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

မြန်မာ့ဂေဇက်

Myanmar Gazette

MONTHLY သတင်းစာ

FREE ကော်ပီသတင်းစာ

October-November 2024 | Vol. 12/Issue 10 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 190

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

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

တိမ်မည်း (နည်းပညာ) အနံ့ အသက်ဆိုးတွေ ဘယ်လိုဖယ် Page 24
ထင်ရှားကြီးစားမြန်မာများ ကျောက်မျက်ပညာရှင်/ ရာဖြတ် Khin Goodkin Page 7
KaiTamsin Bwor Book Review A Walk to Remember by Nicholas Sparks Page 20
October အလှပန်း Helen Khaw Page 17
ဒေါက်တာ တင်လတ် သွား မေးရိုးနှင့် မျက်နှာ Page 21
မောင်လူပေ ခရီးသွားဆောင်းပါး သွားကြမလားထိုင်ဝမ် Page 8
မောင်စွမ်းရည် အာ–သုံးလုံး လုပ်ရှားမှု Page 6
တိုင်းရင်းဆေး သဘောမညို Vinca rosea Page 26

California မဲဆန္ဒရှင်တွေ နိုဝင်ဘာ(၅) သမ္မတရွေးမယ့် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ မဲပေးကြဖို့

" More Days More Ways to Vote"

SweSwe Aye

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၅တွင်ကျင်းပမည့် အမေရိကားသမ္မတရွေးကောက်ပွဲ(အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ) နီးကပ်လာပြီဖြစ်ရာ မဲဘယ်လိုပေးရမလဲ၊ ကိုယ်ပေးလိုက်သည့်မဲပြား အခြေအနေကို အချိန်နဲ့တပြေးညီဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ၊ Voter Hotlines, မဲပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောသတင်းများကို ဘယ်လိုရယူနိုင်မလဲစသောအချက်များသိရှိရန်အတွက် အောက်တိုဘာ၂၅တွင် CA Black Media နှင့်Ethnic Media Services ကဦးစီးပြီး " More Days More Ways to Vote" ဆွေးနွေးပွဲကို ကျင်းပခဲ့ရာ Joe Kocurek, Deputy Secretary of State for Communication က ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၅ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိကောင်းစရာများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

California ပြည်နယ်တွင် ကြိုတင်မဲပေးနိုင်သည့် မဲရုံများကိုဖွင့်ပေးထားရာ မဲဆန္ဒရှင်များအတွက် မဲပေးရာတွင် အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။ California Secretary of State Shirley N. Weber, Ph.D. သည် မဲဆန္ဒရှင်များက မဲပြားများကို စောစောပြန်ပို့ရန်နှိုးဆော်သည်။ " California မှာက တစ်ရက်ထဲမဲပေးရတာမှ မဟုတ်တာ။ Early voting ကြိုတင်မဲပေးလို့ရတဲ့မဲရုံတွေရှိရဲ့သားနဲ့ ဘာလို့ တရက်ထဲမှာ လူတွေတန်းစီစုပြုံ မဲပေးကြမှာလဲ" ဟု သူမက ဆိုသည်။

=> စာတိုက်မှလက်ခံရရှိသောမဲပြားနဲ့ ဘယ်လိုမဲပေးရမလဲ။ မဲပြားကို ဘယ်လိုပြန်ပို့ရမလဲ။

စာတိုက်မဲပြားမှမဲပေးခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူပါသည်။ စာတိုက်မှမဲပေးရာတွင် အဆင့် ၅ဆင့်ရှိသည်။ မဲပြားကို ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ပါ။ ကိုယ်ရွေးချယ်သူများကို အမှတ်ခြစ်ပါ။ ပြန်ပို့ရမည့်စာအိတ်ကို လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ပြန်ပို့ရမည့်စာအိတ်မှာ လက်မှတ်ထိုးပါ။ လက်မှတ်ထိုးသည့်အခါမှာ California driver's license/

To Page 15

ဓာတ်ပုံ- မြတ်လွင်ဦး

Oct 20, Sunday4 California ပြည်နယ်၊ Azusa မြို့ရှိ မြဗ္ဗဝိဟာရအဇူဇာကျောင်း၏ ၂၄ကြိမ်မြောက် အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၀မှ ၂၇ရက်ထိ ရှစ်ရက်တိုင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အောက်တိုဘာ၂၀၊ ပဋ္ဌာန်းဖွင့်ပွဲနေ့ မနက်အရုဏ်တွင် ဆရာတော် အရှင်ဇေသက က ဘုရားရှင်အား ပဋ္ဌာန်းပန်းများ၊ အုန်းငှက်ပျောပွဲများ၊ သစ်သီးဆွမ်းများ၊ ပဋ္ဌာန်းရေများကပ်လှူပူဇော်သည်။ ပဋ္ဌာန်းသံဃာတော်များအတွက် အရုဏ်ဆွမ်းကို ဦးဉာဏ်ဝင်း၊ ဒေါ်သီတာသိန်း၊ သမီး ခင်သန္တာအောင်၊ မြတ်မဥ္ဇူအောင်တို့က လှူဒါန်းခဲ့ပြီး နေ့ဆွမ်းကို စုပေါင်းကုသိုလ်ရှင်၆၄ဦးတို့က ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ပဋ္ဌာန်းဖွင့်ပွဲတွင် တိပိဋကဓရ၊ တိဋကကောဝိဒ၊ တိပိဋက ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက မင်းကွန်းဌေစင်တိပိဋကဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဂန္ဓမာလာလင်္ကာရ(မြင်းခြံဆရာတော်) က အနုမောဒနာတရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ မြတ်ပန်းပဉ္စအဖွဲ့က ပဋ္ဌာန်းပန်းအပြင်အဆင်ကို ကုသိုလ်ပြုခဲ့သည်။ပဋ္ဌာန်းပွဲတော်တွင်ဒေသခံသံဃာတော်များနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးမှကြွရောက်လာသော သံဃာတော်၄၅ပါးက အသံမစဲပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခဲ့ကြသည်။

အောက်တိုဘာ၂၂ တွင် OC နေ ဓာတ်ပုံ George Swar က ပဋ္ဌာန်းပွဲသို့ကြွရောက်ကြသော သံဃာတော်၄၅ပါး၏ တပါးချင်းစီ ရိုက်ကူးကာ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး အောက်တိုဘာ၂၃ တွင် သံဃာတော်များအတွက် နေ့ဆွမ်းကို အောက်တိုဘာမွေးနေ့ရှင်များက စုပေါင်းဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ အောက်တိုဘာ၂၇တွင် ပဋ္ဌာန်းအောင်ပွဲအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ရှင် ၂၀ကျော်က စာရေးတံမဲများအတွက် လှူဒါန်းခဲ့ကာ နေ့လည်စာအဖြစ် ဒါန်ပေါက်နှင့်လက်ဖက်ရည်ချိုတို့ဖြင့်ဧည့်ခံသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Burmese Youth Network ၏ College Student Panel

