင်မရှိတော့ချေ။

"From Russia with Love"

မြန်မာစစ်တပ်သည် ရုရှားထံမှ ၂၀၂၁-၂၂ တွင် စစ်လက်နက်ပစ္စည်း ၂၇၆သန်းဖိုးဝယ်ယူခဲ့သည်။ ထိုကာလတွင် ချိုင်းနားဆီမှ ဝယ်ယူမှု ၁၅၆သန်းသာရှိ၏။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးကာစကာလများက မင်းအောင်လှိုင်ကိုယ်တိုင် ရုရှားသို့အကြိမ်ကြိမ် သွားရောက်ခဲ့ပြီး ရုရှားသည် "ထာဝရမိတ်ဆွေ"ဟု ကင်ပွန်းတပ်ခဲ့ကာ ယူကရိန်းနိုင်ငံသို့ရုရှားကျူးကျော်မှုအား တောက်လျှောက်ထောက်ခံပေးထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အင်အားအကြီးဆုံးပါတီကြီးတခုဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်ရီသည် ရုရှားသတင်းဌာန Sputnik နှင့် ယခုဩဂုတ်လအင်တာဗျူးတွင် မြန်မာ့ပြည်တွင်းရေးကို ရုရှားမှပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးပါရန် တရားဝင်ပင် ဖိတ်ခေါ်ထားသည်ကိုလည်းတွေ့ရသည်။

မြန်မာ့နျူကလီးယားစွမ်းအင် ဓာတ်ပေါင်းဖိုဆောက်လုပ်ရေး၊ ရေနံ/သတ္တုတူးဖော်ရေးတို့တွင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းပါဝင်ပါတ်သက်နေသည့် ရုရှားသည် တနင်္သာရီတိုင်း၊ ထားဝယ်ရေနက်ဆိပ်ကမ်း၌လည်း ရင်းနှီးမြုတ်နှံဦးမည့်သတင်းထွက်ထားပါသည်။တနည်းအားဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှနှင့် တောင်အာရှတွင် ရုရှားပြည်၏ ပထမဆုံးသော အခြေစိုက်စခန်းကို ထားဝယ်တွင်တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေလည်းရှိနေပေသည်။

သမိုင်းအစဉ်အဆက်အရ စစ်အေးတိုက်ပွဲကြီးကာလတွင် ရုရှားသည် အာရှဖက်သို့ မစွမ်းနိုင်ခဲ့ပေ။ ယခုလို ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အား အဆင့် ၁၁ (GDP 2.0 Trillions)နှင့် ယူကရိန်းစစ်မျက်နှာဖြင့် စစ်ထောင်းခြင်းကြောင့် အဖက်ဖက်မှ ကျဆင်းနေချိန်တွင် မြန်မာပြည်ဖက် ဖြန့်ကျက်ခြင်းပြုနိုင်ပါမည်လော?။ "From Russia with Love" ကဲ့သို့ သမ္မတထရမ့်လက်ထက် ကိုဗစ်ကာလ ဆေးပစ္စည်းများအား တဝက်အခမဲ့၊ တဝက်ငွေချေသဏ္ဍာန်လည်း ဖြစ်သွားနိုင်သည်တမုံ့။

"အမေရိကားနဲ့ ပြဒါးတလမ်းသံတလမ်း "

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း မြန်မာပြည်သိမ်းတိုက်ပွဲ တွင် အမေရိကန်စစ်သည် ၃၂၅၃ဦးကျဆုံးသည်ဟု သမိုင်းမှတ်တမ်းရှိသည်။ အမေရိကားသည် မြန်မာပြည်နှင့်မစိမ်းပါ။ ဩဂုတ်လ ၁၄, ၁၉၄၁ တွင် အင်္ဂလိပ်ဝန်ကြီးချုပ် ချာချီနှင့် အမေရိကသမ္မတ ရို့စဘဲ့တို့ချုပ်ဆိုသော အတ္တလန်တစ်စာချုပ်အရ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီနယ်များ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့ကြ၍ သမ္မတရို့စဘဲ့သည် မြန်မာအပါအဝင် ကိုလိုနီနိုင်ငံများ၏ အဦးလွတ်လပ်ရေးဖခင်တဦးဟုဆိုနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတော်သီချင်းကို အမေရိကန်တီးဝိုင်းကြီးက စတင်တီးခတ်ပေးခဲ့ပြီး မြန်မာတို့သုံးနေသော သာသနာ့အလံမှာ အမေရိကန်ဗိုလ်မှူးကြီးဟောင်းဟင်နရီအိုလ်ကော့(၁၈၈၅) ဒီဇိုင်းလုပ်ပေးသွားခြင်းဖြစ်၏။

၁၉၆၂ အာဏာသိမ်းဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်းဦးဆောင်သည့် တော်လှန်ရေးကောင်စီက မြန်မာဆိုရှယ်လစ်လမ်းစဉ် ဟူ၍ ဝါဒသဘောထားကြေညာချက်ထုတ်ပြီးနောက် အမေရိကားနှင့် နိုင်ငံရေးပေါ်လစီအရ ပြဒါးတလမ်း သံတလမ်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိုမှမြန်မာနိုင်ငံကြီးတအိအိနှင့် ကျဆုတ်သွားခဲ့ရာ ၂၀၁၂ သမ္မတအိုဘားမားမြန်မာပြည်သို့ ပထမဆုံးရောက်ရှိလာပြီးနောက် တိုင်းပြည်သည် ဒီမိုကရေစီနှင့် တက်ခေတ်သို့ ဦးတည်သွားခဲ့သည်ကို အားလုံးခံစားသိကြပြီးပါ။

"သမိုင်းလေ့လာခြင်းသည် အမှားကိုထပ်မလုပ်ဖြစ်ရန်"

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်က သခင်အောင်ဆန်းသည် ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်တို့အကူအညီရယူရန် မြန်မာပြည်ပသို့ထွက်ခွာရင်းဂျပန်ကင်ပေတိုင်အဖမ်းခံရကာ ဖက်ဆစ်ဂျပန်စစ်တပ်အား မြန်မာပြည်တွင်းသို့ ခေါ်သွင်းခဲ့သယောင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ မြန်မာပြည်ဝင်ကာ Burma Road ကိုဖြတ်တောက်ရန်စစ်ချီမည်ဖြစ်သော ဂျပန်စစ်တပ်အတွက် သခင်အောင်ဆန်းတို့၏ ဘီအိုင်အေသည် ဂျပန်အကျ မီးကျိုးမောင်းပျက်များနှင့်စခဲ့ရ၏။

ဥရောပတွင်D-DayမစမီBurma campaignကို မဟာမိတ်တပ်များကစတင်သည်။ မြန်မာပြည်သိမ်းတိုက်ပွဲတွင် အိန္ဒိယပြည်ရောက် သခင်သိန်းဖေ ၏ ရဲဘော်၃ကျိပ်များပါသလို ချင်း၊ ကချင်ရိန်းဂျားတပ်များလည်းပါခဲ့ပါ၏။

သို့နှင့် ဖက်ဆစ်ဂျပန်ကိုတိုက်သူတိုက် ကူသူကူဖြင့် မြန်မာလူမျိုးတို့ သတ်မှတ်ဦးတည်ရာဗျူဟာ တပြေးတည်းမရှိ လုပ်ချင်ရာလုပ်ခဲ့ကြသည်။

"စစ်လားဟေ့ ဝင်ခဲ့လေကွယ်"

ပစ္စက္ခခေတ်ကိုကြည့်လျှင် မြန်မာစစ်တပ်သည် ချိုင်းနား၏ဖိအားနှင့် ချိန်ခွင်လျှာညှိရန် မြန်မာပြည်တွင်းသို့ ရုရှားကိုခေါ်သွင်းလာသည်။ ဝ

ထိုရုရှားကို နေတိုးအုပ်စုက ယူကရိန်းနှင့်စစ်ဖြစ်စေ၍ အင်အားများကို ပြုန်းတီးစေရန် မန်းမှုတ်ပြုလုပ်ထားသည်။

တပြိုင်ထဲတွင် တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်၌ ချိုင်းနားနှင့်ရင်ဆိုင်ရန် ထိုင်ဝမ်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ဂျပန် နှင့် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတို့အား အမေရိကားမှ စစ်ရေးမိတ်ဖက်ထားပြီး Quad ဟူ၍ အိန္ဒိယ၊ ဩစတေးလျ၊ ဂျပန်နှင့် အမေရိကားအုပ်စုဖွဲ့ထား၏။

ချိုင်းနားဖက်ယိမ်းသွားသော ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဝန်ကြီးချုပ်ဟာစိနာ ဩဂုတ်လ ၅, ရက်နေ့က ပြုတ်ကျကာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် စစ်တပ်ထောက်ပို့မှုဖြင့် အမေရိကတက္ကသိုလ်ဒေါက်တာဘွဲ့ရ မိုဟာမက်ယူနပ်စ် မှတိုင်းပြည်ကိုဦးဆောင်လာသည်။

ချိုင်းနားသည် ရုရှားနှင့်မိတ်ဖက်ဖွဲ့ထားပြီး ဈေးပေါပေါရသော စွမ်းအင်တို့အစွမ်းဖြင့် ခိုင်မာသောရေတပ်ကြီးကို တည်ဆောက်နေကာ စစ်အင်အားကိုအဆများစွာတိုးချဲ့နေသည်။ မဟာမိတ်မြောက်ကိုရီးယားမှာလည်း နျူလက်နက်ပိုင် တိုက်ချင်းပစ်ဒုံးများစွာပိုင်သော စစ်အင်အားကြီးဖြစ်လာနေသည်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်း၏ နှလုံးသား ဆော်ဒီအာရေဗျနှင့်အီရန်တို့ကို ချိုင်းနားမှ စီးပွားရေးအရ ချိတ်ဆက်ထားပြီး စစ်ရေးလည်း အပေးအယူရှိသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်စသည်ဟုဆိုချိန် စက်တင်ဘာ ၁, ၁၉၃၉ ၌ဂျပန်က ကချိုင်းနားပိုင် မန်ချူးရီးယားကို ၁၉၃၁ စက်တင်ဘာကထဲက စစ်ပြုသိမ်းထားပြီးဖြစ်၏။ သမိုင်းရေးသောအနောက်နိုင်ငံတို့သည် အာရှကိုထည့်တွက်ခဲ့ပုံမရပေ။

ယခုလည်း တတိယကမ္ဘာစစ်အတွက် စစ်ပြင်ဆင်နေကြရာတွင် အရှေ့တောင်အာရှ၏ လူဦးရေသန်း ၆၀ မျှရှိသော မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်သလင်းနှင့် ဖွတ်ဖွတ်ကြေနေလေပြီ။ အကယ်၍များမကြာမီနှစ်ပိုင်းအတွင်း တတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးကျိုးပေါက်ခဲ့လျှင် မြန်မာနိုင်ငံသားတို့ ဘာနည်း/ဘယ်နည်း။

မခွဲခင်က ကွဲနှင့်ပြီလော။

https://myanmargazette.net/242414/

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 ကျနော် ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်...

SHWE TAUNG
SUSHI & BURMESE FOOD
RESTAURANT

ရွှေတောင်
ဆူရှီ-မြန်မာစားသောက်ဆိုင်

✻ဆုရှီမျိုးစုံမီနူးပြည့်ရပါသည်၊ ✻မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ လက်ဖက်သုတ်စသည့် မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
✻သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက ဈေးသက်သာစွာညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

305 N Santa Anita Ave
Suite A, Arcadia, CA
(626) 400 5049

ရွှေတောင်
ပစ္စည်းကောင်းများသုံးတဲ့ ဆူရှီ-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။

မှိုင်း – စာပေအမွေ

မောင်စွမ်းရည်

ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း အကြောင်းကို ယခုတလော ဆက်တိုက်ရေးဖြစ်တာ ယခုဆောင်းပါးပါဆိုရင် သုံးပုဒ်ရှိသွားပါပြီ။ ပထမဆောင်းပါးမှာ မစ္စတာမောင်မှိုင်း ကလောင်နာမည်ခံယူပုံဖြစ်ပြီး ဒုတိယဆောင်းပါးမှာ သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း ကလောင်အမည်ခံယူပုံကို အဓိကထား ရေးခဲ့ပါတယ်။ ခု ကျွန်တော် ရေးမှာက ဆရာကြီး ရေးသားပြုစုခဲ့တဲ့ စာပေအစုစုအကြောင်းကို ကျွန်တော် အကျဉ်းချုပ်မှတ်သားထားပုံအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဆရာကြီးမှိုင်း ရေးခဲ့တဲ့ စာတွေကို ငယ်စဉ်က မပြတ်တမ်းလိုလို ဖတ်ခဲ့ရပါတယ်။ နားလည်လှလို့တော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အသံထွက်ပြီးဖတ်ရင် ဖတ်လို့ကောင်းတဲ့အတွက် စွဲနေခဲ့တာ ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေကလဲ လေးချိုး စာတိုစာစတွေကို ရွတ်ဆိုလေ့ ရှိတာကြောင့် နားစွဲနေတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာကြီးမှိုင်းက ပြည်ခရိုင် ရွှေတောင်ဇာတိဖြစ်လို့ ရွှေတောင်ဆရာလွမ်း ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ ရေးခဲ့ပါတယ်။ သူ့အမည်ရင်းက မောင်လွမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်မှ မစ္စတာမောင်မှိုင်း၊ သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း လို့ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲလာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေးတဲ့စာတွေကတော့ အများကြီး ရှိမှာပါ။

ကျွန်တော်က သမိုင်းဝင် (နိုင်ငံရေးသမိုင်းဝင်) စာအုပ်တွေကိုပဲ ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသမျှ ဖတ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေရဲ့ အဖေက ဆရာကြီးမှိုင်းနဲ့ ရုပ်ချင်း ဆင်ပါတယ်။ လေးချိုးတွေ၊ မေတ္တာစာတွေကို(ကဗျာပုံစံနဲ့)ရေးပြီး အလှူဖိတ်စာ၊ မင်္ဂလာဆောင်ဖိတ်စာတွေကိုလဲ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ အမေ့အကိုနဲ့ သူ့သားကြီးတွေကလဲ လေးချိုးတွေကို ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျနော်မှာရေးမကောင်းကြတဲ့အပြင် ကျေးလက်တောရွာမှာ နေကြသူတွေဖြစ်လို့ မဖြစ်ထွန်းခဲ့ကြပါ။

ကျွန်တော်တို့ မိသားစုတွေထဲက ကျွန်တော့်အဖေနဲ့ ညီအကိုနှစ်ယောက်(အားလုံး သုံးယောက်)ဟာ မြေပိုင်ရှင် ရွာသူကြီး သားသမီးတွေ ဖြစ်ကြလို့ မြို့ပေါ်(မြင်းခြံမြို့)တက်ပြီး အောဘီအမ် ခေါ် အမေရိကန် ခရစ်ယာန်သာသနာပြုကျောင်းမှာ ကျောင်းတက်နေနိုင်ခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ကြီးတွေကြောင့် သူတို့က ၇ တန်း၊ ၈ တန်း၊ ၁၀ တန်းလောက်ထိပဲ ပညာသင်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကျတော့မှ မြို့တက်ပြီး ကျောင်းပြီးအောင်(ဘွဲ့ရအောင်) ကျောင်းထားပေးခဲ့နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်သားသမီးတွေကိုလဲ ကျွန်တော်က ဘွဲ့ရအောင် ကျောင်းဆက်ထားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အဖေရဲ့ မြေတောင်မြှောက်ပေးမှုကြောင့် ကဗျာဆရာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

အဖေက ယာထောထဲမှာ ယာခင်းစောင့်ရင်း သရက်ပင်စောင့်ရင်း သရက်ပင်ရိပ်မှာ ကဗျာစပ်နည်းကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဖေကိုတော့ သူ့မိဘတွေက မြို့ကျောင်း ထားပေးခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်ပညာ မသင်ချင်ဘူးဆိုပြီး သခင်ပေါက်စ ဘဝနဲ့ ကျောင်းထွက်လာခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တမတန်း အောင်ပြီး အဋ္ဌမတန်း တက်ရင်း ကျောင်းထွက်လာခဲ့သတဲ့။ မစ်ရှင်ကျောင်းထွက် ဆိုတော့ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ အမေရိကန် နီဂရိုးစစ်သားတွေ ရွာဘက်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ အင်္ဂလိပ်လို ရေလည်စွာ ပြောနိုင်ခဲ့တာကို မြင်တွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ဒဂုန်မဂ္ဂဇင်း၊ ကြီးပွားရေးမဂ္ဂဇင်း၊ တိုးတက်ရေးမဂ္ဂဇင်း၊ သူရိယသတင်းစာ၊ ဗမာ့ခေတ်သတင်းစာ၊ ရန်ကုန်သတင်းစာတို့ကိုလဲ မြို့ကမှာယူ ဖတ်ရှုခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ နယူးယောက်မြို့အိမ်က စာအုပ်စင်မှာ ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့ လေးချိုးပေါင်းချုပ်များနဲ့ ကဗျာ၊ သာရဒ္ဒသင်္ဂြိုလ် ခေါ် ကဗျာဖွဲ့နည်းစာအုပ်များ ရှိနေပါတယ်။ ဆရာကြီးတို့ စာအုပ်တွေကို ကျွန်တော်က အောက်ပါအတိုင်း ကဗျာပုံစံသွင်းပြီး မှတ်စုလုပ်ထားခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးမှိုင်းရဲ့ ဋီကာများ
ဗိုလ်၊ ဒေါင်း၊ ဘွိုင်းကောက်
ခွေးနှင့်မျောက်၊
ထို့နောက် တဖြာ
သခင်ဋီကာ – တဲ့။
နောက်မှာဆက်ပြီး ဖြည့်တာကတော့
"မှာတော်ပုံ"က ဝတ္ထုပါ။
လေးချိုးကဗျာ၊ နှစ်အုပ်ထုတ်
ဋီကာ ဂဏ္ဍိစာရင်းချုပ်။
အဖိုးမှိုင်းရဲ့ ရွှေစာအုပ် တဲ့။
သင်္ဂြိုလ် ခေါ်တာ၊ ကဗျာသာ၍
လေးချိုးစပ်နည်း ထင်ရှားလှ။

ကဗျာအဓိပ္ပာယ်ကတော့
"ဗိုလ်"ဆိုတာက ဗိုလ်ဋီကာ။
"ဒေါင်း"ဆိုတာက ဒေါင်းဋီကာ။
"ဘွိုင်းကောက်"ဆိုတာက သပိတ်မှောက်တဲ့ ဘွိုင်းကောက်ဋီကာ။
"ခွေး"ဆိုတာက ခွေးဋီကာ(တပည့်တွေ ရာထူး(အမဲရိုး)လုကြလို့)
"မျောက်"ဆိုတာက မျောက်ဋီကာ(ဟိုအဖွဲ့ ဒီအဖွဲ့ ကူးကြလို့)
"သခင်"ဆိုတာက သခင်ဋီကာ။
"မှာတော်ပုံ"ဆိုတာ "သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း မှာတော်ပုံ"ဝတ္ထု။

ဒေါင်းဋီကာကို ဆက်ပြီး ဒေါင်းဂဏ္ဍိလို့ နောက်တအုပ် ချဲ့ရေးတာလဲ ရှိပါသေးတယ်။

ဆရာကြီးမှိုင်းရဲ့လေးချိုးတွေက သာမန်အချိုး လေးချိုးရိုးရိုးမဟုတ်ဘဲ စာမျက်နှာ ၄ - ၅ မျက်နှာလောက် ရှည်လျားအောင် ချဲ့ထွင်ရေးတဲ့ လေးချိုးကြီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လေးချိုးတပုဒ်ချင်း သီးသန့်ရေးဖွဲ့ခဲ့တာတွေ မဟုတ်ပါ။ ဋီကာစာအုပ်တွေထဲမှာ ကြားညှပ်ပြီး ရေးဖွဲ့ခဲ့တာတွေကို ရွေးကောက်စုစည်းထားတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမလေးချိုးပေါင်းချုပ် စာအုပ်က ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် သူ့ရဲ့ဋီကာကျမ်းတွေထဲက ရေးထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်လှနဲ့ မအမာတို့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါ ဆိုပြီး မန္တလေးလူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်ကို လှမ်းပို့လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးရဲ့ လေးချိုးပေါင်းချုပ်ကို "ရွှေကိုင်းသား" ကလောင်ဘွဲ့ခံ ဆရာတော် ဦးသောဘိတ က ပဏ္ဍဖတ်၊ တည်းဖြတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်လေးချိုးပေါင်းချုပ်က မုံရွာတင်ရွှေ(အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် ဗဟိုမှာ ဟံသာဝတီ ဦးဝင်းတင်၊ တင်မိုး၊ မောင်မိုးသူ၊ ဗိုလ်သော်ကတို့နဲ့အတူ ဝန်ရံလုပ်ကိုင်နေစဉ် စစ်အစိုးရက ဖမ်းဆီးထောင်ချ၊ နှိပ်စက် သတ်ဖြတ်ခံရသူ)က ရွေးချယ်စီစစ်ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ လေးချိုးကဗျာပေါင်းချုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုအခါ ရှားပါးနေလို့ ပြန်လည်ထုတ်ဝေသင့်ပါတယ်။ ဆရာဇော်ဂျီ လုပ်ခဲ့ဖူးသလို ကဗျာတပုဒ်ချင်း ဖွင့်ဆိုရေးသားမှ ဒီခေတ်လူငယ်တွေ သေချာနားလည်ပြီး အရသာခံတတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေးချိုးကြီးဆိုတာ သီချင်းတွေပါ။

> **အင်္ဂလိပ်ကဗျာတွေမှာ (လွတ်လပ်ကဗျာ) ဆိုပြီး ကာရန်မဲ့ ရေးကြပေမဲ့ ကဗျာကို ကဗျာနဲ့တူအောင် (ရစ်သမ်) အသံစည်းဝါးကောင်းကောင်းနဲ့ ရေးဖွဲ့ကြပါတယ်။ ရေးနဲ့မတူတိုင်း ခေတ်ဆန်တယ်ဆိုပြီး အကောင်းမှတ်လို့ သင့်မယ်ထင့် ဆင်ခြင်ကြည့်ရပါမယ်။ သမိုင်းက စာရင်း ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။**

အောင်ဗလ၊ ဖိုးစိန်၊ စိန်ကတိုးတို့ခေတ်က ဇာတ်စင်ပေါ်မှာဆိုတဲ့ လေးချိုး ငိုချင်း ကဗျာမျိုးတွေပါ။ ဇာတ်မင်းသား ဦးဖိုးစိန်တို့ခေတ်က လေးချိုးငိုချင်းကြီးတွေက ပြည်သူလူထု ပွဲကြည့်ပရိသတ်ရဲ့နှုတ်ဖျားမှာ အထူးခေတ်စားခဲ့ပါသတဲ့။ ငိုချင်းကဗျာပုံစံဖြစ်လို့ တချို့က အမင်္ဂလာဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ရှောင်ခဲ့ပေမဲ့ ဆရာကြီးက စာပေစင်မြင့်မှာ ၏မပြတ်ဆက်လက်ပြီး တင်ဆက်လာတဲ့အခါ ပြည်သူလူထုရဲ့နှုတ်ဖျားမှာ စွဲနေကြလို့ ကျနော်တို့မိဘများတောင် ကလေးချော့ရင်း၊ ပုခက်လွှဲရင်း တကြော်ကြော် ဆိုခဲ့ကြတဲ့ သီချင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းသုံးကဗျာစာအုပ်မှာ "အညာမင်္ဂလာဆောင်"ဆိုတဲ့ လေးချိုးကြီးတပုဒ်ကို ဆရာဇော်ဂျီ၊ ဆရာ မင်းသုဝဏ်တို့က ရွေးချယ်ထည့်သွင်း ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျောင်းသုံးကဗျာစာအုပ်ဆိုတော့ အလွယ်တကူ ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်မှာပါ။ ရှာဖွေပြီး အသံထုတ် ရွတ်ဆိုဖတ်ရှုမယ်ဆိုရင် အလွန်အရသာရှိတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အညာမင်္ဂလာဆောင် လေးချိုးကြီးထဲက စကားလုံးတွေကလဲ နေ့စဉ် မြန်မာလူထုဘဝထဲက စကားလုံးတွေဖြစ်လို့ လွယ်လွယ်ကူကူ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ အရသာလဲ ခံနိုင်ကြမယ်ထင်ပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက မသင်တတ်လို့တဲ့။ သင်မပေးခဲ့ကြပါ။

ယနေ့မြန်မာလူငယ်ကျောင်းသားတွေက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ထဲကဖြစ်စေ၊ လေးချိုးပေါင်းချုပ်ထဲကဖြစ်စေ၊ ဆရာကြီးမှိုင်းရဲ့ လေးချိုးကြီးတွေကို သေသေချာချာ ပြန်လည်လေ့လာဖတ်ရှုကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။ ယနေ့မြန်မာလူငယ်တွေရဲ့ ကဗျာတွေက အများအားဖြင့် ကာရန်မဲ့ကဗျာ၊ စကားပြေကဗျာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကာရန် နဘေတွေနဲ့ကဗျာရေးရင် ရေးဆန်တယ်ဆိုပြီး ရွတ်ချကြတာ တွေ့ရဖူးပါတယ်။ တကယ်တော့ ကဗျာနဲ့စကားပြေဆိုတာ ပုံသဏ္ဌာန် ခြားနားမှု ရှိရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ကဗျာတွေမှာ (လွတ်လပ်ကဗျာ)ဆိုပြီး ကာရန်မဲ့ ရေးကြပေမဲ့ ကဗျာကို ကဗျာနဲ့တူအောင် (ရစ်သမ်) အသံစည်းဝါးကောင်းကောင်းနဲ့ ရေးဖွဲ့ကြပါတယ်။ ရေးနဲ့မတူတိုင်း ခေတ်ဆန်တယ်ဆိုပြီး အကောင်းမှတ်လို့ သင့်မယ်ထင့် ဆင်ခြင်ကြည့်ရပါမယ်။ သမိုင်းက စာရင်း ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ကြိုက်သလို ရေးကြပါ။

မောင်စွမ်းရည် ၂၀၂၄၊ ဇွန် ၇ နယူးယောက်

ဟောဒီက အကြော်စုံ (၂)

ဂွတ်ဂွတ်

အကြော်မှုန့်စပ်နည်း

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

အထက်ပါအချိုးအတိုင်းအားလုံးသမအောင်မွှေပြီးဘူးထဲထည့်သိမ်းထားပါ။

*အကြော်ကြော်ရန်အတွက် အကြော်မှုန့်ကို"ရေခဲရေ"နဲ့သာတူနီးပါးရောဖျော်ပါ။ ရေခဲရေကိုနဲနဲစီအရင်ရောပါ။လိုမှထပ်ထည့်ပါ။မှုန့်နှစ်အပျစ်အကျဲကနှိုက်သီလိုပျစ်တဲ့အနေဆိုရပါပြီ။

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

*ဂျင်းကြက်သွန်မြိတ်ထောင်းထည့်လိုလျှင်ထည့်/မထည့်လည်းရပါတယ်၊ အရောင်တင်မှုန့်1/4 tsp, အချိုမှုန့်ဆားမိမိနှစ်သက်သလိုချိန်ဆထည့်နိုင်ပါတယ်။

ပုဇွန်ကြော်

ပုဇွန်စိတ်လေးတွေကို ရေဆေး ရေစစ်ထားပြီးနောက် မုန့်နှစ် ပျစ်ပျစ်ထဲ နှစ်၍ အပြားလိုက် ဆီ များများ နဲ့ ကြော် ပါ။ အလယ်မှာ အပိုင်းပေါက်ဖောက်ကြော်လျှင် ပိုကြွပ်ရွပါသည်။

ပုဇွန်ခွက်ကြော်

ပုဇွန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးကာ ကြောဖက်မှနေပြီး အမည်းကြောင်းကို ထုတ်ပေးပါ အကြော်မှုန့်နှစ်ထဲ ပဲပင်ပေါက်ကိုထည့်ကာ ဖွဖွလေးနယ်ပေးပါ

ပန်းကန်ပြားပြန်ပြန်လေးပေါ်သို့ မုန့်နှစ်လူးထားသော ပဲပင်ပေါက်နဲနဲနှင့် ပုဇွန်တစ်ကောင်(သို့) နှစ်ကောင်ကို ထည့်ပြီး ဆီမီးအလတ်တွင် ကြော်ပါ။ မီးအရမ်းမများစေရန်သတိပြုပြီးကြော်ပေးပါ တစ်ဖက်ရွှေဝါရောင်သန်းလာပါက တစ်ဖက်ကိုလှန်ပေးပါ

ပဲကပ်ကြော်

ကုလားပဲတခွက်ကို ရေဆေးပြီး ဆော်ဒါအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေတညစိမ်ပါ။နောက်ကျမှ ရေစစ်ထားတဲ့ ပဲတွေထဲက မှုန့်နှစ်ထည့်မွှေ ဟင်းချက်ဇွန်းနဲ့ ခပ်ပြီး ဆီများများတွင် မီးကိုခပ်ပြင်းပြင်း အနေအထားနဲ့ စကြော်ပါ..

ဘူးသီးကြော်တွေလို မှုန့်နှစ်အရမ်းပျစ်လို့မရပါ။ မီးအရမ်းပြင်းရင် ပေါက်ပေါက်ဖောက်သလိုဖြစ်ကြကုန်ပါတယ်။ မီးနည်းရင်လည်းပျော့တွဲတွဲလေးဖြစ်သွားပါတယ်..

အပ်မှို ဖက်ထုပ်ရွက်လိပ် အကြွပ်ကြော်

အပ်မှိုအထုတ်ကိုရေမဆေးပဲ အောက်ပိုင်းအမြစ်နားကို လှီးပြီး ခွင်ထားပါ။ ဖက်ထုပ်ရွက်ကိုခွာထားပါ။

အ ကြော် မု န့် ကို ဆား န ည်း န ည်း ထည့်ပြီးရေထည့်ကာခွက်ထဲထည့်ထားပါ။ အပ်မှို အရင်းပိုင်းကိုဖက်ထုပ်ရွက်လေးနဲ့လိပ်ပေးပါ။ အပေါ်ပိုင်းကိုလွတ်ထားပါ။

ပြီးရင်ဖျော်ထားတဲ့မုန့်ရည်ထဲနှစ်ပြီး မီးအလတ်နဲ့ အရောင်ပေါ်လာတဲ့အထိ ကြော်ပြီး အချဉ်ရည်နဲ့ စားနိုင်ပါပြီ။

ဖက်ထုပ်ရွက်မပါပဲ အပ်မှိုချည်း မှုန့်နှစ်ရည်ထဲ အရိုးထိပိုင်းကိုနှစ်ပြီး အရိုးပိုင်းကို ဆီထဲ ၁၀စက္ကန့်ထည့်ကြော်ပြီးမှ လွှတ်ချလိုက်ရင်ယက်တောင်လိုပြန့်ကားသွားတဲ့ တင်ပူရာလို အကြော်လည်းရပါတယ်။

ပြောင်းဖူးကြော်

ပြောင်းဖူးတဖူးကို ဖါက်ပြီးရေစစ်ထားပါ။ အကြော်မှုန့်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ရေရောမွှေထားပါ။ ပြောင်းဖူးစေ့များကိုတချပ်စာ ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပြီး မုန့်နှစ်လောင်းထည့်၍ ဆီပူပူထဲသို့လျှောထည့်ကာ အရောင်ပေါ်လာပါက ဆယ်၍စားသုံးနိုင်သည်။

တန်ပူရာ

မြန်မာတွေလို ဂျပန်လူမျိုးတွေကလည်းဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို မှုန့်နှစ်ထဲ ရောထည့်ပြီး ဆီပူနဲ့ကြော်စားကြပါတယ်။ တန်ပူရာလို့ခေါ်ပါတယ်။

တင်ပူရာနဲ့တို့စားတဲ့ ဆော့စ်အရည်က Dashi (ငါးမှုန့်ရည်)၊ Mirin(သကာရည်)၊ Rice wine(ဆန်ချက်အရက်)၊ Soy sauce(ပဲငံပြာရည်ကြည်)တို့ကို အချိုးညီ စပ် ပြီး ကြို ထား တာ ဖြ စ် ပါ တ ယ်။ မုန့်လာဥဖြူကြိတ်သား(daikon oroshi) ထည့်ပြီး တင်ပူရာနဲ့တို့စားကြတာပါ။

ဦးကျော်ဝင်း(ပဲခူး)
Chong Oon Chwa

အသက်(၇၈)နှစ်

(၆.၉.၁၉၄၆-၈.၃.၂၀၂၄)

ရန်ကုန်တိုင်း၊ ပဲခူးမြို့၊ လိပ်ပြာကန်နေ (Chwa Boon Chaung & Tan Phake Kyi) တို့၏ချစ်လှစွာသောသားထွေး၊ San Jose မြို့၊ California ပြည်နယ်နေ ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်၏ချစ်လှစွာသောခင်ပွန်း၊ ဇောရီကျော်ဝင်း၊ မေဘရဏီကျော်ဝင်း၊ ဝရအယ်ဒီကျော်ဝင်း၊ ဝရဟယ်လီကျော်ဝင်းတို့၏ချစ်လှစွာသောဖခင်၊ Zeala Ananda Azevedo, Avali Noelle Win တို့၏ချစ်လှစွာသောအဖိုးဦးကျော်ဝင်းသည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၈ရက်(စနေနေ့)၊ ညဉ့်၉နာရီခွဲအချိန်၌ San Jose, Regional Medical Center တွင် ခရစ်တော်၌အိပ်ပျော်သွားပြီး၍ဖြစ်ပါသဖြင့် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၂၄(စနေနေ့) မနက်၉နာရီမှ၁၁နာရီထိ Chapel of The Chimes, Mission Blvd, Hayward CA 32992 တွင် ဝတ်ပြုဆုတောင်းပြီး ဂူသွင်းသဂြိုဟ်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရပ်ဝေးရပ်နီးမှ မေတ္တာဆွေ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများအား အကြောင်းကြား သိစေအပ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ ဖြစ်ပေါ်လာရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community & Cultural Center ၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းအကျိုးပြုပွဲများတွင် အစဉ်အမြဲကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသော မြန်မာဇက်ကို မေတ္တာဖြင့်အကူအညီပေးနေသော ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်၏ချစ်လှစွာသောခင်ပွန်း ဦးကျော်ဝင်း(၇၈)နှစ်သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၈ရက်(စနေနေ့)တွင် ခရစ်တော်၌အိပ်ပျော်သွားပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

OMC
Myanmar Gazette

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းနှင့်ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဦးကြိုင်လျှမ်း
အသက် (၆၁)နှစ်

Regional supervisor Hissho sushi

မြန်မာပြည်၊နောင်ချို မြို့နေ ဦးမင်းယုသောင် + ဒေါ်သိန်းကြူ တို့၏သား၊ ဒုဗိုလ်မှူးကြီး၊ ဒေါက်တာခါလစ်မောင်မောင်+ ဒေါ်ကြူကြူ ဒွေး(ဂျယ်နီ)တို့၏သားသမက်၊ဒေါ်စောယုယမွန်(ဉီးရွှင်လျှမ်း)၊ ဉီးစောမင်းကြူ၊ ဉီးဇော်မင်းကြူ၊ ဉီးနိုင်မင်းကြူ၊ ဉီးနိုင်မင်းခွယ်၊ တို့၏ မောင်၊ အကို၊ ညီ၊ ဒေါ်မေမေဝင်း၏ ချစ်လှစွာသော ခင်ပွန်း၊ မသင်းရန်ကြိုင်လျှမ်း၊ မောင်နေကြိုင်လျှမ်းတို့၏ ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ဖြစ်သူ ဉီးကြိုင်လျှမ်း(ဖိုလ်မှူး/ငြိမ်း တပ်မတော် ရေ) သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၈ ရက် တွင် San Francisco,California ၌ ကွယ်လွန်သွား ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဉီးကြိုင်လျှမ်း ၏ နာရေးသို့ လူကိုယ်တိုင်ကြွရောက်အားပေးခဲ့ကြသည့် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ၊ ဝမ်းကွဲညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းခဲ့ကြသူများ အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိအပ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

UC Berkeley ကျောင်းသူ Priscilla Chin

ဆောင်းဦးပန်း

1) Your brief bio

I was born in California, specifically the San Gabriel Valley area in SoCal. I am currently a 3rd-year undergraduate student studying at UC Berkeley, majoring in Molecular and Cell Biology.

2) Why did you choose UC Berkeley? Could you tell us the reasons why students should choose UC Berkeley for their individual preferred subjects?

I chose to go to UC Berkeley for college because it is a school of excellence. It challenges students to keep learning and growing, and it aims to make future leaders and changemakers. Our campus also provides many resources like free tutoring for major classes, career development workshops, academic advisors, and other ways to get whatever help students need. Outside of classes, UC Berkeley offers clubs, sports, and campus-wide events that allow students to connect with each other. One more important aspect that I really like about the school is its diversity. There are many students with different backgrounds, and it's exciting to often hear and learn from others and their experiences. So whether you're studying a STEM or arts/humanities major, UC Berkeley provides a great college experience!

3) Let us share your high school experiences

In high school, I took seven AP classes throughout junior and senior year including AP Biology, AP Calculus AB & BC, AP Language, AP Literature, AP World History, and AP Spanish. I had a pretty busy schedule throughout all four years, since I was also involved in multiple clubs, volunteering, girls' golf team, and speech & debate team. There were many times where I felt tired and burnt out, but ultimately, that was how I learned the importance of organization and time management. I used my planner to keep up with all of my homework, made sure to start projects and essays earlier to avoid procrastinating, and tried my best to work efficiently.

4) How did you balance your academic studying and social life in high school?

It can be challenging to balance both academics and social life. For me, studying for my classes is important to understand the material and do well in school, while spending time with family and friends helps keep me grounded and feel supported. To make both of them a priority, I made sure to set a schedule for how much time I needed to study and do work every day. I would also set aside a few hours each week to see my loved ones outside of school.

