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

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

MONTHLY သတင်းစာ

မြန်မာ့ဂေဇက် Myanmar Gazette

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

FREE ကော်ပီသတင်းစာ

September-October 2024 | Vol. 12/Issue 9 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 189

တိမ်မည်း (နည်းပညာ) သူတို့ ကို Tip ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလား၊ Page 24
ထင်ရှားကြီးစားမြန်မာ များ ကျောက်ကပ်အထူးကု Dr. Than Saung Lin Page 7
KaiTamsin Bwor **Book Review** The Distance Between Us by *Reyna Grande* Page 20
September အလှပန်း Khaing Zin Thant Page 17
ဒေါက်တာ ကျော်မင်း ပါးရိုက်ပိုး Parvovirus B19 Page 21
မောင်မိုးညို မြန်မာ့သန်းခေါင်စာရင်းဖက်သို့ တစေ့တစောင်း[၁] Page 25
SweSwe Aye ရန်လိုမှုမုန်းခြင်းတွေကို ထိုက်ဖျက်ဖို့ တစုတစည်းထဲရပ်တည်ကြသော "United Against Hate" Page 8
တိုင်းရင်းဆေး မြူရွက် (Goosefoot) Chenopodium Album Page 26

SweSwe Aye

California Ethnic Media Conference-Expo- Awards, Myanmar Gazette ရှိ

Sacramento, California - California Ethnic Media Conference-Expo- Awards ကို ဩဂုတ်၂၇၊ ၂၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က Sheraton Grand, Sacramento Hotel တွင် Ethnic Media Services နှင့် California Black Media တို့ကဦးစီးကျင်းပခဲ့သည်။

ဩဂုတ်၂၇တွင် Regina Brown Wilson, Executive Director, California Black Media က နှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခဲ့ပြီး Keynote Speaker တဦးဖြစ်သော Tony Thurmond, California State Superintendent of Public Instruction က ပြည်နယ်၏အကျဉ်းထောင်များမှာလူဦးရေလျော့ချဖို့ စာတတ်မြောက်ရေးအရေးကြီးပုံ၊ စာသင်ခန်းများထဲမှာ လက်ကိုင်ဖုန်းများသုံးခွင့်ကို ပိတ်ဖို့မျှော်လင့်ကြောင်း၊ ယနေ့ခေတ်တွင် ကလေးများ social media မှာအချိန်ဖြုန်းခြင်းက အန္တရာယ်သဘောဆောင်သည့်စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကိုဖြစ်စေကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ သူ တင်ပြထားသော အိမ်ယာလိုအပ်မှုအတွက် To Page 18

ဓာတ်ပုံ- Lai Chow

Mid-Autumn Harvest Festival OMC ပါဝင်သရုပ်ပြဖျော်ဖြေ

South East Asian Arts & Culture Coalition ကကျင်းပသည့် Mid-Autumn Harvest Festival 2024 အရှေ့တောင်အာရှဆောင်းဦးရာသီ ကောက်ရိတ်သိမ်းပွဲတော် ၂၀၂၄ခုနှစ် အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ၂၁၊ မနက်၁၁နာရီခွဲမှညနေ၄နာရီထိ Tenderloin Recreation Center တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ထိုင်း၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယားရိုးရာသရုပ်ပြဖျော်ဖြေမှုများနှင့်အတူ One Myanmar Community ကလည်း မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစီအစဉ်ကို ပါဝင်တင်ဆက်ခဲ့သည်။

အရှေ့တောင်အာရှဆောင်းဦးရာသီ ကောက်ရိတ်သိမ်းပွဲတော်သည်San Francisco နှင့်အနီးဝန်းကျင်ရှိ နှစ်ပေါင်းများစွာရှိနေခဲ့သော Burmese, Champa, Cambodian, Chinese, Filipino, Laotian, Mexican, Nepalese, Thai, Vietnamese, and Yemeni communities. များနှင့် အရှေ့တောင်အာရှရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့်အနုပညာသမိုင်းကို အရှေ့တောင်အာရှအမေရိကန်ကွန်မြူနတီတွင် ထိန်းသိမ်းရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ရိုးရာအစားအစာများ၊ တေးဂီတဖျော်ဖြေမှုများ၊ ဘောလုံးပွဲ၊ ပန်းချီနှင့်လက်ဖြစ်အနုစိတ်သရုပ်ဖော်အနုပညာများ၊ အကပဒေသာများကို ကွန်မြူနတီအဖွဲ့အသီးသီးများကပါဝင်တင်ဆက်ခဲ့ပြီး မြန်မာကိုယ်စားပြုအဖြစ် California State University, East Bay ကျောင်းသူလေး Amy Lim က ထာဝရသစ္စာသီချင်းဖြင့် မြန်မာအက၊ မဆွေဆွေမြင့်နှင့် မမေသင်းကြူတို့က သူငယ်တော်အက တို့ ကပြဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

UN Credentials Campaign - Myanmar for H.E U Kyaw Moe Tun Los Angeles

ဓာတ်ပုံ- Patrick

၇၉ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံတွင် လာမည့်နှစ်သက်တမ်းအတွက် မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြုကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာသံအမတ်အဖြစ် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းအား ဆက်လက်ခန့်ထားရေးအတွက် US မြို့အသီးသီးမှ မြန်မာမိသားစုများက ဆန္ဒထုတ်ဖော်ပွဲများပြုလုပ်ခဲ့ကြရာ Los Angeles မြန်မာမိသားစုများ၏ ဆန္ဒထုတ်ဖော်ပွဲကို ၂၀၂၄၊ စက်တင်ဘာ၂၂ ၊ ညနေ၄နာရီမှ၆နာရီထိ Los Angeles မြန်မာကောင်စစ်ဝန်ချုပ်ရုံးရှေ့ Wilshire Blvd, Los Angeles တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ အင်အားတစ်ရာခန့်က သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းအား ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံတွင်ဆက်လက်အတည်ပြုခန့်ထားရန် တောင်းဆိုဆန္ဒထုတ်ဖော်ခဲ့ကြသည်။

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."

From P8 United Against Hate

ဟု Supervisor Mitchell က ပြောကြားခဲ့သည်။

California ပြည်နယ်တွင် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့် တိုက်ခိုက်ခံရသူများသည် https://www.cavshate.org/

LA County တွင်နေထိုင်သူများသည် https://www.lavshate.org/

LA For All, LA is For Everyone https://civilandhumanrights.lacity.gov/laforall/thecampaign

Hotline 211 တို့မှ တိုင်ကြားသတင်းပို့ကာ လိုအပ်သောအဆက်အသွယ်နှင့် အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့ တစုတစည်းထဲရပ်တည်ကြသော "United Against Hate"(Page 8)

Photo: SweSwe Aye

UN Credentials Campaign - Myanmar for U Kyaw Moe Tun
New York City

၇၉ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံတွင် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်း ကုလသမဂ္ဂတွင်ဆက်လက်တည်ရှိရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးဖို့အတွက် မြန်မာနယူးယောက်မြို့ ကုလသမဂ္ဂရုံးချုပ်ရှေ့ Dag Hammarskjold Plaza တွင် "UN CREDENTIALS CAMPAIGN" အဖြစ် "OUR AMBASSADOR, MYANMAR'S VOICE" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လူထုထောက်ခံချီတက်ဆန္ဒဖော်ထုတ်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင် ဘာ၂၁က ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားနှင့်လူထုဆန္ဒထုတ်ဖော်ပွဲကို NYCBC က ဦးစီးပြီး မွန်းလွဲ၁နာရီမှညနေ၆နာရီထိကျင်းပခဲ့ပြီး ဒေါက်တာဇော်ဝေစိုး၊ ဦးမိုးဇော်ဦးတို့တက်ရောက်ကာ မိန့်ခွန်းပြောခဲ့ကြပြီး သံဃာတော်များ၊ လူငယ်များ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများအပါအဝင် အင်အား၂၀၀ကျော်ခန့်က ချီတက်ဆန္ဒထုတ်ဖော်ခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

Fort Wayne နွေဦးတော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ်ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်၏ ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် ပဋ္ဌမအကြိမ် နွေဦးတော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၈တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာအစားအစာများ၊ ရိုးရာအဝတ်အထည်များ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကို စေတနာရှင်မိသားစုများက ဈေးဆိုင်ခန်းပေါင်း၂၀ကျော် ဖွင့်လှစ်ရောင်းချပြီး ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

"Broken Dreams" ရုပ်ရှင် NYC တွင်ပြသ

မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်တော်လှန်ရေး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား (၉)ကားပါဝင်သော "Broken Dreams" ကျိုးပဲ့အိမ်မက်များရုပ်ရှင်ကို Helping Hands For Burma (H2B)အဖွဲ့ က New York မြို့ Walter W. Birge III Theater တွင် စက်တင်ဘာ၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မနက်၁၁နာရီမှ ၂နာရီ ထိပြသခဲ့ရာ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် Russell, မြတ်နိုးအေး တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ရုပ်ရှင်မပြသမီ အမှတ်တရတီရှပ်များ၊ အိတ်များ၊ အစားအသောက်များရောင်းချကာ ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ပြီး ပရိသတ်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

https://www.focuseyecenterla.com

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း
ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးချိုနှင့် အရေးပေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
ဒေါက်တာကေသွယ်ခိုင်
မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်
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

အန်ကယ် Richard Khoo

ချစ်ခင်ရပါသော အန်ကယ် Richard Khoo ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ မွေးနေ့မှသည် သက်တော်ရာကျော်ရှည်ပြီး ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းများနဲ့အတူ ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးကို အစဉ်ရရှိပါစေ။

San Francisco, Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ၊
Myanmar Gazette

ဒေါ်မြသိန်း

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၈ရက်နေ့က ဓမ္မရဝေနွယ်တောရမှာ ဓမ္မမိတ်ဆွေများက အမှတ်တရကျင်းပပေးခဲ့တဲ့ သီဟသုဓမ္မသိင်္ဂီဒေါ်မြသိန်းရဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀ထိ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ သီလ၊ ဒါန၊ ဘာဝနာနဲ့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေ စိတ်တိုင်းကျ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

California မှ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ။

မွေးနေ့ မင်္ဂလာ ပါမေမေ

မွေးနေ့မင်္ဂလာပါမေမေ။ မေမေရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၈၊ ၈၅ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် သက်ရှည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာပြီး ဘာသာ၊ သာသနာအကျိုးဆက်လက်သယ်ပိုးနိုင်ပါစေ။

မေမေ့ချစ်သမီးများ -စမ်းဆွေပေါက်သိမ့်
(US, Australia, Myanmar)

၅၄နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာ

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၂မှာကျရောက်တဲ့ ဦးဇင်မော်နဲ့ ဒေါ် Margaret တို့ရဲ့ ၅၄နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများပြည့်စုံစွာနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းချီးအစဉ်ရရှိပါစေ။

Burmese Christian Church, Covina, Los Angeles နဲ့ Orange County မှ မိတ်ဆွေများ။

ဆရာမျိုးကျော်မြင့်

ဆရာမျိုးကျော်မြင့် (Mission College, Santa Clara, California) ၏ စက်တင်ဘာ၁၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် မေတ္တာနန္ဒဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတော်ကြီးအတွက်အလှူငွေ$150, တထာဂတရိပ်သာဆွမ်းအလှူ၊ ရေဘေးအလှူ $200 ငါးကျမ်းပြန်ကျောင်းတိုက်၊ ကျိုင်းတုံဇေတဝန်ကျောင်း၊ မြောက်ဦးဆရာတော်၊ ရန်ကုန်ပဏ္ဍိတာရာမ ဘီလင်းဆရာတော်၊ ပြင်ဦးလွင်ပဏ္ဍိတာရာမ၊ ဓမ္မစံရိပ်ငြိမ်၊ ဓမ္မရတနာ၊ မြစိမ်းတောင်တောရကျောင်းများ၊ ဇီဝိတဒါနသံဃာ့ဆေးရုံတို့၌ ဆွမ်းတနေ့တာစီ လှူဒါန်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး မွေးနေ့ရှင်ဆရာမျိုးကျော်မြင့်သည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒအဖြာဖြာနှင့်ပြည့်စုံပါစေ။

တပည့်များ၊ California မှ မိတ်ဆွေများနှင့်
Myanmar Gazette

Shoke Chin Chow

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာမှာကျရောက်တဲ့ Fremont, CA နေ တေးသံရှင်မလှလှဝင်း(Shoke Chin Chow) ရဲ့ မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ လှပနုပျိုစွာနဲ့သီချင်းတွေဆက်ဆိုနိုင်ပါစေ။

SF Bay Area နဲ့ LAမှ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ။

Jasmine Oo

SF Bay Area ရဲ့ လူမှုရေးနဲ့ ဘာသာရေးအခမ်းအနားများ၊ ၂၀၂၁ခွေဦးတော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေပွဲများ၊ ၂၀၂၄ မြန်မာနိုင်ငံရေဘေးရန်ပုံငွေများမှာ အတွက်အမြဲတမ်း တက်ကြွစွာပါဝင်ကူညီသူ မ Jasmine Oo(ခေါ်) မခင်သက်ဦး (ArHarYa Burmese Kitchen, SF) ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှသည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

SF Bay Area, Marin County နဲ့ LA မှ
ချစ်ညီအစ်မများ၊ မိတ်ဆွေများ။

မမာမာလွင်

ချစ်ခင်ရပါသော မမာမာလွင်ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပြီး ချစ်ခင်ပွန်းကိုခင်မောင်လေး၊ ချစ်သား မောင်အောင်ကိုလေး၊ ချစ်သမီးငယ် သင်းခွာညိုလေး(အူဝဲလေး) တို့နဲ့အတူ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

Indiana နဲ့ California မှ မိတ်ဆွေများ။

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

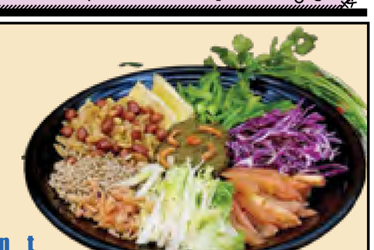
နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း မိမိရည်မှန်းချက် ရည်ရွယ်ချက်များ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ခြင်း
အလုပ်အမျိုးအစားပေါင်း ၁၅၀ ကျော်ထဲမှ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်း
လစာပြည့်ခွင့်ရက်ပေါင်း ၃၀ နှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ
ပညာသင် ထောက်ပံ့ကြေးရရှိခြင်း
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက်မှတ်များရယူနိုင်ခြင်း

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

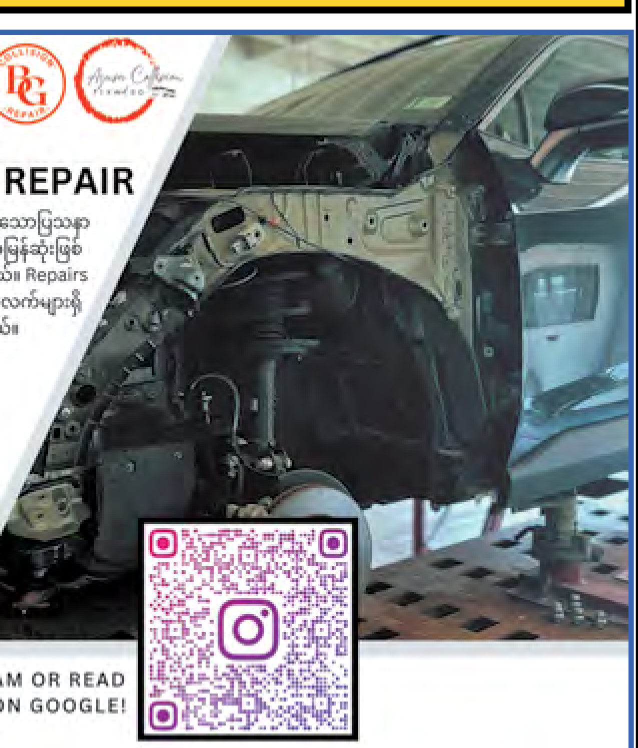


- မြန်မာအရသာစစ်စစ်ကို လွမ်းဆွတ်သူများအတွက် မြန်မာပြည်ရောက်သွားသလိုခံစားရစေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California ဆိုင်လေးကို လာရောက်စားသုံးကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေရှင်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆိုင်(သို့) ကျောင်းမှာ ဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်း စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အထူးစီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- ဘုန်းကြီးကျောင်းပွဲများ၊ 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

B G COLLISION REPAIR
AZUSA COLLISION REPAIR

AUTO COLLISION REPAIR



မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံး၊ဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကိုပါကယ့်ကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

OUR SERVICES:
- ဈေးနှုန်းခန့်မှန်းပေးခြင်း (FREE)
- အကြီးစား ကားပြင်ဆင်မှုများ
- ကားဆေးမှုတ်ခြင်း
- Towing Service ရှိပါတယ်

LOCATION ::
- Paramount: 15520 Vermont Av
- Azusa: 702 W Gladstone St

FOLLOW US ON INSTAGRAM OR READ OUR GLOWING REVIEWS ON GOOGLE!
SALLY: 714.794.2690

ASIAN AMERICAN DREAMS

DV-2026 Program

အောက်တိုဘာလ ၂ ရက် ၂၀၂၄ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နေ့လည် ၁၂နာရီ(အရှေ့ဖက်စံတော်ချိန်) မှစတင်ဖွင့်လှစ်ပါပြီ။ နိုဝင်ဘာ ၅ရက် ၂၀၂၄ နေ့လည် ၁၂နာရီတိတိတွင် အွန်လိုင်းမှလက်ခံခြင်းပြီးဆုံးပါမည်။

အမေရိကားရောက် မြန်မာများ မိမိ၏မိတ်ဆွေ ဆွေမျိုးများအတွက် ကံစမ်းလိုက ကံစမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

Asian American Dreams Inc. မှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး တဦးလျှင် ဝန်ဆောင်ခ ဒေါ်လာ၂၀ ကျသင့်ပါမည်။

အဆိုပါပေးငွေ$20သည်DV 2026 မဲပေါက်ပြီးနောက် အမေရိကားသို့လာရောက်ရန်သံရုံးဝင်ပြီး သေချာချိန်တွင် မဲထိုးရာနိုင်ငံမှ အမေရိကား၏မြို့ကြီးတမြို့သို့ (တဦးစာ) Economy Class လေယာဉ်ခလက်မှတ်(တစောင်စာ)ကို ကျခံပေးမည့် ထပ်ဆင့်မဲပေါက်လက်မှတ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ အသေးစိတ်သိလိုပါက အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စုံစမ်းပါ။

https://asianamericandreams.com

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့် မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

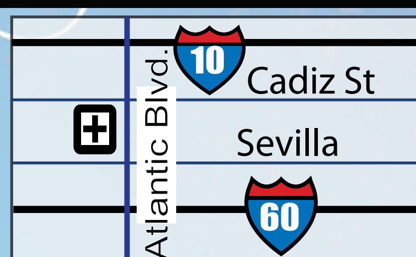
Traditional Othodontic Braces | Advance Zoom Whitening
Clear Braces (Invisalign) | Implants

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၊ သုခ၊ 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။

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။

- 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

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

စက်တင်ဘာလ ၂၀၂၄

"အိမ်နီးချင်း ပထမ "

မဆလခေတ်နှင့် စစ်အာဏာရှင်ခေတ်တခုလုံး၌ မှောင်ခိုပစ္စည်းများ၏ဈေးမဈေးကွက်ကြီးဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသည် မြန်မာတို့ဆီမှအကျိုးအမြတ်များစွာရခဲ့ဖူးသည်။ ယခု၂၀၂၁ အာဏာသိမ်းခေတ်တွင်လည်း ရလတ့်ပေါ်လစီထားခဲ့ပုံပေါ်ပါသည်။

လုပ်အားခပေါ-ပြန်မလှန်ရဲသော အလုပ်သမားသန်းချီရသည်ဖြစ်၍ တိုင်းပြည်အားစီးပွားရေးအင်အားကြီးဖြစ်အောင် မောင်နှင်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ဘန်ကောက်မြို့ကြီး၌ပင် ကွန်ဒိုအဝယ်အများဆုံးနိုင်ငံ(ချိုင်းနား၊ ရုရှား၊ မြန်မာ၊ အမေရိက-၂၀၂၃)ဝင် မြန်မာတို့ဖြစ်လာသောအခါ မျက်ဖြူစဆိုက်လာပုံရသည်။ မြန်မာတို့၏ (တိုင်းပြည်ဂျီဒီပီထက် များသော) အဓိကဝင်ငွေမှာ ကမ္ဘာ့ ပထမထုတ်ကုန်ဖြစ်ကြသည့် မက်သ်(ခေါ်) ရာဘနှင့် ဘိန်းတို့မှဖြစ်ပြီး အိုင်တီခေတ်တွင် ခေတ်နှင့်အမီလိုက် ကျားဖြန့်ခေါ် အွန်လိုင်းလိမ်လည်မှုများဖြစ်သည်။ ထိုထို ငွေမည်းတို့ လိုသည်ထက်ပို ထိုင်းနိုင်ငံသို့စီးဝင်လာသောအခါ ထိုင်းနိုင်ငံရေးလည်း အကျင့်ပျက်ခြစား အာဏာလုတို့ဖြင့် မတည်မငြိမ်ဖြစ်ရပေပြီ။ ဝန်ကြီးချုပ်အပြောင်းအလဲ ပါတီဖြုတ်ထုတ်သတ်များနှင့် စစ်အာဏာသိမ်းတို့ဖြင့်ရှုပ်ထွေးလျက်နေပါ၏။ စာရင်းချုပ်သော် မြန်မာပြည်၏ ဆိုးဒဏ်ကို အခံစားရဆုံးမှာ ထိုင်းနိုင်ငံဖြစ်လာသည်။ ယခုလပိုင်း ထိုင်းညာစွန်အုပ်စုများမှ မြန်မာပြည်ဝင်/လက်ခံနှင့်ပါတ်သက်၍ စတင်လှုပ်ရှားဆန္ဒပြခြင်းများရှိလာနေသည်။ အရေးကြီးသည်။သတိထားတော်မူကြပါ။

ချိုင်းနားသည် မြန်မာပြည်တွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားတပ်၊တော်လှန်ရေးတပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်၍ သူ့အကျိုးစီးပွား အင်အားချိန်ခွင်လျှာညှိယူနေနိုင်သမျှ အိန္ဒိယမှာမူ သူ့ပြည်တွင်းရောက်မြန်မာဇာတိနွယ်များနှင့် မြန်မာပြည်အခြေစိုက်သူပုန်အုပ်စုများ ကြောင့် သူ့ကိုယ်နှိုက်ဒေသတွင်း တည်ငြိမ်မှုကိုပင် မနည်းရယူနေရသည်။

ယခုလပိုင်းတွင် လှုပ်ရှားလာသော ကူကီးနှင့်နာဂသူပုန်များ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်တွင်း ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုများ လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခများ ကြောင့် ဝန်ကြီးချုပ်မိုဒီမှာ ဝေဖန်ခံနေရပြီး ယူကရိန်း-ရုရှားစစ်ပွဲတွင် သူကိုယ်တိုင်ငြိမ်းချမ်းရေးပွဲစားလုပ်မည် ဆိုသည်ကိုပင် မေးခွန်းထုတ်ခံနေရပါသည်။

လူသန်း ၁၄၅၀ကျော်ဖြင့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေအများဆုံးဖြစ်သည့် အိန္ဒိယသည် စီးပွားရေးစစ်ရေးအရ ပါဝါအာဏာကြီးလာသော်လည်း လက်ရှိဝန်ကြီးချုပ်မိုဒီ၏ နိုင်ငံခြားရေးပေါ်လစီမှာ လှည့်စား/တွန့်ခေါက်မှုများလွန်းသည်။ ဟိန္ဒူမျိုးချစ်ဝံသာနုနှင့် လက်ယာယိမ်းသည့် သူ၏ BJP နှင့်မိတ်ဖက်ပါတီတို့သည် ယခုနှစ်အတွင်း (ဧပြီ-ဇွန်) လရွေးကောက်ပွဲတွင် ပါလီမန်တွင် ထိုင်ခုံ ၁၂၀ကျော်စွန့်လွှတ်လိုက်ရပါသည်။

အမေရိကားနှင့်မိတ်ဖက် Quad ထဲဝင်၍ စစ်ရေးမဟာမိတ်ပြုထားလျှက်မှ ရုရှားဆီမှရေနံကိုအောက်ဈေးနှင့်ဝယ်ကာ BRICS အဖွဲ့တွင်လည်းအမာခံအဖြစ်နေပြန်ကာ ကမ္ဘာ့ငွေကြေး အမေရိကန်ဒေါ်လာပြုတ်ရန်အားထုတ်နေသည်။ မြန်မာ့ပြည်တွင်းရေးကိုလည်း မီးစတဖက် ရေမှုတ်တဖက်ဖြင့် လာကစားနေပါသတည်း။

"သဘာဝါရင့် EROs များ နှင့် Reset ချ"

မြန်မာပြည်တွင်း သက်တမ်းရင့်ကြာလှသော တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့များနှင့်အုပ်ချုပ်ရေးများသည် မြန်မာစစ်တပ်၏အထာ နှင့် အိမ်နီးချင်းတို့၏ အကျိုးစီးပွားကာကွယ်မှုများကို ကောင်းစွာခံစားသိရှိပြီးသူများပါ။ ကရင် ကချင် ရှမ်း စသည့်လူမျိုးစုကြီးများ၏ လက်နက်ကိုင် အင်အားစုများကို ကြည့်ပါ။ ခရစ်ရှန်ဘာသာရေးနောက်ခံနှင့် ကွန်မြူနစ်အခြေခံ လက်နက်ကိုင်အုပ်စုတို့ကို လေ့လာပါ။

မြန်မာသမိုင်းအဆက်ဆက်၏ မှတ်တမ်းများအရ လက်နက်ကိုင်ထားသူ စစ်အင်အားရှိသူမှန်သမျှ နိုင်ငံရေးပေါ်လစီအားဖြင့် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း အစိုးရဆီသို့မှ ဦးညွှတ်သစ္စာခံမည်မဟုတ်ပေ။ ဤသည်မှာ မြန်မာတို့၏ ဓလေ့ဟုပင်ဆိုရပေမည်။ ကမ္ဘာ့လူအင်အားအကြီးမားဆုံး ဈေးကွက်ကြီး ၂ခု(ချိုင်းနား၊အိန္ဒိယ) ကြားမှနိုင်ငံမြန်မာ့မြေ/ဒေသတခုအား လက်နက်နှင့် ကိုယ့်ပိုင်နက်အဖြစ်ကျေညာထိမ်းချုပ်နိုင်သမျှ မူးယစ်ဆေးအပါအဝင် ကျားဖြန့် လူကုန်ကူး ဒုစရိုက် သုစရိုက်နွယ် စီးပွားရေးလုပ်ငွေရှာကောင်း၍ စစ်မင်းတဆူဖြစ်နိုင်သည်သာ။ မျက်စိမမှောက်ပါလင့်။

လက်ရှိ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးသမားများအနေဖြင့် အမှန်တရားမြင်ကာ ရည်မှန်းချက် ပေါ်လစီတို့ပြန်ပြင်ဆွဲရန်အချိန်ဟု မြင်ပါသည်။ လာမည့် နှစ်တွင် အာဏာသိမ်းခံရ သက်တမ်း ၄နှစ်ပြည့်ပြီဖြစ်သဖြင့် အမေရိကားဆိုလျှင် အစိုးရတရပ်၏ ရွေးကောက်ပွဲပြန်စကာ ပြန်ရွေးကြရသည့် သက်တမ်းရောက်ပါလေပြီ။ ပြီးခဲ့သော သက်တမ်းကို ပွင့်လင်းမြင်သာ စိစစ်ဝေဖန်ကာ အမေရိကနိုင်ငံရေးနှင့်ချိတ်ဆက် Reset ချကစားရမည့် အချိန်တည်း။

"လှေနံ့နှစ်ဖက်နင်းမရသည့်နိုင်ငံရေး"

ရုရှား ချိုင်းနား အီရန်နှင့်မြောက်ကိုရီးယားဟူသော တဦးတည်းမောင်ပိုင်စီး အာဏာရှင်နိုင်ငံရေးရှိနိုင်ငံများ စစ်ရေးပူးပေါင်းလှုပ်ရှားနေကြပြီး စစ်အေးစစ်ကာလနောက်ပိုင်း ဘယ်တုန်းကမှနဲ့ မတူတဲ့ အန္တရာယ်ကြုံနေရသည်ဟုကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ထောက်လှမ်းရေးအုပ်စု ၂ခုCIA ၏ ဒါရိုက်တာနှင့် MI6 အကြီးအကဲတို့ ဆိုထားပါသည်။

အမေရိကား၏ နိုဝင်ဘာရွေးကောက်ပွဲသည် ကမ္ဘာ့ရှေ့ရေး၊မြန်မာ့ရှေ့ရေးအတွက် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။အမေရိကားသို့ အခြေချ ပြောင်းခိုသူ ပေါ်လစီမှသည် လက်ရှိလက်ခံထားသော TPS သောင်းချီသူများနှင့် နိုင်ငံရေးခိုလှုံသူများအတွက်ပါ သက်ရောက်ပါလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ့စစ်ရေး၊ စီးပွားရေးများသို့ သက်ရောက်ပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သမ္မတအဖြစ်ဒေါ်နယ်ထရမ့်တက်လာလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်။ ကမလာဟဲရစ်ဖြစ်လာလျှင် အဘယ်သို့သွားမည်ကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာ ပလန်အေ/ဘီ ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘက်မလိုက်ဟူ၍ လှေနံ့နှစ်ဖက်နင်း ခွထား၍မရပါ။

"တိမ်တောင်သဖွယ် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးကျယ်"

လက်ရှိကမ္ဘာနိုင်ငံများသည် မည်သည့်နိုင်ငံခြားရေးမူမှ တိတိကျကျ မထား။ မိမိနိုင်ငံ၏အကျိုးစီးပွားအလိုက် ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ကြသည်သာ။ အမေရိကားသည်ပင် ရွေးကောက်ခံသမ္မတ၏ အုပ်ချုပ်ရေးအတိုင်း အလိုက်သင့်ပြောင်းရသည်မဟုတ်ပါလော။

သမ္မတထရမ့်အုပ်ချုပ်စဉ်ကာလ (၂၀၁၇-၂၀၂၁) ဆိုလျှင် အမေရိကား၏ရန်သူတော်ဟုဆိုသည့် ရုရှား/ပူတင်ကို အိမ်ဖြူတော်ဖိတ်ခဲ့သည်။ မြောက်ကိုရီးယား/ကင်ဂျုံအွန်းကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခဲ့သည်။ ချိုင်းနား/ရှီကို မာအလာဂိုအိမ်တော်ဖိတ်၍ မြေးမလေး(အီဗန်ကာထရမ့်သမီး)မှ ချိုင်းနီးစ်းသီချင်းနှင့်ဖျော်ဖြေပြခဲ့သည်။ အစ္စလမ်မစ်နိုင်ငံများ/ ဆင်းရဲသောတတိယနိုင်ငံများ၏လူဝင်မှုကို ကြပ်မတ်ပိတ်ပစ်သည်။ Space Force ဟုခေါ်သော စစ်တပ်သစ်ကိုဖွဲ့သည်။ အမေရိကားမှ ထောက်ပံ့ပေးကမ်းရမည့်အဖွဲ့အစည်းများမှ နှုတ်ထွက်၍ ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီကိုဂရုမစိုက်၊ ရေနံ/ဓာတ်ငွေ့တို့တိုးထုတ်သည်။ MSM မီဒီယာများကို Fake news ပြောခဲ့ပြီးနောက် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးမီဒီယာတို့ကိုထူထောင်သည်။ လက်ရှိရွေးကောက်ပွဲကင်န်ပိန်းတွင် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တဦးကဲ့သို့ ပြုမူဦးဆောင် အမာခံ MAGA အုပ်စုဖွဲ့ကာ မဲဆွယ်စည်းရုံးနေလေသည်။

သမ္မတဘိုင်ဒန်အုပ်ချုပ်ရေးကာလ (၂၀၂၁-၂၀၂၅) အတွင်း၌ မိတ်ဖက်နိုင်ငံအုပ်စုကြီးများထူထောင်သည်။ အာရှ/ပစိဖိတ်ဒေသရှိ နိုင်ငံများနှင့် ထဲထဲဝင်ဝင်ချိတ်ဆက်သည်။ ရှိပြီးနေတိုးကို နိုင်ငံအင်အားဖြည့်တိုး ဆက်ဆံရေးမြှင့်တင်သည်။ အာဖဂန်မှ အမေရိကန်စစ်သားများပြန်ခေါ်ပြီးနောက် အမေရိကန်စစ်သားမပါဝင်သည့် စစ်ပွဲကြီးများ (ယူကရိန်း/ရုရှား၊ ဟာမားစ်/အစ္စရေး) ဖြစ်လာစေသည်။ တိုင်းပြည်နယ်စပ် ဖွင့်ပစ်၍ နိုင်ငံတကာမှ လူသန်းချီခိုလှုံမှုကို လက်ခံထားသည်။ ဘိုင်ဒန်နောမစ်ဟူ၍ စီးပွားရေးပေါ်လစီထားပြီး ဒေါ်လာငွေကြေးလှိမ့်ထုတ်ကာ စီးပွားရေးကို တိုးတက်အောင်လုပ်သည်။ အလုပ်လက်မဲ့အနိမ့်ဆုံးဖြစ်သလောက် ငွေကြေးဖေါင်းပွမှုအမြင့်ဆုံးရောက်သည်။

ကမလာဟဲရစ်၏ လက်ရှိရွေးကောက်ပွဲကင်န်ပိန်းတွင် Gen X အမျိုးသမီးတဦးဆန်စွာ ရပ်တည်လာသည်။ Millennials နှင့် Generation Z (Gen Z) များဆီသို့ သိသာစွာ ဝင်ရောက်မဲဆွယ်စည်းရုံးနေသည်။

"တော်လှန်ကာလ ရန်ငါစည်းပြတ်ရ"

မြန်မာပြည်ယခုအခြေအနေကို နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလဟုသတ်မှတ်ပါလျှင် ရွေးကောက်ခံလူထုအစိုးရသည် နိုင်ငံခြားရေးရာပေါ်လစီကိုလည်း ပြတ်သားစွာဘက်လိုက်ထားသင့်ပါသည်။ တော်လှန်ရေးအောင်မြင်ရန်တခုထဲသို့သာ တစိုက်မတ်မတ်ထားသင့်သည်။

အာဏာ၏အခြားတဖက်ကို ကြည့်လျှင် စစ်အုပ်စုသည် ရုရှားအပေါ်ခြေစုံပစ်ဝင်မှီခိုထားသည်။ တိုင်းပြည်၏ စစ်ရေးလျို့ဝှက်ချက်များမှသည်ပြည်တွင်းဆက်သွယ်ရေး အင်ဖရာစရပ်ချာတို့အား ချိုင်းနားပစ္စည်းများနှင့် ထုံကူးဆက်ဆံနေပါသည်။ သူ့ကိုကူ/ကယ်မည့် ပြည်ပနိုင်ငံကြီးတို့အား စုံမှိတ်အားကိုးပုဆိန်ရိုးထားပါ၏။

နှစ် ၇၀ တိတိရှိပြီဖြစ်သည့် ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေး (ဘန်ဒေါင်းမူ) (၅)ချက်သည် အောင်မြင်ပါသည်လော? ဦးနုလက်ထက်မှစခဲ့သော လွတ်လပ်၍ တက်ကြွပြီးဘက်မလိုက်သောနိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒသည်ဘာလဲ၊ဘယ်လဲ? လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံအခြေအနေကို ကြည့်ပါ။

ဦးနုဆိုသည်မှာ သူ့အရည်အချင်းနှင့် လွတ်လပ်ပြီးစမြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထမဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာသူကားမဟုတ်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ကက်ဘိနက်ကြီးတခုလုံးလိုလိုလုပ်ကြံခံရ၍ကုသိုလ်ဇာတာအရ ရာဇပလ္လင်ပေါ် တက်လာလာသူဖြစ်လေရာ လူမျိုး/ဘာသာစုံ ရှိနေသောနိုင်ငံမှန်းသိလျှက်နှင့် နိုင်ငံတော် ဘာသာတရပ်ပြဌာန်းရန်ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ခြင်း၊ ပါတီနိုင်ငံရေးအရှုပ်အရှင်းအား ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်မဖြေရှင်းပဲ စစ်တပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးအား အာဏာသွားအပ်ခြင်း တို့ဖြင့် ပျက်သုဉ်းစေလောက်အောင် အမှားကြီးစုံသော နိုင်ငံရေးသမားတဦးရယ်သာ။

မြန်မာပြည်၏လက်ရှိအခြေအနေသည် ကိစ္စများမြှောင်၌ ကမ္ဘာ့ အဆင့် နံပါတ်စဉ်စီကြည့်ပါလျှင် နောက်မှတွက်ပါက ၁-၁၀၀ဝင်နေသော အခြေအနေဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုရှုသိနားလည်၍လက်ရှိပေါ်လစီအတွေးအခေါ် အားလုံးပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါလျှင် ရှေ့မှတွက်လျှင် ၁-၁၀သို့ရောက်မည်တည်း။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242439/

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

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

SHWE TAUNG
SUSHI & BURMESE FOOD
RESTAURANT
ရွှေတောင်
ဆုရှီ-မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
*ဆုရှီမျိုးစုံမိန္ဒူးပြည့်ရပါသည်၊ *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 ဆုရှီ-မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Tue - Sun (Mon Closed)
9:30 AM - 8:00 PM

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

ကျွန်တော့် အစ်ကို ကဗျာဆရာ၊ စာပေဝေဖန်ရေးဆရာ မောင်စွမ်းရည်နဲ့ သူ့မိတ်ဆွေ ကဗျာဆရာများ

ကျော်ဆွေ

(၁)

ကျွန်တော့်အစ်ကို ကဗျာဆရာ၊ စာပေဝေဖန်ရေးဆရာဆိုတာ မောင်စွမ်းရည်ပါ။ နာမည်ရင်းက ဝေက် ခေါ် ကိုဝင်းဖေ ဖြစ်ပါတယ်။ အစ်ကို ဝေက် ခေါ် ကိုဝင်းဖေကို မြင်းခြံခရိုင်၊ မြင်းခြံမြို့ အရှေ့တောင်ဘက်ယွန်းယွန်း၊ ဗမာအခေါ် (၃)တိုင်၊ အင်္ဂလိပ်အခေါ် (၆)မိုင်အကွာလောက်မှာရှိတဲ့ ကန်ဆင့်တောင်ရွာမှာ မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ ဘခင် ကန်ဆင့်တောင်ရွာသူကြီးဟောင်းနဲ့ ကန်ဆင့်မြောက်ရွာ မူလတန်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးသိန်းဖေနဲ့ မိခင် ဒေါ်တင်ကြည်တို့ရဲ့ မွေးချင်းပေါက်ဖော် ၁၂ ဦးအနက် စတုတ္ထမြောက်သားဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်က နဝမမြောက်သားပါ။ သူ့အထက်မှာ မောင်ကိုကြီး၊ မောင်သာခုနဲ့ မမိုးဆိုတာတွေ ရှိတယ်လို့ အမေဒေါ်တင်ကြည်က ပြောဖူးပါတယ်။ အစ်ကိုအောက်မှာ မိခွေး(မဌေးရီ)၊ မအေး၊ ဗိုလ်အောင်ဆန်း၊ တင်သိန်းကြည်၊ ကျွန်တော် ကျော်ဆွေ၊ မြမြသန်း၊ လှထွန်းအောင်နဲ့ အငယ်ဆုံး ခင်မြတ်မွန် (ဆိုတဲ့ အဆိုတော် သားစိုး၊ စာရေးဆရာ စာပေထုတ်ဝေသူ၊ မြေမှုန်လွင်နဲ့ အဆိုတော် ဘုံဘုံ ခေါ် ရဲမွန်အောင် - ဗွီအိုအေတို့ရဲ့ မိခင်)တို့ကို အစဉ်လိုက် မွေးခဲ့တာပါ။ အဲဒီအစ်ကို မောင်စွမ်းရည်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တအူတုံဆင်း မွေးချင်းပေါက်ဖော် ညီအစ်ကို မောင်နှမ (၁၂)ဦးအနက် အစ်ကိုရဲ့အထက် မွေးခဲ့တဲ့ မောင်ကိုကြီး၊ မောင်သာခုနဲ့ မမိုးတို့ကို အစ်ကိုရော ကျွန်တော်တို့ မွေးချင်းပေါက်ဖော်များ တွေ့လိုက်မြင်လိုက်နိုင်စွမ်း မရှိလိုက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အဖေနဲ့အမေရဲ့ ပထမဦးဆုံး သားသမီး ရတနာများပါ။ နောက် သတ္တမမြောက်ဖြစ်တဲ့ ဗိုလ်အောင်ဆန်းကို ကျွန်တော် မမြင်ဖူးလိုက်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အောက်မှာ မွေးတဲ့ ညီလေး လှထွန်းအောင်ကတော့ ကျွန်တော် ကျောင်းသားကြီးအရွယ်မှာမှ ဖျားနာကွယ်လွန်သွားတာမို့ ကောင်းကောင်းမှတ်မိပါတယ်။ ဒါအစ်ကို ကဗျာဆရာ၊ စာပေဝေဖန်ရေးဆရာ မောင်စွမ်းရည်ရဲ့ မွေးချင်းမောင်နှမများပါ။

အခုအခါ အစ်ကိုမောင်စွမ်းရည်၊ ကျွန်တော် ကျော်ဆွေနဲ့ နှမများဖြစ်တဲ့ မြမြသန်းနဲ့ ခင်မြတ်မွန်တို့ (၄)ဦးသာ တနေရာတကွဲတပြားစီ။ အစ်ကိုက အမေရိက(နယူးယောက်)၊ ကျွန်တော်က တရုတ်ပြည်မှာ အသက်ရှင် နေထိုင်လျက်ရှိပါတယ်။ အစ်ကိုက အသက် ၈၀ကျော်၊ ကျွန်တော်က ၇၀ ကျော် ၈၀နား နီးလာနေသူ၊ နှမလေးနှစ်ယောက်ကလည်း ၆၀ ကျော်၊ ၇၀ အရွယ်တွေ၊ နှမ အကြီးမရဲ့ခင်ပွန်းသည်က ဒီချုပ်အမတ်ဖြစ်လို့ ဇာတိမြင်းခြံမှာ မနေရဲဘဲ နေအိမ်ကိုပစ်ပြီး အဆင်ပြေရာ တနေရာမှာ ခိုအောင်းရှောင်တိမ်းနေရပါတယ်။ တိုင်းပြည်ကလည်း "စစ်အာဏာရှင် အမြစ်ဖြုတ်ရေး ပြည်သူ့နွေဦး လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေး" ဆင်နွှဲနေတာဆိုတော့ အသက်ရှင်လျက်သား မောင်နှမ(၄)ယောက်၊ ပြန်ဆုံနိုင်ပါ့ဦးမလား နေ့စဉ်တထိတ်ထိတ် ရင်ခုန်နေမိတယ်။ နွေဦးတော်လှန်ရေးပဲ အမြန်အောင်ပါစေ ဆုတောင်းနေရတော့တာပါပဲ။

အဲဒါကို အမက ''ညည်းတို့ မငိုနဲ့၊ ငါ့သားက ကောင်းတာ သွားလုပ်တာ၊ ညည်းတို့ ငိုလို့မျက်ရည်ကျရင် ငါ့သားထိခိုက်တယ်။ မျက်ရည်ဆိုတာ အပူ၊ ညည်းတို့မျက်ရည် သုတ်ကြစမ်း''လို့ ခိုင်းတယ်ဆိုတာ ပြန်ပြောပြတော့ အမကို သတိရလိုက်တာ။

ကျွန်တော်တို့ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ(၁၂)ယောက် အခြေအနေပြီးတော့ နှစ်ဖက်မိဘအခြေအနေ ပြောမှ မောင်စွမ်းရည် ကဗျာဆရာဖြစ်လာပုံနဲ့ ကျွန်တော် ကြီးပြင်းလာပုံနဲ့ တရုတ်ပြည်ထဲ ရောက်လာပုံတို့ကို ဆက်စပ်လို့ရပြီး စာဖတ်သူများ သဘောပေါက်သွားမှာမို့ အဲဒါလေး ရေးလိုက်ပါရစေဦး။

နှစ်ဖက်မိဘများကလည်း ထူးပါတယ်။ အဖေဘက်က ကျွန်တော်တို့ အဘိုးအဘွားမဟာ သူကြီး ဖြစ်သလို အမေဘက်ကလည်း သူကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဖေဘက်က အဘိုးအဘွားတွေဟာ တိုက်(၃)လုံးတြိဂံပုံ ဆိုင်ပြီး နေထိုင်ခဲ့ကြတာပါ။ မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုကလည်း လက်ညှိုးထိုးမလွဲလို့ဆိုပြီး ထန်းတောများ၊ ထန်းသမားများသုံးတဲ့ ထင်းတောများ(ရှားတောများ)လည်း ပိုင်ဆိုင်ပြီး တိုက်ထဲမှာ ဆီကို ရာဝင်အိုးနဲ့ထားသုံးခဲ့တာလို့ ကျွန်တော်တို့အမေ၊ ကျွန်တော်တို့အခေါ် "အမ"က တခါတရံ ရှေးဖြစ်ဟောင်းများကို စိတ်လိုလက်ရ ပြောတတ်ပါတယ်။ အဖေကိုတော့ ဖေဖေလို့ အားလုံးက ခေါ်ကြတာပါ။ ဖေဖေတို့ ညီအစ်ကိုတတွေဟာ မြင်းခြံမြို့ပေါ်တက် ပညာတွေသင်ယူကြသူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီခေတ်က မြင်းခြံမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ သာသနာ့ နဂ္ဂဟကျောင်းများသာရှိတော့ အဲဒီကျောင်းတွေဟာ ကိုလိုနီပညာရေးနဲ့ စာပေယဉ်ကျေးမှုများကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အမျိုးသားရေးလှုပ်ရှားမှုများရဲ့ အခြေခံစခန်းများ ဖြစ်တယ်။

အဲ့ဒီလို ပညာတတ်များ ရှိလို့နဲ့တူတယ်။ မြို့နဲ့အလှမ်းဝေးပေမယ့် ပညာတတ်များရှိတော့၊ ဆက်သွယ်ရေးဆိုလို့ ကားလမ်းရေလမ်း ဘာမျှမရှိတဲ့ တောခေါင်ခေါင်ရွာလေးဟာ စာကြည့်တိုက် ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့်၊ ဂျပန်တော်လှန်ရေးမှာ တိုင်း(၄) ဗိုလ်ကျော်ဇောတပ်မှ ကိုယ်ရံတပ်သားများအဖြစ် မော်ကွန်းဝင် ဂျပန်တော်လှန်ရေးစစ်သည်(၄)ဦး ပေါ်ထွန်းခဲ့တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ(၄)ယောက်မှာ တယောက်က အဖေ့ညီတစ်ဝမ်းကွဲ၊ နောက်တယောက်က အမေ့မောင်၊ နောက်ထပ်တယောက်က အဖေ့တူနဲ့ ကျန်တာက ကျွန်တော်တို့ ရွာသားတယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဖေ့ညီ(၂)ယောက်ဟာ အဲဒီခေတ်က သခင်စိုးဟာ အလွန်ခေတ်စား၊ ဩဇာကြီးတော့ သခင်စိုးနောက်လိုက်များ ဖြစ်ကာ တော်လှန်ရေးဖြစ်တော့ အလံနီများဖြစ်သွားပြီး (၂)ယောက်လုံး တော်လှန်ရေးအစောပိုင်းမှာပဲ တိုက်ပွဲများ ကျသွားခဲ့ကြတယ်။ ပြန်တွေးကြည့်တော့ အဲဒီ ဦးလေးတွေကို မြင်ဖူးလိုက်သလားဆိုတာတောင် ခပ်ရေးရေးပါပဲ။ မှတ်မိတာတခုကတော့ ဦးလေးစိန်ထွန်းရဲ့ဇနီး ကျွန်တော်တို့အခေါ် "မမ"ကတော့ ကျွန်တော့်ကို "အလံနီလေး"လို့ ခေါ်တာကို စိတ်ထဲမှာ မှတ်မိနေပါတယ်။ ထားပါတော့၊ ကျွန်တော်နဲ့ နိုင်ငံရေး နီးစပ်မှုသဘော ပြောတာပါ။