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles ရှိ မြန်မာလူငယ်များနှင့်ဖွဲ့စည်းထားသည့် Burmese Youth Network ၏ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော College Student Panel ဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၉က La Puente ရှိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက် သစ္စာပါရမီဓမ္မာရုံတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများဖြစ်ကြသော Priscilla Chin, Helen Khaw, Julymoe Aung, Thordar Han, Laura Israel နှင့် UC San Diego က ဘွဲ့ရပြီးလုပ်ငန်းခွင်ဝင်နေသော Kaitlyn Chin တို့က အထက်တန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ပညာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သောအတွေ့အကြုံများကိုမျှဝေပြီး သိလိုသောမေးခွန်းများကို ဖြေကြားခဲ့သည်။

ကောလိပ်ရွေးကြတဲ့အခါ။

To Page 18

Photo: kAi

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း သွားဆေးခန်း
Orthodontics, Braces

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

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

Congresswoman Judy Chu ရွေးကောက်ပွဲရန်ပုံငွေညစာစားပွဲ

Congresswoman Judy Chu ၏ရွေးကောက်ပွဲအတွက်ရန်ပုံငွေညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၁ ညနေက Rosemead ရှိ 888 Seafood Restaurant တွင် ညနေ၇နာရီမှ၉နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အစီအစဉ်ကြေငြာသူဖြစ်သော Former State Assemblyman Mike Eng, San Gabriel Va;;ey Municipal Water District Director က ဆောင်ရွက်ပြီး အကြိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ National Anthem ကို After Yang ဇာတ်ကားနှင့် iCarly, Face's Music Party ဇာတ်လမ်းတွဲများတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသူ၊ အသက်၁၃အရွယ် ကလေးသရုပ်ဆောင် Malea Emma Tjandrawidjaja က သီဆိုခဲ့သည်။ သူမက ပင် Hero သီချင်းကို သီဆိုခဲ့သည်။ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ်တက်ရောက်လာကြ To Page 23

Free Burma Action Committee-Northern California က စီစဉ်သော ကွယ်လွန်သူ မန္တလေးတိုင်းဝန်ကြီးချုပ်၊ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်အတွက်ရည်စူးသည့် ရက်လည်ဆွမ်းကပ်အခမ်းအနား၊ တတိယ အကြိမ်မြောက် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ဝန်ကြီးချုပ်ဖလားပွဲ ဆုချီးမြှင့်ခြင်းအခမ်းအနားနှင့် ၁၉ ကြိမ်မြောက် နွေဦးတော်လှန်ရေး ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၃ က California ပြည်နယ်၊ Newark Pavilion တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အောင်မင်္ဂလာဆုတောင်းပြည့်ဘုရားကျောင်းဆရာတော်အရှင်အာစရအား Free Burma Action Committee- NorCal အဖွဲ့ဝင်ကုသိုလ်ရှင်များက မန္တလေးတိုင်း ဝန်ကြီးချုပ်ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်အားရည်စူးပြီး ရက်လည်ဆွမ်းကပ်ကာ ဆရာတော်အရှင်အာစရက တရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတွင် San Francisco Bay Area နှင့် Central Valley တို့မှ စေတနာရှင်များက ဆိုင်ခန်းများဖွင့်ကာ ဈေးရောင်းခဲ့ကြပြီး ရရှိသော အလှူငွေ $၂၃,၉၆၃ ကိုအဖွဲ့မှစီစစ်၍ အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များနဲ့ ကိုက်ညီစွာ မြေပြင်သို့ တိုက်ရိုက်စီးဆင်း လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း Free Burma Action Committee- NorCal က Facebook တွင် သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ (ပုံ ယာ)

BAMA ၂၀၂၄ခုနှစ် ညစာစားပွဲ

Burmese American Medical Association (BAMA) ၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် ညစာစားပွဲကို အောက်တိုဘာ၁၂က Hilton Hotel, San Gabriel တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ဥက္ကဋ္ဌ Dr. Than Saung Lin က နှုတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့်အသင်းနှင့်ပတ်သက်သောမိန့်ခွန်း ပြောကြားခဲ့ပြီး ၂၀၂၂ခုနှစ် အသင်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သူ Dr. Anna Tae Kheil အား Leadership Award ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် Monterey Park City Mayor Thomas Wong တက်ရောက်ခဲ့ပြီး BAMA အား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်း ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ခုနှစ်အတွက် အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်သစ်များတွင် President Dr. Sanda Win, Vice President Dr. Kyaw Khaing Soe, Secretary Dr. Ei Ei Phyu Soe, Treasurer Dr. Aye Thidar Lin Parliamentarian Dr. Aung Naing Min တို့ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့သည်။

၂၀၂၅ခုနှစ်အတွက် အသင်းဥက္ကဋ္ဌသစ်အဖြစ်ဆောင်ရွက်မည့် Dr. Sanda Win သည် Keck School of Medicine of USC တွင် သုတေသနပညာရှင်နှင့်ပါမောက္ခအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပြီး Okayama University Graduate School of Medicine and Dentistry.မှ PhD in Immunology & Molecular Biology ပါရဂူဘွဲ့ရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ Dr. Sanda Win သည် သုတေသနစာတမ်းပေါင်းများစွာကို ပြုစုခဲ့ပြီး ၂၀၂၀ခုနှစ်တွင် American Association for the Study of Liver Disease ချီးမြှင့်သော Presidential Poster of Distinction အပါအဝင် သုတေသနဆုများစွာရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။

Alex ၏ Alex & The 100 LA - Gig

ဂီတအနုပညာရှင် Alex ၏ Alex & The 100 LA - Gig ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၂၈၊ ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီထိ City of Industry ရှိ Gensbox(Crystal Room) တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ US ရှိ မြန်မာများအတွက် ၁၀ကျော်ကာလအတွင်းတွင် တေးသံရှင် Alex၏ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို နောက်တကြိမ်ကျင်းပနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ D Plus One တေးဂီတအဖွဲ့ Band Leader - Ko Zaw Gyi, Lead Guitarist: Sar Law La, Cajon: Joshua, Bass & Rhythm: Justin, Drums: Saw Phyu (Guest player), Percussion: Ko Ye Soe (Guest Player) တို့က Alex ၏ တေးသီချင်းများအတွက် တီးခတ်ပေးခဲ့ကြသလို အချို့သော သီချင်းများကို Acoustic ပုံစံဖြင့်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ပွဲစီစဉ်သူများမှာ Eric Win, Toe Nge, Sanda Zin Maw, Sandi Zin Maw တို့ဖြစ်ကြသည်။

၁၉၉၆နှင့် ၂၀၀၀ ခုနှစ်ဦးပိုင်းကာလများတွင် မြန်မာလူငယ်ပရိသတ်များ၏ အောင်မြင်မှု To Page 25

ဒေါက်တာ ဇော်မြင့်မောင်အတွက်ရည်စူးသည့် ရက်လည်ဆွမ်းကပ်အခမ်းအနား၊

ဓာတ်ပုံ- Free Burma Action Committee-Northern California

Fort Wayne, IN တော်လှန်သီတင်းကျွတ်

Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် တော်လှန်သီတင်းကျွတ် မီးထွန်းပွဲတော်ကို အောက်တိုဘာလ ၁၉၊ ၂၀၂၄တွင် ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ညနေစာ စတုဒိသာကျွေးခဲ့ရာ ဆိုင်ခန်းများတွင် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးပိုစတာများကပ်ကာ စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုတော်လှန်ခြင်းကို ပြသခဲ့ပြီး စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးသီချင်းများကို ဂစ်တာတီးကာ သီဆိုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