5) How do you want to suggest high school students for the SAT test and the importance of its scores.

I would say that SAT and ACT test scores are not as important as they used to be, at least for the UC colleges. I believe that the UC system does not take those into account at this time when looking through students' college applications. However, if you want to apply to private or out-of-state schools, I would recommend taking those tests because it is often required for those colleges. Additionally, having high scores can give you a chance to get a scholarship. I think it is good to also talk to your school counselor or advisor to see if it's a requirement since they know a lot about different colleges.

6) How are your feelings on the very first day of university life? Please share your new experiences in university life with us?

My first day of college was really exciting but also nervous. It was a brand new environment because my family and friends from home were not with me, and instead, I was surrounded by thousands of people that I didn't know around campus. However, I told myself I would try to meet and talk to others and just see how it goes. Luckily, I ended up meeting a lot of new people and making a good group of friends throughout my first year.

To Page 28

ဂဇက်ကဗျာ ၁

အဲဒီတုန်းက ဒီနေ့ခေတ် လူငယ်တွေအကြောင်း

ငါတို့ဟာ
အဲဒီနေ့ကစပြီး
ရွှေတိဂုံဘုရားကို မသွားဖြစ်တော့ဘူး
အိမ်က ဘုရားကို နေ့တိုင်း ဆွမ်း၊ဆီမီး၊ ရေချမ်းကပ် တယ်။

ငါတို့ဟာ
အဲဒီနေ့ကစပြီး
နတ်၊ သိကြားဆို ပိုလို့ဝေး
ဘုရားအားလုံးကို မကိုးကွယ်တော့ဘူး
ရင်ထဲကနေ ခမ္ဘစစ်စစ်ကို ဟောကြားနိုင်တယ်ထင်တဲ့ ဘုရားကိုပဲ ကိုးကွယ်တော့တယ်။

ငါတို့ဟာ
အဲဒီနေ့ကစပြီး
တရားအားလုံးကို မယုံတော့ဘူး
ဒါက တရားမျှတတဲ့လမ်း၊
ဒါက မတရားမမျှတတဲ့လမ်းဆိုတာကို တိတိကျကျ သေသေချာချာ နည်းလမ်းတကျ ဆိုဆုံးမ ဟောပြောတတ်တဲ့၊ ရင်ထဲကနေ နှစ်နှစ်ကာကာ လက်ခံနိုင်တဲ့ တရားမျိုးကိုပဲ ယုံကြည်တော့တယ်။

ငါတို့ဟာ
အဲဒီနေ့ကစပြီး
ဘယ်ဆရာ၊ ဘယ် Motiပေးတဲ့ သူမျိုးကိုမှ နားမထောင်တော့ဘူး
တကယ့်ဆရာ၊ တကယ့် တရားမျှတမှုနဲ့ လက်ပွန်းတတီးနေတတ်၊ ပြောတတ်တဲ့ သူမျိုးရဲ့ စကားကိုပဲ နားထောင်တော့တယ်။

ငါတို့ဟာ
အဲဒီနေ့က စပြီး
ဘယ် အ နု ပ ညာ သ မား ၊ ဘယ် ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီး၊ ဘယ်စာရေးဆရာ၊ ဘယ်ကဗျာဆရာ ကိုမှ မျက်လုံးတွေ ပိတ် နားတွေပိတ်ပြီး အားမပေး နှစ်ခြိုက်တာမျိုး မရှိတော့ဘူး
တကယ့် အသက်တမျှ တရားမျှမျှတတ နေထိုင်၊ ပြောဆို၊ ရေးသားတတ်တဲ့ အနုပညာသမား စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာတွေကို လက်ခံ ယုံကြည် အားပေးဖြစ်တော့တယ်။

ငါတို့ဟာ
အဲဒီနေ့က စပြီး
ဆေးလိုက် သိပ်မသောက်ဖြစ်တော့ဘူး
အရက်တွေသိပ်မသောက်ဖြစ်တော့ဘူး
ကလပ်သွား လောင်းကစားလုပ်တာမျိုးတွေ လျှော့ချနိုင်လာတယ်

ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း ပိုသိချင်လာတယ်
နိုင်ငံတွေအကြောင်း ပိုသိချင်လာတယ်
ငါတို့နိုင်ငံ့အကြောင်း ပိုသိချင်လာတယ်
ငါတို့မြို့လေးအကြောင်း ပိုချင်လာတယ်
ငါတို့ရွာကလေးအကြောင်း ပိုသိချင်လာတယ်
ငါတို့လူကြီးတွေအကြောင်း ပိုသိချင်လာတယ်

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးအကြောင်း ပိုလေ့လာဖြစ်တယ်
ငါတို့နိုင်ငံ့ အရေးအကြောင်း ပိုလေ့လာဖြစ်တယ်
သမိုင်းတွေအကြောင်း၊ လူတွေအကြောင်း ပိုလေ့လာဖြစ်တယ်။

ငါတို့နှလုံးသားတွေ ပိုနူးညံ့လာတယ်
ငါတို့စိတ်တွေ ပိုမာကျောလာတယ်
ငါတို့ခြေထောက်တွေ ပိုသန်မာလာတယ်
အဖြေ နဲ့ အမေး တွေကို ပိုချစ်တတ်လာတယ်

ပြီးတော့
ငါတို့ အားလုံးနီးပါး အရင်လို မအ ကြတော့ဘူး။

ပြည့်ဇော်လင်း (၂၀၂၄)

တလမ်းမောင်း

သကြားတို့လို
ချိုကောင်း ချိုငြား၊ ယုံမှတ်မှား၍ ... ။
မနက် စားကြည့်
ည စားကြည့်ငြား
အားသည် အားသို့ - ။
အရှေ့ စားကြည့်
နောက် စားကြည့်ငြား
အားသည် အားသို့ - ။
အပေါ် စားကြည့်
အောက် စားကြည့်ငြား
အားသည် အားသို့ -- ။
များများ စားကြည့်
လျှော့ စားကြည့်ငြား
အားသည် အားသို့ - ။
... ...
... ...
... ... ။

ကျွဲအားတို့ကား
ထူးခြားမလာ၊ ပြောင်းမလာချေ
သနွေ မူလ၊ သူ့ဇီဇဖြင့်
ထာဝရသာ
အကြွင်း မရှိ ငန်နေ၏ ။ ။

နိုဦးဇော်

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)
ဗေဒင်လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်…ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ
(၁) ဘဝပေးကံဇာတာဟောကိန်း၊
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံဇာတာဟောကိန်း– စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိ၍ 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

Empowering the Burmese Community

KaiTamsin Aye

Filling the Gap Between the Old and New Generations

Good morning everyone, my name is KaiTamsin Bwor, and I'm happy and honored to speak on this panel discussion today.

I wanted to take this opportunity to speak on the gaping distance between the old generations, and the new generations, and how to bridge the two different age groups together.

Growing up in a household with immigrant parents myself, I've witnessed the firsthand challenges of immigrant parents, and with them, they bring a unique set of values, traditions, and aspirations, which can sometimes clash with the values of what their children believe in, especially if those children grew up in a different cultural context.

For instance, my dad ABSOLUTELY HATES IT when I buy boba, and its like 6 to 7 dollars. I swear, he stares at me with sheer horror and disbelief as if I've single-handedly bankrupted the family's savings with my crippling boba addiction.

Let's face it, our parents are the guardians of tradition. They hold what's most sacred and true to them, including taking off your shoes in the house or not spending 7 dollars on boba… They've got recipes passed down through generations and superstitions that make us raise an eyebrow.

My point being, this growing gap between the older generations and the newer ones takes away from subjects such as cultural preservation. Needless to say, I try my best to be involved within my fellow Burmese community, such as doing traditional dance in my freetime in Burmese events, and tagging along with my parents in their daily trips to Monterey Park, where many Burmese people reside. Year after year, I see less and less Burmese children participating within Burmese events, and I just wanted to give a round of an applause (burmese translate this too) to my fellow panelists who volunteered to be here today! Let's give a big hand of applause to them!

Connecting back to my topic, I see less and less Burmese children participating in Burmese events, and I see more adults and seniors partaking in them. I think the main problem here, is that we, the newer generations aren't motivated to take part in the events that are happening around us. Other cultures have something with incentivizing children, such as Chinese New Year, where the elders give us, young adults, some money, or Christmas, where we receive gifts from family and rip our presents open, making a big mess of wrapping paper, or even halloween where younger adults dress up to trick or treat!

I'm not saying we should steal these ideas or bribe kids to participate; I'm saying that we, deserve a chance to have fun in our cultural events. Most cultural events happen to be singing shows, or Buddhist monastery events; im not saying that it's boring, but let's face it, in no way or doubt, its almost inevitable that a teenager will speak a peek at their phone during these events.

For instance, Thingyan, the Myanmar New Year water festival, which has the beautiful meaning of washing away the old year and to start a new one. I mean, the last time we celebrated Thingyan in 2019, I witnessed the joyous sight of kids, young adults, and teenagers eagerly participating in spraying each other with water, laughing and bonding over shared experiences and with good food. Unfortunately, due to the political situation in Burma with the coup d'état, many are opposed to reviving this festival again.

But why should we allow political turmoil to create a divide between generations? Instead, we could make a difference and involve our youth in making cultural celebrations for all, making it more engaging and more inclusive to us. Whether it's incorporating modern elements like music, dance, or interactive activities, let's ensure that our cultural events are not just ceremonies of the past, but celebrations of our present and future. After all, it's our creativity, and passion that will ensure the survival and prosperity of our cultural heritage for generations to come.

Like it or not, we ARE the future, and its NECESSARY to let us preserve traditions to pass on, to partake in, and to be part of. Let US, Allow US, ACKNOWLEDGE US, EMPOWER US, to engage more in more Burmese traditions and events.

Thank you

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

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

စက်တင်ဘာလ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်းနေသော်လည်း အကျိုးရှိမှု နည်းပါး၏။ ရရန်ငွေများလည်း တုံ့ဆိုင်းနေသောလ ဖြစ်သည်။ ဖြေဆိုရန် ပညာရေးကိစ္စများ အခက်အခဲတွေ့မည်။ မိတ်ဆွေများအတွက် သောကရောက်ရသောလ ဖြစ်သည်။ ယတြာ ။ နာနတ်သီး ကပ်လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ အလုပ်အထူးကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ရာထူးတိုးတက်ခြင်း၊ အလုပ်တိုးချဲ့ရခြင်းများ တွေ့ကြုံမည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများရရန် ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဖုံးနှင့်ပတ်သက်၍ငင်း၊ အခြားကြာသပတေးနံများနှင့် ပတ်သက်၍ငင်း ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ယတြာ ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ စွန့်လွှတ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသောအလုပ်သည် အလွန်ကောင်းလာကိန်း ရှိနေသည်။ ထို့အတူ စက်၊ ဆေးဝါး စသော အင်္ဂါနံပစ္စည်းများ အထူးအကျိုးပြုမည်။ ငွေပျောက်ခြင်း၊ အလိမ်ခံရခြင်းတို့ သတိထားပါ။ ငွေအတွက် သောကရောက်မည်။ ယတြာ ။ ဆီထမင်း ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်းသလောက် ငွေကုန်ကျမှုလည်း အလွန်များမည်။ ကျန်းမာရေးကြောင့် ငွေအထူး ကုန်မည်။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် လင်ယောကျ်ားနှင့် ပတ်သက်၍ လာဘ်ဝင်မည်။ သွားရန်ရှိသောခရီး မသွားဖြစ်ပါ။ ယတြာ ။ အားဆေးလှူတန်းပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ပုံမှန် ကောင်းနေမည်။ မထင်မှတ်သော အလုပ်ကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ကျန်းမာရေး ကြောင့် ငွေကုန်ကျမှု ဖြစ်မည်။ သွားရန်ရည်ရွယ်ထားသောခရီး မသွားဖြစ်ပါ။ ယတြာ ။ ထမနဲ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ စပ်တူလုပ်ငန်းများ အကျိုးရှိနေမည်။ ဩဇာအာဏာရှိသူများ၏ ကူညီမှု ရမည်။ အလုပ်ပုံမှန် ကောင်းနေသော်လည်း အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သောက ရှိမည်။ သားဖြစ်သူ ပြဿနာလုပ်၍ အိမ်မှထွက်သွားမည်။ ခရီးသွား ရန်ကိစ္စ ပျက်သွားမည်။ ယတြာ ။ ထိုးမုန့်လှူတန်းပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကြေးကိစ္စများ အားနည်းသောလ ဖြစ်မည်။ ဩဇာအာဏာရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကူညီမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြဿနာများ အဆင်ပြေမည်။ အိမ်တွင်းရေးကိစ္စ ရန်ပေါ်ခြင်းများကို အနိုင်ရမည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် သဘောထားကွဲမည်။ ယတြာ ။ ဒန်ပေါက် ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ ။ ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်း တနည်း

ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်း အမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် နည်းတနည်း ဖြစ်ပါသည်။ တွက်ရန်မှာ

၁။ မိမိ၏ မြန်မာမွေးသက္ကရာဇ်ကို တည်

၂။ မိမိ၏မွေးနံ ဂြိုလ်သက်နှင့် ပေါင်း

၃။ ပေါင်းရကိန်းကို ၃ နှင့်စား

၄။ အကြွင်းကို ရောက်သက်နှင့် ပေါင်း

၅ ကြွင်းလျှင် တဦးတည်း ထိုးပါ။

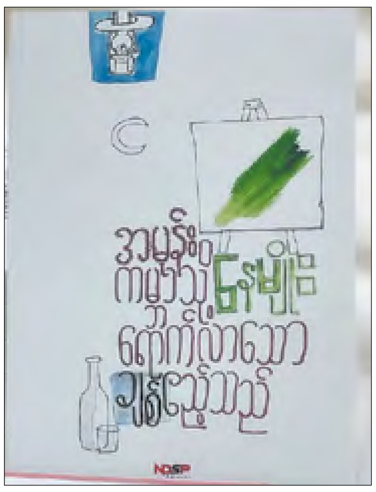
၀ (သုည)ကြွင်းလျှင် စပ်တူထိုးပါ။

ဤကဲ့သို့သောထိ ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်းများကို မိမိကိုယ်တိုင်တွက်၍ ပေါက်သူလည်း ရှိ၏။ မပေါက်သူများလည်း ရှိပါသည်။ ထီပေါက်သည်ဆိုခြင်းမှာ ငွေကြေးများ ရရှိကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်းဖြင့် ထီပေါက်သူများ၏ ဇာတာကိုဗေဒင်နည်းအရ တွက်ကြည့်ဖူးပါ၏။ ထိုသူတို့သည် ငွေကြေးကံ ကောင်းနေကြသူများ ဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ငွေဝင်ကံကောင်းနေသူတို့သည်ထီမပေါက်သော်လည်းအခြားနည်းများဖြင့် ငွေကြေးရရှိနေတတ်၏။ အလုပ်ကောင်း၍ ငွေဝင် အားကောင်းခြင်း၊ ရာထူးတိုး၍ ငွေပို၍ ဝင်ခြင်း၊ အမွေအနှစ် ရရှိခြင်းတို့သည် ငွေနံဂြိုလ်စွမ်းအား ကောင်းမှ ရရှိနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်းတွင် ထီပေါက်ကိန်းဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း မိမိတို့ဇာတာ၌ ငွေဝင်ကိန်းမရှိသူသည် ထီမပေါက်ကြသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ မိမိတို့ဇာတာတွင် ငွေဝင်ကိန်းရှိနေမှ ငွေကြေးများဝင်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်၍ ထီပေါက်ကိန်းရှိနေသော်လည်း ငွေဝင်ရန်ကိန်း မရှိပါလျှင် ထီပေါက်မည်မဟုတ်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ အားလုံး ငွေဝင်အားကောင်းကြပါစေ။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



အမုန်းကမ္ဘာသို့ ရောက်လာသော ချစ်ငြည်သည် [လုံးချင်းဝတ္ထု]- နေမျိုး

ဝတ္ထုတို၊ အက်ဆေး၊ ကဗျာ တို့အပြင် ကာတွန်း၊ ပန်းချီစတဲ့ အနုပညာလက်ရာစုံကို ဖန်တီးသူ နေမျိုး၏ လုံးချင်းဝတ္ထု ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်၃လရှိနေသော အသက်၂၀အရွယ်မေသီထွေးဆိုသော ဇာတ်ကောင်သည် သူမကိုယ်သူမ ဆွဲကြိုးချသတ်သေရန်ကြိုးစားနေပုံက စပြီး ဝတ္ထုကိုစဖွင့်သည်။

စာမျက်နှာ၁၄၈မျက်နှာပါဝင်ပြီး ငါတို့စာပေက ၂၀၂၄၊ ဇူလိုင်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၂၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

လူငယ်နေ့ရွှဲများ - Kyaw Lion

စာရေးသူ Kyaw Lion ၏ ၁၉၇၇မှ၁၉၉၉ထိ လူငယ်ဘဝနေ့များ အကြောင်းကို သရုပ်ဖော်ထားသော စာစု၄၆ပုဒ်ပါဝင်သည်။ ငါတို့စာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၀၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။ ရေမြေပတ်ဝန်းကျင်နောက်ခံ၊ သမိုင်းအနေအထားပြောင်းလဲပုံများနှင့် စာရေးသူဖြတ်သန်းခဲ့သောအတွေ့အကြုံများကို စာဖတ်သူကလိုက်ပါခံစားရင်း ပြောင်းလဲပုံမြင်ကွင်းများကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့ဖွယ်အနုပညာလက်ရာမြောက်သော စာအုပ်ကောင်းတအုပ်ဖြစ်သည်။

ကြည်နူးစရာအတွေးများနဲ့ ရှင်သန်နေမယ့် ခေတ်သစ်ရှုမျှော်ခင်းများ- ငြိမ်းချမ်းစိမ်းလန်း

မြန်မာပြည်ရဲ့ Ansel Adams ဆိုပြီး ဓာတ်ပုံလောကက အသိမှတ်ပြုထားတဲ့ ဓာတ်ပုံဆရာကြီး ဦးချစ်ဝိန် အကြောင်းကို စာရေးသူ ငြိမ်းချမ်းစိမ်းလန်းက ဆရာဦးချစ်ဝိန်နဲ့ တွေ့ဆုံပြီး နာမည်ဂုဏ်ဒြပ်တခုဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းနှင့် သူဖြတ်သန်းခဲ့ရသော ကာလများက ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြောင်း- Mandalay Icon Magazine တွင် ရေးသားခဲ့သည့် ဆောင်းပါးများကို စုစည်းပြီး လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၅၀၀ကျပ် ဖြစ်သည်။။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

(၈၇)အဝေ

မွေးသည့်မိခင်
မွေးဖခင်အား
ကြည်လင်သဒ္ဒါ
ပီတိဖြာလျက်
ပန်းကြာငုံဖူး
လက်စုံပူး၍
ရှိခိုးတင်လိုက်ပါသည်
မိခင်ဖခင်တို့ ။

ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)

"ငါ့နိုင်ငံတော်"

ညတွေဆို
အခန်းတံခါးတွေအသေအချာပိတ်
မီးတွေမှိတ်လို့တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်

ညရောင်ရဲ့အမှောင်ရိပ်မှာ
လူရိပ်လားသစ်ရိပ်လား
စိုးရိမ်ထိတ်လန့်

လူတွေ။

သွေးစွန်းအလံ၊သေနတ်သံ
ဗုံးသံတွေကြားက
စစ်အာဏာရှူးတွေရဲ့
လူသားမဆန်တဲ့
နိုင်ငံတော်မှာ ငါနေတယ်။

လှခါးခါး

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

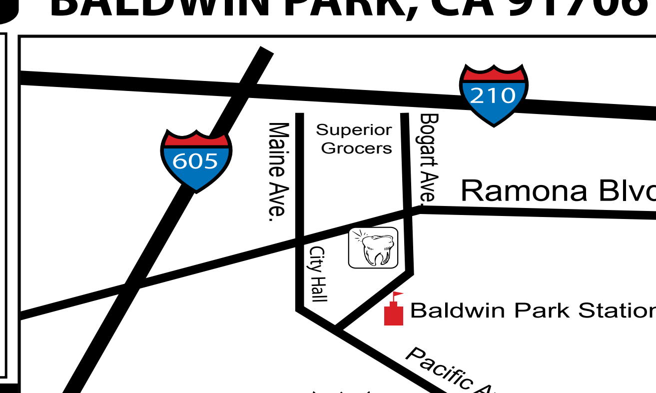
4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512

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 သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာ များအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ၊ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ သွား/အထူးကုများ၊ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊

Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF



(626) 337 4700

ယခုလကာတွန်း

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်

Pin Waryone MoHinGa paste

✓ အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။

✓ Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။

✓ တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

✓ US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော စျေးနှုန်းဖြင့် 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)

ရေကန်ပေါ်ဖြတ်လျှောက်ချင်သူ

ပယ်ဒီ က မိသားစုရဲ့အံ့ဖွယ်ရိုးရာစဉ်လာ တွေကိုကြားဖူးတာ ကြာလှပါပြီ။ သူ့အဖေ အဖိုးနဲ့ ဘီတို့ဟာ သူတို့ရဲ့၁၈ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့တွေမှာ ရေပေါ်မှာ လမ်း လျှောက်နိုင်ခဲ့ကြပုံပေါ်တယ်။ အဲဒီထူးခြားတဲ့နေ့မှာ သူတို့အသီးသီးဟာ ရေကန်ပေါ်ဖြတ်လျှောက်ပြီး ကန်တဖက် ကမ်းပေါ်ကအရက်ဆိုင်မှာ သူတို့ဖွေ့ဆော်ဦး တရားဝင်အရက်သောက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ပယ်ဒီရဲ့၁၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ ရောက်လာတဲ့အခါမှာ သူနဲ့သူ့သူငယ်ချင်းမစ် တို့ ရေကန်အလယ်ခေါင်ကို လှေစီးသွားပြီး လှေအပြင်ဖက်ကို ပယ်ဒီကလှမ်း ထွက်လိုက်တယ်။ ရေနစ်တော့မလိုဖြစ် သွားပေမဲ့ မစ်ကသူ့ကိုကယ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒေါသထွက်ပြီးစိတ်ဆိုးနေတဲ့ပယ်ဒီက သူ့အဖွားကိုသွားတွေ့တယ်။

"အဖွား ဒီကျနော့်၁၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ ကျနော်အဖေ၊ အဖိုးနဲ့ဘီတို့လို ရေကန်ကို ကျနော်ဘာ့ကြောင့်ဖြတ်ပြီးမလျှောက် နိုင်ရတာလဲ "

အဖွားကပယ်ဒီရဲ့မျက်နှာကိုစေ့စေ့ကြည့်တယ်။ မသက်မသာဖြစ်နေတဲ့ပုံစံနဲ့ပြန် ပြောလိုက်တာက "ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ မင့်အဖေ မင့်အဖိုး ဘီအားလုံး ရေကန်အေးခဲနေတဲ့အချိန် ဒီဇင်ဘာလမှာမွေးခဲ့ကြတာ၊ မင်းကတော့ ဩဂုတ်လမှာ မွေးခဲ့တာ ငအရဲ့ "။

ကြောက်တာက

လေယာဉ်ပျံတွင်းလူသွားလမ်းအတိုင်း ကျမလျှောက်နေတုံး ထိုင်ခုံလက်တင်တန်းတွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ကြောက်လန့်တကြား ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ခရီးသည်အမျိုးသမီးတယောက်ကို မြင်လိုက်တယ်။ လေယာဉ်မယ်တဦးအနေနဲ့ ဒါမျိုးအများကြီးမြင်ဖူးတဲ့အတွက်ဘာ ကူညီရမလဲလို့ ကျမရပ်ပြီးကမ်းလှမ်း လိုက်တယ်။ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့အပြုံးနဲ့

" လေယာဉ်ပျံစီးရတာ ကြောက်နေလား' လို့ ကျမမေးလိုက်တဲ့အခါ သူမပြန်ပြောလိုက်တာက

" မဟုတ်ပါဘူး၊ လေယာဉ်ပျံပျက်ကျမှာ ကို ကြောက်နေတာပါ " တဲ့။ ။

ဖွင့်မရသေးလို့ပါ

လယ်သမားတယောက် သူ့ဇနီးဖျား တော့ ဆရာဝန်ပင့်တယ်။ အနက်ရောင် ဆေးအိပ်ကိုကိုဆွဲပြီး ဆရာဝန် ကသော ကမျော ရောက်လာတယ်။ လူမမာကို ကြည့်ပြီး အခန်းအပြင်ဘက်ထွက်လာတယ်။ လယ်သမားကို ပလာယာ တလက် တောင်းတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်ထပ်ကြာ ပြီးအခန်းတံခါးထပ်ပွင့်လာပြန်တယ်။ ဆရာဝန်က တူတချောင်းနဲ့ ဆောက်တ ချောင်း တောင်းပြန်တယ်။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ က

" ဆရာ- လူမမာ ဘာဖြစ်နေတာဘာလိမ့် "

ဆရာဝန်ပြန်ဖြေတာက " မသိရသေးဘူး ၊ ကျနော့်ဆေးအိတ်ကို ဖွင့်မရသေးလို့ " တဲ့ ။ ။

မေ့သွားတာဘယ်သူလဲ

ကျမရဲ့၈၅နှစ်အရွယ်အဖိုး ခေါင်းထိခိုက် လို့ မူးမေ့သွားတယ်။ ဆေးရုံကိုအမြန်ပို့လိုက်ရတယ်။ ဆရာဝန်ကသူ့ကို မေးခွန်း တွေတသီကြီးမေးတယ်။ သူကလဲဖြေပါတယ်။

ဆရာဝန်...... ခင်ဗျားဘယ်ရောက်နေတယ်ဆိုတာသိလား

လူနာ............Rex ဆေးရုံမှာပါ

ဆရာဝန်.......ခင်ဗျားဘယ်မြို့မှာနေတာလဲ

လူနာ............Raleigh မှာပါ

ဆရာဝန်.......ကျနော်ဘယ်သူဆိုတာသိလား

လူနာ............ ဒေါက်တာ Hamilton ပါ

အဲဒီနောက်အဖိုးက နာ့စ်ဘက်လှည့်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

"မေးခွန်းတွေထပ်မမေးတော့ဘူးလို့မျှော်လင့်ပါရဲ့ "

ဘာပြုလို့လဲလို့ နာ့စ်ကမေးတဲ့အခါ သူပြောတာက

"အဖြေအားလုံး သူ့ရင်ဘတ်ပေါ်က တံဆိပ်ပေါ်မှာ ရှိနေပြီးသားလေ'။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Aug 25 ။ နယ်စပ်ရေးရာဝန်ကြီး ဒုဗိုလ်ချုပ်ကြီးထွန်းထွန်းနောင်နဲ့ အဖွဲ့ဝင် ၁၃ ဦး ပါဝင်တဲ့ ပြည်သူ့လုံခြုံရေးနဲ့ အကြမ်းဖက်နှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ကို ဩဂုတ် ၁၆ ရက်မှာ စစ်ကောင်စီက ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီးနယ်မြေလုံခြုံရေးနဲ့ တည်ငြိမ်ရေးအတွက် ပြည်သူတွေအနေနဲ့ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာလမ်းအလိုက် လုံခြုံရေးအဖွဲ့တွေ ဖွဲ့ပြီး အပြန်အလှန်စစ်ဆေးနေမှသာ လုံခြုံအေးချမ်းလာမှာဖြစ်ကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။

၁ ဒေါ်လာကျပ် ၇၀၀၀ အထိတက်ပြီးနောက်မှာ စစ်ကောင်စီဗဟိုဘဏ်က ၃ ရက်အတွင်း ဒေါ်လာ သန်း ၁၂၀ ကျော် ထုတ်ရောင်းခဲ့ပါတယ်။

Aug 24 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ အလယ်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်(လပခ) အခြေစိုက် မန္တလေးမြို့ လုံခြုံရေးကို ခိုင်မာစွာ ဆောင်ရွက်ထားနိုင်ကြောင်း စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ပြောပါတယ်။ ဒေသကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေရဲ့ ထိုးစစ်တွေဟာ မန္တလေးမြို့တောင်ဘက် မြင်းခြံ၊ တံတားဦးခရိုင်တွေနဲ့ မြို့ မြောက်ဘက် မတ္တရာ၊ စဉ့်ကူး၊ သပိတ်ကျင်းနဲ့ တကောင်းမြို့နယ်တွေမှာ စစ်တပ်နဲ့ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းတပ်တွေကြား နှစ်ဖက်တပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ ပြောခဲ့တာပါ။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မောင်တောမြို့ကို မကြာခင်မှာ အလုံးစုံထိန်းချုပ်နိုင်တော့မယ်လို့ အာရက္ခတပ်တော် AA က ထုတ်ပြန်ပြောဆိုပါတယ်။

Aug 23 ။ ၂၀၂၄ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၀ ရက်မှာ စစ်ခေါင်းဆောင်က ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေ ပြန်အတည်ပြု ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပြီး ၆ လကြာပြီးနောက်ဩဂုတ်လ နောက်ဆုံးပတ်အထိ စစ်မှုထမ်းအပတ်စဉ် ခေါ်ယူမှု အပတ်စဉ် ၄ အထိ ရောက်ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိ ပြည်တွင်းမှာ စစ်မှုထမ်းဥပဒေ အသက် အကျုံးဝင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေကို ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာတွေအလိုက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေကတဆင့် စာရင်းကောက်ခံနေပြီး ပြည်ပရောက်နေတဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ အချက်အလက် စာရင်းတွေကိုလည်း မိသားစုတွေဆီ တောင်းခံနေပါတယ်။

မန္တလေး၊ ချင်း၊ စစ်ကိုင်း၊ မကွေးတိုင်းရှိ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေကို လေကြောင်းတိုက်ခိုက်ရာမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က တံတားဦး လေဆိပ်ကို အဓိကထား အသုံးပြုနေပါတယ်။

Aug 22 ။ ယခု ၂၀၂၄ ထဲ အင်တာနက် ဆိုးရွားစွာ ပျက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေထဲ မြန်မာပြည်က ထိပ်ဆုံး ရောက်ခဲ့ပြီး ပါကစ္စတန်၊ ဆူဒန်နဲ့ အိန္ဒိယတို့က အစဉ်အတိုင်းရှိနေကြောင်း အင်တာနက် ရရှိမှု စောင့်ကြည့်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကရင်ပြည်အတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှုတွေကြောင့် စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူ တသန်း ၂ သိန်းကျော် ရှိလာပြီလို့ ကရင် လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ KHRG က ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၃ နှစ်အကြာ မြန်မာပြည်ရဲ့လူဦးရေ ၃ ပုံ ၁ ပုံ ဖြစ်တဲ့ ၁၈.၆ သန်းဟာ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူညီတွေလိုအပ်နေကြောင်း လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးရုံး(OCHA)က ပြောခဲ့ပါတယ်။

Aug 21 ။ မန္တလေး၊ တံတားဦးမြို့နယ်ထဲက စစ်ကောင်စီ လေကြောင်းရန် ကာကွယ်ရေး လက်အောက်ခံ တပ်စခန်းတခုကို သိမ်းပိုက်လိုက်ကြောင်း ဒေသခံကာကွယ်ရေး အဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ခွဲကာလအတွင်း ကုန်စျေးနှုန်း ၃ ဆကျော်တက်လာပြီး အာဏာမသိမ်းခင် ကာလတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ၇ ဆ ကနေ ၁၀ ဆကြား မြင့်တက်လာပါတယ်။

Aug 20 ။ မြန်မာ အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း ဘေးဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ သူတွေအတွက် ဝိုင်းဝန်း ဆုတောင်း မေတ္တာပို့သပေးကြဖို့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်က ကမ္ဘာတဝန်းက ရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေကို ဒီကနေ့ ထပ်မံ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

Aug 19 ။ စစ်ပွဲကြောင့် မြို့ခံတွေစွန့်ခွာခဲ့ကြတဲ့ လားရှိုးမြို့မှာ သေနတ်သံတွေ၊ လက်နက်ကြီးသံတွေနဲ့ လေကြောင်းဗုံးကြဲသံတွေ မရှိတော့ဘဲ သွားလာလှုပ်ရှားသူတွေရှိနေကြပါပြီ။ လားရှိုးမြို့အခြေစိုက် အရှေ့မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တပ်စခန်းတွေကို ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး ဒုတိယပိုင်းမှာ ကိုးကန့်တပ်(MNDAA)က ၂၀၂၄ ဇူလိုင် ၂၆ မှာ အလုံးစုံ သိမ်းပိုက်ခဲ့တာပါ။

Aug 18 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဒီပဲယင်းမြို့ပေါ်က စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကို ၃ ရက်ကြာတိုက်ခိုက်ပြီးနောက် မြို့ကိုသိမ်းပိုက်နိုင်ကြောင်း တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေက ပြောပြီး ဒီပဲယင်းမြို့ဟာ စစ်ကိုင်းတိုင်းအောက်ပိုင်း အညာမြေပြန့်လွင်ပြင်မှာ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ ပထမဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့မြို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်လေဆိပ်မှာ ပြည်ပထွက်ခွာသူတွေကို အထောက်အထား စုံလင်ရင်တောင် ပြန်လွှတ်တာတွေ ရှိတာကြောင့် ပြည်ပထွက်ချင်တဲ့လူငယ်တွေ ငွေကြေးနဲ့ အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ PV အလည်အပတ် ပတ်စ်ပို့ ကိုင်ဆောင်ပြီး ပြည်ပကို အလုပ်အကိုင်ဗီဇာနဲ့ ထွက်မယ့်သူတွေကို ထွက်ခွာခွင့်မပြုဘဲ လေဆိပ်အပါအဝင် နယ်စပ်ဂိတ် အားလုံးကနေ တင်းကျပ်စွာ စိစစ်တားမြစ်နေတာပါ။

Aug 17 ။ အိမ်ခြေများစွာ စစ်ဘေးရှောင်သွားကြတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)လားရှိုးမြို့မှာ နေအိမ်နဲ့ ဈေးဆိုင်တွေ ဖောက်ထွင်းလုယက်ခံရတဲ့ အခြေအနေဆိုးဝါးနေပါတယ်။

မြန်မာပြည်ကနေ တရားမဝင် တင်သွင်းလာတဲ့ အသားငါး ထုတ်ကုန်တွေဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တာကြောင့် US ထဲ ဒီထုတ်ကုန်တွေ ဘယ်လိုရောက်ရှိလာလဲဆိုတာ စုံစမ်းစစ်ဆေးမယ်လို့ US စိုက်ပျိုးရေးဌာနရဲ့ အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံရေး နဲ့ စစ်ဆေးရေးဝန်ဆောင်မှု(FSIS) က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ FSIS ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်မှာတော့ မြန်မာပြည်က တင်သွင်းလာတဲ့ အသင့်စား အသားငါး ဟင်းလျာနဲ့ အသင့်စား မုန့်ဟင်းခါ အမျိုးအစား ၁၈ ခုကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးရန်မသင့်လို့ ဖော်ပြထားပြီး အဖွားလက်ရာ အသားဟင်း၊ ငါးဟင်း စည်သွပ်ဗူးအစုံ၊ စံပြဒေါ်ကြည် မုန့်ဟင်းခါး အနှစ်၊ ထိမိဂွိ မော်လမြိုင် မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်တွေကို စားသုံး ရောင်းချခြင်းမပြုဖို့ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး ဝန်ကြီးဌာန FSIS က အများပြည်သူ သတိပေးချက်အနေနဲ့ ထုတ်ပြန်ခဲ့တာပါ။

Aug 16 ။ မြန်မာပြည်အရေးကိစ္စမှာ ကျော်လွှန်မရတဲ့ စည်း ၃ခုကို ခိုင်မာစွာထိန်းသိမ်းထားရမယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မစ္စတာ ဝမ်ယိ က ချိုင်းနား၊ လာအို၊ မြန်မာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ တွေရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးများ အလွတ်သဘော တွေ့ဆုံပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်လုပ်မယ့် ရွေးကောက်ပွဲက ရှုပ်ထွေးတဲ့နိုင်ငံရေးအခြေအနေကို ရောက်ရှိစေမှာဖြစ်လို့ ထောက်ခံ အားပေးတဲ့ နိုင်ငံတွေနဲ့ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖွဲ့အစည်းတွေပါ တာဝန်ရှိမယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အတိုင်ပင်ခံကောင်စီ(NUCC) သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Aug 15 ။ ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေးမြို့ကြီးတွေအပါအဝင် မြို့ကြီးများစွာမှာ စက်သုံးဆီပြတ်လပ်မှု အဆိုးဆုံးအခြေအနေ ဆိုက်ရောက်နေပြီလို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ မြို့ခံတွေထံက သိရပါတယ်။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် မိသားစုအမွေဆိုင်အမှုဖြစ်နေတဲ့ ရန်ကုန်မြို့ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း အိမ်ခြံဝန်းကို ဒီနေ့ ဒုတိအကြိမ် လေလံပွဲလုပ်ခဲ့ပေမဲ့ လေလံဆွဲသူ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ပထမအကြိမ် လေလံပွဲတုန်းကလည်း ဝယ်ယူသူ မရှိတာကြောင့် ယခင်ဈေး ကျပ်ငွေ ၃၁၅ ဘီလီယံကနေ ဈေးလျှော့ပြီး ကျပ်ငွေ ၃၀၀ ဘီလီယံ(သိန်းပေါင်း ၃ သန်း)နဲ့ လေလံပစ်ဖို့ တရားရုံးက ခွင့်ပြုခဲ့ပြီး ဒီနေ့ လေလံတင်ရောင်းချခဲ့တာဖြစ်ရာ ဒီနေ့လည်း လေလံမအောင်တဲ့အတွက် ဥပဒေကြောင်းအရ ဆက်လက်လေလံပစ်သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