အစ်ကိုကတော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ရွာကစာကြည့်တိုက်နဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရလိုက်ပြီး စာတွေအများကြီးဖတ်ခွင့် ကြုံလိုက်သလို ခေတ်ပျက်တော့ တောကြိုအုံကြားမှာ အဖေက "ကဗျာစပ်နည်း"တွေ သင်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပညာတတ်တယောက် ဖြစ်အောင် အဖေကိုယ်တိုင် တစုံတရာပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်ခဲ့သလို အကို တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဖြစ်တော့လည်း အဖေက သက်ရှိထင်ရှား ရှိနေခဲ့တယ်။ ပိုက်ကောင်းတာက အဖေဟာ အကိုနဲ့တက္ကသိုလ်က ကျောင်းနေဘက်တချို့ အိမ်ပါလာလို့လည်း ကောင်းကောင်းတွေ့ဆုံ၊ ဧည့်ခံကျွေးမွေးခွင့် ရလိုက်တယ်။ အမေ ဒေါ်တင်ကြည်ကတော့ ပိုက်ကောင်းသူလို့ ပြောရမှာပဲ။ အမေဟာ အစ်ကိုမောင်စွမ်းရည် ကဗျာဆရာဘဝ "အနီနဲ့အပြာ" ကဗျာစာအုပ်နဲ့ (၁၉၆၄?) အမျိုးသားစာပေဆု၊ ရန်ကုန်သွားရောက်လက်ခံယူစဉ် အစ်ကိုတို့ ဇနီးမောင်နှံနဲ့အတူ ဆုပေးပွဲအခမ်းအနားကို တက်ရောက်ခွင့်ရသွားခဲ့သူပါ။ အဲဒီနောက်ရေးတဲ့ "မန္တလေးမြို့ရဲ့မနက်ခင်း" ကဗျာစာအုပ်ပါ - ကဗျာတပုဒ်ဖြစ်တဲ့ စစ်အစိုးရ ဗိုလ်နေဝင်းခေတ် အစစအရာရာ တန်းစီတိုးရပြီး ရှားပါးလှလို့ ဆပ်ပြာကို တန်းစီတိုးရတဲ့ ရှားပါးလှတဲ့ဘဝကို ထင်ဟပ်ထားတဲ့ ကဗျာကိုဖတ်ပြီး "ငါ့သား ဆပ်ပြာရှားနေတာပဲ" တဖွဖွပြောကာ ဆပ်ပြာ ပို့ပေးချင်ကြောင်း ပြောပြောနေတာကို အခုထက်တိုင် သတိရနေမိတယ်။

အစ်ကိုရဲ့ နာမည်ကြီးကဗျာတပုဒ်ဖြစ်တဲ့ "အမေ့ခေါ်သံကဗျာ"ထွက်တဲ့အချိန် အမ(ကျွန်တော်တို့ နှမအငယ်လေးနှစ်ယောက်ကလွဲလို့ ကျန်မောင်နှမတွေက အမေကို "အမ"ခေါ်ကြတာပါ။) ဖတ်ပြီး ဘယ်လိုပြောနေမလဲ သိချင်စမ်းပါဘိ။ ကျွန်တော်ကလည်း အစ်ကိုရေးသလို "ညီငယ်နဲ့ကျွန်တော်၊ လျှော်ခွာတဲ့ချောင်းအစပ်၊ မနော်နွယ် ဘင်္ဂလား၊ သရက်ရွှမ်းများ ခတ်ရင်း၊ နောင်သိဒ္ဓတ်၊ ကြာခြည်လှပ်ဆဲ၊ စိတ်ပြတ်တဲ့မင်းနန်၊ နောင်တော်ကိုချုန်၊ ဆံတော်ကိုမချ သပိတ်သံ မပြဘဲ၊ နိက္ခမကျင့်တဲ့အကြောင်း"ဆိုတဲ့ ဒီအပိုဒ် ဖတ်ရတဲ့အခါ အစ်ကိုရေးခဲ့တဲ့ အမဟာ "သားယောကျ်ားလေးတွေနဲ့ အကျိုးမပေးရှာဘူး စာလေးဖတ်ဖူးသူ"ဆိုတော့ အမ ဘယ်လောက် နာကျင်ခံစားနေရမလဲဆိုတာ တွေးရင်းစိတ်ထိခိုက်မိတယ်။ တကယ်ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ညီအစ်ကိုဟာ ပညာသင်တော့လည်း ပညာသင်ချိန်မို့ အမနား မကပ်နိုင်ခဲ့သလို အစ်ကိုက ပညာလည်းစုံ၊ ကြင်ယာလည်းစုံ အိမ်ထောင်ကျပြန်တော့ ဟိုအဝေးကြီး ရန်ကုန်မြို့တော်ကြီးမှာ။ ကျွန်တော်ကလည်း အချိန်တန်တော့ အစ်ကိုရေးသလို သပိတ်မပြ ဆံမချဘဲ၊ နိက္ခ မကျင့်သွားရသူဆိုတော့ အမေ့အပါးက ၁၉၇၈ ခုနှစ်ကတည်းက ခွဲခွာလာခဲ့ရပြီး အမေဆုံးသွားတာတောင် သတင်းစာထဲက နာရေးသတင်းလေးကို ရဲဘော်ကြီးတယောက်က လက်ရေးနဲ့ကူးရေးပြီး ပို့ပေးလာလို့ ဖတ်ခွင့်ရလိုက်တာပါ။

ကျွန်တော် တရုတ်ပြည်ထဲ ရောက်နေတာသိသွားပြီး မမအေးဟာ သူမဆုံးမီ ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာတယ်။ အစ်ကို ရေးသလိုပဲ၊ ကျွန်တော်က "ဆံတော်ကိုမချ သပိတ်သံမပြဘဲ၊ နိက္ခမကျင့်တဲ့အကြောင်း" သိသွားပြီးနောက် သားမိတတွေ ဆုံမိတဲ့အခါ မောင်နှမတွေ ပြန်ဆုံစရာ မရှိတော့ဘူးဆိုတာ ရိပ်စားမိပြီး ငါတို့ညီမတတွေ ငိုကြတာပေါ့။

အဲဒါကို အမက "ညည်းတို့ မငိုနဲ့၊ ငါ့သားက ကောင်းတာ သွားလုပ်တာ၊ ညည်းတို့ ငိုလို့မျက်ရည်ကျရင် ငါ့သားထိခိုက်တယ်။ မျက်ရည်ဆိုတာ အပူ၊ ညည်းတို့မျက်ရည် သုတ်ကြစမ်း"လို့ ခိုင်းတယ်ဆိုတာ ပြန်ပြောပြတော့ အမကို သတိရလိုက်တာ။ ခုလည်း ရေးရင်း အမကို သတိရလို့ မျက်ရည်မဆည်နိုင် ဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်တော်ခုလို အစ်ကို့ကဗျာထဲကလိုမဖြစ်ခင် မြေအောက်ကာလတွေမှာ မိတ်ဆွေတယောက်က "ဒီကောင် လုပ်လို့ဖြစ်ပါ့မလား၊ ညီအစ်ကို မိသားစုတွေ သံယောဇဉ် အလွန်ကြီးတဲ့ကောင်"လို့ ပြောဖူးတာကို သတိရနေမိတယ်။ မိသားစု ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေအပေါ် သံယောဇဉ်ကြီးတာက တဖက်၊ "ဗမာပြည်မှာ စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို အမြစ်ဖြုတ်ရေး" လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ရေးက ဘက်တဖက်မို့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့ ခွဲရတဲ့ နာကျင်မှုကို ရင်မှာပိုက်ရင်း ခွန်အားအဖြစ်ပြောင်းကာ ကိုယ်လျှောက်တဲ့လမ်းကို စိုက်လိုက်မတ်တတ် လျှောက်နေပါတယ်။

(၂)

အစ်ကို ဝေက်(ခေါ်) ဝင်းဖေ ဟာ ၁၉၅၇ မှာ မန်းတက္ကသိုလ် ရောက်ပါတယ်။ မန်းတက္ကသိုလ်တက်ရင်း ကဗျာရေးသူ အင်းဝက ကိုကြည်လင်(ကြည်အောင်)၊ ကသာဝင်းကြွယ် ခေါ် ကိုခင်မောင်ဝင်း၊ ကိုလေးမောင်(လေးမောင် - မြင်းခြံ) စသူတို့နဲ့ စတင်ဆုံစည်းမိလာတယ်။ နောက်နှစ်မှာ ကိုဘဂျမ်း(တင်မိုး)၊ ကိုသိန်းနိုင်(ဂုဏ်ထူးသိန်းနိုင်)တို့လည်း ရောက်လာပြီး ကိုစိန်မြင့်(မောင်သက်ဦး၊ ကိုမိုးသူ-ဘကြီးမိုး)၊ ကိုသာနိုး(မောင်သဂီ) စသူတို့နဲ့လည်း တွေ့ဆုံရင်းနှီးခဲ့တယ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ အဲ့ဒါအပြင် ဆေးကျောင်းတက်နေတဲ့ ကိုခင်မောင်ရည်(မောင်စန်းသော်)တို့နဲ့လည်းအတူ မြင်းခြံသားများစုပြီး အိမ်ငှားနေဖူးတာကို သိဖူးဖတ်ဖူးပါတယ်။

To Page 20

ပဲပြား (ခေါ်) တိုဖူးလေးရဲ့

ဂွတ်ဂွတ်

ပဲပြားလုံး ချိုချဉ်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲပြား	၂တုံးပါ တဗူး
ကြက်သွန်မိတ်	၂ချောင်း
မုန်လာဥနီ	တခု
ကြက်ဥ	၁လုံး
ထမင်းဖြူ	အနည်းငယ်

ချိုချဉ်အတွက်

ဂေါ်ရခါးသီး	တခြမ်း
ကြက်သွန်နီ(သေး)	တလုံး
သကြား၊ ဆား၊	ဇွန်းဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃တက်
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၂ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ဇွန်း
ကော်မှုန့်	၁ဇွန်း
ရှာလကာရည်	၂ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး(သေး)	တလုံး
နှမ်းဆီမွှေး	၁ဇွန်း
နာနတ်သီး(အတုံးသေး)အနည်းငယ်	

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြားများကို ဇလုံထဲတွင်ထည့်၍ ထမင်းဖြူရောကာ လက်နှင့်ခြေပါ။ ကြက်သွန်မိတ်ပါးပါးလှီးနှင့် မုန်လာဥနီတဝက်ကို အစလေးများဖြစ်အောင်လှီးကာ ကြက်ဥဖေါက်ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ သကြားအနည်းငယ်ကိုရော၍အလုံးလေးများလုံးပြီး ရွှေညိုရောင်သန်းအောင် ကြော်ပါ။ဆီစစ်၍ ဖယ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီအဖတ်လှီးတို့ထည့်ဆီသတ်ပါ။ မွှေးပြီးအရောင်ပြောင်းလာလျှင် လှီးဖြတ်ထားသော ဂေါ်ရခါးသီးနှင့်မုန်လာ ဥနီအဖတ်များကိုထည့်ကြော်ပါ။ပဲငံပြာ ရည်အကြည်၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ သကြား၊ ဆား၊ ရှာလကာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီး၊ နာနတ်သီးတို့ကို ရောမွှေပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ အုပ်ထားပါ။

ကော်မှုန့်ကို ရေဖြင့်ဖျော်ထားပါ။ အရွက်များနူးလာလျှင်ကော်မှုန့်ရေဖျော်ထားသည်ကို ထည့်၍ မွှေပြီး မီးပိတ်ကာဖိုပေါ်မှချပါ။ နှမ်းဆီမွှေးထည့်ပြီး မွှေပါ။

ပန်းကန်ထဲတွင် ကြော်ထားသော ပဲပြားလုံးများကိုစီထည့်ပြီး အပေါ်တွင်ချက်ပြုတ်ထားသော ကော်ရည်လောင်းကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပဲပြားဝက်အဆာသွပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲပြား	၂တုံးပါ ၂ဗူး
ကြက်သွန်မိတ်	၂ချောင်း
မုန်လာဥနီ	တခုဝက်
အပ်မှို	၂ထုပ်
တရုတ်မုန်ညှင်း	၁ထုပ်
သကြား၊ ဆား၊	ဇွန်းဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ/ဂျင်း	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်အကြည်/ခရုဆီ	၂ဇွန်း
ကော်မှုန့်	၂ဇွန်း
ဝက်သား(ကြိတ်သား)	ပေါင်ဝက်

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြားများကို လေးထောင့်တုံးများတုံးလိုက်ပါ။ အလယ်တွင် ဓားနှင့်လေးထောင့်ကွက်ဖေါက်၍ တိုဖူးသားကိုကလော်ထုတ်လိုက်ပါ။

တိုဖူးသားများကို ဝက်ကြိတ်သားနှင့်ရော၍ မုန်လာဥနီ၊ ဂျင်း၊ကြက်သွန်ဖြူ သကြား၊ဆား၊ ကော်မှုန့်တို့ရောသမ၍ နယ်ကာ ပဲပြားအလယ်ရှိ ဖေါက်ထားသော အပေါက်ထဲသိပ်ထည့်ပါ။

အိုးထဲသို့ဆီထည့်ကာ ပဲပြားများကို အသားသိပ်ထားသည့်ဖက်မှောက်၍ ကြော်ပါ။ နီလာလျှင်တဖက်လှန်၍မီးပျော့နှင့်ထပ်ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ပဲငံပြာရည် ခရုဆီ c ရုပ်ကောင်း၊ ကော်မှုန့် နှင့်ရေတခွက်ထည့်ကာ မွှေထားပါ။

အိုးထဲသို့ ဆီဇွန်းဝက်ထည့်၊မီးပျော့နှင့် အပူပေးပြီး အပ်မှို ၂စည်းကို ဖြန့်ချ၍ တရုတ်မုန်ညှင်းရွက်များကိုအပေါ်မှထပ်တင်ပါ။ ကြော်ထားသောပဲပြားများကို အသားဖက်အပေါ်ထား၍ ထပ်တင်ပါ။စပ်ထားသော ဟင်းချိုရည်များကိုလောင်းချ၍ ပွက်ပွက်ဆူလာသည်နှင့် ကြက်သွန်မိတ်များဖြူးကာသုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဦးကျော်ဝင်း(ပဲခူး)

အသက်(၇၈)နှစ်

ဩဂုတ်လ၁ရက်နေ့တွင် ခရစ်တော်၌ အိပ်ပျော်သွားပြီဖြစ်သော ဦးကျော်ဝင်း (San Jose, California) ကိုချစ်ခင်ကြသူများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ မြန်မာ၊ China, Taiwan, Australia, England တို့မှ မိတ်ဆွေများ၏နှစ်သိမ့်စကားများ၊ မေတ္တာပြဆုတောင်းပေးကြသူများ၊ Email, Social media တို့မှ သတင်းမေးကြသူများ၊ San Jose Regional Medical Center မှဆရာဝန်ကြီးများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ Burmese Christian Community Church မှသိက္ခာတော်ရ ဆရာ၊ ဆရာများ၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ၊ ရန်ကုန်မြို့ပဲခူးခရစ်တော်မက်သဒစ်အသင်းတော်၊ ကမာရွတ်ခရစ်တော်မက်သဒစ်အသင်းတော်၊ Hayward Chapel of the Chimes, One Myanmar Community နှင့် လွမ်းသူ့ပန်းခွေ၊ ပန်းခြင်း၊ မေတ္တာဖြင့် နာရေးကူငွေပေးကြသူမိတ်ဆွေများ၊ ဈာပနဝတ်ပြုစည်းဝေး၌ပါဝင်ကြသူ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။

ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်နှင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ဦးမန်းမောင်(ခ)

ကာတွန်းမိမန်းလေး(တောင်ငူ)

အသက်(၇၈)နှစ်

ထွန်းခင်၊ ခါဥ ကာတွန်းဇာတ်ကောင်များ ဖန်တီးသူ ကာတွန်းမိမန်းလေး(တောင်ငူ)သည် စက်တင်ဘာ၂၀၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် တောင်ငူမြို့၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိခဲ့ပြီး စက်တင်ဘာ၂၂၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် အနောက်သုသာန်သို့ပို့ဆောင်သဂြိုဟ်ခဲ့သည်။

ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ဒေါ်တင်တင်ငွေး(ခ) Kim Twee

အသက် (၈၄)နှစ်

San Francisco Bay Area ရှိမြန်မာကွန်မြူနတီစင်တာဖြစ်ပေါ်လာရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက်ဦးဆောင်လှုပ်ရှားပေးနေသူ ကိုကျော်ကျော်စိုး၏ချစ်လှစွာသောမိခင် ဒေါ်တင်တင်ငွေး(ခ)Kim Twee အသက်(၈၄)နှစ်သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၆ရက်၊ ည၁၀နာရီခန့်၌ California ပြည်နယ်၊ Daly City မြို့တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိသွားပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါကြောင်း။

One Myanmar Community
မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ
San Francisco Bay Area
Myanmar Gazette

သာရေး၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

ကျောက်ကပ်အထူးကုသမားတော် ဒေါက်တာ သန်းဆောင်လင်း

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလမြန်မာ့ဂုဏ်ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ ဆေးပညာထူးချွန်ပြီး ဆေးကုသမှု ပညာ၊ စေတနာနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ဖော်ရွေသူ၊ ကျောက်ကပ်အထူးကုသမားတော် Doctor of Osteopathic Medicine တဦးဖြစ်တဲ့ Dr. သန်းဆောင်လင်း နဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပညာရေးဖြတ်သန်းမှုအတွေ့အကြုံ၊ လူငယ်တွေအတွက် မျှဝေစကားတွေကို ဒီအမေးအဖြေကဏ္ဍမှာ ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ Dr. သန်းဆောင်လင်း(DO) ဟာ Burmese American Medical Association ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌတဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ကိုသန်းဆောင်လင်းရဲ့ မြန်မာပြည်မှာ ပညာသင်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။

ကျနော် အထက(၁)ဒဂုံ မှာ သူငယ်တန်းကနေ ဆယ်တန်းထိ ကျောင်းတက်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၀တန်းအောင်ပြီး နှစ်နှစ်အကြာမှာ US ကိုထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

၂။ US ရောက်လာပြီး ပညာဆက်သင်ကြားခဲ့တဲ့အကြောင်းကိုပြောပြပါ။

US ကိုရောက်ပြီး ကျနော် Pasadena City College မှာနှစ်နှစ်တက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ UCLA မှာ Biochemistry major ယူပြီး နှစ်နှစ်တက်ပြီးတော့ Medical school ကို University of Medicine and Dentistry of New Jersey (အခုတော့ Rowan University) မှာ ဆက်တက်ခဲ့ပါတယ်။

၃။ MCAT နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုသန်းဆောင်လင်းရဲ့ စာမေးပွဲပြင်ဆင်ပုံ၊ တက္ကသိုလ်ဘယ်နှစ်မှာဖြေခဲ့လဲ ဖြေခဲ့တုန်းက အတွေ့အကြုံနဲ့ ဖြေဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ကျောင်းသားတွေကို ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်ပေးချင်လဲ။

အထက်တန်းကျောင်းသားတွေ SAT ဖြေရသလို၊ Master တန်းတက်မယ့်ကျောင်းသားတွေ GRE ဖြေရသလိုပဲ ဆေးကျောင်းတက်မယ့်ကျောင်းသားတွေအတွက် one requirement အနေနဲ့ MCAT ဖြေရပါတယ်။ ကျနော်ဖြေတုန်းကနဲ့အခုအခြေအနေက နှစ်၂၀လောက် ကြာသွားပြီဆိုတော့ ဖြေတဲ့အချိန်တွေရော၊ အမှတ်သတ်မှတ်ချက်တွေရောကွာသွားပြီပေါ့နော်။ ကျနော့်အတွေ့အကြုံအနေနဲ့ပြောပြရရင်တော့ MCAT ကို 3rd year spring မှာဖြေမယ်ဆိုရင် Fall မှာ ကျောင်းလျှောက်လို့ရမယ်။ ကျနော်က UCLA မှာကျောင်းတက်နေရင်း college junior second semester မှာ ဖြေပါတယ်။ MCAT အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့သင်တန်းတွေရှိပါတယ်။ ကျနော်က First year ထဲက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး စာမေးပွဲမဖြေခင် ၆လအလိုမှာ သင်တန်းတွေတက်၊ practice tests တွေအစမ်းဖြေပြီးကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျနော်တို့တုန်းက MCAT ဖြေတဲ့အခါမှာ biological science ကို ၂နာရီ၊ physical science ကို ၂နာရီ နဲ့ English reading and writing ကို ၂နာရီစီ စုစုပေါင်း စာမေးပွဲဖြေချိန်ကို ၈နာရီ ကြာပါတယ်။ ကျနော့်အတွေ့အကြုံကတော့ biochemistry major ယူထားတော့ science က ဒီလောက်မခက်ဘူး။ English ကတော့ ကျနော်က အဲ့ဒီတုန်းက ဒီနိုင်ငံရောက်တာ ၃နှစ်လောက်ပဲရှိသေးတော့ ဘာသာစကားနဲ့ ဝေါဟာရက မကျွမ်းကျင်သေးဘူး။ reading ကလဲ မမြန်သေးဘူး။

၄။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က health care professional ကျောင်းတွေတက်တဲ့အခါ ဘယ်လိုအချက်တွေ အရေးကြီးလဲ။

Health care professional ကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိ၊ မရှိကို ကိုယ်ဘာလုပ်ချင်တာလဲ MD လား၊ dentist ဖြစ်ချင်တာလား၊ pharmacist, RN , paramedics စသဖြင့် ဘယ်လို health care professional မျိုးဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာကို သိရမယ်။ ၁။ Role model တွေနဲ့တွေ့ကြည့်ပြီး စကားပြောကြည့်ပြီး သူတို့ရဲ့life styles တွေကိုလေ့လာရမယ်။ community services တွေကို သွားကြည့်ရမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် COVID ကာလမှာ COVID test strip ယူတာမျိုးတွေ၊ contact tracing လိုက်တဲ့နေရာတွေမှာ volunteer လိုက်လုပ်တာမျိုး၊ ဘိုးဘွားတွေကို စာလိုက်ဖတ်ပြတာမျိုး၊ donar recruit စသဖြင့် ဒီလိုအလုပ်တွေလုပ်ကြည့်တာမျိုးတွေ။ Leadership - Club တွေမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားတာတွေ။ ကျနော်ကတော့ ကောလိပ်မှာ Club မှာ secretary အနေနဲ့ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ အစပိုင်းကို member အနေနဲ့ပါဝင်ပြီး active ဖြစ်အောင်အလုပ်တွေလုပ်မယ်။ ရန်ပုံငွေရှာတာတွေ၊ ပိုစတာချိတ်၊ လက်ကမ်းစာစောင်လုပ်တာတွေ၊ Speakers တွေခေါ်တာတွေ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် leadership အရည်အချင်းတွေအတွက် train တာပါပဲ။ မိသားစုထဲမှာလဲ ကိုယ့်အောက်က မောင်နှမတွေကို ဦးဆောင်တာလဲ leadership skill ပါပဲ။ လူငယ်တွေကိုပြောချင်တာက ဒါတွေလုပ်ကြည့်ရင် အလုပ်က ကိုယ့်ကိုသင်သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘောင်ကိုကျဉ်းမထားဘဲ ဘောင်ကိုကျယ်ကျယ်ထားကြဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။ Research - ဘာမဆို၊ ဘယ်မှာမဆို research တွေမှာ research assistant ဝိုင်းကူတာတွေလုပ်လို့ရပါတယ်။ ကျောင်းကြီးရင် research ပိုများပါတယ်။. ကျနော် PCC မှာရော၊ UCLA မှာပါ research တွေလုပ်ခဲ့တယ်။ ပိုက်ဆံရဖို့က အဓိကမဟုတ်ဘဲ ဒီလိုဝင်လုပ်တဲ့အခါမှာ research supervisor က ကိုယ့် intership မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လျှောက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကိုသဘောကျတယ်ဆိုရင် ထောက်ခံစာတွေရနိုင်တယ်။ Publication တွေ၊ Poster တွေထုတ်နိုင်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချက်က scores လို့ခေါ်တဲ့ရမှတ်တွေပေါ့။ GPA နဲ့ MCAT အမှတ်တွေလဲ အရေးကြီးတယ်။

၅။ DO (Doctor of Osteopathic Medicine) နဲ့ MD တူညီချက်၊ ကွာခြားချက်တွေကိုပြောပြပေးပါ။

ကျနော်တူတာတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ ဆေးကျောင်းတက်ဖို့ 4 years undergrad(Bachelor degree) ရှိရတယ်။ဘယ်မေဂျာမဆို science or non science ဘာမဆို ရတယ်။ MCAT scores ရှိရတယ်။ နောက်ထပ်၄နှစ် medical school တက်ရတယ်။ Residency အတွက် နောက်ထပ်၃နှစ်ဆက်အချိန်ယူရတယ်။ Sepciality ဆက်ယူမယ်ဆို အနည်းဆုံး၃နှစ်ကနေ ၁၀နှစ်ထိ ကိုယ်ဆက်ယူမယ့်ဘာသာရပ်ပေါ်မူတည်ပြီး ထပ်ကြာမယ်။ ဥပမာ- နှလုံးအထူးကုဆို ၃၊ ၄၊ ၅နှစ်ကြာပြီး ခွဲစိတ်အထူးကုဆိုရင် ၁၀နှစ်လောက်ကြာပါတယ်။

မတူတာတွေက US မှာ medical school ပေါင်း ၁၀၀ကျော်ရှိတယ်။ ကျနော်တို့တက်တုန်းအချိန်တွေက DO ကျောင်း၁၂ကျောင်းပဲရှိတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ DO ကျောင်းပေါင်း ၂၀ ကျော်သွားပါပြီ။ နောက်ပိုင်းမှာ ကျောင်းပိုများလာတော့ လက်ခံတဲ့ကျောင်းသားလဲ ပိုများလာတယ်။

DO ကျောင်းတွေက Primary Care ကို နည်းနည်းပိုပြီး emphasize လုပ်တယ်။ US မှာ Primary Care တွေပိုလိုအပ်တဲ့အတွက်ဖြစ်တယ်။ Speciality လဲ သင်ပေးတယ်။ နောက်တချက်က DO ကျောင်းတွေက Primary Care တွေပိုလိုအပ်တဲ့ rural ဒေသတွေမှာပိုများတယ်။ ကျနော်တို့တုန်းက DO ကျောင်းဝင်ခွင့်က MD အတွက်ကျောင်းဝင်ခွင့်ထက် နည်းနည်းလေးပိုလွယ်တယ်။ GPA နည်းနည်း ပိုလျော့လို့ရတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ ကလေးတွေကပိုတော်လာကြတဲ့အတွက် competition တွေပိုများလာကြပြီး သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ GPA တွေက ပိုမြင့်လာပြီ။

စာသင်တဲ့အခါမှာ DO ကျောင်းတွေက Osteopathic Med-

To Page 28

ဂုဏ်ကဗျာ ၁

လူငယ်၊ နိုင်ငံတော်၊ ညီမျှခြင်း

လူတွေဟာ
မျက်ရည်တွေ အများကြီးနဲ့
လမ်းတွေဟာ
သွေးစက်တွေ အများကြီးနဲ့

လူငယ်တွေဟာ
အသက်တွေ ကိုယ်စီနဲ့
နိုင်ငံတော်ဟာ
အရှက်တွေ အကြိမ် ကြိမ် နဲ့

လဲပြိုလိုက်
ပြန်ထလိုက်

သတိရလိုက်
လွမ်းလိုက်

မျက်ရည် ထပ်ကျလိုက်
သုတ်လိုက်

ငါတို့ဟာ
တိုက်ပွဲကို တရားသဖြင့် တိုက်ခဲ့ကြပါရဲ့၊

ငါတို့မှာ
အရှုံးအမြတ် မရှိ
ငါတို့အတွက်
အရှုံးအမြတ် မတွက်၊

ဒီတိုက်ပွဲထဲ

နှလုံးသားများစွာ
အိပ်မက်များစွာ
ရှင်သန်၊ ထင်ကျန်ခြင်းပေါင်း များစွာ
နဲ့ ငါတို့ဟာ
ငါတို့ကိုယ်ငါတို့ရဖို့ ထိုက်တန်ခဲ့ပါတယ် ။
ငါတို့ဟာ
ဒီနိုင်ငံတော်ကို ပြန်ရဖို့ ထိုက်တန်ခဲ့ပါတယ် ။

ပြည့်ဖော်လင်း

ပုံးကြွဲခဲ့ပါတယ်

ရောင်နီကို အတိအကျဖမ်းဆုပ်
လက်မရုတ်နဲ့
ရောင်နီပျောက်သွားတဲ့အခါ
လမ်းဟာ ဦးပဲ့သွားတဲ့မြားတစ်စင်းလို..

ရောင်နီကို အမှီအရလှမ်းဖက်
ရှေ့ဆက်တက်ကြ
ရောင်နီလွတ်ကျသွားရင်
လမ်းဟာ ရန့်မရှိတဲ့ စက္ကူပန်းလို..

အိမ်လွမ်းရေးခက်
ရွက်နတွေ ကြွေ
စကားလုံးတွေ အေးစက်
ရင်ခုန်သံတွေ သွေးထွက်။

ဒီလမ်းမမှာ
ကျနော့် အတ္တကို
ကျနော် ပုံးကြွဲခဲ့ပါတယ်။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

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

Highland Transporter

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

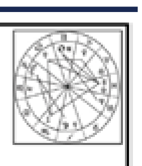
Call (626) 623 0036
David Lim

Take My Card!

ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။

ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ ပါ။
4” x 2 1/2” Size, $25/Month

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ



(၁) ဘဝပေးကံစာတာဟောကိန်း
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံစာတာဟောကိန်း- 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

ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့ တစုတစည်းထဲရပ်တည်ကြသော "United Against Hate"

SweSwe Aye

Los Angeles, California_ LA vs Hate, CA Civil Rights Department, Stop The Hate နှင့် အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကွန်မြူနတီအဖွဲ့အစည်းများသည် United Against Hate အတွက် တသားထဲရပ်တည်ကြောင်း သတ္တမမြောက်သီတင်းပတ်၊ စက်တင်ဘာ၂၀၊ ၂၀၂၃၊ နေ့လယ်တစ်နာရီက Watts Historic Train Station, Los Angeles တွင် အတူစုဝေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားအစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ် Robin Toma, Executive Director, LA County Commission on Human Relations က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ပထမဆုံး အင်ဒီးယမ်းတိုင်းရင်းသား Chumash tribes အမျိုးသမီးသုံးဦးကရိုးရာအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။

Robin Toma, Executive Director, LA County Commission on Human Relations က ၂၀၁၉တွင်စတင်ခဲ့သော LA vs Hate ၊ Vote Against Hate အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "ကျနော်တို့ဟာ ဘယ်သူ့ကို မဲပေးမှာလဲ။ ဘာအတွက်မဲပေးမှာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက်ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေ ဆက်သွားမှာလား၊ မသွားဘူးလား၊ ပိုပြီးဆိုးသွားမလားဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်။ ကျနော်တို့ဟာ မျှဝေကြရမယ့်တန်ဖိုးတွေရှိတယ်။ ဒီလိုမျှဝေရမယ့်တန်ဖိုးတွေဟာ ကျနော်တို့ မဲထည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့ကို မဲပေးမှာလဲ။ ဘာအတွက်မဲပေးမှာလဲ ဆိုတာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့အတွက်အရေးကြီးပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

Covid-19 ကာလများတွင် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနှင့်တိုက်ခိုက်ခံရမှုများ များပြားလာပြီး လူအများနေထိုင်သွားလာရာတွင် မလုံမခြုံဖြစ်မှုများအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး LA County ၏ anti-Hate program ဖြစ်သော LA vs Hate ကိုစတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး Law enforcement အဖွဲ့အစည်းများက ကျူးလွန်သူများကို အရေးမယူနိုင်ခင်မှာ LA vs Hate မှတဆင့် Law enforcement အဖွဲ့အစည်းများကို ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း၊ တရားဥပဒေကိစ္စရပ်များအခမဲ့ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးဆွေးနွေးမှုများအခမဲ့ရနိုင်ခြင်း၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်ဘောင်ဝင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများအတွက် LA vs Hate က ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ 211 ကိုဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြင့်လဲ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကိုအခြေပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းများကိုတိုင်ကာ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ရယူနိုင်သည်။ 211 ကိုဖုန်းခေါ်ရာတွင် ဘာသာစကား၂၀၀ကို တိုက်ရိုက်စကားပြန်ထားရှိသည်။ California ပြည်နယ်အတွင်း Los Angeles ခရိုင်မဟုတ်သော အခြားသောခရိုင်များ၊ မြို့များမှဖြစ်စဉ်များကို CA vs Hate သို့တိုင်ကြားနိုင်သည်။

ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းများမှာ အသားအရောင်၊ လူမျိုး၊ လိင်ခံယူမှု/ လိင်တိမ်းညွှန်မှု၊ ဘာသာရေး၊ နေထိုင်ခွင့်တို့ကိုအကြောင်းပြုပြီး ထိပါးစော်ကားခံရခြင်းများပါဝင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် " မင်းလာခဲ့တဲ့တိုင်းပြည်ကို မင်းပြန်တော့" ဆိုသောစကားသည် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းထဲ အကျုံးဝင်သည်။ လိင်ခံယူမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သဃောက်ကာနာမည်ပြောင်ခေါ်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့သည်လဲ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းထဲ အကျုံးဝင်သည်။ အဖွဲ့အစည်းတခုခုကိုထောက်ခံသော(သို့) ပါဝင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး တိုက်ခိုက်ထိပါးခြင်းသည်လဲ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းထဲမှာ အကျုံးဝင်သည်။

" ကျနော်တို့ California Civil Rights Department ရဲ့အဓိက တာဝန်ဟာ ပြည်နယ်တခုလုံးမှာ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေနဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံရေးတွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့ဖြစ်တယ်။ 211 ဟာ သမိုင်းမှာ အစိုးရက ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ Statewide Hotline အဖြစ် ပထမဆုံးသမိုင်းတွင်ပါတယ်" ဟု Kevin Kish, Director, CA Civil Rights Department က ပြောကြားခဲ့သည်။ CA vs Hate ကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းဖြစ်စဉ်များအတွက် ၂၀၂၁ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့ပြီး ပထမနှစ် ထောင်ချီသောဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကိုလက်ခံရရှိခဲ့ပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၏ ၈၀% မှာ California ပြည်နယ်ထဲရှိ County များမှဖြစ်သည်။ "CA vs Hate ကို ဆက်သွယ်ပြီး ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းဖြစ်စဉ်များကို တိုင်ကြားခြင်းအားဖြင့် ရှေ့ဆက်မယ့်ကိစ္စတွေအတွက် care coordinators များကတဆင့် အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး လိုအပ်တဲ့အကူအညီတွေ ဥပမာ housing assistance, legal aid, California victim compensation, mental health counselling စတာတွေကို ရယူနိုင်ပါတယ်" ဟု Kish ကဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

ယခင်က Police Officer နှင့် Law Enforcement အရာရှိဟောင်းတဦးဖြစ်ခဲ့ပြီး ယခုအခါ ကောင်တီရှေ့နေ အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော George Gascón, Los Angeles County District Attorney က တရားရေးစနစ်နှင့် ရန်လိုမုန်းတီးမှုဖြစ်စဉ်များတွင် အရေးယူပုံ၊ ကွန်မြူနတီ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍ၊ ကျူးလွန်သူကို ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းထက် ကွန်မြူနတီတွင် သူကျူးလွန်ခဲ့သောဆုံးရှုံးမှုများအတွက်ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းအကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " Prosecuters တွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍအရေးပါပုံက ရဲက ဖြစ်စဉ်ကို အတည်ပြုပြီးတဲ့အခါ၊ ကျူးလွန်သူတွေကို ဖမ်းဆီးပြီးတဲ့အခါမှာ Prosecuters တွေဟာ သူတို့ကိုအရေးယူဖို့အတွက် ရပ်တည်ပေးဖို့ပဲ။ မှန်ကန်တဲ့အရာတွေကိုလုပ်ရမှာပါဖြစ်ပါတယ်။ ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ရန်လိုမုန်းတီးခြင်းရာဇဝတ်မှုများအတွက် အသိပညာပေးခြင်းအခန်းကဏ္ဍ၏အဓိကအရေးပါလှသည်။ " ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခံရသူများနှင့် ကွန်မြူနတီမှလူများပါဝင်တဲ့ restorative justice model ကို ကွန်မြူနတီအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့လက်တွဲလုပ်လုပ်နေကြပါတယ်" ဟု District Attorney Gasc n က ဆိုသည်။ ရန်လိုမုန်းတီးမှုဖြစ်စဉ်များအတွက် LA County တွင် LAPD, Los Angeles County Sheriff's Department နှင့်အတူ အေဂျင်စီ၄၂ခုက အတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

Kiran Bhalla, CA Stop the Hate Network (AAPI Equity Alliance Program Director) က California တွင် ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်တိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက် ၄နှစ်အတွင်းမှာ ယုံကြည်စိတ်ချရသောဒေသတွင်း ကွန်မြူနတီ အဖွဲ့အစည်းပေါင်း၁၈၀က လိုအပ်သောအကူအညီများကို ဆောင်ရွက်ပေးနေကြောင်း၊ လူမျိုးအသီးသီး၏ ဘာသာစကားအသီးသီးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင် ဆက်ဆံပြုမူကာ ကျောင်းတွင်ကလေးများဗိုလ်ကျခံရခြင်းသာမက လူကြီးများအတွက်ပါဝန်ဆောင်မှုပေးနေကြောင်း၊ Self defense classes များ၊ ရေရှည်လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများနှင့် healing အတွက်ကိုပါ အကူအညီပေးနေကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " California မှာ ရန်လိုရှုံ့မုန်းခြင်းတွေကို လက်မခံပါဘူး။" ဟု Bhalla က ဆိုသည်။

Hon. Holly J. Mitchell, Los Angeles County Supervisor, Second District က မိမိကိုယ်တိုင်ကျူးလွန်ခံရရုံသာမက သူတပါးကို ရန်လိုရှုံ့မုန်းတိုက်ခိုက်ခြင်းများကြုံတွေ့ရသောအခါ 211 သို့ဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ LA vs Hate မှလည်းကောင်း တိုင်ကြားခြင်းဖြင့် Data များကို County, ပြည်နယ်၊ ဖယ်ဒရယ်အစိုးရဆင့်ဆင့်ရရှိပြီး သက်သေအထောက်အထားအဖြစ်ပြုစုနိုင်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးကာ တိုင်ကြားကြရန်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ ထိုသို့တိုင်ကြားခြင်းသည် နိုင်ငံသားတိုင်း၏တာဝန်ဖြစ်ပြီး အစိုးရ၏ system ကိုကူညီရာရောက်ကြောင်းလည်း သူမကဆိုသည်။ " ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေဆီကနေ သင်ယူ့တယ်။ လူကြီးတွေဆီက သင်ယူတဲ့အလေ့အထကြောင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားတဲ့၊ အသားအရောင်ခွဲခြားတဲ့၊ လိင်ခံယူမှုကွဲပြားမှုကို ခွဲခြားတဲ့ကလေးမျိုးတွေမွေးဖွားလာကြတယ်။ ကျမတို့ဟာ ကိုယ့်ဆီမှာရော၊ တခြားသူတွေဆီကပါ ဘက်လိုက်မှုတွေ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံတတ်တဲ့အကျင့်စရိုက်တွေ ရှိသလားဆိုတာကို စစ်ဆေးဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ နောက်မျိုးဆက်အတွက် ပါမသွားဖို့ ကျမတို့မှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ကျမတို့မှာ Power ရှိတယ်။ ဒီဟာက LA vs Hate ဆိုတာပါပဲ"

To Page 2

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

အောက်တိုဘာလ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ ဤလအတွင်း အလုပ်ကောင်းသောလ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်လျှင် အလုပ်တိုးချဲ့နိုင်မည်။ ဝန်ထမ်းဖြစ်လျှင် ရာထူးတိုးနိုင်ပါ၏။ အိမ်ထောင်ရေးသောက ရှိသည်။
ယတြာ။ အုန်းဆွမ်းကို ကပ်လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ အလုပ်တိုးတက် ကောင်းမွန်မည်။ လုပ်ငန်းသစ်များ တွေ့မည်။ ငွေအတွက် သောကရှိသည်။ မိတ်ဆွေရင်းများနှင့် သဘောထား ကွဲလွဲတတ်၍ သတိထားပါ။
ယတြာ။ အင်ကြင်းပန်း ဘုရားကို တင်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်းနေသော်လည်း အလုပ်၌ ပြဿနာပေါ်မည်။ ဖြေရှင်းရသောကိန်း ရှိသည်။ ငွေအဝင်ထက် အထွက်က ပိုများသောလ ဖြစ်သည်။ ကြာသပတေးနံ ပျက်ကိန်း၊ ပျောက်ကိန်း ရှိသည်။ ဖုံးကို သတိထားပါ။ ယတြာ။ ဘုရားကို ပေါက်ဆီကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ပုံမှန် ကောင်းနေသော်လည်း အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ရကိန်းရှိ၏။ မရည်ရွယ်ဘဲ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ရကိန်း ဖြစ်တတ်၏။ မိတ်ဆွေများ၏ အကူအညီ ရမည်။
ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲနှင့် အုံးပန်း လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ ငွေဝင်ကိန်း အထူးကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ငွေဝင်နိုင်သည်။ ထီ ကံစမ်းကြည့်ပါ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပျက်သွားမည်။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့်ကိတ်မုန့် ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ အလုပ်မှ ရပ်နားခြင်း ခံရတတ်သောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်မကောင်းပါ။ သို့သော် ငွေဝင်လမ်း ရှိနေသည်။ အစုရှယ်ယာအလုပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ငွေကြေး ရရှိမည်။
ယတြာ။ ကျောက်ကြောနှင့် ငွေပန်းလှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်မကောင်းသော်လည်း ငွေဝင်လမ်း ရှိနေမည်။ ရွှေထွက်ကိန်း၊ ပျောက်ကိန်း ရှိသည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့၍ ဆေးရုံရောက်တတ်သည်။ ဆွေမျိုးများ၏ အထင်မှားခြင်း ခံရတတ်ပါသည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူဆုတောင်းပါ။

ဗေဒင်သုတ ။ ခန္ဓာပျက်ကိန်းသည် သေနိုင်သလား

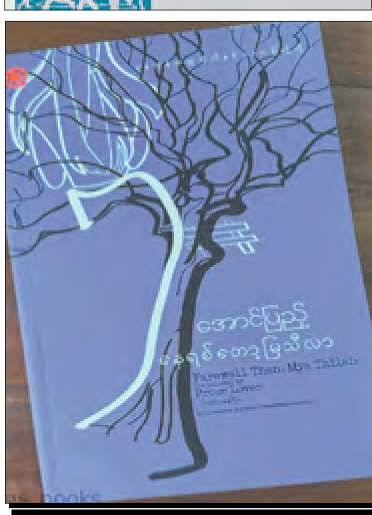
ဗေဒင်မေးကြသူများသည် ဗေဒင်တွက်နည်းများကိုလည်း သိရှိကြပါ၏။ မိမိတို့ သိကြသည့်အတိုင်း တွက်ကြည့်ပြီး ခန္ဓာပျက်ကိန်း ကျရောက်နေသော အသက်ပိုင်းကို သိရှိကြသလို၊ ဆရာများ ဟောပြော၍လည်း သိရှိကြပါ၏။ ထိုသို့ခန္ဓာပျက်ကိန်းကျရောက်သောနှစ်တွင် သေဆုံးနိုင်ပါသလားဟု စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စွာ မေးကြကုန်၏။ ကျန်းမာရေးညံ့၍ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေသူဖြစ်လျှင် ခန္ဓာပျက်ကိန်း ကြုံတွေ့ပါက ပိုမို၍ စိုးရိမ်ကြပါ၏။

ခန္ဓာပျက်ကိန်း ကျရောက်သူတိုင်း မသေဆုံးနိုင်သကဲ့သို့ သေဆုံးကြသူများလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ လူတဦးတယောက် သေဆုံးရန် ခန္ဓာပျက်ကိန်းတခုတည်းနှင့် ဆုံးဖြတ်၍ မရပေ။ မိမိသည် ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးကာလတွင် ကျရောက်နေလျှင်၊ မိမိသက်ရောက်သည့်အညံ့အခိုက် ကြုံသောနှစ်ဖြစ်လျှင် မိမိ၏ သက်ရောက်နေ့နံကို မရဏဂြိုလ်၊ ကိစ္စဂြိုလ် ကပ်နေလျှင်၊ အပါဒါနဂြိုလ် ကပ်နေလျှင်၊ မိမိ အာယုဂြိုလ်ကို မရဏဂြိုလ်၊ ကိစ္စဂြိုလ် ကပ်နေလျှင် မိမိရောက်နေသော အသက်သည် ဓါတ်ကြီး ၄ပါး ပျက်နေလျှင်၊ နေ့စေ့ကံကုန်ကိန်း ကြုံခြင်း ရှိမရှိ စန်းပြတ်၊ လင်္ဂပြတ်၊ လွန်းပြတ်ကိန်း ရှိနေပါလျှင် ထိုသူ သေဆုံးနိုင်သည်ဟု ဟောနိုင်သလို နာတာရှည်ရောဂါရ၍ ကု၍မရနိုင်သော၊ ပျောက်ရန်ခက်ခဲသော ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်နေပြီ ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါ၏။

အထက်ဖေါ်ပြပါ အချက်များနှင့် ပြည့်စုံနေသူသာလျှင် ခန္ဓာပျက်ကိန်း ကြုံရသောအခါ သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ယုတ္တရက်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ အမြင့်မှလိမ့်ကျ၍ ၊ ရေနစ်၍ စသော အကောင်းပကတိမှလည်း မထင်မှတ်ဘဲ သေဆုံးရတတ်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြအပ်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



ဝသန်လေချိန်မှန်ကူး - တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်

မြန်မာစာပေချစ်မြတ်နိုးသူတိုင်းတန်ဖိုးထားကြသော စာရေးဆရာတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏နာမည်ကျော်'နွေကန္တာဦး' ဝတ္ထုကို ဖတ်ပြီးသူတိုင်း နုနုငယ်ရဲ့ကြေကွဲဖွယ်ဇာတ်လမ်းကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြသူစာဖတ်ပရိသတ်များသည် နုနုငယ်ဟာ တကယ်ပြီးဆုံးသွားတာလား၊ နုနုငယ်ရဲ့ စိတ်ဝေဒနာကို ကုလို့ပျောက်နိုင်ပါ့မလား စသောမေးခွန်းများကို ဝသန်လေချိန်မှန်ကူး ဝတ္ထုတွင် စာရေးသူတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်က အဖြေထုတ်ပေးသွားခဲ့သည်။

ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေက တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပြီး စာမျက်နှာ ၃၂၄ မျက်နှာပါဝင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၅၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

အောက်မေ့တသ အမှတ်တရစာများ [ပထမတွဲ] [ဒုတိယတွဲ]- လူထုဒေါ်အမာ

ပထမတွဲတွင် မန္တလေးမြို့၏ဂုဏ်ရောင်ကို ထွန်းပြောင်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ အားကစားသမားများနှင့်ပန်းချီ ကာတွန်း ပညာရှင်များအကြောင်းပါဝင်ပြီးဒုတိယတွဲတွင် ထင်ရှားကျော်ကြား လူသိများသော စာရေးဆရာ၊ စာရေးဆရာမများ၊ ပန်းချီ၊ ပန်းပု၊ ကာတွန်း အနုပညာရှင်များ၊ တချိန်ကဇာတ်သဘင်လောကတွင်ဟိုးဟိုးကျော်ခဲ့တဲ့ ဇာတ်မင်းသားကြီးများ သီချင်းရေးဆရာများစသဖြင့် အကြောင်းအရာ စုံလင်စွာပါဝင်သည်။ လူထုကြီးပွားရေး စာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေပြီး ရောင်းဈေးများမှာ ပထမတွဲမှာ ၆၀၀၀ကျပ်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတွဲမှာ ၄၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

Farewell Then, Mya Thilah - ဘာသာပြန် Translated by Prose Lover

စာရေးဆရာအောင်ပြည့်၏ နေရစ်တော့မြသီလာ နှင့် မြန်မာဝတ္ထုကို Prose Lover က အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုသည်။ နှစ်ကာလများစာပေက တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး ဆရာအောင်ပြည့်၏ ရသဝတ္ထုကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားကြသော စာဖတ်ပရိသတ်များဝယ်သိမ်းသင့်သည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဒီဇိုင်းကျော်မင်းမောင်က မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၃၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

နံ့နက်ခင်းရွှေရောင်

ညဥ့်ဟာ နက်သထက် နက်လာတယ်
ငှက်ဆိုးထိုးသံတွေ ပိုပိုကျယ်လောင်လာသလို
အမှောင်ဟာ ပိုလို့ကြောက်ကြားစရာကောင်းလာတယ်
အဲဒီအမှောင်တွေထဲ
အလင်းကိုရောက်ဖို့ စောင့်နေကြတယ်
အကောင်းတွေလာဖို့ အဆိုးတွေ ခံနေကြတယ်
ခမ္မကို ဖက်တွယ်ရင်း အခမ္မကို ရင်ဆိုင်နေကြတယ်
အလင်းဘက် အဟုန်မပျက် ကူးလာနေတဲ့
စက်ဝိုင်းမိုးဂုပ်ထက်၊ သစ်ရောင်ခြည်မှာ
မိစ္ဆာရဲ့ ထွက်သက်ဟာ၊ ရမ်းကားမှုအပြည့်နဲ့ပေမဲ့
မကြာခင် အမိုက်တိုက်ကို ဂန့်လန့်ကချပြီး
နေ့သစ်တွေ စတော့မယ့် ရွှေရောင်နံ့နက်ခင်းဟာ
ဖိတ်ဖိတ်တောက် နေမင်းရဲ့အားမာန်နဲ့အတူ
တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ပြုံတင်းပေါက်များဆီ
စည်မောင်းသံ၊ အောင်လံနဲ့ ချီလာနေခဲ့ပြီ။ ။

အူးသစ်နီ
၉ ၊ ၁၃၊ ၂၀၂၄

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

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

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

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

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

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

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

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

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

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

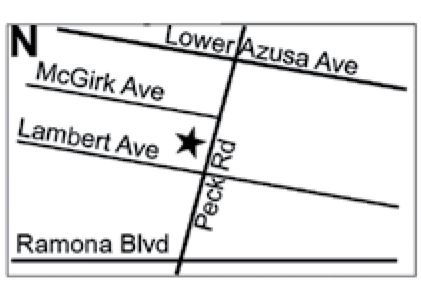
We provide an astounding wealth of information to our Community

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

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant

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

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



WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706

Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ၊ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ၊ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊

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

Students
Senior Citizens
25% OFF

(626) 337 4700

ယှဉ်လကာတွန်း

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste
✓ အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓ Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓ တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓ US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။
Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut
☎ 650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

မုန်းချက်

အကြမ်းဖက်သမားတယောက်က " ပူတင် " ကို ဓါးစာခံအဖြစ်ဖမ်းထား တယ်။ ရုရှား ထရပ်ကားသမားတယောက်က ကားလမ်းပေါ်က ကားတန်း ရှည်ကြီးရဲ့နောက်မှာ သူ့ကားကိုရပ်လိုက် တယ်။ ရပ်ထားတဲ့ကားတန်းဆီ ကားသမားတွေကိုစကားပြောဖို့ လျှောက်လာတဲ့ ရဲတယောက်ကို သူမြင်တယ်။ ရဲ ချဉ်းကပ် လာတဲ့အခါ ထရပ်ကားသမားကပြူတင်း ပေါက်မှန်ကိုချပြီး " ဘာဖြစ်နေတာလဲလို့'မေးလိုက်တယ်။

ရဲ – အကြမ်းဖက်သမားတယောက်"ပူတင်'ကို ကားထဲမှာဓါးစာခံလုပ်ထားတယ်။ သူက ရူဘီ၁၀သန်းတောင်းနေတယ်။ မပေးရင် ပူတင်ကိုဓါတ်ဆီလောင်းပြီးမီးရှို့သတ်ပစ်မယ်လို့ခြိမ်းခြောက်နေတယ်။ဒါ့ကြောင့်ငါတို့ ဒရိုင်ဘာတွေဆီအလှူခံနေပါတယ်။

ဒရိုင်ဘာ–အိုး..အိုကေလေ..လူတွေပျှမ်းမျှဘယ်လောက်လှူကြ လဲ။

ရဲ–တဂါလံလောက်ပါ ။ ။

အတိုဆုံးဆုတောင်းပတ္တနာ

ရှုတ်ထွေးတဲ့လမ်းတလမ်းမှာ လူတ ယောက် ဘတ်စ်ကားအတိုက်ခံရတယ်။ သေတော့မလိုဖြစ်နေတဲ့လူက အော်ပြော တယ်။ "ဘုန်းကြီးတပါးပင့်ပေးပါ ၊ကျနော့် အတွက် ဘုန်းကြီးတပါးပင့်ပေးကြပါ'

ရဲအရာရှိက ဝိုင်းအုံနေတဲ့လူအုပ်ကိုစူးစမ်းကြည့်တော့ ဘုန်းကြီးမပါဘူး။ ဓမ္မဆရာမတွေ့ရဘူး။ဘာသာရေးနဲ့ဆိုင် တဲ့ ဘယ်လိုလူမျိုးမှမရှိဘူး။ အဲဒီနောက် လူအုပ်ထဲက အသက်ကြီးကြီးလူတယောက် အနားကိုရောက်လာပြီး

"ရဲအရာရှိခင်ဗျား...ကျနော်ဘုန်းကြီးမဟုတ်ပါဘူး၊ ကက်သလစ်ဘာသာဝင် တယောက်လဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျနော်...စိန့်အယ်လီဇဘက်ဘုရား ကျောင်းအနောက်ဖက်မှာ နှစ်ပေါင်း၅၀ ကျော်ကြာအောင်နေလာခဲ့ပါတယ်။ပြီးတော့ ညတိုင်း ကက်သလစ်ဘာသာ ဆုတောင်းပတ္တနာရွတ်ဖတ်သံတွေကို ကြားနာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလူကိုတစုံတရာ စိတ်သက်သာရာ ကျနော်ပေးနိုင်မယ် ထင်ပါတယ် "။

ရဲအရာရှိကသဘောတူတယ်။အဲဒီအခါ အသက်ကြီးကြီးလူကြီးက ဒူးထောက် လိုက်တယ်။ ထိခိုက်အနာတရနဲ့လဲနေတဲ့ လူအပေါ်အုပ်မိုးပြီး တည်ကြည်လေးနက် တဲ့အသံနဲ့ **B-4. I-19. N-38. G-54. O-72** (ကျမ်းစာထဲကစာပိုဒ်နံပါတ်တွေ)ကို ရွတ်ဆိုလိုက်ပါတော့တယ် ။ ။

တစက္ကန့်ခံ

ငနဲတယောက်က ဘုရားသခင်ကို မေး တယ်။ " ဘုရားသခင်...နှစ်သန်း၁၀၀၀ဟာ ဘုရားသခင်အတွက် တစက္ကန့်ပဲကြာ တယ်ဆိုတာ မှန်ပါသလား "

ဘုရားသခင်က မှန်တယ်လို့ဖြေတယ်။ ငနဲကမေးပြန်တယ်။

" ဘုရားသခင်...ဒေါ်လာသန်း၁၀၀၀ဟာ ဘုရားသခင်အတွက် တပဲနိပဲရှိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား "

ဘုရားသခင်က ဟုတ်တယ်လို့ဖြေတယ်။ ငနဲက..

"ဘုရားသခင်..ကျနော်ဘုရားသခင်ဆီက တပဲနိရနိုင်မလား " လို့တောင်းဆိုတဲ့အခါ ဘုရားသခင်ပြောတာက " ရတာပေါ့ ၊ ဒါပေမဲ့ တစက္ကန့်ပဲခံမှာနော်'။

ပြန်မရှင်စေလို

ကျနော့်ကို နားပူနားဆာလုပ်ဒုက္ခပေး တဲ့ ကျနော့်ဇနီး ဂျေရုစလင်သွားတဲ့ခရီး မှာရုတ်တရက်သေဆုံးသွားတယ်။ အသုဘစီစဉ်သူက " အလောင်းကို ယူအက်စ်ကိုပြန်ပို့ရင် ဒေါ်လာ ၄၅၀၀၀ လောက်ကုန်ကျမယ်။ ဒီ ဂျရုစလင်မှာမြှုပ်မယ်ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၅၀၀ ပဲကုန်ကျမှာဖြစ်တယ်'။

ကျနော်– အိမ်ကိုပို့ပေးပါ။

စီစဉ်သူ– မြင့်မြတ်တဲ့ဒီနေရာမှာ ဘာ့ကြောင့်မမြှုပ်ချင်ရတာလဲ။ ပြီးတော့ ပိုက်ဆံအကုန်အကျလဲသိပ်သက်သာတာပဲဉစ္စာ။

ကျနော်– ဟိုရှေးတုံးက လူတယောက်ကို ဒီနေရာမှာမြှုပ်နှံခဲ့ပြီး ၃ ရက်ကြာပြီးတဲ့အခါ သေရာမှရှင် သန်ထမြောက်ခဲ့တယ်လေ။ ကျနော် အဲဒီလို အခွင့်အလမ်းမယူနိုင်လို့ပါ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Sep 26 ။ MNDAA နဲ့ TNLA တို့ NUG နဲ့ပေါင်းပြီး US ထောက်ပံ့မှုယူနေတယ်လို့ စစ်ကောင်စီစွပ်စွဲတဲ့အပြင် US က မြန်မာပြည်တွင်း မငြိမ်သက်အောင်လုပ်နေပြီး ဒါဟာ ပြိုင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ချိုင်းနားကို ထိုးနှက်ဖို့ဖြစ်တယ်လို့လည်း သတင်းထုတ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက စာသင်ကျောင်းတွေကို တိုက်ခိုက်နေတဲ့အပေါ် USAIDက ရှုတ်ချလိုက်ပြီး မြန်မာပြည်သူ၊ ကျောင်းသူ/ကျောင်းသား၊ ကျောင်းဆရာ/ဆရာမတွေရဲ့ လုံခြုံရေးအတွက် စာသင်ကျောင်းတွေကို တိုက်ခိုက်မှု ချက်ချင်းရပ်တန့်ဖို့ တောင်းဆိုထားပါတယ်။

Sep 25 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို လွှတ်ပေးဖို့နဲ့ ရောမမြို့မှာ ခိုလှုံနိုင်ကြောင်း ထုတ်ပြောခဲ့တဲ့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးရဲ့ ပြောဆိုချက်ကို ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကလည်း ကျေးဇူးတင်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြောင်း သားဖြစ်သူ ကင်မ် အဲရစ်က ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က စက်သုံးဆီလုပ်ငန်းတွေအတွက် ဒေါ်လာ သန်း ၃၀ ထုတ်ရောင်းမယ်လို့ ကြေညာပြီးနောက် US ဒေါ်လာ ၂၂ သန်းကျော် ထုတ်ရောင်းခဲ့ပြီး ပြည်တွင်း US ဒေါ်လာ လဲလှယ်နှုန်း ပြန်ကျခဲ့ရာ ယခင်လက 1 USD ကို မြန်မာကျပ် ၇,၀၀၀ ထိရောက်ခဲ့ရာကနေ ယခု ၁ ဒေါ်လာ ၅,၀၀၀ကျပ် ဝန်းကျင်ဖြစ်နေပါတယ်။

Sep 24 ။ စစ်ကောင်စီအခြေစိုက် နေပြည်တော် အပါအဝင် မြန်မာပြည်တွင်းက တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်တွေမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ မိုးသည်းထန် ရုတ်တရက်ရေကြီးမှုတွေကြောင့် ယနေ့ထိဆိုရင် သေဆုံးသူ ၄၃၉ ဦးအထိရှိလာကြောင်း ဒုတိယ စစ်ခေါင်းဆောင်က ပြောပါတယ်။ မြေပြင်အခြေအနေမှာတော့ ဒီထက်ပိုများနိုင်ကြောင်း ကူညီရေးအသင်းများနဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မကြုံစဖူး ရေကြီးနစ်မြုပ်မှုနဲ့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အင်းလေးဒေသမှာ သီတင်း ၂ ပတ်ကျော်လာတဲ့အထိ ရွာပေါင်း ၂၀၀ ဝန်းကျင် ရေဘေးသင့်နေပြီး အကူအညီမရသေးတဲ့ ရွာတွေလည်းရှိနေသေးပါတယ်။

Sep 23 ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ မူဆယ်မြို့ မင်္ဂလာမူဆယ်အိမ်ရာမှာ အွန်လိုင်းလောင်းကစားလုပ်နေတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၅၀၀ ကျော်ကို စစ်တပ်၊ ရဲတွေက ဖမ်းဆီးခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်မှာ မိုးအဆက်မပြတ်ရွာသွန်းမှုကြောင့် မြို့နယ်များမှာ ရေနစ်မြုပ်တာတွေ ဖြစ်နေပြီး နေအိမ်တွေထဲထိ ရေဝင်ရောက်နေခဲ့ကာသစ်ပင်တွေ ပြိုလဲ၊ ဓာတ်ကြိုးတွေ ပြတ်ကျနဲ့ လမ်းပေါ်ကိုရေတင်တဲ့အတွက် ယာဉ်ကြောပိတ်တာတွေလည်း ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

Sep 22 ။ ပြည်ပရောက် အလုပ်သမားများက မိသားစုဆီ လွှဲပို့ငွေ ၃ လစာကို ထပ်မံတင်ပြရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက ညွှန်ကြားထားကြောင်း အေဂျင်စီလုပ်ငန်းအသိုက်အဝန်းထံက သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်ရွှေအသင်းရဲ့ သတ်မှတ်ဈေးက ကျပ် သိန်း ၅,၂၁၅,၀၀၀ ဝန်းကျင်မှာပဲ ရှိခဲ့ပြီး ပြင်ပရွှေဈေးကွက်ကတော့ ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်နဲ့ အရောင်းအဝယ် ပြုလုပ်နေကြရာ အခေါက်ရွှေ တကျပ်သားကို ကျပ် ၆၈ သိန်းဝန်းကျင် ရှိခဲ့ပါတယ်။

Sep 21 ။ ၂၀၂၄ ခု၊ ပထမ ၆ လအတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ကွန်ဒိုတိုက်ခန်း ဝယ်ယူသူတွေထဲ မြန်မာပြည်သားတွေက ဒုတိယ အများဆုံးဖြစ်ပြီး ဝယ်သူထဲစစ်တပ်နဲ့ အသိုက်အဝန်း၊ ငွေကြေးချမ်းသာတဲ့ ခရိုနီတွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေ များပြားကြောင်း သိရပါတယ်။

စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ စီမံကိန်းနှင့်ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ခန့်မှန်းခြေ ငွေစာရင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ(Citizen's Budget) အစီရင်ခံစာအရ ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွက် အစိုးရဘတ်ဂျက် လိုငွေမှာ ကျပ်(၇ ဒသမ ၉)ထရီလျံ ရှိနေပြီး ပြည်တွင်းပြည်ပကြွေးမြီ စုစုပေါင်း ကျပ်ငွေ(၇၀ ဒသမ ၄) ထရီလျံ ရှိနေကြောင်း သိရပါတယ်။

Sep 20 ။ မြန်မာပြည်ဒေသအနှံ့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ရေဘေးကြောင့် သေဆုံးသွားသူတွေအတွက် တယောက် ကျပ် ၈ သိန်း ထောက်ပံ့ပေးမယ်လို့ စစ်ခေါင်းဆောင်က ပြောပါတယ်။

စက်တင်ဘာ ၁ ရက်ကစပြီး လျှပ်စစ်မီတာခတွေကို အိမ်သုံးအတွက် ၂ ဆနဲ့ လုပ်ငန်းသုံးအတွက် ၃ ဆကျော် တိုးမြှင့်သတ်မှတ်လိုက်ပြီးနောက် ရန်ကုန်မြို့က လျှပ်စစ်အသုံးပြု လုပ်ကိုင်ရတဲ့ တပိုင်တနိုင်လုပ်ငန်းများစွာ ရပ်နားသွားရပါတယ်။

Sep 19 ။ ရန်ကုန်မြို့က မြို့နယ်တွေကို စစ်ဘေးရှောင်လာကြတဲ့ အိမ်ထောင်စုတွေမှာ ထောက်ခံစာ မပါတဲ့အတွက် ရပ်ကွက်ရုံးတွေက ဧည့်စာရင်းမပေးကြသလို ဧည့်စာရင်းစစ်ချိန်မှာ ဒဏ်ရိုက်တာတွေရှိနေကြောင်း စစ်ရှောင်မိသားစုတွေက ပြောပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG နဲ့ စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေးအရ ပူးပေါင်းပြီး စစ်ရေးချဲ့ထွင်မှုတွေ လုံးဝ လုပ်ဆောင်မှာ မဟုတ်ဘူးကြောင်း MNDAA ကိုးကန့်တပ်က ပြောတဲ့အပြင် ချိုင်းနားရဲ့ ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးမှုကနေ နိုင်ငံရေးအရ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးလမ်းစဉ်နဲ့ အဖြေရှာသွားမယ်လို့ သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Sep 18 ။ အောက်တိုဘာ ၁ ရက်နေ့မှာ ပြည်လုံးကျွတ် သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ယူမှာကြောင့် ရေဘေးကယ်ဆယ်ရေးစခန်းမှာရှိနေတဲ့ ပြည်သူတွေ နေရပ်အမြန်ဆုံးပြန်နိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ဖို့ စစ်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပေမဲ့ လက်ရှိမှာ ရေမကျသေးတဲ့နေရာတွေ ရှိနေသေးသလို ရွာလုံးကျွတ် နေအိမ်များစွာ ပျက်စီးနေမှုတွေကြောင့် ပြည်သူတွေ နေရပ်အမြန် ပြန်နိုင်ဖို့ မလွယ်ကူနိုင် ဖြစ်နေပါတယ်။

ပဲခူးတိုင်း၊ စစ်တောင်းမြစ် အရှေ့ဘက်ခြမ်းက ရေဘေးဒဏ် ခံခဲ့ရတဲ့ ရွာတွေကို အကူအညီတွေပေးဖို့ သွားရောက်ရာမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေကြောင့် အခက်အခဲတွေ ရှိနေကြောင်း ကယ်ဆယ်ရေးသမားတွေက ပြောပါတယ်။

Sep 17 ။ မြန်မာပြည် အကျဉ်းထောင်များအတွင်း ဖမ်းဆီးခံရသူတွေကို အာဏာပိုင်တွေက လူမဆန်တဲ့ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုတွေ ကျူးလွန်နေပြီး စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် လူပေါင်း ၁၈၅၃ ယောက်ထက်မနည်း အချုပ်ထောင်တွေထဲ သေဆုံးခဲ့တာကို စိတ်ချရတဲ့ သတင်းတွေ ရရှိခဲ့ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံးရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ရေဘေးဒဏ် အဆိုးဆုံး ခံခဲ့ရတဲ့ ဒေသတွေမှာ အပါအဝင် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ နေပြည်တော် တပ်ကုန်းမြို့နယ်မှာ စေတနာ့ရှင်တွေ လှူဒါန်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားမိရာကနေ ကလေးငယ်တွေ နဲ့ရေဘေးဒုက္ခသည် ၁၅၀ လောက် အစာအဆိပ်သင့် ဆေးရုံရောက်ခဲ့ပါတယ်။

Sep 16 ။ ကွမ်းရွက် ထွက်ရှိတဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ တပိဿာ ကျပ် ၃၀၀၀၀ အောက်မကျလို့ ကွမ်းစားသုံးသူတွေ အခက်တွေ့နေသလို စိုက်ပျိုးသူတွေအတွက်လည်း အကျိုးမဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံပွဲရုံလုပ်ငန်းရှင်တွေထံက သိရပါတယ်။ "

မီဒီယာတွေက ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ မှေးမှိန်အောင် ဆောင်ရွက်နေကြောင်းနဲ့ အဝေးရောက်မြန်မာတွေက မြန်မာပြည်အကျိုးကို ဘာမှလုပ်ဆောင်ပေးမှာ မဟုတ်ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ဝေဖန်ပြောကြားပါတယ်။

Sep 15 ။ ပြည်တွင်းခရီးသွားလည်ပတ်မှု အများဆုံးဖြစ်တဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် ကလောမြို့နဲ့ အင်းလေးကန်ဒေသတို့မှာ မကြုံစဖူး ဆိုးရွားစွာရေကြီးတဲ့ဒဏ် ခံနေရပြီး ဆက်သွယ်ရေးဖုန်းလိုင်း၊ အင်တာနက်လိုင်းတွေ ပြတ်တောက်ခဲ့ပါတယ်။

တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဒေသတချို့နဲ့ ကရင်နီဒေသမှာ အဝေးထိန်း ဒရုန်းတွေသုံးပြီး ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် ဆေးဝါး၊ အရေးပေါ် အစားအစာတွေ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

Sep 14 ။ နေပြည်တော်ကောင်စီနယ်မြေထဲမှာ ရေကြီးမှုဟာ "ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုရဲ့ လက်တွေ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေ"လို့ ဒုတိယ စစ်ခေါင်းဆောင် ဒုတိယ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး စိုးဝင်းက ပြောပါတယ်။

အာရက္ခတပ်တော်(AA)ရဲ့ မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေအတွင်း စစ်ရှောင်အရပ်သားတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ရွှေငွေနဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေကို ယူထားတဲ့ အကျင့်ပျက် တပ်ဖွဲ့ဝင်နဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို အပြစ်ပေး အရေးယူမယ်လို့ အေအေက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sep 13 ။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း ယာဂိ အကြွင်းအကျန် လေပွေလှိုင်း ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်မှုကြောင့် မြန်မာပြည်တဝန်း ရေကြီးရေလျှံ၊ လူသေအပျောက်တွေရှိခဲ့ပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ များခဲ့ရာ မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်း ရှမ်းပြည်တခုလုံး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မကွေးတိုင်းနဲ့ မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီးတွေမှာရှိတဲ့ မြို့တွေမှာ သေဆုံးသူ လူ ၄၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီး ပျောက်ဆုံးသူတွေ ရှိပါတယ်။

နိုင်ငံအနှံ့အပြားရေကြီးနေချိန် ဧရာဝတီတိုင်းက စစ်ကောင်စီ ဩဇာခံအဖွဲ့အစည်းတွေက ၂၀၀၈ အခြေခံဥပဒေနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ဥပဒေအကြောင်း ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး လိုက်လံမဲဆွယ် ဟောပြောစည်းရုံးနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sep 12 ။ ပုဂံရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုနယ်မြေမှာ စံချိန်တင် မိုးရွာသွန်းတဲ့အတွက် ရှေးဟောင်းစေတီ ဘုရားအမှတ် ၁၀၄၂ ဆင်ကဘုရား၊ ငှက်ပစ်တောင်ပေါ်က ဘုရားအမှတ် ၁၆၇ စေတီကြီးဘုရားတို့ ၂ ဆူ ပြိုကျ ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

၂,၀၂၅ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါး သယ်ယူပို့ဆောင် ထုတ်လုပ်မှု အများဆုံး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ နိုင်ငံများစာရင်းကို US သမ္မတ အိမ်ဖြူတော်က ထုတ်ပြန်ရာမှာ မြန်မာပြည်လည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

Sep 11 ။ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားမှာ မိုးသည်းထန်ရေကြီးရေလျှံလို့ သီးနှံစိုက်ခင်းတွေ ရေနစ်မြုပ်တာ၊ လမ်းတွေရေကျော်ပြီး ကုန်စည်စီးဆင်းမှု ရပ်တန့်တာတွေကြောင့် ကုန်းစိမ်းနဲ့စားသောက်ကုန်၊ ဆေးဝါးများ အဝင်နည်းပြီး ဈေးနှုန်းအဆမတန် မြင့်တက်နေပါတယ်။

Sep 10 ။ ဧရာဝတီတိုင်းထဲကို စားအုန်းဆီ အဝင်နည်းလာတာကြောင့် လက်ကျန်ဆီတွေသာ ချွေတာရောင်းချပေးနေရပြီး ဆီ ၁ ပိဿာ ကျပ် ၂၂,၀၀၀ ထိ စံချိန်တင် ဈေးတက်နေပါတယ်။ နှစ်အလိုက် စားအုန်းဆီဈေးနှုန်းက ၂၀၂၀ မှာ ၁ ပိဿာ ကျပ် ၂.၃၀၀၊ ၂၀၂၁ မှာ ကျပ် ၅,၈၀၀၊ ၂၀၂၂ မှာ ကျပ် ၇,၅၀၀၊ ၂၀၂၃ မှာ ကျပ် ၁၂,၀၀၀ မှ ၁၂,၅၀၀၊ လက်ရှိ ၂၀၂၄ မှာတော့ ၁ ပိဿာ ၂၂၀၀၀ ဈေးရောက်နေတာပါ။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မောင်တောမြို့ကို မနေ့ညမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ဂျက်တိုက်လေယာဉ် ၂ စီးနဲ့ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်တာကြောင့် မောင်တောမြို့ လေးမိုင် (နခခ-၂) စခန်းမှာ ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ စစ်သုံ့ပန်းနဲ့ အရပ်သား အကျဉ်းသား ၅၀ ကျော် သေဆုံးပြီး အများပြား ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sep 09 ။ ရန်ကုန်လို မြို့ကြီးတွေမှာ ခရမ်းချဉ်သီး တပိဿာ ကျပ် ၂၅၀၀ အထိ ရှိပေမဲ့ ရှမ်းပြည်ဘက်က တောင်သူတွေကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး တပိဿာ ၃၀၀ ကျပ်သာ ရလို့ တောင်သူတွေ အရှုံးပေါ်နေကြရပါတယ်။

မြန်မာပြည်ကို စက်တင်ဘာလ ၅ ရက်ကနေ ၉ ရက်နေ့အထိ ၅ ရက်ကြာ လာရောက်ခဲ့တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီကော်မတီ ICRC ဥက္ကဋ္ဌ မစ် မီရာဂျနာစပိုဂျရစ်ဟာ ခရီးစဉ်အတွင်း စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်အပါအဝင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီတွေပေးနေတဲ့ နိုင်ငံတကာနဲ့ အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတွေကို တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

Sep 08 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ရေဦးနဲ့ ဒီပဲယင်းနယ်ထဲမှာ စစ်ကောင်စီက လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်တာနဲ့ ဒရုန်းသုံးတိုက် ခိုက်တာတွေ ဩဂုတ်လကစပြီး ခပ်စိတ်စိတ် လုပ်လာကြောင်း ဘီဘီစီသတင်းက ဆိုပါတယ်။

To Page 11

ကိုးကန့်တပ်(MNDAA)က သိမ်းပိုက်ထားပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ဆောင်နေတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း၊ လားရှိုးမြို့ကို စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ လေကြောင်းကနေ ဖုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sep 07 ။ ၃နှစ်တာအတွင်း ခုခံတော်လှန်စစ်ကနေ မဟာဗျူဟာမြောက် စစ်ရေးထိုးစစ်အသွင် ကူးပြောင်းနိုင်ခဲ့ကြောင်းနဲ့ ခုခံတော်လှန်စစ်အတွင်း မြန်မာစစ်ကောင်စီဟာ မြေပြင်ကြည်းတပ်အင်အား ယိုင်နဲ့ပြိုဆင်း၊ ပြိုကျနေတာ အထင်အရှားဖြစ်တာကြောင့် အရပ်သားပစ်မှတ်တွေကို ဦးတည်၊ လေကြောင်းအင်အားသာ အဓိကထား ကြိုးစားနေရကြောင်း NUG ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလ က ခုခံတွန်းလှန်စစ်(၃)နှစ်ပြည့် မိန့်ခွန်းမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် အရပ်သားများစွာ သေဆုံးခဲ့ပြီးနောက် နိုင်ငံတကာ စစ်ခုံရုံးကနေ အမြန်အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးဖို့၊ မြန်မာ စစ်ကောင်စီကို လက်နက်ခဲယမ်း တင်ပို့ရောင်းချမှု ပိတ်ဆို့အရေးယူပေးဖို့၊ လေယာဉ်ဆီ တင်ပို့နေတာတွေပါ ရပ်တန့်ပေးဖို့ ကုလသမဂ္ဂ၊ အီးယူနဲ့ အာဆီယံနိုင်ငံတွေကို ကရင်နီပြည် ကြားကာလ အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ(IEC)က တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

Sep 06 ။ မြန်မာပြည်မှာ စက်သုံးဆီကို စက်တင်ဘာ လကုန်လောက်ကစပြီး စမတ်ကတ်စနစ်နဲ့ ရောင်းချဖို့ ပြင်ဆင်နေပြီလို့ စက်သုံးဆီ တင်သွင်းရောင်းချရေး အသင်းဥက္ကဋ္ဌ၊ စက်သုံးဆီ တင်သွင်းဖြန့်ဖြူး ရောင်းချရေးကော်မတီက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ စစ်သားလေ့ကျင့်ရေးကျောင်းမှာ စစ်မှုထမ်းအပတ်စဉ် ၅ အဖြစ် တက်ရောက်မယ့်သူတွေမှာ ညပိုင်း ပေါ်တာဆွဲခံရသူတွေနဲ့ အဝေးသင်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေ ပါဝင်နေကြောင်း မိသားစုဝင်တွေက ပြောပါတယ်။

Sep 05 ။ ရခိုင်ပြည်၊ သံတွဲမြို့အခြေစိုက် တပ်မတော်ရေ ပင်မရေငုပ်နဲ့ ဆယ်ယူရေး တပ်စခန်း ကို ၁လ နီးပါး ထိုးစစ်ဆင် တိုက်ခိုက်ပြီးနောက် ယနေ့ အပြီးသတ် သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့ကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းကနေ ပြည်ပထွက်ခွာမယ့် သူတွေထဲက စစ်မှုထမ်းဥပဒေအရ အသက် ၁၈ ကနေ ၃၅ နှစ်အတွင်း အကျုံးဝင်သူတွေ စစ်မှုထမ်းပြီးမှ ပြည်ပကို ထွက်ခွာခွင့်ရမယ်ဆိုတဲ့ သတင်းအပေါ် စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရဘက်က အတည်ပြု ပြောကြားပါတယ်။

Sep 04 ။ ၂၀၂၃ ၊ အောက်တိုဘာမှာ စဖွင့်ခဲ့တဲ့ စတော့အိတ်ချိန်းစာရင်းဝင် MAEX ကုမ္ပဏီရဲ့ ရန်ကုန်၊ တညင်းကုန်းက အဆင့်မြင့်လက်ကားဈေးကြီး၊ ရုံ(၁)ဟာ လာရောက်ဝယ်သူ နည်းပါးတဲ့အတွက် ဆိုင်ခန်းရှင်တွေ အရှုံးပေါ်ပြီး ဆိုင်ပိတ်သိမ်းလိုက်တာတွေ ရှိနေပါတယ်။

၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၄ ဩဂုတ်လအထိ စစ်ကောင်စီတပ်က မြန်မာသတင်းသမား ၇ ယောက်ကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး သတင်းထောက်နဲ့သတင်းအလုပ်ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်သူ ၆၂ ယောက်ကို ဖမ်းဆီးထောင်ချထားဆဲဖြစ်ကြောင်း နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့(RSF)ရဲ့ အချက်အလက်တွေအရ သိရပါတယ်။

Sep 03 ။ စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ လက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ မီးရှို့ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် အရပ်သားပြည်သူလူထုနေအိမ်ပေါင်း ၁ သိန်း ကျော် ပျက်စီးခဲ့ရပြီး စစ်ကိုင်းတိုင်းကတော့ မီးရှို့ဖျက်ဆီးခံရတဲ့နေအိမ် စုစုပေါင်းရဲ့ ၇၂ ％ အများ ဆုံးဖြစ်ကြောင်း Data for Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်ကနေ တာချီလိတ်ကိုသွားမယ့် မြန်မာပြည်တွင်း လေယာဉ်လက်မှတ်ခဟာ ယခင် ကျပ် ၃ သိန်းခွဲသာ ရှိခဲ့ရာက အသွားအပြန် ကျပ် ၁၀ သိန်း ကျော်လာပြီလို့ ခရီးသွားပြည်သူတွေက ပြောပါတယ်။

Sep 02 ။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်း ၃နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း လူမှုကွန်ရက်ပေါ် စစ်ကောင်စီကို ဝေဖန်ရေးသားလို့ ဖမ်းဆီးခံရသူ ၁,၇၀၀ နီးပါးရှိ Data for Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်လာပါတယ်။

TNLA နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေ သိမ်းထားတဲ့ မိုးကုတ်မြို့ကို စစ်ကောင်စီက ဖုန်းလိုင်း၊ အင်တာနက်လိုင်းတွေ ဖြတ်တောက်ထားတာကြောင့် CDMA ဖုန်းလိုင်းပဲ အသုံးပြုလို့ရပြီး ဆင်းမ်ကတ် တကတ် နံပါတ်အပေါ်မူတည်ပြီး ကျပ် ၇ သိန်းအထိ ပေးဝယ်နေကြရပါတယ်။

Sep 01 ။ ၂၀၂၄ ၊ မေလမှ ဩဂုတ်ထိ ၄ လအတွင်း ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှာ ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်သေဆုံးသူ ၁၃၈ ဦးရှိကြောင်း ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်ရေးညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန အချက်အလက်အရ သိရပါတယ်။ ဒီကာလအတွင်း ယာဉ်တိုက်မှု ၂၅၉ ခု ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဒဏ်ရာရသူလည်း ၃၀၁ ဦးရှိခဲ့တာပါ။

ဒီနေ့ကစပြီး ဘဏ်အတိုးနှုန်းတွေကို စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်က ပြင်ဆင်ကြောင်း ကြေညာလိုက်ပြီး ငွေစုဘဏ်အပ်ငွေအတွက် အတိုးနှုန်း ၉ ％၊ ငွေစုလက်မှတ်အပ်ငွေအတွက် ၁၀ ％ နဲ့ စာရင်းသေ တနှစ်အပ်ငွေအတိုးနှုန်း ၁၁ ％ အထိ တိုးမြှင့်ပေးထားပါတယ်။

Aug 31 ။ စစ်အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားလာတဲ့ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းရာမှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု မပါဝင်ဘဲ ပြေလည်ရေးလမ်းစ မရနိုင်တာကြောင့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အပါအဝင် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားအားလုံး အမြန်ဆုံးလွတ်မြောက်ရေး အတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးပမ်းနေကြောင်း၊ စစ်ကောင်စီ ကျင်းပဖို့ ပြင်နေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကို အသိအမှတ်မပြုကြောင်း NLD က ကြေညာပါတယ်။

မြန်မာတပြည်လုံး လျှပ်စစ်မီးမှန်အောင် မပေးနိုင်ချိန်မှာ စက်တင်ဘာ ၁ ရက်ကစပြီး မီတာခတွေ ၂ ဆတိုးမြှင့် ကောက်ဖို့ စစ်ကောင်စီ လျှပ်စစ်၊စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာခဲ့ပြီးနောက် ပြည်သူတွေ ပိုမိုကျပ်တည်းလာနိုင်ကြောင်း လေ့လာသူတွေက ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

Aug 30 ။ ရန်ကုန်တိုင်းတွင်း ညမထွက်ရအမိန့် ပြောင်းလဲပြီးနောက် တွံတေး၊ ကော့မှူး၊ ကွမ်းခြံကုန်း၊ ဒလ၊ ဆိပ်ကြီးခနောင်တို စတဲ့ မြို့နယ်တွေမှာ လူငယ်တွေကို စစ်ကောင်စီက ပေါ်တာဆွဲတာတွေ ပိုဖြစ်လာတာကြောင့် လူငယ်တွေဟာ ညမိုးချုပ်ချိန် အပြင်မထွက်ရဲကြတော့ဘဲ မြို့ထဲ အလုပ် လုပ်ကိုင်သူတွေလည်း ညမိုးမချုပ်ခင် နေထိုင်ရာ အရပ်တွေဆီ ရရာနည်းနဲ့ ပြန်နေကြရပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းက စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်ဖြစ်တဲ့ မတ်ပဲတွေ ပြည်ပဈေးကွက်ကို အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ တင်ပို့နေရတာကြောင့် စိုက်ပျိုးသူတွေ၊ ကုန်သည်တွေနဲ့လုပ်ငန်းရှင်များ အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းကထွက်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန် မတ်ပဲတွေကို ယခင်က ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ ချိုင်းနားနဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွေဆီ အကန့်အသတ်မရှိ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပြီး လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျပ်အတည်းတွေကြောင့် တင်ပို့နေကျနိုင်ငံတွေဆီ အပြည့်အဝပြန်လည် မတင်ပို့နိုင်တဲ့အပြင် ချိုင်းနား တခုတည်းကို အကန့်အသတ်နဲ့ တင်ပို့နေရတာကြောင့် ဈေးကောင်းမရဖြစ်ပြီး အရှုံးပေါ်နေတာပါ။

Aug 29 ။ သံတွဲမြို့က စစ်ကောင်စီရဲ့ နောက်ဆုံးလက်ကျန် တပ်စခန်းဖြစ်တဲ့ မောင်ရွှေလေး ရေတပ်စခန်းကို အာရက္ခတပ်တော် AA က သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီလို့ ဘီဘီစီ သတင်းရင်းမြစ်က ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ စစ်ကောင်စီရဲ့ ရေတပ်စခန်းတခု တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့လက်ထဲ ပထမဆုံး ကျရောက်ခဲ့တာပါ။

စစ်အာဏာသိမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်နေကြတဲ့ မြန်မာပြည်ထဲမှာ ချိုင်းနားနဲ့နီးကပ်တဲ့ ဆက်ဆံမှုနဲ့ တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးရောင်းဝယ်မှု လုပ်နေကြောင်း နာမည်ကြီးတဲ့ ဝတပ်ဖွဲ့(UWSA)ဟာ နွေဦးတော်လှန်ရေးထဲ မပါဝင်ဘဲ အင်အားပိုကြီးမားလာနေတယ်လို့ မြန်မာ့အရေး သုံးသပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေထဲမှာ အင်အား၊ ဩဇာအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ UWSA တပ်ဖွဲ့ဟာ ချိုင်းနား - လာအို၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွေနဲ့ နယ်နိမိတ် ထိစပ်နေတဲ့ ရှမ်းပြည် အလယ်ပိုင်းဒေသတလွှား တပ်သားတွေ ပြောင်းရွှေ့ချထားတဲ့အပြင် ချိုင်းနား၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွေနဲ့ နယ်နိမိတ် ထိစပ်နေတဲ့ ရှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်း တောင်တန်းတွေကြားက UWSA တပ်စခန်းချနေရာဟာ ဘယ်လ်ဂျီယံနိုင်ငံထက် ကျယ်ဝန်းတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသတခု ဖြစ်နေပါတယ်။

Aug 28 ။ မြန်မာစစ်တပ်ပိုင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစု(မြန်မာ့စီးပွားရေး ဦးပိုင်လီမိတက်)က အမြတ်ငွေ ထုတ်ပေးမှု ယာယီရပ်နားထားပြီး စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် အမြတ်ငွေ ပုံမှန်မရတော့ဘဲ ၂၀၂၂ ခုနှစ် အထိသာ ရခဲ့ကြောင်း တပ်မိသားစုဝင်တွေက ပြောပါတယ်။ ၁၉၉၀ မှာ စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ မြန်မာ့စီးပွားရေးဦးပိုင်လီမိတက်ဟာ စစ်တပ်က ၆၀ ％ နဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ၄၀ ％ ပါဝင်ပါတယ်။ တပ်သားကနေ အရာခံဗိုလ်အထိ ၁၅ သိန်း၊ ဒုဗိုလ်ကနေ ဗိုလ်ကြီးထိ သိန်း ၃၀၊ ဗိုလ်မှူးမှ ဗိုလ်မှူးချုပ်ထိ သိန်း ၅၀၊ ဗိုလ်ချုပ်အဆင့်နဲ့ အထက် သိန်း ၁၀၀ ထိ သတ်မှတ်ပြီး ငွေပမာဏပြည့်မီအောင် မဖြစ်မနေ ထည့်ဝင်ရတာပါ။

မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံမှာ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ၉ ဦးအထိ ရှိလာပြီး မကြုံစဖူး အခြေအနေဖြစ်ကာ ရာထူးစဉ်အရ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ၁၁ ဦး ရှိလာပြီး ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး၊ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးနဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ၉ ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

Aug 27 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်အခြေစိုက် အာရက္ခတပ်တော်(အေအေ)ရဲ့ ရိုဟင်ဂျာအရပ်သားတွေအပေါ် ကျူးလွန်တဲ့ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စုံစမ်းဖော်ထုတ်ပေးဖို့ လူ့အခွင့်အရေးစောင့်ကြည့်တဲ့ Fortify Rights အဖွဲ့က နိုင်ငံတကာရာဇဝတ်ခုံရုံး(ICC) ကို ဒီနေ့ တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ အခုလအစောပိုင်းတုန်းက အေအေနဲ့ စစ်တပ်တို့ကြား တိုက်ပွဲကြောင့် မောင်တောမြို့ဘက်က ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဘက် ထွက်ပြေးကြတဲ့ ရိုဟင်ဂျာအရပ်သားတွေကို အေအေက အင်အားသုံး တိုက်ခိုက်ခဲ့တာကြောင့် ရိုဟင်ဂျာ ၁၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း Fortify Rights က ပြောတာပါ။

တိုက်ပွဲများ ပြင်းထန်နေတဲ့ စစ်ကိုင်းတိုင်းထဲမှာ ယခုနှစ် ၂၀၂၄ ဇန်နဝါရီကနေ ဇူလိုင်လထိ ၇ လတာအတွင်း အကြမ်းဖက်ဖြစ်စဉ်တွေကြောင့် အရပ်သား ၅၀၀ နီးပါး သေဆုံးခဲ့ပြီး ၄၆၄ ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ကြောင်း Data for Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ၁ လအတွင်းမှာပဲ စစ်ကိုင်းတိုင်းထဲ မြို့နယ် ၁၃ ခု မှာ အရပ်သားသေဆုံးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အကြမ်းဖက်ဖြစ်စဉ် ၂၇ ခု ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ၄၃ ဦးသေဆုံးကာ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသူ ၃၆ ဦး ထိ ရှိခဲ့တာပါ။ ဒါ့အပြင် အရပ်သား သေဆုံးသူ စုစုပေါင်းရဲ့ ၉၅ ％ ဟာ အရပ်သားတွေ ပစ်မှတ်ထား သတ်ဖြတ်မှု၊ လက်နက်ကြီး၊ ဒရုန်း၊ မိုင်းနဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သေဆုံးသူတွေထဲ အမျိုးသား ၆၀ ％ နီးပါး ပါဝင်ပြီး အမျိုးသမီးနဲ့ ကလေးသူငယ်သေဆုံးမှု ၃၀ ％ ကျော် ပါဝင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

Aug 26 ။ မြန်မာပြည်အတွက် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအကူအညီ ဘတ်ငွေ ၉ သန်း ကို ထိုင်းအစိုးရက ပေးလှူခဲ့ကြောင်း Bangkok Post သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ဩဂုတ်လ ၂၁ ရက်နေ့က မွန်ပြည်နယ် သတင်းသမားနှစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကိုထက်မြက်နဲ့ ကိုဝင်းထွဋ်ဦးတို့ရဲ့ နေအိမ်ကို စစ်ကောင်စီတပ်က အင်အားအလုံးအရင်းနဲ့ စီးနင်းပစ်ခတ်ခဲ့ပြီး အလောင်းကို မီးရှို့ဖျောက်ဖျက်ခဲ့ကြောင်း ဒေသတွင်းသတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့ RSF က ဒီ ဖြစ်ရပ်အပေါ် စစ်ကောင်စီကို ဝေဖန်ရှုတ်ချခဲ့ပါတယ်။ ယခုနှစ်ဆန်းပိုင်းမှာလည်း Dawei Watch သတင်းဌာနရဲ့ တနင်္သာရီတိုင်း မြိတ်မြို့အခြေစိုက် သတင်းထောက် ကိုမျိုးမြင့်ဦးနဲ့ ကိုအောင်ဆန်းဦးတို့ ၂ဦးကို စစ်ကောင်စီက နှစ်ရှည်ထောင်တွေ ဒဏ်ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Head of United Nations calls global situation 'unsustainable' as annual meeting of leaders opens

Spt 24 | www.tinyurl.com/2742cb32

The head of the United Nations warned the gathered leaders of nations Tuesday that impunity, inequality and uncertainty are driving modern civilization toward "a powder keg that risks engulfing the world" —

The U.N. chief also pointed to "appalling levels of violence and human suffering" from Myanmar and Congo to Haiti, Yemen and beyond, and the expanding terrorist threat in Africa's Sahel region.

Sri Lanka to seek 'maximum support' from China under new leader Dissanayake, analysts say

Sept 24 | www.tinyurl.com/4athaa5m

Sri Lanka's left-leaning president-elect Anura Kumara Dissanayake has yet to declare a precise China policy, but was expected to seek "maximum support" from Beijing through foreign direct investment, technology and tourism, according to analysts.

The Chinese economy is faltering — and that means more trade tensions

Sept 20 | www.tinyurl.com/5dw4nrkn

It has been a grim month for the Chinese economy: A slew of recent data has revealed the world's second-largest economy is slowing faster than expected, causing analysts to predict it will miss its relatively modest 5 percent growth target this year.

Growth in industrial output and retail sales has slowed, while the stock market and investment in real estate took a nosedive. Unemployment is up, and deflation remains an urgent issue.