တန့်ကြည်တောင်ဆရာတော်ကြီး

Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၆ က ကျင်းပခဲ့သည့် အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ တန့်ကြည်တောင်ကျောင်းတိုက်များ၏ပဓာန နာယက၊ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တသောမဗုဒ္ဓိမထေရ်မြတ်၏ အသက်၉၀ပြည့် နဝရတ်မွေးနေ့မှသည် ဆရာတော်ကြီးသက်တော်ရာကျော်ရှည်ပြီး ကျန်းမာစွာသာသနာပြုနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။ - ဒကာ၊ ဒကာမများ။

ဆရာလေး ဒေါ်စန္ဒာပုဏ္ဏမီ

Las Vegas ဇေယျဓမ္မ ရိပ်သာကျောင်းတော် (CMM) တွင်၊ သီတင်းသုံးနေထိုင်နေသော၊ ဆရာလေးဒေါ်စန္ဒာပုဏ္ဏမီ၏ အောက်တိုဘာလ ၃၁ ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သောမွေးနေ့ ရက်မြတ်မှသည်၊ အသက်ရှည်၊ ကျန်းမာ၊ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝပြီး၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၊ သောကများကင်းငြိမ်းပြီး၊ တရားဓမ္မဖြင့် မွေ့ပျော်၍၊ လက်ရှိပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေသော၊ သာသနာပြန့်ပွါးရေးလုပ်ငန်းများကို၊ ဆထက်တပိုး၊ ထမ်းဆောင်နိုင်ပါစေလို့၊ မေတ္တာဖြင့် ဆန္ဒပြု၊ ဆုမွန်ကောင်း၊ တောင်းလိုက်ပါတယ်။ဆရာလေးဘုရား၊ သက်တော်ရာကျော်၊ ရှည်ပါစေ။

ဒါယိကာ၊ ဒါယိကာမများ နှင့် ဓမ္မသာဝကများ

မဖြူဖြူလှိုင်

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၆ရက်မှာကျရောက်တဲ့ သီချင်းချိုချိုအေးအေးတွေ သီဆိုပြီး မြန်မာပြည်လူသားချင်းစာနာရေးလုပ်ငန်းတွေအတွက်လိုတဲ့ နေရာကနေ အမြဲကူညီနေတဲ့ မဖြူဖြူလှိုင်(San FranciscoThree Generations) (တေးသံလှိုင် Entertainment) ရဲ့မွေးနေ့မှသည်မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ ချစ်ခင်ပွန်း၊ သမီးလေးတွေနဲ့အတူ တေးသီချင်းတွေဆက်လက်သီဆိုနိုင်ပါစေ။

L.A မှ မိတ်ဆွေများနှင့်
S.F Three Generations ပရိသတ်များ

Valerie Sheibels

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာကျရောက်တဲ့ Valerie Sheibels (ဘာဘီ) ရဲ့မွေးနေ့မှာ ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာအဖြာဖြာနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ သီလ၊ ဒါန၊ ကုသိုလ်ဘာဝနာများ ပွားများနိုင်ပါစေ။

Jasmine, Chrissy, SweSwe

စိန်ရတုမင်္ဂလာ

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ ၂၅ရက်၊ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့တွင် ကျရောက်သည့် ဒေါက်တာဦးခင်မောင်ကြီး(စိုင်းသီဟ)နှင့် ဒေါ်စန်းစန်းသီ(Sally) တို့၏ နှစ်၆၀ပြည့် စိန်ရတုမင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်ရက်မြတ်အခါသမယ၌ သက်ရှည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် ဘဝခရီးအတူလက်တွဲလျှောက်လှမ်းရင်းလောကီ၊လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးနှစ်ဖြာကို ဆက်လက်သယ်ပိုးနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းချွေမေတ္တာပို့သအပ်ပါသည်။

သမီး ရွှေစင်ဦး(Winny)+ကိုသိန်းဌေး(Brian)
ချစ်မြေးလေး- စန်းစန်းလင်း New York

Sandar West

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာကျရောက်တဲ့ မမ Sandar West ရဲ့မွေးနေ့မှသည်မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

California မှ မိတ်ဆွေများနဲ့
Myanmar Gazette

Lillian Seng

ဂီတအနုပညာရှင် L လွန်းဝါနဲ့ ညီမလေး Jakai တို့ရဲ့ လာခြင်းကောင်းသော သမီးငယ်လေး Lillian Seng ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၁၆မှာ ကျန်းမာစွာဖွားမြင်ခဲ့တဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူပြီး ဒယ်ဒီ၊ မာမီ၊ ကိုကိုကြီး Lawrence နဲ့အတူ ဘုရားသခင်ကောင်းချီးများကို အစဉ်ရရှိပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

L လွန်းဝါ၏ ပရိသတ်များ

Asiah

Asiah ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာကျရောက်တဲ့ ၁၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်စုံပြီး ပျော်ရွှင်စရာမွေးနေ့၁၂၀ တိုင်ပါစေ။

MayThandi, Christina,
Rebecca, Kai Tamsin

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

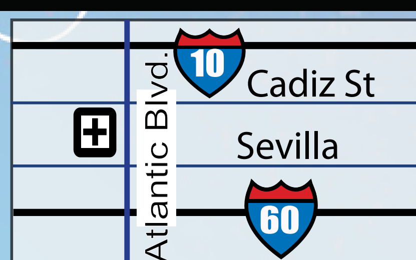
- Traditional Othodontic Braces
- Clear Braces (Invisalign)
- Advance Zoom Whitening
- Implants

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

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

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

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



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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျ

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

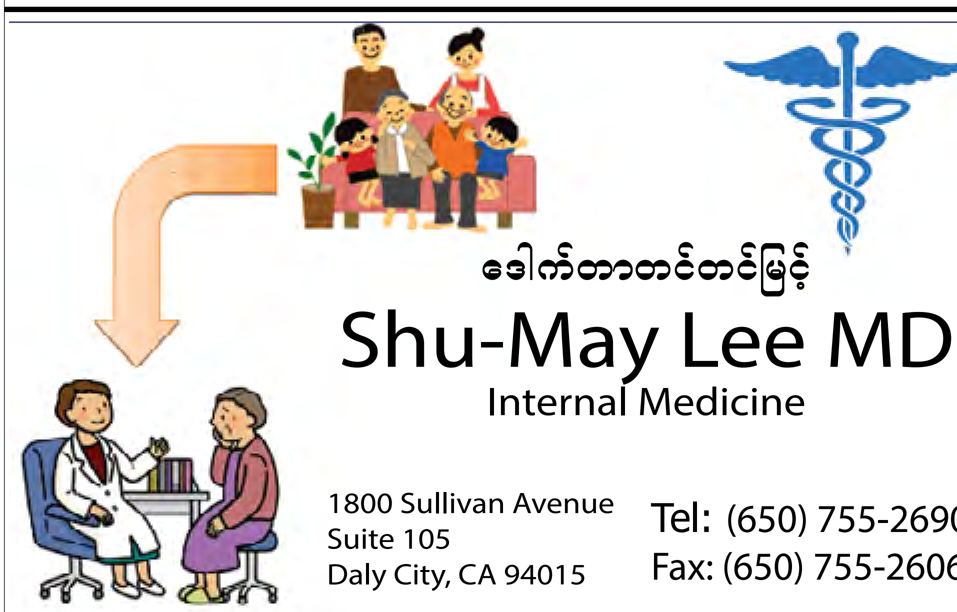
- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