Aug 14 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်း သံတွဲ၊ ဂွနဲ့ မြောက်ပိုင်းက မောင်တောမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ AA ကြား တိုက်ပွဲတွေ ဆက်လက်ပြင်းထန်နေပြီး စစ်ရေးပဋိပက္ခ ပြင်းထန်နေတဲ့ ဂွမြို့ခံတွေ ဘေးလွတ်ရာ တိမ်းရှောင်နေရသလို၊ ဆေးရုံလုပ်ငန်းတွေပါ ရပ်ဆိုင်းခဲ့ရပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ မြင်းခြံမြို့မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်ကစပြီး စစ်ကောင်စီရဲ့ ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေ တိမ်းရှောင်သွားတာကြောင့် စစ်ကောင်စီရဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးယန္တရား ရပ်ဆိုင်းနေပါတယ်။ တကျော့ပြန် ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေးအနဲ့အတူ မန္တလေးတိုင်းအတွင်းမှာ တိုက် ပွဲတွေပြင်းထန်ပြီး မိုးကုတ်နဲ့ စဉ့်ကူးမြို့တွေကို တော်လှန်ရေးပူးပေါင်းတပ်တွေက သိမ်းပိုက်ထားတဲ့အပြင် မတ္တရာ၊ သပိတ်ကျင်း၊ ပုသိမ်ကြီး၊ တောင်သာ၊ နွားထိုးကြီး မြို့နယ်တွေမှာ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတာပါ။

Aug 13 ။ စစ်ကောင်စီက ဉာဏ်ရည်တု နည်းပညာ AI Usage Policy ကို ရေးဆွဲနေပြီး ဝန်ကြီးဌာနတချို့မှာ AI ဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာပေးပွဲတွေကို စတင်ပြုလုပ်နေပါတယ်။ နိုင်ငံတော် ချမှတ်လုပ်ငန်းစဉ်တွေနဲ့ ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာသစ်တွေ လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲမှုကို လိုက်လျောညီထွေရှိစေဖို့ "Myanmar e- Governance Master Plan 2030" ကို ရေးဆွဲထားပြီးကြောင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် နိုင်ငံခြားစီးပွားဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ရွှေဈေးက မကြုံစဖူး ၁ ရက်အတွင်း ၆ သိန်းလောက် ခုန်တက်သွားခဲ့ပြီးအခေါက်ရွှေ ၁ကျပ်သားကို ငွေကျပ် ရှစ်ဆယ့်ငါးသိန်းလောက်ထိ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာမသိမ်းခင်က အခေါက်ရွှေ ၁ကျပ်သား ၁၃ သိန်းကျော် ရှိခဲ့တာပါ။

Aug 12 ။ ကမ္ဘာ့ဘဏ်လေ့လာချက်အရ ကမ္ဘာ့ကုန်ဈေးနှုန်း အမြင့်ဆုံး ၄ နိုင်ငံမြောက် ဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာပြည်မှာ အခြေခံလုပ်ခ လစာကို ထပ်တိုးမဲ့အစား အခြေခံလုပ်ခ လစာထဲ ထောက်ပံ့ကြေးငွေ ကျပ် ၁,၀၀၀ ထည့်သွင်းကြောင်းသာ စစ်ကောင်စီ အလုပ်သမားဌာနက ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်က လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ မြို့၊ ရွာတွေကို ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှု ပိုများလာတာကြောင့် အရပ်သားထိခိုက်သေဆုံးတာတွေ တိုးလာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ နိုင်ငံတဝန်း မြို့နယ် ၃၃၀ ထဲက ၁၄၇ မြို့နယ်မှာ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်ခဲ့ရပါတယ်။

Aug 11 ။ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း) မှာရှိတဲ့ ကျောက်မဲမြို့နဲ့ လားရှိုးမြို့ကြားထဲက သီပေါမြို့မှာ ဩဂုတ် ၉ ရက်ကတည်းက တအာင်းတပ်(TNLA) ဦးဆောင်တဲ့ ပူးပေါင်းတပ်တွေနဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။ ကိုးကန့်တပ် (MNDAA)က လားရှိုးမြို့မှာရှိတဲ့ စစ်တပ်ရဲ့ အရှေ့မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်(ရမခ) အပါအဝင် တမြို့လုံးကို ထိန်းချုပ်ခဲ့ပြီး TNLA တပ်တွေကလည်း ကျောက်မဲမြို့ကိုထိန်းချုပ်ခဲ့တဲ့နောက် ဒီ၂ မြို့ကြားထဲက သီပေါမြို့ပေါ်အထိ တိုက်ပွဲတွေ ခပ်မြန်မြန်ကူးစက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး ပထမအကျော့နဲ့ ဒုတိယအကျော့အတွင်း TNLA က ရှမ်းမြောက်ကမြို့တွေ၊ ရှမ်းပြည်နယ်နဲ့ မန္တလေးတိုင်းအစပ်က မြို့တွေအပါအဝင် မြို့ပေါင်း ၁၁ မြို့ကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။

Aug 10 ။ ချိုင်းနားအနေနဲ့ မြန်မာမှာ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားနေတာကို မတွေ့မြင်လိုဘဲ မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်းအပါအဝင် မြန်မာ့ငြိမ်းချမ်းရေး တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြောခွင့်ရသူ မော်နင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

ချင်းညီနောင်အဖွဲ့နဲ့ မဟာမိတ်ဖွဲ့ထားတဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(အေအေ)ကို ချင်းပြည်နယ်က ထွက်သွားဖို့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မီဇိုရမ်ဘက်ခြမ်းရောက် ချင်းစစ်ဘေးရှောင် ရာချီက "ချင်းပြည်နယ်ကနေ အေအေ ထွက်ခွာပေးရန်၊ ချင်းပြည်ကောင်စီကိုထောက်ခံသည်၊ ဖလမ်း၊ ထန်တလန်၊ဟားခါး၊မတူပီမြို့က အေအေထွက်ခွာပေးပါ" ဆိုတဲ့ စာတန်းတွေ ကိုင်ဆောင်လှည့်လည် ဆန္ဒဖော်ခဲ့ကြပါတယ်။

Aug 09 ။ စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး၊ အာရှရေးရာ အထူးကိုယ်စားလှယ် တိန့်ရှီကျွင်းတို့ တွေ့ဆုံတဲ့ညမှာပဲ ရှမ်းမြောက်က စစ်ကောင်စီထိန်းချုပ်ထားဆဲ မူဆယ်မှာ ကိုးကန့်နဲ့

To Page 11

စစ်ကောင်စီတပ်တို့ တိုက်ပွဲဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ နေပြည်တော်ကို ရုတ်တရက်ရောက်လာတဲ့ ချိုင်းနားသံ ခရီးစဉ်မပြီးဆုံးခင်မှာပဲ မူဆယ်မှာ ပစ်ခတ်မှုတွေဖြစ်ခဲ့တာကြောင်း ဒီတွေ့ဆုံမှုဟာ တိကျတဲ့ရလဒ် မထွက်ဘူးလို့ သုံးသပ်တာတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

မြန်မာစစ်ကောင်စီဟာ ပြည်ပရောက် မြန်မာအလုပ်သမားတွေရဲ့ ဝင်ငွေ ၂၅ ％ ကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ငွေလွှဲစနစ်တွေကနေ အိမ်ပြန်လွှဲကြဖို့ ထပ်မံ ဖိအားပေးလာပါတယ်။ အများစုဟာ ငွေပိုရတဲ့ ဟွန်ဒီစနစ်ကိုပဲ အဓိက အသုံးပြုနေကြတာပါ။

Aug 08 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ သံတွဲထောင်မှာ ပိတ်မိနေတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား၄၁ ယောက် အပါအဝင် အကျဉ်းသား ၃၇၂ ယောက်ကို အာရက္ခတပ်တော်(AA)က ကယ်ထုတ်ထားကြောင်း သတင်းထုတ်ပါတယ်။

နွေဦးတော်လှန်ရေး ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ ဒီမိုကရေစီရေး၊ အမျိုးသားတန်းတူရေး၊ ဖယ်ဒရယ် ပြည်ထောင်စု တည်ဆောက်ရေးအတွက် ၃၆ နှစ် ကြာ ရှင်သန်နေဆဲ ၈လေးလုံး စိတ်ဓာတ်ကို ကိုင်စွဲ၊ တိုင်းရင်းသားညီနောင်မဟာမိတ်တွေ အပါအဝင် ပြည်သူလူထုနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး အောင်ပွဲဆီ ဆက်လက်ချီတက်တိုက်ပွဲဝင်သွားမယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)နဲ့ NLD ပါတီဝင်များ၊ CRPH ၊ တိုင်းရင်းသားအဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ဒီမိုကရေစီရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက အွန်လိုင်းကနေ ကျင်းပတဲ့ ကျရောက်တဲ့ ၃၆ နှစ်မြောက် ရှစ်လေးလုံး ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့ အခမ်းအနားမှာ ကြေညာပါတယ်။

Aug 07 ။ အာဏာသိမ်းကာလ ၃နှစ်ခွဲအတွင်း မြန်မာစစ်တပ်ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်တွေ ဆက်တိုက်ဖယ်ရှားခံနေရပြီး ဘီဘီစီရဲ့ လေ့လာစာရင်းပြုမှုအရ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးအဆင့်ကစပြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်အထိ ထိပ်တန်းအရာရှိ ၅၀ ကျော် ဖယ်ရှားခံခဲ့ရကြောင်း သိရပါတယ်။

၁၀၂၇ ဒုတိယပိုင်း ရှမ်းမန်းစစ်ဆင်ရေးကြောင့် မန္တလေးတိုင်းထဲက စဉ့်ကူးနဲ့ မတ္တရာထိ ဒေသကာကွယ်ရေးအဖွဲ့တွေ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပြီးနောက် မြို့တော် မန္တလေးအထိ မရောက်လာဖို့ စစ်ကောင်စီဟာ တံတားဦးမြို့နယ်လေဆိပ်ပတ်လည်ကို အင်အားတိုးမြှင့် ချထားပြီး မန္တလေးမြို့တွင်းမှာလည်း နေ့လယ်ခင်းအချိန်တွေမှာပါ ဧည့်စာရင်းစစ်ဆေးမှုတွေ ရှိလာပါတယ်။

Aug 06 ။ မြန်မာပြည်၊ ပြည်နယ်နဲ့ တိုင်း ၅ ခုက သိန်းနဲ့ချီတဲ့ ရေဘေးသင့်သူတွေအတွက် ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာ အကူအညီတွေပေးနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်(WFP)က ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်ဟာ ကမ္ဘာ့ပဋိပက္ခ အညွှန်းကိန်းအဆင့် နံပါတ်(၂) မှာရှိပြီး မြန်မာ့ပြည်တွင်းစစ်ဟာ ကမ္ဘာမှာ တတိယ အသေအပျောက် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာနေတဲ့ ACLED အဖွဲ့က ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 05 ။ အရှေ့မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်(ရမခ) တိုက်ခိုက်ခံသိမ်းပိုက်ခံနေရချိန် ပြုလုပ်တဲ့ အစည်းအဝေးတွေမှာ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်အနေနဲ့ စစ်ရေးအကြောင်း မပါဝင်ဘဲ ဆို၊ က၊ ရေး၊ တီး ပြိုင်ပွဲနဲ့ အမျိုးသားအားကစားပြိုင်ပွဲ ကျင်းပဖို့ အဓိက ပြောဆိုခဲ့တဲ့အပေါ် တပ်ထောက်ခံသူအများစုသုံးကြတဲ့ တစ်တော့ခ်(TikTok)နဲ့ တယ်လီဂရမ်တွေမှာ ဝေဖန်မှုတွေ မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဖုန်းနဲ့ အင်တာနက်သုံးစွဲမှုတွေ ကန့်သတ်၊ ဖြတ်တောက်တာ၊ အွန်လိုင်းဆင်ဆာလုပ်တာ၊ ထောက်လှမ်းတာတွေ ပိုလုပ်လာပါတယ်။ စစ်တမ်းတွေအရ မြို့နယ်ပေါင်း ၉၀ ကျော်မှာ ဖုန်းနဲ့အင်တာနက်လိုင်း ဖြတ်တောက်ခံထားရပြီး အွန်လိုင်းပေါ်က စစ်တပ်ကို ဆန့်ကျင်ဝေဖန်မှုနဲ့ ဖမ်းဆီးခံရမှုဟာ ၂၀၂၄ မေလကနေ ၃ လအတွင်း အယောက် ၇၀ နီးပါး ရှိခဲ့ပါတယ်။

Aug 04 ။ မြစ်ရေဆက်တက်လာနိုင်တဲ့ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်းနဲ့ ကရင်ပြည်နယ်က မြို့နယ်နဲ့ မြို့ စုစုပေါင်း ၁၀ ခုက မြေနိမ့်ပိုင်းနဲ့ မြစ်ကမ်းနားနေသူတွေကို သတိနဲ့နေထိုင်ကြဖို့ မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနက သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ စားအုန်းဆီ ၁ ပိဿာကို ကျပ် ၁၉,၅၀၀ အထိ ပေးဝယ်နေရပြီး လိုသလောက်ဝယ်လို့ မရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီနဲ့ မေလတုန်းက စားအုန်းဆီ ၁ ပိဿာကို ကျပ် ၈,၅၀၀ အထိသာ အမြင့်ဆုံးဈေးပေါက်ခဲ့ပြီး ဇွန် ၁၀ ရက်လောက်ကစပြီး လက်ရှိ အချိန်ထိ စားအုန်းဆီ ၁ ပိဿာ ကျပ် ၁၉,၅၀၀ အထိ ဈေးပေါက်နေတာပါ။

Aug 03 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပုသိမ်က ရာဘာခင်းစောင့်တဲ့ အလုပ်သမားတွေ ညဘက်ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ ဆင်တကောင်ရဲ့ဓာတ်ပုံ ထွက်ပေါ်ပြီးတဲ့နောက် ဆင်ဖြူတော်ရှာဖို့ နေပြည်တော်က အမိန့်ပေးခဲ့ကြောင်း ဘီဘီစီ သတင်းအရင်းအမြစ်တွေက ပြောပါတယ်။ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် အပါအဝင် စစ်ခေါင်းဆောင်အဆက်ဆက်ဟာ ဆင်ဖြူတော်တွေကို အလိုရှိကြပြီး မြန်မာပြည်မှာ ဆင်ဖြူတော် ၁၁ ကောင်အထိ ပေါ်ထွန်းပြီးပြီလို့ သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က သူ့ရဲ့ အထူးကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌရုံး ဝန်ကြီးဌာန(၂)ဝန်ကြီး ဦးကိုကိုလှိုင် ကို ကမ္ဘောဒီးယား စေလွှတ်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်တဲ့ ဟွန်ဆန်သားအဖ က လက်ခံတွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

Aug 02 ။ ပြည်ပနိုင်ငံတွေမှာ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိတဲ့ Papssport for Job(PJ) အမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့သူ အယောက် ၄၀ ဟာ လေယာဉ်ပေါ် တက်ခွင့်မရဘဲ လေဆိပ်ကနေ ပြန်လွှတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ပြန်လွှတ်ခံရသူတွေထဲမှာ ၂ နိုင်ငံသဘောတူစာချုပ် MOU စနစ်နဲ့ ပြည်ပနိုင်ငံတွေမှာ အလုပ်လုပ်နေသူတွေ၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သက်တမ်းကုန်လို့ မြန်မာပြည် ပြန်လာပြီး သက်တမ်းတိုး ပြန်ထွက်တဲ့ သူတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်မှုထမ်းဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက် ပြည်ပထွက်ခွာသူ များလာပြီး ပြည်ပအလုပ် လုပ်ခွင့်ရှိတဲ့ PJ ပတ်စ်ပို့စ်အမျိုးအစားကနေ PV ပက်စပို့ ပြောင်းလဲလျှောက်ထားခွင့်လည်း မပြုတော့ကြောင်း သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေး ရပ်ဆိုင်းလုနီးပါးဖြစ်နေသလို နိုင်ငံခြားငွေနဲ့ လဲလှယ်ရာမှာ မြန်မာကျပ်ငွေတန်ဖိုး စံချိန်တင် ကျဆင်းလာတဲ့အတွက် သွင်းကုန်တွေဈေးကြီးပြီး ပစ္စည်းပြတ်လပ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။

Aug 01 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ အာရက္ခတပ်တော် AA အဖွဲ့ကြား တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်လာနေတာနဲ့အမျှ ဒေသခံတွေ စားနပ်ရိက္ခာနဲ့ ဆေးဝါး ပြတ်လပ်မှုတွေ ဆိုးရွားစွာ ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေးမြို့ကြီးတွေအပြင် ပြည်နယ်နဲ့တိုင်းဒေသကြီးတချို့မှာလည်း စက်သုံးဆီတွေ ဝယ်လို့မရ ပြတ်လပ်နေပြီး လိုသလောက်မရ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ရန်ကုန်မြို့က အငှားယာဉ်ကားခတွေ ဒီရက်ပိုင်းအတွင်း ဈေးသိသာစွာ မြင့်တက်လာကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ ဆီတစ်ခါဖြည့်ရဖို့ နာရီပေါင်းများစွာ တန်းစီးစောင့်ဆိုင်းနေရပြီး ဖြည့်မယ့်အလှည့်ရောက်ခါနီးမှ ဆီကုန်သွားတာလည်း ကြုံရကြောင်း အငှားယာဉ်မောင်းတွေက ပြောပါတယ်။

July 31 ။ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဟာ ကာလုံအစည်းအဝေးခေါ်ပြီး အရေးပေါ်သက်တမ်း ၆ လ ထပ်တိုးကြောင်း စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။ နိုင်ငံအရေးပေါ်ကာလ သက်တမ်းကို ၆ လစီ သက်တမ်းတိုးပြီး အာဏာ ရယူထားရာမှာ အခုတကြိမ်ဟာ ၆ ကြိမ်မြောက် ဖြစ်ပြီး အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ဒုတိယသမ္မတ ၁ အဖြစ်က ယာယီသမ္မတ ဖြစ်နေတဲ့ ဦးမြင့်ဆွေဟာ ကာလုံအစည်းအဝေးကို ကျန်းမာရေး မကောင်းမှုကြောင့် ဦးဆောင်မကျင်းပဘဲ စစ်ခေါင်းဆောင်ထံ တာဝန်လွှဲပြောင်းပေးခဲ့တာကြောင့် ကာလုံ အစည်းအဝေးကို စစ်ခေါင်းဆောင်က ဦးဆောင်ခဲ့တာပါ။

"မြန်မာပြည်မှာ စစ်ကောင်စီ အရေးပေါ်ကာလ ထပ်တိုးလိုက်တာဟာ စစ်အုပ်ချုပ်မှုကို အပြင်းအထန်ဆန့်ကျင်နေကြတဲ့ မြန်မာလူထုရဲ့ ဆန္ဒသဘောထားနဲ့ ကွဲလွဲနေကြောင်း US ပြည်ထောင်စုက တုံ့ပြန်လိုက်တဲ့အပြင် မြန်မာပြည်တွင်း လူထုကို အကြမ်းဖက်မှုရပ်ဖို့၊ မတရားဖမ်းဆီးထားသူတွေကို လွှတ်ပေးဖို့၊ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီတွေ အဟန့်အတားမရှိ ခွင့်ပြုဖို့" US နိုင်ငံခြားရေးဌာန ပြောခွင့်ရသူ Matthew Miller က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာမှာ စစ်အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တဲ့ နောက်ဆက်တွဲလူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးမရေရာမှုတွေဟာ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အနာဂတ်တွေနဲ့ ဘဝတွေကို အန္တရာယ်ကြား ရောက်ရှိစေခဲ့ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့(UNICEF)က "အန္တရာယ်ကျရောက်နေသော အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များ" အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ UNICEF ရဲ့ စာရင်းအရ မြန်မာပြည်က ကလေးသူငယ် တသန်းကျော်ဟာ ဝက်သက်၊ ပိုလီယိုနဲ့ ဆုံဆို့နာတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးတဲ့ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတွေကိုထိုးခွင့်မရပါဘူး။

July 30 ။ စစ်ရေး လှိုင်းဟာ မန္တလေးထိ ရောက်လာလို့ စစ်ရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေး နှစ်ခုလုံးပြင်ဆင်ဖို့ လိုတဲ့အပြင် နိုင်ငံရေးအခြေအနေအလှုပ်အခတ်တွေလည်း သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်ကြရမယ့်အချိန်ဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးချုပ် မန်းဝင်းခိုင်သန်းက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနဲ့ မြို့ကြီးတွေမှာ စက်သုံးဆီ ပြတ်လပ်နေလို့ ဆီဆိုင်တွေမှာ ယာဉ်တန်းရှည်နဲ့ တန်းစီစောင့်ဆိုင်းဝယ်ယူမှုများ ဆက်ရှိနေကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

July 29 ။ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း လားရှိုးမြို့မှာ တလနီးပါး တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေပြီး ထိခိုက်သေဆုံးသူတွေ ရှိနေသလို၊ မြို့ခံတွေကို ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ခွာဖို့ သတိပေးတာတွေ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

ဒီလ ၂၇ရက်နေ့မှာကတော့ UWSA ဝတပ်ဖွဲ့တွေ အင်အား ရာနဲ့ချီပြီး လားရှိုးမြို့တွင်းကို ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ UWSA ရဲ့ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူကတော့ ဝတပ်ဖွဲ့ပိုင် စက်ရုံနဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ ၊ ဆက်ဆံရေးရုံး မိသားစုတွေ လုံခြုံရေးအတွက် လာရောက်တာဖြစ်ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

July 28 ။ MNDAA ကိုးကန့်တပ်နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေ သိမ်းပိုက်ဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက လားရှိုးမြို့က အကျဉ်းထောင်ပွင့်ပြီး နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၂၀၀ ကျော် လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီး လွတ်မြောက်ခဲ့သူတွေထဲ NLD ပါတီ ဗဟိုအလုပ် အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်လည်းဖြစ်၊ ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဒု-ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်တဲ့ ဦးထွန်းထွန်းဟိန်လည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ဧရာဝတီ၊ စစ်တောင်းနဲ့ သံလွင် စတဲ့ မြစ်တွေမှာ မြစ်ရေကြီးခဲ့လို့ မြစ်ဘေးနား မြို့ကြီး ၁၂ မြို့ထက်မနည်းမှာ ရေကြီးခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ မိုးဇလက သတင်းထုတ်ပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းဟာ ရေကြီးမှုဒဏ်ကို ပိုခံစားရပြီး ပဲခူးမှာတော့ ရထားဘူတာ ရေကျော်တဲ့အတွက် ရထားခရီးစဉ်တွေပါ ရပ်ဆိုင်းခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းတွင်းက မြို့နယ်အချို့မှာလည်း ရေကြီးမှုဒဏ်ကို ခံနေရပါတယ်။

July 27 ။ မြန်မာပြည်တွင်း လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ကြေကွဲဖွယ်ကောင်းကြောင်း လာအိုနိုင်ငံ မြို့တော် Vientiane မှာ ကျင်းပနေတဲ့ အာဆီယံစည်းဝေးမှာ US နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken က ပြောခဲ့ပါတယ်။

July 26 ။ မြန်မာပြည်တွင်းက ချိုင်းနားစီမံကိန်းတွေကို မထိခိုက်စေဖို့နဲ့ ချိုင်းနိစ်တွေရဲ့ လုံခြုံရေး မထိပါးစေဖို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောနေချိန်မှာ ဒေသတွင်း ချိုင်းနားစီမံကိန်းရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ ဒေသခံ ကာကွယ်ရေးတပ်တွေကြား တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မန္တလေးတိုင်း တိုက်ပွဲတွေအတွင်း မတ္တရာမြို့က ချိုင်းနားပိုင် Alpha ဘိလပ်မြေစက်ရုံကိုလည်း ဒေသခံပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်တွေက စစ်ကောင်စီတပ်စွဲထားတဲ့ကြားကနေ ထိန်းသိမ်းခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ပါတီစုံအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်နေကြောင်း စစ်ကောင်စီအကြီးအကဲ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က မြန်မာပြည် ရောက်နေတဲ့ အိန္ဒိယအမျိုးသားလုံခြုံရေးအကြံပေး(NSA)Ajit Doval ကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

အရောင်းရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

In PM Modi's Historic Ukraine Visit, A Hug And Handshake With Zelensky

Aug 23 | https://tinyurl.com/2vx3prkh

Prime Minister Narendra Modi today met President Volodymyr Zelensky on the first-ever visit to Ukraine by an Indian prime minister. PM Modi and Mr Zelensky hugged and shook hands as they met at the Martyrologist Exposition in Kyiv.

The biggest diamond in over a century is found in Botswana — a whopping 2,492 carats

Aug 23 | https://tinyurl.com/5fncr9y8

GABORONE, Botswana (AP) — The largest diamond found in more than a century has been unearthed at a mine in Botswana, and the country's president showed off the fist-sized stone to the world at a viewing ceremony Thursday.

The Botswana government says the huge 2,492-carat diamond is the second-biggest ever discovered in a mine. It's the biggest diamond found since 1905.

'We're going nowhere': Pita says court interventions must stop

Aug 20 | https://tinyurl.com/3rdf8n7b

Politicians in Thailand must reform the judiciary to prevent interventions that have the country "going around in circles", says former Move Forward Party chief adviser Pita Limjaroenrat, after two major rulings that dissolved his party and dismissed a prime minister.

UN warns of 'unacceptable' level of violence against aid workers

Aug 20 | https://tinyurl.com/ymrjnp6f

The United Nations on Monday condemned "unacceptable" levels of violence that are now commonplace against humanitarian workers after a record 280 were killed worldwide in 2023.

Also in the top 10 are Israel and Syria, with seven deaths each; Ethiopia and Ukraine, with six deaths each; Somalia at five fatalities; and four deaths both in Myanmar and the Democratic Republic of Congo.

US approves $3.5 billion sale of Apache helicopters to South Korea

Aug 19 | https://tinyurl.com/23k8p7ed

The U.S. State Department on Monday approved the sale of up to 36 AH-64E Apache helicopters, logistics and support to South Korea in a deal worth $3.5 billion.

No party should interfere in Myanmar's internal affairs, warns China

Aug 18 | https://tinyurl.com/vze586zh

Wang made these remarks during an informal discussion between the foreign ministers of China, Laos, Thailand and Myanmar in Thailand's city of Chiang Mai on Friday, Xinhua News reported.

"The current situation in Myanmar remains a cause for concern, and there are three bottom lines to be adhered to -- Myanmar should not be subject to civil strife, should not be detached from the ASEAN (Association of Southeast Asian Nations) family, and should not be allowed to be infiltrated and interfered with by external forces," Wang said.

US approves $20 billion in weapons sales to Israel amid threat of wider Middle East warns

Aug 13 | https://tinyurl.com/hfd73ax6

WASHINGTON (AP) — The U.S. has approved $20 billion in arms sales to Israel, including scores of fighter jets and advanced air-to-air missiles, the State Department announced Tuesday.

Poland buys 96 Apache helicopters from U.S.

Aug 13 | https://tinyurl.com/ycytdkdx

WARSAW, Aug 13 (Reuters) - Poland on Tuesday signed a contract with the U.S. to buy 96 AH-64E Apache attack helicopters as it bolsters its armed forces following Russia's invasion of Ukraine.

Under the deal with the U.S. government announced by Defence Minister Wladyslaw Kosiniak-Kamysz, the helicopters will provide new combat capabilities in terms of target engagement and reconnaissance, and will replace Poland's post-Soviet Mi-24 helicopters.

Olympic Flag arrives in Los Angeles

Aug 12 | https://tinyurl.com/4552vhk5

The Olympic Flag made its return to Los Angeles on Monday for the first time in 40 years, arriving on a flight operated by Delta Air Lines, a founding partner of LA28.

The Delta flight carried Team USA athletes, executives from LA28, the U.S. Olympic & Paralympic Committee, and elected officials from Paris to LAX. L.A. will become the third city in the world to host the Olympics three times, adding to the storied years of 1932 and 1984.

UN approves its first treaty targeting cybercrime

Aug 9 | https://tinyurl.com/3p9z96f8

U.N. member states on Thursday approved a treaty targeting cybercrime, the body's first such text, despite fierce opposition from human rights activists who have warned of potential surveillance dangers.

After three years of negotiations and a final two-week session in New York, members approved the United Nations Convention Against Cybercrime by consensus, and it will now be submitted to the General Assembly for formal adoption.

Bangladeshi PM Sheikh Hasina resigns as widening unrest sees protesters storm her official residence

Aug 5 | https://tinyurl.com/2pb6fyvc

DHAKA, Bangladesh (AP) — Bangladesh's prime minister resigned and fled the country Monday after weeks of protests against a quota system for government jobs descended into violence and grew into a broader challenge to her 15-year rule. Thousands of demonstrators stormed her official residence and other buildings associated with her party and family.

Americans freed in Russia prisoner swap reunite with families

Aug 2 | https://tinyurl.com/5n8bwbze

Three Americans who were freed in a prisoner swap deal with Russia, including Wall Street Journal reporter Evan Gershkovich, have arrived back on US soil.

Mr Gershkovich, 32, was one of 16 people swapped for eight Russian prisoners in what has been described as the biggest exchange since the end of the Cold War between Russia and the West.

Killings of Hamas leader in Iran and Hezbollah commander in Beirut fuel fears that Israel-Gaza war will spread

July 31 | https://tinyurl.com/488jutaf

Beirut — Hamas political leader Ismail Haniyeh was assassinated in Iran's capital after attending the inauguration of the country's new president, Iranian officials and the militant group said early Wednesday. Both blamed Israel for the strike that killed Haniyeh, and Iran's foreign ministry said the U.S. bore responsibility for the killing as Israel's biggest ally.

The killing of Haniyeh came hours after Israel carried out the rare strike on Beirut that it said had killed Shukr, a top Hezbollah military commander who was also wanted by the U.S. for his role in a deadly 1983 attack on a U.S. Marine base in the Lebanese capital.

US will send $1.7 billion in military aid to Ukraine

July 29 | https://tinyurl.com/3rswx497

WASHINGTON (AP) — The U.S. will send $1.7 billion in military aid to Ukraine, officials announced on Monday, including an array of munitions for air defense systems, artillery, mortars and anti-tank and anti-ship missiles.

First transfer of €1.5 billion of proceeds from immobilised Russian assets made available in support of Ukraine today

July 26 | https://tinyurl.com/j3rs5ae6

Today, the EU makes available in support of Ukraine the first payment of €1.5 billion generated from immobilised Russian assets. These extraordinary revenues generated by EU operators and held by central securities depositories (CSDs) from immobilised Russian sovereign assets were made available by Euroclear to the Commission as a first instalment on 23July.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Aug 25 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်တပ်ရဲ့ နယ်မြေရှင်းလင်းရေး စစ်ဆင်ရေးတွေ အတွင်း ရိုဟင်ဂျာတွေ အပါအဝင် ရခိုင်က လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွေ အစုအလိုက်အပြုံလိုက် ထွက်ပြေးခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ် ၇ နှစ် ပြည့်ချိန်မှာ ကုလသမဂ္ဂ အတွင်းရေးမှူးချုပ်က မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေ အဆုံးသတ်ဖို့ တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားရဲ့ ဆိုဗီယက် ပြည်ထောင်စုကနေ ခွဲထွက်ပြီး လွတ်လပ်ရေး ကြေညာခဲ့တဲ့ ယူကရိန်းနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေး ၃၃ နှစ်ပြည့် အခမ်းအနားကို ဩဂုတ် ၂၄ ရက် က ကိဗ်မှာ ကျင်းပရာမှာ သမ္မတ Volodymyr Zelenskiy နဲ့ အတူ ပိုလန်သမ္မတ Andrzej Duda နဲ့ လစ်သူယေးနီးယား ဝန်ကြီးချုပ် Ingrida Simonyte တို့လည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

Aug 24 ။ မြောက်ကိုရီးယားက သူ့ရဲ့ နျူကလီးယားစွမ်းအင် ပိုမိုအဆင့်မြင့်အောင် လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ ဩဂုတ်လ ၂၄ ရက်နေ့မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဖူးခက်/ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ မြေပြိုကျမှုကြောင့် လူနေအိမ်နဲ့ အဆောက်အဦးတွေ ပြိုကျပျက်စီးခဲ့ပြီး လောလောဆယ် ပြန်ရထားတဲ့အလောင်းတွေမှာ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား ၆ ယောက်၊ ရုရှန်းစုံတွဲ ၁ တွဲနဲ့ ထိုင်းလူမျိုးတချို့ပါတယ်လို့ ထိုင်းတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာ စစ်ကောင်စီက PV လို့ခေါ်တဲ့ အလည်အပတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နဲ့ ပြည်ပကို ထွက်ခွါမယ့် လူငယ်တွေ အမျိုးသမီးတွေကို ပိတ်ပင်တာ တင်းကျပ်တာတွေ ပြန်မလာရင် မိသားစုက တာဝန်ယူရတာတွေကို လုပ်ခိုင်းနေတယ်လို့ ခရီးသွားတွေကဆိုပါတယ်။

Aug 23 ။ မြန်မာနဲ့ ထိုင်းနယ်စပ်အနီး ရွှေတြိဂံဒေသ အထူးစီးပွားရေးဇုန်မှာ အွန်လိုင်းဆိုက်ဘာလိမ်လည်မှုတွေကျူးလွန်ဖို့ မတရားခိုင်းစေခံထားရတဲ့ ဖိလစ်ပိုင်အလုပ်သမားတွေကို လာအိုနိုင်ငံကနေ နေရပ်ကို ပြန်ခေါ်နေပြီလို့ ဖိလစ်ပိုင်အစိုးရက ပြောပါတယ်။

Botswana နိုင်ငံ ကာရိုဝီ စိန်တွင်းကနေ ကမ္ဘာ့ဒုတိယ အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကာရက် ၂၅၀၀ နီးပါးရှိတဲ့ စိန်တုံးကြီး တပွင့်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး၊ ဒီစိန်တုံးကြီးကို ကြာသပတေးနေ့မှာ ထုတ်ပြမှာ ဖြစ်ကြောင်း Botswana အစိုးရက ကြေညာပါတယ်။

Aug 22 ။ ရုရှားနဲ့ ပူးပေါင်းတယ်ဆိုပြီး စွပ်စွဲခံထားရတဲ့ ယူကရိန်းပြည်သူတွေအပေါ် ယူကရိန်းအစိုးရရဲ့ ကြီးလေးတဲ့ အမှုတွေနဲ့ ပြစ်မှုထင်ရှားခဲ့သူ အများစုဟာ မျက်ကွယ်မှာ စီရင်ဆုံးဖြတ် အရေးယူနေပုံတွေဟာ နိုင်ငံတကာ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ရာကျနေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးက ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံကနေ ခိုးထုတ်ခံရတဲ့ Angkor ခမာ အင်ပါယာလက်ထက် ၉ ရာစုကနေ ၁၄ ရာစုကြားမှာရှိခဲ့တဲ့ ရှေးဟောင်း ဗုဒ္ဓဆင်းတုတွေ၊ ဟိန္ဒူနတ်ဘုရားရုပ်တုတွေ အမေရိကားကတဆင့် နိုင်ငံကို ပြန်ရောက်လာတဲ့အတွက် ဝန်ကြီးချုပ် ဦးဆောင်ပြီး အခမ်းအနားနဲ့ ကြိုဆိုခဲ့ပါတယ်။

Astellas Pharma ဂျပန်ဆေးကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အသက် ၅၀ ဝန်းကျင် ဂျပန်နိုင်ငံသား အမျိုးသားတယောက်ကို ချိုင်းနားနိုင်ငံ ဥပဒေနဲ့အညီ စုံစမ်းစစ်ဆေးပြီး တရားမဝင် ရာဇဝတ်ကျူးလွန်မှုတွေအတွက် စွဲချက်တင်လိုက်တယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဌာနပြောခွင့်ရ Mao Ning က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Aug 21 ။ လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေတွေကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးတဲ့ အထူးကိုယ်စားလှယ်ဟာ ဝါဒဖြန့်နေတယ်လို့ စွပ်စွဲပြီး ပြည်ဝင်ခွင့် ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း တာလီဘန်အစိုးရ ပြောခွင့်ရက အာဖဂန် ဒေသတွင်း Tolo အသံလွှင့်ဌာနကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ Prachin Buri ခရိုင် Rojana စက်မှုဇုန်က ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်အလုပ်နေကြတဲ့ မြန်မာအလုပ်သမား ၇၀၀ ခန့်ဟာ လုပ်အားခ ၂ လစာမရကြသေးတဲ့အတွက် ဆန္ဒပြခဲ့ကြပါတယ်။

Aug 20 ။ ထိုင်းနိုင်ငံရေးမှာ သံသရာလည်နေတဲ့ နိုင်ငံရေးပြဿနာတွေ မကြုံရအောင် တားဆီးနိုင်ဖို့ တရားရေးကဏ္ဍရဲ့စွက်ဖက်မှုတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရလိမ့်မယ်လို့ မကြာသေးခင်က ဖျက်သိမ်းခံလိုက်ရတဲ့ Move Forward ပါတီ ခေါင်းဆောင် Pita Limjaroenrat က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဩဂုတ် ၉ ရက် က၃၁ နှစ်အရွယ် အလုပ်သင်ဆေးမှူးတဦးကို မုဒိမ်းကျင့်သတ်ဖြတ်ခံရပြီးတဲ့နောက် နိုင်ငံတဝန်းက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေက အရေးပေါ်မဟုတ်တဲ့လူနာတွေကို စောင့်ရှောက်မှုတွေရပ်ပစ်လိုက်ပြီး ဆီမီးထွန်း ဆန္ဒပြနေကြပါတယ်။