Hezbollah Walkie-Talkies Blow Up Across Lebanon in Second Wave of Attacks

Sept 18 | www.tinyurl.com/mrpbmyck

Initial assessment from Tuesday's attack is that pagers detonated because an explosive device was planted in the models

Hezbollah was hit Wednesday by another wave of exploding devices, as Israel signaled it was moving toward more aggressive military action against the Lebanese militant group.

FBI joint operation takes down massive Chinese botnet, Wray says

Sept 18 | www.tinyurl.com/349w38wm

The FBI conducted a joint operation last week to take down a massive Chinese state-sponsored botnet that the attackers used to compromise hundreds of thousands of devices, target U.S. and overseas critical infrastructure and steal data, Director Chris Wray said Wednesday.

Scientists Find 3,600 Food Packaging Chemicals in Human Bodies

Sept 18 | www.tinyurl.com/842k5tbv

More than 3,600 chemicals used in food packaging or preparation have been detected in human bodies, some of which are hazardous to health, while little is known about others, a study published on Tuesday said.

Around 100 of these chemicals are considered to be of "high concern" to human health, said lead study author Birgit Geueke from the Food Packaging Forum Foundation, a Zurich-based NGO.

Putin orders Russian army to become second largest after China's at 1.5 million-strong

Sept 16 | www.tinyurl.com/7kssteea

President Vladimir Putin on Monday ordered the regular size of the Russian army to be increased by 180,000 troops to 1.5 million active servicemen in a move that would make it the second largest in the world after China's.

China Raises Retirement Age for the First Time Since the 1950s

Sept 13 | www.tinyurl.com/2352s7vm

The Chinese government on Friday approved a plan to raise the country's statutory retirement age, currently among the lowest in the world, in a long-awaited but broadly unpopular effort to address the challenge of its rapidly aging population.

Beijing Plans 'Compulsory' Military Training For Chinese Students To Boost China's National Security

Sept 13 | www.tinyurl.com/x4c8jdxa

In a significant development aimed at enhancing military training for civilians in China, the nation is advancing legislation that mandates fundamental military training for high school and college students.

Venezuelan opposition leader Gonzalez lands in Spain seeking asylum after disputed election

Sept 9 | www.tinyurl.com/2jc2c657

Venezuelan opposition leader Edmundo Gonzalez landed in Madrid on Sunday afternoon, Spain said, after fleeing his home country with an arrest warrant accusing him of terrorism, conspiracy and other crimes related to July's disputed presidential election.

Gonzalez, his wife and Spanish officials landed at the Torrejon de Ardoz military air base, according to a statement from Spain's Foreign Ministry. He is now seeking asylum in Spain, CNN understands.

There was real risk Russia would use nuclear weapons in Ukraine, CIA director says

Sept 7 | www.tinyurl.com/3z99fnjp

CIA Director William Burns, speaking in London alongside his British counterpart, Richard Moore, head of the MI6 foreign intelligence service, Both men expressed concern about growing military ties among China, Russia, Iran and North Korea. Moore said the Ukraine conflict had illustrated increasing "pragmatic cooperation" among those countries, with Russia using Iranian-made drones, Chinese components for military hardware and North Korean artillery ammunition.

Influx of cheap Chinese goods a spoiler for local businesses in Thailand

Sept 5 | www.tinyurl.com/4uhxj22p

China is defending itself against accusations that it is flooding the Thai market with cheap goods and hurting local businesses.

In a post on its official Facebook account on September 4, the Chinese Embassy in Thailand called the trade between the two countries "mutually beneficial and win-win."

The statement came after Thailand announced new measures to combat the influx of cheap Chinese imports threatening its manufacturing sector.

Corruption pushing African youth to emigrate: Poll

Sept 3 | www.tinyurl.com/3wp5b4ka

Nearly 60 percent of young Africans want to leave their countries because their governments are not reining in corruption, according to a new poll of youth across 16 African nations.

They cited corruption as the biggest obstacle to progress, according to the 2024 African Youth Survey published on Tuesday.

Update on UN Human Rights Office work in Bangladesh

Aug 30 | www.tinyurl.com/mrx3ejux

UN High Commissioner for Human Rights Volker Türk has received an official invitation from the Chief Advisor, Muhammad Yunus, to conduct an impartial and independent fact-finding mission into human rights violations committed from 1 July to 15 August.

China to hold 3-day live-fire military drills near Myanmar border

Aug 26 | www.tinyurl.com/yrpve5js

China's People's Liberation Army will conduct a three-day live-fire drill from Tuesday on the Chinese side of the China-Myanmar border, according to the provincial government of Yunnan in the country's southwest.

The drill area has been defined by points that include the city of Ruili, near the townships of Huyu and Wanding, Zhenkang county near Mengdui township, as well as the autonomous county of Gengma Dai and Wa near Mengding township.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Sept 25 ။ နေပြည်တော်မှာ ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချခံထားရတာ လေးနှစ်နီးပါး ရှိလာပြီဖြစ်တဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ နဲ့ ဗာတီကန်နန်းတော်ရှိရာ ဗာတီကန်နိုင်ငံမှာ ခိုလှုံနိုင်ကြောင်း ကက်သလစ်အသင်းတော်အကြီးအကဲ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်က ကမ်းလှမ်းလိုက်ကြောင်း အီတလီသတင်းစာတွေက ဖော်ပြပါတယ်။

ထိုင်းဘုရင်မင်းမြတ်ဟာ လိင်တူလက်ထပ်ခွင့်ဆိုင်ရာဥပဒေမူကြမ်းကို လက်မှတ်ထိုးအတည်ပြုပေးလိုက်ပြီဖြစ်တာကြောင့် ထိုင်းဟာ အရှေ့တောင်အာရှမှာ လိင်တူစုလျားရစ်ပတ်တာကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ပထမဆုံးနိုင်ငံဖြစ်လာပါတယ်။

Sept 24 ။ ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံမှာ မြန်မာအပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း ပဋိပက္ခဒေသတွေမှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ လူသားဘေးဒုက္ခ အကျပ်အတည်းတွေ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဆက်ကြုံနေရချိန်မှာ ကုလသမဂ္ဂအနေနဲ့ ကူညီဖြေရှင်းပေးဖို့ အကြီးအကျယ် ပျက်ကွက်နေတယ်လို့ ကုလ အတွင်းရေးမှူးချုပ် Ant nio Guterres ကပြောသွားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံကို ဂျက်လောင်စာဆီအပါအဝင် လက်နက်တင်ပို့မှုတွေမလုပ်ကြဖို့ အမေရိကပြည်ထောင်စု၊ အိန္ဒိယ၊ ဂျပန်နဲ့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တွေက တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ လေးနိုင်ငံ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးအပြီး ပူးတွဲကြေညာချက်ထဲ မြန်မာ့အရေးကိစ္စကိုပါ ထည့်သွင်းထုတ်ပြန်ထားတာပါ။

Sept 23 ။ ကိုလံဘီယာနိုင်ငံ မြို့တော် ဘိုဂိုတာမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ယူ ၂၀ အမျိုးသမီး ကမ္ဘာ့ဖလား ဖိုင်နယ်ပွဲမှာ မြောက်ကိုရီးယားအသင်းက ဂျပန် အသင်းကို ၁ ဂိုး ဂိုးမရှိနဲ့ အနိုင်ရသွားပြီး တတိယအကြိမ်မြောက် စံချိန်တင် ဗိုလ်စွဲသွားပါတယ်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ သမ္မတရွေးကောက်ပွဲမှာတော့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုနဲ့ အဂတိလိုက်စားမှုတွေကို တိုက်ဖျက်သွားမယ်ဆိုပြီး ရွေးကောက်ပွဲကတိပြုခဲ့တဲ့ မာ့က်စ်ဝါဒီ လွှတ်တော်အမတ် Anura Kumar Dissanayake က အနိုင်ရသွားပါတယ်။

Sept 22 ။ စင်္ကာပူနဲ့ ကပ်ပြီး တည်နေတဲ့ မလေးရှားရဲ့ ဒေါ်လာ ဘီလျံတရာလောက် ကုန်မယ့်"Forest City" ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေကို အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့် ပေးမယ်ဆိုပြီး မလေးရှား အစိုးရက ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၃ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလက စတင်ခဲ့တဲ့ ခိုလှုံခွင့် အစီအစဉ် တနှစ် ပြည့်ချိန်မှာ လူ ၁၀ ဦးထက်နည်းတဲ့ ပမာဏကိုသာ ခိုလှုံခွင့်ပေးထားတယ်လို့ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ဝင်တွေက ဆိုပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂကတော့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူ ၅,၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။

Sept 21 ။ အိန္ဒိယ-မြန်မာနယ်စပ်ကြားက တောင်တန်းဒေသတွေဘက်မှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကွတ်ကီးသူပုန် ၉၀၀ လောက် မြန်မာနိုင်ငံဘက်ကနေ အိန္ဒိယဘက် ဝင်လာတယ်ဆိုတဲ့ ထောက်လှမ်းရေးသတင်းတွေ ရထားတယ်လို့ မဏိပူရပြည်နယ်အစိုးရ အကြံပေး Kuldiep Singh က အတည်ပြုပါတယ်။

Sept 20 ။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှမှာ Yagi မုန်တိုင်းကြောင့် ရေကြီးမြေပြိုမှုအတွင်း ကလေးငယ် ၆ သန်းနီးပါး ဒုက္ခရောက်နေကြတယ်လို့ ကလေးငယ်များကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီ UNICEF က ပြောကြားပါတယ်။

၂၀၂၄ CJP ကပေးတဲ့ သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်ဆုရသူတွေဟာ ဩဂုတ်လ အကျဉ်းသားလဲလှယ်ရေးအစီအစဉ်နဲ့ ပြန်လွတ်လာတဲ့ VOA- Radio Free Europe/Radio Liberty in Prague ဌာနခွဲအယ်ဒီတာ Alsu Kurmasheva၊ ပါလက်စတိုင်းသတင်းထောက် Shrouq Al Aila, ဂွာတီမာလာသတင်းထောက် Quimy de Le n နဲ့ နိုင်ဂျေးသတင်းထောက် Samira Sabou တို့ဖြစ်ပါတယ်။

Sept 19 ။ ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေ ပွင့်နေအောင်နဲ့ ထိုင်း မြန်မာနယ်စပ် တည်ငြိမ်ရေးကို လိုလားတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံအနေနဲ့ အာရှလမ်းမကြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်အောင် မြန်မာနိုင်ငံထဲက စစ်ပွဲတွေဖြစ်နေတဲ့ ဘက်အားလုံးနဲ့ အတူတွဲဆောင်ရွက်လိုတယ်လို့ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မာရစ် ဆန်ဂရန်ဖုန်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားပြည်တောင်ပိုင်းက ရှန်ဇန်း ဂျပန်ကျောင်းမှာ တက်နေတဲ့ ဆယ်နှစ် အရွယ် ဂျပန် ကျောင်းသားတယောက် ကျောင်းနားမှာ ဓားထိုးခံရပြီး တရက်အကြာမှာပဲ သေဆုံးသွားပါတယ်။ ဇွန်လဆန်းကလည်း အမေရိက ကျောင်းဆရာ လေးယောက် ချိုင်းနားပြည်မြောက်ပိုင်းက ဂျီလင်းမြို့မှာ ဓားနဲ့ထိုးခံရပါတယ်။

Sept 18 ။ မြန်မာ့အရေး ချဉ်းကပ်မယ့်ပုံစံအသစ်အတွက် ဘေဂျင်းကလူသစ်တွေ အပြောင်းအလဲလုပ်လိုက်ပြီး အမျိုးသမီးအများစု ဦးဆောင်လာပါတယ်။ရန်ကုန်က ချိုင်းနားသံရုံးကို သံအမတ်ကြီး မစ္စမာကျားက ဦးဆောင်မှာဖြစ်ပြီး မန္တလေးမြို့ကောင်စစ်ဝန်ချုပ်အဖြစ် မစ္စ ကောင်းဖျင်က တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါတယ်။

မြွေဆိပ်ဖြေဆေးရရှိဖို့ ခက်တဲ့တိုင်းပြည်တချို့မှာ ရေကြီးတာကြောင့် မြေကိုက်တဲ့အန္တရာယ်က ပိုကြီးလာနေတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ နှစ်တိုင်း လူ ၂ သန်း ၇ သိန်း လောက် မြွေကိုက်ခံနေကြရပြီး ၁ သိန်း ၃ သောင်း ၈ ထောင်ကျော် သေဆုံးနေရတယ်လို့ WHO က ခန့်မှန်းပါတယ်။

Sept 17 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း လွတ်လပ်ပြီး တရားမျှတတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲတွေ အခြေအနေတွေ ကျဆင်းလာတယ်လို့ အစိုးရတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့ကသတိပေး ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံတွင်းဝင်ရောက်တဲ့ ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူတွေနဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအရေအတွက်တွေကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ ဂျာမနီနိုင်ငံကို နယ်စပ်တလျှောက်မှာ စတင် စစ်ဆေးစိစစ်နေပါပြီ။ ဂျာမနီနဲ့နယ်ချင်းစပ်နေတဲ့ နိုင်ငံအတော်များများကတော့ ဒီအစီအစဉ်ကို ဝေဖန်ပြစ်တင်ပါတယ်။

Sept 16 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံ ရှန်ဟိုင်းမြို့ကို အင်အားပြင်း တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း Bebinca ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်ပါတယ်။

ရှီကာဂိုမြို့ကနေ အစပြုပြီး ရှီကာဂိုမြို့မှာ ပြန် အဆုံးသတ်ခဲ့တဲ့ မိုင်ပေါင်း ၁၈,၁၂၅ မိုင် အရှည်ရှိတဲ့ ကမ္ဘာတစ်ပတ်ခရီးစဉ်ကို လေးယာလ် ဝေးလ်ကော့စ်ဟာ စက်ဘီးနဲ့ ၁၀၈ ရက်၊ ၁၂ နာရီ၊ ၁၂ မိနစ်ကြာ ခရီးနှင်နိုင်ခဲ့ပြီး စက်ဘီးနဲ့ အမြန်ဆုံးပတ်နိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးအဖြစ် စံချိန်တင်လိုက်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဥရောပအလယ်ပိုင်းမှာ ဆက်လက်မိုးသည်းထန်နေပြီး နေရာတော်တော်များများ ရေဘေးသင့်နေပါတယ်။

Sept 15 ။ ရုရှားနိုင်ငံအတွင်းပိုင်းအထိ ပစ်ခတ်နိုင်တဲ့ တာဝေးပစ်လက်နက်တွေ ယူကရိန်းကို အသုံးပြုခွင့် ပေးမယ်ဆိုရင် မြောက်အတ္တလန်တိတ် စာချုပ်အဖွဲ့နဲ့ပါ စစ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ဗြိတိန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး David Lammy က ပယ်ချလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကနဲ့ မဟာမိတ် ဂျာမနီ၊ ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံတွေက အီရန်ရဲ့ လေကြောင်းကဏ္ဍအပေါ် ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုများ ချမှတ်ပြီးနောက်မှာ အီရန်နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးက အခုလို အငြင်းပွားမှုတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ သံတမန်ရေးရာအရ တံခါးဖွင့်ထားပေမယ့် "ခြိမ်းခြောက်မှုတွေနဲ့ ဖိအားတွေ" ကို လက်မခံနိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Sept 14 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံ စီးပွားရေး ဆက်အားနည်း နှေးကွေးလာနေတယ်လို့ အမျိုးသားစာရင်းအင်းအဖွဲ့ အကြီးအကဲက ပြောလိုက်ပါတယ်။ ချိုင်းနားအမျိုးသားစာရင်း အင်းဗျူရိုက ထုတ်ပြန်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေအရ စက်မှုထုတ်ကုန်၊ လက်လီအရောင်းနဲ့ အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ရေးတွေ July လထက် August လမှာ ကျဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်။

ဂျာမနီရေတပ်သင်္ဘော ၂ စင်းဟာ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်ကို ဖြတ်ပြီး တောင်ကိုရီးယားကနေ ဖိလစ်ပိုင်ကို ဦးတည်မောင်းနှင်တာဟာ ဒီပင်လယ်ပြင်ဒေသတွင်း ချိုင်းနားရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ဂျာမနီပါ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းလိုတဲ့ ဆန္ဒရှိတာကိုတွေ့ရပြီး ဒီကိစ္စဟာ ဥရောပ အထိ ကျယ်ပြန့်လာတာကို ပြနေတယ်လို့ အကဲခတ်တွေက သုံးသပ်ကြပါတယ်။

Sept 13 ။ မော်စကိုမြို့ ဗြိတိန်သံရုံးက သံတမန် ၆ ယောက်ကို သူလျှိုလုပ်တယ်၊ အဖျက်အမှောင့် လုပ်ရပ်တွေလုပ်တယ်လို့ဆိုပြီး သံတမန်အဖြစ် တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုမှုကို ရုတ်သိမ်းတယ်လို့ ရုရှားဖယ်ဒရယ်လုံခြုံရေးဌာနက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ကပ်နေတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ မယ်ဆိုင်နဲ့ ချင်းရိုင်ခရိုင်အတွင်းက ရေဘေးသင့် ပြည်သူတွေကို အမြန်ဆုံး ကူညီပေးကြဖို့ အစိုးရတာဝန်ရှိသူတွေကို ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Paetongtarn Shinawatra က ညွှန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

Sept 12 ။ အစ္စရေးက ဗုံးကျည်နဲ့ ပစ်ခတ်တာကြောင့် ဂါဇာမှာရှိတဲ့ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်း ၆ ဦး သေဆုံးခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်အတွက် အကြီးအကျယ် ဒေါသထွက်မိတယ်လို့ EU ဥရောပသမဂ္ဂရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒဆိုင်ရာ အကြီးအကဲ Joseph Borell ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အာသံပြည်နယ်ထဲ အကျဉ်းစခန်းတခုမှာ အဖမ်းခံထားရတဲ့ ရိုဟင်ဂျာအပါအဝင် မြန်မာနိုင်ငံသား ၁၄၀ ကျော်ဟာ စက်တင်ဘာလ ၉ ရက်နေ့ကစလို့ အစာငတ်ခံဆန္ဒပြနေကြတယ်လို့ သူတို့ကို အကူအညီပေးနေသူတွေက ပြောပါတယ်။ လွတ်ရက်စေ့ပေမယ့် ပြန်မလွှတ်တာ ကြောင့် အခုလို ဆန္ဒပြကြတာလို့ ဆိုပါတယ်။

Sept 11 ။ စင်ကာပူယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီး Edwin Tong အပါအဝင် စင်ကာပူအကြီးတန်းအရာရှိတွေက ချန်ဂီလေဆိပ်မှာ ကြိုဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ရိုးရာဝတ်စုံတွေ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ ကလေး ၄ ယောက်က စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ တရားဝင်ဘာသာစကားတွေဖြစ်တဲ့ မလေး၊ အင်္ဂလိပ်၊ တမီးလ်နဲ့ မန်ဒရင်း ချိုင်းနီးစ်ဘာသာစကားတွေအသီးသီးနဲ့ ကြိုဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ပိုင်း မဏိပူပြည်နယ်ရဲ့ တချို့နေရာတွေမှာ လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပြီး ကျောင်းသားတွေရဲ့ ဆန္ဒပြမှုတွေလည်း ပြင်းထန်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အင်တာနက်နဲ့ ဖုန်းလိုင်းတွေကို ၅ ရက်ကြာဖြတ်တောက်လိုက်သလို၊ အကန့်အသတ်မရှိ ညမထွက်ရ အမိန့်ကိုလည်း ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 10 ။ အစ္စရေးကို လက်နက်ပေးပို့ထောက်ပံ့တာကို ဆိုင်းငံ့ထားဖို့ ဗြိတိန်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာဟာ နိုင်ငံတကာ ဥပဒေကို လိုက်နာလိုက်နာရမယ့်လိုအပ်ချက်အရ ဖြစ်တယ်လို့ ဝန်ကြီးချုပ်သစ်က ပြောပါတယ်။

အစ္စရေး ဟာမတ်စ် စစ်ပွဲ မရပ်စဲနိုင်သ၍ လူအသက်ပေါင်းများစွာ သေကြေပျက်စီးနေဦးမှာ ဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံရေးသုံးသပ်သူတွေက သတိပေးပြောကြားပါတယ်။

Sept 9 ။ ဗင်နီဇွဲလားအတိုက်အခံ သမ္မတကိုယ်စားလှယ်လောင်း Edmundo Gonzalez ဟာ စပိန်နိုင်ငံကိုရောက်ရှိပြီး ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံထားတယ်လို့ စပိန်အာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

ဆူဒန်နိုင်ငံမှာ ၁၆ လကျော်ကြာစစ်ပွဲတွေကြောင့် လူပေါင်း နှစ်သောင်းကျော် သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် Tedros Adhanon Ghebreyesus က ပြောသွားပါတယ်။

Sept 8 ။ ဘိုရင်း (Boeing) လေယာဉ်ကုမ္ပဏီထုတ် ပထမဆုံး အာကာသ လွန်းပျံယာဉ် စတားလိုင်နာဟာ စမ်းသပ် လွှင့်တင်မှုမှာ လိုက်ပါသွားတဲ့ အာကာသယာဉ်မှူးတွေကို နိုင်ငံတကာ အာကာသ စခန်းထဲ ချန်ထားရစ်ခဲ့ရပြီး ကမ္ဘာမြေပေါ် ကို အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ ပြန်လည် ဆင်းသက်ခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ(တောင်ပိုင်း) ဆူရတ်ဌာနီခရိုင်ထဲမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ မြန်မာ ရွှေ့ပြောင်း ကလေးတွေ ပညာသင်ကြားနေကြတဲ့ မြန်မာသာသာစကားနဲ့ သင်ကြားတဲ့ကျောင်း ၆ ကျောင်းကို ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေဘက်က ချက်ချင်း အပြီးတိုင် ပိတ်စေခဲ့ပါတယ်။

Sept 7 ။ ကမ္ဘာကြီးမှာ စစ်အေးစစ်ကာလနောက်ပိုင်း ဘယ်တုန်းကမှနဲ့ မတူတဲ့ အန္တရာယ်ကြုံနေရတယ်လို့ အမေရိကနဲ့ ဗြိတိန် ထောက်လှမ်းရေးအကြီးရေး အကြီးအကဲ ၂ ယောက်က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနား အာဖရိက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးညီလာခံ FOCAC ၂၀၂၄ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးကို ချိုင်းနား/ဘေဂျင်းမြို့မှာ ၃ ရက်ကြာ ကျင်းပခဲ့ပြီး အာဖရိကအတွက် ၃ နှစ်အတွင်း ငွေကြေးအကူအညီ ဒေါ်လာ ၅၁ ဘီလီယံထောက်ပံ့ဖို့ ချိုင်းနားက ကတိပြုခဲ့ပါတယ်။

ရုရှား၊ ချိုင်းနားနဲ့ အီရန်နိုင်ငံတွေက လာမယ့် အမေရိက သမ္မတ ရွေးကောက်ပွဲမှာ မဲရရှိနိုင်မှုနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ ရလဒ်တွေ အပေါ်ဩဇာ သက်ရောက်နိုင်ဖို့ အမေရိက မဲဆန္ဒရှင်တွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ခေတ်မီ နည်းပညာတွေနဲ့ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင် နေတယ်လို့ အမေရိက ထောက်လှမ်းရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

Sept 6 ။ ဂျပန်နဲ့ တောင်ကိုရီးယား နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်နှစ်ဦးတောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံဆိုးလ်မြို့တော်မှာ တွေ့ဆုံပြီး ဒေသတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ တည်ငြိမ်ရေး ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးကြပါတယ်။

ချိုင်းနားက ထိုင်းဈေးကွက်ထဲကို သူ့ရဲ့ ဈေးပေါတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေလှိမ့်သွင်းနေတဲ့အတွက် ထိုင်းစီးပွါးရေးကို ထိခိုက်စေတယ်ဆိုတဲ့ ပြောဆိုချက်တွေအတွက် ဘန်ကောက်-ချိုင်းနားသံရုံးက သံရုံးဖေ့စ်ဘုတ်စာမျက်နှာကနေ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခဲ့ပါတယ်။

Sept 5 ။ ရုရှားနဲ့ ယူကရိန်းကြား အလားအလာရှိတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲဖြစ်လာဖို့မှာ ချိုင်းနား၊ အိန္ဒိယနဲ့ ဘရာဇီးနိုင်ငံတွေက ကြားဝင်စေ့စပ်သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ် ဆိုတာနဲ့ လာမယ့် အမေရိကရွေးကောက်ပွဲမှာ Kamala Harris ကို သမ္မတအနိုင်ရဖို့ အားပေးတယ်လို့ ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin က Eastern Economic Forum ဆွေးနွေးပွဲမှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဩစတြေးလျနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံကြား စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ တိုးမြှင့်လုပ်ဖို့ သဘောတူညီလိုက်ကြပါတယ်။

Sept 4 ။ အကျင့်ပျက်ခြစားမှုဒဏ်ကြောင့် နိုင်ငံကနေထွက်ခွာလိုတဲ့ အာဖရိကတိုက်က လူငယ်အရေအတွက်ဟာ ၆၀ ٪ ရှိတယ်လို့ အာဖရိက ၁၆ နိုင်ငံက လူငယ်ပေါင်း ၅၆၀၀ ကျော်ပါဝင်ဖြေဆိုထားတဲ့ စစ်တမ်းတခုမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

ချိုင်းနား ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး၊ ဒေါ်လာ ၁.၈ သန်းကျော် ငွေကြေးခဝါချမှုနဲ့ အလိုရှိနေတဲ့ ဖိလစ်ပိုင် မြို့တော်ဝန်ဟောင်းကို အင်ဒိုနီးရှားက ဖမ်းဆီးလိုက်ကြောင်း တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်အသစ်က အစိုးရအဖွဲ့သစ် အမည်စာရင်းကို ထုတ်ပြန်တာမှာ စစ်တပ်နဲ့ ဆက်နွယ်မှုရှိတဲ့ ပါတီဝင်တွေကို ချန်လှပ်ထားခဲ့တာကြောင့် ဒါဟာ စစ်တပ်ကျောထောက်နောက်ခံပေးထားတဲ့ နိုင်ငံရေးပါတီတွေအနေနဲ့ ၂၀၁၉ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ပထမဆုံးအကြိမ် အစိုးရအဖွဲ့ထဲ မပါတော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Sept 3 ။ ရုရှားက ယူကရိန်းကို ကျူးကျော် တိုက်ခိုက်မှုနဲ့ဆက်နွယ်ပြီး စစ်ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခဲ့မှုတွေကြောင့် နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်ခုံရုံး - ICC က ဖမ်းဝရမ်း ထုတ်ထားပေမယ့်လည်း အိမ်ရှင် မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံက ဖမ်းပေးမယ့်ပုံ မရှိပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ သဘာဝဝန်းကျင်နဲ့ ဂေဟဗေဒစနစ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ပါးဟက်မဲ တလားပီးယား (Blackchin Tilapia) ငါးအမျိုးအစား ကီလိုဂရမ် ၁.၃ သန်း ကို ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့ကြောင်းအာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

Sept 2 ။ ၈၅ နှစ်မြောက် ဒုတိယကမ္ဘာစစ် စတင်ခဲ့တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် နာဇီဂျာမနီရဲ့ ကနဦးတိုက်ခိုက်မှု ခံခဲ့ရတဲ့ ပိုလန်နိုင်ငံမှာ အခမ်းအနားပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။စစ်အတွင်း လူသန်းပေါင်း ၅၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ရတဲ့အထဲ ပိုလန်လူမျိုး ၆ သန်းကျော်ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ဂါဇာဒေသ စစ်ပွဲတွေကြား ရောဂါကူးစက်မှုတွေ မပေါ်ပေါက်စေဖို့ ပိုလီယို အကြောသေရောဂါ ကာကွယ်ဆေး အများအပြား တိုက်ကျွေးတဲ့ အစီအစဉ်ကြီးတခုကို ပါလက်စတိုင်းကျန်းမာရေး တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီတွေက စတင်လိုက်ပါတယ်။

Sept 1 ။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာ ဥပဒေမဲ့ အွန်လိုင်းလောင်းကစားနဲ့ ဆိုက်ဘာရာဇဝတ်မှု လုပ်ငန်းတွေအတွက် မသင်္ကာတဲ့ နေရာတခုကို ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံသားတချို့ အပါအဝင် လူ ၁၆၀ ကျော်ကို ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနား စူးစမ်းရှာဖွေရေး သင်္ဘောတစင်း ဂျပန်ရေပိုင်နက်ထဲကို ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခဲ့တဲ့အတွက် ဂျပန်အစိုးရက ဂျပန်ဆိုင်ရာ ချိုင်းနားသံရုံးကနေတဆင့် ချိုင်းနားအစိုးရထံ ကန့်ကွက်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 31 ။ အာဖဂန်ကနေ အမေရိကတပ်တွေပြန်ပြီးရုပ်သိမ်းခဲ့တာ ၃ နှစ်ကြာပြီးတဲ့နောက် တာလီဘန်တွေလက်အောက် အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးငယ်တွေရဲ့ဘဝက စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ ပိုများလာတယ်လို့ ဝေဖန်သူတွေ သုံးသပ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံမှာ လူထု ဆန္ဒပြမှုတွေအတွင်း ဖြစ်ပွါးခဲ့တဲ့ လူ့အခွင့်ရေး ချိုးဖေါက်မှုတွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စုံစမ်းစစ်ဆေးပေးဖို့ ကြားဖြတ်အစိုးရရဲ့ ပန်ကြားမှုကြောင့် အချက်လက်စုံစမ်းရေး အဖွဲ့ ကို စေလွှတ်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်ရေးရုံးက ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနားရဲ့ တိုးလာနေတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်၊ တားဆီးကာကွယ်ရေး တိုးမြှင့်နိုင်ဖို့ လာမယ့်နှစ်ထဲ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ကာကွယ်ရေးအသုံးစားရိတ်ကို အမေရိကဒေါ်လာ ၅၉ ဘီလီယံချထားပေးဖို့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနကတောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမေရိကနဲ့ ချိုင်းနားပြီးရင် စစ်ရေးအသုံးစားရိတ် တတိယ အများဆုံးသုံးမယ့်နိုင်ငံဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်၊

Aug 30 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အတိုက်အခံ ပါတီဝင် ၄၄ ဦးကို အဂတိလိုက်စားမှုနဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးနေတယ်လို့ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ စစ်ဆေးခံနေရသူတွေထဲက ၂၅ ယောက်ဟာ လက်ရှိလွှတ်တော် အမတ်တွေ ဖြစ်ကြပြီး ၄၄ ယောက်လုံးဟာ ဖျက်သိမ်းခံခဲ့ရတဲ့ Move Forward ပါတီမှာ အရင်က ပါတီဝင်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

Aug 29 ။ ဟောင်ကောင်မှာ ဒီမိုကရေစီရေး အားပေးတဲ့ Stand News သတင်းဌာန နဲ့ ဒီသတင်းဌာနက အယ်ဒီတာချုပ်ဟောင်း နှစ်ဦးကို ဆူပူမှုတွေဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ အပြစ်ရှိကြောင်း တရားရုံးကဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

Telegram လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ အသုံးပြုသူတွေကျူးလွန်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေအတွက် ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲမှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုဟာ လုံးဝအဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးလို့ Telegram အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် Pavel Durov ရဲ့ ရှေ့နေက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Aug 28 ။ ရုရှား-ယူကရိန်းစစ် မြန်မြန် အဆုံးသတ်ရေးကို သူထောက်ခံတယ်လို့ ယူကရိန်းကိုသွားခဲ့ပြီး ရက်အတော်ကြာမှာ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နရိန်ဒြာ မိုဒီက ရုရှားသမ္မတပူတင်ကို ပြောပါတယ်။ အမေရိကသမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒန်နဲ့ တယ်လီဖုန်းပြောပြီး နောက်တရက် ရုရှားခေါင်းဆောင်နဲ့ ဆွေးနွေးရာမှာ မိုဒီက ခုလို ပြောလိုက်တာပါ။

ရုရှား Kursk ဒေသမှာ ၁,၃၀၀ စတုရန်း,ကီလိုမီတာကို ယူကရိန်းတပ်ဖွဲ့တွေက ထိန်းချုပ်ထားလိုက်ပြီး ရုရှားတပ်သား ၅၉၄ ယောက်ကို အကျဉ်းသားအဖြစ် ဖမ်းဆီးထားတယ်လို့ ယူကရိန်း စစ်တပ်အကြီးအကဲ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုလက်ဇန်းဒါး ဆရစ်စကီး က ပြောပါတယ်။

Aug 27 ။ ဂျပန်လေပိုင်နက်ထဲ ကျူးကျော်ခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားစစ်ဘက်လေယာဉ်တစင်းကို ဂျပန် တိုက်ခိုက်ရေးဂျက်လေယာဉ်တွေနဲ့ သတိပေးနှင်ထုတ်ခဲ့ရကြောင်းနဲ့ နာဂါဆာကီစီရင်စုထဲက Danjo ကျွန်းစုလေပိုင်နက်ထဲကို ချိုင်းနားစစ်လေယာဉ်ကျူးကျော် ဝင်ရောက်လာကြောင်း ဂျပန်ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်မှာအတည်ပြုထားပါတယ်။

Aug 26 ။ Telegram တည်ထောင်ဖန်တီးသူ Pavel Durov ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာ ဖမ်းဆီး ထိန်းသိမ်းခံရတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှ ဖုံးကွယ်ထားတာ မရှိတဲ့အကြောင်း နဲ့ သူတည်ထောင်တဲ့ App ကို အလွဲသုံးစားလုပ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပိုင်ရှင်ကို ဖမ်းဆီးတာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အကြောင်း Telegram app က ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရုရှားရဲ့ နယ်စပ်ဒေသ Belgorod ကို ယူကရိန်းက လက်နက်ကြီးတွေနဲ့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်လို့ လူ ငါးဦးသေဆုံး တယ်လို့ တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာတော့ ယူကရိန်းအရှေ့ခြမ်းက ဟိုတယ်တခုကို ရုရှားတပ်တွေ တိုက်ခိုက်လို့ သတင်းထောက်တဦး ပျောက်ဆုံးနေပြီး လူနှစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

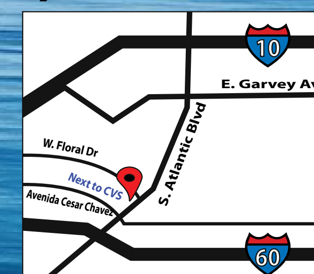
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

牙 科

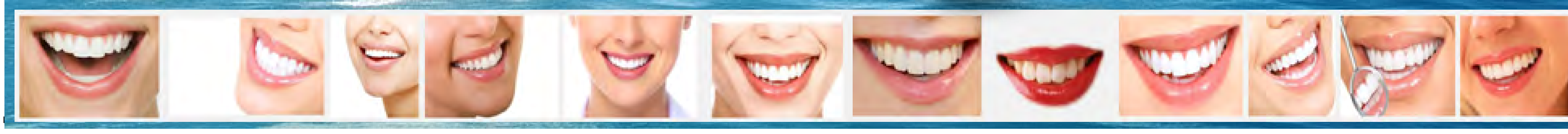
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

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

စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



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



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

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 f 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 ®

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

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

L.A. ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကို အနေကဇာတင်အခမ်းအနား နှင့်စာရေးတံမဲလှူဒါန်းပွဲ

Photo: Henry Kao

Riverside, California တွင်တည်ရှိသော ဆရာတော်အရှင်ရာဇိန္ဒ-ရဝေနွယ်(အင်းမ) ပဓာနနာယကအဖြစ် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသည့် ဓမ္မရဝေနွယ်တောရတွင် ဓမ္မမိတ်ဆွေများစုပေါင်းတည်ထားကိုးကွယ်သော LA ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကို အနေကဇာတင်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၈ရက်က ကျင်းပခဲ့သည်။ Los Angeles မှပင့်သံဃာ၉ပါး၊ Washington, California, Florida, Kentucky တို့မှပင့်သံဃာ၁၀ပါးတို့ ကြွရောက်ကာ အနေကဇာတင်အခမ်းအနားကိုကျင်းပခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက စာရေးတံမဲလှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို မြန်မာထမင်းဟင်း နေ့လယ်စာအာဟာရဒါနပြုခဲ့ပြီး ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်က တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ ဓမ္မရဝေနွယ်တောရဒကာမကြီး ဒေါ်မြသိန်း၏မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဓမ္မမိတ်ဆွေများက အမှတ်တရစုပေါင်းကျင်းပပေးကာ မွေးနေ့ကိတ်ခွဲခဲ့ပြီး မွေးနေ့ရှင်ကျန်းမာသက်ရှည်စွာဖြင့်သာသနာပြုနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းများတောင်းခဲ့ကြသည်။

Uttama Foundation, INC ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

Indianapolis, Indiana ပြည်နယ်ရှိ ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ဦးစီးပဓာနနာယကဆရာတော် အရှင်ကုဏ္ဍလ ဦးစီးသည့် Uttama Foundation, INC ရန်ပုံငွေစက်တင်ဘာဈေးပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၈၊ မနက်၁၀နာရီမှညနေ၆နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်များက ရခိုင်၊ မြန်မာရိုးရာစားစရာမျိုးစုံ၄၀ခန့်ကို ရောင်းချပေးခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ Uttama Foundation သည် Indianapolis တွင်နေထိုင်လျက်ရှိသည့် ကလေးများအား ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုအခြေခံနှင့် မြန်မာစာကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်မှစပြီး အပတ်စဉ်စနေ၊ တနင်္ဂနွေများတွင် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။

ဓာတ်ပုံ- Uttama Foundation, INC

ရေဘေးအလှူ Theravada Arakan Monks Association U.S.A, INC မှ ရေဘေးအတွက် ကူညီပေးရန် အဖွဲ့ဝင်သံဃာများမှ စုပေါင်းထားသော အလှူငွေများ ရှိပါသည်။ အမေရိကားပြည်တွင်းမှ ပါဝင်အားဖြည့် လှူဒါန်းလိုသူများ Theravada Arakan Monks Association USA အသင်းပိုင် ဘဏ်သို့ Zeller မှ ပေးပို့ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

Zelle: tamausa2022@gmail.com

Photo: Theravada Arakan Monks Association U.S.A, INC နာယကဆရာတော်များနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ။

Aging in California

Your Connection to Resources

California's Aging Services သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် တန်ဖိုးရှိသောအရင်းအမြစ်များကိုပေးနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပို၍အသက်ကြီးလာကြသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ဦးစားပေးသောအရာများဟာ ပြောင်းလဲလာကြပါသည်။ California တွင် သင်၏ အမှီအခိုကင်းစွာရပ်တည်နေထိုင်နိုင်ခြင်းကို ဆက်ပြီး ထိန်းသိမ်းဖို့၊ အဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့နဲ့ ပြည့်စုံသောဘဝကိုဦးဆောင်နိုင်ဖို့တွေမှာ ကူညီဖို့ ကျယ်ပြန့်သောအတိုင်းအတာရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ သင်ဟာ နေ့စဉ်ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေရတဲ့ဝတ္တရားတွေကို ကူညီဖို့၊ ကျန်းမာရေးအာမခံလမ်းကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်တွေအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေကို ရှာဖွေနေပါသလား။ California's aging services များက ဒီနေရာမှာ သင့်ကိုကူညီဖို့ ရှိနေပါသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့အခါ နေရတဲ့နေရာ။

သင်တို့ထဲကအများစုဟာ သင်တို့အသက်ကြီးလာသောအခါမှာ ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေရခြင်းကိုသာ ပိုပြီးနှစ်ခြိုက်ကြပါသည်။ California ဟာ အိမ်ပြင်ခြင်းများ၊ အကြိုအပို့များနှင့် အိမ်တွင်းမှာပဲပြုစုစောင့်ရှောက်ခံခြင်းအစီအစဉ်တွေနဲ့ ကူညီနေပါသည်။

အဲ့ဒီအပြင် အနုပညာနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ပေးသည့် နေ့ခင်းစင်တာများအပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းအစီအစဉ်များသည် သင့်အား အမှီအခိုကင်းစွာရပ်တည်ဖို့ ကူညီပေးပါသည်။

အာဟာရနဲ့ဆိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများ။

သင်ဟာ အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးမယ့်တနေ့တာအစားအစာတွေ(ဒါမှမဟုတ်) ဒေသတွင်းစင်တာများမှာ လူတွေစုပြီးအတူဆုံစားကြတဲ့ အစားအစာတွေကို ကျေနပ်စွာသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်ရှိသူတွေအတွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အသီးအရွက်တွေနဲ့ အခြားစားစရာတွေကို CalFresh Expansion program ကနေ ရယူနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံလမ်းညွှန်။

ကျန်းမာရေးအာမခံရွေးချယ်ခြင်းများမှာ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေပါလား? ကျန်းမာရေးအာမခံတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းနဲ့အကျိုးတော်ဆောင်ပရိုဂရမ်The Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP) က Medicare နဲ့ ရေရှည်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ(long-term care insurance)တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လမ်းညွှန်မှုပေးနေပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ [Caregivers]အတွက် ပံ့ပိုးပေးမှု။

သင်ဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူဆိုပါက အချိန်တို ယာယီခေတ္တအနားယူခြင်း၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် စာရွက်စာတမ်းကိစ္စများအတွက်အကူအညီပေးနေသော Caregiver Resource Centers (CRCs) နှင့် Family Caregiver Support Program တို့ရှိပါသည်။ CRCs သည် သတိမေ့ရောဂါ (dementia) နှင့်ပတ်သက်သောမိသားစုများအတွက် အစီအစဉ်များကိုလည်း ပေးပါသည်။

တရားဥပဒေရေးရာ အကူအညီ။

လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအားညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် အသက်အရွယ်ကိုခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ ကြုံတွေ့နေရပါသလား? လူမှုဖူလုံရေး(Social Security)၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ပင်စင်များနှင့်အခြားသောကိစ္စရပ်များအတွက် တရားဥပဒေရေးရာအကူအညီများ ရယူနိုင်ပါသည်။

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ။

အလုပ်ရှာနေပါသလား? သက်ကြီး Californians များအတွက် အခမဲ့သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် အလုပ်ရှာဖွေပေးသောဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။

အရေးပေါ်ပြင်ဆင်မှု။

ကျွန်ုပ်တို့အသက်ကြီးလာသောအခါမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဟာ မရှိမဖြစ်အရေးကြီးလှပါတယ်။ California ပြည်နယ်သည် သဘာဝဘေးဒဏ်သင့်မှုများ၊ လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှုများနှင့် တခြားအရေးပေါ်အခြေအနေများမှာ သင်ပြင်ဆင်ရာမှာကူညီဖို့ အရင်းအမြစ်များကိုပေးနေပါသည်။ ကိုယ်နှင့်ဆိုင်သောကိုယ်ပိုင်အရေးပေါ်အစီအစဉ်ဖန်တီးခြင်း၊ အရေးပေါ် emergency kit ကို အသင့်ပြင်ထားခြင်းနှင့် ဒေသတွင်းအရင်းအမြစ်များကသတင်းတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရယူနေခြင်းများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာဖြတ်ကျော်စေနိုင်ပါသည်။

ထိုဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးအပါအဝင်နောက်ထပ်ဝန်ဆောင်မှုများကို အသက်အရွယ်ကြီးပြင်းလာခြင်းအတွက် ဒေသတွင်းအေဂျင်စီများ local Area Agencies on Aging နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ သင်သိလိုသောသတင်းများကို California Aging and Adult Information Line ဖုန်းနံပါတ် 800-510-2020 [၈၀၀-၅၁၀-၂၀၂၀] ကိုဖုန်းခေါ်ပြီးဖြစ်စေ[သို့မဟုတ်] aging.ca.gov ဝက်ဆိုက်မှာဖြစ်စေ ရှာဖွေ၊ မေးမြန်းရယူပါ။

California Department of AGING

မြောက်ဦးဆရာတော် မွေးနေ့ပူဇာမင်္ဂလာ နှင့် မဟာပဋ္ဌာန်းပူဇော်ပွဲအခမ်းအနား

Fresno, California ရှိ မြောက်ဦးဓမ္မစင်တာ ဦးစီးပဓာန နာယက်၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ မြောက်ဦးစင်တာများနှင့် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်(ရခိုင်ပြည်)၏ အဓိပတိမဟာနာယက ဝနဝါသီအရှင်ဝါယာမိန္ဒ၏ ၆၅နှစ်မွေးနေ့ပူဇာမင်္ဂလာနှင့် စတုတ္ထအကြိမ်မြောက်မဟာပဋ္ဌာန်းပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂ရက်နေ့က Fresno ရှိ မြောက်ဦးဓမ္မစင်တာတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

California ပြည်နယ်၊ မြို့အသီးသီးနှင့် အခြားပြည်နယ်များမှ ပင့်သံဃာ၃၀ကျော်က မြောက်ဦးဆရာတော်မွေးနေ့ အခမ်းအနားတွင် အနယ်အနယ်အရပ်ရပ်မှ ကြွရောက်လာသော ဒကာ၊ ဒကာမများကို တရားချီးမြှင့်ခဲ့ကြပြီး ဆရာတော်အသက်(၆၅)နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ် ၁၆ ကြိမ်မြောက် အလုပ်ပေး ဝိပဿနာ(၁၀)ရက် တရားစခန်းကိုလည်း ဖွင့်ခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်ရေဘေးအလှူအတွက် မြောက်ဦးဆရာတော်က ပထမအကြိမ် သိန်းတစ်ထောင် မ တည်ကာ ဂျပန်၊ အမေရိကား၊ မြန်မာပြည် ကျောင်းတိုက်များမှဆရာတော်များ၊ဒကာ၊ ဒကာမများက အလှူငွေများထည့်ဝင်လှူဒါန်းကာ ရေဘေးကယ်ဆယ်ရေး အတွက်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

S.F Bay Area ရေဘေးကယ်ဆယ်ရေးရန်ပုံငွေ ဈေးရောင်းပွဲတော် ဒေါ်လာ ၄၄၀၀၀ ရရှိ

San Francisco Bay Area မြန်မာမိသားစုများ၏ မြန်မာနိုင်ငံအရေးပေါ်ရေဘေးကယ်ဆယ်ရေးဈေးရောင်းပွဲတော်ကို စက်တင်ဘာ၂၂၊ ၂၀၂၄က မနက်၁၀နာရီမှ ညနေ၃နာရီထိ Swiss Park, Newark တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်ရှစ်ပါးကြွရောက်ကာ မေတ္တာပို့၊ ပရိတ်ရွတ်၊ တရားချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး စေတနာရှင်များက ဈေးဆိုင်ခန်း၄၀ကျော် ဖွင့်လှစ်ကာ အစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်း၊ ကုန်ခြောက်များရောင်းချပြီး လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတွင် အလှူရှင်များ၏ဈေးရောင်းရငွေ $37,490, ငွေသားနှင့်ချက်လက်မှတ်အလှူငွေ $10,330, စုစုပေါင်း $47,820 ရရှိပြီး ကုန်ကျစရိတ် ကုန်ကျစားရိတ် မှာ $4,110.66 နှင့်ပုလဲလက်စွပ်ရောင်းရငွေ$ $291တို့ဖြစ်ပြီး အသားတင်ရရှိသောအလှူငွေ $44,000ကို မြန်မာနိုင်ငံရေဘေးကယ်ဆယ်ရေးအတွက် လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ ဓာတ်ပုံ- Dr. Maung Maung Thaw

ချင်းလူငယ်တဦး သေနတ်ပစ်ခံရ၍သေဆုံး

INDIANAPOLIS TEENAGER FATALLY SHOT IN MORGAN COUNTY AS AUTHORITIES SEEK PUBLIC'S HELP Indianapolis, Indiana ပြည်နယ်တွင်နေထိုင်သော အသက်၁၈နှစ်အရွယ်ရှိ ချင်းအမျိုးသားတစ်ဦးသည် စက်တင်ဘာ၁၅၊ ၂၀၂၄ခုနှစ် တွင် Morgan County တွင် သေနတ်အပစ်ခံခဲ့ရပြီး သေဆုံးသွားခဲ့သည်။

အဆိုပါချင်းအမျိုးသား၏အမည်မှာ Thawng Tha Sang ဖြစ်ပြီး State Road 142 and State Road 39 တို့ မှ သတင်းပေးပို့ချက်များအရ Morgan Countyရဲအရာရှိများက ရောက်သွားခဲ့ချိန်တွင် သေနတ်ဒဏ်ရာနှင့် Thawng Tha Sang ကိုတွေ့ရှိခဲ့ကာ အခင်းဖြစ်သည့်နေရာမှာပင် သေဆုံးသွားကြောင်း အတည်ပြုခဲ့ကြသည်။ ကနဦးစုံစမ်းစစ် ဆေးချက်များအရ Robb Hill Road ၏ ၁၁၀၀ ဘလော့ရှိ လူနေအိမ်ခြေနေရာတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့ဟန်တူပြီး အာဏာပိုင်များက ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ပွားခဲ့ရာမှာ သေနတ်ပစ်ခြင်းများရှိခဲ့၍ Thawng Tha Sang သည် ထိုနေရာမှ ဒဏ်ရာဖြင့်ကားဖြင့်ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်ဟု အာဏာပိုင်များက ယူဆပြီး ထိုကားသည် လမ်းဆုံတွင် တဖြည်းဖြည်းချင်းရပ်သွားခဲ့သည်ဟု WRTV.com က ရရှိသော ထုတ်ပြန်ချက်အရသိရှိရသည်။ အမှုမှာ အသေးစိတ် ဆက်လက်စစ်ဆေးဆဲဖြစ်ပြီး တရားခံကို ဖမ်းမမိသေးပါ။

အမှုအခင်းနှင့်ပါတ်သက်၍ သိသူများသည်မှုခင်းစစ်ရဲအရာရှိသို့ ဖုံးဆက်သတင်းပေးပို့နိုင်ကြောင်း Morgan County Sheriff's office မှထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

Messages can be left for Detective Sparrow at Morgan County Public Safety Dispatch at (765) 342-5544 or Crime Stoppers (317) 262-TIPS (8477). Callers can remain anonymous.