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



ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD

Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

TRIPAY

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

အောက်တိုဘာလ ၂၀၂၄

ရွေးကောက်ပွဲတိုင်း ကိစ္စထားတွက်ချက်လေ့ရှိသည့် စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံခြားရေး၊ တိုင်းပြည်လုံခြုံရေး၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး စသည်ရှေးရိုးပုံစံ တို့မှ လွဲ၍ ယခုနိုဝင်ဘာ၅ရက်နေ့ကျင်းပမည့် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် မတူသည့်ရှုထောင့်မှ ရေးချပေးပါမည်။

"မဲဝယ်/မဲဆွယ် ဘီလီယံနာနှင့် ဆယ်လက်ဘ်(celebrity)"

ယခုနှစ်အကြိမ်ရွေးကောက်ပွဲ၏ကန်ပိန်းသုံးငွေမှာ အမေရိကသမိုင်းတွင် အများဆုံးဖြစ်သည်။ ၂၀၂၀ ကဲ့သို့ ဘီလီယံနာကြီးများ ကိုယ်တိုင်ဝင်မပြိုင်တော့ပဲ ငွေပုံ၍ "King-maker" လုပ်နေကြခြင်းဖြစ်၏။ ယခုနှစ်ထူးခြားသူများအဖြစ် အီလွန်မတ်စ် နှင့် ဘီလ်ဂိတ်တို့ကိုတွေ့ကြရမည်။ ယခုထိ အီလွန်မတ်စ်မှ ရီပါ့ဗလစ်ကန်ပါတီသို့ ဒေါ် လာ ၁၃၂သန်း ထည့်ဝင်ထားပြီး ဘဏ်သူဌေး တင်မသီမဲလ်လွန်၏ သန်း၁၅၀ နောက်မှ ဒုတိယအများဆုံးဖြစ်နေသည်။ ဒီမိုကရက်ဖက်မှာမူ ဘီလ်ဂိတ်မှ သန်း၅၀ နှင့် တဦးသာထင်ရှားရှိသည်။ အောက်တိုဘာလဆန်းပိုင်းက သန်း၄၀ လှူတန်းသူရှိသော်လည်း အမည်မကြေညာပေ။ ပုံမှန်ပါတီဘက်လိုက်လှူနေကျ ဝရမ်ဘူဖေး၊ မက်ခ် ဇက်ကာဘတ်ဂ်နှင့် ဂျက်ဖ်ဘေဇိုစ် တို့သည် ယခုနှစ်ရွေးကောက်ပွဲတွင် ကြားနေသည်ဟု ကြေညာထားကြ၏။ ကန်ပိန်းငွေအားလုံးချုပ်သော် ယနေ့(အောက်တိုဘာ ၂၇) အထိ ဒီမိုကရက်/ဟဲရစ်မှ ၁၄၉၁သန်း နှင့် ရီပါ့ဗလစ်ကန်/ထရမ့်မှ ၁၀၆၁သန်းတို့ရထားကြပါသည်။

ခြုံကြည့်လျှင် ရီပါ့ဗလစ်ကန်ပါတီဖက်မှ တဦးချင်းစီ၏ ငွေပုံပေးမှုနှင့် လက်ကြီးသမားများနေပြီး ဒီမိုကရက်ဖက်မှမူ လူများအင်အား/ကုမ္ပဏီအုပ်စုတို့မှ ကောက်သင်းကောက်ရငွေများ၏။ ဆယ်လက်ဘ် အနုပညာရှင်/နာမယ်ထင်ရှားသူများဖက်မှ ကြည့်လျှင် ထရမ့်ဖက်တွင် Hulk Hogan, Tucker Carlson, RFK Jr., Kanye, Harrison Butker, Amber Rose တို့ရှိပြီး ဟဲရစ်ဖက်တွင် Oprah Winfrey, George Clooney, Taylor Swift, Billie Eilish, Olivia Rodrigo, Bruce Springsteen, Eminem, Beyoncé, Usher စသဖြင့် အနုပညာရှင်သိသာစွာများပြားပြီး GenY,Z မျိုးဆက်များသို့ ဆယ်လက်ဘ်များကို ပိုတွေ့ရသည်။

"လောင်းကြေးဝိုင်း/Web"

သမ္မတရွေးကောက်ပွဲအတွက်ငွေကြေးပုံထည့်၍ လောင်းရသော လောင်းကြေးဝိုင်းများမှသည် ကမ္ဘာ့အခြားနိုင်ငံများ၏ အမြင်ကိုခန့်မှန်းနိုင်သည်။ သမ္မတရွေးပွဲကို တရားဝင်ငွေကြေးနှင့် အမေရိကနိုင်ငံသားများလောင်းခွင့်မရှိပေ။ ဂရပ်များအရ ထရမ့်နှင့် ဟဲရစ်တို့ ၅၀+_၀န်းကျင်စီနှင့် သွားနေရာမှ ယခုအောက်တိုဘာကုန်ပိုင်းတွင် ထရမ့်ဖက်မှ သိသာစွာလောင်းကြေးတက်သွားသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ခရစ်တိုကာရန်စီနှင့် လောင်းသော ဝိုင်း(Polymarket)တွင် ထရမ့်သည် ၆၅.၁% နှင့် ဟဲရစ် ၃၄.၈% ဖြစ်နေပါသည်။ ဝိုင်းကြီး ၇ခု၏ ယနေ့ပျမ်းမျှမှာမူ ထရမ့် ၆၁.၁ နှင့် ဟဲရစ် ၃၇.၇ဖြစ်ကြောင်းပါ။

"စစ်တမ်းများ Polls"

Poll ခေါ်သော စစ်တမ်းများသည် ဆိုင်ရာပါတီ၏မှတ်ပုံတင်ထားသူများ၊ကြားနေသူများကို ထောင်ဂဏန်း ပျမ်းမျှလိုက်ကောက်ကာထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်းဖြစ်သည်။ သမိုင်းအဆက်ဆက်ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်နှင့်များမကွာ ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့သော်လည်း ၂၀၁၆ ဟီလာရီကလင်တန်နှင့် ထရမ့်တို့၏ ရွေးကောက်ပွဲမတိုင်ခင်နှင့်အပြီး ပြောင်းပြန်ထွက်သွားမှုအခြေပြု၍ Pollsယုံကြည်မှုအထူးကျဆင်းခဲ့ကြသည်။ ထိုစစ်တမ်းများသည် မီဒီယာများ၏အလုပ်နှင့် မဲပေးလူထုစိတ်ဝင်စားမှုတိုးစေရန် သီးသန့်ထားလုပ်သော အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများနှင့်ကိန်းဂဏန်းများဟုသာ ယူဆဖွယ်ရှိသည်။ ဆိုင်ရာပါတီများ၏ကန်ပိန်းများတွင် ထိုထိုမီဒီယာများ၏ စစ်တမ်းများနှင့်မတူခြားနားသော လျှို့ဝှက်စစ်တမ်း ထောက်လှမ်းမှတ်တမ်းများ ရှိကြသည်။ ယခုနှစ်၏ စစ်တမ်းအားလုံးတွင် တနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာမဲ (Popular Votes)တွင် ဟဲရစ်မှ ထရမ့်အား နိုင်မည်အဖြေထုတ်ထားသည်။ Electoral College ဟုခေါ်သောသမ္မတကို မဲဖြင့်အမှန်ရွေးသည့် "ပြည်နယ်ကိုတာမဲစနစ်"တွင်မူ ထရမ့်နှင့်ဟဲရစ်သည် အလွန့်အလွန်နီးကပ်စွာ ရှိသည်။