Aug 19 ။ ဂါဇာဒေသ အပစ်အခတ် ရပ်စဲရေး အခုနောက်ဆုံး အဆိုပြုချက်ဟာ ဓားစာခံတွေ ပြန်လည်လွတ်မြောက်ရေး၊ အစ္စရေးနဲ့ ဟာမားစ်ကြား စစ်ပွဲတွေ အဆုံးသတ်ရေး အတွက် နောက်ဆုံး အခွင့်အရေး ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Aug 18 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ခိုလှုံနေကြတဲ့ သန်းနဲ့ချီတဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေကို ဆက်လက်ကူညီစောင့်ရှောက်မယ့်အကြောင်း ကြားဖြတ်အစိုးရခေါင်းဆောင် Muhammad Yunus က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဗီယက်နမ် ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင် To Lam ရဲ့ ၃ ရက်ကြာ ချိုင်းနားနိုင်ငံခရီးစဉ် ဒီကနေ့ပဲ စတင်လိုက်ကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံပိုင် သတင်းက ဖော်ပြလိုက်ပြီး၊ သမ္မတ Xi Jinping ဝန်ကြီးချုပ် Li Qiang အပါအဝင် တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံမယ်လို့လည်း နိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

Aug 17 ။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ ဒီနေ့ကျရောက်တဲ့ ၇၉ နှစ်ပြည့် လွတ်လပ်ရေးနေ့ အခမ်းအနားကို မြို့တော်သစ်လုပ်မယ့် Nusantara မြို့မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

မွတ်စလင်အများစုနေထိုင်တဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်မှာ ဟိန္ဒူတွေနဲ့ လူနည်းစုတွေအပေါ် တိုက်ခိုက်နေတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေဟာ ချဲ့ကား ပြောဆိုကြတာဖြစ်ပြီး လူတိုင်းကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ လုပ်ဆောင်မှာဖြစ်ကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကြားဖြတ်အစိုးရက အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ်မိုဒီကို အာမခံ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Aug 16 ။ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Thaksin Shinawatra (သက်ဆင် ရှင်နာဝတ်) ရဲ့ သမီး Paetongtarn Shinawatra (ပေထုံတန် ရှင်နာဝတ်) ကို ဝန်ကြီးချုပ်သစ်အဖြစ် ထိုင်းလွှတ်တော်က ရွေးချယ် တင်မြှောက်ခဲ့ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယားလိဂ်အသင်းတခုဖြစ်တဲ့ တော့တင်ဟမ် ဟော့စပါး (Tottenham Hotspur) အသင်းရဲ့ ဘောလုံးကွင်းမှာဖွင့်ထားတဲ့ အနုပညာနဲ့ ဘောလုံးပြခန်း OOF မှာ ကမ္ဘာကျော် ဘောလုံးသမား လီယွန်နယ် မက်ဆီ (Lionel Messi) ကိုဂုဏ်ပြုပြီး ရွှေနဲ့ တစိတ်တပိုင်း ယက်ထားတဲ့ ဘောလုံးအင်္ကျီကို အဓိကထားပြသထားပါတယ်။

Aug 15 ။ ရုရှားနိုင်ငံ Kursk ဒေသကို ယူကရိန်းတပ်တွေ ဆက်လက် ထိုးစစ်ဆင်နေတာကြောင့် ဒီဒေသက လူ ၂ သောင်းကျော်ကို ဘေးလွတ်ရာကို ပြောင်းရွှေ့ဖို့ ရုရှား အာဏာပိုင်တွေက ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံကမ်းရိုးတမ်းဒေသမှာ ငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်သတိပေးချက်ကို ပြန်လည်ဖယ်ရှားပေးလိုက်ပြီးဒေသခံပြည်သူတွေအနေနဲ့ နေရပ်ပြန်သွားကာပုံမှန်အတိုင်း နေထိုင် သွားလာနိုင်ပြီလို့ သဘာဝဘေးဒဏ် စီမံခန့်ခွဲရေးဝန်ကြီးက ကြေညာပါတယ်။

Aug 14 ။ ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် Fumio Kishida က လာမယ့် စက်တင်ဘာလမှာ ကျင်းပဖို့ရှိတဲ့ ပါတီတွင်း ခေါင်းဆောင်သစ် ရွေးချယ်ပွဲမှာ ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်မှာမဟုတ်ကြောင်း ကြေညာလိုက်တဲ့အတွက် ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်သစ်ကို ရွေးချယ်ကြရတော့မှာပါ။

ရာဇဝတ်မှု နောက်ကြောင်းမရှင်းသူ တယောက်ကို အစိုးရအဖွဲ့မှာ ခန့်အပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စအတွက် ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Srettha Thavisin ကို အပြစ်ရှိကြောင်း ထိုင်းဖွဲ့စည်းပုံတရားရုံးက ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ တရားသူကြီး ၉ ဦးအနက် ၅ ဦးကအပြစ်ရှိကြောင်း မဲပေးခဲ့တာကြောင့် ဝန်ကြီးချုပ်ဟာ ရာထူးကနေဆင်းပေးရမှာပါ။

Aug 13 ။ ဟာမတ်စ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သတ်ဖြတ်ခံလိုက်ရတဲ့ကိစ္စအတွက် လက်စားချေမှုတွေ မလုပ်ဆောင်ဘဲ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ဆောင်ရွက်ဖို့ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီနဲ့ ဗြိတိန် ၃ နိုင်ငံရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို အီရန်က ပယ်ချလိုက်ပြီး ဒါဟာ နိုင်ငံရေးအရ ယုတ္တိမရှိတဲ့ တောင်းဆိုချက်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဝန်ကြီးချုပ် Sheikh Hasina ရာထူးက နုတ်ထွက်ခဲ့ရတဲ့ ပြည်တွင်းဆန္ဒပြပွဲတွေအပြီး အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ နိုင်ငံရေး ရှုန်းရင်းဆန်ခတ်တွေကနေ လွတ်အောင် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဖို့ကြိုးစားခဲ့ကြတဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံသား တဒါဇင်နီးပါးကို အိန္ဒိယကဖမ်းဆီးလိုက်ကြောင်း နယ်စပ်အာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

Aug 12 ။ ပဲ့ထိန်းဒုံးကျည်တပ်ဆင်ထားတဲ့ ရေငုပ်သင်္ဘောတစင်းနဲ့ တိုက်ခိုက်ရေးလေယာဉ်တွေကို တင်ဆောင်ထားတဲ့ USS Abraham Lincoln လေယာဉ်တင် သင်္ဘောကို အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသကို အမြန်ဆုံးစေလွှတ်သွားမယ်လို့ အမေရိက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin က ပြောပါတယ်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာ သီတင်းနှစ်ပတ်ကျော်ကြာခဲ့တဲ့ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ ပိတ်ပွဲအခမ်းအနားကျင်းပခဲ့ပြီး အိုလံပစ်အားကစားပွဲအလံကို ၂၀၂၈ နွေရာသီ အိုလံပစ်အားကစားပွဲကို လက်ခံကျင်းပမယ့် Los Angelese မြို့ဝန်ထံ လွှဲပြောင်းခဲ့ပါတယ်။

Aug 11 ။ သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေ အပစ်အခတ် ရပ်စဲကြဖို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံက ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ဦးဆောင်ဖျောင်းဖျနေကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန Mao Ning က ဘေဂျင်းမြို့တော် သတင်းစာ ရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံ တလွှားမှာ စနေနေ့က လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု မရှိစေဖို့ ထောင်နဲ့ချီပြီး တောင်းဆိုဆန္ဒပြ ခဲ့ကြပါတယ်။ Southport မှာ မိန်းကလေးငယ် ၃ ဦး ဓားထိုး အသတ်ဖြတ်ခံရတဲ့နောက် လက်ယာစွန်းရောက်သူတွေက ပြောင်းရွှေ့ အခြေချသူတွေကို ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်တဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဖြစ်လာတာကို ဆန္ဒပြကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Aug 10 ။ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Hasina ခန့်အပ်ခဲ့တဲ့ တရားသူကြီးချုပ် Obaidul Hassan အနေနဲ့ တာဝန်ကနေ နှုတ်ထွက်ပေးဖို့ ဒါကာမြို့တော် တရားရုံးချုပ်ရှေ့ကို ကျောင်းသား ဆန္ဒပြသူတွေ ချီတက်ဆန္ဒပြခဲ့ကြပြီးနောက် တရားသူကြီးချုပ်က သဘောတူခဲ့ပါတယ်။

Aug 9 ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် လွှတ်တော်မှာ အမတ်နေရာ ၁၅၁ နေရာ အနိုင်ရခဲ့တဲ့ Move Forward ပါတီကို လူထုပါတီလို့ အမိပ္ပါယ်ရတဲ့ Prachachon လို့နာမည်သစ်ပေးပြီး နည်းပညာပိုင်း စွန့်ဦးတီထွင်သူ အသက် ၃၇ နှစ်အရွယ် Natthaphong Ruengpanyawut ကိုခေါင်းဆောင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 8 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ကျောင်းသားတွေရဲ့ အုံကြွမှုကြောင့် ဒုတိယအကြိမ် လွတ်လပ်ရေးရရှိခဲ့ပြီလို့ ကြားဖြတ်အစိုးရကို ဦးဆောင်ဖို့ နိုင်ငံကို ဒီနေ့ပြန်ရောက်လာတဲ့ နိုဘယ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင် Muhammad Yunus ကပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံ နာဂါဆာကီ (Nagasaki) မြို့အပေါ် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း အနုမြူဗုံးကြဲချခံခဲ့ရတဲ့ နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားကို အစ္စရေးကို မဖိတ်တဲ့အတွက် အမေရိကအပါအဝင် နိုင်ငံတချို့ကသံအမတ်ကြီးတွေ မတက်ဘူးလို့ ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။

ဩစတြီးယားနိုင်ငံ ဗီယင်နာမြို့မှာ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်မှုတခုကို ဖော်ထုတ်ဖမ်းဆီးရမိပြီး ဗီယင်နာမှာ ကျင်းပဖို့ ရှိတဲ့ Taylor Swift တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ သုံးခုလုံးကို ဖျက်သိမ်းလိုက်တယ်လို့ ပွဲစီစဉ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 7 ။ အမေရိက၊ ကနေဒါ၊ ဩစတြေးလျတို့နဲ့အတူ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက ၂ ရက်ကြာ ရေကြောင်းနဲ့ လေကြောင်းဆိုင်ရာ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ ဩဂုတ်လ ၇ ရက်နေ့မှာ စတင်ပြုလုပ်ကြောင်း ပူးတွဲ ကြေညာချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ မူဆလင် ဆန့်ကျင်ရေး အဓိကရုဏ်းတွေ နောက်ထပ် ထပ်ပေါ်ပေါက်နေတာကြောင့် ရဲတပ်ဖွဲ့က နှိမ်နှင်းနေပါတယ်။ တိုင်းပြည်တဝန်း နိုင်ငံရေး ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားတဲ့ ရုံးတွေနဲ့ ရွှေ့ပြောင်းဝင်လာသူတွေကို ကူညီပေးနေတဲ့ ရှေ့နေ ရုံးတွေကို တိုက်ခိုက်မယ်ဆိုပြီး လက်ယာစွန်းအဖွဲ့တွေက ခြိမ်းခြောက်နေပါတယ်။

Aug 6 ။ ကမ္ဘာကျော် ဘောလုံးသမား လီယွန်နယ် မက်ဆီရဲ့ အိမ်စည်းရိုး တံတိုင်း ဩဂုတ်လ ၆ ရက်နေ့က ဆေးနဲ့မှုတ်ခံရ ပါတယ်။ စပိန်နိုင်ငံက နာမည်ကျော် အပန်းဖြေကမ်းခြေကျွန်းဖြစ်တဲ့ အစ်ဘီဇာကျွန်းက လီယွန်နယ် မက်ဆီရဲ့ ခြံတံတိုင်းကို ဥတုရာသီထိန်းသိမ်းရေး လှုပ်ရှားသူတွေရဲ့ Futuro Vegetal အဖွဲ့ဝင်တွေ ဆေးနဲ့မှုတ်ခဲ့တာပါ။

Aug 5 ။ ဗီယက်နိုင်ငံ ကမ်းခြေစောင့်တပ်ဖွဲ့ စစ်သင်္ဘောတစင်းဟာ နှစ်နိုင်ငံ ချစ်ကြည်ရေးခရီးစဉ်အဖြစ် ဩဂုတ်လ ၅ ရက်နေ့မှာ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၊ မနီလာမြို့ကို ဆိုက်ကပ်ပြီး ပူးတွဲ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ စတင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံမှာ လူအသေအပျောက်တွေ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အထိ ဆန္ဒပြပွဲတွေ နိုင်ငံအနှံ့ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီးနောက် ဝန်ကြီးချုပ် Sheikh Hasina ဒီကနေ့ပဲ ရာထူးက နုတ်ထွက်သွားကြောင်း သတင်းတွေက ဖော်ပြနေကြပါတယ်။

Aug 4 ။ လက်ဘနွန်နိုင်ငံမှာ စစ်ဖြစ်ဖို့အခြေအနေတွေ ပိုတိုးလာနေတာကြောင့်၊ ပြည်ပနိုင်ငံသားတွေအနေနဲ့ လက်ဘနွန်နိုင်ငံကနေ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးထွက်ခွာကြဖို့ ပြင်သစ်၊ ကနေဒါနဲ့ ဂျော်ဒန်နိုင်ငံတွေက အရေးပေါ် တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဟာမတ်စ် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင် Ismail Haniyeh အီရန်နိုင်ငံ တီဟီရန်မြို့တော်မှာ သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရပြီးနောက်ပိုင်း ဒေသတွင်းက အခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အီရန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးနဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ ဂျော်ဒန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Ayman Safadi လာရောက်မည်အကြောင်း အီရန်သတင်းမီဒီယာတွေမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။

ရုရှားထိန်းချုပ်ထားတဲ့ Sevastopol မြို့မှာ ရေငုပ်သင်္ဘော တစင်းကို နှစ်မြုပ်ပစ်လိုက်တယ်လို့ ယူကရိန်း စစ်တပ်က ပြောပါတယ်။

Aug 3 ။ ဗီယက်နမ်သမ္မတ To Lam ကို ကွန်မြူနစ်ပါတီရဲ့ အကြီးအကဲအဖြစ် အတည်ပြု ခန့်အပ်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုရှား လေတပ်စခန်းနဲ့ ဆီသိုလှောင်ကန်တွေကို ယူကရိန်းက တိုက်ခိုက်ခဲ့တာမှာ မီးလောင်သွားခဲ့ကြောင်း ယူကရိန်းက ပြောလိုက်ပါတယ်။ ရုရှားရဲ့ Morozovsk လေတပ်စခန်းနဲ့ ရုရှားဒေသ (၃) ခုက လောင်စာဆီ သိုလှောင်ကန်ကြီးတချို့ကို တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ ယူကရိန်းစစ်တပ်က ထုတ်ပြန်လိုက်တာပါ။

Aug 2 ။ အမေရိကဦးဆောင်တဲ့ (UNC) ကုလသမဂ္ဂကွပ်ကဲမှုတပ်ဖွဲ့ထဲ ဂျာမနီနိုင်ငံက တရားဝင်ပူးပေါင်း ပါဝင်လိုက်ပါတယ်။ UNC အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေက တောင်ကိုရီယားအပေါ် မြောက်ကိုးရီးယားရဲ့ ကျူးကျော်ရန်စမှုတွေကို ခုခံကာကွယ်ဖို့ ကတိကဝတ်ပြုထားတာပါ။

ရုရှားနိုင်ငံနဲ့ သမိုင်းဝင် အကျဉ်းသား လဲလှယ်ရေး အစီအစဉ်အရ အမေရိက နိုင်ငံသား ၃ ယောက် မနေ့က အမေရိကပြည်ထောင်စုပိုင် နယ်မြေကို ပြန်ရောက်လာတဲ့အပေါ် ကြည်နူးဝမ်းသာ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း သမ္မတ Joe Biden က မနေ့ကညနေ ဝါရှင်တန်မြို့တော်အနီး Andrews လေတပ်စခန်းမှာ ပြောဆိုပါတယ်။

Aug 1 ။ တီဟီရန်မြို့တော်မှာ သတ်ဖြတ်ခံလိုက်ရတဲ့ ဟာမားအဖွဲ့ရဲ့ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင် Ismail Haniyeh ရဲ့ စျာပန အခမ်းအနားကို အီရန်မှာ ကျင်းပခဲ့ပြီးအသတ်ခံလိုက်ရတဲ့အတွက် ဒေသတွင်းမှာ ပဋိပက္ခတွေ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမယ့်အပေါ် စိုးရိမ်မှုတွေ ကြီးထွားလာနေပါတယ်။

ချိုင်းနားက စက်တင်ဘာ ၁ ရက်ကစပြီး ဒရုန်းတင်ပို့ရောင်းချမှုထိန်းချုပ်ထားတာတွေ ပြန် ထိန်းညှိတင်းကြပ်သွားမှာဖြစ်ကြောင်း၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စက်မှု ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး ဘေးကင်းလုံခြုံဖို့ အပျော်ထမ်းသုံးဒရုန်းအမျိုးအစားတချို့တင်ပို့မှု ယာယီထိန်းချုပ်ထားတာ ဖျက်သိမ်းမယ်လို့ ချိုင်းနားကုန်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာပါတယ်။

July 31 ။ ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲက အငြင်းပွားစရာ ရလဒ်အပေါ် မကျေနပ်ရာက ဆန္ဒပြပွဲတွေပေါ်ပေါက်နေချိန်မှာပဲ အတိုက်အခံခေါင်းဆောင်တွေကို ဖမ်းမယ်လို့ သမ္မတ Nicols Maduro က ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

လက်ဘနွန်နိုင်ငံ၊ ဘေရွတ်မြို့မှာ အစ္စရေးတို့က တိုက်ခိုက် သတ်ဖြတ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ သူတို့ရဲ့ ထိပ်တန်း ခေါင်းဆောင်တဦးရဲ့ ရုပ်အလောင်းကို ရှာဖွေနေကြောင်း Hezbollah အဖွဲ့ကပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အီရန်သမ္မတသစ် ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုပွဲကို တက်ရောက်ဖို့ တီဟီရန်မြို့တော်ကို ရောက်နေတဲ့ ဟားမတ်စ်အဖွဲ့ ခေါင်းဆောင် Ismail Haniyeh ဟာ အစ္စရေးရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့ကြောင်း ဟားမတ်စ်အဖွဲ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

July 30 ။ အမေရိက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken နဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin တို့ဟာ ဖိလစ်ပိုင်ခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မနီလာမြို့မှာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပြီး၊ လွတ်လပ်စွာ ရေကြောင်းသွားလာခွင့်၊ ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေး စတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေမှာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အားဖြည့်တဲ့ အနေနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံအတွက် အမေရိကဒေါ်လာ သန်း ၅၀၀ အကူအညီတွေပေးသွားမယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဆန္ဒပြသူတွေကို အာဏာပိုင်တွေက အင်အားအလွန်အကျွံသုံး ဖြိုခွင်းခဲ့တဲ့အပေါ် EU နိုင်ငံခြားမူဝါဒရေးရာ အကြီးအကဲ Josep Borrell က ပြစ်တင် ရှုတ်ချလိုက်ပါတယ်။ ရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့ ဆေးရုံကနေ AFP သတင်းဌာနက ရရှိခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေအရ အနည်းဆုံး လူ ၂၀၆ ဦး သေဆုံးခဲ့တာပါ။

မဟာတင်းနစ်သမားကြီးတွေဖြစ်ကြတဲ့ နိုဗက် ဂျိုကိုးဗစ် နဲ့ Rafael Nadal တို့ ဟာ အကြိမ် ၆၀ မြောက်အဖြစ် ပါရီအိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာတွေ့ဆုံခဲ့ကြပြီး ဂျိုကိုးဗစ်က အနိုင်ရရှိသွားပါတယ်။

July 29 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နိုင်ငံရေး၊ လုံခြုံရေးနဲ့ စာနာမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေ ဆိုးရွားလာတဲ့အပါ် အထူးစိုးရိမ်ကြောင်း အမေရိက၊ ဩစတြေးလျ၊ ဂျပန် နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့ပါဝင်တဲ့ QUAD အဖွဲ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံမှာ လက်ရှိသမ္မတ Nicol s Maduro အနိုင်ရကြောင်း ကြေညာခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ ရလဒ်အပေါ် အမေရိကက အထူးစိုးရိမ်မိကြောင်း နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken က ပြောလိုက်ပါတယ်။

July 28 ။ အမေရိကနဲ့ ဂျပန် ၂ နိုင်ငံ စစ်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ နောက်ထပ်တိုးမြှင့်ဖို့အတွက် ၂ နိုင်ငံ ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးတွေနဲ့ နိုင်ငံခြားရေဝန်ကြီးတွေဟာ ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့မှာတွေ့ဆုံဆွေးနွေး သဘောတူလိုက်ကြပါတယ်။

မြန်မာ့အရေး ဖြေရှင်းရာမှာ အာဆီယံ ဘုံသဘောတူညီချက်ကို အခြေခံမူအဖြစ် ဆက်လက်ဆွဲကိုင်ထားဆဲဖြစ်ပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်မှု အခြေအနေတွေကို အပြည့်အဝ ပြန်လည်သုံးသပ်သွားမယ့်အကြောင်း ပူးတွဲကြေညာချက်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

July 27 ။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ဆိုးရွားလာနေပြီး စစ်ကောင်စီအနေနဲ့ နည်းလမ်းပြောင်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ လာအိုနိုင်ငံမြို့တော် Vientiane မှာ ကျင်းပနေတဲ့ အာဆီယံစည်းဝေးပွဲ တက်ရောက်နေတဲ့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံခြားရေးကြီး Penny Wong က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

July 26 ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပါရီမြို့ Seine မြစ်ပေါ်မှာ နွေရာသီ အိုလံပစ်ပွဲတော် ဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားတွေ စတင် ကျင်းပပြီး အမေရိကသမ္မတကတော် Jill Biden နဲ့အတူ နိုင်ငံတကာ ခေါင်းဆောင်တွေ နိုင်ငံကိုယ်စားပြု အားကစားသမားတွေ ပါဝင်တက်ရောက်ပါတယ်။

အာဆီယံနိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးတွေရဲ့ အစည်းအဝေး အပြီး ချိုင်းနား၊ ရုရှား၊ ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား စတဲ့ ဆွေးနွေးဖက်နိုင်ငံတွေက နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေနဲ့ သီးခြားစီ တွေ့ဆုံနေပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေက အဓိက ပြောဆိုဆွေးနွေးတဲ့အကြောင်းအရာတွေထဲက တခုအဖြစ်ပါဝင်ပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

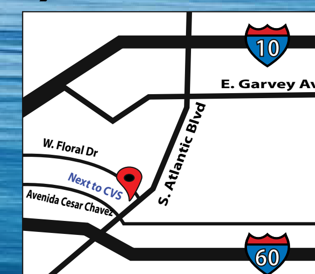
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP

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

牙科

စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

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

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 အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

Google | yelp

http://www. ? .com

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

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

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

RE/MAX® Innovations

▸ BUY
▸ SELL
▸ INVEST

Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

PLATINUM CLUB TEAM AWARD

Re/Max Platinum Awards
2022 2023
2021 2020
2019 2018

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

RE/MAX ®

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

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

NYC, China Mission အဆောက်အဦးရှေ့ မြန်မာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများဆန္ဒပြ

New York မြို့၊ မြန်မာတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၄၀ခန့်သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၃၀၊ ညနေ၄နာရီမှ၅နာရီထိ 350 E 35th St, New York တွင်တည်ရှိသော China Mission အဆောက်အဦးရှေ့တွင် "ငါတို့ရဲ့အနာဂတ်ကို ငါတို့ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်မယ်"၊ "ပြည်သူ့တော်လှန်ရေး ဘယ်ပွဲစားမှ ကြေးဖြတ်ခွင့်မရှိ"၊ "ကိုယ်အိမ်ကိုယ်ပြန်တဲ့လမ်း ဘယ်သူမှတားဆီးခွင့်မရှိ"၊ "စူပါပါဝါက လူထုအားကို တားလို့မရဘူး" ကြွေးကြော်သံများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များကို ကိုင်ဆောင်ကာ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာဘာသာစကားတို့ဖြင့် ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးပြီး သွေးသစ္စာနှင့် ကမ္ဘာမကျေဘူး သီချင်းများသံပြိုင်သီဆိုကြ၍ "မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ဟန့်တားနေသော ချိုင်းနားအစိုးရနှင့် ကွန်မြူနစ်ပါတီမူဝါဒအား ပြင်းထန်စွာကန့်ကွက်ဆန့်ကျင်ကြောင်း " Chinese ဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုပြီး China အစိုးရနှင့် ကွန်မြူနစ်ပါတီမူဝါဒအား ပြင်းထန်စွာကန့်ကွက်ဆန့်ကျင်ကြောင်း ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း ကိုနေတင်မြင့်ဦးဆောင်ပြီး မြန်မာအင်အားစုများ၏ China အစိုးရထံပေးစာကို ရုံးအဝင်ဝတွင် သွားရောက်ပေးခဲ့သော်လည်း တဘက်ကလက်မခံသည့်အတွက် ကိုနေတင်မြင့်က ဆန္ဒပြသူများကို တဘက်ကလက်မခံကြောင်း အသိပေးကာ ထိုစာကို ရုံးရှေ့မှာပင်ဆုတ်ဖြဲခဲ့ပြီး ကြွေးကြော်သံများဟစ်အော်ပြီး ဆန္ဒပြပွဲကို အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

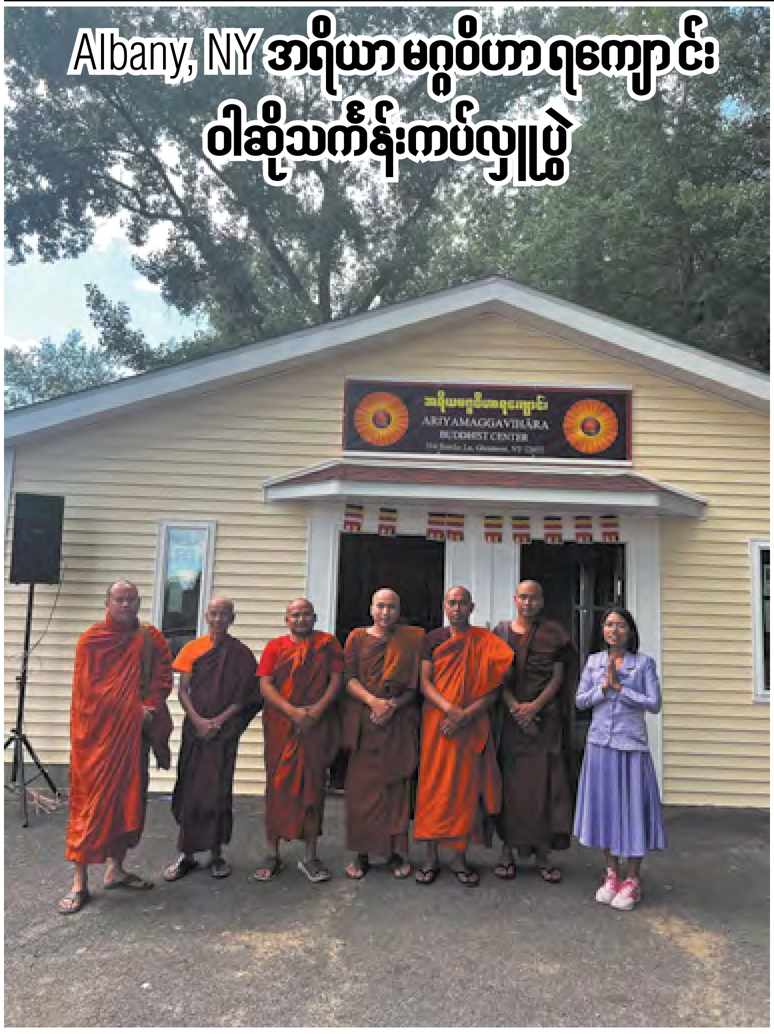
From P1 Buafflo

ကိုယ်တိုင်က "Burma Flag Day" အဖြစ် တရားဝင်ကြေညာချက်ထုတ်ပြန်ပေးခဲ့ခြင်းသည်။ " အများအားဖြင့် နှစ်တိုင်းလိုလို သူကိုယ်တိုင်လာရောက်လွှင့်တင်ပေးသလို လွှတ်တော်အမတ်တွေလည်းလာရောက်လွှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဒီနှစ်အတွက် ကျွန်တော်တို့အခမ်းအနားနှင့် သူ့ရဲ့အခမ်းအနား နေ့ရက်ရော အချိန်ပါတိုက်နေတာကြောင့် သူ့ရဲ့ ဒုတိယမြို့တော်ဝန် Dr. Callie Johnson နှင့် နောက်လက်ထောက်တဦးဖြစ်တဲ့ ONA ရုံးညွှန်ကြားရေးမှူး Darren Saxon ကိုလာရောက်လွှင့်တင်စေပါတယ်။" ဟု နှစ်စဉ်အခမ်းအနားတွင် ဦးဆောင်ပါဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကို Steven Sanyu က ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် အလံလွှင့်ထူနေစဉ် မြန်မာနိုင်ငံ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို သံပြိုင်သီဆိုကာ အလံကို ဦးညွှတ်အလေးပြုခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ New York ပြည်နယ်အပါအဝင် လူပေါင်း၆၀ ကျော်တက်ရောက်ကာ Free Burma, Save Myanmar အပါအဝင် National Unity Government ကိုထောက်ခံသော ပိုစတာများ၊ မြန်မာစစ်တပ်လေကြောင်းဖြင့် အရပ်သားများနေထိုင်ရာဒေသများကို တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းခြင်းကို ဆန့်ကျင်သောဆောင်ပုဒ်များရေးသားထားသည့် ပိုစတာများဖြင့် ဆန္ဒဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ဩဂုတ်၃၊ ၂၀၂၄ခုနှစ် ညနေ ၄နာရီမှ၆နာရီထိ Westside Community Services တွင် သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်း၊ NUG နည်းပညာဝန်ကြီး ဦးထင်လင်းအောင်၊ ဒုတိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးမိုးဇော်ဦးတို့နှင့် Buffalo မြို့ခံ မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံခြင်းအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်ပေါင်း၈၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Photo: - Steven Sanyu

Albany, NY အရိယာမဂ္ဂဝိဟာရကျောင်း ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ



Albany, NY ရှိ အရိယာမဂ္ဂဝိဟာရကျောင်း ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲအခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၁၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ ပင့်သံဃာများအပါအဝင် သံဃာတော်၆ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ဧည့်ပရိသတ်၇၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်သောပါက Facebook

Fort Wayne,IN သုခကံသာ ကျောင်းတိုက် စုပေါင်းဝါဆို

Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ်ရှိ သုခကံသာကျောင်းတိုက် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၈တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၁၆ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၆၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာမြန်မာအစားအစာများ ဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး (Fort Wayne)

Sacramento,CA သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက် စုပေါင်းဝါဆို

Sacramento မြို့၊ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်၊ ၁၁ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၈ က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၉ပါးက တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Sacramento, Fremont, Hayward အပါအဝင် Bay Area မှကုသိုလ်ရှင်များ စုစုပေါင်း၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang (ယာ)

Covina,CA. Burmese Christian Church ၁၈နှစ်ပြည့်အခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- Burmese Christian Church

Covina, Los Angeles ရှိ Burmese Christian Church(မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏ ၁၈နှစ်ပြည့်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၈ညနေ၆နာရီက အသင်းတော်တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏အနှစ်သာရတစ်ခုဖြစ်သော Make disciple Share the gospel ကို Senior Pastor Rev. Henry Ang ကဟောကြားပေးပါသည်။ မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်အတွက်တရားပလ္လင်ကို ဦးမိုက်ကယ်သောင်းနှင့် အန်တီရီ(Amanda) တို့က ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပြီး အသင်းတော်အတွက်ပေးအပ်သည့်အခမ်းအနားကိုပါ ပူးတွဲပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။သင်းအုပ်ဆရာ Rev. ဦးထွေးဒင်ညွန့်က ဂုဏ်တော်ချီးမွမ်းကာ ဆုတောင်းခဲ့သည်။ မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏အလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီအသစ်များရွေးချယ်ခန့်ထားခဲ့ရာ သင်းအုပ်ဆရာ-ဆရာတော်Revထွေးဒင်ညွန့်၊ ဓမ္မဆရာ- Rev. Fin Thangi, စန္ဒယား- Anna Lenner, သင်းထောက် - ဦး Judson and Ma Elixer Batin, ဥက္ကဌ- ဦးသန်းစိန်၊ ဒုဥက္ကဌ - Lawrence King, အတွင်းရေးမှူး - နန်းဟွမ်တစ်(မွေး)၊ ဘဏ္ဍာထိန်း - စန္ဒီဇင်မော်၊ Praise & worship -သူဇာလှိုင်၊ ဧဝံဂေလိနှင့်သာသနာပြုခြင်း- ကက်သရင်းလုတောင်၊ Christian Education: ကက်သရင်းနာ နှင့် ဗစ်ကီ၊ ရံပုံငွေရှာဖွေခြင်း- စန္ဒာဇင်မော် & နိုင်မင်း၊ လူငယ်တာဝန်ခံ - Merciana Naing တို့အား2024-26 ကော်မတီများအဖြစ်တာဝန်ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။ " အပင်တွေဆိုတာမြင့်မားလါလေ၊ လေတိုက်မှုပို၍ခံရတတ်သကဲ့သို့မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်သည်လည်း(18) နှစ်သက်တန်းကိုရောက်ရှိလါပြီးဖြစ်သောကြောင့်လေ(ဩဝါဒ၊ ဖျက်စီးမှု၊ ပြိုလဲမှု၊) ပြင်းမုန်တိုင်းဒဏ်ကိုခံရကြမည်ဖြစ်သည်။ မည်ကဲ့သို့လေတွေတိုက်ပါလေစေ၊ ယေရှုခရစ်မှာရှိသောစိတ်သဘော(နှိမ့်ချခြင်း၊ စွန့်လွှတ်သောမေတ္တာ၊ စစ်မှန်သောခွင့်လွှတ်ခြင်း၊) တို့ကိုတန်ဆာဆင်လျက်မြော်လင့်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ လိုအပ်နေသောကမ္ဘာကြီးထဲသို့သွား၍လူသားများ၏လိုအပ်ချက်များကိုစေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့်ဝေဌလျက်အမှောင်ကိုခွင်းအလင်းဆောင်သူများဖြစ်ကြပါစေလို့ဆန္ဒပြုဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။ မြန်မာဂေဇက်ပရိတ်သတ်များစိတ်၏အလိုဆန္ဒများပြည့်စုံကြပါစေ။" ဟု Burmese Christian Church သင်းအုပ်ဆရာ Rev. ဦးထွေးဒင်ညွန့် က ပြောကြားခဲ့သည်။ (ယာ)

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

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

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...

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

http://www. ? .com

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

New York မြို့၊ မြန်မာမိသားစုများ၏ "၈.၈.၈၈" (၃၆)နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ် ဩဂုတ်၁၀၊ ညနေ၄နာရီခွဲမှ၆နာရီခွဲထိ Greeley Square Plaza ၌ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် New York City Burmese Community (NYCBC) ကဦးဆောင်ခဲ့ပြီး ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အဖွဲ့အပါအဝင် မြန်မာမိသားစု၁၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် ၈၈၈၈အရေးတော်ပုံတွင်ကျဆုံးခဲ့ကြသူများအား ဦးညွတ်အလေးပြုခြင်း၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း NYCBC ဦးဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုနေတင်မြင့်နှင့် ပရိသတ်များက ၈၈၈၈ နှင့် ပတ်သက်သောသမိုင်းနှင့်အဖြစ်အပျက်အမှတ်တရစကားများပြောကြားခြင်း၊ Live music တီးခတ်မှုနှင့်အတူ တော်လှန်ရေးသီချင်းများသီဆိုခြင်း၊ ၈၈၈၈အရေးတော်ပုံ သရုပ်ဖော် လူများကိုယ်တိုင်ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ပြသခြင်းအစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်မှလွတ်မြောက်ရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီရရှိရေး၊ Save Myanmar ဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ဆောင်ကာ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်သော ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးကာ ပြည်ပရောက်မြန်မာမိသားစုများသည် ပြည်တွင်းမြန်မာများနှင့်တသားတည်း ရပ်တည်ကြောင်းပြသခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ - ကိုဝင်းဇော်(New York)

မြန်မာ အမျိုးသမီးပိုင် စားသောက်ဆိုင်
လမ်းလျှောက်သမားရဲ့ မှတ်စု

Rangoon California Burmese Food House, El Monte , CA

မြန်မာအမျိုးသမီးနှစ်ဦးပိုင် Rangoon California Burmese Food House တွင် မြန်မာအရသာစစ်စစ် နှီးဗန်းနှင့်တည်ခင်းသော အကြော်စုံ၊ ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊ မန္တလေးမုန့်တီသုပ်၊ မုန့်ဟင်းခါးတို့ကို မြန်မာလက်ရာစားချင်သူများအတွက်ညွှန်းချင်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် အကြော်စုံဗန်းနှင့် မန္တလေးမုန့်တီတို့သည် Rangoon California Burmese Food House တွင် ဧည့်ခံရမျက်နှာဗန်းလှသော မြန်မာအစားအစာဖြစ်သည်။ ကြေးအိုး၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ မြီးရှည်၊ ဒန်ပေါက်မြန်မာထမင်းဟင်းတို့မှာလည်း အရသာကောင်းမွန်သလို ပါဝင်သည့်ပမာဏလည်း များသည်။

နွေရာသီအထူး ပင်ပွား+ကျောက်ကျော+ဆေးကုလားမ အအေးဖျော်ရည်ကို Rangoon California Burmese Food House မှာ မှာသောက်ဖြစ်အောင်သောက်ကြရန်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ စေတနာကောင်းခြင်း၊ လက်ရာများသည်သန့်ရှင်းအရသာရှိခြင်းတို့ကြောင့် စားသုံးသူများ တခေါက်လာလျှင် နောက်တခေါက်ထပ်သွားချင်သည့် မြန်မာစားသောက်ဆိုင်ဖြစ်ပါသည်။Plaza ထဲမှာ ရှိသောကြောင့် Car parking မခက်ခဲပါ။ လိပ်စာကို စာမျက်နှာ၃ ကြော်ငြာ မှာကြည့်ပါ။

ဓာတ်ပုံ - Steven Sanyu

Buffalo, New York တွင် "Asian Food & Culture Festival" (အာရှအစားအစာနှင့်ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်) ၅နှစ်မြောက်အဖြစ် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၁၊ မနက်၁၁နာရီမှည၇နာရီခွဲထိ Canalside တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Buffalo ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်သော Burmese Community Services ကို တည်ထောင်ဦးဆောင်သူ ကို Steven Sanyu တက်ရောက်ခဲ့ကာ အခမ်းအနားတွင် အမှာစကားပြောကြားခဲ့ပြီး Buffalo မြို့မှ မွန်လူငယ်များက ရိုးရာဝတ်စုံများဝတ်ကာ မွန်အလံကိုကိုင်ပြီး မွန်ယဉ်ကျေးမှုကို ပြသခဲ့သည်။ Buffalo မြို့သည် နိုင်ငံတကာမှလာရောက်အခြေချသော Refugees များပြန်လည်အခြေချရေးအတွက် လက်ခံဆောင်ရွက်သောမြို့ဖြစ်ရာ လူမျိုးစုံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုသောမြို့ဖြစ်သည်။

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc
ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40
168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA
Tel: +1 (626) 285-9739 Fax: +1 (626) 285-9743

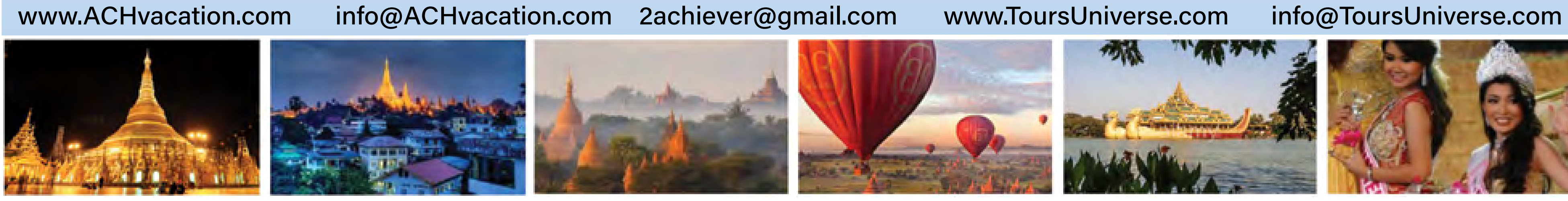
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

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

28 Years of Excellent Services

အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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



Jessica Chan

I was born in Hayward California and is currently a Biological Science major pursuing a career in Family Medicine. I am a student attending UC Davis and will soon be a third year in September 2024!