ဓာတ်ပုံ- ရွှေသစ္စာဆရာတော် (Utica, New York)

Syracuse, NY
ဗုဒ္ဓနွယ်ဝင်ကျောင်း သံဃာ့ဥပုသ်ပြု

Syracuse မြို့၊ New York ပြည်နယ်ရှိ ဗုဒ္ဓနွယ်ဝင်ကျောင်းတိုက်တွင် New York ပြည်နယ်တွင် သီတင်းသုံးလျက်ရှိကြသော မြန်မာသံဃာတော်များသည် သာသနာနှစ် ၂၅၆၈- ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၆-ခုနှစ် တော်သလင်းလပြည့်နေ့၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ ၁၇ သံဃာ့ဥပုသ်ပြုခဲ့ကြသည်။

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

မျှော်ရှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစု ဘဝလေး ကိုပိုင်ဆိုင်လိုပါသလား.....
ဆရာဝန်များနှင့်အစဉ်အမြဲတိုင်ပင်ပါ။

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

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners

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

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

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

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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

ခေါင်းရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော
အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
ကမ္ဘာ့ကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်
Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။
Gilead လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။
China Airlines ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။
အမေရိကတွင် မြန်မာ၁သန်းနီးပါး အမြဲတမ်းနေကြသည်။
အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။
မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။
ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media **တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွှမ်းခြုံသိရောက်ဆဲပါ။**
https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette
www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette

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

GARVEYDENTAL GROUP

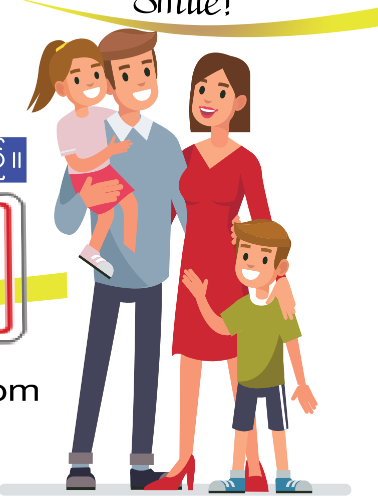
မြန်မာ-အမေရိကန်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျနော်တို့၏ Garvey Dental Group မှ အရည်အသွေးမြင့်လက်ရာ၊ ရိုးရှင်း၍ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကုထုံးတို့ဖြင့် တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပါရစေ။

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

OPEN Saturday

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

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

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

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

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

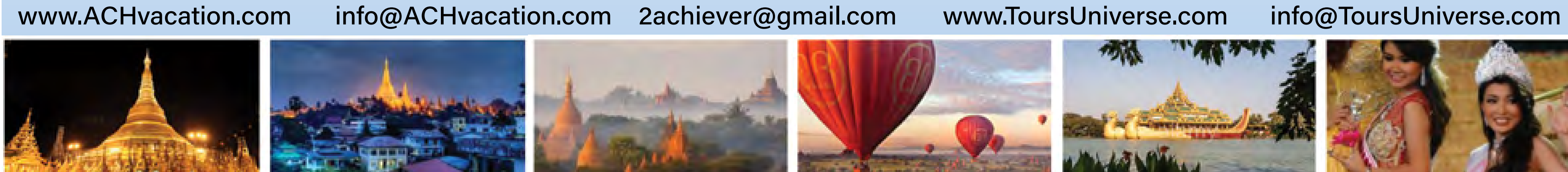
28 Years of Excellent Services

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

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

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

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



Khaing Zin Thant

1. Could you tell us about yourself?
Hello ! my name is Khaing Zin Thant but I go by Kai and I moved to US in 2013. I currently go to University of California, Irvine and i'm studying civil engineering.

2.What attracted you to UCI, and what advice would you give to prospective students considering UCI for their specific areas of interest?
Honestly I chose UCI because it the best school I got into and i also liked how it was close to home. Much like other UC's UCI has a lot of research opportunities and many other ways to be involved.

3.Could you share some highlights from your high school experience?
I went to Rosemead High school and I took a total of 5 APs (World History, US History, Bio, US Gov, Macroeconomic, Calc AB) as for clubs I was only actively involved in key club as a general member and I would volunteer every now and then. Other than that I was not involved in any other club. High school classes were not very hard for me, as long you do all your work and understand the concepts.

4. How did you manage to balance your academic commitments with your social life in high school?
I balance my academic and social life by completing my school work first and then go socialize. This does not always happen but I always make sure to finish my school work on time haha.

5. What advice would you give to high school students regarding the SAT and its significance in the college application process?
During my year SAT scores were not required so I did not take the SAT. But i believe most of the stuff on the test are related to stuff you learn in school.

6. Describe your feelings on your first day of university and share some of your new experiences in college life so far.
On the very first day of university I thought it was scary. I use to be very antisocial and I would not talk to people unless they talked to me first. But eventually I started opening up more and started conversations. I started joining clubs in my second year like BURSA@UCI (Burmese Student Association) and JSA (Japanese Student Association). I gained a lot of friends from these clubs and they were very welcoming. So I highly encourage joining clubs and being involved, it can be very fun !

7. How would you describe the beauty of California?
California has so many fun places. If you know how to drive i suggest you travel to places you haven't been. There are so many cute and nice spots all around LA and OC area.

8. Who are some of your role models or people you admire?
My idol person would be my mom. She is very caring and she always put others before herself. She has many talents and she is always willing to help someone out the best she can.

9. What are your aspirations for the future?
My future goal would be to have a job that I enjoy and live a happy, stress free life.

10.What are your thoughts on the importance of choosing the right major versus attending a prestigious university, especially for students whose parents prioritize high-ranking institutions?
High ranking universities do matter but whatever school you get into is good as well. As long as you tried ur best and if you continue to do your best you can either transfer or stay in the school and get high GPA.

11. What do you think are the potential consequences for students who choose a major or career path due to parental pressure, even if they lack passion for it?
If you are not passionate about a career I suggest to not pursue it. Do what makes you happy. Do research on the different types of careers and find what interests you. If you already do not enjoy school don't make yourself suffer more by studying a major you don't enjoy. Use what interests you as motivation.

12. As a Burmese American university student, what message would you like to share with Burmese American students in junior high and high school?
Don't worry too much. Things will work out ! even when you may think it's not going your way. Try not to think too far ahead and start worrying. Take it one step at a time and focus on the now. Go with the flow ! If classes are hard ? google it ! everything is on the internet. learn how to do proper research. take everything as a learning opportunity and have fun.

Photo: Patrick

Involving Youth in Greening, Maintaining Green Spaces in Schools

SweSwe Aye

Underserved communities, disproportionately impacted by extreme heat and lacking access to green spaces, are taking matters into their own hands to bring nature into their neighborhoods.

Underserved communities, disproportionately impacted by extreme heat and lacking access to green spaces, are taking matters into their own hands to bring nature into their neighborhoods.

These grassroots efforts often involve collaboration across generations, according to Rosemary Ruiz, an 11th-grader at Brio College Prep in downtown Los Angeles.

Ruiz, the founder of the school's "Go Green" initiative, empowers students to become environmental stewards by providing them with free plants to cultivate at home and on campus. This hands-on approach not only enhances the green spaces surrounding their school, but also instills a sense of ownership and connection to nature within the students.

"In our school location, it is very hard to find green areas open to the public," Ruiz explained. "We have maintained our community garden for the last three years."

This dedication has transformed the school's barren landscape, adding five trees, including an apricot tree, where none existed before.

Ruiz's ambition extends beyond her school's boundaries.

"We are currently on the process of expanding within the district and other schools in the area, especially for the underserved community," she said, demonstrating the potential for these grassroots initiatives to create a ripple effect of positive change throughout the region.

Christos Chrysiliou, the Los Angeles Unified School District's Chief Eco-Sustainability Officer, reaffirmed the district's dedication to supporting student-driven environmental projects.

"I am here with support throughout," he emphasized.

Chrysiliou acknowledged the crucial role that student passion and care play in inspiring further action: "Your care and your passion help inspire to do more. So, we are here to help support you".

The challenges of maintaining green spaces in an era of climate change were also highlighted by Chrysiliou.

"Greening is maintenance," he said, pointing to the struggles of existing plantings in extreme weather.

To address this, Chrysiliou advocated for a proactive approach: "We need to plant ahead to provide the right care for them."

Marcos A. Trinidad, Senior Director of Forestry at Tree People, emphasized the long-term commitment required for urban greening.

Photo: Swe Swe Aye

"Each tree you plant will need at least three years of maintenance," he explained, highlighting the importance of consistent care during the establishment phase.

But the journey doesn't end there.

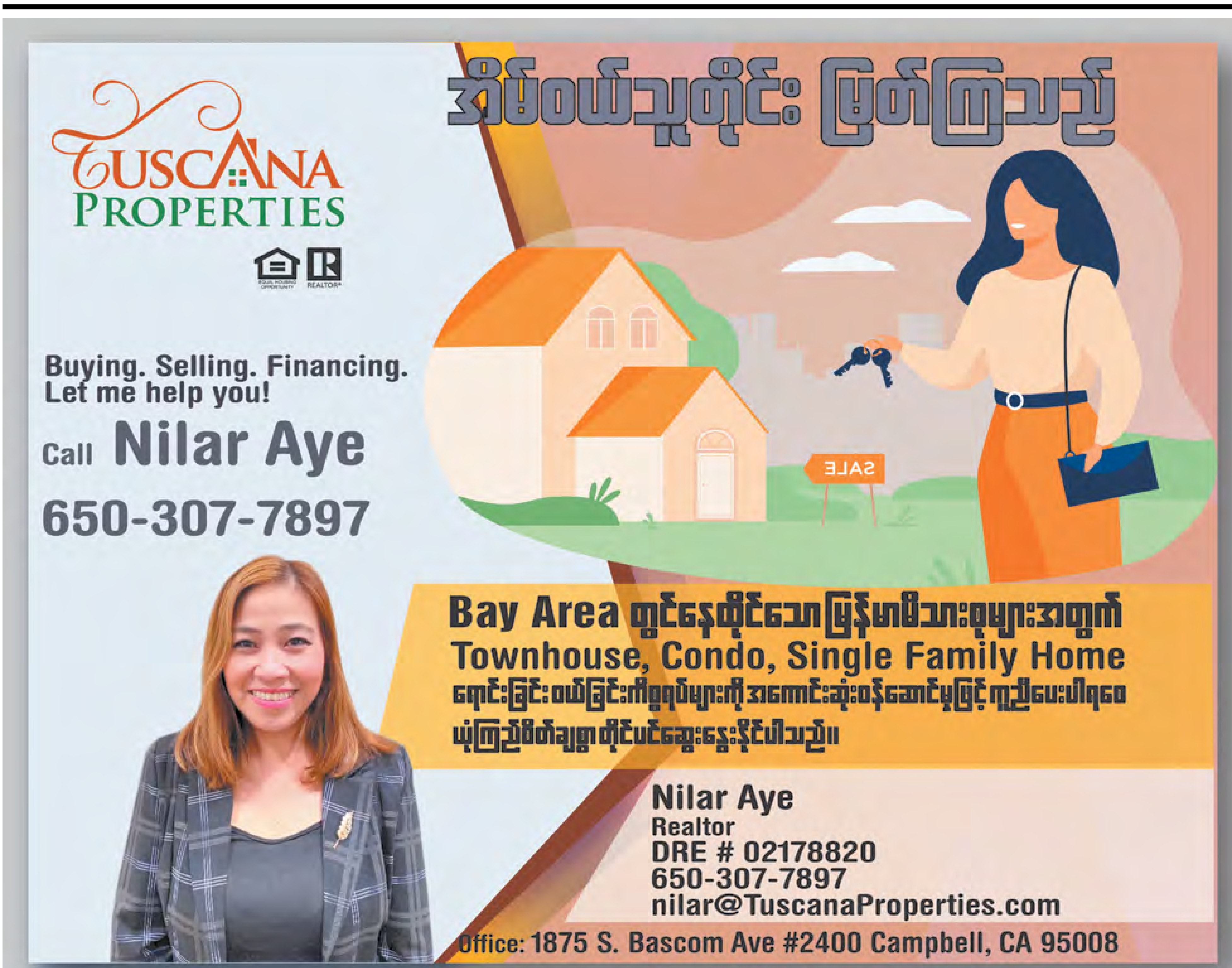
"It can take years for the tree to reach maturity. I mean 20 to 30 years," Trinidad said, underscoring the extended timeline involved in cultivating a thriving urban forest.

"Some trees will continue to grow for hundreds of years," he adds, emphasizing the diverse lifespans of different species.

These interviews were gathered during an onsite gathering hosted by Ethnic Media Services: "From Asphalt Jungle to Green Haven: Urgent Work for Schools and Neighborhoods in LA" at LA Historic Park on May 3, 2024, fostering discussions on urban greening initiatives.

The panel, representing a cross-section of environmental expertise, included representatives from forestry organizations, LAUSD school board members, the Assistant General Manager of the Los Angeles Department of Recreation and Parks, and the UCLA Laboratory for Environmental Narrative Strategies.

This story was produced by Ethnic Media Services in collaboration with the Laboratory for Environmental Narrative Strategies (LENS) at UCLA as part of the Greening American Cities initiative supported by the Bezos Earth Fund.



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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

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

BURMESE KITCHEN

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

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

မြန်မာဆန်သော
မြန်မာ့အစားအစာများ

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

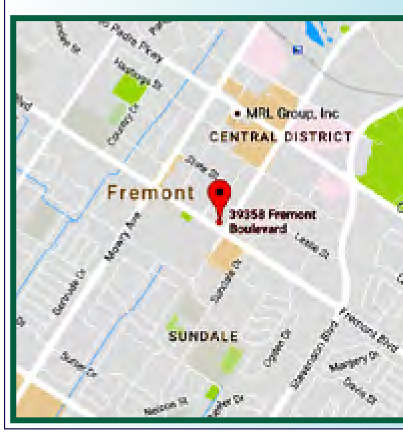
burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

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

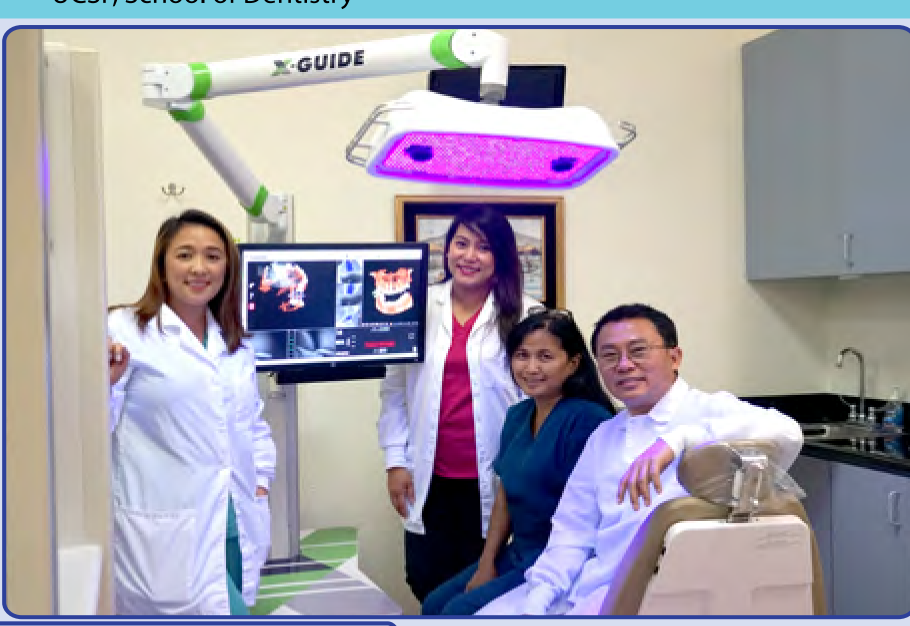


Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538
Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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



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

Our office hours are:

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

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

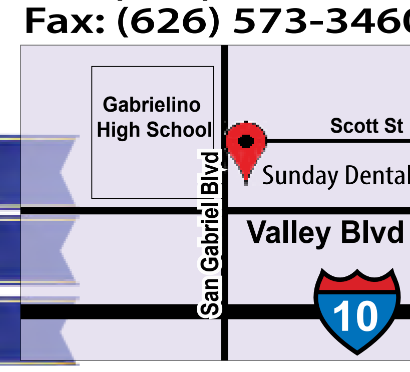
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY
DENTAL

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

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

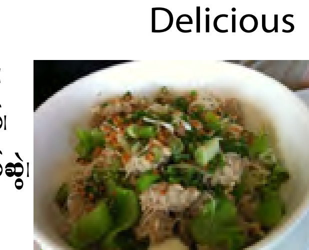
DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED
AMPLE FREE PARKING
AVAILABLE SUNDAY



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

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



Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဖြန်ဘာရှိမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

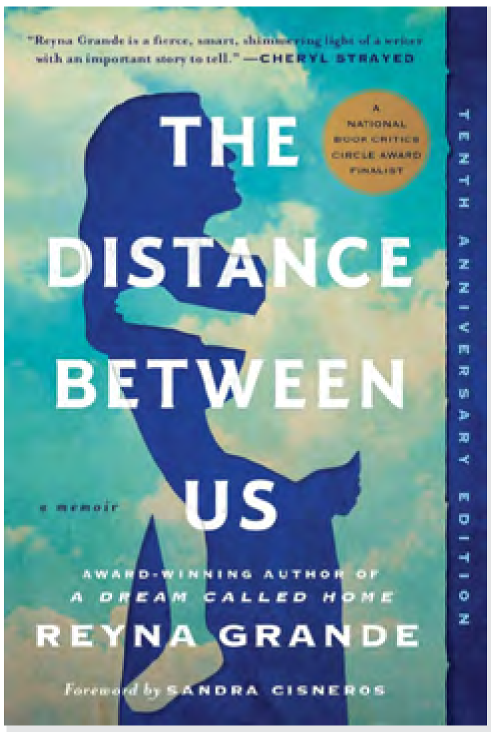
The Distance Between Us: A Memoir

★★★★★

By: *Reyna Grande*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Biography, Autobiography*



SUMMARY: *Reyna Grande vividly brings to life her tumultuous early years in this compelling story of a childhood spent torn between two parents and two countries. As her parents make the dangerous trek across the Mexican border to "El Otro Lado" (The Other Side) in pursuit of the American dream, Reyna and her siblings are forced into the already overburdened household of their stern grandmother. When their mother at last returns, Reyna prepares for her own journey to "El Otro Lado" to live with the man who has haunted her imagination for years, her long-absent father. The Distance Between Us captures the confusion and contradictions of childhood, reminding us that the joys and sorrows we experience are imprinted on the heart forever, calling out to us of those places we first called home.*

"The Distance Between Us" is a beautifully written memoir by Reyna Grande that vividly captures her tumultuous journey, divided by a concrete border separating her from her parents, cultures, and countries. Through her daunting experiences of crossing the border and enduring abuse and mistreatment, Grande brings her life to reality in a way that allows readers to feel the pain and struggles she faced. Honestly, I didn't expect to like this story as much as I did. There were moments where I felt so much empathy for Grande and her siblings—it's difficult to grasp how someone in the 21st century could endure such emotional turbulence.

When her mother leaves Grande and her two siblings, Mago and Carlos, behind to join their father in "El Otro Lado," or the United States, Grande expresses her longing for her mother's scent, voice, and love. As she's passed between two grandmothers—one abusive and neglectful, the other kindhearted but poor—the vivid descriptions of her surroundings made me feel as though I could see the settings for myself. Grande's language and diction painted these places so clearly in my mind. The photos at the start of each chapter added a special touch, helping me visualize her journey from childhood to adulthood, almost as if I was growing up with her throughout the pages. I also loved the subtle depictions of culture sprinkled throughout the memoir, like the use of Spanish phrases that made her experiences feel even more authentic. From clinging to the smell of their father's Old Spice cologne found in a trash heap to tracing the scent of their mother's perfume, Grande and her siblings held onto these sensory details, hoping they would eventually reunite as a family.

While I connected emotionally with Grande's story, it was also an eye-opener for me—I hadn't fully understood the toll that crossing to "El Otro Lado" can take on families. The fabric of Grande's once-hoped-for family was torn apart as her parents began to build separate and new lives in the U.S. Her struggles with assimilation and learning English while facing the cultural and linguistic barriers between American and Mexican society were particularly moving. Grande's determination to master the English language through reading and writing was admirable, and her ability to bring readers along through her childhood in Mexico and her teenage years in Los Angeles made her story deeply relatable. I especially appreciated the way she portrayed her relationship with her siblings. Seeing them grow and change over time, sometimes drifting apart but always staying connected in the end, made their bond feel real and familiar, allowing me to empathize even more deeply with her journey. This memoir is truly an eye-opener and a must-read for anyone interested in immigration experiences, like myself. It's been a week or two since I finished reading it, yet I still find myself thinking about it from time to time.

မန်းတက္ကသိုလ်မှာ သူတို့တသိုက် ဆုံမိ From P6 ကျွန်တော့်အစ်ကို ကြတဲ့အချိန် မန်းတက္ကသိုလ်ရဲ့ စာပေလှုပ်ရှားမှုတွေအဖြစ် နံရံကပ်စာစောင်တွေလုပ်ကြ၊ မန်းတက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်အသင်းဖွဲ့ရေးလှုပ်ရှားကြ၊ မန်းတက္ကသိုလ်ရဲ့ နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်းကို မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာနဲ့ထုတ်ကြ၊ စာတည်းအဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြ၊ စာပေဟောပြောပွဲတွေကို ပြင်ပစာရေးဆရာတွေကိုပါ ဖိတ်ခေါ်လုပ်ကြနဲ့ အလုပ်များ ပွဲစည်နေပါတယ်။ အဲဒီခေတ်က မန်းတက္ကသိုလ်ရဲ့ အဓိပတိမှာ ဦးကိုလေး(ဇေယျာမောင်)ဖြစ်ပြီး မြန်မာစာပါမောက္ခ ဦးချမ်းမြ(မြကေတု)၊ ဆရာဦးဆန်းထွန်း(ဆန်းထွန်း - မန်းတက္ကသိုလ်)၊ အမ်အေ ဒေါ်အုန်း(ပါဠိ၊ ဒုတိယကျောင်းသားသပိတ်၊ သပိတ်မှောက်ကျောင်းသူ)၊ ဦးခင်မောင်တင့် (စိတ်ပညာဌာန - တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်)၊ ဦးမောင်မောင်တင်(မြန်မာစာ ကထိက ဦးမောင်မောင်တင်) စတဲ့ စာပေပညာရှင်များလည်း ရှိနေတဲ့ခေတ် ဖြစ်ပါတယ်။

စာပေဝါသနာရှင် အထက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသားတသိုက်ဟာ ကျောင်းသားအရေး တပ်ဦးလုပ်ငန်းများနဲ့အတူ စာပေလှုပ်ရှားမှုများလည်း ကြိုးစား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြပါတယ်။ စာပေလှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ရင်း ပြင်ပစာရေးဆရာကြီးများဖြစ်တဲ့ ဆရာ ရွှေပြည်ဦးဘတင်၊ လူထုဦးလှ၊ လူထုဒေါ်အမာတို့နဲ့ပါ ဆက်စပ်မိလာကာ စာပေလှုပ်ရှားမှုဟာလည်း ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ လူထုဦးလှရဲ့ရှေ့ဆောင်မှုအောက်မှာ အထက်ဗမာ စာရေးဆရာအသင်းထိ ကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။ သူတို့တတွေလည်း ကဗျာဆရာများအဖြစ် စာပေလောကမှာ လူရာဝင်သူများ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

၁၉၅၉ မှာ မန်းတက္ကသိုလ် ကလောင်ရှင်အသင်းစာစဉ်အဖြစ် တင်မိုးရဲ့ "ဖန်မီးအိမ် ကဗျာများ"စာအုပ် ထုတ်တယ်။ ၆၀ ခုမှာ ကြည်အောင်နဲ့ မောင်စွမ်းရည်ရဲ့ "စိတြကဗျာများ"၊ နောက် ကသာဝင်းကြွယ်ရဲ့ "ခေါင်းလောင်းသံ ကဗျာများ" ထုတ်ပြီး နောက် … … နောက် မောင်မိုးသူ(မောင်သက်ဦး)ရဲ့ "အသဲငယ်ငယ် ကဗျာများ" စသဖြင့် ထုတ်ဖို့ ကြေညာခဲ့ပေမယ့် မထုတ်ဖြစ်ခဲ့။

ထူးခြားတာက သူတို့ထဲက ရေးဖော်ရေးဘက် ကဗျာဆရာ လေးမောင်(မြင်းခြံ)ရဲ့ ကဗျာစာအုပ် "နွေဦးချောင်းက ပန်းလောင်လှေ"ကဗျာစာအုပ်ဟာ စာအုပ် ရိုက်နေတဲ့ "တက်နေလင်း ပုံနှိပ်တိုက်"မီးဘေးသင့်ပြီး ရိုက်ပြီးသားစာအုပ်များ မီးထဲပါသွားခြင်းပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ကဗျာဆရာ ကိုလေးမောင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မန်းတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုများနဲ့ဆက်နွယ်ပြီး ဗိုလ်နေဝင်း စစ်အစိုးရရဲ့ ဖမ်းဆီးထောင်ချခြင်း ခံရရုံမက ကိုကိုးကျွန်းထိ အပို့ခံရပြီး ကိုကိုးကျွန်း(၅၃)ရက် အစာငတ်ခံတိုက်ပွဲအတွင်းမှာ သူရဲကောင်းပီသစွာ ကျဆုံးသွားခဲ့ရတယ်။ ကိုလေးမောင် (လေးမောင် - မြင်းခြံ)ဟာ မန်းတက္ကသိုလ်ကို ကိုကြည်လင်(ကြည်အောင်)၊ ကိုဝင်းဖေ(မောင်စွမ်းရည်)တို့နဲ့အတူ ၁၉၅၇ မှာ ရောက်ခဲ့ပြီးနောက်နှစ် ၁၉၅၈ ကိုဘဂျမ်း(တင်မိုး) ရောက်လာကာ မန်းတက္ကသိုလ်ရဲ့ ကဗျာရေးဖော်(၄)ယောက်အဖြစ် ပေါ်ထွန်းလာရာကနေ ကိုကိုကျွန်း ၅၃ရက်၊ အစာငတ်ခံတိုက်ပွဲသူရဲကောင်း ကဗျာဆရာတဦး ဖြစ်သွားပြီး၊ တင်မိုး၊ ကြည်အောင်၊ မောင်စွမ်းရည်တို့ (၃)ဦးဟာ ဆက်တိုက် အမျိုးသားစာပေဆုရ မန်းတက္ကသိုလ်ရဲ့ "ထနောင်းညီနောင်(၃)ဦး"လို့ အသိအမှတ်ပြုကာ ဗမာကဗျာလောကမှာ "အလှမှာ တင်မိုး၊ အထိုးမှာ ကြည်အောင်၊ အလျောင်မှာ မောင်စွမ်းရည်"ဆိုပြီး သူ့ပုံစံနဲ့သူ ထူးထူးခြားခြား ကဗျာခေတ်ကို အသီးသီးထူထောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကဗျာဆရာများအဖြစ် တံခွန်ထူခဲ့ကြသူ (၃)ဦး ဖြစ်လာပါတယ်။ ကြည်အောင်ဟာလည်း အစောပိုင်းမှာ စာပေဝေဖန်ရေးကို ကိုင်ခဲ့ပေမယ့် ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုများနဲ့ပြေးလွှားရင်း စာပေဝေဖန်ရေးကလောင်ကို အသာချထားလိုက်ရပြီး အထက်ဗမာနိုင်ငံ စာရေးဆရာအသင်းအတွင်း တာဝန်ခွဲဝေမှုအရ မောင်စွမ်းရည်ဟာ စာပေဝေဖန်ရေးကလောင်ကို ကိုင်စွဲရင်း ကဗျာဆရာ၊ စာပေဝေဖန်ရေးဆရာ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ကိုကြည်အောင်ဟာ ဗိုလ်နေဝင်း မဆလခေတ် အစောပိုင်း တလျှောက်လုံး ရှောင်ပုန်းနေခဲ့ရပြီး ဆရာတင်မိုးနဲ့ မောင်စွမ်းရည် To Page 23

ပါးရိုက်ပိုး

ဒေါက်တာကျော်မင်း

Slapped cheek virus, Parvovirus B19

တနေ့က ဒါရိုက်တာ မီးပွါး ရိုက်ကူးတဲ့ "မီး" ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ထဲက ဇာတ်ဝင်ခန်း တစ်ခန်းမှာ မင်းသမီး ခင်ဝင့်ဝါ က "ဒီပွဲကို ဖျက်တဲ့ကောင်ကို ပါးရိုက်ချင်တာ" လို့ပြောပြီး မင်းသား အေးချမ်းမောင် ရဲ့ပါးကို အားရှိပါးရှိ ရိုက်လိုက်တာ တွေ့လိုက်ရတော့ လူတွေတင်ပါးရိုက်တာမဟုတ်ဘူး ရောဂါပိုး က လည်း ပါးရိုက်သလိုဖြစ်စေ တဲ့ ရောဂါရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးပြချင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရပါတယ်

ကျနော် **"ပါးရိုက်ပိုး"** လို့တင်စားထားတဲ့ ပိုးရဲ့ ဆေးပညာနံမည်ကတော့ "Parvovirus B 19"(ပါဗိုဗိုင်းရပ် ဘီနိုင်တင်း) ဖြစ်ပါတယ် ။ "Slapped Cheek Virus" (စလက်ချစ် ဗိုင်းရပ်) လို့လည်းခေါ်ကြသေးတယ်။ ကျနော် မြန်မာလို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်လိုက်တာကတော့ "ပါးရိုက်ပိုး"ပေါ့။ အမေရိကနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန CDC ကလည်း Parvovirus B 19 (ပါဗိုဗိုင်းရပ် ဘီနိုင်တင်း) "ပါးရိုက်ပိုး"တွေ အခုတလော ပြန့်နှံ့ကူးစက်နေတဲ့ အကြောင်းကို အမေရိကန်နိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဗဟို ဌာန ရဲ့ Health Alert Network web site မှာ August 13, 2024 , 2:30 PM ET CDCHAN-00514 နေ့စွဲနဲ့ သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Parvovirus B19 (ပါဗိုဗိုင်းရပ် ဘီနိုင်တင်း) ပိုးဟာ ရာသီကျ ပေါက်ဖွါးကူးစက်ပြန့်ပွါးလေ့ရှိတဲ့ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်ပိုးဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွါးနေသူရဲ့ အဆုတ်နဲ့လေပြွန်တို့မှ ထွက်ရှိလာတဲ့ လေမှုန်လေမွှား တို့ကို ရှူရှိုက်မိခြင်းဖြင့် ဒီဗိုင်းရပ်ပိုးက ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ခလေးငယ်များ၊ ကျောင်းဝန်ထမ်းများ၊ နေ့ကလေးထိန်းဌာန ဝန်ထမ်းများတွင် ကူးစက်ပြန့်ပွါးလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမှလည်း သန္ဓေသား ကိုကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ သွေး၊ သွေးနှင့်ဆက်စပ်သော ပစ္စည်းများကို သွေးကြောအတွင်း သွင်းခြင်းဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသူသည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသသူများရှိသလို၊ ရောဂါလက္ခဏာ ကို biphasic illness နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး ပြသသူများလည်းရှိပါတယ်၊ လူနာဟာ ကူးစက်ခံရပြီး ၇ ရက်ခန့်ကြာတဲ့ အချိန်မှာ ပထမပိုင်းလက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ပထမပိုင်းက ၅ရက်ခန့်ကြာပြီး ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပထမပိုင်း ၅ ရက်ဟာ ကူးစက်မှုအမြင့်ဆုံး အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနောက် တစ်ပတ် ၁၀ရက်ခန့် ကြာပြီးတဲ့အချိန်ကျမှ ဒုတိယပိုင်း လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ခလေးလူနာတွေမှာ ပါးရိုက်ခံထားရသလို ပါးနှစ်ဖက်ဟာ အနီရောင်သန်းလါပါတယ် "slapped cheek"(စလက်ချစ်) ဆေးပညာအခေါ်ကတော့ "erythema infectious"လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနောက်မှာတော့ တကိုယ်လုံး အနီစက်များထွက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်

ဒီရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေက

- ◆ သွေးအားနည်းခြင်း Anaemia
- ◆ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း Miscarriage
- ◆ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း Joint pain တို့ဖြစ်ကြပါတယ်

CDC Central Disease Control အမေရိကနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဗဟို ဌာန က ပြည်သူများအနေနဲ့ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် အောက်ပါ အချက်များကို လုပ်ဆောင်ကြရန်တိုက်တွန်းထားပါတယ်

◆ ပါးရိုက်ပိုး ရောဂါကူးစက်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာများကို လေ့လာထားရန်
◆ မည်သူများက ပါးရိုက်ပိုး ကူးစက်ခံရဖို့ လွယ်ကူ နိုင်သည်ကိုသိရှိထားရန်
◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသပါက ဆေးကုသမှုခံယူကြရန်
◆ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းသော လူများ၊ သွေးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါရှိသူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပြသလါပါက ဆေးကုသမှုခံယူကြရန်
◆ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ကာကွယ်ရေး အခြေခံအချက်များကို လိုက်နာကြရန်၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ Parvovirus B19 ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်ဖွယ်ရှိသောသူများသည် အထူးကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ(ဥပမာ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်) ကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန်
◆ ပါးရိုက်ခံထားရသလို ပါးနှစ်ဖက် အနီရောင်သန်း လါပါက လူနာသည် ရောဂါပိုးကို တခြားသူအားမကူးစက်စေနိုင်တော့ကြောင်းကိုသိရှိထားရန် တို့ဖြစ်ပါတယ်

Parvovirus B19 infection ရောဂါဟာ ပြင်းထန်မှုသိပ်မရှိပါ။ ဗိုင်းရပ်ပိုးတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝအရ ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေ သက်တမ်းကုန်ပြီး အလိုအလျောက်သေဆုံးသွားပါက အလိုလို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုး အတွက်vaccine ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်ထားမှုမရှိပါ။ ကုသမှုအနေနဲ့က ဖြစ်ပေါ်လါသော ရောဂါလက္ခဏာများကိုသက်သာစေရန် ပန့်ပိုးမှုတွေကိုသာ ဆောင်ရွက်ရပါတယ်

◆ အနားယူခြင်း
◆ အားဖြစ်စေသော အစားအသောက်များစားခြင်း
◆ ကိုယ်အပူချိန်တက်ပါက ကိုယ်ပူကျဆေး သောက်ခြင်း
◆ ကိုယ်လက် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲပါက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ခြင်း
◆ ချောင်းဆိုးပါက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး သောက်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့်သာ ကုသရန်လိုအပ်ပါတယ်

ဒါကြောင့် သာမန်ကူးစက်ခံရရုံနဲ့ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်၊ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများရှိနေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကူးစက်ခံရခြင်း တို့ဖြစ်မှသာ ဆရာဝန်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများတို့ထံသွားရောက်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ကြောင်းကိုရေးသားလိုက်ရပါတယ်

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ

စက်တင်ဘာလ ၁၀ ရက် ၂၀၂၄
ဒေါက်တာ ကျော်မင်း **M.B.,B.S (Rgn) RT.CRT.CT**
American Registry of Radiology Technologist.

ချောင်းဆိုးအမျိုးမျိုး

စံထွန်းရွှေ

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

ချောင်းဆိုးအမျိုးမျိုးအတွက် သဘာဝထဲမှဆေးနည်းများ

အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးနည်းများမှာ Ayurveda ဆေးကျမ်းမှ ထုတ်နှုတ်ထားသော ဆေးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးနည်းမြောက်များစွာထဲမှအလွယ်တကူနှင့် အသုံးပြုနိုင်သည့်ဆေးနည်းများကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ သာမန်ချောင်းဆိုး

Pomegranate - သလဲသီးအခွံကို နေလှမ်းထားပါ။ အခွံအခြောက်ကို ကတ်ကျေးနှင့် ရွေးစေ့အရွယ်ခန့်ကို ကိုက်ညှပ်ပြီး အဝကျယ်ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ ၎င်းကို ရေခဲသေတ္တာ ထည့်ထားပါ။ မည်သည့်အချိန် ချောင်းဆိုး၊ လည်ပင်းယား၊ ချောင်းဆိုး ချောင်းခြောက် မည်သည့်ချောင်းဆိုးမဆိုသလဲသီးအခြောက်အခွံကို ပါးစပ်မှာ မြုံထားပါ။ အရည်ကို မျိုချပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးကို ပျောက်စေပါသည်။

သလဲသီးအခွံအမှုန့် one TSP+ Honey 1/2 TSP ရောစပ်ပါ။ အအေးမိ ချောင်းဆိုး၊ မည်သည့်ချောင်းဆိုးမဆို သုံးစွဲနိုင်သည်။ သလဲသီးအခွံသည် လည်ချောင်း infection အတွက် အထူးကောင်းပါသည်။ သလဲသီးအခွံ၌ Antibactorial နှင့် Anti - allergic Propertic များ ပါရှိပြီး (Any age group)အသက်အရွယ်မရွေး သုံးစွဲနိုင်သည်ဟု Ayurveda ၌ ပြဆိုထားပါသည်။

၂။ Justicia adhatoda (Sanskrit)
Malabar nut (Eng)
Vasaka သို့မဟုတ် Arusha (ဟိန္ဒူ)
မရိုးကြီး သို့မဟုတ် မုယါးကြီး (မြန်မာ)

ချောင်းဆိုးရောဂါကြောင့် မသေစေရဟူ၍ Ayurveda ဆေးကျမ်း၌ (မုရိုးကြီးအပင်ကို)အထူးဖော်ပြထားပါသည်။

Cough, Colds, Asthma, Liquefy Sputum, (အချွဲသလိပ်ပျော်စေ) Bronchial catarrh (အဆုတ်ပြွန်နှင့်ဆိုင်သော နှာစေးချောင်းဆိုး) Tuberculosis(တီဘီရောဂါ)များ၌ သုံးစွဲနိုင်သည်။

သုံးစွဲနည်း - မုရိုးကြီးအရွက် (သို့မဟုတ်)အမြစ် (သို့မဟုတ်) အပွင့် (သို့မဟုတ်) အခေါက်ကို ရေနှင့်ကြိုပါ။ အေးပြီဆိုက Filter နှင့်စစ်ပြီးပျားရည် သင့်သလောက်ထည့်ပြီး တနေ့ ၂ကြိမ်သုံးစွဲပါဟု Ayurveda ၌ ပြဆိုပါသည်။

၃။ Dry cough
- Irritation သည်းမခံနိုင်ချောင်းဆိုး
- သွေးစု၊ သွေးခဲလျောဆင်းချောင်းဆိုး(Slight congestion)
- Tonsil ပသိ၊ လျှာနောက်၌ရှိသော gland ကြောင့်၎င်း
- Laryngitis လည်မျိုနှင့်ပတ်သက်သောချောင်းဆိုး

အထက်ပါ ချောင်းဆိုးများအတွက် ချက်ပြီး နို့တခွက်၌
1/2 TSP Turmeric(နနွင်း) 1/4 TSP ginger power ရောစပ်ပြီး
before sleep သောက်ပါဟု Ayurveda ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

၄။ Mucus out, Bacteria infection ၊

Virus infection (ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ၊ အချွဲသလိပ်များအတွက် ရေတအိုးတွင် ချင်းကိုထောင်းပြီးထည့်၊ ဆူအောင် ချက်ပါ။ ၎င်း၌
- Cinnamon အမှုန့် သို့မဟုတ် အချောင်း ထည့်၊
- ငရုပ်ကောင်းအမှုန့် 1/4 TSP ထည့်
- Turmeric အမှုန့် 1/4 TSP ထည့်
- Curry Leave (ဆီသတ်ရွက်) ထည့်ပြီး ၂မိနစ်ခန့် ဆူနေအောင်ချက်ပါ။ မီးပိတ်အအေးခံထားပြီး ထိုဆေးရည်ကို Filter နှင့် စစ်ပြီးပျားရည် သင့်သလောက်ထည့်ပါ။ တနေ့ ၂ကြိမ်၊ ၃ကြိမ်သောက်နိုင်သည်။

(After food - Don't empty stomach)
(Ayurveda formula ဖြစ်ပါသည်)

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

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၄)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

Activism လုပ်ငန်းကို နှစ်ရှည်လများ စွဲပြီးလုပ်လာသူ မြန်မာ Activists တိုင်း ရန်ဘက်များ opponents နှင့် ရန်သူများ enemies များနှင့် ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အပြန်အလှန်ထိုးနှက်ချက်များကို မလွှဲသာမရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိရဲ့ရန်သူကို ထိထိမိမိ ထိုးနှက်နိုင်ဖို့၊ ရန်ဘက်ရဲ့၊ ရန်သူရဲ့ထိုးနှက်ချက်ကို ပညာပါပါ ပြန်လည်ချေပနိုင်ဖို့ The art of insult ကို နားလည်တတ်ကျွမ်းဖို့ လိုလာပါပြီ။ ဒီပညာဟာ ထင်သလောက် မလွယ်ပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ It is easier said than done လို့ ဆိုရမှာပါ။ တိမ်မယောင်နဲ့နက်ပါတယ်။ လွယ်မယောင်နဲ့ ခက်ပါတယ်။

You need to have excellent command of the language in order to effectively attack someone verbally or to retort against someone who is attacking you.

ယနေ့ American political situation ကို နမူနာအဖြစ်လေ့လာကြည့်ရအောင်။ သမ္မတဟောင်းကြီးနဲ့ JD Vance တို့က တဖက်၊ Kamala Harris and Tim Waltz တို့က တဖက် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ထိုးနှက်နေကြပုံကို လေ့လာကြပါစို့။ Republican Kamala Harris ကို dumb လို့စွပ်စွဲထားတယ်။ communist ဆိုတဲ့နံမည်ပေးပြီး တိုက်ခိုက်ကြပါတယ်။ Kamala Harris လို ပညာတတ်တယောက်၊ prosecutor, senator တို့အပြင် လက်ရှိ Vice President စသည့် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေသူတယောက်ကို Dumb ဖြစ်တယ်လို့ တိုက်ခိုက်ခြင်းဟာ လုံးဝ မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ မအောင်မြင်ရုံသာမက တိုက်ခိုက်လာသူ သမ္မတဟောင်းကြီးရဲ့ IQ ကို မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်လာပါတယ်။ သူငယ်တန်း ခလေးတွေသုံးတဲ့ စကားလေး dumb ဆိုတာလောက်ဘဲ စဉ်းစားလို့ရသလား။ ဒီထက်ပြောင်မြောက်တဲ့ idiot တို့၊ nincompoop တို့ မသုံးတတ်တော့ဘူးလားလို့ မေးစရာလေးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ communist ဆိုတဲ့ တိုက်ခိုက်ချက်ကလည်း မထိရောက်ပါ။ တကယ့် communist တွေကို တွေ့ဘူးထားသူများအတွက် ရယ်စရာတောင် ကောင်းနေပါတယ်။ Inflation ကို ကျသွားအောင်၊ မတရားခေါင်ခိုက်အောင် ဈေးတင်ထားတဲ့ ဆေးဖိုးဝါးခတွေ သက်သာသွားအောင် price control လုပ်လိုတာလေးကို ထောက်ပြပြီး communist လို့ စွပ်စွဲချက်ဟာ တကယ်ကို ရယ်စရာကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ridiculous လို့ ပြောရမှာပါ။

Tim Waltz ကို Tampon Tim လို့ Nickname လေးပေးပြီး တိုက်ခိုက်ခြင်းကတော့ ဆိုးရွားလှပါတယ်။ ရိုင်းစိုင်းလွန်းတော့ တိုက်ခိုက်သူရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းကို မောင်းထိုးပြနေသလိုပါဘဲ။ မိမိကိုယ်မိမိ အောက်တန်းစားတယောက်ပါဗျာလို့ ကြော်ငြာပေးနေသလိုပါဘဲ။ ကဲ ဒီမိုကရက်တွေရဲ့ တန်ပြန်ထိုးနှက်တဲ့ ဝေါဟာရလေးကို ကြည့်ရအောင်။ သမ္မတဟောင်းကြီးတို့ DJ Vance တို့က weird ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကလည်း weird ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ သာမန်ဝေါဟာရလေးပါ။ မရိုင်းလှပါဘူး။ သို့သော် အဓိပ္ပာယ်ကလေးနက်နေပါတယ်။ ထိလည်းထိရောက်လှပါတယ်။ weird လို့ အခေါ်ခံရသူများအတွက် နေမထိထိုင်မသာပါဘဲ။ မြန်မာလိုတော့ "ပေါကြောင်ကြောင်"နိုင်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာပါဘဲ။ "ငပေါတွေ"၊ "ပေါကြောင်ကြောင်လူတွေ"ဆိုတော့ တဖက်သားမှာ တော်တော်လေးကို ခံရခက်သွားတာပေါ့နော်။ ဒါကြောင့်လည်း သမ္မတဟောင်းကြီးခဗျာ တော်တော်လေး စိတ်တွေဆိုးနေတာပေါ့။ အရှူးမီးဝိုင်းသလို ဖြစ်နေရှာပါတယ်။

စာရေးသူ အရင်လတွေက ပြောခဲ့ဘူးပါတယ်။ စစ်အစိုးရကို Profanity သုံးပြီး F-word တွေ သုံးပြီးဘဲနေမဲ့အစား ဒီ democrat တွေလို ပညာပါပါ ခေါ်ထားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ စစ်မြေပြင်မှာ တိုက်ခိုက်ထိုးနှက်နေသလို internet ပေါ်မှာလည်း ပညာပါပါ ထိုးနှက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းမှာပါ။ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးများဟာ sarcasm တို့ irony တို့ကို ပြောင်မြောက်စွာ သုံးတတ်သူများပါ။ Simile လို့ metaphor လို့ ခေါ်တဲ့ comparisons များကိုလည်း ထိမိစွာသုံးတတ်သူများပါ။ ဆရာသခင် ကိုယ်တော်မှိုင်းကြီးရဲ့ ပြောင်မြောက်လှတဲ့ စာတပုဒ် ယခုထက်တိုင် မှတ်မိနေပါတယ်။

"ဆင်ပြောင်ကို ခြင်ကောင်က စားသည့်နှယ် ယားရုံမျှသာ" ဆိုပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ဆင်ပြောင်ကြီးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားပြီး ရန်သူကို သေးငယ်တဲ့ ခြင်ကောင်လေးနဲ့ နှိုင်းထားလိုက်တော့ တဖက်သားခမျာ ဘယ်လောက် သိမ်ငယ်သွားမလည်း ခံစားကြည့်ပေါ့နော်။ ရန်သူက ကြိုးစားပမ်းစားနဲ့ ထိုးနှက်လာတာကို မိမိ မဟုတ်တော့ "ယားရုံ"လောက်သာ ခံစားရပါတယ်ဆိုတော့ အဆင့်အတန်းချင်း မတူတာ သိပ်ကို ထင်ရှားနေပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့ ရင်ထဲမှာ စွဲနေတဲ့ နောက်ထပ် စာဆိုလေးကိုတော့ ရှေးက ပညာရှင်တပါး ရေးသားခဲ့တာပါ။

"နေစရာ ရှာမရ၊ မာလဇ ဖွင်းပြင်၊ ပသာဒ စာရင်း ဝင်တယ်၊ အဖျင်းတွင် ထိပ်ဆုံး"

ဘယ်လောက် ထိရောက်တဲ့ စကားစုလေးလည်း၊ "အဖျင်းတွင် ထိပ်ဆုံး"ဆိုတော့ အသုံးအနှုံးကတော့ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် oxymoron လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဖျင်းတာဆိုတာ မကောင်းပါ။ ထိပ်ဆုံးဆိုတော့ သိပ်ကောင်းတာပေါ့။ ဒီနှစ်ခုကို တွဲသုံးလိုက်တော့ လှပတဲ့ စာတိုလေးတခု ဖြစ်လာတာပေါ့။ ရန်ဖက်ကို ရန်သူကို ထိုးနှက်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ထိုးနှက်ချက်ကို တုန့်ပြန်တဲ့အခါ ရှောင်ရန်နှင့်ဆောင်ရန်များကို ဖေါ်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

Do	Don't
Do be creative.	Don't be rude. Don't use profanity.
Do use sophisticated words with multiple meanings.	Don't use words that are too simple and may indicate your lack of a good education.
Do display a sense of humor.	Don't take things too seriously or too personally.
Do stay on topic. Focus on the points you want to make.	Don't attack someone's family. Don't attack someone's sexual orientation or race.