"စိတ်ပူနေစွ Mini-China ဥရောပ"

ယခုနှစ် အမေရိကသမ္မတရွေးကောက်ပွဲသည် ထူးခြား၏။ သမ္မတဟောင်းမှတကြိမ်ရှုံးပြီးနောက်မှ ဝင်ပြိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပြိုင်ဖက်မှာလည်း လက်ရှိသမ္မတမဟုတ်မူပဲ ဒုသမ္မတဖြစ်နေသည်။ ဤသို့ ဖြင့် ရွေးကောက်ကြရမည့် သမ္မတ၏ ပေါ်လစီကို အကြမ်းသိပြီးကြပါသည်။ ထရမ့်သမ္မတပြန်ဖြစ်မည်၏တွက်ချက်များနေသလို ပြန်ဖြစ်ခဲ့လျှင်အတွက်ဆိုကာ ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်နေကြသည်လည်း တွေ့ကြရသည်။ အထူးသဖြင့် အီးယူခေါ် ဥရောပသမဂ္ဂသည် စိတ်ပူ/စိုးရိမ်နေဟန်ရှိ၏။ နေတိုးစစ်အုပ်စု နှင့်ခွာပြဲလိုသော ရှေ့ရေး၊ မီနီချိုင်းနားဟု ဆိုကာ ကုန်သွယ်ရေးလိုငွေ (၃၁၂ ဘီလီယံ) ကို အထူးအခွန်နှင့်ဖြေရှင်းမည်ဟု ပြောနေသော ထရမ့်၏ပေါ် လစီနှင့် အထူးသဖြင့် ရုရှားအပေါ်မျက်နှာသာပေးကာ ယူကရိန်းအပေါ်ထားမည့် အမေရိကပေါ် လစီအပြောင်းတို့အတွက်ဖြစ်သည်။ ထရမ့်သည် ရုရှားသမ္မတပူတင်အပါအဝင် ချိုင်းနားသမ္မတရှီ၊ မြောက်ကိုရီးယားအကြီးအကဲကင်မ်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံရေးထူထောင်ခဲ့သူ ဖြစ်သောကြောင့်ပါ။

အီးယူ ဥရောပသမဂ္ဂနဲ့ ချိုင်းနားတို့ကြား ကုန်သွယ်ရေး၊ နည်းပညာ၊ အမျိုးသားလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ၊ စစ်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်မျိုးစုံတွင် မပြေလည်အများအပြား ရှိနေချိန်ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာစစ်အေးတိုက်ပွဲဖြစ်နိုင်ချိန်ဝယ် အမေရိကား၏ပေါ်လစီအပြောင်းသည် အီးယူကို လွန်စွာထိခိုက်မည်မှာသေချာသည်။ သို့တွက်၍ အင်္ဂလိပ်၊ကနေဒီယန်များလည်း အမေရိကပြည်တွင်းရေးသို့ ဝင်ပါနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ရုရှား အီရန်နှင့်ချိုင်းနားဟက်ကာများလည်သူတို့တင်လိုသည့်သမ္မတဖက် ထောက်ပို့နေသည်။

"အမေရိကအခက် BRICS အချက်"

အောက်တိုဘာ ၂၂-၂၄နေ့ကပြီးစီးခဲ့သော (ဘရာဇီး၊ ရုရှား။ အိန္ဒိယ။ ချိုင်းနားနှင့် တောင်အာဖရိကနိုင်ငံ) အစည်းအဝေးသည် အမေရိကားမှ ရုရှားအပေါ်ချထားသော ဆန်ရှင်များနှင့် ချိုင်းနားနှင့်ဖြစ်နေသော ကုန်သွယ်စီးပွားစစ်၏ မအောင်မြင်မှုကို ပြသည်။ အစည်းအဝေးအရ ရှိပြီး ၉နိုင်ငံတွင် အသစ်ပါတနာ ၁၃နိုင်ငံတိုးလာပြီး အားလုံး၏အန္တိမရည်ရွယ်ချက်မှာ ကမ္ဘာ့ငွေကြေးလောကကိုလွှမ်းမိုးထားသော ဒေါ်လာ၏အခန်းကဏ္ဍကိုလျှော့ချ၍ ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးတခုဖြင့်အစားထိုးရန်ဖြစ်သည် ယခုသမ္မတလောင်းနှစ်ဦး၏ပေါ်လစီတို့သည် လုံးဝနီးပါးဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်နေရကား အမေရိကား၏သမ္မတအပြောင်းအလဲသည် ပြည်တွင်းမတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုကိုပါ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပေရာ BRICS သည် အမေရိကအခက် ကိုအချက်ယူ၍ လှုပ်ရှားရန်ပြင်ဆင်နေပုံရပါသည်။ ကမ္ဘာ၏ သဘာစဉ်ခေါ် သော New World Order ကိုပါပြင်ဆင်သွားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

"ဥတုရာသီ အပြောင်း -Climate Change သို့ မပြန်လမ်း"

သမ္မတထရမ့်သည် ဖန်လုံအာနိသင်၊ ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီအစွန်းရောက်မှု ပြောင်းလဲမှုတို့ကိုယုံကြည်သူမဟုတ်ပေ။ ၂၀၁၆/၁၇သူအာဏာရသည်နှင့် Paris Accord ခေါ်သော ကမ္ဘာ့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ ပဲရစ်သဘောတူညီချက် စာချုပ်မှအမေရိကားအားနှုတ်ထွက်ပစ်ခဲ့သည်။ သမ္မတဘိုင်ဒင် သမ္မတဖြစ်သည်နှင့်ပြန်ဝင်ထားခဲ့သော်လည်း ယခုရွေးကောက်ပွဲသည် ထိုစာချုပ်မှ ဆက်ရှိ/ထွက်ကိုဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။ အမေရိကားသည် စက်မှုတိုးတက်သလောက် ကမ္ဘာ့ ဥတုရာသီအပြောင်းအတွက် ဖန်လုံဓာတ်ငွေ့အပါအဝင် ရုပ်ကြွင်းလောင်စာထုတ်လုပ် မှုတို့ဖြင့် တာဝန်အရှိဆုံးဖြစ်နေရကား ယခုတဖန် နှုတ်ထွက်ခဲ့သော် လာမည့် ရာစုနှစ် ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီအပြောင်း၏ မပြန်လမ်း အပူချိန်အမှတ်(+1.5C) သို့ ရောက်သွားကာ ကမ္ဘာမြေ၊ ဆင်းရဲနိုင်ငံများကိုတိုက်ရိုက်ထိခိုက်မည်ဖြစ်လေသည်။