I chose UC Davis due to its broad research opportunities, its large emphasis on pre-health and medicine-related classes, and convenient distance from home. Davis is diverse; students help and encourage each other.

In high school, I was active, taking AP classes that helped me achieve a high GPA. If your school offers dual enrollment, take it; it helps you enter college with higher units and graduate earlier. I participated in several clubs and held officer positions. I was Marshall of H.O.S.A, president of the Asian Culture Club, and participated in other clubs such as Key Club, FASA, and Sports Medicine and I played tennis for 3 years, and volunteered in the Myanmar community on weekends.

My first day at UC Davis was amazing. Student orientation helped me meet friends and build a social circle. Dorming with my cousin and best friend made me confident and excited to explore. Davis is a biking school; you don't have to worry about gas or parking. Biking is faster, and the city is made for it!

California's beauty is diverse: people from all over the world share culture and experiences, leading to growth and new discoveries. I also enjoy the predictable weather, which is helpful for planning outings.

My idols include my mom, who taught me unconditional love, generosity, and perseverance; my dad, who taught me patience, understanding, and social skills; my little brother, who taught me patience and supported me; my cousins and relatives, who shared their experiences and struggles; and my grandparents, who raised me and showed me love, patience, and freedom. These people shaped me into who I am today, and I hold great appreciation for them.

My future Goal is to be a Family Medicine Doctor. Due to the extensive medical histories of high blood pressure, diabetes, and high cholesterol that runs in my family and also in many minority groups, I would like to be able to help prevent these issues from occurring. I would also life to help those with language barriers understand the medications and healthcare they need to seek in order to maintain a long and healthy life!

As an American-born Burmese, my first language was Burmese. Growing up around my grandparents made speaking Burmese essential. My parents also spoke little English to me, prioritizing Burmese at home. This made learning English more challenging due to limited exposure. I can fluently understand and speak Burmese, but my proficiency has decreased in Davis where few people speak it. If you're a Burmese speaker feeling out of place in an English-majority area, don't be! While communication might be difficult, English is easily learned. Being able to speak a unique language should be a source of pride and cherished.

A message to any Burmese American University Student or any Student thinking about attending college/higher education is to take risks. You only get one chance at life so make it worth it. Push yourself, get out of your comfort zone, and make sure to hold a life with no regrets. There is nothing that is impossible. It's easier to stay that in words than through action but being able to accomplish something that was once "impossible" in your eyes, is something that will show you how far you can make it. Regardless of the failures and the multiple attempts you have made in life, I am proud of you for the accomplishments, small or large, you have achieved and I hope that you are able to face anything that comes your way!

Grandma Style စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပေးကြေညာချက်

လူမှုကွန်ယက်များတွင် ရေးသားထားသည့် ကောလဟာလများနှင့် မှားယွင်းနေသည့် အချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ Grandma Style Brand - Hong Sar, LLC မှဖြေရှင်းချက်ထုတ်ပြန်ပါသည်။

(၁)အချက်အနေဖြင့် - Grandma Style Brand -အဖွားလက်ရာ အား Brand တခုလုံးအနေဖြင့် စားသုံးရန်မသင့်ဟု ဆိုရှယ်မီဒီယာ Group, Page အချို့တွင် ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ဖြေရှင်းချက် - US Officials issue Public Health Alert after ineligible meat and poultry from Myanmar Sold Nationwide - USDA FSIS Public Official များမှ တရားဝင် ကြေညာ ထုတ်ပြန်ထားသည့်စာတွင် Grandma Style Brand အနေဖြင့် US Standard နှင့် စံချိန်မမီသဖြင့်၊ အရည်အချင်းမပြည့်မီ၍ စားသုံးရန်မသင့်ဟု ရေးထားထားခြင်း လုံးဝ မဟုတ်ပါ။

(၂)အချက်အနေဖြင့် - အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်ဖြင့် ရောင်းချနေသော စားစရာအတော်များများမှာ စားသုံးရန်အဆင့်မမီ၍ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်ဟု ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ဖြေရှင်းချက် - USDA FSIS officials များမှ "တင်သွင်းရန် မသင့်တော်သော ပစ္စည်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံ တနိုင်ငံလုံးမှ တင်သွင်းလာသော ငါးချ၊ ငါးချမျိုးရင်းပစ္စည်းများနှင့် အသားပစ္စည်းများကို တင်သွင်းခွင့် တားမြစ်ထားသောပစ္စည်းများ"ဟုသာ တရားဝင် ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

Official Article Headline တွင်လည်း "တင်သွင်းခွင့် စံချိန်မမီသောပစ္စည်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ တင်သွင်းလာသော ငါးချ၊ ငါးချမျိုးရင်း ပစ္စည်းများနှင့် အသားပစ္စည်းများကို တင်သွင်းခွင့်တားမြစ်ထားသော ပစ္စည်းများ"ဟုသာ တရားဝင် ရေးသားထားပါသည်။ Grandma Style- အဖွားလက်ရာ တံဆိပ်တခုတည်း အနေဖြင့် စံချိန်မမီ တရားမဝင် တင်သွင်းထားကြောင်း လုံးဝမပါရှိပါ။

(၃)အချက်အနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများအား အမေရိကနိုင်ငံအတွင်းသို့ မည်သို့မည်ပုံ ရောက်ရှိပြီး စတိုးဆိုင်များပေါ်တွင် ယခုလို တင်ပို့ရောင်းချနေသည်ကိုလည်း တာဝန်ရှိသူများက အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီဟု သိရ၏ လို့ ရေးသားထားပါသည်။

ဖြေရှင်းချက် - ဖော်ပြပါ USDA FSIS Warning Notification တွင် 08/15/2024 ရက်နေ့၌ Grandma Style Brand - Hong Sar, LLC သည် တာဝန်ရှိသူများ၏ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်ကြားမှုများကို အပြည့်အဝလိုက်နာ၍ လက်လီဆိုင်ရှင်များနှင့် စားသုံးသူများအား တာဝန်အပြည့်အဝယူပြီး နစ်နာသွားသော အဆင်မပြေမှုများကို အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်မှ တာဝန်အပြည့်အဝယူ ဖြေရှင်းနေကြောင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ငါးခူနဲ့ငါးခူမျိုးရင်းပစ္စည်းများ၊ အသားပစ္စည်းများအား အမေရိကားသို့ တင်သွင်း ရောင်းချခွင့်မပြုထားခြင်းကို ကုန်စည်တင်သွင်းသူအနေနှင့် မသိရှိသေးသဖြင့် ပြည်တွင်း၌ ဖြန့်ချီရောင်းမိကြောင်းကို ဆိုင်ရာ USDA FSIS officials အသိပေးအကြောင်းကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကာ တာဝန်ယူဖြေရှင်းထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

(၄)အချက်အနေဖြင့် - USDA FSIS ၏တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားသော စာမှ အရေးကြီးသောအချက်များ အစရှိသည့် "မြန်မာနိုင်ငံ တနိုင်ငံလုံး The Repulic of The Union of Myanmar မှ ငါးချ၊ ငါးချမျိုးရင်းပစ္စည်းများနှင့် အသားပစ္စည်းများကို တင်သွင်းခွင့်တားမြစ်ထားသော ပစ္စည်းများ"ဟု မရေးသားပဲ Grandma Style - အဖွားလက်ရာ တံဆိပ်တခုထဲကိုသာ ပစ်မှတ်ထားပြီး ပေါ်လွင်စွာရေးသားထားသည့်အပြင် ကြေညာချက်တွင် မပါရှိသည့် စံချိန်မမီသော အဖွားလက်ရာတံဆိပ်ဟု ရေးသားထားခြင်းသည် အဖွားလက်ရာ အမှတ်တံဆိပ်အား ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေပြီး ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အပြင် Grandma Style Brand - အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်မှ ရေရှည် တည်ဆောက်လာသော ယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်သောကြောင့် ယခုကဲ့သို့ ဖြေရှင်းချက် ထုတ်ပြန်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာများပေါ်တွင် တရားမျှတသော ရေးသားကြခြင်းဖြင့်လည်း မြန်မာထုတ်ကုန်တခုအပေါ် စေတနာထားပါရန် အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်မှ အနူးအညွတ်တောင်းဆိုပါကြောင်းနှင့် ကုန်ပစ္စည်း အမည်တခုအပေါ် နှစ်ရှည်လများတည်ဆောက်ခဲ့ရသည့် စားသုံးသူများ၏ယုံကြည်မှုနှင့် ကုန်စည်ရောင်းဝယ်ဖေါက်ကားမှုအပေါ် ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပါက အမေရိကား၏ တည်ဆဲ တရားဥပဒေများအရ ရှေ့နေမှတဆင့် တုန့်ပြန်မည်ဖြစ်ကြောင်း တရားဝင် ကြေညာအပ်ပါသည်။

Grandma Style - အဖွားလက်ရာမှ တင်သွင်းသော ပစ္စည်းများသည် အမေရိကားတွင် အမျိုးအမည် ရာပေါင်းချီရှိပြီး စားသုံးသူများ ယုံကြည်စွာသုံးစွဲလာသည့် Brand အမှတ်တံဆိပ်အနေဖြင့် ရပ်တည်နေသည်မှာ ဆယ်စုနှစ်ချီပြီဖြစ်ကြောင်း လက်လီဆိုင်ရှင်များနှင့် မြန်မာပြည်မှ တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော အစားအသောက်ကို ခင်မင်စားသုံးကြသည့် အမေရိကန်စားသုံးသူများ သိပါသည်။ ယခုဖြစ်ရပ်မှာ အမေရိကားမှ မြန်မာနိုင်ငံတနိုင်ငံလုံးခြုံ၍ The Repulic of The Union of Myanmar မှ ငါးချ၊ ငါးချမျိုးရင်းပစ္စည်းများနှင့် အသားပစ္စည်းများကို တင်သွင်းခွင့်တားမြစ်ထားသော ပစ္စည်းများထဲမှ ပါဝင်သော အဖွားလက်ရာ ငါးချ၊ ငါးမျိုးရင်းပစ္စည်းများနှင့် အသားပစ္စည်းများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီး အခြားပစ္စည်းများနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အဖွားလက်ရာ တခုထဲ မဟုတ်ဘဲ ကျန်သောအမှတ်တံဆိပ်များလည်း မြန်မာပြည်မှဖြစ်၍ တင်သွင်းခွင့်တားမြစ်ထားသောပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အမေရိကပြည်ထောင်စုမှ လက်လီဆိုင်ရှင်များ သိကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ထို့သဖြင့် Grandma Style brand အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်အား ယုံကြည်စွဲမြဲစွာ ဆက်လက် စားသုံးနိုင်ပြီး ယခုဖြစ်ရှိနေသောကိစ္စအပေါ်၌လည်း Grandma Style brand အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်မှ တာဝန်အပြည့်အဝယူ၍ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းတာဝန်ယူမည်ဖြစ်ပါကြောင်း အတိအလင်း အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

Grandma Style Brand - အဖွားလက်ရာအမှတ်တံဆိပ်ကုန်ပစ္စည်းများအား အမြဲမပြတ် အားပေးနေကြသည့် မိတ်ဟောင်း၊ မိတ်သစ်များအား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

USDA FSIS မှ ထုတ်ပြန်ထားချက်ကို မရှင်းလင်းသည်များရှိပါက (Aug. 16, 2024) နေ့စွဲဖြင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် https://www.fsis.usda.gov/ မူရင်းကြေညာချက်ကို ဖတ်ရှုကြပါရန်နှင့် မူရင်းကြေညာချက်တွင် ပါရှိသော မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ကုန် ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်သား အစရှိသည့် အသားဟင်းများနှင့် ငါးချ၊ ငါးတန်၊ ငါးကျည်း ပါဝင်သော ပစ္စည်းအချို့မှလွဲ၍ ကျန်ရှိသော Grandma Style brand - အဖွားလက်ရာတံဆိပ်များအားလုံး ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဆက်လက် စားသုံး၍ရပါကြောင်း လေးစားစွာ တင်ပြအပ်ပါသည်။

လူမှုကွန်ရက်များတွင် Grandma Product များအား စားသုံးခြင်းမပြုကြရန် တိုက်ရိုက် ရေးသားပြောဆိုခြင်းနှင့် Grandma ထုတ်ကုန်အားလုံးကို ရည်ရွယ်ပြီး မိမိတို့နှစ်ရှည်လများတည်ဆောက်ထားသော စားသုံးသူများနှင့် ယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်အောင် ဆက်လက်ရေးသား ပြောဆိုသူများကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ တည်ဆဲ တရားဥပဒေများအရ ရှေ့နေမှတဆင့် တုံ့ပြန်အရေးယူသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူရှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်၊

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

BURMESE KITCHEN

မြန်မာ့စားမြိန်
BURMESE KITCHEN
Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006

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

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

မြန်မာ့ဆန်ဆော
မြန်မာ့အစားအစာများ

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

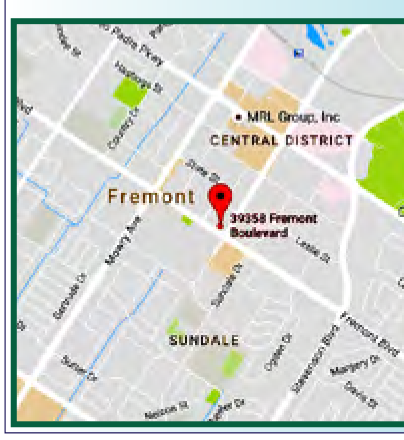
burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဥ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

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



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

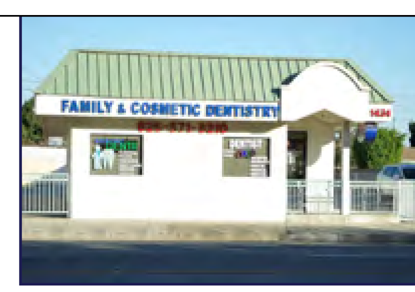
SUNDAY, MONDAY	CLOSED
TUESDAY--FRIDAY	10:00 AM - 7:00 PM
SATURDAY	8:00 AM - 4:30 PM

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

www.dixonlandingfamilydental.com

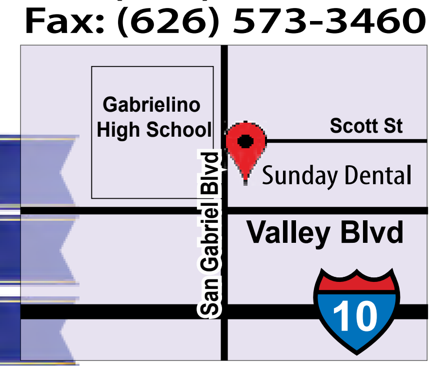
SUNDAY
DENTAL

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၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုပ်တို့ရပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး
စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီဧည့်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဖြန်ဥနာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

Five Feet Apart

★★★★☆

By: *Rachael Lippincott (Author), Mikki Daughtry, Tobias Iaconis*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Young adult literature, Romance novel*

SUMMARY: *Can you love someone you can never touch? Stella Grant likes to be in control—even though her totally out-of-control lungs have sent her in and out of the hospital most of her life. At this point, what Stella needs to control most is keeping herself away from anyone or anything that might pass along an infection and jeopardize the possibility of a lung transplant. Six feet apart. No exceptions. The only thing Will Newman wants to be in control of is getting out of this hospital. He couldn't care less about his treatments or a fancy new clinical drug trial. Soon, he'll turn eighteen and then he'll be able to unplug all these machines and go see the world, not just its hospitals. Will's exactly what Stella needs to stay away from. If he so much as breathes on Stella she could lose her spot on the transplant list. Either one of them could die. The only way to stay alive is to stay apart. But suddenly six feet doesn't feel like safety. Would five feet apart really be so dangerous if it stops their hearts from breaking too?*

"Five Feet Apart" is a profoundly written novel that tugs at every emotion—sadness, uncertainty, and madness, sending you through a frenzy as your eyes move from one page to another. It's an easy read that introduces the reader to the real-world medical condition of cystic fibrosis, a genetic disorder that, according to Google, causes the body's mucus to become thick and sticky, leading to blockages, damage, or infections in organs. People with cystic fibrosis must avoid close physical contact with others who have the disease to prevent cross-infection, which can be deadly.

The characters are exceptionally well-crafted, especially with the opposites-attract trope. Stella Grant, the main protagonist, is lively and hopeful, yet a major control freak who meticulously organizes everything, even creating an app to schedule her medication. Her life is heavily impacted by cystic fibrosis, which robs her of typical teenage experiences, like her senior class trip to Cabo. In contrast, Will Newman is a free-spirited rebel who has lost all hope in treatments. He longs to unplug from the machines and explore the world beyond the hospital walls. He spends his time in the hospital drawing sketches, refusing to take his medicine, and not caring if he dies—he just wants to be free from the shackles of pain and concealment.

Despite their differences, Stella and Will are drawn to each other during their most recent hospital stays. While the story is often seen as a romance, it also dives into deeper themes of death, illness, and the harsh reality of not always getting what we want. The dual perspectives of both characters allow readers to connect with them on a deeper level, providing insight into their thoughts and feelings in various situations. It's honestly fascinating to see both sides of the same coin within one book! One quote that stood out to me was, "The only thing I want to be with is you." Even without physical touch or intimacy, Stella and Will find ways to connect deeply, showing that love and connection transcend physical barriers. Their relationship becomes a reminder of how love can flourish even in the most challenging circumstances, and ultimately teaches us that sometimes the strongest connections are forged through shared experiences, and that love isn't defined by proximity, but by the depth of our emotions and feelings.

လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း၊ ဒုလ္လဘရဟန်းခံရှင်ပြုပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းမြွှ(New York)

New York မြို့၊ Brooklyn ရှိ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၊ မြန်မာအမေရိကန်ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၏ (၁၈)ကြိမ်မြောက် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ဂုဏ်ရည်ပူဇော်ပွဲနှင့် ဒုလ္လဘရဟန်းခံရှင်ပြုအလှူတော်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဩဂုတ်၄ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၇ပါးက တရားချီးမြှင့်ပေးပြီးပဉ္စင်းခံ၅ပါး၊ ကိုရင်၂ပါးကို သာသနာ့ဘောင်သို့ သွတ်သွင်းခဲ့ပြီး သီလရှင်တစ်ပါးဝတ်ခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီး ဒေါ်ရီရီမြင့်အားရည်စူး၍ ဖခင်ဦးသိန်းအောင်လွင်ကိုအမှူးထားပြီး သမီး Dr. မစန္ဒာ၊ Dr. Linus Yoe, မြေး Hillary တို့က ကုသိုလ်ပြုခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များကို မုန့်ဟင်းခါးဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။

olympic medals
Day 15

Team	Gold	Silver	Bronze	Total
United States of America	40	44	42	126
China	40	27	24	91
Japan	20	12	13	45
Australia	18	19	16	53
France	16	25	22	63
Netherlands	15	7	12	34
Great Britain	14	22	29	65
South Korea	13	9	10	32

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 စာရင်းကိုင်လုပ်ငန်းများအပြင်အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း 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

မျောက်ကျောက် .. ကြောက်..မကြောက်

Mpox or Monkeypox

ဒေါက်တာကျော်မင်း

Monkeypox

အခုဆိုရင် Congo ကွန်ဂို နိုင်ငံ နှင့် အာဖရိက တိုက်တလွှားမှာ ကူးစက်ပြန့်ပွါးနေတဲ့ မျောက်ကျောက် ရောဂါ ကို"ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် အခြေအနေ" အဖြစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ ကလည်း အာဖရိကား ခရီးသွားများမှာသာတွေ့ရတဲ့ ယခင်မျောက်ကျောက် အမျိုးအစား နှင့် ကွဲပြားသော မျောက်ကျောက်မျိုးစိတ်သစ် ကိုတွေ့ရှိထားကြောင်း ကျေညာထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အမေရိကားမှာနေထိုင်သူတယောက်အနေနဲ့ မျောက်ကျောက် ကို ကြောက်သင့် မကြောက်သင့် လေ့လာကြည့်ကြရအောင်ပါ

ဆောင်းပါးရှင် Maria Cheng ရဲ့ ရေးသားချက်အရ မျောက်ကျောက်ရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ဘို့ရာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးပါတယ် လို့ဆိုထားပါတယ်။ လတ်တလော ကပ်ရောဂါအသွင်နဲ့ ကူးစက်ခဲ့တဲ့ swine flu ဝက်တုတ်ကွေး နဲ့ COVID-19 ကိုဗစ်နိုင်တင်း တွေမှာဆိုရင် airborne virus ရှူရှိုက်လေ မှ ကူးစက်နိုင်သော ဗိုင်းရပ်ပိုးဖြစ်နေခြင်း၊ ရောဂါ လက္ခဏာ မပြဘဲ positive case ရောဂါရှိနေသူများကြောင့် လျှင်မြန်စွာ ကူးစက်ခဲ့ရတာပါ။ လျှပ်တပြက် လျှင်လျှင်မြန်မြန် တိုက်ခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ရောင်ဖျောက်ထားသော ရန်သူနဲ့ တိုက်ခိုက်ရသလိုပါ။

ရောဂါစဖြစ်ပြီး ကိုဗစ်ရောဂါ ဖြစ်တာပါလို့ ကောက်ချက်ချလိုက်နိုင်တဲ့ အချိန် မှာ ရောဂါက တော်တော်ပြန့်နှံ့ ပြီးနေပါပြီ။ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး က ကိုဗစ်ရောဂါ ကို ကပ်ရောဂါ Pandemin အသွင်ပြန့်နှံ့နေပါတယ်လို့ ကျေညာ လိုက်တဲ့အချိန်မှာ လူပေါင်း တစ်သိန်းနှစ်သောင်းခြောက်ထောင် ၁၂၆,၀၀၀ အထက် ကူးစက်ခံရပြီး လေးထောင်ခြောက်ရာ ၄၆၀၀ အသက်ရှုံးဆုံးခဲ့ပြီးနေပါပြီ။ ဒါဟာ သုံးလ ဆိုတဲ့ အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာပါ

မျောက်ကျောက် ရောဂါက close skin to skin contact တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုကြောင့် ကူးစက်တာပါ

ရောဂါရှိသော တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်များနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် နေထိုင်ခြင်း၊

မျောက်ကျောက်အဖု အပိန့် အနာ များနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း၊

ရောဂါရှိသူမှ ထွက်သော တံတွေး၊နှပ်၊သလိပ်၊ချွဲ နှင့် အခြားသော ခန္ဓာကိုယ် မှ ထွက်သော အရည်များ နှင့်ထိတွေ့မိခြင်း

ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် မှ သန္ဓေသားသို့၎င်း၊ မိခင်မှ မွေးဖွါးပြီး ရင်သွေးငယ်သို့၎င်း ကူးစက်နိုင်ခြင်း၊

ရောဂါရှိသောသူ အသုံးပြုထားသော ပိုးကပ်ညှိနေနိုင်သော အဝတ်အထည်များ၊ အိပ်ရာခင်းများ ကိုအသုံးပြုခြင်း မှ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ပေါက်အနာ skin lesion တို့မှာ ထင်သာမြင်သာရှိတာကြောင့် သတိထားမိနိုင်ပြီး ထိတွေ့ခြင်း ကိုရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ရန်သူက ပေါ်တင်ကြီးဆိုတော့ ကိုယ်က သတိထားနိုင်တာပေါ့။

ယခု အချိန်အထိတော့ ရောဂါလက္ခဏာပြတဲ့ လူနာတွေသာ ရောဂါကို နောက်တယောက်သို့ ကူးစက်စေတာကိုသာတွေ့ရှိရပါတယ်

မျောက်ကျောက် ရောဂါက ၂၀၂၂ ခုနှစ် မှာ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးရဲ့ စာရင်းအရ ကူးစက်ခံရသူ တစ်သိန်း ၁၀၀,၀၀၀ ရှိခဲ့ပြီး သေဆုံးသူက ၂၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လေးနှစ်နီးပါး အချိန်အတွင်းမှာပါ

"ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်စ အချိန်များကလို ကုသသည့်ဆေးဝါးနှင့် ကာကွယ်ဆေးမှာ မရှိ၊ စမ်းသပ်ရှာဖွေနေရသည့်အချိန်မှာ ရောဂါကို ခေါင်းငုံ့ခံ နေရတာမဟုတ်ဘဲ၊ ကျနော်တို့မှာ မျောက်ကျောက် ရောဂါကို တွန်းလှန်ဘို့ လက်နက်တွေရှိနေပါပြီ"လို့ Dr Chris Beyrer, director of Duke University's Global Health Institude ကဆိုပါတယ်

ဒါကြောင့်မို့ မျောက်ကျောက် ရောဂါကို ကာကွယ်ဘို့ ဆိုရင် ပြည်သူများအနေနဲ့

မျောက်ကျောက် အဖု အပိန့် အနာများနှင့်မထိတွေ့ မိစေရန် ရှောင်ရှားခြင်း၊

ရောဂါရှိသူ သုံးပြီးသား အသုံး အဆောင်များ၊ အဝတ်အထည်များ၊ အိပ်ရာခင်းများကို အသုံးမပြုခြင်း၊

မကြာခဏ လက်ကိုဆေးကြောခြင်း ကဲ့သို့သော တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းခြင်းတို့ကို သတိထားဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်

Central Disease Control အမေရိကန် ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန ကလည်း အောက်ပါ အချက်များကို August 7th 2024, 3:15 PM ET ရက်စွဲနဲ့ ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်

ယခု အချိန်မှာ အမေရိကနိုင်ငံ အတွင်းမှာ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွါးဘို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ လွန်စွာနည်းပါးပါတယ်

လွန်ခဲ့သော ၂၁ရက်အတွင်း ကွန်ဂို နိုင်ငံ နှင့် ကွန်ဂို အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်နိုင်ငံများမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးအကြောင်းရင်းရှာမရသည့် အဖု အပိန့် များ မိမိခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပေါ်ပေါက်နေပါက၊ အခြားသူများနှင့် ရောနှော ထိတွေ့နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပြီး ကိုယ်အပူချိန်တက်ဖျားနာခြင်း ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ဖျားခြင်းမရှိသည်ဖြစ်စေ ဆေးကုသမှုခံယူကြရန်

တတ်ကျွမ်းသည့် ဆေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်ပါက mpox vaccine ကာကွယ်ဆေးထိုးကြရန်

ကွန်ဂိုနှင့် အနီးအနားနိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားမည်ဆိုပါက ခရီးမထွက်မှီ ထုတ်ပြန်ထားသော CDC Travel Health Notice for Democrat Republic of Congo and neighboring countries ကွန်ဂို နိုင်ငံနှင့် အနီးအနားနိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခြင်းသတိပေးချက်ကို လေ့လာထားဘို့ တို့ဖြစ်ပါတယ်

သတိထားစရာလေးတစ်ခုကိုပြောပြရင်း ကျနော့ဆောင်းပါးကို အဆုံးသပ်ပါရစေ။ အဲ့ဒါဘာလဲ ဆိုတော့ ကျနော်ကစာဖတ်သူများ ထင်သာမြင်သာရှိရန် ရှေးရိုးသုံးစွဲနေကြ "မျောက်ကျောက်" monkeypox ဆိုတဲ့ စကားကို သုံးခဲ့ရတာ ခွင့်လွှတ်ပါ။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO က မျောက်သတ္တဝါ တွေအပေါ်မှာ discrim-inates ခွဲခြားဆက်ဆံ အမုန်းပွါးစေသည့် monkey pox နံမည်အစား mpox အမ်ပေါက်စ် လို့ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြဘို့ အကြံပြုထားကြောင်းပါ

မှီငြမ်းဆောင်းပါး။ "Now that mpox is a global health emergency, will it trigger another pandemic?" By Maria Cheng -Associated Press News Updated 10:08 AM PDT, August 16 2024

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ

ဩဂုတ်လ ၁၉ရက်၂၀၂၄

ဒေါက်တာ ကျော်မင်း **M.B.,B.S (Rgn) RT.CRT.CT**

American Registry of Radiology Technologist.

SHATAVARI (ရှဉ့်မတက်)

စံထွန်းရွှေ

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

Shatavari ကိုအမည်နှင့် အမျိုးမျိုး အသိအမှတ်ပြုကြပုံ

Asparagus race Nosus (Botanical) Climbing Asparagus (Common name) ရှဉ့်မတက်ပင် (မြန်မာ) ချုံနွယ်ပင် ဖြစ်ပြီး ရှဉ့်မတက်နိုင်လောက်အောင် ဆူးငယ်အများအပြားရှိသဖြင့် ရှဉ့်မတက်ပင်ဟု ခေါ်ဟန်တူပါသည်။ Ayurveda ဆေးကျမ်း၌ "Posses Hundred Husbands" လင်တစ်ရာကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့် အပင်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

Shatavari သည် "အသက်ရှည်ဆေး၌ အမြတ်ဆုံး" ဟူ၍ လည်းကောင်း "အိုခြင်းတည်းဟူသော ဘေးဆိုးမှ ကယ်တင်နိုင်၏" ဟူ၍ လည်းကောင်း ထူးကဲစွာ ဖော်ပြပါရှိသည်။

အသုံးပြု	-	ဥမြစ်
အရသာ	-	အခါးပျော့ ၊ အချိုပျော့
Tablet	-	Capsule - Powder

How to use - နို့နွေးနွေးတစ်ခွက်တွင် Shatavari အမှုန့် one tea spoon + Honey one tea spoon အစားစာပြီးလျှင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် Men and Women သုံးစွဲနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

Shatavari Benefits

- Hormones Produced
- Hormones Balancing (PCOS)
- Polycystic ovarian Syndrome
- Reduce Symptoms of menopause
- Support Lactation
- Boost Immune system
- Increasing Libido in both men and women
- Antioxidant
- Anti inflammatory
- Anti aging
- Ulcer treatment
- Irritable bowel syndrome (IBS)
- Antiviral
- Kidney and bladder stone
- Blood sugar
- Memory
- Pain Relief

ကိုးကား - MD web
Pub Med extract Sept - 2003
Modern Research
Ayurveda Home Remedies

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

Next Gear
Bimmer Motor

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ
မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ
မြန်မာမိတ်ဆွေများအား
ကြိုဆိုပါသည်။

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

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

☎ 650-867-4606
nextgearbimmer@gmail.com

308 7th Ave
San Mateo, CA 94401

Google Maps

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုရေးဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားကြပါစို့ (၈)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလမှာ Activism လုပ်ငန်းကို အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်လိုကြတဲ့ activist တိုင်း သိနားလည်သင့်တဲ့ ဝေါဟာရလေးတွေကို အရင်ဆုံး လေ့လာကြပါစို့။

Justice, injustice, ethics, ethical, Self - reflection , self- appraisal

Justice ဆိုတဲ့ စကားလေးနဲ့ စကြရအောင်။ Justice ဆိုတော့ တရားမျှတမှုပေါ့နော်။ ပညာရှင်တယောက်က Activism is working to turn injustice into justice လို့ ဆိုထားပါတယ်။ injustice ဆိုတာက မတရားမှုများလို့ ဘာသာပြန်နိုင်ပါတယ်။ မြန်မာတွေ အားလုံးလိုလိုကောင်းကောင်းနားလည်ကြပါတယ်။ စစ်အစိုးရ ဖန်တီးထားတဲ့ injustice တွေကို နည်းမျိုးစုံနှင့် ခံခဲ့ရတဲ့သူတွေပါဘဲ။ ဒီတော့ မြန်မာလူမျိုးတိုင်း activist လုပ်လိုကြတာ မဆန်းပါဘူး။ injustice တွေ၊ မတရားမှုတွေကို ဖေါ်ထုတ်ပေးကြဖို့ ကြိုးစားကြမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာရေးသူအင်္ဂလိပ် expression လေးတခုကို ဖေါ်ပြပေးလိုပါတယ်။

people in glass houses should not cast stones

စာဖတ်သူများ စိတ်ဆိုးမှာကို စိုးရိမ်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိပေးသင့်တယ်ထင်လို့ သတိပေးပါရစေ။ စစ်တပ်ရဲ့ injustice တွေ၊ တပါးသူတွေရဲ့ injustice တွေကို မဖေါ်ထုတ်ခင်၊ မိမိကိုယ်မိမိ အရင်ဆုံး ဆန်းစစ်ရမယ်၊ ဝေဖန်ရမယ်လေ။ ဒါမှလည်း မိမိရဲ့ activism လုပ်ငန်းက ထိရောက်မယ်၊ အောင်မြင်မယ်ပေါ့နော်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ethical ရှုဒေါင့်ကနေ သေချာဝေဖန်ကြည့်ပါ။ ethics လို့ ခေါ်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ၊ စည်းကမ်းတွေနဲ့ အညီ နေထိုင်ခဲ့သလား၊ ယခုရော နေထိုင်နေရဲ့သလားလို့ အရင်ဆုံး ဝေဖန်သုံးသပ်သင့်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေဟာ လုံးဝပျက်စီး ယိုယွင်းနေပါပြီ။ ဒီနေရာမှာ စာရေးသူက physical ကော ၊ mental ကော၊ Spiritual ပါဆိုလိုပါတယ်။ ရှင်းပြပါရစေ။ physical ဆိုတာကတော့ တိုင်းပြည်ရဲ့ သယံဇာတတွေပေါ့နော်။ ကုန်လုနီးပါး ရှိပါပြီ။ သစ်တောတွေလည်း ကုန်ပါပြီ။ ကျွန်းပင်ကြီးတွေ၊ပျဉ်းကတိုးပင်ကြီးတွေအားလုံး နှမြောစရာပါ။ လူတွေပါ ရောင်းစားနေမှတော့ တန်ဘိုးရှိတဲ့ သယံဇာတတွေ ကုန်ပြီဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ စစ်အစိုးရနဲ့ ၎င်းရဲ့လက်အောက်ငယ်သားတွေရဲ့ ကျေးဇူးပေါ့နော်။ mental ဆိုတာ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်လေးတွေပေါ့နော်။ တော်တော်လေး ခြစားလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ စစ်အစိုးရရဲ့ ဆိုးဝါးလှတဲ့ ဥပဒေတွေကြောင့် ...

Bribery and corruption have become a part of life. Worst of all, honesty is no longer seen as the best policy and dishonest people are held in high esteem simply because they have accumulated wealth through questionable means.

နောက်ဆုံး spiritual ကတော့ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ဘာသာရေးကို အသုံးချပြီး မိမိတယောက် ကောင်းစားဖို့၊ မိမိရဲ့မိသားစုတစုကောင်းစားဖို့ လုပ်လာကြတာတွေ မြင်ရတွေ့ရတော့ အထူးသဖြင့် လူငယ်ပိုင်းမှာ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုတွေ၊ ကိုင်းရှိုင်းမှုတွေ အားနည်းလာပါတယ်။ ထိုသို့ အားနည်းလာတာနှင့်အမျှ ရိုင်းစိုင်းမှုတွေ၊ လိမ်လည်မှုတွေ များပြားလာပြီး ကိုယ်ချင်းစာနာမှု၊ သနားကြင်နာမှုတွေ အားနည်းလာပါတယ်။

Many young people today see violence as the only possible answer to society's ills.Their ability to empathize and sympathize with others has declined to an alarming degree.

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ activist လုပ်လိုသူ မြန်မာတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ မေးကြရပါမည်။

Of course, we all love our country. but what have you done for Myanmar?