နိဂုံးမချုပ်ခင် စာဖတ်သူများနှင့် ရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်တဲ့ အမေကြီး ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်ရဲ့ ခင်ပွန်း ဦးကျော်ဝင်း ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားတဲ့အတွက် အထူးစိတ်မကောင်း ဖြစ်မိကြောင်း ပြောလိုပါတယ်။

May U Kyaw Win rest in peace.

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွှန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
Asia Supermarket,
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

Bay Area

Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

Fremont Area

ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento

ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York

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

Fort Wayne

Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas

ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego

KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida

သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville FL 32256

Buffalo

Jericho Road Community Health Center

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

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

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

NOW HIRING

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

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

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

Call NOW!

Can Addressing Climate Crisis Save Energy Costs, Lift Up Communities?

9/13/24 - National briefing - Ethnic Media Services

SweSwe Aye

David Widawsky

ဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် စွမ်းအင်သန့်ရှင်းခြင်းတို့တွင် ဖယ်ဒရယ်ရန်ပုံငွေသည် အများဆုံးထောက်ပံ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ဒေါ်လာ၂၇ဘီလျံ၏၄၀% ကို သမိုင်းတလျှောက် ပတ်ဝန်းကျင်လေထုညစ်ညမ်းခြင်းဒဏ်ကို ကြီးစွာခံနေရပြီး လူတဦးချင်းစီအတွက်ပျမ်းမျှစွမ်းအင်စားရိတ်များပြားသောကွန်မြူနတီများအတွက် စတင်ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဥတုနှင့် green energy projects များအတွက် အလုပ်လုပ်ရန်အစိုးရပံ့ပိုးငွေများအား စွမ်းအင်ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဒဏ်ခံနေရသော ကွန်မြူနတီများကရရှိနိုင်ခွင့်များ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်း non-profits များ အပါအဝင် ဒေသတွင်း အေဂျင်စီများမှ မည်သို့မည်ပုံလျှောက်ထားနိုင်သည်ကို သိရှိစေရန်အတွက်Ethnic Media Services က Can Addressing Climate Crisis Save Energy Costs, Lift Up Communities? ဆွေးနွေးပွဲကို စက်တင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၄က ကျင်းပခဲ့သည်။

Shalanda Baker

GGRF climate crisis ကိုဖြေရှင်းရန်၊ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးနှင့်စွမ်းအင်ပိုင်းတွင်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်လာနိုင်စေရန်၊ စွမ်းအင်အမှီအခိုကင်းစေရန်နှင့် ကွန်မြူနတီများတွင် စွမ်းအင်ကို စျေးသက်သာစွာသုံးစွဲနိုင်ပြီး ငွေကြေးဆိုင်ရာနှင့်အလုပ်အကိုင်များသက်ဝင်လည်ပတ်စေရန်ရည်ရွယ်ပြီး ၂၀၂၂ခုနှစ်ကထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် Inflation Reduction Act ၏အဓိကအပိုင်းဖြစ်သော ဒေါ်လာ၂၇ဘီလျံ ရှိသည့် Greenhouse Gas Reduction Fund အကြောင်းကို David Widawsky, Director, Office of the Greenhouse Gas Reduction Fund, US Environmental Protection Agencyက ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Grant အစီအစဥ်တွင် ၁၄ဘီလျံဒေါ်လာကို National ပရိုဂရမ်၊ ၇ဘီလျံကို ပြည်နယ်အဆင့် ပရိုဂရမ် ၆ဘီလျံကို Clean Communities Investment Accelerator (CCIA) program ၃မျိုးသတ်မှတ်ထားပြီး အစိုးရပံ့ပိုးငွေရရှိသူများသည် ဥပမာအားဖြင့် solar energy ကဲ့သို့သော စွမ်းအင်မျိုးကို အဆောက်အဦးများတွင် energy efficiency အတွက်သုံးခြင်း၊ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်များကို Zero emission အဖြစ် ကား၊ ထရပ်ကားကဲ့သို့သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးများတွင်သုံးခြင်း လုပ်ငန်းများမှာ သုံးစွဲရမည်ဖြစ်သည်။ Environmental Protection Agency EPA သည် ပြီးခဲ့သည့်လက ၂၇ဘီလျံဒေါ်လာကို ပံ့ပိုးမှုလက်ခံမည့် တနိုင်ငံလုံးရှိ အဖွဲ့အစည်း ၆၈ ခုထံပေးအပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ထိုဂရန့်ရရှိသည့်အဖွဲ့အစည်းများသည် ကွန်မြူနတီအသီးသီးတွင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေပြီဖြစ်သည်။

Evie Bauman

Greenhouse gas နှင့်အခြား air pollutants များကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ လစာနည်း low income ကဲ့သို့သော သာမာန်ထက်၃ဆမှ၁၀ဆ ပိုပြီးဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေပြီး နောက်ကျန်ရစ်နေသည့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် project နှင့်ဆက်စပ်ပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့်အလုပ်များဖန်တီးပေးသောအခွင့်အလမ်းများရရှိကာ ငွေကြေး တဦးချင်းစီမှာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေခြင်း၊ ပံ့ပိုးပေးသော Greenhouse Gas Reduction Fund ကို အသုံးပြုပြီး အရှိန်အဟုန်မြင့်စွာနှင့်အကျိုးတရားများပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေသည့် ရေရှည် clean energy eco system ကို အနာဂတ်မှာ တည်ဆောက်နိုင်ရေးတို့သည် အဓိကရည်ရွယ်ချက်များဖြစ်သည်။ National Clean Investment Fund တွင် Coalition for Green Capital, Power Forward Communities, Climate United Fund အပိုင်း၃ပိုင်းပါဝင်သည်။ https://www.epa.gov/ggrf ပြည်နယ်အဆင့် အစိုးရပံ့ပိုးမှုအစီအစဥ်တွင် solar, solar storage နှင့် residential solar များကို ပံ့ပိုးရန်ဖြစ်သည်။ Clean Communities Investment Accelerator program အတွက် အဖွဲ့အစည်း၅ခုကို ပံ့ပိုးပေးခဲ့သည်။ Power Forward Communities, Climate United Fund အစီအစဥ်၂ခုတွင် ပံ့ပိုးငွေ၏၁၀၀% ကို low income ကွန်မြူနတီနှင့် solar အတွက်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်သည်။

Jessie Buendia

Shalanda H. Baker, University of Michigan's first vice provost for sustainability and climate action က ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့ရာ Biden Harris administration စတင်သည့် ပထမနေ့တွင် President Executive Order 13985 (Advancing Racial Equity and Support for Underserved Communities Through the Federal Government)ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ပြီး ၇ရက်အကြာတွင် Executive Order 14008 - Tackling the Climate Crisis at Home and Abroad ကိုထုတ်ပြန်ခဲ့ကြောင်း၊ Federal အစိုးရသည် climate နှင့် clean energy အပါအဝင် အခြားသောကိစ္စရပ်များကို အကျိုးရရှိမှုနည်းပါးသော ကွန်မြူနတီများသို့ရရှိစေရန် အာရုံထားခဲ့ကြောင်း၊ ထိုအုတ်မြစ်သဖွယ် President Executive Order ၂ခုလက်မှတ်ထိုးပြီး ၂နှစ်အကြာတွင် Bipartism Infrastructure Act နှင့် Inflation Reduction Act တို့ကိုအတည်ပြုပြီးနောက် Congress သည် ထရီလျံဒေါ်လာကို climate နှင့် clean energyအတွက်သုံးစွဲခဲ့ကြောင်းပြီး Greenhouse Gas Reduction Fund ၂၇ဘီလျံဒေါ်လာသည် Inflation Reduction Act ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " အမေရိကန်၃ယောက်မှာ ၁ယောက်ဟာ energy insecurity လုံခြုံမှုမရှိခြင်းကို ခံစားနေရတယ်။ လတိုင်းမှာ ဒီလို စွမ်းအင်အတွက်မလုံမခြုံဖြစ်မှုဟာ တခြားရွေးချယ်စရာမရှိဘူး။ နွေမှာဖြစ်ဖြစ်ဆောင်းမှာဖြစ်ဖြစ် လူကိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပူချိန်တွေနဲ့ အိမ်မှာရင်ဆိုင်နေကြရတယ်" ဟု Dr. Baker ကဆိုသည်။ လူတဦးစီ၏ Energy Insecurity ဖြစ်ခြင်းဆိုးကျိုးသည် အိမ်မီးလောင်သည်ထိ၊ လူသေသည်အထိ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်။ Energy Insecurity ဖြစ်ခြင်းဆိုးကျိုးသည် energy burden ကိုဖြစ်စေသည်။ Energy burden ဆိုသည်မှာ စွမ်းအင်လိုအပ်မှုသည် ဝင်ငွေ၏၆% ကျော်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သုတေသနအချက်များအရ African American ကွန်မြူနတီ၏ ၅၂% ၊ Latin America ကွန်မြူနတီ ၄၇% နှင့် Native Americans များ၊ low income ကွန်မြူနတီများ သည် energy insecurity လုံခြုံမှုမရှိခြင်းကို ရင်ဆိုင်နေရကြောင်းနှင့် Greenhouse Gas Reduction Fund သည် ဘာ့ကြောင့် low income ကွန်မြူနတီများ ကို အာရုံစိုက်ရသလဲဆိုခြင်းကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " Greenhouse Gas Reduction Fund က အခွင့်အလမ်းတွေက ဟာ community ownership က energy acess အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေပါပဲ။ energy transition အကူးအပြောင်းမှာ ကွန်မြူနတီက ရနိုင်မယ့် အလုပ်ဖန်တီးမှုနဲ့ စီးပွားရေး အခွင့်အလမ်းတွေပါပဲ" ဟု Dr. Baker က ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Evie Bauman, Director, Community Implementation, Rewiring America, part of the Power Forward Communities Coalition က " electrify everything" ၏ အဆင့်၂ဆင့်ဖြစ်သော fossil fuels လောင်စာကိုသုံးပြီး လည်ပတ်သောစက်များတွင် electric version ကိုအစားထိုးခြင်းနှင့် ဒုတိယအဆင့်တွင် electric machine ကို သန့်စင်ပြီး အသစ်ပြန်လည်ပတ်နိုင်သောစွမ်းအင်ဖြင့် ပါဝါတပ်ပေးခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ 42% သော energy related emissions များသည် နေအိမ်တွင် သုံးစွဲသော energy အများစုဖြစ်သော dryer, car, water heaters, braker boxes, မီးဖို၊ oven, အကင်စက်၊ ခေါင်မိုးပေါ်ရှိ solar တပ်ဆင်ခြင်းများမှ ထုတ်လွှတ်ခြင်းများဖြစ်ပြီး fossil fuels လောင်စာကိုသုံးပြီးလည်သောစက်များနည်းလေ၊ energy ထုတ်လွှတ်မှုနည်းလေ ပိုမိုကောင်းမွန်သန့်စင်သောလေများပိုရရှိလေ ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Home electrification အတွက် Tax credit များနှင့် rebate အစီအစဉ်များကို ပြည်နယ်အသီးသီးတွင်ရှိရာ မိမိအိမ်အတွက် မည်မျှရရှိနိုင်သည်ကို www.rewiringamerica.org/app/ira-calculator တွင် တွက်ချက်နိုင်သည်။ Rewiring America နှင့်မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း၅ခုက GGRF ပံ့ပိုးငွေဖြင့် ဆောင်ရွက်နေသော စီမံကိန်းများထဲမှ အဓိကနှစ်ခုဖြစ်သော heat pump HVAC, heat pump water heaters များပါဝင်သော decarbonization retrofits of existing buildings နှင့် Distributed power generation and storage(ဆိုလာနှင့် ဘက်ထရီများ) အကြောင်းကို တင်ပြခဲ့သည်။ Rosemery Jones, De Soto, Georgia resident, project manager for Rewiring America က Georgia ပြည်နယ်ရှိ မြို့များတွင် De Soto project မှဆောင်ရွက်ပေးနေသော စီမံကိန်းများကြောင့်လစဉ် electric bill လျော့သွားခြင်း၊ လေအေးပေးစက်မရှိသော အိမ်တအိမ်နှင့် water heater ပျက်သွားသော အိမ်တအိမ်သည် program တွင်ပါဝင်ခြင်းဖြင့်အကျိုးကျေးဇူးရရှိပုံများကို ဥပမာ ပြကာ ဒေသခံများရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရှင်းပြခဲ့သည်။

Jessie Buendia, Chief Impact Officer, Coalition for Green Capital က climate change ကို ဖြစ်စေသော carbon နှင့် အခြား လေထုညစ်ညမ်းစေသော pollutants များကြောင့် သမိုင်းတလျှောက်ဆိုးကျိုးကိုပိုမိုခံစားနေရသော ကွန်မြူနတီများအတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော စီမံကိန်းအကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ " ကျမတို့ရဲ့အဓိကပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ ၅ ဘီလျံဒေါ်လာကို national network ဖြစ်တဲ့ Green Bank Institution ကိုတည်ထောင်ပြီး clean power platform ကိုသုံးမယ်။ အဲ့ဒီ့ကနေ renewable energy တွေထုတ်ပေးပြီး သမိုင်းတလျှောက်ဆိုးကျိုးကိုပိုခံစားနေရတဲ့ ကွန်မြူနတီတွေအတွက် စီးပွားရေးသာမက ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများရရှိဖို့ပါပဲ" ဟု Buendia က ဆိုသည်။

Native Indian ကွန်မြူနတီကို ကိုယ်စားပြုသော Chrystel Cornelius, President & CEO of the Oweesta Corporation က " GGRF ဟာ ကျမတို့လို Indians လူမျိုးစုတွေအတွက် energy lanscape သာမက economic lanscape ကိုပါ ပြောင်းလဲပေးတယ်။" ဟု ဆိုသည်။

Chrystel Cornelius က Community Development Financial Instution (CDFI)အကြောင်းရှင်းပြခဲ့ကာ အိမ်ထောင်စု၂သောင်းအတွက် GGRF ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ၅နှစ်စီမံကိန်း Solar For All program ကို ဝန်ဆောင်မှုပေးမည်ဖြစ်ပြီး Native Indian အများစုမှာကျေးလက်ဒေသများတွင်နေထိုင်ကြသောကြောင့် community solar project ထက်ပိုပြီး ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြောင်းကို ဆက်ပြီးပြောကြားခဲ့သည်။

From P20 ကျွန်တော့်အစ်ကို

တို့ဟာလည်း စစ်အာဏာရှင်စနစ်ရဲ့ မျက်မုန်းကျိုးခံရသူနှစ်ဦးဖြစ်ကာ နောက်ဆုံးမှာ ပြည်ပကိုရှောင်တိမ်းနေထိုင်ရင်း မိမိသန်ရာ ကဗျာစာပေများ ရေးသားရင်းအသက်ရှင်သန်ခဲ့ကြရတယ်။

အခုအခါမှာတော့ ဆရာတင်မိုးလည်း ကွယ်လွန်သွားရပြီး အစ်ကို မောင်စွမ်းရည် တဦးသာ ပြည်ပမှာ မိသားစုနဲ့ ရှင်သန်နေရရှာပါတယ်။

(၃)

အထက်မှာပြောခဲ့သလို သူတို့တတွေဟာ အစ်ကို - ကိုဝင်းဖေရဲ့ သူငယ်ချင်းများအဖြစ် ကိုကြည်လင်(ကိုကြည်အောင်)မှတပါး အားလုံး ကျွန်တော်တို့ရွာကို ရောက်ဖူးသူများ ဖြစ်ကြတယ်။ ထူးဆန်းတာကတော့ ကျွန်တော် မန္တလေး အစ်ကိုတို့မိသားစုနဲ့အတူနေပြီး ကျောင်းတက်နေတဲ့ကာလမှာ သူကလည်း ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပြေးလွှားနေရလို့ တခါမှ မဆုံဖူးသလို ရွာလည်း ပါမလာလို့ မရင်းနှီးဖူးပါ။ ဒါပေမဲ့ သူလည်း သူငယ်ချင်းရေဖော် မောင်စွမ်းရည်ရဲ့ရွာကို မရောက်ဖူးသေးလို့ဆိုပြီး မောင်စွမ်းရည် အမေရိကန်ရောက်သွားပြီးနောက် မြင်းခြံရောက်လာလို့ မြင်းခြံမှာရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့နှမ အကြီးမရဲ့ခင်ပွန်းက မောင်စွမ်းရည်မွေးဖွားခဲ့ရာဇာတိ ကန်ဆင့်တောင်ရွာရော၊ နောက်ပိုင်းကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ကန်ဆင့်မြောက်ရွာကိုပါ လိုက်ပို့ပြသပေးခဲ့တယ်လို့ နောက်ပိုင်း သိရပါတယ်။

ကျန်တဲ့ ကဗျာဆရာတွေကတော့ ရွာလည်း ပါလာဖူးပြီး မန္တလေးမှာ ကျောင်းတက်ရတော့ ကျောင်းသားအဖြစ် တစုံတရာ ထိတွေ့ဆက်ဆံရလို့ ပိုရင်းနှီးခွင့် ရလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မိဘကလည်း အထက်မှာပြောသလို ထန်းတောများလည်း တစုံတရာပိုင်ဆိုင်ကြတော့ ကျွန်တော်တို့ ထန်းသမားများရှိပြီး ကျွန်တော်တို့အဖေက ကျောင်းပိတ်ရက်ဆိုရင် ဖတ်ချင်တဲ့စာအုပ်ယူသွားပြီး တနေကုန် အဲဒီထန်းတောများမှာပဲ သူစားချင်တာ စားသောက်နေတတ်ပါတယ်။ အစ်ကို့သူငယ်ချင်းများ ပါလာတော့လည်း လူငယ်များ ပီပီ ထန်းတောများ အထိ အလည်အပတ်ခေါ်သွားပေးပါတယ်။ အဲဒီထန်းသမားကြီးများကလည်း မန်းတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားကြီးများကို ထန်းတောရဲ့ထုံးစံအတိုင်း ဂုဏ်ယူဝမ်းသာအားရကြိုဆိုဧည့်ခံကြပါတယ်။ နောင်မှာတော့ အဲဒီကျောင်းသားကြီးများကို အမှတ်တရအဖြစ် သူတို့ရဲ့ သားမြေးများကို အမြတ်တနိုး "တင်မိုး" "သာနိုး" "ဘဂျမ်း"ဆိုတဲ့နာမည်များကို ပေးထားတာကြားဖူးပါတယ်။

ဒါလည်း သဘာဝ ကျပါတယ်။ ကျွန်တော့်နာမည်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အစ်ကို ဝင်းဖေ ကိုယ်တိုင် ခေတ်ပျက်တောထဲ ရောက်နေခိုက် ရုပ်ရှင်ကြော်ငြာတခုမှာ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီးများ ဖြစ်ကြတဲ့ ကျော်ဆွေ၊ ကျော်ဖေတို့ ရှမ်းဘောင်းဘီအနက်ကြီးများနဲ့ ဓားခုတ်နေတာ တွေ့ရတော့ ကြည့်ချင်စိတ်စွဲပြီး အစ်ကိုတစ်ဝမ်းကွဲတယောက်ရဲ့သား၊ ကျွန်တော်နဲ့ မီးဝင်မီးထွက်ပဲကွာတဲ့ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်ကို ကျော်ဆွေနဲ့ကျော်ဖေဆိုပြီး အမည်ပေးလိုက်တာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကျော်ဆွေ ဖြစ်လာပြီး၊ ကျော်ဖေကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးလေးများက သခင်စိုးကို လေးစားသူများဖြစ်တော့ ကျော်ဖေ မဖြစ်ဘဲ ကျော်စိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ခုတော့ ကျော်စိုးလည်း ဆုံးသွားတာကြာပြီလို့သိရပြီး၊ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်သာ တယောက်က အရင်းရှင်နိုင်ငံကြီး အမေရိကန်ရဲ့ နယူးယောက်မှာ၊ တယောက်က ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံကြီး တရုတ်ပြည်ရဲ့ မြို့လေးတမြို့မှာ နေထိုင်ရင်း၊ မိမိတို့ခေတ်က မိမိတို့ ပခုံးပေါ်ကို တင်ပေးလိုက်တဲ့ သမိုင်းပေးတာဝန်ဖြစ်တဲ့ ဖက်ဆစ်စစ်တပ် - အမြစ်ဖြုတ်ရေး နွေဦးတော်လှန်ရေး အောင်ပွဲခံရေးအတွက် ကိုယ်နိုင်ရာ အခန်းမှ ထမ်းဆောင်ရင်း အောင်ပွဲဆီသို့ တက်လှမ်းနေပါတယ်။

မင်းအောင်လှိုင် ဖက်ဆစ်စစ်တပ် မုချ ကျဆုံးရမယ်။

နွေဦးတော်လှန်ရေး မုချ အောင်ပွဲခံရမယ်။

ကျော်ဆွေ

ဩဂုတ် ၁၉၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်။

သူတို့ကို Tip ပေးဖို့ လိုသလား

တိမ်မည်း

အမြန်စား ကောင်တာများ၊ ကော်ဖီဆိုင်များ စတိုးများတောင်မှ၊ သင့်ကို Tip အနှံ့အပြား တောင်းဆိုနေသယောင် ခံစားရပါသလား။ မပေးရတဲ့အချိန်၊ ပေးချင်တဲ့အချိန်နဲ့ ပမာဏကို ရေးသားဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

Tip ပေးခြင်း ဟာ ပုံမှန်ဓလေ့အသစ်တခုလိုဖြစ်လာနေပါတယ်။ ၎င်းသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပြီး စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သင်နောက်မှ တန်းစီစောင့်နေသော သူများက မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သင်ရွေးချယ်သည်ကို စောင့်ကြည့်နေပါက ရှက်စိတ်ဝင်စေနိုင်သည်။ Tip ပမာဏကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပေးခွင့်ရှိပြီး ပေးလိုတဲ့ ပမာဏထက် ပိုပေးရမယ် ဒါမှမဟုတ် လျော့ပေးရမယ်လို့ ခံစားစရာ မလိုပါဘူး။ Tip ပေးတာ များလာပေမယ့် ပေးမယ့်ပမာဏနဲ့ အကြောင်းရင်းကို သေချာစဉ်းစားသင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပေးပါတယ်။ Tip ပေးရေး မပေးရေးကို ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် အောက်မှာဆက်လက်ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး သင်ကိုယ်တိုင်အဖြေရှာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

စားသောက်ဆိုင်အတွက် Tip ကိစ္စ

စားသောက်ဆိုင် ဘေလ်တစ်ခုကို လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းသည် ယခုအခါ ယခင်လို ရိုးရှင်းတော့သည် မဟုတ်ပါ။ ထူးချွန်ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုအတွက် (အခွန်မဆောင်မီ) ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော Tip ပေးခြင်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံထားသော ပုံစံဖြစ်ပါသေးသည်။ သို့သော် သင်ကိုယ်တိုင် စားပွဲကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရပါကရော Tip ပေးရမည်လား။

ဘောက်ချာပေါ်မှာ Tip လိုင်းကို ထည့်သွင်းထားပေမယ့် Tipကိုတော့ ကြိုတင် ကောက်ခံထားပြီးသားပါ။

အခြေအနေ – သင့်အဖွဲ့ရဲ့ ညစာ ဘေလ်မှာ Tip ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဘောက်ချာမှာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူရဲ့ လက်ရေး "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဆိုတဲ့စာနဲ့ အပို Tip ရေးသွင်းဖို့ နေရာ ပါရှိနေပါသေးတယ်။ Auto-tip က လုံလောက်ပြီ မဟုတ်လား။

လုပ်ဆောင်သင့်တာ – ဝန်ဆောင်မှုက အထူး ကောင်းမွန်တာ မဟုတ်ရင် Tip ထပ်မပေးဘဲ ထားခဲ့လိုက်ပါ။ "အပို Tip ပေးဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး"

တစ်ဝိတ်တစ်ပိုင်း ဝန်ဆောင်မှုပဲ ရတဲ့အခါ

အခြေအနေ – ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ ကောင်တာမှာ အစားအသောက် မှာယူပေမယ့် စားပွဲမှာ စားသုံးရပါတယ်။ မှာယူချိန်မှာ ငွေပေးချေမယ့် Screenက Tip တောင်းခံပါတယ်။ ဒီလို တစ်ဝက်ကိုယ်တိုင်၊ တစ်ဝက်ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံအတွက် ဘယ်လောက် ပေးသင့်လဲ။

လုပ်ဆောင်သင့်တာ - ဝန်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံရဲ့ ဒွိဟဖြစ်တဲ့ သဘောသဘာဝကို ထင်ဟပ်စေမယ့် အလယ်အလတ် ပမာဏ - ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပေးတာကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

အမြန်စား အစားအသောက် ထုတ်ယူတဲ့အခါ Tip တောင်းခံခြင်း

အခြေအနေ - ကောင်တာမှာ မှာထားတဲ့ အစားအသောက် ထုတ်ယူနေတုန်း ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ပီဇာနဲ့ ဆလပ်ပွဲ ကမ်းပေးရုံအတွက် Tip ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပေးဖို့ အကြံပြုတဲ့ မျက်နှာပြင်ကို လှည့်ပြပါတယ်။

လုပ်ဆောင်သင့်တာ - အနည်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုပဲ ပါဝင်တဲ့အခါ နည်းနည်းပါးပါး ဒေါ်လာ ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝ မပေးတာကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ "တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မကြာသေးခင်က စစ်တမ်းတွေအရ စားသုံးသူ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က အစားအသောက် ထုတ်ယူတဲ့အခါ Tip ပေးပါတယ်" လို့ Lynn က ဆိုပါတယ်။ "အဲဒါက အများစု မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ထင်သလောက် ဖိအားကို လိုက်နာဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။"

QR ကုဒ်နဲ့ မှာယူတဲ့အခါ

အခြေအနေ – စားသောက်ဆိုင်သစ်တစ်ခုမှာ ဝန်ထမ်းနဲ့ ဆက်ဆံစရာမလိုဘဲ QR ကုဒ်နဲ့ အစားအသောက် မှာယူပြီး ငွေချေရပါတယ် - ဒါပေမဲ့ Tip တောင်းခံခြင်း ခံရပါတယ်။

လုပ်ဆောင်သင့်တာ – ကောင်တာဝန်ဆောင်မှုနဲ့ အတူတူပါပဲ၊ သင် ရရှိတဲ့ တကယ့် ဝန်ဆောင်မှု အဆင့်အတန်းအတွက်သာ Tip ပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ (အစားအသောက်ကို သင့်ဆီ ပို့ပေးသလား။ ကိုယ့်ဘာသာ စားပွဲ ပြင်ဆင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရသလား။) "ဝန်ထမ်းကို တစ်ခုခု ပေးချင်တာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘေလ် တစ်ခုလုံးရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး" လို့ အလေ့အထဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ Diane Gottsman က ပြောပါတယ်။ "သင့်အနေနဲ့ သင့်တော်တယ်လို့ ခံစားရတဲ့ ပမာဏ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။"

ဝန်ဆောင်ခ ပေးပြီးသား အပြင် Tip ထပ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုခံရတဲ့အခါ

အခြေအနေ – သင့်အစားအစာ ပြီးဆုံးသွားပြီး ဘေလ်မှာ ဝန်ဆောင်ခ ပါရှိပါတယ်။ Tip ထည့်သွင်းဖို့ နေရာလည်း ပါရှိပါသေးတယ်။ ဝန်ဆောင်ခနဲ့ Tipက အတူတူပဲ မဟုတ်လား။

လုပ်ဆောင်သင့်တာ – ဝန်ဆောင်ခက ဘာအတွက်လဲဆိုတာ ဝန်ထမ်းကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ "ဝန်ဆောင်ခတွေက တစ်ပြေးညီတော့ မဟုတ်ပါ"

Tip ပမာဏကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပေးခွင့်ရှိပြီး ပေးလိုတဲ့ ပမာဏထက် ပိုပေးရမယ် ဒါမှမဟုတ် လျော့ပေးရမယ်လို့ ခံစားစရာ မလိုပါဘူး။ Tip ပေးတာ များလာပေမယ့် ပေးမယ့်ပမာဏနဲ့ အကြောင်းရင်းကို သေချာစဉ်းစားသင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပေးပါတယ်။

အစားအသောက် လာရောက်ပို့ဆောင်ခြင်းအတွက် Tip ကိစ္စ

ပို့ဆောင်ရေးအက်ပ်များက အစားအစာမှာယူခြင်းကို လွယ်ကူစေသော်လည်း ဘယ်လောက် tip ပေးရမလဲဆိုတာကတော့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ကော့တေးတစ်ခွက်အတွက် tip တစ်ဒေါ်လာ ပေးရင် လုံလောက်ပါ့မလားလို့ သင်တွေးနေပါသလား။

အခြေအနေ– အဆင့်မြင့်ဘားတစ်ခုတွင် အထူးဖျော်စပ်ထားသော ကော့တေးများ၏ ဈေးနှုန်းမှာ $16 ဖြစ်ပြီး သောက်စရာတစ်ခွက်အတွက် တစ်ဒေါ်လာ tip ပေးရမည့် စည်းမျဉ်းဟောင်းအပေါ် မေးခွန်းထုတ်စေသည်။

ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်: ဘားကောင်တာဝန်ထမ်း၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အားထုတ်မှုအပေါ် မူတည်၍ ဘားကောင်တာဝန်ထမ်း၏ လက်မှုပညာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (ဘားကောင်တာဝန်ထမ်းသည် အသီးအနှံများကို စီထည့်၍ တစ်မိနစ်ခန့် ဖျော်စပ်ပေးခဲ့ပါသလား။) သင်၏ ဘေလ်ပေါ်မူတည်၍ သင့် tip ကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချိန်ညှိပါ။ သို့သော် သင်သည် ဝိုင်တစ်ခွက် သို့မဟုတ် ဘီယာတစ်ခွက်ကို မှာယူပါက သောက်စရာတစ်ခွက်လျှင် တစ်ဒေါ်လာ ပေးရမည့် စည်းမျဉ်းသည် အများအားဖြင့် သက်ရောက်မှုရှိနေဆဲဖြစ်သည်။

သင့်အတွက် ပို့ဆောင်ခ နှင့် ဆုကြေးတို့ တူညီမှုရှိမရှိ မသိနိုင်ပါ။

အခြေအနေ– အွန်လိုင်းမှ ကုန်စုံ သို့မဟုတ် အစားအသောက်များကို မှာယူသည့်အခါ ငွေရှင်းစဉ်တွင် ပို့ဆောင်ခ ပါဝင်နေသည်ကို သတိပြုမိပါသည်။ ယင်း ပို့ဆောင်ခသည် ဆုကြေးအဖြစ် ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိ သင်သိလိုပါသည်။

ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်– ပို့ဆောင်ခ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုခများသည် ယာဉ်မောင်းအတွက် ဆုကြေးများအဖြစ် မသတ်မှတ်ပါ။ "ဝဘ်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် အက်ပ်ကို အမြဲစစ်ဆေးပါ" ဟု Gottsman မှ ပြောကြားပြီး စုစုပေါင်း ဘေလ် ပမာဏ၏ ၁၅ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် အမှာစာသေးငယ်ပါက အနည်းဆုံး ဒေါ်လာ ၅ ကို ဆုကြေးအဖြစ် ပေးရန် သင့်လျော်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ပြောကြားခဲ့သည်။

သင် ဆုကြေးကိုကြိုတင်ပေးချေထားပြီးဖြစ်သည်။

အခြေအနေ – ပို့ဆောင်ရေးအက်ပ်တစ်ခုတွင် ငွေရှင်းသည့်လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း သင်သည် ဆုကြေးကို ထည့်သွင်းပြီးဖြစ်သည်။ သင့်အစားအစာရောက်ရှိလာသောအခါ တံခါးဝတွင် အပိုငွေသားဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – အက်ပ်မှတစ်ဆင့် သင်သည် ဆုကြေးပေးခဲ့ပါက အားလုံး အဆင်ပြေပါသည်။ ဤပမာဏများသည် သင်၏ ပို့ဆောင်သူထံ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် တံခါးဝတွင် ငွေသားဖြင့် ရှုပ်ထွေးစွာ လက်ဆင့်ကမ်းရန် မလိုအပ်ပါ။

အိမ်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် Tip ကိစ္စ

ဆိုဖာပို့ဆောင်ခြင်းမှသည် မီးဖိုပြင်ဆင်ခြင်းအထိ အိမ်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဆုကြေးပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ခေါင်းမီးတောက်သည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သည့်အခါ လက်ဖဝါးကို ချောဆီလိမ်းရမည်နှင့် မည်သည့်အခါ ရိုးရှင်းသော ကျေးဇူးတင်စကားဖြင့် လုံလောက်မည်နည်း။

သူတို့သည် ဆိုဖာအသစ်တစ်ခု တပ်ဆင်နေကြသည်။

အခြေအနေ – သင့်ဆိုဖာအသစ်အတွက် မြင့်မားသော ပို့ဆောင်ခ ပေးဆောင်ပြီးနောက်၊ ပို့ဆောင်ရေးအဖွဲ့ကို ဆုကြေးပေးရန် မျှော်လင့်ထားခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိ သင် တွေးတောနေမိသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – မြင့်မားသော ပို့ဆောင်ခများရှိသော်လည်း ပို့ဆောင်ရေးအဖွဲ့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို တစ်ဦးလျှင် $5 မှ $10 အထိ အသေးစား ဆုကြေးဖြင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ကြင်နာသော အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်သည်။ "လေ့ကားများ များလေလေ၊ ဆုကြေး မြင့်လေလေပါ"

သင့်အဆောက်အအုံ လက်သမားသည် သင့်ရေပိုက်ပိတ်ဆို့ခြင်းကို ဖယ်ရှားပေးသည်။

အခြေအနေ – သင်၏ အဆောက်အအုံ သို့မဟုတ် အိမ်ပိုင်ရှင်အသင်း၏ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် အိမ်သာကို ပြုပြင်ရန် သို့မဟုတ် တံခါးပတ္တာကို ချိန်ညှိရန် လာသောအခါ၊ သင်သည် အနည်းငယ် ပိုပေးသင့်ပါသလား။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – အများအားဖြင့် သင်သည် ပုံမှန်ဆက်ဆံနေရသော ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ထမ်းများကို နှစ်ကုန်တွင် ဆုကြေးပေးသင့်သည်။ သို့သော် ဝန်ဆောင်မှုသည် ပုံမှန်ထက် ကျော်လွန်သွားသောအခါ ချက်ချင်းဆုံး ဆုကြေးပေးခြင်းသည် သင်၏ ကျေးဇူးတင်မှုကို ပိုမိုကိုယ်ပိုင်ဆန်ဆန် ဖော်ပြနိုင်သည်။ "အထူးသဖြင့် သန်းခေါင်ယံအချိန် သို့မဟုတ် အဓိက အားလပ်ရက်တစ်ခုတွင် ဖြစ်ပါက" ဟု Smith မှ ပြောကြားသည်။

ပြုပြင်မှုသည် ဈေးကြီးသည်။

အခြေအနေ – နည်းပညာရှင်တစ်ဦးသည် ပြုပြင်မှုအတွက် $400 ကောက်ခံသည်။ မြင့်မားသော ကုန်ကျစရိတ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလျှင် သင်သည် ဆုကြေးပေးရန် လိုအပ်ပါသေးသလား။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – "ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော နည်းပညာရှင်များနှင့် ရေပိုက်သမားကဲ့သို့သော သူများသည် ဆုကြေးမရရှိပါ၊ သို့သော် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပါသည်" ဟု Smith မှ ပြောကြားသည်။ ထိုသူသည် ပုံမှန်ထက် ကျော်လွန်သွားပါက၊ ကျွမ်းကျင်မှုရှိပြီး အရေးကြီးသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးပါက $10 မှ $20 အထိ ဆုကြေးပေးခြင်းသည် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သော်လည်း မူလကုန်ကျစရိတ် မြင့်မားသောကြောင့် ပေးရန်မလိုအပ်ပါ။

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆားဗစ်အတွက် Tip ကိစ္စ

ဆံပင်ညှပ်ဆိုင် သို့မဟုတ် medi-spa တွင် မျက်နှာပေါင်းတင်အမျိုးအစားမှန်ကို ရွေးချယ်ခြင်းထက် ပို၍ ရှုပ်ထွေးသောတစ်ခုတည်းသောအရာမှာ tipping protocol ကို ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်သည်။ အပန်းဖြေခြင်းသည် ဤမျှ စိတ်ဖိစီးစေနိုင်မည်ကို ဘယ်သူ သိမည်နည်း။

သင့်ဆံပင်ကို ပိုင်ရှင်က ညှပ်ပေးနေသည်။

အခြေအနေ – ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်တွင် ကျေနပ်ဖွယ်ရာ ဆံပင်ညှပ်ခြင်း ခံယူပြီးနောက်၊ ဆံပင်ညှပ်သူသည် ပိုင်ရှင်ဖြစ်နေသည့်အတွက် သူ့ကို ဆုကြေးပေးရန် သင့်မသင့် သင် တွေးတောနေမိသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် - "ဤနေရာတွင် အလေ့အထသည် ပြောင်းလဲလာပါပြီ" ဟု Smith မှ ပြောကြားသည်။ ဆံပင်ညှပ်ပေးသူသည် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သော်လည်း သင်သွားရောက်သည့်အခါတိုင်း ဆုကြေးပေးရန် သူမက အကြံပြုသည်။ ၁၅ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ယေဘုယျ စံနှုန်းဖြစ်သည်။

သင့်အသားအရေဆရာဝန်သည် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သည်။

အခြေအနေ – သင်သည် အလှကုန် ကုသမှုများကိုလည်း ပေးသော အရေပြားဆရာဝန်၏ ရုံးခန်းတွင် ရှိနေပြီး၊ သင်၏ အရေပြားပေါ်ရှိ အစက်အပြောက်ကို အကဲဖြတ်ရန် ရောက်ရှိနေသည်။ သင်ထွက်ခွာသည့်အခါ ငွေပေးချေမှု မျက်နှာပြင်တွင် tipping option တစ်ခု ပေါ်လာပြီး၊ သင့်အား မသေချာမရေရာ ဖြစ်စေသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – အခြားသော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ရှေ့နေတစ်ဦးကို ဆုကြေးမပေးသကဲ့သို့ အရေပြားဆရာဝန်ကို ဆုကြေးမပေးရန် ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံထားကြသည်။

ငှားရမ်းသောကားများအတွက် Tip ကိစ္စ

Uber နှင့် Lyft ကဲ့သို့သော စီးနင်းဝန်ဆောင်မှုများသည် ရှာဖွေရမည့် tipping အခြေအနေအသစ်များကို ယူဆောင်လာပါသည်။

Uber ယာဉ်မောင်းကို ဆုကြေးပေးရမလား မပေးရမလား မသိပါ။

အခြေအနေ – ခရီးစဉ်အဆုံးတွင် အက်ပ်တစ်ခုက သင့်အား ဆုကြေးပေးရန် သတိပေးသည်။ သို့သော် ဆုကြေးပေးခြင်းသည် ရွေးချယ်စရာမဟုတ်သောအချိန်နှင့် မျှော်လင့်ချက်များ မရှင်းလင်းသောအချိန်ကို သင် မှတ်မိသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – သင် မှန်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Uber သည် 2017 ခုနှစ်အထိ အက်ပ်အတွင်း ဆုကြေးပေးခြင်းကို ခွင့်မပြုခဲ့ပါ။ သို့သော် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ဆုကြေးပေးခြင်းသည် သင့်လျော်ပါသည်။ "အချိန်ပိုလစာ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်ထောက်ပံ့သော ကျန်းမာရေးအာမခံကဲ့သို့သော ရိုးရာအလုပ်အကိုင်နှင့်အတူ ပါလာသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ မရှိသော်လည်း ယာဉ်မောင်းများကို ဆုကြေးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်သည် Uber မဟုတ်ဘဲ တက္ကစီစီးနေသည်။

အခြေအနေ – သင်သည် လမ်းပေါ်တွင် တားခဲ့သော တက္ကစီမှတစ်ဆင့် သင့်ဦးတည်ရာသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – တက္ကစီယာဉ်မောင်းများအတွက် tipping စံသတ်မှတ်ချက်သည် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်တွင် ရှိနေဆဲဖြစ်သော်လည်း၊ သင်သည် စိတ်ကြိုက်ပမာဏကို ဆုကြေးပေးရန် လွတ်လပ်မှု ရှိပါသည်။

ဟိုတယ်များနှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းအတွက် Tip ကိစ္စ

နောက်ကွယ်မှ အလုပ်လုပ်သူတစ်ဦးအား ဆုကြေးပေးရန် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းကား အဘယ်နည်း။

သင့်ရှုပ်ပွနေသော မိသားစုနှင့်အတူ သင် ခရီးသွားနေသည်။

အခြေအနေ – သင်သည် ဟိုတယ်မှ ထွက်ခွာရန် အသင့်ပြင်နေပြီး သင့်နောက်နှင့် သင့်ကလေးငယ်နှစ်ယောက်၏ အညစ်အကြေးများကို သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများ သန့်ရှင်းပေးသည်ကို သင် စဉ်းစားမိသည်။ အပိုအညစ်အကြေးများအတွက် ပိုမိုများပြားသော ဆုကြေး ထားခဲ့သင့်ပါသလား။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – ဟုတ်ကဲ့။ "တစ်ရက်လျှင် $3 မှ $5 အထိ စတင်ပြီး အပိုဧည့်သည်တစ်ဦးစီအတွက် အပိုကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ကာမိစေရန် တစ်ဦးလျှင် $1 ထပ်မံပေါင်းထည့်ပါ" ဟု Whitmore မှ ပြောကြားသည်။ "အဆုံးတွင် မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ် ဆုကြေးပေးပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိမ်ဖော်ဝန်ထမ်းများ ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။"

သင်သည် အခန်းဝန်ဆောင်မှုအတွက် ငွေပေးချေနေသည်။

အခြေအနေ – သင်သည် သင့်အခန်းဝန်ဆောင်မှု အစားအစာအတွက် လက်မှတ်ထိုးနေပြီး မီနူးတွင် ဆုကြေး ပါဝင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကို သတိပြုမိသော်လည်း အပိုဆုကြေးအတွက် လိုင်းတစ်ခု ရှိနေသေးသည်။ ယခု သင်သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပါသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – "မီနူးတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆုကြေး ပါဝင်မပါဝင် အတည်ပြုရန် သင့်ဘေလ်ကို အမြဲ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ" ဟု Gottsman မှ ပြောကြားသည်။ "မပါဝင်ပါက ဘေလ်၏ ၁၅ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ဆုကြေးသည် သင့်လျော်ပါသည်။ ဗန်းပြန်သိမ်းခြင်းအတွက် ထပ်မံ၍ ဆုကြေးပေးရန် မလိုအပ်ပါ။"

သင့် concierge သည် သင့်အား လွယ်ကူသော လမ်းညွှန်များ ပေးသည်။

အခြေအနေ – အနီးအနားရှိ အကောင်းဆုံး ကော်ဖီဆိုင်သို့ သွားရာ လမ်းညွှန်များအတွက် ဟိုတယ် concierge ကို မေးမြန်းပြီးနောက်၊ ဤရိုးရှင်းသော တောင်းဆိုမှုသည် ဆုကြေးပေးရန် ထိုက်တန်မှု ရှိမရှိ သင် တွေးတောနေမိသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – "အနီးဆုံး ကော်ဖီဆိုင်သို့ အမြန်လမ်းညွှန်များအတွက် ဆုကြေး လိုအပ်မည်မဟုတ်ပါ" ဟု Gottsman မှ ပြောကြားသည်။ "သို့သော် ပြဇာတ်ရုံလက်မှတ်များ သို့မဟုတ် ညစာ ကြိုတင်မှာယူမှုများကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် $5 မှ $10 အထိ ဆုကြေးပေးပါ။ ရရှိရန်ခက်ခဲသော လက်မှတ်များ သို့မဟုတ် ကြိုတင်မှာယူမှုများကို ရယူရန် ကူညီပေးခြင်းအတွက် $20 သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ သင့်လျော်ပါသည်။"