"Teens & Tweens! GenYZ"

ယခုရွေးကောက်ပွဲသည် လူငယ်များတွင်လုံးဝတည်မှီသည်ဆိုကြ၏။

သာမန်အားဖြင့် အမေရိကား၏ မဲပေးနိုင်သူဦးရေ (၂၄၄) သန်းတွင် အမှန်တကယ်မဲပေးသူတို့မှာ မဲပေးနိုင်သောလူဦးရေ၏ ၅၅-၆၀% မျှသာမဲပေးလေ့ရှိပါသည်။ ယခု သမ္မတထရမ့်၏ အစွမ်းကြောင့်ဆိုချင်ဆို နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုများ ထုတ်တင်လွန်းသဖြင့် မဲပေးနိုင်သူများ ပုံမှန်နှစ်စဉ်ထိုင်နေလေ့ရှိသူများ မဲပေးထွက်ကြပေရာ ယခုနှစ်သည် စံချိန်တင်နိုင်ချေရှိပါသည်။ ၂၀၂၀၏ စံချိန်၆၆.၆%အတိုင်းပေးခဲ့သော် မဲပေးသူ ၁၆၂သန်း ဖြစ်မည်။ မဲပေးခွင့်မရှိသော ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ကလေးတန်းများပင် စိတ်ဝင်စားမှုပိုနေပေရာ GenY,Z လူငယ်များ မဲထွက်ပေးလိုက်ပါက စစ်တမ်းများ အပါအဝင် လောင်းကြေးဝိုင်းများ ပြောင်းပြန်လန်ကုန်မည်ဟုယူဆရသည်။

"မဲပေးခြင်းအနုပညာ"

ဤသူအနေဖြင့် သမ္မတနှင့် ဟောက်စ်စီနိတ်တို့ကို ပါတီမတူ ခွဲမဲပေးသင့်သည်ထင်၏။ သို့မှသာ သမ္မတ၌ အဆုံးစွန်အာဏာရှိနေခြင်းမျိုးမှ ကင်းလွတ်မည်။ နိုင်ငံရေးသမားအချင်းချင်းလှည့်တိုက်ထားခြင်းသည် မဲပေးသူတို့၏အနုပညာသာဖြစ်သည်။ အတိုက်အခံနှင့်မှ တိုင်းပြည်တိုးတက်ရေး ပိုလုပ်နိုင်သည်မဟုတ်ပါလား။ ယခုနှစ်အတွက် ဤသူစံထားသော ပုံနှိပ်မီဒီယာကြီးများနည်းတူ မြန်မာဂဇက်သည် မည်သည့်ပါတီ၏သမ္မတလောင်းကိုမှ အမည်နှင့်ထောက်ခံခြင်းမပြုပါ။ လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်ခြင်း ပြုတော်မူကြပါကုန်။

အထူးသဖြင့် ပန်ဆန်ဗေးနီးယား၊ ဂျော့ဂျီယာ၊ မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနား။ မီချီဂန်၊ ဝစ္စကိုဆန်၊ အာရီဇိုးနားနှင့် နီဗားဒါးရှိ မြန်မာ-အမေရိကန်တို့မဲသည် အလွန်တာသွားမည်ဟု အသိပေးလိုသည်။ လျှော့မတွက်ကြပါနှင့်၊ ၂၀၂၀ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ဘိုင်ဒင်မှထရမ့်အား အာရီဇိုးနားတွင် မဲ ၁၀၄၅၇၊ ဂျော့ဂျီယာတွင် မဲ ၁၂၆၇၀၊ဝစ္စကိုဆန်တွင်မဲ ၂၀၆၈၂ဖြင့်သာ နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ အာရီဇိုးနား(၁၁)၊ ဂျော့ဂျီယာ(၁၆)ရနှင့် ဝစ္စကိုဆန် (၁၀) ရှိမြန်မာ-အမေရိကန်တို့မဲပေးသူ ဦးရေသည်ပင် ၁သောင်းစီကျော်မည်ဖြစ်ရာ မြန်မာတို့သည် အီလက်တိုရယ်မဲ ၃၇၏ အဆုံးအဖြတ်ပေါ်တွင်ထိုင်နေသည်ဟုပင် ဆို၍ရသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်တိုင် အစွမ်းအင်အားကို ယုံကြည်ပါ။ မဖြစ်မနေ မဲထွက်ပေးပါ။

ဤသို့အားဖြင့် သင်သည် မြန်မာနှင့် အမေရိကန်တဦးအဖြစ်၏တာဝန်ကျေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242465/

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

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

EQUAL HOUSING LENDER
အိမ်ကောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance တို့ကို
ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင် ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်...

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

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

အ–သုံးလုံးလှုပ်ရှားမှု

မောင်စွမ်းရည်

အ သုံးလုံး လှုပ်ရှားမှုကြီးကို ပညာရေးဌာနက ဦးဆောင်ပြီးလုပ်စဉ်က ကျွန်တော် မန္တလေးမှာပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ အလွတ်ပညာသင်ကျောင်းတွေကို ပြည်သူပိုင်သိမ်းတော့ "ကျူရှင်ဆရာ"လုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော်လဲ အစိုးရကျောင်းဆရာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အထက်အညာဒေသမှာ အသုံးလုံးလှုပ်ရှားမှုကို မိတ္ထီလာခရိုင်က စတင်ခဲ့ပါတယ်။ မိတ္ထီလာမှာ ဟောပြောပွဲတခုလုပ်တော့ ဦးလေး(လူထုဦးလှ)သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်လဲ လူထုတိုက်က မော်တော်ကားချောင်တဲ့အတွက် လိုက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဟောပြောပွဲမှာ ပညာရေးဌာနက ညွှန်မှူး၊ ညွှန်ချုပ်တွေလဲ ပါရှိပါတယ်။