ဒီနေရာမှာ သုံးထားတဲ့ Tense လေးကို ဂရုပြုမိစေလိုပါသည်။

simple present tense မဟုတ်ပါ။ past tense လည်း မဟုတ်ပါ။ present perfect ဖြစ်နေပါသည်။ အတိတ်က ဘာလုပ်ပေးခဲ့ဘူးသလဲ၊ ယခုကော ဘာလုပ်ပေးဖို့ အစီအစဉ်ရှိသလည်းပေါ့နော်။

စာရေးသူရဲ့အတွေ့အကြုံတခုကို ဖော်ပြပေးပါရစေ။ စာရေးသူကို ၁၉၈၆ ဒီဇင်ဘာလမှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် (Kemmendine Campus) ကနေ စစ်တွေဒီဂရီကောလိပ်ကို အင်္ဂလိပ်စာဌာနမှူးအဖြစ် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ပို့လိုက်ပါသည်။ ခလေးငယ်နှစ်ယောက်နှင့် ဇနီးသည်ကော စာရေးသူပါ အတော်ကိုဒုက္ခရောက်ကြပါသည်။ သို့သော် ၃နှစ်တိတိ နေခဲ့ပါသည်။

I believed then as I do now that people outside the big cities deserve to learn English just as much as people living in the big cities like Yangon and Mandalay.

စာရေးသူကို ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် (Botataung Campus) သို့ ဌာနမှူးအဖြစ် ပြန်ရွှေ့ရသည့်အခါ စစ်တွေဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းအုပ်ကြီး Dr. ကျော်သိန်းက "ခင်ဗျားကို လူစားမရဘဲနဲ့ ပေးမပြန်နိုင်ဘူး"ပြော၍ ကိုယ်စားလာမည့်ဆရာမနှင့် ဖုံးပြောရပါသည်။

သူငယ်ချင်းကို ချော့မော့ပြီး စစ်တွေဟာ အများထင်သလောက် မဆိုးဝါးကြောင်း ပြောရပါသည်။ အပြောကောင်းလို့လား၊ ကံကောင်းလို့လားမသိပါ။ သူ အနည်းဆုံး လာကြည့်ဖို့ သဘောတူလိုက်လို့ စာရေးသူ ရန်ကုန်ပြန်ခွင့် ရခဲ့ပါသည်။ သူငယ်ချင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်နံမည်ကို မဖေါ်ပြလိုပါ။ ထိုသူငယ်ချင်း ဆရာမ စစ်တွေ၌ တရက်တိတိ နေခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူကိုလည်း စိတ်ဆိုးပြီး စကားမပြောတော့ပါ။

ဒီတော့ အားလုံးကို Self – reflection လုပ်ဖို့ တောင်းပန်ပါသည်။ မြန်မာပြည်ကြီး တိုးတက်လာဖို့ စာရေးသူတို့အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။

အတိတ်ကို ပြင်လို့ မရပါ။ သို့သော် ...

It is not too late. We can still make history. Let's stop putting all the blame on Myanmar's military and acknowledge our own role and responsibility in the unfortunate decline of our beloved motherland. Forget the past. Let's step up to face the future and do all we can to uplift our language, our culture, and our people the Burmese way.

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

Los Angeles
ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
Asia Supermarket,
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

Bay Area
Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

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

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

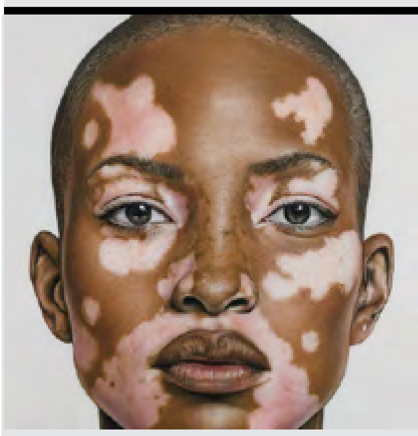
San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville FL 32256

Buffalo
Jericho Road Community Health Center

သမင်ဖြူ LEUKODERMA

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်



မြန်မာလူမျိုးတို့က သမင်ဖြူဟုခေါ်ကြပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် (LEUKODERMA) ဟုခေါ်ပါသည်။ - LEUKO - အဖြူ DERMA - အရေပြား၊ အရေပြားဖြူခြင်း ဟုအဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ အခြားအမည်တစ်ခုမှာ VITILIGO ဖြစ်ပါသည်။ တခြားမြန်မာအမည်တစ်ခုမှာ ခရုသင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတို့က အမည်ကိုစွဲ၍ သမင်သားစားလျှင် ဖြစ်သည်ဟု တချို့က ယုံကြည်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ - ကျွန်ုပ်တို့အရေပြားကို အရောင်ဖြစ်စေသော MELANIN PIGMENT ရှိပါသည်။ MELANIN ကြောင့် အရေပြားအရောင်မှာ အဖြူ၊ အဝါ၊ အညို၊ အနက် စသဖြင့် အနည်းအများပေါ် မူတည်ပါသည်။

AFRICAN တို့မှာ အများဆုံးဖြစ်၍ CAUCASIAN တို့မှာ အနည်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ထို MELANIN PIGMENT ကိုအရေပြားအတွင်းမှ MELANOCYTE ခေါ် CELL များမှထုတ်လုပ်ပါသည်။ ထို MELANOCYTE CELL နည်းသွားလျှင် နည်းသည့်နေရာ၌ ကွက်ပြီး ဖြူလာတတ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏တပည့်တစ်ဦးမှာ ကျောင်းသားဘဝက အနည်းငယ်ဖြူစပြုနေပြီး ယခုပြန်တွေ့သောအခါ မျက်နှာပိုင်းတွင် ပိုမိုဖြူလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တချို့မှာ ငယ်စဉ်က ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းတွင် စဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာတတ်ပါသည်။

ဤရောဂါကို BC 1500 ခုနှစ်ပိုင်းက Egypt ဆေးကျမ်းများ၌ စတင်တွေ့လာရပြီး ယခုခေတ်၌ ပိုမိုများလာပါသည်။ အချို့က MERCURY နှင့်ထိမိ၍ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း အထောက်အထား မတွေ့ရပါ။

သမင်ဖြူရောဂါကို ဖြစ်နိုင်စေသော အကြောင်းရင်းများ --

- မျိုးရိုး (GENETIC FACTOR)
- AUTO IMMUNE
- SUNBURN OR EXPOSURE
- STRESS
- Diabetes Mellitus (ဆီးချိုရောဂါ) နှင့် ALOPECIA (ဆံပင်ကျွတ်ရောဂါ)

မီးလောင်ခံရခြင်းကြောင့် အရေပြားပျက်စီးသွားလျှင် ထိုနေရာဖြူပြီး ကျန်ခဲ့ပါသည်။ ထိုနေရာမှ MELANOCYTE များ ပျက်စီးသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အခြားနေရာများသို့ ကူးစက်ခြင်းမရှိပါ။

ဤသမင်ဖြူရောဂါသည် ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ တခြားလူများကို မကူးစက်နိုင်ပါ။

ရောဂါအတည်ပြုခြင်း (DIAGNOSIS)

- ရောဂါကို အတည်ပြုရန် SKIN BIOPSY ပြုလုပ်ခြင်းကသာ အသေချာဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ကုသမှု

- SUNSCREEN & MAKEUP
- TOPICAL STEROID & ULTRA VIOLET LIGHT
    - - 0.05% GLUCOCORTICO STEROID
- RUXOLITINIB (JAKABI)
- PHOTOTHERAPY
- MELADININE PAINT

ဤဆေးကိုသုံးလာသည်မှာ ကြာပါပြီ၊ ဆေးသုတ်လိမ်းပြီးပါက နေရောင်ကို ပြပေးရန်လိုပါသည်။

- HOLISTIC MEDICINE
- ACCUPUNCTURE

ကာကွယ်ရေး

ဤရောဂါကို ကာကွယ်ရန်မှာ -

- မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်ခြင်းကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။
- ဆီးချိုရောဂါကို မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပါ။
- Stress ကိုတတ်နိုင်သလောက်နည်းအောင် ကြိုးစားပါ။
- နေလောင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် SUN SCREEN ကို သုံးပါ။

သမင်ဖြူခေါ် LEUKODERMA ရောဂါအကြောင်းကို သိထားခြင်းဖြင့် မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး ဖြစ်လာပါကလည်း လိုအပ်သော ကုသမှုများကို ရယူကုသမှုခံယူနိုင်စေရင် ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်
08/25/24 - 10:09 am

LA က အိမ်ယာမဲ့တွေအတွက် Medi-Cal Expansion က ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ

SweSwe Aye

Los Angeles -- ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၃တွင် Casa Milagrosa ၏ စားသောက်ခန်းတွက် သည် အိမ်ခြေယာမဲ့၁၀၀ ကျော်သည် စားသောက်ဆိုင်တွင်စားသကဲ့သို့ နံနက်စာစားပြီး စကားပြောနေကြသည်။ Casa Milagrosa အဆောက်အဦး၏ရှေ့တွင် " UCLA Health Bringing Care To You" ဟုရေးထားသော Van ကားရပ်ထားသည်။ အိမ်ခြေယာမဲ့အချို့သည် social workers များနှင့် ကားဘေးက စားပွဲခုံများမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြောဆိုနေကြသည်။ Ethnic Media Services (EMS) နှင့် Department of Health Care Services (DHCS) က အိမ်ခြေယာမဲ့များနှင့် Medi-Cal expansion အစီအစဉ်ကို လေ့လာခွင့်ရရန် စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။

Casa Milagrosa ကိုပုံမှန်လာနေသော အိမ်ခြေမဲ့လူမည်းအမျိုးသားAthony Thomas

Photo: SweSwe Aye

Casa Milagrosa သည် အိမ်ခြေယာမဲ့များအတွက် စားသောက်ခန်းကို ကို တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ထိ မနက်၁၁နာရီထိ ဖွင့်လှစ်ပေးထားသည်။ နေ့စဉ်လူ၉၀မှ ၁၅၀ခန့်ထိလာရောက်သူများထဲတွင် အသက်၅၀ကျော်အရွယ် Athony Thomas လည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ San Jose ဇာတိဖြစ်သော Athony Thomas သည် Casa Milagrosa ကိုပုံမှန်လာရောက်နေသည်မှာ ၈လခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ " Casa Milagrosa က ကျနော်တို့အတွက် အခမဲ့လုပ်ပေးနေတာတွေအားလုံးက ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ ကျနော့် ID ပြန်ရဖို့အတွက် ဒီက ဝန်ထမ်းတွေက ကူညီပေးတယ်။ ရတော့ ပြန်ပြီး ဘဏ်စာရင်းဖွင့်လို့ရရော။" ဟု Thomas ကဆိုသည်။

Casa Milagrosa သည် non-profit အဖွဲ့တခုဖြစ်သော Depaul USA ၏ program တခုဖြစ်သည်။ " ကျနော်တို့ဒီ center ကိုဖွင့်တာ နှစ်နှစ်ခွဲရှိပါပြီ။ အိမ်ခြေယာမဲ့တွေကို လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ဂုဏ်သရေမပျက် ဝန်ဆောင်မှုပေးဖို့ သာမာန်အစားတွေဝေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စားသောက်ဆိုင်လို သူတို့မနက်စာစားနိုင်ဖို့ စားပွဲတွေ၊ ခုံတွေနဲ့ ၊ ပန်းထိုးထားတဲ့ပန်းအိုးတွေနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝန်ဆောင်မှုပေးတယ်။ မနက်ပိုင်းကန်တင်းပိတ်သွားပေမယ့် သူတို့တွေလိုအပ်တာတွေကို စင်တာမှာဆက်လုပ်လို့ရတယ်" ဟု Guollermo Vidaurri, Los Angeles Director, Depaul USA က ဆိုသည်။ နံနက်၁၁နောက်ပိုင်းတွင် စားသောက်ခန်းပိတ်သွားသော်လည်း အိမ်ခြေယာမဲ့များသည် ရေချိုးနိုင်ရန်ရေချိုးခန်း၊ အဝတ်လျှော်ဖို့အဝတ်လျှော်စက်၊ ကွန်ပြူတာခန်း၊ အင်တာနက်၊ ဖုန်း၊ Art therapyclasses, ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့်အခြားလူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက်လိုအပ်သောစာရင်းသွင်းမှုများကို ညနေပိုင်းအထိ ဆောင်ရွက်ရန်ဖွင့်လှစ်ပေးထားသည်။

အိမ်ခြေယာမဲ့များအတွက် non-proft အဖွဲ့များက လူ့ဂုဏ်သိက္ခာမနိမ့်ကျသည့် စားစရာနှင့် အခြားကိစ္စများဝန်ဆောင်မှုပေးနေစဉ်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည်လည်း လိုအပ်သောကွက်လပ်တစ်ခုဖြစ်နေခဲ့သည်။ ထိုကွက်လပ်ကို Department of Health Care Services (DHCS) က Medi-Cal Expansion တိုးချဲ့အစီအစဉ်ဖြင့်ဖြည့်ပေးခဲ့သည်။ အိမ်ခြေယာမဲ့အားလုံးလိုလိုသည် Street medicine ပေါ်မှာ မှီခိုကြရသည်။ ယခင်က Street medicine ဆေးကုသပေးသူများသည် ကုသမှုစားရိတ်ကို စေတနာရှင်အလှူရှင်များထံပေါ်မှီခိုနေခဲ့ရပြီး၊ လိုင်စင်ရကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းများ၊ ဆေးရုံများကသာ Medi-Cal ထံကုန်ကျစားရိတ်ကိုတင်ခွင့်ရှိသည်။ ယခုအခါတွင်မူ Department of Health Care Services (DHCS) သည် ကုန်ကျစားရိတ်ကို Medi-Cal သို့ တိုက်ရိုက်တင်နိုင်ရန် ခွင့်ပြုလိုက်သည်။ DHCS ၏ ပြောင်းလဲပေးမှုကြောင့် Street medicine ဆေးကုသပေးမှုများသည် ပိုပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

UCLA Health and Homeless Care Collaborative သည် အပတ်စဉ် အင်္ဂါနေ့တိုင်း Casa Milagrosa သို့လာကာ အိမ်ခြေယာမဲ့များအတွက် လိုအပ်သောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီတွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော UCLA Health and Homeless Care Collaborative သည် Los Angeles County အတွင်း နယ်လှည့်ဆေးပေးခန်းကားဖြင့် လူနာများကြည့်ပေးလျက်ရှိရာ တစ်လလျှင် လူနာပေါင်းပျမ်းမျှ ၅၀၀မှ၆၀၀ထိ ကြည့်ပေးလျက်ရှိသည်။ Casa Milagrosa သို့အပတ်စဉ်အင်္ဂါနေ့ နံနက်တိုင်းရောက်လာသည့် Zunner-Keating ဦးဆောင်သော UCLA Health & Homeless Care တွင် physician (သို့) physican(သို့) assistant nurse practationer တစ်ဦး၊ သူနာပြုတစ်ဦး၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးပါဝင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုများအတွက် အချိန်ပိုင်း social workers နှစ်ဦးနှင့် psychiatrists နှစ်ဦးထပ်တိုးထားသည်။ UCLA သည် San Fernando Valley, downtown Los Angeles, South LA နှင့် West Side တို့တလျှောက် နယ်လှည့်ဆေးကုသယာဉ်အဖွဲ့၅ဖွဲ့ရှိပြီး primary care နှင့် urgent care များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ DHCS ၏ထုတ်ပြန်ချက်အရ ပြည်နယ်တခုလုံးတွင် အဆိုပါ အစီအစဉ်ပေါင်း၂၅ခုခန့်ရှိသည်။ " ဘာကတ်မှ ရှိစရာမလိုဘူး။ ကျနော်တို့ သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တာမှန်သမျှ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ ကျန်းမာရေးအပြင်နောက်ထပ်ဆောင်ရွက်ပေးတာက အိမ်ခြေယာမဲ့တွေအတွက် အိမ်ယာလျှောက်ဖို့အတွက် Housing ဆောင်ရွက်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ကျနော်တို့က ချိတ်ပေးတယ်" ဟု Brian Zunner-Keating က ဆိုသည်။

" ကျနော်တို့က Public library တွေနဲ့စပြီး parternership လုပ်ပြီး အပတ်စဉ်ပုံမှန် စာကြည့်တိုက်တွေမှာ နယ်လှည့်ဆေးပေးခန်းကားနဲ့ အိမ်ခြေယာမဲ့တွေအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေကိုပေးတယ်။ တစ်လကို ပုံမှန်ပျမ်းမျှ လူ၅၀၀ ကနေ၆၀၀ထိ ကြည့်ပေးတယ်။ စာကြည့်တိုက်၊ ပန်းခြံတွေ၊ ကျောင်းတွေနဲ့ Casa Milagrosa လိုစင်တာတွေမှာ ပုံမှန်ရက်တွေကြည့်ပေးတဲ့အတွက် အိမ်ခြေယာမဲ့တွေကလည်း ဘယ်နေ့မှာကျနော်တို့ဘယ်မှာရှိမယ်ဆိုတာကိုသိကြတယ်" ဟု Brian Zunner-Keating, UCLA Health and Homeless Care Collaborative က ဆိုသည်။ " Medi-Cal က ခုချိန်မှာ ပြောင်းလဲမှုကြီးကြီးမားမားရှိနေပါပြီ။ Street medicine team တွေကို non traditional setting ပေးတာက အဲ့ဒီပြောင်းလဲမှုတွေထဲက တခုပါ။ အဲ့ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ Street medicine team တွေက ကုသပေးတဲ့စားရိတ်ကို Medi-Cal ကို တင်လို့ရတာပါပဲ " ဟု သူက ဆက်ပြောသည်။

အိမ်ခြေယာမဲ့များတွင် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများမှာ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုများသည်လည်း အထင်ကရများပြားလှသည်။ အတွေ့များသောစိတ်ရောဂါများမှာ major depression စိတ်ကျခြင်း, anxiety စိုးရိမ်ပူပန်မှုများခြင်း, schezophrenia စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး UCLA Health and Homeless Care Collaborative မှ နယ်လှည့်ကုသမှုဆေးပေးခန်းသည် စိတ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များကို social workers များက လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများပေးကာ psychiatrist နှင့်ကုသပေးသည်။ " စိတ်ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကြောင့် သူတို့စိတ်ဖောက်တဲ့အခါတွေမှာ Public မှာ ကြောက်လန့်ရတာမျိုးဆိုရင် လူနာကိုချက်ချင်းလိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေပေးပါတယ်။ ကျနော်တို့က Department of Mental Health Sevices LA County နဲ့ parternership လုပ်ထားတယ်။" Brian Zunner-Keating က စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုသမှုများကို ရှင်းပြသည်။

Street medicine team သည် အိမ်ခြေယာမဲ့လူမျိုးပေါင်းစုံကို ဘာသာစကားပြဿနာမရှိစေရန် ဘာသာစကားမျိုးစုံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံမှာ အန်ဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် professional ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ Medi-Cal ၏ သမိုင်းဝင်ပြောင်းလဲချက်များတွင် သမိုင်းတလျှောက်ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့သော undocumented နေထိုင်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းမရှိသူများကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီမှစပြီး လျှောက်ခွင့်ပေးခဲ့ပြီး နောက်ထပ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတိုးချဲ့ခြင်းတစ်ခုမှာ Street medicine များကကုသသောကုန်ကျစားရိတ်ကို Medi-Cal ထံ တိုက်ရိုက် Bill တင်နိုင်ခွင့်ပေးခြင်းသည် လိုအပ်ချို့တဲ့သူများအတွက် Medi-Cal ကိုလက်လမ်းမီဖို့ရန် လှေခါးထစ်ဖြစ်ခဲ့သည်။

To Page 30

ကားဟောင်းဝယ်စီးကြရအောင် (လမ်းညွှန်)

တိမ်မည်း

အခုလပိုင်းဟာ အသုံးပြုပြီးသားကားဝယ်ဖို့အကောင်းဆုံးအချိန်ပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ကဝယ်ရမလဲ၊ ဘယ်ကားတွေကိုရှာရမလဲ?လမ်းညွှန်ရှင်းပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းပါအချက်အလက်တွေကို မှီငြမ်းပါတယ်။

COVID-19 ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးနောက် ထောက်ပံ့ရေးလမ်းကြောင်းများ ရှုပ်ထွေးမှုများကြောင့် အသုံးပြုပြီးသားကားဈေးနှုန်းများ မြင့်တက်ခဲ့ပြီး အချို့ကားများသည် အသစ်ဖြစ်စဉ်ကထက်ပင် ဈေးပိုရခဲ့သည်။ ယခုအခါ အသုံးပြုပြီးသားကားဈေးနှုန်းများမှာ ပြီးခဲ့သည့်နှစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျဆင်းသွားပြီး ပျမ်းမျှအားဖြင့် $30,000 အောက်တွင် ရောင်းချလျက်ရှိသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အသစ်ကားဈေးနှုန်းများ (ပျမ်းမျှအားဖြင့် $48,000) မှာမူ စံချိန်တင်မြင့်မားနေဆဲဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပြီးသားကားဝယ်ယူရန် နည်းလမ်းများနှင့်အားသာ/အားနည်းချက်များကိုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံမှဝယ်ယူခြင်း

ဤသည်မှာ မည်သူနှင့်မဆို ဈေးညှိနှိုင်းခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများမှသည် ၎င်းတို့၏ကားပေါ်တွင် "ရောင်းရန်" ဆိုင်းဘုတ်တင်ထားသူ သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာ သို့မဟုတ် ကားရောင်းချသည့် ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ဖော်ပြထားသူအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

အားသာချက်များ - ၎င်းတို့သည် အနိမ့်ဆုံးဈေးနှုန်းရှိသော ကားများဖြစ်နိုင်ချေများပါသည်။ အထူးသဖြင့် သက်တမ်းကြာပြီး မိုင်အများကြီးပြေးထားသောကားများ (ဥပမာ - အသက် ၁၂ နှစ်ရှိပြီး မိုင် ၁၂၀,၀၀၀ ပြေးထားသည့်ကား) ကို ငွေသားဖြင့်ပေးချေသည့်အခါတွင် ဖြစ်သည်။

အားနည်းချက်များ - ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရွေးချယ်စရာများ အကန့်အသတ်ရှိပြီး စက်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်နိုင်ချေပိုများပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကားသည် အသက် ၁၀ နှစ်ကျော်ပြီး မိုင် ၁၀၀,၀၀၀ ကျော် မောင်းနှင်ပြီးဖြစ်ပါက ပြဿနာတက်နိုင်ချေများသည်။

သတိထားရမည့်အချက်များ - သင်သည် Craigslist သို့မဟုတ် Facebook Marketplace ကဲ့သို့သော ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ကားရောင်းချနေသူထံမှ ဝယ်ယူနေပါက သင့်ကိုယ်ရေးဘေးကင်းရေးအတွက် ဓာတ်ဆီဆိုင် သို့မဟုတ် စူပါမားကတ်ကားပါကင်ကဲ့သို့သော အလင်းရောင်ကောင်းမွန်သည့် လူအများရှိသောနေရာတွင် တွေ့ဆုံပါ။ မည်သည့်အသုံးပြုပြီးသောကားကိုမဆို ဝယ်ယူသကဲ့သို့ပင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမှတ်တမ်းများနှင့် ကားမောင်းနှင်မှုမှတ်တမ်းကို တောင်းခံကြည့်ရှုပြီး ယုံကြည်ရသော စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးထံမှ ကားကို စစ်ဆေးစေပါ။ ရောင်းသူသည် certified bank check အစား ငွေသားကို ပိုနှစ်သက်နိုင်သောကြောင့် ငွေသားပေးချေမှုသည် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

လွတ်လပ်သော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်ထံမှ ဝယ်ယူခြင်း

ဤရောင်းချသူများသည် မည်သည့်ကားကုမ္ပဏီ အမှတ်တံဆိပ်နှင့်မျှ ဆက်နွယ်မှုမရှိသော အသုံးပြုပြီးသော ကားရောင်းချသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် CarMax သို့မဟုတ် Carvana ကဲ့သို့သော နာမည်ကြီး National Chains သို့မဟုတ် ယေဘုယျအမည်များဖြင့် ဒေသအခြေစိုက် အသေးစားအရောင်းကိုယ်စားလှယ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

အားသာချက်များ - ၎င်းတို့တွင် ကားကုမ္ပဏီ၏ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်ထက် ဈေးနှုန်းများ ပိုမိုနိမ့်ကျနိုင်ပြီး ငွေကြေးထောက်ပံ့ရေး ရွေးချယ်စရာများ ရရှိနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် Carvana သည် ခုနစ်ရက်အတွင်း ငွေပြန်အမ်းခြင်းနှင့် ၁၀၀ ရက်၊ မိုင် ၄,၁၈၉ အာမခံ (warranty) ကို ပေးဆောင်သည်။

အားနည်းချက်များ - ဤရောင်းချသူများသည် ကားကုမ္ပဏီ၏ ထောက်ခံမှုမရှိသောကြောင့် သင်သည် ပြဿနာရှိသောကားကို ဝယ်ယူမိပါက အကူအညီရရန် နည်းလမ်းနည်းပါးပြီး ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုသည်လည်း ဈေးကြီးနိုင်သည်။

သတိထားရမည့်အချက်များ - လွတ်လပ်သော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များသည် အသုံးပြုပြီးသောကားကောင်းတစ်စီးအဖြစ် သတ်မှတ်ချက်များ ကွဲပြားနိုင်သည်။ သင်ဝယ်ယူလိုသည့် ကားကို နာမည်ကြီး စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးမှ စစ်ဆေးစေပြီး သင့်ဘဏ် သို့မဟုတ် credit union မှ အတည်ပြုပြီးသား ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု(ချေးငွေ) ကို ရယူထားပါ။ သင်သည် သင့်ဘဏ်ထက် အရောင်းကိုယ်စားလှယ်ထံမှ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ချေးငွေ ရရှိနိုင်သော်လည်း အရောင်းကိုယ်စားလှယ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းသာ လိုက်နာရမယ့်ကိစ္စမျိုးရှိနိုင်သည်။

အမှတ်တံဆိပ်ပါသော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်ထံမှ Non-Certified ကားဝယ်ယူခြင်း

အမှတ်တံဆိပ်ပါသော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များ (ဥပမာ - သင့်ဒေသ Ford, Subaru, သို့မဟုတ် Volvo အရောင်းဆိုင်များ) သည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် အမှတ်တံဆိပ်နှင့် အခြားသော အမှတ်တံဆိပ်များမှ အသုံးပြုပြီးသော မော်ဒယ်များကို ရောင်းချကြသော်လည်း အချို့မှာ ကားကုမ္ပဏီမှ certified မပြုလုပ်ထားသောကြောင့် CPO ကားတွင်ပါရှိသော warranty protection အပိုအလွှာမရှိပါ။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ ကားကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ထားကြောင်း သေချာစေရန် သင်သည် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မှတ်တမ်းများကို တောင်းခံသင့်သည်။ မည်သည့်အသုံးပြုပြီးသောကားကိုမဆို ဝယ်ယူမှုမပြုလုပ်မီ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပြဿနာများကို သိရှိနိုင်ရန် လွတ်လပ်သော စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးမှ စစ်ဆေးစေသင့်သည်။

အားသာချက်များ - ၎င်းတို့ကို CPO ကားများထက် ယေဘုယျအားဖြင့် ဈေးနှုန်း ပိုမိုသက်သာစွာဖြင့် ရောင်းချလေ့ရှိပြီး ကားကို အရောင်းကိုယ်စားလှယ်မှ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးခဲ့နိုင်ပြီး ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရွေးချယ်စရာများလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ - Non-certified ကားများသည် ပုဂ္ဂလိကရောင်းချမှု သို့မဟုတ် လွတ်လပ်သော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များထံမှ ဝယ်ယူသော ကားများထက် ပုံမှန်အားဖြင့် ပိုမိုဈေးကြီးပြီး CPO ကားများကဲ့သို့ warranty ကောင်းကောင်း (သို့မဟုတ် လုံးဝ warranty မပါရှိခြင်း) မပါရှိပါ။

သတိထားရမည့်အချက်များ - "CPO ကားများနှင့်မတူဘဲ ကားကုမ္ပဏီမှ တရားဝင်စစ်ဆေးမှုစာရင်းအတိုင်း ကားကိုစစ်ဆေးရမည်ဟူသော လိုအပ်ချက်မရှိသော်လည်း အရောင်းကိုယ်စားလှယ်အများစုသည် non-certified ကားများကို အခြေခံအားဖြင့် စစ်ဆေးမှု အနည်းဆုံး ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိသည်" ။"ဘေးကင်းရေးအတွက် သင်သည် ကား၏ မောင်းနှင်မှုမှတ်တမ်းနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမှတ်တမ်းများကို တောင်းခံပြီး သင်ယုံကြည်ရသော စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးထံမှ စစ်ဆေးခိုင်းသင့်သည်။"

Certified Pre-Owned ကားဝယ်ယူခြင်း

နာမည်ကြီးပြီးသော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များမှ ရောင်းချသော ဤကားများသည် စေ့စပ်သေချာသော စစ်ဆေးမှုများကို ဖြတ်သန်းရပြီး ကားကုမ္ပဏီမှ ထောက်ခံသော warranty များနှင့် အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ ပါရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အရည်အသွေးအမြင့်ဆုံး မော်ဒယ်များထဲတွင် ပါဝင်ပြီး non-CPO မော်ဒယ်များထက် ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပိုမိုဈေးကြီးပါသည်။

အားသာချက်များ - CPO ကားများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် ၂ နှစ် နှင့် ၃ နှစ်ရှိပြီး lease စာချုပ်ပြီးဆုံးသွားသော မော်ဒယ်များဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ပိုမိုအသစ်ဖြစ်ပြီး မိုင်နည်းနည်းသာပြေးထားကာ အခြေအနေအကောင်းဆုံးတွင် ရှိတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကားကုမ္ပဏီမှ ထောက်ခံသော တစ်နှစ် သို့မဟုတ် နှစ်နှစ် warranty များပါရှိပြီး မူရင်းကုမ္ပဏီ warranty သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားသည့်အခါ စတင်အသက်ဝင်ပါသည်။ CPO စစ်ဆေးမှုအတွင်း တွေ့ရှိရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပြီး ပြုပြင်ပေးသည်။ (ဥပမာအားဖြင့် ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် ယာဉ်တိုက်မှုမှ ပြင်းထန်စွာပျက်စီးသွားသော ကားများသည် CPO အဆင့်မီမည်မဟုတ်ပါ။)

CPO စစ်ဆေးမှုစာရင်းရှိ အချက်အရေအတွက်သည် ကားကုမ္ပဏီအလိုက် ကွဲပြားပါသည်။

CPO ကားအများစုတွင် အခမဲ့ လမ်းဘေးအကူအညီကဲ့သို့သော အပိုအကျိုးကျေးဇူးများ ပါရှိပါသည်။

ပြီးခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အချို့သော ကားကုမ္ပဏီများသည် သက်တမ်းကြာ မိုင်ပိုများသော အသုံးပြုပြီးသားကားအချို့ကို CPO အဆင့် ပေးရန် စတင်ခဲ့ပြီး ဘတ်ဂျက်အကန့်အသတ်ရှိသော ဝယ်သူများအား warranty protection အချို့ကို ရရှိခံစားနိုင်စေပါသည်။ Acura, Ford, Toyota နှင့် အခြားသော ကုမ္ပဏီများသည် ဤသို့ပြုလုပ်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့၏ကမ်းလှမ်းမှုများသည် အပို warranty ကာလနှင့် အကျုံးဝင်မှုတို့တွင် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Toyota သည် သက်တမ်း၁၀ နှစ်အထိ ရှိနိုင်ပြီး မိုင် ၁၂၅,၀၀၀ အထိ မောင်းနှင်ပြီးသော CPO ကားအမျိုးအစားကို ပေးသည်။

"အသုံးပြုပြီးသားကားဝယ်တဲ့အခါ အပိုအကာအကွယ်တစ်ခုရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုရင် CPO က သင့်အတွက်ပါပဲ" "ဒါက အထူးသဖြင့် ပြင်ဆင်ဖို့ ဈေးကြီးမယ့် ဇိမ်ခံကားတစ်စီးကို ဝယ်ယူနေတယ်ဆိုရင် ပိုပြီးမှန်ပါတယ်။ CPO ကားတစ်စီးဝယ်ယူခြင်းက စိတ်အေးချမ်းသာမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကားမှာ တစ်ခုခုချို့ယွင်းသွားရင် အကြီးအကျယ်၊ မမျှော်လင့်ဘဲ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကာကွယ်ပေးမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။" ဟု ကျွမ်းကျင်သူတဦးမှ ပြောကြားခဲ့သည်။

အားနည်းချက်များ - စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု မြင့်မားပြီး ပြုပြင်စရိတ် သက်သာသော ကားတစ်စီးကို ဝယ်ယူနေပါက CPO အတွက် အပိုငွေပေးချေခြင်းသည် အကျိုးမရှိနိုင်ပါ။ "အဲဒီငွေကို သီးသန့်ချန်ထားပြီး ပြုပြင်မှုအတွက် သုံးနိုင်သည် သို့မဟုတ် နောက်ကားတစ်စီးဝယ်ယူခြင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သတိထားရမည့်အချက်များ - CPO warranty သည် မူရင်းကုမ္ပဏီ warranty ၏ သက်တမ်းတိုးခြင်းဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတွင် ဖယ်ထုတ်ချက်များ ပိုမိုပါဝင်နိုင်ပြီး စာချုပ်ကို သေချာစွာ မဖတ်ရှုပါက သင်မသိနိုင်သော deductibles ကဲ့သို့သော ကုန်ကျစရိတ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် BMW သည် ၎င်း၏ကားအသစ်များအတွက် "အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အလုပ်သမားများ၏ ချို့ယွင်းချက်အားလုံးကို ကာမိစေသော" လေးနှစ်၊ မိုင် ၅၀,၀၀၀ warranty ကို ပေးသည်။ ၎င်း၏ CPO warranty သည် အဆိုပါ warranty ကို နောက်ထပ်တစ်နှစ် တိုးချဲ့ပေးသော်လည်း အချိန်ကာလအတွင်း မိုင်အကန့်အသတ်မရှိဘဲ suspension အစိတ်အပိုင်းအများစု (နှင့် အခြားအစိတ်အပိုင်းအချို့) အတွက် အကျုံးမဝင်ဘဲ ၎င်းကားများတွင် ပြုပြင်ရန် ဈေးကြီးနိုင်သည်။ အလားတူပင် Toyota ၏ CPO warranty တွင်လည်း suspension အစိတ်အပိုင်းအများစု မပါဝင်ပါ။ တစ်ဖက်တွင်မူ Acura ၏ CPO warranty တွင် ၎င်းတို့အများစု ပါဝင်သည်။

ကားတစ်စီးတွင် high-tech ပစ္စည်းများ ပိုမိုပါဝင်လေ (ထိုင်ခုံအပူပေးစနစ်နှင့် အအေးပေးစနစ်၊ အတွင်းခန်း LED mood lighting ကဲ့သို့သော အရာများ)၊ ပြင်ဆင်ရန် ကုန်ကျစရိတ် ပိုမိုများလေလေ CPO သည် ပို၍တန်ဖိုးရှိလေလေ ဖြစ်သည်။ သို့သော် warranty တွင် ထိုဈေးကြီးသော အရာများပါဝင်မှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကားကုမ္ပဏီများနှင့် ဆက်နွယ်မှုမရှိသော အချို့သော အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များသည် အသုံးပြုပြီးသော ကားများကို "certified" အဖြစ် ကြော်ငြာနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ warranty များကို ကားကုမ္ပဏီမှ ထောက်ခံထားခြင်း မရှိပေ။ CPO ကားကို အဲဒီကားအမှတ်တံဆိပ်ရဲ့ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်ထံမှသာ ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။ "ဥပမာအားဖြင့် CPO Audi ကို Audi အရောင်းကိုယ်စားလှယ်ထံမှသာ ဝယ်ယူပါ။ ပြီးတော့ warranty ကို ကားကုမ္ပဏီက ထောက်ခံထားကြောင်း အတည်ပြုတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို တောင်းခံပါ။"

အသုံးပြုရန် ကောင်းတဲ့ကားဟောင်း

အောက်ပါ အကြံပြုထားသော မော်ဒယ်များသည် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု မြင့်မားပြီး ပြုပြင်စရိတ်သက်သာသောကြောင့် အသုံးပြုပြီးသားကား ရွေးချယ်မှုများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အလွန်ယုံကြည်စိတ်ချရသောကြောင့် CPO protection အတွက် အပိုငွေပေးချေရန် မလိုအပ်ပါ။ ကျလက်ရှိတွင် lease စာချုပ်ပြီးဆုံးပြီး ကားအသစ်များ ပေါ်များစွာရှိသင့်သောကြောင့် ၂၀၂၁ မော်ဒယ်များကို အဓိကထားဖော်ပြသော်လည်း ၂၀၁၉ မှ ၂၀၂၂ မော်ဒယ်နှစ်များအတွင်း မည်သည့်ကားမဆို ရွေးချယ်မှုကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဇိမ်ခံ COMPACT SUV - 2021 LEXUS NX - $38,850

SPORTS CAR - 2021 MAZDA MX-5 MIATA - $24,100

COMPACT SUV - 2021 SUBARU FORESTER - $26,925

အလတ်စားကား - 2021 TOYOTA CAMRY - $ 28,800

Certified Pre-Owned ရယူသင့်သော ကားများ

ဤအကြံပြုထားသော မော်ဒယ်များ၏ CPO version ကို ဝယ်ယူခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ပြုပြင်စရိတ်များ မြင့်မားမှုကြောင့် ပညာရှိရာရောက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၂၀၂၁ မော်ဒယ်များကို အဓိကထားဖော်ပြသော်လည်း ၂၀၁၉ မှ ၂၀၂၂ မော်ဒယ်နှစ်များအတွင်း မည်သည့်ကားမဆို ရွေးချယ်မှုကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဇိမ်ခံ COMPACT SUV - 2021 ACURA RDX - $36,850