သင်သည် ခရီးဆောင်အိတ် ဝန်ထမ်းအား မည်မျှ ဆုကြေးပေးရမည်ကို မသေချာပါ။

အခြေအနေ – သူတို့သည် သင့်ခရီးဆောင်အိတ်များကို ကူညီသယ်ပေးပြီး သင့်တွင် အိတ် အနည်းငယ် ရှိသည်။ ဤတိုတောင်းသော်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဝန်ဆောင်မှုအတွက် မည်မျှ ဆုကြေးပေးရမည်ကို သင် တွေးတောနေမိသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်အိတ်လျှင် $1 မှ $2 အထိ ဆုကြေးဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်တွင် တစ်လုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံးသာ ရှိပါက $5 ဆုကြေးသည် ပို၍ သင့်လျော်ပေမည်။ Gottsman လိုက်နာသော စည်းမျဉ်းတစ်ခုမှာ "သူတို့ ထိခဲ့လျှင်" - ၎င်းသည် ဆုကြေးပေးရန် အချိန်ဖြစ်ကြောင်း လက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ် ယူဆပါ။

သင့်တွင် ငွေသားကုန်သွားပြီ။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် – ဟုတ်ကဲ့။ ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်သည် ဤမေးခွန်းကို ပိုမိုလက်ခံနိုင်စေခဲ့သည်။ "ကျွန်မက အထူးအားပေးပါတယ်" ဟု Smith မှ ပြောကြားသည်။

မြန်မာ့ လူဦးရေသန်းခေါင်စာ ရင်းဖက်သို့ တစေ့တစောင်း (ခ)

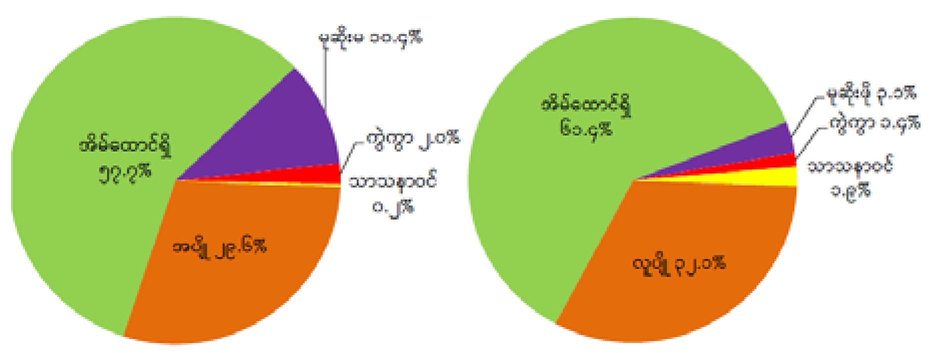
မောင်မိုးညို

ဇူလိုင်လထုတ် ဆောင်းပါးမှ အဆက်

(ဆ) ပျမ်းမျှအိမ်ထောင်စုအရွယ်အစား ကတော့ (၄.၄)ဦးဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်စုရဲ့ (၇၀%) ဟာ (၂)ဦးမှ(၅)ဦးအကြားမှာ ရှိကြပါတယ်။

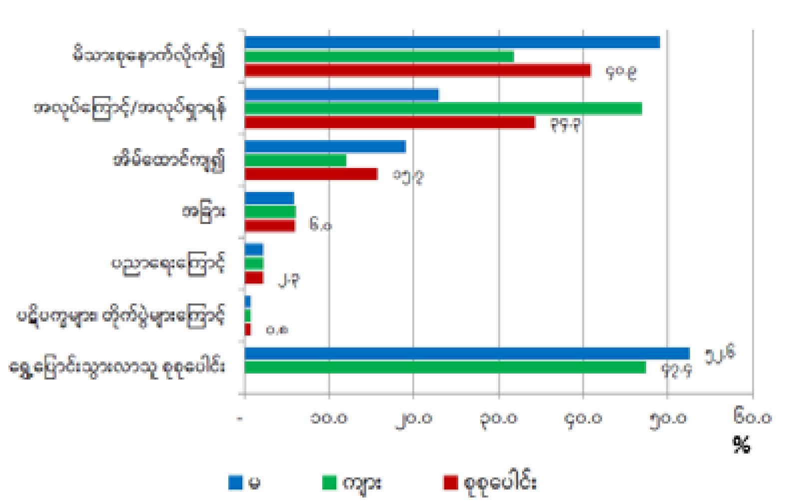
(ဇ) အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ

အမျိုးသမီးများ၏အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ (၂၀၁၄) အမျိုးသားများ၏အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ (၂၀၁၄)



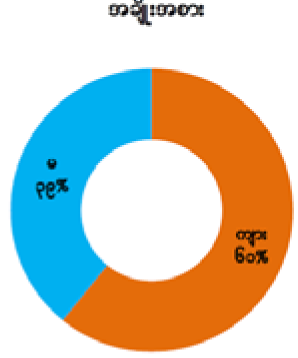
(ဈ) မိမိနေရင်းအရပ်ဒေသမှ အခြားနေရာဒေသတခုခုသို့ (အမြဲတမ်း)နေရပ်အဖြစ်ပြောင်းရွှေ့ အခြေချ သူ ဦးရေရဲ့ (၅၃%)ဟာ အမျိုးသမီးများဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို စိတ်ဝင်စား ဘွယ်တွေ့ရပါတယ်။

ပုံ (၁၇) - ရွှေ့ပြောင်းရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ

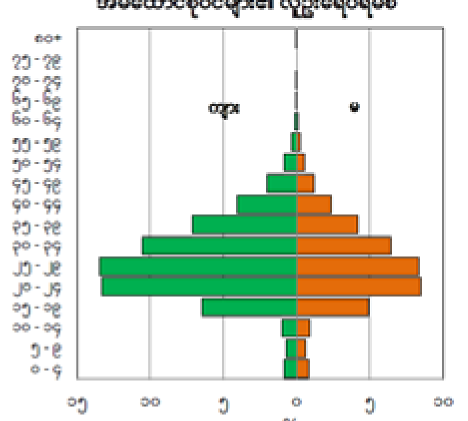


ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားကိုပြောင်းရွှေ့ အခြေချကြသူ အိမ်ထောင်စုဝင်တွေရဲ့ (၆၁%) ဟာ အမျိုးသားများဖြစ်ကြပါတယ်။

ပုံ (၁၈) - နိုင်ငံခြားသို့ရောက်ရှိနေသော အိမ်ထောင်စုဝင်များ၏ ကျား/မ အချိုးအစား

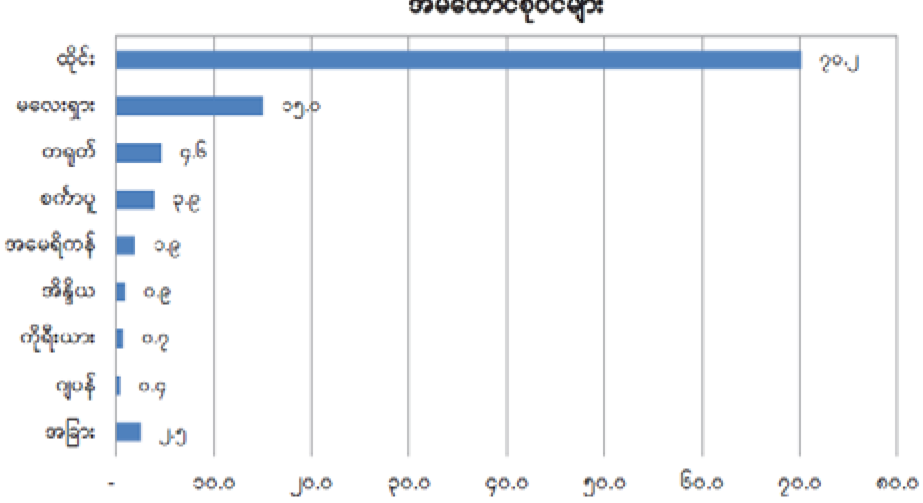


ပုံ (၁၉) - နိုင်ငံခြားသို့ရောက်ရှိနေသော အိမ်ထောင်စုဝင်များ၏ လူဦးရေပိရမစ်



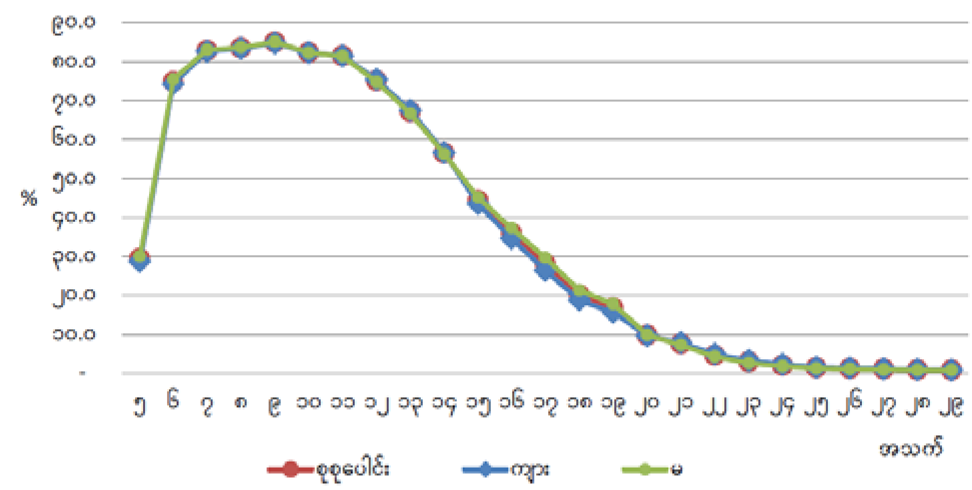
အိမ်ထောင်စုဝင် (၂,၀၂၁,၉၁၀)ဦးရေပြောင်းရွှေ့အခြေချတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အများဆုံး ပြောင်းရွှေ့ကြသူတွေကတော့ မွန်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်ဒေသများကအများ ဆုံးလို့ ပြောပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းပြောင်းရွှေ့သူဟာ နိုင်ငံခြားရောက်နေကြသူအားလုံးရဲ့ (၇၀%) လို့ဆို ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်နိုင်ငံရပ်ခြားကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချကြ သူဦးရေ ဟာ အကြမ်းဖျဉ်း(၅)သန်းထက်မနည်းနိုင်လို့ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများရဲ့ ထုတ်ပြန် ချက်တွေကညွှန်ပြနေ ပါတယ်။ "ပြောင်းရွှေ့အခြေချ" ဆိုတဲ့ဝေါဟာရအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ပေါ် မူတည်သလို၊ head-count မရနိုင်ခဲ့တဲ့အဓိကဒေသတွေဖြစ်နေတာတွေရယ်၊ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ သူ (refugees) များရဲ့ကိန်းဂဏန်း များပါမပါဆိုတဲ့အချက်တွေအရကိုးကားရရင် ဒီကိန်းဂဏန်း များဟာ များစွာသံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိနေပါ တယ်။

ပုံ (၂၀) - ရောက်ရှိနေထိုင်သည့်နိုင်ငံအလိုက် နိုင်ငံခြားသို့ရောက်ရှိနေသော အိမ်ထောင်စုဝင်များ



(ည) အသက်(၁၅)နှစ်အထက် စာရေးတတ်ဖတ်တတ်သူစာတတ်မြောက်မှု (၈၉.၅%)ဘဲရှိပါ တယ်။ အာဆီယံဒေသတွင်းမှာ စာတတ်မြောက်မှုဟာ အလယ်အလတ်တန်းလို့ဆိုထားပါတယ်။ (အ ကောင်းဆုံး စင်္ကာပူက ၉၅.၉%)။ ကျောင်းနေသူ (ကျားမအချိုးလိုက်) ကိုအောက်ပါအတိုင်း

ပုံ (၂၅) - ကျား/မ အလိုက် ကျောင်းတက်နေသူရာခိုင်နှုန်း



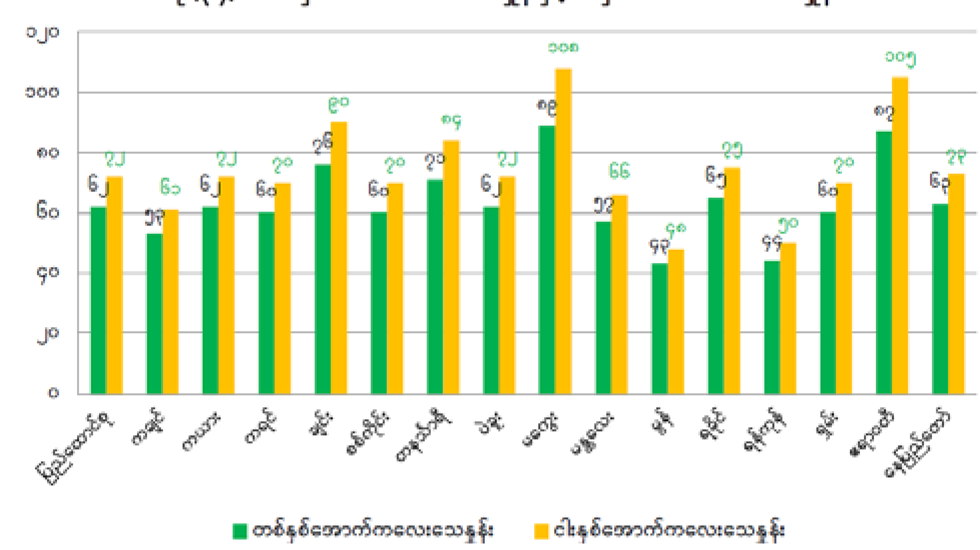
တွေ့ရ ပါတယ်။

(ဋ) အလုပ်လုပ်တဲ့အသက်အရွယ် (၁၅နှစ် မှ ၆၄နှစ်အတွင်း) ဟာ စုစုပေါင်းလူဦးရေရဲ့ (၆၇%)လို့ ဆို ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီအသက်အပိုင်းအခြားထဲက (၆၄.၄%)သာအလုပ်လုပ်ကြပြီး၊ (၄%) ဟာအလုပ် လက်မဲ့လို့ဆိုထားတာကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများကိုအမှီလိုက်နေတာကိုစိတ်ဝင်စားဘွယ်တွေ့ရပါတယ်။

(ဌ) အသက်(၁၅ မှ ၄၉)အတွင်းရှိအမျိုးသမီးတဦးရဲ့ မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ ပျမ်းမျှ ကလေးဦးရေ အရေအတွက်က (၂.၃)ဦးလို့ဆိုပါတယ်။ အာဆီယံနိုင်ငံတွေရဲ့ပျမ်းမျှ (၂.၅)ဦးထက်လျော့နည်းပါတယ်။ မြို့ပြ နေမိခင်များထက် ကျေးလက်မိခင်များရဲ့ရရှိတဲ့ကလေးအရေအတွက်က ပိုများတယ်လို့ဆိုပါ တယ်။

(ဍ) မွေးဖွားစဉ်မျှော်မှန်းသက်တမ်း (Life Expectancy at birth) က(၆၆.၈)နှစ်ဖြစ်ပါတယ်။ မြို့ပြ နေသူ တွေက (၇၂.၁)နှစ်ဖြစ်ပြီးကျေးလက်နေတွေက (၆၅.၅)နှစ်ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အာဆီယံ နိုင်ငံအားလုံးနဲ့စာရင် သက်တမ်းအနည်းဆုံးဖြစ်နေပါတယ်။

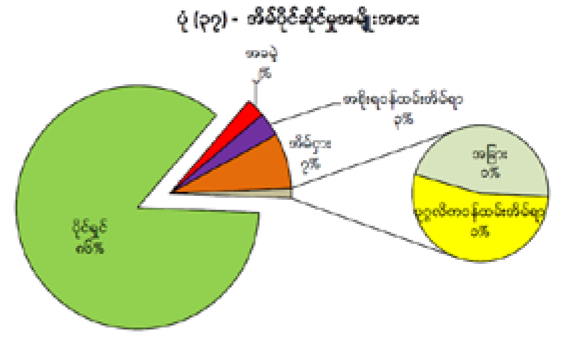
ပုံ (၃၄) - တစ်နှစ်အောက်ကလေးသေနှုန်းနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးသေနှုန်း



(ဎ) တစ်နှစ်အောက်သေနှုန်း (Infant Mortality Rate) အနေနဲ့ အရှင်မွေးကလေး (၁,၀၀၀) မှာ **(၆၂)ဦးသေဆုံးပြီး (၅)နှစ်အောက်သေဆုံးသူ (Under-5 Mortality Rate) က (ရ၂)ဦးဖြစ်ပါ တယ်။**

(ဏ) အိမ်ရာပိုင်ဆိုင်မှုဟာ(၈၆%)ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာထူးခြားချက်ပါ။

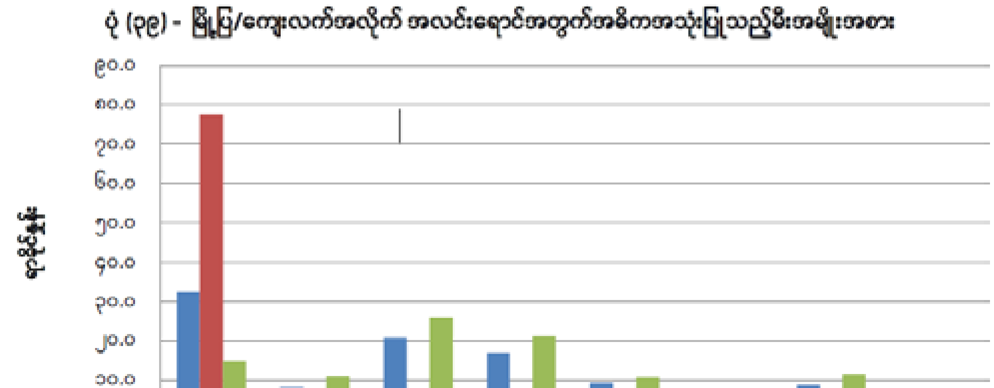
ပုံ (၃၇) - အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုအမျိုးအစား



(တ) အိမ်ထောင်စုအားလုံး၏ (၃၂%) ဟာ အလင်းရောင်အတွက်လျှပ်စစ်မီး ကိုသုံးကြပါသည်။

(ထ) အိမ်ထောင်စုအားလုံးရဲ့ (ရ၀%) ဟာ သောက်သုံးရေသန့်ကိုရရှိအသုံးပြု ကြသလို၊ (ရ၄%)ဟာ သန့်ရှင်းသောယင် လုံအိမ်သာကိုအသုံးပြုနိုင်ကြပါတယ်။ (၅၀%)ဟာရုပ်မြင်သံကြားစက်ကိုအိမ် မှာ တပ်ဆင်ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး (၃၃%)ဟာ လက်ကိုင်ဖုန်းဖုံးသုံးစွဲနိုင်ကြကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ အင်တာ နက် ကိုအိမ်မှာချိတ်ဆက်သုံးစွဲသူကတော့ (၆.၂%)သာရှိနေပါတယ်။

ပုံ (၃၉) - မြို့ပြ/ကျေးလက်အလိုက် အလင်းရောင်အတွက်အဓိကအသုံးပြုသည့်မီးအမျိုးအစား



	လျှပ်စစ်မီး	ရေနံဆီမီး	ဖယောင်းတိုင်မီး	ဘက်ထရီမီး	မီးစက် (ပုဂ္ဂလိက)	ရေအား လျှပ်စစ် (ပုဂ္ဂလိက)	နေရောင်ခြည် စွမ်းအင်သုံး ဆိုလာပြား	အခြား
ပြည်ထောင်စု (%)	၃၂.၄	၈.၀	၂၀.၇	၁၆.၉	၉.၃	၀.၆	၈.၇	၂.၂
မြို့ပြ (%)	၇၇.၅	၀.၅	၇.၂	၆.၃	၅.၈	၀.၈	၁.၄	၀.၅
ကျေးလက် (%)	၁၄.၉	၁၁.၀	၂၆.၀	၂၁.၀	၁၀.၇	၀.၉	၁၁.၅	၂.၉

(ဒ) ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်တမျိုးမျိုးပိုင်ဆိုင်သူ(စက်တပ်ယာဉ်တမျိုးမျိုး၊ ဆိုက်ကယ်အပါအဝင်) ဦးရေဟာ (၃.၁%)ရှိနေပါတယ်။

မြူရွက်

Chenopodium Album (goosefoot) မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

အရွက်က နူးညံ့ပြီး ဟင်းနုနွယ်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူပါတယ်။ မြူပင်ရဲ့ မျိုးခွဲစနစ်သစ်အရ Family Amaranthaceae (ဟင်းနုနွယ်မျိုးရင်း) အတွင်းမှာရှိပါတယ်။ မြူပင်တွေဟာ သက်တန်းတိုသော တနှစ်ခံပင်ပြော့လေးဖြစ်ပါတယ်၊ ပင်စည်နဲ့အကိုင်းလေးတွေပေါ်မှာ အလျားလိုက် အစင်းကြောင်းလေးတွေရှိပါတယ်၊ အရွက်လေးတွေက ရွက်ထီးရွက်လွှဲထွက်ပြီး အရွက်ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်၊ ရွက်နားများကတော့ သွားပုံ အဝိုက်လေးတွေပါသလို တခါတရံညီညာလို့နေပါတယ်၊ ထူးခြားချက်ကတော့ ရနံ့အနဲငယ်ရှိပါတယ်၊ အရွက်တွေအပေါ်မှာ အဖြူရောင် အမှုန်လေးတွေကိုငယ်စဉ်မှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ ပန်းခိုင်များကတော့ ထိပ်ထွက်ကြားထွက် ဖြစ်ပြီး ပုံပါအတိုင်း ပန်းပွင့်များစွာပါကာ အစုလိုက် ထွက်သော paniculate spike ဖြစ်ပါတယ်၊

မြူရွက်များက ဆေးဖက်လည်းဝင်လှတယ်၊အရွက်သည် ချို၏၊ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏၊ အစာကိုကြေညက်စေ၏၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကို စင်ကြယ်စေ၏၊ လေသည်းခြေ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏၊ မျက်စေ့ကိုအကျိုးပြု၏၊ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၏၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏၊ အသံကိုကောင်းစေ၏၊ ပိုးကိုပယ်တတ်၏၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ငြိမ်သက်စေ၏၊ သလိပ်ရောဂါကိုအထူးကောင်း၏ ဟူ၍ အရှင်နာဂသိန်ဆေးကျမ်းမှာ ဆိုထားပါတယ်၊

ထိခိုက်ရှနာ သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုး ကာကွယ်ပေးတယ်။ နှလုံးကျန်းမာစေနိုင်တယ်။ ပျားတုပ်တာ၊ ပိုးကောင်ကိုက်တာတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အရောင်ကျစေနိုင်ပါတယ်။ နေလောင်တာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အဆစ်ရောင်နာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ် ကျန်းမာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းတာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ အရေပြား ကျန်းမာစေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြား ဓာတ်မတည့်တာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အစားစားချင်စိတ် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အသားအရေ တင်းရင်းစေတယ်။ ဝက်ခြံ သက်သာစေနိုင်တယ်။ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေတယ်။ သွေးဆဲလ်အရေအတွက် တိုးစေတယ်။ ဝမ်းမှန်စေတယ်။ အစာခြေစနစ် ကျန်းမာစေနိုင်တယ်။ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေကြောင့် ထိခိုက်တာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သွားဖုံးတွေ ကျန်းမာစေနိုင်တယ်။ ခံတွင်းနံ့ ဆိုးတာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မြူရွက်ကို အစိမ်းတိုင်းမစားသင့်ပါဘူး၊ အရွက်တွေကို ရေနွေးနဲ့ပြုတ်ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အရွက်ထဲမှာ oxalic acid ပမာဏများစွာပါဝင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်၊ မြူရွက်မှာ ကယ်လ်ဆီယမ် မဂ္ဂနီဆီယမ် ဗီတာမင် A ဗီတာမင် B ဗီတာမင် C သံဓာတ် ပိုတက်ဆီယမ် ကော့ပါး ပရိုတင်း အမျှင်ဓာတ်တို့ ပါဝင်နေပါတယ်။ India မှာတော့ ဒီအပင်ကို bathua ခေါ်ကြတယ် ၊ pigweed လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ အရွက်နဲ့ အကိုင်းနုတွေကို dishes အနေဖြင့် soup, curries ! Paratha-stuffed breads အဖြစ်အမျိုးမျိုး လုပ်ပြီးစားသုံးကြပါတယ်၊

အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းတွေအရ bathua ပင်ဟာ လူ့အကျိုးပြုအဟာရအများဆုံး အပင်တမျိုးလို့ တောင် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ နေရာတွေကို အရွက်ကိုကြိတ်ပြီးအုံပေးရင် သက်သာစေနိုင်တယ်လို့လည်းဆိုပါတယ်။ အရွက်ကိုစားရင် သွေးသန့်စေပြီး အသည်းရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို အားပေးစေပါသတဲ့။

မြူရွက်ဆိုတာ မြန်မာပြည်ရဲ့ ဆောင်းရာသီမှာပေါ်တဲ့ ရာသီစာဖြစ်ပြီး သဘာဝတရားကြီး ရဲ့လက်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကားမှာ လည်း အအေးပိုလာတဲ့ Fall နဲ့ Spring ရာသီမှာ တနိုင်ငံလုံး နေရာအနှံ့မှာ သဘာဝအတိုင်း ပေါက်ရောက်ပါတယ်။ တချို့သိတဲ့မြန်မာတွေ ခူးပြီးစားသုံးနေကြပါတယ်။

မြူရွက်လေး ကို ရေနွေးဖျောပြီး ရေစင်အောင်ညှစ်၊ သံပုရာရည်နိုင်နိုင်လေးနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်ထောင်း၊ မြေပဲထောင်းပြီး ဆီချက်လေး ဒါမှမဟုတ် ဆီစိမ်းလေးနဲ့ သုပ်စားတာက အတော် စားကောင်းတဲ့ ခံတွင်းမြိန် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါတယ်။

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

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

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

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ:စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လှူလာခရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးရာလည်း 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

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo
Special
simmered in our tradition-
Serve with
Rice, Vegetables, and
Combo $14.00
Lamb Curry
Lamb curry and our
Serve
with Rice, Vegetables, and
Combo $15.00
L4
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၊ အသက်၆လ ကလေး၂ဦးကို ဂရုတစိုက်ထိန်းပေးဖို့ ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ တပတ်ကို၅ရက် (Monday to Friday), Ra-crancho 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: info@happyfamilybabygiftstore.com

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 ငှားရန်ရှိပါသည်။ မိသားစုလိုက် သို့ တစ်ယောက် ချင်း ငှားချင် လဲ ဆက်သွယ်လို့ရပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများ 949-751-6177 ကိုဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ပြုစုရန်အဖော်လိုသည် – အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအား အဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။) ၉၀၉-၆၅၁-၁၁၀၅

အိမ်အကူအလိုရှိ- Los Angeles, California တွင် အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူအလိုရှိသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။ ဖုံး ၆၂၆-၃၅၆-၀၅၆၄

Roommate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေး နှစ်ဦး၊ 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

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး ပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ $45 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။

အိမ်ငှားရန်ရှိ- 10709 Arrowood St, Temple City (3 beds 1.5) 626-202-7512

ရက်ပေးဖြင့်ငှားမည်- South El Monte, Los Angeles County မှာ အိပ်ခန်းတခန်းကို ရက်ပိုင်းဖြင့်ငှားမည်။ တရက်ကို $25, (Utilities နှင့် ဆန်၊ ဆီ ပါဝင်ပြီး) ဆက်သွယ်ရန်- (၇၁၄)၇၉၇-၁၂၈၆

အိမ်ငှားရန်ရှိ –San Gabriel, Los Angeles မှာ
4 beds, 3 baths အိမ်ငှားရန်ရှိသည်။
Text only (ဖုန်းပြန်ခေါ်ပါမည်)-**(၈၅၈)၂၀၅-၅၅၄၈**

အခန်းငှားရန်ရှိ –Rosemead မြို့၊ California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည် ၁ခန်း ကို ၂ယောက်နေလျှင် ယောကျ်ားလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ, စားသောက်ရန်။ တယောက်စီ ၃၀၀
နိုင်ငံခြားအက ဝါသနာပါသော Helper လိုချင်တယ်။ ယာဉ်မောင်းလဲ အလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)၆၈၂-၉၀၃၅

Rooms for Rent

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

အခန်းငှားရန်ရှိ

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

Sushi chef အလိုရှိ

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

Roommateအလိုရှိသည်

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

လူလိုပါသည်

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

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ

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

အိမ်အကူအလိုရှိ

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

Arcadia အိမ်ငှားမည်

21 W Newman Ave Arcadia, CA 91007
2 Bedrooms and 1 Bath with 1C Garage and community laundry.
Rent is $2500 per month
Pearl : (626) 203 8966

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

626 506 9608 text (213) 422 2307 သို့ ကြော်ငြာအခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်

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

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

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

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

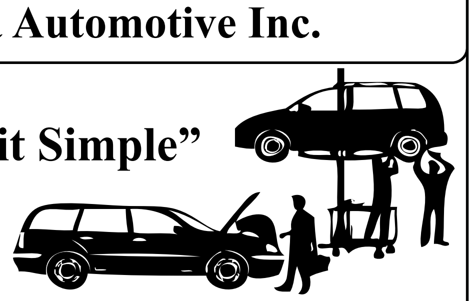
Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

“We Keep it Simple”



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

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

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်ခြင်းမြေရှင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်စံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
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

စစ်ပွဲများနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးမှု မရှိခြင်း အပြင် ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုးများကိုပါ မြန်မာပြည်သူများကထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နေရသောအခါ ငရဲ ဆိုတာ သေမှ တွေ့ရတာမဟုတ်ဘူး ဆိုသည့် ဆရာတစ်ယောက်က ပြောခဲ့ဖူးတာကို ပြန်ကြားယောင်နေမိသည်...။

ငရဲ ဆိုတာ အရှင်လတ်လတ် ရင်ဆိုင်ရတာမျိုး ဆိုပါလျှင် အခုမြန်မာပြည်သူတို့ ရင်ဆိုင်နေရတာသည်လည်း လောကငရဲ တစ်ခု သာ ဖြစ်ရပေမည်...။ ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်သည့်ဒဏ်ကို ခါးစည်း ခံနေရသည့် ကျွန်တော်တို့သည်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကပါ ထပ် နှိပ်စက်လာသောအခါ လောကငရဲခန်းတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နေရခြင်းသာ ဖြစ်ပါတော့သည်...။ လက်ရှိ မြန်မာပြည်အခြေအနေသည်ကား လောကငရဲခန်း တစ်ခုလို့သာ ထင်မြင်နေမိပါတော့သည်...။

ဗီလိန် ကာရိုက်တာ ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ဦးမည့် နန်းဆုဦး...။

ပရိသတ်မြင်တွေ့နေကျ ပုံစံမျိုးဖြင့် မဟုတ်ပဲ ဗီလိန်ဆန်ဆန် ကာရိုက်တာမျိုးဖြင့် ဆက်ထုံး ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်ကြောင်း သရုပ်ဆောင် နန်းဆုဦး က ဖွင့်ဟပြောဆိုသည်...။

"ဒီဇာတ်လမ်းတွဲမှာ နန်းဆုကို တော်တော်လေး ဗီလိန်ဆန်ဆန် ပုံစံမြင်ရမယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်...။ ဒီလို ကာရိုက်တာမျိုးကကျတော့ ကိုယ်လုပ်ရဲမှ လုပ်လို့ရမယ့် ဇာတ်ပါ...။ နန်းဆု အနေနဲ့ ကာရိုက်တာထပ်နေတာလည်း သိပ်မကြိုက်ဘူး...။ ဇာတ်လမ်းပုံစံလေးကတော့ အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ပေမယ့် မထားသင့်တဲ့ အငုံ့ စိတ်တွေ ပေါက်ဖွားလာတဲ့အခါ မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်တတ်တာကို ပညာပေးပုံစံလေးနဲ့ ရိုက်ထားတာပါ" နန်းဆုဦးက ပြောသည်...။ ဆက်ထုံး ဇာတ်လမ်းတွဲကို ဇာတ်ညွှန်း ယွန်းသခင်၊ ဖြိုးသဉ္ဇာကျော်၊ အင်ကြင်းဦး၊ ယုန်လေး တို့က ရေးသားပြီး ဒါရိုက်တာ သိန်းဟန်(ဖီးနစ်) က သရုပ်ဆောင် ဟိန်းဝေယံ၊ နန်းဆုဦး၊ ထွန်းပုလဲရတနာ၊ နေမျိုးအောင်၊ နေဆန်း၊ သုန္ဒြေဦး နှင့် ဇာတ်ပို့ဇာတ်ရံ များပါဝင်ကာ ရိုက်ကူးထားခြင်းဖြစ်သည်...။

အပိုင်း ၂၀ ပါဝင်သည့် ဆက်ထုံး ဇာတ်လမ်းတွဲကို စက်တင်ဘာ လ မှ စတင်ပြီး Mahar Application မှ အပတ်စဉ်ပြသလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်...။ ဗီလိန်ကာရိုက်တာတွေနဲ့ အောင်မြင်နေကြတဲ့ မင်းသမီးတွေထဲမှာ နန်းဆုဦးလို မင်းသမီးစစ်စစ်တစ်ဦး ပါဝင်လာတာကို ကြိုဆိုရမှာပါ ခင်ဗျာ...။

ကျားပေါက် ရဲ့ ရေဘေးအလှူ ယူအက်စ် ဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ တန် ပန်းချီကား...။

တော်လှန် အနုပညာရှင် ကျားပေါက် ရဲ့ ရေဘေးအလှူ လေလံပန်းချီကားဟာ ယူအက်စ်ဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ နဲ့ လေလံအောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်...။ လေလံအောင်မြင်ခဲ့သူဟာ Los Angeles က ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်...။ မြန်မာပြည်က ရေဘေးသင့် စစ်ဘေးရှောင်များနဲ့ တော်လှန်ရေး အင်အားစုများထံ ပေးပို့ လှူဒါန်းသွား မယ်လို့ ဆိုပါတယ်...။ မြန်မာပြည်ရေဘေးအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး Artist ကျားပေါက် ရေးဆွဲထားတဲ့ Mother Nature (II) အမည်ရှိ ပန်းချီကားကို ကြမ်းခင်းဈေး ယူအက်စ်ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ နဲ့ စက်တင်ဘာ ၁၅ ရက်က စတင်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး စက်တင်ဘာ ၁၉ မှာ ယူအက်စ်ဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ တိတိ နဲ့ အမြင့်ဆုံး ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်...။

ဂုဏ်ယူပါတယ် ကျားပေါက်ရေ...။ မုဒိတာပွားပါတယ် ဗျာ...။ အရေးကြုံရင် မြန်မာပြည်အတွက် အဆင်သင့်ရှိနေတာကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဗျ...။

ရေဘေးသင့် ပြည်သူများအတွက် သီချင်းဆိုတဲ့ ချမ်းချမ်း...။

ချမ်းချမ်းကို အရင်က သိပ် သတိမထားမိခဲ့ဘူး...။ ပိန်ပိန်ရှည်ရှည် သီချင်းဆိုသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်လို့ပဲ သတိထားမိခဲ့တာပါ...။ နောက်ပိုင်း ဘုန်းသိုက် နဲ့ ကွဲပြီး နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်နဲ့ အိမ်ထောင်သစ်ထူထောင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ချမ်းချမ်း ကို သတိမထားမိပဲ နေလို့မရတော့တဲ့ အခြေအနေရောက်သွားတော့တာပါ...။ ဒါ့အပြင် သူက တော်လှန်သော အဆိုတော်တစ်ယောက်အဖြစ် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရပ်တည်ပြလိုက်သောအခါ သူမကို အထင်မကြီးပဲ နေလို့ မရနိုင်တော့ပါ...။ ချမ်းချမ်းသည် ကျနော် ကြိုက်သော အဆိုတော် တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည် ပေါ့ခင်ဗျာ...။ မြန်မာပြည်သူတွေ ရေဘေးနဲ့ ကြုံတွေ့လာရသောအခါ သူမက သူမနဲ့ မဆိုင်သလို နေလို့ရပါလျက် ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် ရန်ပုံငွေဖျော်ဖြေပွဲ ကျင်းပခဲ့ပါသတဲ့...။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာပါ ခင်ဗျာ...။ ဂုဏ်ယူရပြန်ပါတယ် ချမ်းချမ်းရေ...။ အခြေအနေတွေ အေးချမ်းတည်ငြိမ်သွားတဲ့အခါ မြန်မာပြည်ကို ပြန်လာခဲ့ပါဦးလို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေ...။ အခက်အခဲ ကြုံတဲ့အခါ ပစ် မထားတတ်တဲ့ ချမ်းချမ်းရဲ့ စိတ်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်ဗျာ...။

ပြည်တွင်းမှာလည်း ရေဘေးကူဖို့ သီဆိုကြ...။

ပြည်ပရောက် Artist တွေဖြစ်တဲ့ ကျားပေါက်တို့ ချမ်းချမ်းတို့က မြန်မာပြည်ရေဘေးကို ကူဖို့ လုပ်နေကြသလို ပြည်တွင်းက Artist တွေဖြစ်တဲ့ ချစ်ကောင်း၊ ဂရေဟမ်၊ ကောင်းဆက်၊ စည်သူလွင်၊ ဇော်ပိုင်၊ ဖိုးကာ၊ ဝေလ၊ ကော်နီ၊ ထွန်းအိန္ဒြာဗို၊ ချောစုခင်၊ ဝိုင်းစုခိုင်သိန်း၊ ပန်းရောင်ခြယ်၊ ချမ်းမြေ့မောင်ချို၊ ဂျူးဂျူးစံ တို့ကလည်း လက်တွဲဖေးကူ ရေဘေးအလှူ ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ ရန်ပုံငွေ ရှာကြဦးမှာတဲ့ ခင်ဗျာ...။ မုဒိတာပွားမိပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ရေဘေးမှာ အိုးပျောက်အိမ်ပျောက် အဖေပျောက် အမေပျောက် ဖြစ်ရရှာသူတွေအတွက် သီဆိုကြမှာမို့ မျက်ရည်တောင်ဝဲမိပါတယ် ခင်ဗျာ...။ အောင်မြင်ကြပါစေခင်ဗျ...။

အသက် ၅၉ နှစ် ရောက်မှ အယ်လ်ဘမ်ထွက်တဲ့ အဆိုတော်...။

အဆိုရှင် ကောက်ကောက်၏ ရထားပိုးကောင်လေးများ အယ်လ်ဘမ် မိတ်ဆက်ပွဲအခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့တွင်းကျင်းပခဲ့သည်...။ အဆိုရှင်ကောက်ကောက်သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက အနုပညာကို ဝါသနာပါသူဖြစ်ပြီး ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့် တေးသီချင်းမထွက်နိုင်ခဲ့ဘဲ ၎င်း၏အသက် ၅၉ နှစ်အရွယ်ရောက်မှသာ အဆိုပါ အယ်လ်ဘမ် ထွက်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်...။ ဒီအခွေလေးကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်ကတည်းက လုပ်ခဲ့တာပါ...။ ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့် ကြားထဲမှာ အခွေလေးကို ဆက်မလုပ်နိုင်လို့ ကြာသွားတာပါ...။ အခု ကျွန်တော့်အသက် ၅၉ နှစ်ရောက်မှ အကောင်အထည်ဖော် ဖြစ်တာပါ...။

ရထားပိုးကောင်လေးများ တေးအယ်လ်ဘမ်တွင် တေးရေး ကိုချစ်ဖေ၊ ကိုမောင်မောင်ကျော်၊ ကောက်ကောက် (Ko Ko Zaw)၊ ပြုံးခိုင်တို့က ရေးသားပေးထားပြီး မြူးဇစ် အမျိုးအစားစုံ ပါဝင် သည်ဟု သိရသည်...။

သရုပ်ဆောင် နန်းဆုရတီစိုး လှူပြန်တဲ့ သိန်း တစ်ရာ...။

နန်းဆုရတီစိုး က သူမရဲ့ မွေးနေ့မှာ ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် ငွေကျပ် သိန်းတစ်ရာ လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ် ဗျာ...။ ပြည်တွင်း အနုပညာရှင်များကလည်း ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် တက်ကြွကြပါတယ်ခင်ဗျာ...။

မှတ်မိသလောက် ရေးပြရရင် အဆိုတော် မလေး ပိုပိုကလည်း ငွေကျပ် ခုနှစ်သိန်း တဲ့ ခင်ဗျ...။ သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ စိုးပြည့်သဇင် ကလည်း ငွေကျပ်သိန်း ၅ ဆယ်ကို မတည်လှူဒါန်းပြီး တခြားအလှူရှင်များထံမှလည်း အလှူငွေတွေ ကောက်ခံပေးခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ခိုင်နှင်းဝေ ရဲ့ သာဓုခေါ်ရမယ့် အလှူ...။

မြန်မာပြည်မှာကတော့ တစ်ပြည်လုံး ရေဘေးသင့်နေတယ်လို့ပြောရတော့မှာပါပဲ...။ ကယားပြည်နယ် လွိုင်ကော်မြို့မှာလည်း ပြည်သူတွေဟာ ရေကြီးတဲ့ဒဏ်ကို ခံစားနေရရှာတာပါပဲ...။ အဲဒီ ရေဘေးသင့် ပြည်သူတွေကို တစ်အိမ်ထောင်ကို ငွေကျပ် ၁၀ သိန်းစီ နဲ့ အိမ်ထောင်စု ၅၀၀ စာအတွက် စုစုပေါင်း ငွေကျပ် သိန်း ၅ ထောင် ကို ခိုင်နှင်းဝေက သွားရောက် လှူဒါန်းပေးခဲ့ပါသတဲ့ဗျာ...။ ဒုက္ခရောက်နေချိန်မှာ လက်ခံရရှိတဲ့ ၁၀ သိန်းဆိုတာ မနည်းပါဘူး...။ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားပါ ရရှိစေနိုင်မယ့် အကူအညီမျိုးပါခင်ဗျာ...။ ခိုင်နှင်းဝေ အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါကြောင်း...။

ဒွေး ရဲ့ ရေဘေးအလှူ...။

ဒွေး ဝတ်ခဲ့တဲ့ အင်္ကျီ ကို ဇွဲနိုင်ဝင်းက လက်ခံသိမ်းဆည်းထားခဲ့ပါတယ်...။ အခု ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် လှူဒါန်းဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး အဲဒီအင်္ကျီကို လေလံတင်ခဲ့ပါတယ်...။ ကြမ်းခင်းဈေးက နှစ်သိန်း ပါ...။ အဲဒါကို လွှမ်းပိုင်က သိတော့ လေလံဝင်ဆွဲပါတယ်...။ နောက်ဆုံး မှာတော့ လွှမ်းပိုင်က လေလံအောင်ပြီး ဒွေး ဝတ်ခဲ့တဲ့ အင်္ကျီ လေးကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရရှိသွားပါတယ်ဗျာ...။ ဒွေး အတွက်လည်း ဂုဏ်ယူပါတယ် ဗျ...။ သူမရှိတော့ပေမယ့် သူဝတ်ခဲ့တဲ့ အင်္ကျီ လေးက ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် ငွေကျပ် ၃၂ သိန်းရှာဖွေပေးနိုင်ခဲ့လို့ပါပဲ...။

သာဓု...သာဓု...သာဓုပါ ကိုသားကြီးရေ...။ ငြိမ်းချမ်းပါစေဗျာ...။ အဲဒီ အလှူ အတွက် ဇွဲနိုင်ဝင်း ကိုရော လေလံအောင်သွားတဲ့ လွှမ်းပိုင်ကိုရော ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ခင်ဗျ...။ အောင်မြင်ကြပါစေဗျာ...။

From P 7 Dr Than Saung Lin

icine အတွက် neuromusculoskeletal အာရုံကြော၊ ကြွက်သား၊ အရိုးတွေကို ပို focus ထားပြီး ရောဂါတွေနဲ့ neuromuscular adjust လုပ်တာကို နည်းနည်းပိုသင်ပေးတယ်။ Text book တွေက အတူတူပဲ။

ဆေးကျောင်းပြီးတဲ့အခါ MD တွေက USMLE ဖြေရတယ်။ DO ကျောင်းသားတွေက Comprehensive Osteopathic Medical Licensing Examination of the United States (COMLEX-USA) ဖြေရတယ်။

DO residency တွေက အများကြီးမရှိဘူး။ DO ကျောင်းသားတယောက်က MD residency နေရာတွေမှာ ဆင်းချင်ရင် COMLEX ရော၊ USMLE ရောဖြေရင်ပိုသေချာပါတယ်။ ကျနော်က California မှာ MD residency နေရာမှာဆင်းချင်တဲ့အတွက် ၂ခုလုံးဖြေခဲ့တယ်။ USC မှာ residency ဆင်းခဲ့တယ်။

၆။ DO/ MD ဘွဲ့ရပြီး speciality ဆက်မသွားချင်တဲ့သူတွေအတွက်ကရော။ Speciaity တွေ ဆက်ပြီးသွားပြီးတဲ့အခါမှာရော ဘာတွေဆက်လေ့လာရလဲ။

DO/ MD ဘွဲ့ရပြီးသူက speciality ဆက်မသွားလဲရတယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာက ဘွဲ့အမည်တပ်တဲ့အခါမှာ လူနာမည်နောက်မှာ MD (or) DO ပဲ။ ကျနော်တို့မြန်မာပြည်မှာလို နောက်က နောက်ဆက်တွဲတွေ ထည့်မရေးဘူး။ နာမည်နဲ့ နောက်က MD/ DO ဒါပဲ။ Speciaity တွေ ဆက်ပြီးသွားချင်လဲ ဒီနိုင်ငံက တသက်လုံးဆက်ဖတ်သွားလို့ရတယ်။ အခုလဲ ကျနော်တို့ စာမေးပွဲတွေ ၃နှစ်တခါဖြေရတာတွေ ရှိသလို ၁၀နှစ်တခါဖြေရတာတွေရှိတယ်။

၇။ လူနာနဲ့ Health care providers တွေကြား ဆက်ဆံရေးမှာ အာရှနိုင်ငံတွေနဲ့ US မှာ ဘာတွေကွာခြားလဲ။

ခေတ်အပြောင်းအလဲမှာ health care transition လို့ပဲပြောမလား။ ပြောင်းလဲလာတာတွေက ကောင်း၏။ ဆိုး၏ ကို ကျနော်ပြောချင်တာမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေတဲ့အချက်ကို ပြောတာပါ။ အခုကာလတွေမှာ Health care providers တွေကို အရှေ့က Dr. တောင် ထည့်မခေါ်တော့ပဲ First name ပဲခေါ်ကြတယ်။ လူနာက အရှေ့က Dr. ထည့်ခေါ်လို့ ဂုဏ်မောက်စရာမရှိဘဲ Dr. ထည့်မခေါ်လို့လဲ ဂုဏ်ငယ်စရာမရှိပါဘူး။ ကျနော် practice လုပ်တဲ့ဒေသကတော့ အာရှသားတွေများတော့ အာရှယဉ်ကျေးမှုအတိုင်း Dr. Lin လို့ခေါ်ကြတယ်။ အာရှသားမဟုတ်တဲ့နေရာတွေမှာဆို Than လို့ခေါ်ကြတယ်။ ကျနော်ပြောချင်တဲ့အချက်က ကိုယ်တိုင် health care provider အလုပ်ကို ဝါသနာမပါဘဲ နာမည်ရှေ့က Dr. ထည့်အခေါ်ခံချင်လို့ ဒီလိုင်းကို မလုပ်ပါနဲ့ဆိုတာကိုပါ။