မိတ္ထီလာက ပြန်လာပြီး မကြာခင် ကျွန်တော့်ကို ရန်ကုန်ပြောင်းမိန့် ချလိုက်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ ပညာရေးသုတေသနဌာနကို ပြောင်းရတာပါ။ အခြေခံပညာကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မီတီမှာ ကျောင်းသုံးမြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းရေးဖို့တာဝန်နဲ့ပါ။ အဲဒီကာလမှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် သမိုင်းဌာနက ဒေါက်တာသန်းထွန်းက မန်းတက္ကသိုလ်ကို ပြောင်းရပါတယ်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး တက္ကသိုလ်နှစ်ခုလုံးမှာ မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းကို သီးခြားဘာသာရပ်တခုအဖြစ် မသင်သေးပါ။ ဒေါက်တာသန်းထွန်းက မန်းတက္ကသိုလ် ညနေသင်တန်းမှတဆင့် သင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းကို ယူသူမှာ တယောက်နှစ်ယောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က စိတ်ဝင်စားလို့ ညနေသင်တန်းကိုတက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းကို ယူပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘွဲ့မရဘဲ ကျူရှင်ဆရာ လုပ်နေတာပါ။ ပြည်သူပိုင် သိမ်းတော့ ဘွဲ့မရှိသူက အထက်တန်းပြ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် ဘွဲ့ရအောင် ညနေသင်တန်းမှာ တတိယနှစ်(ဝိဇ္ဇာပထမနှစ်)က စတင် တက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းနဲ့ ဘွဲ့ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီဘွဲ့ကြောင့် ရန်ကုန်ကို ကျောင်းသုံးမြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းရေးဖို့ ကျနော့်ကို ခေါ်ယူလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရေးရန်အတွက် ဌာနခွဲမှူးဦးဘကောင်းလက်အောက်မှာသမိုင်းသုတေသနလက်ထောက် ဦးဇော်ဝင်းနဲ့အတူတွဲပြီး အလုပ် လုပ်ရပါတယ်။ ဦးဇော်ဝင်းနဲ့ ဦးဘကောင်း ဆိုတာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားသမဂ္ဂ ခေါင်းဆောင်ဟောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလဲ မန်းတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားညီညွတ်ရေးတပ်ဦးနဲ့ ကျောင်းသားသမဂ္ဂမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွက် သူတို့နဲ့ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်း၊ ရဲဘော်ရဲဘက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရန်ကုန်မှာ အလုပ်လုပ်ရတာ မစိမ်းတော့ပါ။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်က ကျွန်တော်လဲ ရောက်ရော ရေးပြီးနေပါပြီ။ ဘယ်သူက ဘယ်လို ရေးလိုက်တယ် မသိပါ။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်ကို မြန်မာစာသင်ရိုးအဖွဲ့ဘက်သို့ လွှဲပေးလိုက်ပါတယ်။ အခြေခံပညာ မြန်မာစာသင်ရိုးအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ်နဲ့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မြန်မာစာပါမောက္ခနဲ့တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ မြန်မာစာပါမောက္ခတိုင်းဟာ ရာထူးအရ အလိုလို မြန်မာစာသင်ရိုးအဖွဲ့ရဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကာလက မြန်မာစာ ပါမောက္ခမှာ မန်းတက္ကသိုလ်မြန်မာစာဌာနမှာ အမှုထမ်းခဲ့တဲ့ ဒေါ်စီစီဝင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါ်စီစီဝင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြန်မာစာဆရာမ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဆရာမက ကျွန်တော့်ကို မြန်မာစာသင်ရိုးအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် သူ့ရုံးကို ခေါ်ထားခဲ့ပါတယ်။

ဦးသန်းဦး ညွှန်ချုပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ပညာရေးသုတေသနဌာနဟာ စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုရဲ့ရုံးချုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပညာရေးသုတေသနရုံးကို ဝင်လာရတော့ အလိုလိုနေရင်း စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှု ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်တွေထဲကို ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါတယ်။ ပညာရေးတက္ကသိုလ် မြန်မာစာသင်နည်းဌာန ပါမောက္ခဦးသန်းထွတ်၊ ပညာရေးသုတေသန အရာရှိ ဦးအေးစိုး၊ ဝိဇ္ဇာဌာနခွဲမှူး ဦးဘကောင်း၊ သုတေသန အရာရှိ ဦးဇော်ဝင်း စသူများနဲ့ တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကဗျာဆရာတင်မိုးလဲ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာရာက စာအုပ်တအုပ် ဝင်ရေးသွားခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ခေါင်းဆောင်ဟောင်းတွေဟာ လူငယ်စည်းရုံးရေး၊ ကျောင်းသားစည်းရုံးရေးမှာ အထူးကျွမ်းကျင်ပြီး ဝါရင့်ကျောင်းသားကြီးတွေချည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ လူငယ်လူသစ်ဆိုရင် ပညာရေးသုတေသန အရာရှိ ပေါက်စ ဦးတင်ဝင်း ခေါ် ကဗျာဆရာ ပျဉ်းမနား မောင်နီသင်း တယောက်ပဲ ပါရှိပါတယ်။

သုတေသနအရာရှိ ညွှန်ချုပ် ဦးသန်းဦးက လူထုသတင်းစာမှာ ပြည်စိုးမင်း ကလောင်အမည်နဲ့ ဘောဂဗေဒ ဆောင်းပါးများ ရေးခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေး သုတေသနဌာနက ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ် အဝင်ဝမှာ တည်ရှိပါတယ်။ စာတတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုကြီး ကမ္ဘာကျော်လောက်အောင် ဖြစ်နေတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ မိုဟာမက် ရေဇာပါလ်ဗီ ဆုကြီး ရရှိလို့ ဦးသန်းဦးက သွားရောက်လက်ခံ ယူခဲ့ရတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကာလက ပညာရေးဝန်ကြီးက ဘူမိဗေဒ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာညီညီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာညီညီက ကိုလိုနီခေတ်နှောင်းပိုင်း ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုမှာ မန်းတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် ဖြစ်လာမယ့် သံတွဲ ဦးကျော်ရင်၊ မန်းတက္ကသိုလ် သမိုင်းပါမောက္ခဖြစ်လာမယ့် ဒေါက်တာ သန်းထွန်း၊ တက္ကသိုလ်များ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့မှာ ပါဝင်တဲ့ ဦးစိုးသိန်း(ဦးခင်မောင်အုန်း) စတဲ့ တကသ၊ ဗကသ အမှုဆောင်ဟောင်းတွေ အားလုံးကို ခေါ်ယူပြီး ပညာရေးဌာနစာရင်းကို ထည့်သွင်းထားလိုက်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုကြီးရဲ့ ဗဟိုအချက်အချာမှာ ပါဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒေါက်တာညီညီ ဦးဆောင်တဲ့ တကသ/ဗကသကျောင်းသား ခေါင်းဆောင်ဟောင်းတွေရဲ့ လူငယ်ကျောင်းသား စည်းရုံးရေးစွမ်းအားကြောင့် စစ်အစိုးရခေတ်ဖြစ်လျက်နဲ့ ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုကြီးအဖြစ်နဲ့ အသုံးလုံး လှုပ်ရှားမှုကြီး အောင်မြင်မှုရခဲ့တာလို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်။