ဇိမ်ခံ COMPACT SUV - 2021 BMW X3 - $33,225

ဇိမ်ခံ အလတ်စားကား - 2021 MERCEDES-BENZ E-CLASS - $45,025

ဇိမ်ခံ COMPACT SUV - 2021 PORSCHE MACAN - $42,875

Rental ကားတစ်စီးကို ဝယ်သင့်ပါသလား။

တစ်ကြိမ်သာ ငှားရမ်းကားတစ်စီးကို ဝယ်ယူခြင်းသည် မကောင်းသော အကြံအစည်တစ်ခု ဖြစ်ပုံရသည်။ အစပိုင်းအတွက် ၎င်းသည် ကိုယ်ပိုင်ကားကဲ့သို့ အလေးထား ဂရုစိုက်မည် မဟုတ်သည့် လူများမှ မောင်းနှင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအချက်ကြောင့် အရင်က ငှားရမ်းခဲ့သည့် ကားကို ဝယ်ယူခြင်းကို လျစ်လျူမရှုလိုက်ပါနှင့်။ "အသုံးပြုပြီးသား ငှားရမ်းကားများကို ဈေးနှုန်း အလွန်သက်သာနိုင်ပြီး $၂၀,၀၀၀ အောက်ရှိ မော်ဒယ် အမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်" ထို့အပြင် "ဝယ်ယူသည်အပေါ်မူတည်ပြီး အသုံးပြုပြီးသား ငှားရမ်းကားများတွင် warranty အကာအကွယ်များလည်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။"

Enterprise နှင့် Hertz ကဲ့သို့သော အဓိက ကားငှားရမ်းကုမ္ပဏီများသည် အကန့်အသတ်ရှိသော warranty များ၊ လမ်းဘေးအကူအညီများ၊ ဈေးညှိစရာမလိုသော ဈေးနှုန်းများ၊ နှင့် စိတ်ပြောင်းပါက တစ်ပတ်အတွင်း ကားကို ပြန်ပေးနိုင်မည့် ရွေးချယ်ခွင့်များကို ပေးဆောင်ပါသည်။ အချို့ကုမ္ပဏီများသည် trade-in များကိုလည်း လက်ခံပြီး ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများကိုလည်း ပေးဆောင်သည် (မည်သည့်ကမ်းလှမ်းမှုကိုမဆို မဆုံးဖြတ်မီ အကောင်းဆုံးအတိုးနှုန်းကို ရှာဖွေရန် အခြားငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရွေးချယ်စရာများကို သေချာစွာ လေ့လာသင့်ပါသည်)။

အရင်က ငှားရမ်းခဲ့သည့် ကားကို ရှာဖွေဝယ်ယူရမည့် နေရာ - Avis, Enterprise, Hertz နှင့် အခြားသော ကားငှားရမ်းကုမ္ပဏီများသည် ကားရောင်းချမှုအတွက် ရည်ရွယ်သော ဝဘ်ဆိုဒ်များ ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ အစီအစဉ်များ၏ စည်းကမ်းချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပြီး အမှတ်တံဆိပ်၊ တည်နေရာ၊ ဈေးနှုန်းနှင့် အခြား filter များဖြင့် ကားစာရင်းကို ရှာဖွေနိုင်စေပါသည်။ အချို့သော ကုမ္ပဏီများသည် အပိုအခကြေးဖြင့် ကားကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အသေးစား ကားငှားရမ်းကုမ္ပဏီများသည်လည်း ၎င်းတို့၏ အသုံးပြုပြီးသား ကားစာရင်းကို ရောင်းချကြသော်လည်း အချို့မှာ အပို warranty အကာအကွယ် သို့မဟုတ် အခြားအကျိုးကျေးဇူးများကို မပေးပါ။ "အသုံးပြုပြီးသား ငှားရမ်းကားတစ်စီးကို ဝယ်ယူမယ်ဆိုရင် အပိုအကာအကွယ်နဲ့ မော်ဒယ် အမျိုးအစား အစုံဆုံးရရှိဖို့အတွက် အကြီးဆုံးကုမ္ပဏီတွေထဲက တစ်ခုကနေ ဝယ်ယူသင့်သည်"

သင် အကာအကွယ်ရရှိကြောင်း သေချာပါစေ - အချို့သောကားများသည် မူရင်းကုမ္ပဏီ warranty ဖြင့် ကာမိနေနိုင်သေးသည်။ ထိုသို့မဟုတ်သော ကားများအတွက် Avis, Enterprise နှင့် Hertz အပါအဝင် ကုမ္ပဏီများစွာသည် ဝယ်ယူချိန်မှစ၍ ၁၂ လ/မိုင် ၁၂,၀၀၀ limited warranty ကို ပေးဆောင်သည်။ Enterprise သည် ပထမ ခုနစ်ရက် သို့မဟုတ် မိုင် ၁,၀၀၀ အတွင်း သင် စိတ်ပြောင်းလဲပါက ကားကို ပြန်လည်ဝယ်ယူမည်ဖြစ်ပြီး Hertz သည် သင်ဝယ်ယူမှု မပြုလုပ်မီ သုံးရက်ကြာ အထူးနှုန်းဖြင့် ကားကို ငှားရမ်းကာ စမ်းသပ်မောင်းနှင်ခွင့် ပြုပါသည်။

အကောင်းဆုံး Rental ကားများ - Nissan Altima နှင့် Toyota Camry နှင့် RAV4 တို့သည် ငှားရမ်းသည့် ကားအုပ်စုများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး ရှာဖွေရလွယ်ကူသင့်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အကြံပြုထားသည့် မော်ဒယ်များ အားလုံးဖြစ်သည်။ မည်သည့် အသုံးပြုပြီးသား EV သို့မဟုတ် hybrid ကိုမဆို ဝယ်ယူမီ ဘက်ထရီ ကျန်းမာရေးကို ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှ စစ်ဆေးစေသင့်ပြီး ဝယ်ယူပြီးနောက် ဘက်ထရီ warranty သည် ဆက်လက် အသက်ဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုသင့်ပါသည်။ "အသုံးပြုပြီးသား ငှားရမ်း EV များကို DC fast charger များဖြင့် အကြိမ်များစွာ အားသွင်းခဲ့နိုင်ပြီး ၎င်းသည် ဘက်ထရီသက်တမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဝယ်ယူခြင်းမပြုမီ - Enterprise ကဲ့သို့သော အချို့သော ကားငှားရမ်းကုမ္ပဏီများသည် ၎င်းတို့ရောင်းချသည့် ကားတိုင်းအတွက် ကားမောင်းနှင်မှုမှတ်တမ်းကို ပေးသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ကားကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ထားကြောင်း သေချာစေရန် သင်သည် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မှတ်တမ်းများကို တောင်းခံသင့်သည်။ မည်သည့်အသုံးပြုပြီးသောကားကိုမဆို ဝယ်ယူမှုမပြုလုပ်မီ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပြဿနာများကို သိရှိနိုင်ရန် လွတ်လပ်သော စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးမှ စစ်ဆေးစေသင့်သည်။ ၎င်းတွင် owner's manual, ကြမ်းခင်းဖျာများနှင့် သော့နှစ်စုံ ပါရှိကြောင်းလည်း သေချာစေရန် အကြံပြုထားသည်။ အချို့သော ကားRentalကုမ္ပဏီများသည် Rentalမပြုလုပ်ခဲ့သော Used ကားများကိုလည်းရောင်းချတတ်သည်။ သင်ဝယ်ယူမည့်ကားသည် Rentalကားဖြစ်စေ Rentalမဟုတ်သည်ဖြစ်စေ recall ရှိပါက ပြင်ဆင်ဖြေရှင်းပြီး ဖြစ်သင့်သည်။

အမေရိကားရောက် မြန်မာ့လူဦးရေ "UNDERCOUNT" အယူအဆနှင့်ပတ်သက၍ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ကျိုးကြောင်းများ

မောင်ဖိုးညို

မြန်မာလူဦးရေ (အမှန်တကယ်မြေပေါ်) အရေအတွက်သည် censuses နှင့် surveys အဆက်ဆက်တို့တွင် လျော့နည်းနေသည် ("UNDERCOUNT") ဆိုသော အယူအဆနှင့်မှတ်ချက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ကျိုးကြောင်းများကို ဖေါ်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

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

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

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

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

◆ Non-sampling Errors များတွင် -

(က) Coverage Error ကောက်ခံရမည့်ကောက်ကွက်/လိပ်စာမပါဝင်ခြင်း၊

(ခ) Non-response ပြန်မကြားမှုအလျင်းမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကောက်ခံချိန်တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့်ဖြေကြားမည့်သူမရှိခြင်း၊

(ဂ) Item nonresponse - လိုအပ်သောမေးခွန်းအချက်အလက်ကိုဖြေကြားခြင်းမပြုခြင်း (သို့မဟုတ်)တမင်မဖြေကြားခြင်း၊

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

(င) Processing Error - မှတ်တမ်းဖြည့်စွက်တွက်ချက်စာရင်းပြုစုသူပိုင်း၏အမှားအယွင်း၊

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

◆ Statistical Significance တွက်ချက်မှုအရ (အချို့သော ခေါင်းစဉ်အချက်အလက်မျိုးများမှလွဲ၍) နှစ်အလိုက်ကိန်းဂဏန်း ကာလအပိုင်းအခြားနှစ်အလိုက်ကွာခြားမှုများကို အတိအကျပြဆိုနေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူဦးရေ တိုးပွားမှုလွန်စွာသိသာထင်ရှားပါသည်။ ယင်းအချက်ကို Census 2020 ကအမှန်တကယ်သက်သေထူနေပါ သည်။ သို့သော်ဤတိုးပွားမှုနှုန်းများသည် အမှန်တကယ်ရှိသင့်သော headcount ကိုရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းရှိမရှိကား များစွာသော အခြားအချက်အလက်များပေါ်မူတည်နေပါသည်။

◆ သို့သော် (၂၀၀၇)ခုနှစ်မှစတင်၍ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးရေစီးကြောင်းအပြောင်းအလဲများကြောင့်၊ refugees များ အပါ အဝင်၊ အမေရိကသို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချကြသည့်အချက်က၊ မြို့အတော်များများတွင် မြန်မာလူဦးရေ အဆများစွာ တိုးပွားလာသည်ဆိုသည့်အချက်ကို အလေးဂရုပြုသင့်ပါသည်။

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

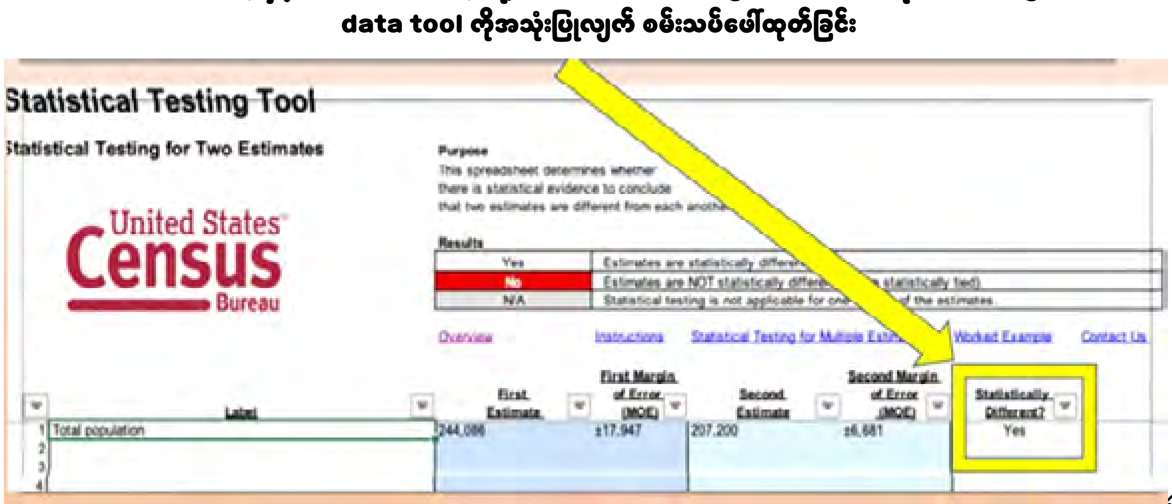
◆ နောက်တချက်ကား "Burmese" ဟူသောလူမျိုးစု (Race)အချက်အလက်ကိုပြန်ကြားရန် တွန့်ဆုတ်သော မြန်မာ ပြည်ဖွားလူမျိုးစုငယ်များ၏ ရင်တွင်းစိတ်သဏ္ဍာန်ကို ရုတ်ခြည်ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်စွမ်းသော အသိပညာပေးနှီးဆော်မှု အားနည်းချက်ကလည်းတနည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

◆ မြန်မာပြည်ဖွားအချို့မှ မိမိတို့ identity ကို(ဖေါ်ပြရန်ခက်ခဲသောအကြောင်းပြချက်ဖြင့်သာ) ပြန်ကြားရန်ပျက်ကွက်ကြမှုလည်းပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာ - "Chinese" ဟု စကားနဲရန်စဲ (ပြီးစလွယ်) ပြန်ကြားခဲ့မှုမျိုးများ။

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

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

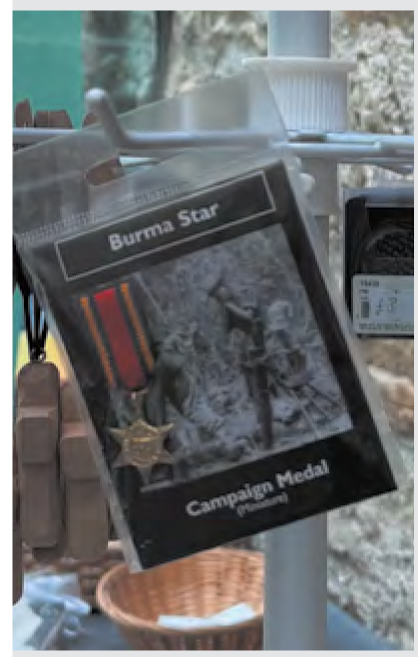
ACS-1 Yearly နှင့် ACS-5 Yearly တို့၏ "Statistical Significance" ကို census.gov ၏ data tool ကိုအသုံးပြု၍ စမ်းသပ်ဖေါ်ထုတ်ခြင်း



My Oxford Journey: The Burma Star

Minn Myint Nan Tin

On the last day of the EURAM conference, I decided to visit Oxford, UK, which was not very far from the University of Bath, but I had to take two train transits to get there. While walking, observing, and taking pictures of all the historical buildings, I stopped by the St. Michael, Northgate Saxon Tower. It was terrific that the tower stood in the Saxon city of Oxford for over 1,000 years. It was a miraculous feeling that I had a chance to observe 1,000 a 1,000-year-old tower. More mystic, I found a little Burma Star campaign medal hanging alongside other items in the tower's gift shop. It was an unexpected yet stunning discovery of a piece of history between the British and Burma. It made me jump that this, along with a story of its historical significance, was an astonishing feeling that I found a symbol of the love of my mother country.



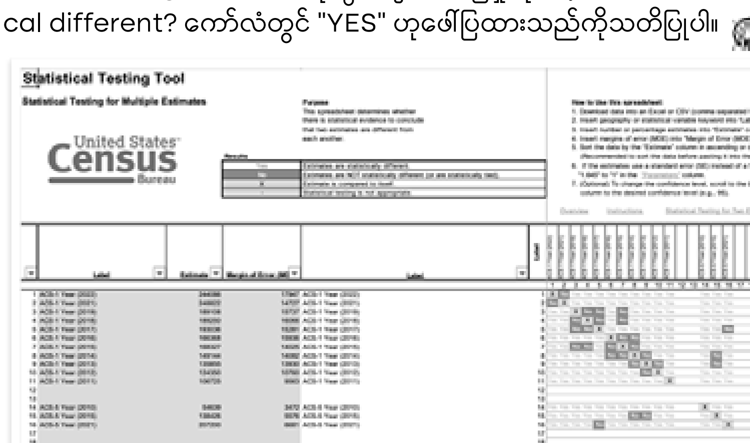
During World War II, the United Kingdom inaugurated the Burma Star in May 1945 to award those who had served in operations in the Burma Campaign from 11 December 1941 to 2 September 1945 (Burma Star Association). Also, the British soldiers' personal stories are interesting to read. For instance, Admiral Lord Louis's personal stories impressed how different from other affairs that the British had to deal with at the time; he said, "An advance in Burma is a different affair from an advance in France or Russia since it has largely to be carried out along the single axis of your supply line and a relatively small force can thus stop the advance of a much large force, however resolutely led. It thus became of the utmost importance that the overall plans for Burma should prevent Japanese reinforcements being able to bar the progress of the Chinese American forces" (Burma Star Memorial).

The Burma Star had a rich history, war, politics, geography, military alliances, personal hardship, and more to dive into the British campaign from Braum's historical perspective. Besides, in 1951, the Burma Star Association was formed with former soldiers and now 56,000 members. It is open to ex-servicemen, ex-servicewomen, and nurses of all three-armed services, as well as the Merchant Navy, who have either been awarded the Burma Campaign Star for service in Burma during the Second World War or received the Pacific Star with Burma clasp (Burma Star Memorial Fund).

Also, the Burma Star Memorial Fund provides a Burma Star scholarship, which will also be open in June 2025 anyone who qualifies with their guidance and is interested in applying to the Burma Star Memorial Fund. Anyone can apply for academic study at all levels.

This unexpected trip to Oxford brings a little provoking thought to consolidate the past and present. Some brutal history gives us lessons, and some are still haunting, but we can move forward with a positive mindset for a better future.

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



မှတ်ချက်။ စာရေးသူအားဤ အခန်းဆက်ဆောင်းပါးလေ့လာရှာဖွေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်လိုပါက "မြန်မာဂဇက်"အယ်ဒီတာ Editor@MyanmarGazette.net ထံ မှတဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါကြောင်း။

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

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

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများခုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

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

Golden KP Auto Service
金 發 汽 車 維 修 服 務
မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ။
10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069
Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

ကြက်ဆူပင်

Ricinus communis

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ကြက်ဆူပင်သည် နွေးသောရာသီဥတုရှိသည့် ဒေသများ၌ အပေါက်ရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ မြစ်နားကမ်းနားချောင်းမြောင်းပေါသည့်ဒေသများတွင် သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ကြက်ဆူသည် ချို၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ပူသော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ သုတ်ကို ပွားစေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။

အရွက်ကို ခေါင်း ကိုက်ပျောက်ဆေး၊ အနာအုံဆေး အဖြစ် အသုံးပြုသည်။

အရွက်ကို ရေဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ သောက်လျှင် လေသလိပ်အားကြီးခြင်း၊ ဝေ့စေ့ကြီးခြင်း၊ ဆီးအိမ်၌ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် လည်ချောင်းနာ၊ သည်းခြေနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

အစေ့ကို ကင်းဆိပ်ဖြေဆေးအဖြစ် အစေ့ကို သွေး၍ လိမ်းပေးရ၏ ။ လေချုပ်၊ အဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းဗိုက် ဖောရောင်၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ခါး၊ ဆီးအိမ်၊ ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း နှင့် ပန်းနာ၊ နူနာ၊ ဖျဉ်းဒူလာ၊ အသည်း ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့အတွက် ဖော်စပ်သောဆေးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြု၏ ။

အစေ့ဆီအသုံးပြုပုံ (ကြက်ဆူဆီ - Castor oil)

ကြက်ဆူဆီဆိုတာ ကြက်ဆူစေ့ကနေညှစ်ယူပြီးမှ ရလာတဲ့အဆီ ဖြစ်ပြီး ခြံစည်းရိုးကြက်ဆူဆီ (Jatropha) နဲ့ အမှတ်မှားတတ်ကြပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင် ကြက်ဆူဆီကို Castor oil လို့ခေါ်ဆို ပြီး အာဖရိကနဲ့အိန္ဒိယနိုင်ငံတွေမှာ အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ ကြက်ဆူဆီဟာ tryglyceride အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေတဲ့ ricinoleic အက်စစ်က ၁၀၀%လောက်နီးနီး ပါဝင်ပါတယ်။

အဆစ်အမြစ်တွေ၊ တစ်ရှူးတွေရောင်ရမ်းလာပြီဆိုရင်ကြက်ဆူဆီကို အရေပြားပေါ်လိမ်းကျံပေးရင် သက်သာစေပါတယ်။ ရေတစ်ဖန်ခွက်ထဲမှာ ကြက် ဆူဆီလက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း လောက်ခပ်ပြီးသောက်ပေးရင် လေးဘက်နာ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးသမီးတွေ ရာသီလာနေစဉ်နဲ့ မလာမီကိုက်ခဲခြင်းကိုလည်း လိမ်းကျံခြင်းက သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ဆံပင်ကျန်းမာရေးအတွက် ကြက်ဆူဆီ

ကြက်ဆူဆီမှာ ဗီတာမင်အီးနဲ့ အဆီဓာတ်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဦးရေပြားနဲ့ဆံပင်ကို လိမ်းကျံပေးခြင်းဟာ ဆံပင်ကို သန့်စွမ်းစေခြင်း၊ ဦးရေပြားသွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်းနဲ့ ဦးရေပြားမှာ ဘက်တီးရီးယားနဲ့မှိုပိုးဝင်ခြင်းတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခြင်းတွေကို ရရှိခံစားရစေနိုင်ပါ တယ်။

ကြက်ဆူဆီဟာ ဆံပင်ရဲ့ အဆိုဓာတ်ကို ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ဝင်စားစရာအချက်တစ် ချက်ကတော့ ကြက်ဆူဆီကို မျက်လုံးပေါ်များ လိမ်းကျံပေးရင် ထူထဲနက်မှောင်တဲ့မျက်ခုံးမွေးကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းပျော့ဆေးအဖြစ်သုံးနိုင်သော ကြက်ဆူဆီ

ပါးစပ်ကနေ သောက်သုံးပေးမယ်ဆိုရင် သူ့မှာပါဝင်တဲ့ ricinoleic acid ဟာ အူအတွင်းကို ရောက်ရှိပြီး ဝမ်းပျော့စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အူအတွင်းက မကျေညက်တဲ့ အစာဟောင်းတွေကို ချေပေးနိုင်ပြီး အူလှုပ်ရှားမှုကို မြင့်တက်စေပါ တယ်။ ဝမ်းချုပ်သူများအဖို့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးနည်းပါးတဲ့ ကြက်ဆူဆီဝမ်းပျော့ဆေးတွေကို အသုံး ပြုနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားလှပမှုအတွက် ကြက်ဆူဆီ

ကြက်ဆူဆီကို အရေပြားပေါ် မှာ လိမ်းကျံပေးခြင်းဟာ ရေဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေးပြီး ပိုးဝင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဝက်ခြံအတွက်လည်း ကြက်ဆူဆီကို အသုံးပြုနိုင်ပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် ကုတ်ဖဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အစင်းရာတွေ၊ ပွေးနာတွေကိုလည်း ကြက်ဆူဆီလိမ်းကျံပေးခြင်းက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါ တယ်။

နို့တိုက်မိခင်များ နို့သီးခေါင်း ကွဲခြင်း၊ ကလေးငယ်များ ဆီးလောင်တဲ့အတွက်ကိုလည်းကြက်ဆူဆီ လိမ်းပေးခြင်းပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ကြက်ဆူဆီ

ကြက်ဆူဆီဟာ သွေးဖြူဥတွေ ကို ထုတ်လုပ်မှုမြင့်တက်စေပြီး ပိုးဝင်ခြင်းကို တိုက်ခိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျစမ်းသပ်မှုတွေ ပြုလုပ် ပြီးနောက်မှာ ကြက်ဆူဆီဟာ lymphocyetes သွေးဖြူဥအားလုံးရဲ့ T11 ဆဲလ်တွေကို အသုံးပြုပြီး ၂၄နာရီအတွင်း မြင့်တက်စေတယ်ဆိုတာဖော် ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းကို မြင့်တက်စေပါတယ်

အစေ့မှ တိုက်ရိုက်ထုတ်၍ ရသော အဆီကို စားသုံးဆေးအဖြစ် တိုက်ရိုက် သုံးစွဲ၍မရပါ။ ၎င်းအဆီမှ အဆိပ်ဖြစ်စေတတ်သောဓာတ်များ ကို ထုတ်ပြီးမှ သောက်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကြက်ဆူစေ့ကို စားလျှင်သေနိုင်တယ်လို့ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများကဆိုပါတယ်။

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo
Special

simmered in our tradition- ... Serve with Rice, Vegetables, and
Combo $14.00
Lamb Curry
Lamb curry and our ... Serve with Rice, Vegetables, and
L4
Combo $15.00
Stewed Veggie
vegetables is a great choice
rice, Veggie Curry, Naan &
Combo $13.00
L5
spices come together in
Combo $13.00
L6
Mohinga (Fish soup)
Considered to be the
soup with rice noodles, chili, garlic, onion, and
B3 $ 10.00
Wheat/Rice noodle, rice, Cabbage, Onion, Cilantro,
rind sauce, Crispy Garlic
B8 $ 11.00
leaves, roasted peanuts, lic, sesame seeds, dried shrimp and chopped
B7 $ 13.00
Loaded with exotic spices,
Basmati rice with Burmese
D1 $ 13.00

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

Looking for a Business Partner
Ecommerce Canadian business - Call for Appointment to discuss further details.
Ph: Ma Thu +1(672)200-7696
email: baby-gift@idealcanadian.ca

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

အခန်းငှားရန်ရှိ –Baldwin Park CAမှာ အခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ **626 693 2944**

အခန်းများငှားရန်ရှိ – LA San Gabriel, CA မြို့မှာ master bedroom ၁ ခန်း၊ ရိုးရိုး bedroom ၂ ခန်း (month to month) သို့ ၃ လ-၆ လ အဆင်ပြေသလို ငှါးရန်ရှိပါသည်။ မိသားစုလိုက် သို့ တစ်ယောက် ချင်း ငှါးချင် လဲ ဆက်သွယ်လို့ရပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများ 949-751-6177 ကိုဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ပြုစုရန်အဖေါ်လိုသည် – အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအား အဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။) ၉၄၉-၆၅၃-၁၁၀၅

အိမ်အကူအလိုရှိ– Los Angeles, California တွင် အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူအလိုရှိသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။ ဖုံး ၆၂၆-၄၅၆-၀၅၆၄

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျာ်းလေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်နီးပြီး ဈေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။ ဖုံး ၆၂၆-၆၈၂-၉၀၃၅

ကလေးထိန်းအလိုရှိ – အသက် 4 လ အရွယ် ကလေးအတွက် ထိန်းပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ Rancho Palos Verdes က အိမ်မှာနေနိုင်တယ်။ အင်္ဂလိပ် စကားပြောတတ်သူဖြစ်ရမည်။ ဇန်နဝါရီလ 2025 တွင်စတင်နိုင်ပါသည်။ Also need help for cooking. Call Abby @ (510) 364-2407

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

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)
ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏
- ကျန်းမာရေး
- ပညာရေး
- အိမ်ထောင်ရေး
- အလုပ်အကိုင်
- စီးပွားရေး
- အချစ်ရေး
- လူမှုရေး
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

FARMERS INSURANCE Anthem
ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

MILTON YANG - ကိုမျိုးသန့်
Insurance Agent - Lic. #0G73888
Auto. Home. Life. Business. Health
myang1@farmersagent.com
510-861-4846

LEGACY REAL ESTATE
JASMINE YANG – မထားထားလွင်
Realtor - DRE Lic. #01399373
jasmineyang09@yahoo.com
510-364-9869
Bay Area Residential Specialist

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို 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။ သီးသန့်ရေချိုးခန်း အိမ်သာရှိသည်။ 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 (၅၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျာ်း၂ဦး 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

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

Female Roommate**အလိုရှိသည်**
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) ယောကျာ်း၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ each၊စဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

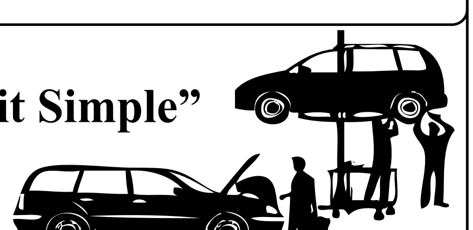
သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ
Los Angeles, California တွင် လူပ်လုပ်ရှားရှားနေနိုင်ပြီး သတိမေ့တတ်ခြင်းသာ ပြဿနာရှိသောသက်ကြီးအဘွားကို စေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့် အဖော်နေပေးနိုင်သူတဦးအလိုရှိသည်။ ဆေးစစ်၊ ဈေးဝယ်လိုက်ပို့ပေးဖို့ ဒရိုင်ဘာလိုင်စင်ရှိရမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၇၂-၅၃၂၉

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

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

626 506 9608 text (213) 422 2307

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST
Omega Automotive
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 တိုက်ရိုက်
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရှင်းနီးမြုပ်နှံခြင်းများကို
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

နေပူလိုက် မိုးရွာလိုက် ဖြင့် ရာသီဥတုကား ပုံမှန်လည်ပတ်လျက်ရှိနေသည်...။ ကိုင်ဇာ သီဆိုသော သီချင်းဟောင်း တစ်ပုဒ်လို ဇာတ်မျောလေးထဲမှာ ကျွန်တော်လည်း မလှုပ်ဝံ့ပါ ဆိုတာ ဒီလိုအချိန်မျိုးများ ဖြစ်နေလေမလား...။ ဇာတ်ကား တသွင်သွင်စီးမျောလျက်သာ...။ လူကြမ်းတွေကလည်း ကြမ်းမြဲ ရမ်းမြဲ...။ မင်းသားငယ်လေးတွေကလည်း တိုက်ပွဲဝင်နေကြဆဲ...။ ကျွန်တော်တို့သည်လည်း မလှုပ်ဝံ့ သော GenLee များ အဖြစ် သမိုင်းမှတ်တမ်း ရေးထိုးလျက်သာ...။ ကိုင်ဇာ့ လိုပဲ မေးလိုက် ချင်ပါတော့သည်...ဟေး...ဘာလုပ်နေတာလဲ...လို့...။ ကဲ...ပြောစရာ ရှိတာလေးတွေလည်း စကားစပ်လိုက်ကြဦးစို့...။

နိုဗိုတယ် ဟိုတယ် မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ တေးရေးမေသော် ပွဲ...။

တေးရေး မေသော်၏ အောင်မြင်ကျော်ကြား လူကြိုက်များခဲ့သည့် တေးသီချင်းများကို ခံစားနိုင်စေမည့် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို တကယ်ဆိုရင် အချစ်ပဲလိုတယ် ဟု အမည်ပေးကာ ဩဂုတ်လ ၁၀ ရက်က နိုဗိုတယ် ဟိုတယ်တွင် ကျင်းပသွားခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ အန်တီမေသော်လို့ ချစ်ခင်စွာနဲ့ ခေါ်ကြတဲ့ တေးရေးမေသော် ရေးထားတဲ့ သီချင်းတွေကို ချောစုတို့ ပြန်လည်သီဆိုမယ့် ရှိုးပွဲလေးပါ ဟု အဆိုတော် ချောစုခင် က ပြောခဲ့သည်...။ အဆိုပါ ဖျော်ဖြေပွဲတွင် ဇော်ပိုင်၊ ဖြိုးပြည့်စုံ၊ အောင်ထက်၊ နေမင်းအိမ်၊ ဟေမာနေဝင်း၊ ချောစုခင်၊ အိုင်ရင်းဇင်မာမြင့်၊ မီးနို၊ ဂျူဝယ်၊ ကေကေမိုး၊ ဝတ်ရည်ထက်၊ ဖြူဖြူဟန်၊ ဆုထက်လှိုင်နှင့် ချမ်းမြေ့မောင်ချို တို့က သီဆိုပေးသွားမည်ဟု သိရသည်...။ "ချစ်ရတဲ့ အန်တီမေသော် ရဲ့ သီချင်းကောင်းများစွာကို တင်ဆက်မယ့် ပွဲတစ်ပွဲ ဖြစ်ပါတယ်...။ အိုင်ရင်းကိုယ်တိုင်လည်း ပါဝင်သလို အိုင်ရင်းတို့ ဂီတအနုပညာရှင် မောင်နှမတွေလည်း အများကြီးပါဝင်တဲ့ ပွဲဖြစ်ပါတယ် ဟု အိုင်ရင်းဇင်မာမြင့် က ပြောခဲ့သည်...။ ကျွန်တော်ကတော့ တေးရေးမေသော် နဲ့ တကယ်ဆိုရင် အချစ်ပဲလိုတယ် ဆိုတဲ့ အသံကြားရင် အဆိုတော် ချမ်းချမ်း ကို ပြေးသတိရနေ မိတယ် ခင်ဗျ...။

လွန်ခဲ့တဲ့ ရှစ်နှစ်က ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင် ရုံတင်ပြီ...။

ကြောင်ကမ္ဘာ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေး ၏ အပြင်းစားအချစ် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး အထူးပွဲကို သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံ တွင် ပြသသွားခဲ့သည်...။ "ဒီဇာတ်ကားက လွန်ခဲ့တဲ့ ရှစ် နှစ် က ရိုက်ခဲ့တဲ့ ဇာတ်ကားပါ...။ ရုံရက်တွေ ရှေ့ရင်းနဲ့ ခုမှပဲ ရုံတင်ဖြစ်တာပါ...။ သက်မွန် နဲ့ အန်ကယ်လေး ရဲ့ ရုပ်ရှင်တွေကို မျှော်နေကြတဲ့ ပရိသတ်တွေ အနေနဲ့လည်း ဒီဇာတ်ကားလေးကို ကြည့်ပြီး ကျေနပ်မှုရမယ်လို့ ထင်ပါတယ်" ဟု ဒါရိုက်တာ ဇမ္ဗူထွန်းသက်လွင် က ပြောသည်...။ အပြင်းစားအချစ် ရုပ်ရှင်ကို ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ညွှန်းနှင့် ဒါရိုက်တာ ဇမ္ဗူထွန်းသက်လွင် က ရိုက်ကူးထားပြီး အကယ်ဒမီလူမင်း၊ နေဒွေး၊ နေနော်၊ အကယ်ဒမီရဲအောင်၊ အကယ်ဒမီသက်မွန်မြင့်၊ အကယ်ဒမီမေသန်းနု၊ နန်းရွှေရည်၊ အကယ်ဒမီမြင့်မြင့်ခင်၊ အကယ်ဒမီမြင့်မြင့်ခိုင် တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်းသိရသည်...။ လွန်ခဲ့တဲ့ ရှစ်နှစ် NLD အစိုးရခေတ်တွင် ရိုက်ခဲ့ပြီး ဒီနေ့ အာဏာသိမ်းအစိုးရခေတ်ရောက်မှ ရုံတင်နိုင်ခဲ့သော အပြင်းစားအချစ် ကို ဘာတွေကွာခြားနေသလဲ ဆိုတာ လေ့လာ ကြည့်သင့်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ဒါရိုက်တာမီးပွား ပြန်လာပြီ...။

အနုပညာ လှုပ်ရှားမှုတွေ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ဒိတ်ဒိတ်ကြဲ ဒါရိုက်တာ မီးပွား ၏ မီး အမည်ရ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး၏ အထူးပွဲကို သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံ တွင် ကျင်းပသွားခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ "အလုပ်မလုပ်တာ အရမ်းကြာသွားပြီ...။ တစ်ယောက်မှ မသိတော့ဘူး...။ အလုပ်မလုပ်တာကြာတော့ ကျွန်တော်လည်း ခက်ခဲနေတယ်...။ ထုတ်လုပ်သူဖိုးဝ ကလည်း ကျွန်တော့်ကို အလုပ်လေးပေးတဲ့ သဘောနဲ့ ဒီဇာတ်ကားလေး ရိုက်ဖြစ်တာပါ...။ သရုပ်ဆောင်တွေကိုထုတ်လုပ်ရေးဘက်ကပဲ ရွေးတာပါ...။ ပါတဲ့ သရုပ်ဆောင်အသစ်တွေကလည်း အကုန်လုံး ကြိုးစားကြတယ်...။ သူတို့လေးတွေ အရမ်း ကြိုးစားကြတယ်...။ ဇာတ်ကား ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းကတော့ ပရိသတ်တွေကြည့်ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ပေးပါ" ဟု ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီမီးပွားက ပြောခဲ့သည်...။ မီး ရုပ်ရှင်ကို ဝတ္ထုဇာတ်ညွှန်း အင်ကြင်းဟန်၊ ရိုက်ကွင်းဇာတ်ညွှန်း ညီအောင်ညီ၊ တွဲဖက်ဒါရိုက်တာ 1 Dwin နှင့် ရွှေဒါး၊ ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီမီးပွားက အကယ်ဒမီ နေဝင်း၊ အေးချမ်းမောင်၊ အကယ်ဒမီခင်ဝင့်ဝါ၊ ပိုးမမှီသာ တို့ နှင့် ရိုက်ကူးထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ မီးပွား လို ဒိတ်ဒိတ်ကြဲ ဒါရိုက်တာ တစ်ယောက် ရုပ်ရှင် ပြန်လည်ရိုက်ကူးလာခြင်းကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကြိုဆိုလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

မေးမြန်းခြင်း သည်းခံပါ ဆိုတဲ့ မိစန္ဒီ...။

လေးနှစ်နီးပါးကြာချိန်အထိ အသည်းကွဲသီချင်းတွေ မထွက်ရှိဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဆိုတော်မိစန္ဒီ က စောင့်မျှော်နေတဲ့ ပရိသတ်တွေအတွက် မေးမြန်းခြင်းသည်းခံပါ ဆိုတဲ့ အသည်းကွဲသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ထွက်ရှိတော့မည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ "မိစန္ဒီကို အသည်းကွဲသီချင်း ထွက်စေချင်တဲ့ ပရိသတ်တွေနဲ့ အတူတူ အသည်းကွဲချင်ပါတယ်...။ အချိန်တွေအကြာကြီးချစ်ခဲ့ပြီးမှ ရင်ကွဲခဲ့ရတဲ့ အသည်းကွဲနေတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်းလေးပါ...။ သူ မခံစားနိုင်လောက်အောင် နာကျင်နေရလို့ မဖြေနိုင်သေးလို့ သူ့ကို မေးမြန်းခြင်းသည်းခံပါ တဲ့" ဟု မိစန္ဒီက ရေးသားထားသည်...။ မေးမြန်းခြင်းသည်းခံပါ ဆိုတဲ့ အသည်းကွဲသီချင်းကို မိစန္ဒီက အဆိုတော် ဆုလှိုင် နှင့်အတူ သီဆိုထားပြီး ဩဂုတ် ၁၇ ရက်တွင် ထွက်ရှိသွားခဲ့သည်...။