၈။ DO နဲ့ PA(physician assistant) နဲ့ကွာခြားမှုကို ပြောပြပါဦး။

DO နဲ့ PA က တက်ရတဲ့ကျောင်းတွေ မတူဘူး။ ၄နှစ် Bachelor degree ရရတာချင်းတူတယ်။ PA က MCAT ဖြေစရာမလိုဘူး။ physician school ၂နှစ်တက်ရတယ်။ PA တွေက primary care ကိုအဓိကလုပ်ကြတာများတယ်။ Speciality လုပ်ကြတဲ့ PA တွေလဲရှိပါတယ်။ မြို့ပြတွေမှာတော့ PA တွေကို MD (or) OD တယောက်က Supervise လုပ်ရ၊ cosign လုပ်ရတယ်။ PA တွေက Chronic cases တွေ၊ non complicated cases တွေ၊ more routine case တွေကြည့်ရတာများတယ်။ လစာတွေမှာ MD နဲ့ DO တွေလစာတူတယ်။ Licnese ရပြီးသား PA တို့၊ nurse practioner တို့လစာက MD/ DO residency ဆင်းနေသူတွေရဲ့လခထက်ပိုများတယ်။ Attending physician, DO လခတွေ လောက်တော့ မများဘူး။

၉။ ဒီနိုင်ငံမှာ health care providers ဖြစ်ချင်တဲ့ လူငယ်တွေအတွက် အားပေးစကား၊ အကြံဉာဏ်စကားတွေပြောပေးပါ။

ပထမဆုံးပြောချင်တာက မိသားစုက ကျောင်းစားရိတ်မပံ့ပိုးနိုင်လို့ US မှာ ပညာသင်ဖို့ အားငယ်စရာမရှိပါဘူး။ ကိုယ်တော်ရင်တော်သလို ဒီမှာက ပညာရေးကိုအားပေးကြတယ်။ loan ယူပြီး တက်လို့ရတယ်။ MCAT ဖြေတဲ့အခါမှာလဲ တခါအမှတ်မကောင်းလို့ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ ထပ်ဖြေလို့ရတယ်။ နောက်တခုက တခြားဘာသာတွေယူပြီး တခြား professional အလုပ်လုပ်ပြီးမှလဲ ဆေးကျောင်းပြန်တက်လို့ရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဥပဒေဘွဲ့ယူပြီးမှလဲ ဆေးကျောင်းပြန်တက်လို့ရတယ်။ ကျနော်တွေ့ဖူးတာ ဂီတပညာသင်ပြီးမှ ဆေးကျောင်းပြန်တက်တဲ့သူကိုလဲ တွေ့ဖူးပါတယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ ဘယ်အချိန်မဆို ကျောင်းပြန်တက်လို့ရတယ်။

၁၀။ ဒီနိုင်ငံကိုရောက်နေတဲ့ မြန်မာလူငယ်တွေအတွက် ကိုသန်းဆောင်လင်းအနေနဲ့ မျှဝေချင်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေ၊ စကားလက်ဆောင်တွေကို မြန်မာ့ဂဇက်ကနေပြောပေးပါ။

လူငယ်တွေကိုပြောချင်တာက ပညာရေးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကြိုက်တာ၊ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတာကိုလုပ်ရင် ဘာမဆိုကောင်းတယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့ အောင်မြင်အောင်လုပ်ရင် အောင်မြင်တယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။ US မှာက ညဆရာဝန်ဖြစ်မှ၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်မှ အောင်မြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ Look for passion ကိုယ်တိုင် passionate ဖြစ်တဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ပါလို့ပြောချင်ပါတယ်။ အပျော်အချိန်ဖြုန်းတာမျိုးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ ကောင်းတဲ့ passion တော့ဖြစ်ရမယ်။ နောက်တချက်က မိဘက တွန်းအားပေးလို့၊ ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒမပါဘဲလုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးမလုပ်ဖို့ပါ။ ကိုယ်ဒီအလုပ်၊ ဒီဘာသာရပ်ကို စိတ်မပါလား၊ ပါလားဆိုတာကို community services တွေများများလုပ်ကြည့်မှ ကိုယ်စိတ်ပါ၊ မပါ၊ လုပ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်ဆိုတာကို သိလာမယ်။

မြန်မာပြည်ကလာတဲ့သူတွေအတွက်က မိဘ မပါလာဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်အားလျှော့စရာမရှိဘူး။ ဒီနိုင်ငံက တံခါးတွေအများကြီးဖွင့်ထားတဲ့နိုင်ငံပါ။ ကျနော်ကိုယ်တိုင်မသိခဲ့တဲ့ ဖွင့်ထားတဲ့တံခါးတွေလဲ အများကြီးပဲ။ ဘယ်တံခါးက ကိုယ့်အတွက်ဖွင့်မလဲဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်က တံခါးတွေလိုက်ခေါက်ရမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် - residency ကို California မှာမရလဲ တခြားပြည်နယ်တွေမှာ လက်ခံတာတွေရှိတယ်။ push your boundaries and look for your passion ဟာအရေးကြီးဆုံးပါ။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေသိသိသာသာမဟုတ်ရှိတယ်ဆိုပေမယ့် ကိုယ်က ကြံ့ကြံ့ခံပြီး ဆက်လုပ်သွားရမှာပဲ။ ဒီမှာက ဘယ်သူမို့၊ ဘယ်ကလာလို့ဆိုတာတွေနဲ့လဲ မဆိုင်ဘူး။ တစ်ယောက်မှ မလုပ်ဖူးလို့ ကိုယ်မလုပ်နိုင်ဖူးဆိုတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်မှ မလုပ်ဖူးတဲ့အလုပ်ကို ပထမဆုံးစလုပ်ပြီး ဦးဆောင်သွားတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ တချို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ criteria တွေထဲ မဝင်ပေမယ့် ရွေးချယ်ခံရတဲ့သူတွေလဲရှိတယ်။ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ပါ။ တချိန်မှာ လမ်းကြောင်းက ပေါ်လာမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

အမေ့ခံစစ်မြေပြင် (သို့) မြန်မာ

“忘れられた戦場”ミャンマー

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

၂၀၂၄ ခုနှစ် စက်တင်ဘာ ၂၁ ရက်မှာ ဂျပန်က ပြည်သူပိုင်ရုပ်သံလွှင့်ဌာနဖြစ်တဲ့ NHK က NHK Special ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ကနေ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိနစ် ၅၀ နီးပါးကြာ ထုတ်လွှင့်သွားခဲ့တယ်။ အစီအစဉ်ပါ အကြောင်းအချက်တချို့ကို ဘာသာပြန် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

စစ်တပ်က အာဏာသိမ်းခဲ့တာ ၃ နှစ်ခွဲ ကြာလာခဲ့ပြီးတဲ့နောက် တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့တွေ၊ ဒီမိုကရေစီအင်အားစုလက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ စစ်တပ်တို့ အကြား တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်လာနေခဲ့ တယ်၊ စစ်တပ်ဟာ သူ့ကိုဆန့်ကျင်တဲ့ အင်အားစုတွေကို လေကြောင်းကနေ ထိုးစစ်ဆင်တိုက်ခိုက်မှု တွေ အရှိန်မြှင့်လုပ်ဆောင်လာနေခဲ့တာဟာ အရပ်သားပြည်သူတွေနေထိုင်ရာအရပ်တွေလည်း ပါဝင် တယ်၊ အဲဒီလိုတိုက်ခိုက်မှုတွေမှာ အကြိမ်ရေဟာ ၁,၉၀၀ ကျော်လာပါပြီ။ စစ်တပ်ရဲ့ ထိုးစစ်ဆင် တိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် သေဆုံးရသူအရပ်သားတွေ ၅,၆၀၀ ကျော် ရှိသွားပြီ။ ပြောင်းရွှေ့တိမ်းရှောင်ခိုလှုံရတဲ့သူ အရေအတွက်ဟာ ၃ သန်း ကျော်ပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုအပါအဝင် အနောက်နိုင်ငံတွေက စစ်တပ်ထိပ်တန်းအရာရှိတွေနဲ့ စစ်တပ် ဆက်နွယ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို စီးပွားရေးဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုတွေ လုပ်ထားပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ထားတဲ့ကြားထဲက စစ်တပ်ဟာ လေကြောင်းကနေ တိုက်ခိုက်မှုတွေကို ဘာကြောင့် အရှိန်မြှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်နေတာလဲ။ မြန်မာပြည်တွင်း ပြည်ပက သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ လေ့လာဆန်းစစ် ချက်တွေကို ပြုလုပ်နေခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်းက စစ်တပ်ဆီ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေ၊ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတဲ့ ငွေကြေးတွေ ဝင်ရောက်နေတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံက ဆိပ်ကမ်းတွေမှာ သင်္ဘောတွေဝင်ထွက်သွားလာခဲ့တဲ့ သင်္ဘောအစင်းရေ ၂,၅၀၀ ကျော်၊ အကောက်ခွန်ဆိုင်ရာ စာရင်းအင်းတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာ ခဲ့တယ်။ ဂျက်တိုက်လေယာဉ်တွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ လောင်စာဆီဟာ အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှားကနေ တဆင့် ဝင်ရောက်လာနေခဲ့တယ်ဆိုတာကို မြင်တွေ့လာ ခဲ့ရပါတယ် ။

ဒါတင်မကပါဘူး၊ ဂျပန်အစိုးရရဲ့ အခြေခံအဆောက်အအုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အကူအညီ အထောက်အပံ့တွေဖြစ်တဲ့ ODA ရဲ့ ငွေကြေးတစ်စိတ်တပိုင်းဟာ စစ်တပ်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေဆီ စီးဝင်သွားခဲ့တာကို သိလာခဲ့ရတယ်။ အဲဒီ ငွေကြေးပမာဏဟာ ၂၀၂၃ ခုနှစ် ကနေ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အကြား တစ်နှစ်ကျော်ကာလ အတွင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၄၆၀ ကျော် ရှိတယ်။

လူဦးရေ ၂၀,၀၀၀ လောက်နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ကယားပြည်နယ် ဖားဆောင်းမြို့ရဲ့ လက်ရှိ အခြေအနေကို ဒေသခံရဲ့အကူအညီနဲ့ ဗီဒီယိုရိုက်ယူခဲ့တဲ့ မှတ်တမ်းကို ရယူနိုင်ခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုရှိတဲ့ တိုင်းပြည်မှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သေဆုံးသူ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာ အခုထိ အတိအကျ မသိရသေးပါဘူး။ လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့အတွက် တိမ်းရှောင်ခဲ့ကြရတဲ့သူတွေဟာ နီးစပ်ရာတောတောင်ထဲမှာ အခုထိ နေနေရ တုန်းပါပဲ။ ရောက်ရှိသွားတဲ့တောတွင်းက တစ်နေရာမှာ ယာယီအိမ်လေးတွေဆောက်ပြီး နေနေကြတာ လူ ၈၀၀ လောက် ရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက သမီးကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး ၅ နှစ်အရွယ် မြေးမလေးနဲ့အတူ ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်လာခဲ့ရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အမျိုးသားတစ်ဦးက သူလမ်းလျှောက်ထွက်နေတဲ့အချိန် လေယာဉ်က ဗုံးလာကြဲလို့ နေအိမ် မီးလောင်သွားခဲ့ပြီး ၅ နှစ်အရွယ် သားတစ်ယောက်ကလွဲပြီး မိသားစုအားလုံးကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဗုံးဒဏ်ကြောင့် အဲဒီ သားလေးရဲ့ ညာဘက်လက်ဟာ တံထောင်ဆစ်ကနေ ပြတ်ထွက်သွား ခဲ့ပါတယ်။

လေယာဉ်နဲ့ ဗုံးကြဲသွားပြီးရင် ရဟတ်ယာဉ်နဲ့ လိုက်လံပစ်ခတ်တာမျိုးတွေကို လုပ်တဲ့အကြောင်း ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်အနီးမှာနေတဲ့ CDM လုပ်လာတဲ့စစ်သားဟောင်းတွေက ပြောပြပါတယ်။ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေလုပ်ဖို့ တောင်ငူလေတပ်စခန်းရှိတဲ့ လေယာဉ်ကွင်းကနေ လေယာဉ်တွေ အများဆုံးတက်ခဲ့တာကို လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေအရ သိရပါတယ်။ ရုရှား နဲ့ တရုတ်လုပ် တိုက်လေယာဉ် တွေ၊ ရဟတ်ယာဉ်တွေကို အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။

သီလဝါဆိပ်ကမ်းမှာ ဂျက်လေယာဉ်တွေအတွက် လောင်စာဆီကို ဆိပ်ခံတံတား အမှတ် သုံး မှာရှိတဲ့ လောင်စာဆီသိုလှောင်ကန်မှာ သိမ်းဆည်းထားတာ၊ လောင်စာဆီ သယ်ပို့ကားကုမ္ပဏီတွေကို မြေပြင် လေ့လာချက်၊ အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းတွေ၊ ဂြိုဟ်တုဓာတ်ပုံတွေ၊ သင်္ဘောအဝင်အထွက်နဲ့ သွားလာရာ လမ်းကြောင်းတွေကို ရှာဖွေလေ့လာ ဆန်းစစ်မှုအရ သိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလေယာဉ် လောင်စာဆီတွေဟာ တရုတ်၊ ရုရှားတို့ကနေ လာတာကိုလည်း သိခဲ့ရတယ်။

ဂျပန်အစိုးရဟာ မြန်မာနိုင်ငံအပေါ် စီးပွားရေးဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုမလုပ်ဘဲ စစ်တပ်နဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမှု တွေလုပ်ပြီး အင်အားသုံးကြမ်းတမ်းမှုတွေ ရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်ဆောင်နေတယ်။

စစ်တပ်က အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့နောက် ODA အသစ်မပေးတော့ပေမဲ့ လမ်း တံတား၊ ရေရရှိရေး စတဲ့ အခြေခံအဆောက်အအုံတွေအတွက် ပေးလက်စတွေကို ဆက်ပေးနေခဲ့တယ်။ ဒီလိုဆက်ပေးနေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနကို မေးမြန်းတဲ့အခါ စာနဲ့ဖြေကြားတာကို လက်ခံရရှိခဲ့ တယ်။ ODA ရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က မြန်မာပြည်သူတွေရဲ့ နေထိုင်မှုဘဝ၊ စီးပွားရေး တိုးတက်ဖို့၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုတို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်တပ်နဲ့ စစ်တပ်ကို ပံ့ပိုးပေးနေတာတွေကို ကူညီဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုအချိန်မှာ ခက်ခဲကျပ်တည်းနေတဲ့ ပြည်သူတွေကို အထောက်အပံ့ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ် လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

ODA ဟာ စစ်တပ်ကို ပံ့ပိုးပေးဖို့ မဟုတ်ဘူးလို့ ဂျပန်အစိုးရက ဆိုတယ်။ ဘာကြောင့်များ စစ်တပ် ဆက်နွယ်ကုမ္ပဏီတွေဆီ ရောက်နေတယ်လို့ မေးခွန်းထုတ်တာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရတာလဲ။

အကူအညီဆက်ပေးနေခဲ့တဲ့ ရန်ကုန်-မန္တလေး ရထားလမ်း ပြုပြင်တိုးချဲ့ရေးကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီအင်အားစုတွေက အဲဒီရထားလမ်းကို ၁၀ ကြိမ်လောက် ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ လုပ်ခဲ့တယ်၊ ဘာကြောင့်လုပ်ရတာလဲ။ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေလုပ်တဲ့အခါ အရပ်သားပြည်သူတွေအတွက် ပြေးဆွဲ တဲ့ ရထားတွဲတွေမှာ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေ တင်ဆောင်တာ၊ အရင်ကတည်းက သုံးနေခဲ့တဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတင်ဆောင်တဲ့ ရထားတွဲတွေကိုဆွဲတဲ့ စစ်တပ်အစိမ်းရောင် ရထားစက်ခေါင်းတွဲကို ပြည်သူတွေ စီးနင်းလိုက်ပါတဲ့ ရထားတွေရဲ့ စက်ခေါင်းတွဲတွေနဲ့ အရောင်တူ အပြာနဲ့ အနီရောင် ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဆေးသုတ်ပြီး ပြေးဆွဲတာတွေကို တွေ့လာရတယ်။ စစ်တပ်က ကုန်ကြမ်း ကုန်ချောလို့ပဲပြောပြီး သယ်ဆောင်တဲ့အထဲမှာ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေ၊ ဗုံးသီးတွေ ပါတယ်လို့ ရထား ဝန်ထမ်း အရာရှိဟောင်းတစ်ဦးက ပြောပါတယ်။ ဒီတော့ ဂျပန်က ပေးတဲ့ ODA ကို စစ်တပ်က သူ့အတွက် အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတာ သိသာမြင်သာလာပါပြီ။

စစ်တပ်က ကုန်ကြမ်း ကုန်ချောလို့ပဲပြောပြီး သယ်ဆောင်တဲ့အထဲမှာ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေ၊ ဗုံးသီးတွေ ပါတယ်လို့ ရထား ဝန်ထမ်း အရာရှိဟောင်းတစ်ဦးက ပြောပါတယ်။

ဆက်လက်ပေးနေတဲ့ ODA စီမံချက်တွေအတွက် လုပ်ငန်းကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးချေဖို့ ဒေသခံ ကုမ္ပဏီတွေဆီ ငွေကြေးလွှဲပြောင်းမှုတွေ လုပ်ရပါတယ်။ ဂျပန် ODA နဲ့ တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ ယန်း ၃၁၅ ဘီလီယံ ကုန်ကျခဲ့တဲ့ သံလျင်နဲ့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ပဲခူးမြစ်ကူးတံတားကို ဇွန်လမှာ ဖွင့်လှစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတံတားအတွက် ဂျပန်ဘက်က ဘဏ်ငွေလွှဲပြောင်းမှု မှတ်တမ်းကို လေ့လာတဲ့အခါ ဂျပန်ကုမ္ပဏီ Yokogawa Bridge က Myanmar Economic Corporation (MEC) ဆီ ငွေလွှဲပို့ခဲ့တာ တွေ့ရတယ်။ စီးပွားရေးဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့ခံထားရတဲ့ မြန်မာကုမ္ပဏီဆီ ဂျပန်ဘက်က ငွေလွှဲခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဧပြီလကနေ ၂၀၂၃ ဇွန်လအကြား ၁၂ ကြိမ် လွှဲပေးခဲ့တယ်။ အဲဒါအားလုံးဟာ စစ်တပ်အာဏာ သိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဖြစ်တယ်။ စုစုပေါင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၄၆၀ ဖြစ်တယ်။

MEC အကြီးအကဲဖြစ်တဲ့ ညိုစော ကို စစ်လေယာဉ်ဝယ်ဖို့ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ငွေရှာခိုင်းတာကို ကိုယ်တိုင်ကြားသိခဲ့ရတဲ့ လေတပ်အရာရှိဟောင်းတစ်ဦးက ပြောပြတယ်။ နိုင်ငံဘတ်ဂျက်ကနေ ခွဲဝေမပေးနိုင်တဲ့အခါ စစ်တပ်အတွက် လိုတဲ့ငွေကို MEC ကနေ ရယူတယ်ဆိုတာ မြင်တွေ့လာခဲ့ရတယ်။

စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်မှာလည်း Yokogawa Bridge ဟာ MEC နဲ့ ဆက်ပြီးအလုပ်လုပ် နေတုန်းပါပဲ။ အဲဒီကုမ္ပဏီနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုလုပ်ချင်လို့ ဆက်သွယ်ခဲ့ပေမဲ့ အဲဒီကုမ္ပဏီက ငြင်းဆို ခဲ့ပါတယ်။

ပဲခူးတံတားစီမံချက်အတွက် ဂျပန်ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး နုတ်ထွက်သွားတဲ့ အင်ဂျင်နီယာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက "ဒီလိုကုမ္ပဏီမျိုးမှာ လုပ်ခဲ့ရတာဟာ အရမ်းဂုဏ်ယူတယ်၊ သဘောကျတယ်၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အစိုးရလက်ထက်မှာ ဆက်လုပ်ရလို့ရှိရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပေါ့။ တံတားကြီး လည်းပြီးရော သူတို့က ဝင်ပြီးဖွင့်သွားတယ်၊ ဝင်လုပ်သွားတယ်၊ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကြီးကိုတော့ လုံးဝ မကြိုက်ဘူး၊ သူတို့လာဖွင့်သွားတာ အဲဒီနေ့မှာ ငိုတောင် ငိုရတယ်" လို့ ပြောတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ အခုထိ ဆက်ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ အဲဒီအတွက် တိမ်းရှောင်ခိုလှုံနေရ သူတွေဟာ အဲဒီစခန်းတွေမှာ နေနေရတုန်းပါ။

မိသားစုနဲ့အတူ ထွက်ပြေးလာတဲ့ ၁၇ နှစ်အရွယ် ချယ်ရီ (အမည်လွှဲ) ဟာ ခိုလှုံရေးစခန်းမှာနေရင်း ကျောင်းဆရာမဖြစ်ချင်တဲ့ သူ့ရဲ့ အိပ်မက်ကို ပြောပြတယ်။ "စာသင်ချိန်မှာ စာမသင်ရဘူး၊ စာသင်ချင် တယ်၊ စာသင်ပြီးရင် ရွာကကျောင်းမှာ ဆရာမ ပြန်လုပ်ချင်တယ်" ။ ဒါပေမဲ့ ချယ်ရီ ဟာ ဒီမိုကရေစီ အင်အားစုတွေရဲ့တပ်ဖွဲ့ထဲ ရောက်သွားပါပြီ၊ အသက်နဲ့ရင်းပြီး စစ်တပ်ကို လက်နက်ကိုင်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ရွေးသွားခဲ့တယ်၊ ဒါကလွဲပြီး တခြား ရွေးစရာလမ်းမရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။

"စစ်တပ်အာဏာသိမ်းခဲ့တာ ၃ နှစ်ခွဲရှိနေပါပြီ၊ အကူအညီတွေလိုနေတဲ့ ပြည်သူတွေအတွက် ကျွန်တော် တို့ ဘာတွေတတ်နိုင်ပါသလဲ ၊ မျက်နှာလွှဲထားလို့ မရပါဘူး" ဆိုတဲ့စကားနဲ့ အစီအစဉ်ကို အဆုံးသတ်ထားပါတယ်။

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

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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာ စေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

CA အစိုးရထုတ်ပြန်ကျေညာ ချက်များ

စက်တင်ဘာ၂၃၊ ၂၀၂၄ - Los Angeles County Department of Public Health က mpox(မျောက်ကျောက်)ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ ၂ ဆတက်လာပြီး LA County တွင် case ၅၂ခုကို ပြီးခဲ့သည့်သီတင်းပတ်၄ပတ်တွင် တွေ့ရှိခဲ့ရသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်နှိုးဆော်ထားသည်။ Case အသစ်များ၏၇၀% မှာ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများဖြစ်ကြသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေများသောအုပ်စုများကို LA County Department of Public Health က နှိုးဆော်ထားသည်။

မည်သည့်ယောက်ျား(သို့) မည်သည့် sexual orientation ရှိသူမဆို အမျိုးသားများနှင့် (သို့) transgender များနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူ။ -မည်သည့်လိင်အမျိုးအစား(သို့) မည်သည့် sexual orientation ရှိသူမဆို ပွဲလမ်းသဘင်မှာ အခြားသူများနှင့်နီးနီးကပ်ကပ်ဆက်ဆံခြင်း(သို့) လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိသူ (သို့မဟုတ်) ကြေးစား နှင့်/သို့မဟုတ်ကြေးစားမဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူ။ -HIV ရောဂါရှိသူနှင့်အတူနေထိုင်သူ(အထူးသဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍မရသော (သို့) ပြင်းထန်သော HIV ရောဂါရှိသူနှင့် အတူနေထိုင်သူ။) -မိမိနှင့်လိင်ဆက်ဆံသူများသည် အထက်ဖော်ပြပါ အုပ်စုများတွင်ပါဝင်နေသူများ။ မျောက်ကျောက်ရောဂါမကူးစက်ရန် Condoms (latex or polyurethane) , Gloves (latex, polyurethane or nitrile) များသုံးခြင်း၊ အဝတ်အစား၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ သွားပွတ်တံ၊ အိပ်ယာပစ္စည်းများ၊ sexy toys များ မျှဝေမသုံးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားထားသည်။

LA County တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သောနေရာများမှာ http://publichealth.lacounty.gov/chs/phcenters.htm
Public Health's sexual health clinics များကို http://publichealth.lacounty.gov/chs/sexualhealthclinics/
အခြားwalk-up vaccine clinics များကို https://myturn.ca.gov/ တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။
Public Health Call Center 1-833-540-0473 ကိုဖုန်းခေါ်ပြီးလည်း သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။

စက်တင်ဘာ၁၉၊ ၂၀၂၄- California Department of Public Health (CDPH) သည် Fall နှင့် ဆောင်းရာသီမှာကူးစက်များသောရောဂါများအတွက် အသက်၆လနှင့်အထက်လူတိုင်းကို 2024-2025 flu တုတ်ကွေးနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများထိုးကြရန် နှိုးဆော်လိုက်သည်။ တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အသက်၆လနှင့်အထက်လူတိုင်း အောက်တိုဘာလမကုန်မီထိုးကြရန်၊ The updated 2024-2025 COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို အသက်၆လနှင့်အထက်လူတိုင်း စက်တင်ဘာလမှစပြီး ထိုးကြရန်၊ RSV အတွက် ကူးစက်မှုများသောအောက်တိုဘာမှ မတ်လထိ အသက်၇၅နှစ်နှင့်အထက်၊ အသက် ၆၀မှ၇၄နှစ်ထိ ကူးစက်နိုင်ချေများသောသူများ၊ စက်တင်ဘာမှဇန်နဝါရီကာလအတွင်း ၃၂ပတ်မှ၃၆ပတ်ထိ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားသူများ၊ ပြင်းထန်သော RSV ဖြစ်နိုင်ချေများသော အသက်၈လအောက်ငယ်သောကလေးငယ်များ၊ အသက်၈လမှ၁၉လကလေးငယ်များဖြစ်ကြသည်။ RSV ကာကွယ်ဆေးသည် နှစ်စဉ်ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေးမဟုတ်သဖြင့် တခါထိုးပြီးသူများ နောက်ထပ်တကြိမ်ထိုးရန်မလိုအပ်ပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်ရက်ချိန်းယူလိုသူများသည် MyTurn.ca.gov မှာဖြစ်စေ၊ မိမိဆရာဝန်ထံမှာဖြစ်စေ၊ မိမိဒေသတွင်း ဆေးဆိုင်များမှာဖြစ်စေ ရက်ချိန်းယူရပါမည်။

Flu, COVID-19 နှင့် RSV ကာကွယ်ဆေးများကို Medi-Cal အပါအဝင်ကျန်းမာရေးအာမခံအများစုမှာ အကျုံးဝင်ပါသည်။ အသက်၁၈နှစ်နှင့်အောက် ကလေးများအတွက် Vaccines For Children (VFC) program တွင် အခမဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ နေမကောင်းသည့်အခါ အိမ်မှာနေရန်၊ လက်ဆေးရန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းများကို ကာထားရန်၊ အရည်အသွေးကောင်းသော mask များကိုတပ်ရန်၊ Indoor ventilition ကောင်းခြင်းများဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း CDPH ထုတ်ပြန်ချက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

Governor Gavin Newsom သည် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် THCပါဝင်သော hemp ထုတ်ကုန်များကို ပိတ်လိုက်သည့် California အရေးပေါ်ကြေငြာချက်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၄တွင် ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။ ထိုထုတ်ပြန်ချက်အရ သတ်မှတ်ထားသော THC ပမာဏပါဝင်သော hemp အစားအစာ၊ အချိုရည်များ လက်လီရောင်းချခြင်းကို ဥပဒေအရအရေးယူမည်ဖြစ်ပြီး ဈေးကွက်မှ ဖယ်ရှားလိုက်သည်။ CBD နှင့် THC အတူပါဝင်သောပစ္စည်းများကိုမူ cannabis dispensaries တွင် ဆက်လက်ရောင်းချနိုင်သည်။ California Department of Public Health က တင်ပြထားသော အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက်များကို Office of Administrative Law က စက်တင်ဘာ၂၃တွင် အတည်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အသစ်ထုတ်ပြန်လိုက်သောကန့်သတ်ချက်များတွင် တခုစာ၌ပါဝင်သော သတ်မှတ်ထားသည့် THC (သို့) အခြားအဆိပ်ဖြစ်စေသော cannabinoids ပမာဏများကို ပိတ်ခြင်း၊ အသက်၂၁နှစ်အောက်များကို ရောင်းချခြင်းကို ပိတ်ခြင်း၊ တအိတ်တွင် ၅ခုကိုသာ ကန့်သတ်ခြင်းတို့ပါဝင်ပြီး THC (သို့)အခြား အဆိပ်ဖြစ်စေသော cannabinoids များသည် သတ်မှတ်ထားသောပမာဏထက်လျော့နည်းသော hemp-derived CBD များရောင်းချခြင်းကို မပိတ်ပင်ချေ။ CBD and THC ထုတ်ကုန်များနှင့် ဆေးကုသမှုအတွက်အသုံးပြုခြင်းများ အပါအဝင် cannabis ထုတ်ကုန်များရောင်းချခြင်းကို မပိတ်ပင်ချေ။ California သည် Compassionate Use Act ကို ၁၉၉၆ခုနှစ်တွင် မဲအရ အနိုင်ရခဲ့ပြီး ၂၀၁၆ခုနှစ်တွင် cannabis ကို recrational use အဖြစ်သုံးခွင့်ကို ပထမဆုံးခွင့်ပြုခဲ့သောပြည်နယ်ဖြစ်သည်။

ကုသိုလ်ရှင်များအား အဇူဇာ ကျောင်းသံဃာ တော် များ နှင့်ဂေါပကအဖွဲ့ က ဂုဏ်ပြုနေ့လယ်စာ ဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံ

ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပေါ်နိုး

California ပြည်နယ်ရှိ ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်း၏ (၂၃)ကြိမ်မြောက် နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော်တွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသော နိဗ္ဗာန်ဈေးဆိုင်ခန်းကုသိုလ်ရှင်များနှင့် လုပ်အားပေးကုသိုလ်ရှင်များ၊ ဆုမဲအလှူရှင်များအား ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းတွင်သီတင်းသုံးနေသည့်သံဃာတော်များနှင့်ဂေါပကအဖွဲ့က ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၁တွင် Pamona ရှိ Tasty Buffet & Grill ဆိုင်၌ ဂုဏ်ပြုနေ့လယ်စာစားပွဲဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်၇၄ဦးတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

သွေးတိုးနှင့်နှလုံးကျန်းမာ ရေးအကြောင်း အသိပညာ ပေးဆွေးနွေး

San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community က မြန်မာမိသားစုများ၏ကျန်းမာရေးအတွက် စီစဉ်သောသွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးကျန်းမာရေးအကြောင်း အသိပညာပေးဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၄၊ မနက်၁၁နာရီမှမွန်းလွဲ၁နာရီထိကျင်းပခဲ့သည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်တွင် Dr. တင့်ဝေ၊ MD, FAAP Family Medicine, Senior Physician, Kaiser Permanente, Assistant Professor,Drexel University, Assistant Clinical Professor, California North State University နှင့် Dr. Terry Min, Internal Medicine, Senior Physician, Kaiser Permanente, Assistant Professor/ Site Director, UCSF, Educational Liaison, East Bay Kaiser တို့က သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါများ ကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်နေထိုင်၊ စားသောက်ရမည့်အကြောင်းအရာများ၊ ကုထုံးများ၊ သတိထားဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များကို ဟောပြောခဲ့ကြပြီး တက်ရောက်သူများသိလိုသည့်အချက်များကို ဖြေကြားခဲ့သည်။ ဧည့်ပရိသတ်၂၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- One Myanmar Community

From P1 Awards

ပြည်နယ်တွင် ၂.၃မီလျံအိမ်သစ်များဆောက်ရေးနှင့် small housing အလုံး၁၀စီကို စာသင်ကျောင်းတခုစီအနီးဝန်းကျင်တွင် ဆောက်ရေးတို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Communications Champions Awards များကို ကြေငြာခဲ့ရာ Maricela Rodriguez, senior adviser for civic engagement at Governor Gavin Newsom's office; Jon Christensen, adjunct assistant professor at the Institute of the Environment and Sustainability at UCLA Imara Canady, national director of community engagement at the AIDS Health Foundation; Fiona Chan, marketing and communications principal at PG&E; David Littlefield, public affairs manager at the California Wellness Foundation; Debra Nakatomi, president and CEO of Nakatomi PR; Tracy Arnold, assistant director at the Department of Health Care Services တို့က ရရှိခဲ့သည်။

ဩဂုတ်၂၇တွင် Attorney General Rob Bonta နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းအစီအစဉ်တွင် Moderator အဖြစ် Larry Lee, president and publisher of the Sacramento Observer ကဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ California ပြည်နယ်၏ အိမ်ယာပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး affordable housing ကိစ္စရပ်များ၊ အိမ်ခြေယာမဲ့ပြဿနာများနှင့် ပြည်နယ်ထဲသို့ Fentanyl ဝင်လာပုံများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လူငယ်များ၏အသက်ကို သေဆုံးစေသည့် Fentanyl ကုန်ကြမ်းကို China မှတဆင့် မက်ဆီကိုသို့သွင်းပုံ၊ အချောသတ်ချက်ပြီး Fentanyl ကို I-5 လမ်းမှတဆင့် မြို့များသို့သယ်ပုံကိုပြောပြကာ နယ်စပ်ရဲများနှင့် အဝေးပြေးလမ်းမကြီးများမှာ ကင်းလှည့်သည့်ရဲများပိုမိုချထားပါက ပြည်နယ်မှာ Fentanyl ဘေးဝေးလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း Bonta ကဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "ပညာပေးခြင်းဟာအရေးကြီးပါတယ်။ Fentanyl တပြားသောက်ရုံနဲ့ သေနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးပြားကို ဘယ်လိုရလဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘယ်လိုရောက်သလဲဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ Overdose အတွက်ဖြေဆေးကို ကျောင်းတွေ၊ ရုံးတွေ၊ အလုပ်တွေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ထားပေးကြတယ်" ဟု Bonta ကဆိုသည်။ အိမ်ခြေယာမဲ့ပြဿနာများနှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲကိစ္စများကိုဖြေရှင်းရာမှာ စာနာမှုနှင့်ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို "ကျနော်တို့ရဲ့ အထိအခိုက်အလွယ်ဆုံးကွန်မြူနတီတွေကို ကျနော်တို့ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲဆိုတာနဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေကို ဆုံးဖြတ်ဝေဖန်ပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ AGရုံးတွင် ရန်လိုရွံမုန်းခြင်းရာဇဝတ်မှုများကို တိုက်ဖျက်ဖို့ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ဖန်တီးထားကြောင်းနှင့် law enforcement အရာရှိများကို ရန်လိုရွံမုန်းခြင်းရာဇဝတ်မှုများကို မည်သို့သတ်မှတ်ပြီး ဦးစားပေးကိုင်တွယ်ရမည်ကို ညွှန်ကြားထားကြောင်း ကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။

California state Assemblywoman Buffy Wicks က digital news web sites များတွင်ကြော်ငြာထားသော အကျိုးအမြတ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး California ပြည်နယ်နှင့် Google တို့ကြား မိတ်ဖက်ပြုလုပ်ခြင်းကိစ္စကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး အခြား social media နှင့် search engines များကလဲ Google ၏ဦးဆောင်မှုနောက်ကိုလိုက်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

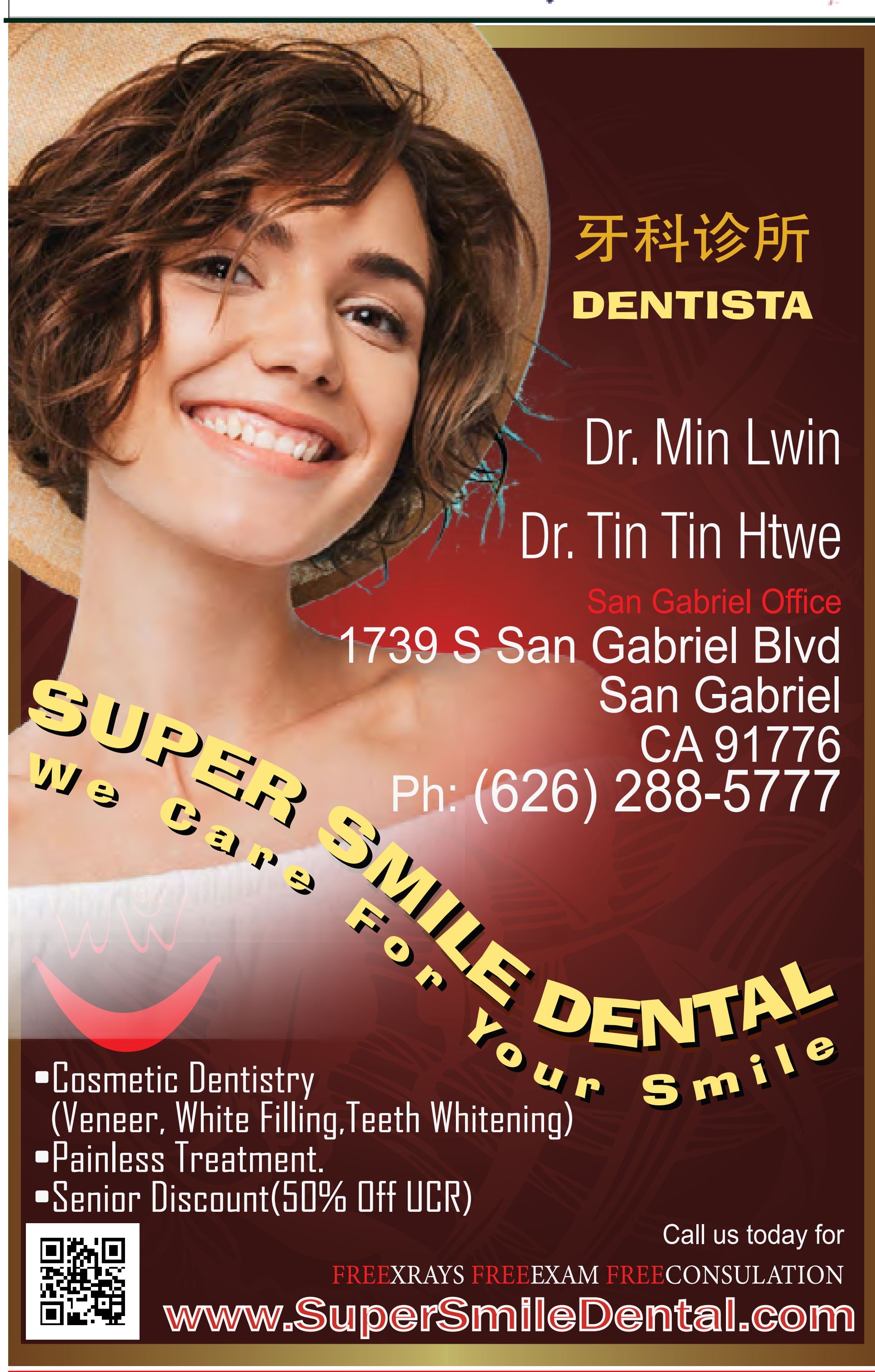
ဩဂုတ်၂၈ တွင် California State Treasurer Fiona Ma နှင့် Lisa Collins, founder and publisher of LA Focus ဆွေးနွေးခြင်းအစီအစဉ်တွင် State Retirement Program နှင့်ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ရှင်တဦးလျှင်အနည်းဆုံးဝန်ထမ်းတဦးပါဝင်နိုင်သော CalSavers program, အသေးစားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများလျှောက်ထားနိုင်သည့် ချေးငွေနှင့်ချပေးငွေများအတွက်လိုအပ်သည့် AB 2019 နှင့် small business certification တို့အရေးကြီးပုံတို့ကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ဩဂုတ်၂၈ညနေပိုင်းတွင်2024 California Ethnic Media Awards ဆုချီးမြှင့်ခြင်းအခမ်းအနားကျင်းပခဲ့ရာ အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ်နှစ်၃၀သက်တမ်းရှိသော စာရေးသူ၊ သတင်းထောက်နှင့်ဟာသပညာရှင် Emil Amok Guillermo နှင့် The Immigrant Magazine တည်ထောင်သူနှင့်အုပ်ချုပ်မှုအယ်ဒီတာ Pamela Asobo Anchang တို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အကဲဖြတ်အဖွဲ့ဝင်၂၂ဦးက ပြည်နယ်တခုလုံးမှပေးပို့လာသော စာမူ၁၁၀ထဲမှ အားကစား၊ California မှရုန်းကန်မှုများ၊ ကျန်းမာရေး၊ California ၏ မတူကွဲပြားသောယဉ်ကျေးမှု၊ မညီမျှတသားထဲမရှိသောလူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းအပါအဝင် ဆုအမျိုးအစား၉မျိုးကို ရွေးချယ်ကာ Sandy Close နှင့် Regina Brown Wilson တို့က ဆုများချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ မတူကွဲပြားခြားနားသည့် လူမျိုးစုများကြားတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အထူးဆုအတွက်သတင်းဌာန၆ခုကို အထူးဆုချီးမြှင့်ခဲ့ရာ **Philippine News Today, Myanmar Gazette, Community Alliance Newspaper, Asian American News, Impulso News, El Popular** တို့က ရရှိခဲ့သည်။

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

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

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက် ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"
Change Your Water...
Change Your Life.
အမေရိကတနိုင်ငံလုံးနှင့် တကမ္ဘာလုံးသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။
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

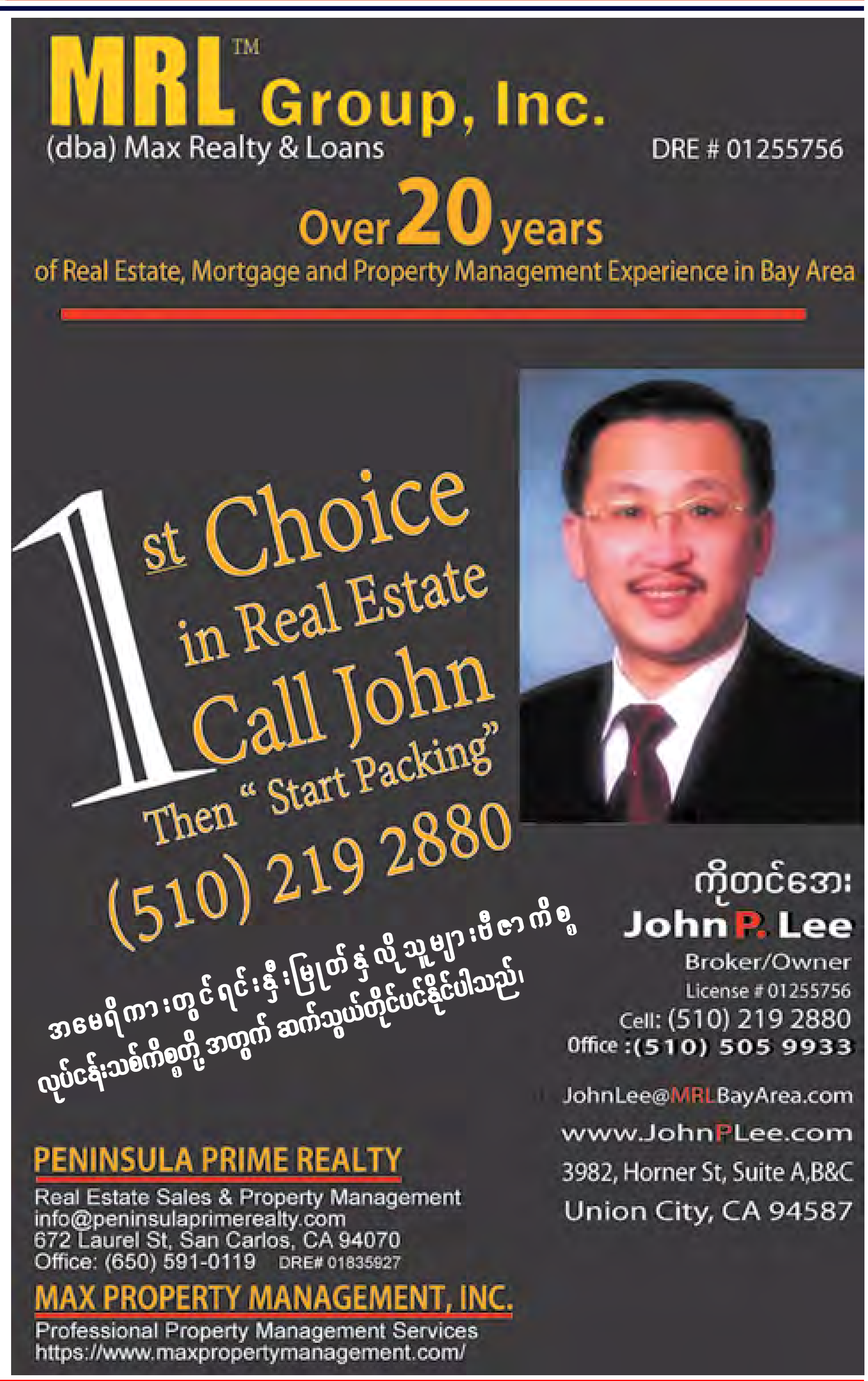


牙科诊所
DENTISTA
Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe
San Gabriel Office
1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776
Ph: (626) 288-5777
SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile
•Cosmetic Dentistry
(Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
•Painless Treatment.
•Senior Discount(50% Off UCR)
Call us today for
FREE 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
ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချိုပ် အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services တွင် လက်လီ–လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။
Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408
J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733
Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

DRAGONFLY
SINCE 1985
U.S. TRADING COMPANY
အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ
Local and Nationwide Food Service Distributor
21118 Cabot Blvd
Hayward, CA
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed
LOOK FOR THESE PRODUCTS AT YOUR LOCAL MARKET!
1-800-453-5502 專營東南亞食品
Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households
TEL: 1.800.453.5502
LOCAL: 1.510.781.1818
FAX: 1.800.844.8885
ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက်
လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊
WWW.USTRADING.COM
INFO@USTRADING.COM

Let Us Give You A Healthy Smile
lumineers(veneers)
◎ Cleaning
◎ Deep Cleaning
◎ Filling
◎ Sealant
◎ Extraction
◎ Tooth Whitening
◎ Root Canals
◎ Crown & Bridge
◎ Denture
◎ Implant
Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING
ယခုဖြတ်ပြီးယူလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450
*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)
ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)
美美牙科
MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME
May Valley Dental Center
Ma May Thet Naing D.D.S
General & Cosmetic Dentistry
11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm
Open Saturday & Sunday
6850 Lincoln Ave.Suite 100
Buena Park , CA 90620
Tel. (714)-229-1888
Open: Mon-Sat 9Am to 6pm
We Speak:English, Spanish, Mandarin, Cantonese, Vietnamese and Burmese.
www.MayValleyDental.com info@mayvalleydental.com


MRL™ Group, Inc.
(dba) Max Realty & Loans
DRE # 01255756
Over 20 years
of Real Estate, Mortgage and Property Management Experience in Bay Area
1st Choice in Real Estate
Call John
Then " Start Packing"
(510) 219 2880
အမေရိကားတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ 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/