လက်ရွေးစင် ဘောလုံးသမားများ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကြဦးမည်...။

မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ဘောလုံးသမားများ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်မည်း အချိန်ပို - Extra Time ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး ကန်တော့ပွဲနှင့် မီဒီယာမိတ်ဆက်ပွဲကို ဩဂုတ် ၁၉ က ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။ "ဒီကားထဲမှာဆိုရင် ဦးမျိုးလှိုင်ဝင်းပါမယ်...၊ ကိုကျော်ကိုကို ပါမယ်...၊ သူတို့ဆိုရင် ဘောလုံးလောကက လူတွေ အကုန်သိတယ်...၊ ဖူဆယ်ဆိုရင် ထိုင်းမှာလုပ်တဲ့ အာရှဖလားပွဲပြန်လာတဲ့ မျိုးမြင့်စိုး၊ ငြိမ်းမင်းစိုး၊ အောင်ဇင်ဦး၊ ထက်ဝေထွန်း၊ ရဲထက်အောင် တကယ့်ဖူဆယ်ရဲ့ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်တွေက ဒီကားမှာ ပါဝင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်...။ သူတို့နဲ့ တန်းတူရည်တူယှဉ်ပြီး ဘောလုံးကန်နိုင်အောင် အများကြီး လုပ်နေရတယ်...။ သူတို့ကို ဘယ်လိုမှ မမီနိုင်ဘူး ဆိုပေမယ့် လည်း လိုက်မီအောင် ကြိုးစားနေရတယ်...။ လက်ရွေးစင်ဘောလုံးသမားတွေ ဒီကားမှာ ပါဝင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ထားရတာက သာမန် သရုပ်ဆောင်တွေ ပါဖို့ ကြိုးစားရတာထက်ကို ပိုခက်တယ်...။ ကျွန်တော် ဒီကားအတွက် အများကြီး ကြိုးစားထားရတာပါ" ဟု မာန်ဟိန်းက ပြောခဲ့သည်...။ အဆိုပါ ဇာတ်ကားတွင် လက်ရွေးစင်ဘောလုံး သမားတွေနှင့် အတူ သရုပ်ဆောင် နေထက်လင်း၊ သူထူးစံ၊ မာန်ဟိန်း၊ ချောကလျာ၊ မင်းဘုန်းမြတ်၊ နေခြည်ရွှန်းလက်၊ မှူးသခင်ကို တို့ကလည်း ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ကြမည်ဖြစ်သည်...။ အချိန်ပို - Extra Time ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဇာတ်လမ်း မာန်ဟိန်း၊ ဇာတ်ညွှန်း MSY က ရေးသားပြီး ဒါရိုက်တာ ပြည့်ဖြိုးဟန် က ရိုက်ကူးနေသည် ဟု သိရသည်...။ ဘောလုံးသမားတွေ ရုပ်ရှင်လောကထဲ ဝင်လာကြတဲ့နောက် အကယ်ဒမီ ဆုကြီး ဆွတ်ခူးနိုင်ကြမလားဆိုတာ စိတ်ဝင်စားစရာပါ...။ စောင့်ကြည့်ကြသေးတာပေါ့...။

စိုးလွင်လွင် ၂၅ နှစ်ပြည့်ပွဲကို ဂုဏ်ပြုပေးခဲ့တဲ့ မောင်ဂဋ္ဌုန်...။

စိုးလွင်လွင် ရေးတဲ့ ချစ်လို့ ဆိုတဲ့ သီချင်းနဲ့ စီးရီးစ် ပေါက်ခဲ့ဖူးတဲ့ မောင်ဂဋ္ဌုန် ဟာ အငြိမ်းစားကျောင်းဆရာ ဘဝနဲ့ ဟသ်ာတမှာ နေထိုင်နေသူပါ...။ အခု စိုးလွင်လွင် ကွယ်လွန်တာ ၂၅ နှစ်ပြည့် ပွဲကျင်းပတဲ့အခါ ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်နေတဲ့ မောင်ဂဋ္ဌုန်ကို စိုးလွင်လွင်ကတော် မဖြူက သီချင်းဆိုပေးဖို့ ဖိတ်ကြားလိုက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်...။ အဲဒီလိုနဲ့ ဟသ်ာတသား မောင်ဂဋ္ဌုန်ဟာ ရန်ကုန်မြို့ကို ရောက်ရှိလာပြီး သီချင်းလေးတွေ ဆိုဖို့ ဖြစ်လာပါတယ် ခင်ဗျာ...။ မီဒီယာ တချို့ နဲ့လည်း အင်တာဗျူးခဲ့တာကို တွေ့ရတယ် ခင်ဗျ...။ မောင်ဂဋ္ဌုန်ဆိုတဲ့ နာမည်ကို မြန်မာပြည် ဦးသိန်းတန်က ပေးခဲ့တာလို့ မောင်ဂဋ္ဌုန်က ဂုဏ်ယူစွာပြောကြားခဲ့ပါတယ်...။ မောင်ဂဋ္ဌုန်ဟာ အသံကောင်းနေဆဲ ဖြစ်ပြီး သီချင်းဆိုမယ်ဆိုရင် ဆိုလို့ရနိုင်နေဆဲဖြစ်တာကြောင့် သူ့ ပရိသတ်က နောက်ထပ် သီချင်းအသစ်တွေ မျှော်လင့်နေတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း...။

Brand Ambassador ခန့်အပ်ခံရတဲ့ ညီနန္ဒ...။

ညီနန္ဒ တို့ အောင်မြင်နေတာ လိုက်လို့ကို မမှီ တော့ ပါဘူး ခင်ဗျာ...။ ရင်သွေး ဇာတ်လမ်းတွဲမှာလည်း ဖူးစုံ နဲ့ တွဲပြီး သိုက်စိုး ဆိုတဲ့ ကာရိုက်တာက လူပြောသူပြော အရမ်းများပြီး အောင်မြင်ခဲ့တယ်ပေါ့နော်...။ နောက်ထပ်လည်း ဇာတ်လမ်းတွဲတွေမှာ အောင်မြင်တဲ့ ဇာတ်ရုပ်တွေကို လက်ခံရိုက်ကူးနေရ ပါတယ်...။ အခု အောင်မြင်လာတဲ့ ညီနန္ဒ ကို Golden Key Wellness Spa & Reflexology က Ambassador အဖြစ် ခန့်အပ်တဲ့ အခမ်းအနားကို ဆိုင်တည်ရှိတဲ့ မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်မှာ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပပြုလုပ်သွားခဲ့ပါသတဲ့ဗျာ...။ ညီနန္ဒ အတွက် ဂုဏ်ယူရပါတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း...။

တစ်ကိုယ်တော်ပွဲလုပ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ လွှမ်းပိုင်...။

လွှမ်းပိုင် က အောက်တိုဘာ ထဲမှာ ခွေသစ်ထွက်ဖို့ ရှိပါတယ်တဲ့...။ ပြီးတော့ ဘဝမှာ တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ တစ်ကိုယ်တော်ရှိုး ကြိုးစားနေပါသတဲ့...။ နေရာကတော့ လူတစ်ထောင်လောက် ဆန့်တဲ့ ဇရီယာမျိုး ဖြစ်မှာပါတဲ့...။ အဆိုတော်ထဲက အကယ်ဒမီဆုကြီး ဆွတ်ခူးနိုင်မယ့် နောက်မင်းသားတစ်လက်က လွှမ်းပိုင် ပါပဲ လို့ တချို့ ရုပ်ရှင်ဝါသနာရှင် တချို့က ပြောထားကြပါတယ်...။ တစ်ကိုယ်တော်ရှိုးမှာ ထက်ထက် ကိုရော ဖိတ်ကြားသီဆိုစေဦးမှာလား ဆိုတာ ပရိသတ်က စိတ်ဝင်စားနေကြပါသတဲ့...။

From P 7 Priscilla

7) Who are your idol persons in your life?

My idols are the people that I know personally in my life. The two main ones are my parents because of how much they have gone through growing up in a different country and immigrating to the U.S. for a better life. I know that they have worked really hard to get to where they are now, and that they have had to overcome a lot of difficulties throughout their journey. I admire that they don't give up even when things are hard, and they still keep trying their best. Other than my parents, there are countless relatives, friends, and community members that I look up to because of their strength, courage, and determination to not give up. I especially admire the bravery of those who are fighting for Burma, not only the ones on the frontlines but also the people in the U.S. who are doing what they can to spread awareness and support their motherland.

8) What is your future goal?

My future goal in terms of career path is to go to medical school and become a doctor. I want to go into medicine because I want to educate and treat patients who need help, both for physical and mental health. To me, health is one of the most important aspects of life, so I want others to know that it is vital to maintain and take care of our health. There are many reasons for patients to go see a doctor, and it may be scary to be diagnosed with a disease or condition. Since people might not know what to do and what to expect, I want to help them navigate their health journey to ensure that they feel better.

9) What is your point of view on the type of university for high school students whose parents are so ambitious in the high-ranking universities?

High-ranking universities usually provide a higher quality of education and additional resources to support their students, which might give those who study at these schools a better advantage in terms of academics and career development. However, while this is true, whether students go to a community college, state university, or top-ranking school. I would say what's more important is the passion, motivation, and determination that students have to reach their goals and dreams — always keeping in mind their "why." I think it's also important to enjoy your time in college, no matter which school you go to. College is a time and place where students learn and grow a lot, both academically and personally.

10) What would you like to say about the consequences of a student choosing the major/career because of the pressure of the parents though he/she isn't passionate enough for the major/career?

Although it is good to have parents who hope and want the best for their children, putting so much pressure on them to choose a major/career they didn't pick for themselves won't help either side. It is true that being financially stable is a big factor, but I don't think it's worth it to go into a career that they don't enjoy doing every day for the rest of their lives. The key is for students to ask themselves, am I doing this because I have to or because I want to. Fortunately, in today's society, being a doctor or engineer is not the only way to make money. My perspective is what matters more is the student's happiness and that they have support from their loved ones, no matter what major/career they choose.

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

I want Burmese-American students to know that they're doing good, even if they feel like they're not doing enough. I find that many of us feel a lot of pressure, both from others and ourselves, to always do our best because of where our parents came from. But I want people to know that they're going to be okay, and there are many paths to success. Just because you get rejected or fail at something, it does not mean you are a failure. As the saying goes, "rejection is redirection." Most importantly, I would say that believing in yourself is key. While it is good to have a strong support system that encourages you, I think it is crucial to work on building your confidence in knowing that you can face challenges and that you have what it takes to reach your goals. Lastly, I hope Burmese-American students continue to be proud of where their family came from and being part of the Burmese community.

Additionally, I want to talk about an organization that a few other Burmese-American students and I recently started. It is called **Burmese Youth Network (BYN)**. Our mission is to support and connect youth within the Burmese community, including both recent immigrants and those who were born/raised in the U.S. We focus on fostering social, academic, and career development. BYN is committed to creating a space that honors Burmese culture and traditions while nurturing supportive relationships within the community. Although we are primarily based in the Los Angeles/Orange County area, we also offer opportunities for online engagement. If you are interested in joining BYN, please contact us at **burmeseyouthnetwork@gmail.com** for our interest form. You can also follow us on **Instagram at @burmeseyouthnetwork** and our **Facebook group called "Burmese Youth Network"** for updates!

အိုကီနာဝါနှလုံးသား

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်က အိုကီနာဝါကျွန်းကို ရောက်သွားတယ်။ တိုကျိုရဲ့ Haneda လေဆိပ်ကနေ လေယာဉ်နဲ့ နှစ်နာရီခွဲကြာစီးရတယ်။ တတိယအကြိမ်မြောက် ရောက်သွားခဲ့တာပါ။ အမေရိကမှာနေတဲ့ ညီနဲ့ ညီမ လို ခင်မင်ရတဲ့ ကိုညဏ်ဝင်းအောင်နဲ့ မသန္တာတို့မိသားစုနဲ့ သွားဖြစ်ခဲ့တာပါ။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အလှ၊ ရိုးရာဓလေ့တွေနဲ့ အတူ ကြေကွဲစရာသမိုင်းရှိတဲ့နေရာပေါ့။

အိုကီနာဝါ ပင်မကျွန်းပေါ်က အိတိုမန်း Itoman ဆိုတဲ့ မြို့လေးကိုရောက်တယ်၊ အဲဒီမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးအမှတ်တရပန်းခြံ Peace Memorial Park ဆိုတာ ရှိတယ်။ အိုကီနာဝါစစ်ပွဲ Battle of Okinawa နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထိမ်းအမှတ် ပြုထားတဲ့နေရာပေါ့။

အိုကီနာဝါစစ်ပွဲဟာ ၁၉၄၅ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်မှာ မဟာမိတ်တပ်တွေက အိုကီနာဝါ ပင်မကျွန်းကို သိမ်းဖို့ထိုးစစ်ကနေ စခဲ့တာပါ။ အမေရိကန် စစ်ရေယာဉ် ၁၃၀၀ ၊ ဗြိတိန်စစ်ရေယာဉ် ၅၀ ပါတယ်၊ တပ်ဖွဲ့ဝင်က နှစ်သိန်းခွဲရှိတယ်လို့ သိရတယ်။ ပစိဖိတ်စစ်ပွဲတွေထဲမှာ အပြင်းထန်ဆုံးနဲ့ ထိခိုက် ကျဆုံး သေဆုံးမှု အများဆုံးပါပဲတဲ့၊

အိုကီနာဝါစစ်ပွဲဟာ ၈၂ ရက်ကြာခဲ့ပါတယ်။

ပင်လယ်ပြင်တိုက်ပွဲတွေမှာ လေယာဉ်ပေါ် ဗုံးတင်ပြီး သင်္ဘောတွေပေါ် ဦးစိုက်ထိုးဆင်းအသေခံတိုက်တဲ့ ဂျပန်ဘုရင့်စစ်တပ်လေယာဉ်တွေရဲ့ ခါမိခါဇဲ Kamikaze -နည်းနဲ့ တိုက်တဲ့ရလဒ်က မဟာမိတ်ရေယာဉ် ၂၆ စင်း နစ်မြုပ်၊ ၁၆၈ စင်း အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတယ်။

ကမ်းတက်တိုက်ပွဲတွေမှာတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခုခံတိုက်ခိုက်မှုတွေ ကြုံရမယ်လို့ တွက်ထားတဲ့ မဟာမိတ်တပ်တွေ အထင်နဲ့အမြင် လွဲသွားခဲ့တယ်၊ ဂျပန်စစ်သားတွေက ခုခံတာ လုံးဝမလုပ်ဘဲ တောတောင်ထဲ ဂူတွေထဲ ဆုတ်သွားခဲ့တယ်။ ဂျပန်စစ်တပ်ရဲ့ နည်းဗျူဟာတစ်ခုလို့ ပြောရမယ်၊ အဲဒီနေရာတွေဆီ ဝင်လာတဲ့ ရန်သူတပ်တွေကို အပြင်းအထန် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြတယ်။ အကျအဆုံးများတယ်။ အိုကီနာဝါစစ်ပွဲမှာ

မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့ဝင် စုစုပေါင်း ၁၂၀၀၀ ကျော် သေတယ်။ ဒါဟာ ပစိဖိတ်စစ်ပွဲမှာ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုပါ။

ဂျပန်ဘက်က ပိုတောင် အထိနာ သေဆုံးပါသေးတယ်။ ဂျပန်စစ်သား တစ်သိန်းဝန်းကျင် သေတယ်၊ အဲဒါထက်ပိုများတဲ့ အရပ်သားတွေ သေခဲ့ရတယ်။

ဂျပန်ဘုရင့်စစ်တပ်ရဲ့ "ရန်သူက ဖမ်းပြီး သတ်လိမ့်မယ်၊ ရန်သူ့လက်မှာ သေရတာထက် ကိုယ်တိုင်အဆုံးစီရင်တာက ပိုမြင့်မြတ်တယ်၊ အဆုံးစီရင်ကြ" ဆိုပြီး ဝါဒဖြန့်လုပ်ရပ်ကြောင့် သေရတဲ့သူတွေ၊ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ပါဘူးဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အဆုံးစီရင်သွားတဲ့သူတွေ၊ (ကုန်းမြေအစွန်းတွေကနေ ပင်လယ်ထဲခုန်ချခဲ့ကြတယ်) အစာရေစာ ငတ်ပြတ်ပြီးသေရတဲ့သူတွေ၊ ငှက်ဖျားမိပြီး သေရတဲ့သူတွေ၊ တိုက်ပွဲတွေအတွင်း မြေဇာပင်ဖြစ်ပြီး သေရတဲ့သူတွေ၊ စုစုပေါင်းလိုက်ရင် အရပ်သား တစ်သိန်းကျော်လောက် ရှိတယ်။ ဒီအရေအတွက်ဟာ အဲဒီကာလတုန်းက အိုကီနာဝါ လူဦးရေရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံရှိပါတယ်။

အစုလိုက် ကိုယ်တိုင်အဆုံးစီရင်ခဲ့ကြတဲ့အဖြစ်ဟာ အင်မတန်ကြေကွဲစရာပါ။ စစ်သားတွေက အရပ်သားတွေကို လက်ပစ်ဗုံးပေးပြီး ဖောက်ခွဲသတ်သေခိုင်းတာတွေ ရှိခဲ့တယ်။ လက်ပစ်ဗုံး မပေါက်ကွဲလို့မသေတော့ သေအောင် တစ်ယောက်ယောက်က တခြားသူတွေကို သတ်ပေးရတဲ့အဖြစ်တွေလည်း ရှိတယ်။

အိုကီနာဝါကျွန်းရဲ့ အနောက်ဘက်မှာရှိတဲ့ တိုကရှိကိဂျီးမား Tokashikijima ကျွန်းက ရှိဂဲအာ့ကိ ရှင်းဂျို Shigeaki Shinjo ဆိုတဲ့သူဟာ အိုကီနာဝါစစ်ပွဲကာလမှာ အသက် ၁၆ နှစ် ရှိနေပါပြီ။ အစုလိုက်သတ်သေကြဖို့ ဝါဒဖြန့် လှုံ့ဆော်မှုမှာ သူတို့မိသားစုလည်း ပါသွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ပစ်ဗုံးက မပေါက်တော့ အမေ၊ ၉ နှစ်အရွယ် ညီမနဲ့ ၆ နှစ်အရွယ် ညီတို့ကို သူကိုယ်တိုင် ကျောက်ခဲနဲ့ထု၊ တုတ်နဲ့ရိုက်ပြီး သတ်ခဲ့တယ်။ သူ့နေရာက ဝင်ပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ဘယ်လောက် ကြေကွဲစရာအဖြစ်လဲ။ မစ္စတာ Shinjo ဟာ သူ့ဘဝမှာ ကြီးမားလှတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ trauma ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အသက် ၉၃ နှစ်အရွယ် ၂၀၂၂ ခုနှစ်မှာ သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။

အိုကီနာဝါစစ်ပွဲကာလအတွင်း ကိုယ်တိုင်အဆုံးစီရင်သွားခဲ့ကြတဲ့ အရပ်သားတွေဟာ ဂျပန်ဘုရင့်စစ်တပ်ရဲ့ ဝါဒဖြန့်လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သမိုင်းဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးဖတ်စာတစ်အုပ်မှာ ရေးသားထားတာကို မစ္စတာ Shinjo က သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ယှဉ်ပြီး၊ မိသားစုဝင်တွေဖြစ်ပျက်ခဲ့ရတာတွေကိုပြောပြီး ဂျပန်အစိုးရနဲ့ တရားရင်ဆိုင်ခဲ့တယ်။ သမိုင်းကို အမှန်အတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ဖို့တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်က အဆာဟိရှင်းဘွန်း Asahi Shimbun မှာ ရေးထားတာကို ဖတ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလို ကြေကွဲစရာ သမိုင်းအဖြစ်အပျက်ကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ အိုကီနာဝါသားတွေရဲ့ နာမည်တွေကို အိတိုမန်းမြို့က ငြိမ်းချမ်းရေးအမှတ်တရပန်းခြံထဲက ဗာဒံပင်တန်းအောက်မှာ ကမ္ဗည်းတင်ထားတယ်၊ မြို့ရွာအမည်အလိုက် လူနာမည်အက္ခရာစဉ်အလိုက် သေသေချာချာ ရေးထိုးထားတာ။ မငြိမ်းချမ်းတဲ့ကာလတွင်း သေဆုံးသွားခဲ့ရသူတွေကို ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ နေကြပါတော့ ဆိုပြီး အမှတ်တရပြုထားတာလို့ ဆိုချင်ပါရဲ့။

ဒီလို ကြေကွဲဖွယ်ရာ တုန်လှုပ်ချောက်ခြားစရာတွေကို ကြုံခဲ့ရတဲ့ အိုကီနာဝါသားတွေက နောင်မျိုးဆက်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေနေခဲ့တယ်။ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၊ စနစ်တကျ ပြုစုထိန်းသိမ်း၊ နောင်လာနောက်သားတွေ သိစေဖို့ ပြတိုက်တွေ၊ စာအုပ်စာတမ်းတွေ၊ ဟောပြောပွဲတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်နေခဲ့ကြတယ်။

စစ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွားကြုံခဲ့၊ အမေရိကန်စစ်တပ်အုပ်ချုပ်မှုကို ခံခဲ့ရတဲ့ အိုကီနာဝါသားတွေဆီမှာ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိကြတယ်။ အဲဒါကို သူတို့တတွေက "အိုကီနာဝါနှလုံးသား" လို့ ခေါ်ဆိုကြတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားတာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာကို စစ်မှန်စွာနဲ့ မြတ်နိုးတွယ်တာတာဟာ အိုကီနာဝါနှလုံးသား ဆိုပြီး မှတ်ယူဖွင့်ဆိုကြတယ်။

အဲဒါကို လက်တွေ့ဖော်ဆောင်ဆိုမယ်ဆိုပြီး အိုကီနာဝါစစ်ပွဲသမိုင်းကို နောင်မျိုးဆက်တွေသိဖို့၊ ကမ္ဘာကြီးက သိဖို့၊ ခရိုင်တွင်းက ပြည်သူတွေ သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂလိက စစ်ပွဲအတွေ့အကြုံတွေကို ဖော်ပြနိုင်ဖို့ဆိုပြီး အိုကီနာဝါခရိုင်ငြိမ်းချမ်းရေးအမှတ်တရပြတိုက်ကို ထူထောင်ဖွင့်လှစ်ထားပါတယ်။

အိုကီနာဝါမှာ ကြည်လင်တဲ့ ပင်လယ်ရေပြာရော ၊ စိမ်းလဲ့နေတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ပါ ရှိပါတယ်၊ ဗာဒံပင်၊ ကြံပင်၊ ငှက်ပျောပင်၊ စိန်ပန်းပင် ၊ သရက်ပင်၊ ပုဏ္ဏရိပ်ပင်၊ စက္ကူပန်းပင်၊ ခေါင်ရမ်းပန်းပင် ၊ တရုတ်စကားပင် စတဲ့ စတဲ့ မြန်မာပြည်မှာပေါက်တဲ့ အပူပိုင်းဒေသအပင်တွေ အများကြီးပါပဲ၊ ကျွန်တော်တို့လို မြန်မာတွေအတွက် ကြည်နူးစရာအရပ်၊ အလွမ်းပြေရာအရပ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အိုကီနာဝါသားတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလို အလှအပတွေအပြင် ကြေကွဲစရာ သမိုင်းတွေကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မေ့ပျောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကတော့ သေချာတယ်လို့ ဆိုပါရစေ။

ကျော်ကျော်စိုး(ဂျပန်)
၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ် ၁၅ ရက်

စာကြွင်း– ဒီလဩဂုတ် ၁၅ ရက်ဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ ဂျပန် လက်နက်ချတဲ့နေ့ပါ။ သေဆုံးသွားတဲ့သူတွေကို ဂါရဝပြုကြတဲ့ကာလပေါ့။ တိုကျိုက Nippon Budokan မှာပြုလုပ်တဲ့ စစ်ပြီးဆုံးတဲ့ အထိမ်းအမှတ်ပွဲကို ဂျပန်ဧကရာဇ် ဘုရင်နဲ့အတူ ဝန်ကြီးချုပ်လည်း တက်ရောက်ပြီး၊ စစ်အတွင်း သေဆုံးသွားတဲ့သူတွေကို ရည်မှန်း ဂါရဝ ပြုခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီနေရာနဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ အငြင်းပွါးဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်နေတဲ့ ယာစုခုနိနတ်ကွန်း Yasukuni Jinja ကို သွားရောက်ဂါရဝပြုတဲ့ ရှေးရိုးစွဲ နိုင်ငံရေးသမားတွေလည်း ရှိပါတယ်။

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

Debbie Lee (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

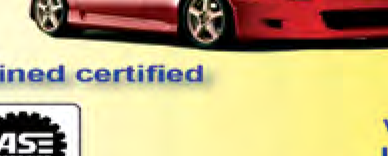
Health: Aetna, Blue Cross, Blueshield, Health Net, LA Care, Kaiser Permanente, Medicare 65+
Life: AIG
Personal / Commercial: Alliance United, Allied, Bristol West, C.N.A, Chubb, Employers, Encompass, Fortuna, Guard, Hartford, Infinity, Kemper, Liberty Mutual, LIG, Mercury, Metlife, Progressive, Safeco, 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
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
ASE Certified
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

From P23 LA အိမ်ယာမဲ့

နှစ်နှစ်ခွဲတာကာလအတွင်း အိမ်ခြေယာမဲ့ ပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ကို Casa Milagrosa က ဝန်ဆောင်မှုပေးခဲ့သည့်အတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊စိုးရိမ်ပူပန်စရာပြဿနာမျိုးအရေးပေါ်အခြေအနေများကြုံတွေ့ခဲ့ရသလားဆိုသည်ကို မေးမြန်းခဲ့ရာ " ကျနော်တို့စင်တာမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရလို့ 911 ဖုန်းဆက်၊ ရဲခေါ်ရတယ်ဆိုတာက နှစ်နှစ်ခွဲလုံးမှာမှ နှစ်ခါပဲ ကြုံဖူးပါတယ်ခင်ဗျ" ဟု Gabriel Partida, Communications & Volunteer Coordinator, Depaul USA-Casa Milagrosa က ဖြေသည်။ " ကျနော်တို့တွေက စင်တာကိုလာတဲ့သူ တနေ့အယောက်၁၅၀ လောက်ကို တစ်ဦးချင်းစီ မှတ်မိနေတယ်။ ဘယ်သူက ဘယ်သူဆိုတာသိနေတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ အခြေအနေ

UCLA Health and Homeless Care team မှ Brian Zunner-Keating နှင့် social workers နှစ်ဦး။

Photo: SweSwe Aye

တင်းမာကြမ်းတမ်းကို လျှော့ချဖို့ ဘယ်လိုတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဝန်ထမ်းတွေကို traning လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားပြီးသားမို့ အဲ့သလိုအခြေအနေတွေကို ဒီလိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားတဲ့ဝန်ထမ်းတွေက ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြပါတယ်။" ဟု ရှင်းပြသည်။ "စင်တာမှာနေ့စဉ်လာရောက်သူများထဲမှာ အမျိုးသမီးများပါဝင်နှုန်းမှာ ယေဘုယျ၄၀% ရှိပါတယ်" ဟု Veronica Garcia, Program manager က ပြောကြားခဲ့သည်။ အသက်မပြည့်သည့်ကလေးများကတော့ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့သာ ကျနော်တို့ center ကိုလာခွင့်ရှိပါတယ်။ "မိသားစုလိုက်လာကြတဲ့အခါ ကျနော်တို့က သူတို့တွေအတွက် လိုအပ်ချက်တွေကို social worker တဦးချင်းနဲ့ ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်" ဟု Guollermo Vidaurri, Los Angeles Director, Depaul USA က ရှင်းပြခဲ့သည်။

အိမ်ခြေယာမဲ့များသည် နံနက်ပိုင်းတွင် Casa Milagrosa သို့လာကာ မနက်စာစား၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သာမာန်လူများနေ့စဉ်အမှုကိစ္စများကဲ့သို့စကားစမြည်ပြော၊ အင်တာနက် ကွန်ပြူတာသုံး၊ ရေချိုး၊ အဝတ်လျှော်၊ social workers များနှင့် လိုအပ်သည့်ကိစ္စများကို Casa Milagrosa တွင် အင်္ဂါနေ့မနက်တိုင်း UCLA Health and Homeless Care Collaborative မှ နယ်လှည့်ကုသမှုဆေးပေးခန်းတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူကြသည်။ " ဒီတနေရာထဲမှာက အကုန်အဆင်ပြေတယ်ဗျ။ ကျနော်က housing အတွက် tiny homes ကိုအရမ်းလိုချင်တာ။ လျှောက်ဖို့အခက်အခဲရှိတာကို UCLA Health and Homeless Care ရဲ့ ကူညီဆက်သွယ်ပေးမှုနဲ့အခုအခါမှာ application လျှောက်လွှာတင်ပြီးပါပြီ။ Medi-Cal Expansion ရဲ့လူသားဆန်မှုက ကျနော်တို့အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပြင် နောက်ထပ်မျှော်လင့်ချက်တွေကိုပါ ပေးပါတယ်" ဟု Athony Thomas ပြောကြားခဲ့သည်။

UCLA Health and Homeless Care team နယ်လှည့်ဆေးကုသခန်းယာဉ်နှင့်ဝန်ထမ်းများ၊ အိမ်ခြေယာမဲ့ဆေးကုသခံသူများ။

Photo: SweSwe Aye

DCHS သည် high risk နှင့် လိုအပ်မှုများသော လူနာများအတွက် primary care, speciality care နှင့် ထိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောဒေသများကိုသွားရောက်ရန်အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိုကူညီပေးသော၊ သမိုင်းတွင်တခါမှ မရှိခဲ့သော Enhanced Care Management (ECM) Services ကိုလည်း Medi-Cal တိုးချဲ့အစီအစဉ်မှာ ပေးခဲ့သည်။ " Medi-Cal Expansion ဟာ ကျနော်တို့ street medicine ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတွေက အရင်ကဆို philanthorpy ပရဟိတအလုပ်ပံ့ပိုးသူတွေအပေါ်ကို မှီခိုနေရတယ်။ အခု Medi-Cal Expansion တိုးချဲ့အစီအစဉ်ဟာ ကျနော်တို့ street medicine အစီအစဉ်တွေအတွက် ရေရှည်တည်တံ့စေတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုလို့မြင်တယ်။ သမိုင်းမှာ တခါမှမရှိခဲ့တဲ့ အံ့မခမ်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပါတယ်။ " ဟု California ၏ Medi-Cal ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတိုးချဲ့လိုက်ခြင်းအပေါ် Brian Zunner-Keating က သုံးသပ်ခဲ့သည်။

မြောက်ဦးဆရာတော် ဝနဝါသီ အရှင်ဝါယာမိန္ဒ၏ အထူးတရားပွဲ

ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သာသနာပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် မြောက်ဦးဆရာတော် ဝနဝါသီ အရှင်ဝါယာမိန္ဒ (အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ) ၏ အထူး တရားပွဲကို San Francisco Bay Area Union City ရှိမြန်မာကွန်မြူနီစင်တာ၊ (One Myanmar Community) ၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ် ၃ ရက်၊ စနေနေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ လူပေါင်း ၁၀၀ကျော် ခန့် လာရောက်တရားနာခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဓမ္မပိယ ပျံလွန်တော်မူခြင်း ၄နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်ပြုပွဲ

ဆရာတော် ဒေါက်တာဓမ္မပိယ ပျံလွန်တော်မူခြင်း ၄နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ် ကျေးဇူးဆက်ကုသိုလ်ပြုပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၀ရက်နေ့က Oakland မြို့၊ California ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၉ပါးက တရားချီးမြှင့်ကာ ကြွရောက်လာသောဒည့်ပရိသတ်တို့က တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

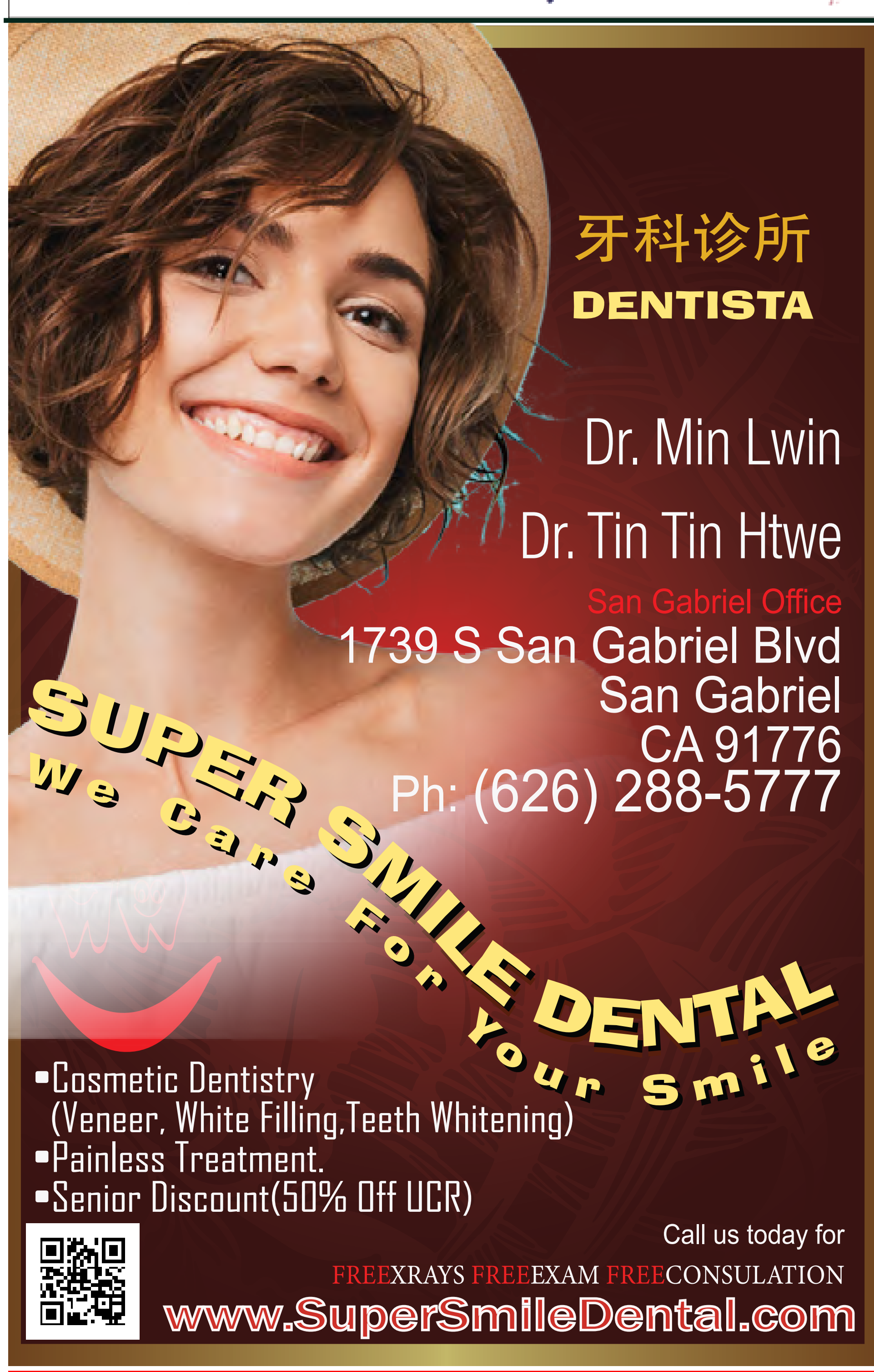
Oakland, CA ဓမ္မအေးရိပ်ကျောင်း စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

Oakland မြို့၊ California ရှိ ဓမ္မအေးရိပ်ကျောင်း စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၄က ကျင်းပခဲ့ရာ ပင့်သံဃာများအပါအဝင် သံဃာတော်၉ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက နေ့ဆွမ်း၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ် ၇၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

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
Exclusive
San Gabriel Valley
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
Covina နှင့် El Monte
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
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
Enagic
Blue Pearl Kangen Water
Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine


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

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

DRAGONFLY
SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

Local and Nationwide Food Service Distributor

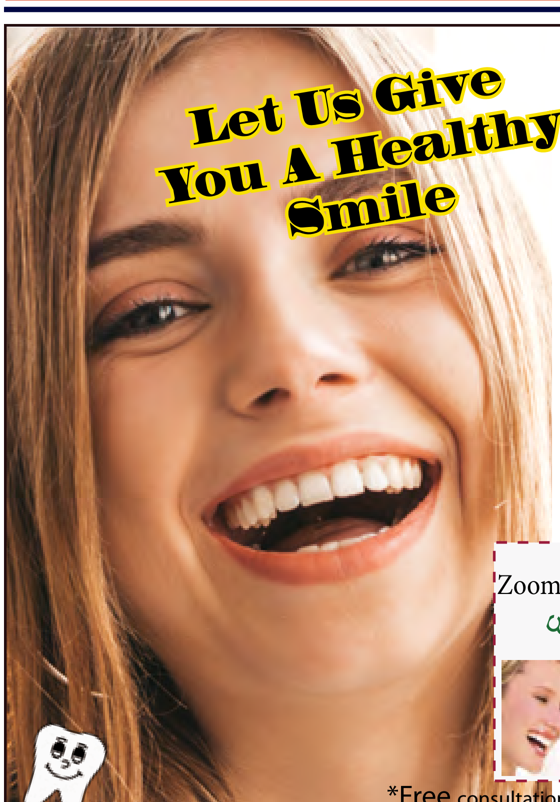
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုလိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှိဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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



Let Us Give You A Healthy Smile

lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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