အသုံးလုံး(အ-အ-အ)ဆိုတာ (အရေး-အဖတ်-အတွက်)လို့ဆိုတဲ့ "အ"နဲ့စတဲ့ လှုပ်ရှားမှုသုံးခုရဲ့ အစ စာလုံးဖြစ်တဲ့(အ)သုံးလုံးကို စုစည်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တော့ (အတွက်) မပါတာကြောင့် (စာမတတ်သူ ပပျောက်ရေးလှုပ်ရှားမှု)လို့ ပြောင်းလဲ ခေါ်တွင်ခဲ့ပါတယ်။ (စာမတတ်သူ)ဆိုတဲ့ စာသားမှာ (မ)တလုံး ပါနေလို့တဲ့ ။ မပါအောင် (စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှု)လို့ ပြင်ဆင်ခေါ်တွင်စေခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများလူထုကတော့ (အ သုံးလုံး) ဆိုတဲ့အခေါ်ကိုပဲ စွဲမြဲနေခဲ့ပါတယ်။ ဗဟိုရုံးချုပ်(ပညာရေး - သုတေသနဌာန)က ဆရာတွေ၊ ဆရာမတွေကပါ (စာတတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားမှု)ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို စွဲစွဲမြဲမြဲ သုံးရပါတယ်။ စစ်အစိုးရခေတ် ကျောင်းသားတွေဟာ လူထုလှုပ်ရှားမှုနဲ့ မကြုံဖူးခဲ့ကြပါ။ စစ်တပ်ကလဲ လူထုလှုပ်ရှားမှု လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် မရှိပါ။ လူထုလှုပ်ရှားမှုနဲ့လဲ မပတ်သက်ပါ။ လက်နက်ကိုင်ပြီး စစ်မြေပြင်မှာ သူပုန်နဲ့မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး သူသေကိုယ်သေ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ကြရသူတွေပါ။ စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုဆိုတာက လူထုလှုပ်ရှားမှုကြီးပါ။ ဒေါက်တာညီညီ ဦးဆောင်တဲ့ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်ဟောင်းတွေရဲ့ စည်းရုံးရေးအင်အားနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။

ကျောင်းသား ခေါင်းဆောင်ဟောင်းတွေရဲ့ လူငယ်ကျောင်းသား စည်းရုံးရေးစွမ်းအားကြောင့် စစ်အစိုးရခေတ်ဖြစ်လျက်နဲ့ ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုကြီးအဖြစ်နဲ့ အသုံးလုံး လှုပ်ရှားမှုကြီး အောင်မြင်မှုရခဲ့တာလို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်။

ကျွန်တော် ရန်ကုန်ရှိ ပညာရေးသုတေသနဌာနကို ရောက်ရှိသွားခြင်းဟာ စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုကြီးရဲ့ ဗဟိုအချက်အချာကို ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လှိုင်းလုံးကြီးရဲ့ထိပ်ကို တက်စီးလိုက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ စာတတ်မြောက်ရေး လုပ်အားပေးခဲ့ကြတဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ အရှိန်မပြေနိုင်ဘဲ အ သုံးလုံးရုံးချုပ်လို့ ခေါ်တဲ့ ပညာရေးသုတေသနဌာနကို နေ့စဉ်လာရောက် စုရုံးကြပါတယ်။ အပြင်က မြက်ခင်းပြင်မှာပဲ စုထိုင်ကြပြီး လုပ်အားပေး စားမြုံ့ပြန်ကြပါတယ်။ အရင်ပညာရေးတက္ကသိုလ်က စားသောက်ဆိုင်တွေကိုသွားပြီး စားသောက်ကြလို့ ဆိုင်သစ်တွေတောင် လာရောက်ဖွင့်လှစ်ကြပါတယ်။ ပညာရေးသုတေသနရုံးချုပ်မှာ ဦးဘကောင်း၊ ဦးဇော်ဝင်း စတဲ့ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်ဟောင်းက ၃ - ၄ယောက်ပဲ ရှိတာပါ။ ကျောင်းသားတွေက သူတို့နဲ့တွေ့ချင်ပေမဲ့ လူများလွန်းလို့ မတွေ့ဆုံနိုင်ကြပါ။ ကျောင်းသားအချင်းချင်းပဲ မြက်ခင်းပြင်မှာထိုင်ပြီး စကားပြောကြ၊ မိုးတိုးမတ်တတ် နှုတ်ဆက်ကြပြီး ပြန်ကြတာပါပဲ။

လုပ်အားပေးတုန်းက မပါခဲ့တဲ့ ကျောင်းသားများကလဲ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ရအောင် လာလေ့ရှိပါတယ်။ လူစုံတွေ့ရလို့ မလာဘဲမနေနိုင်၊ နေ့စဉ် လာကြပါတယ်။ ရဲဘော်သုံးကျိပ်ဝင် ဗိုလ်ကျော်ဇောသားက စာတတ်မြောက်ရေး လုပ်အားပေးအဖွဲ့မှာ မပါဝင်ခဲ့ပါ။ စစ်အစိုးရက လုပ်တဲ့ကိစ္စမို့ မပါတာပါတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိရာကိုတော့ လာပါတယ်။ ဒီလိုလာရင်းနဲ့ပဲ လုပ်အားပေးအဖွဲ့ထဲက ကျောင်းသူတဦးနဲ့ အိမ်ထောင်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ လုပ်အားပေးကျောင်းသားတွေ နောက်ဆုံးမှာ တကယ်ကို လူစုကွဲသွားတယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် မမှတ်မိတော့ပါ။ ကျွန်တော့်အလုပ်ကလဲ ပညာရေးသုတေသနဌာနကနေ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးဆောင်၊ မြန်မာစာဌာနကို ပြောင်းသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ပရိသတ်ပဲ မန္တလေးဆောင်ကို လိုက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အငြိမ်းစားယူတဲ့အထိပါပဲ။

မောင်စွမ်းရည် ၂၀၂၄၊ ဇွန်၊

ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်

အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (၂)
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်
ဒေါက်တာ ဇော်မြင့်မောင်
အသက်(၇၃)နှစ်

၂၀၂၁ခုနှစ်၊ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် တာဝန်မှဖယ်ရှားခြင်းခံရကာ အိုးဘိုထောင်တွင် ၂၉နှစ်ထောင်ဒဏ်အကျဉ်းချခြင်းခံခဲ့ရသူ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်သည် မန္တလေးဆေးရုံကြီး၊ အထူးကြပ်မတ်ဆောင် (ICU) တွင် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၇၊ မနက် ၃ နာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်။ ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်အားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဥပဒေ ချိုးဖောက်မှု၊ မဲမသမာမှု၊ အဂတိလိုက်စားမှုများအပါအဝင် စွဲချက်အများအပြားဖြင့် စစ်အာဏာရှင်များက ထောင်ဒဏ်၂၉နှစ်ချမှတ်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးရွားလာသည့်အတွက် အိုးဘိုထောင်မှ မန္တလေးဆေးရုံကြီးသို့ ၂၀၂၄၊ စက်တင်ဘာလတွင် စတင်ရွှေ့ပြောင်းပေးခဲ့ကာ ၂၀၂၄၊ အောက်တိုဘာ၅ရက်မှစပြီး အထူးကြပ်မတ် ဆောင်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့သည်။

ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်သည် ၁၉၉၀ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၂ ရက်နေ့တွင် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီး ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေပုဒ်မ ၁၂၂ ဖြင့် ထောင်ဒဏ် ၂၅ နှစ် ချမှတ်ခံခဲ့ရသည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ၇၅ နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်တွင် မဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေခဲ့မှုကြောင့် ၁၉၉၆ ခုနှစ် မတ်လတွင် ၁၉၅၀ အရေးပေါ်အက်ဥပဒေဖြင့် နောက်ထပ် ၇ နှစ် ထပ်မံချမှတ်ခံခဲ့ရသည်။[၂] မြစ်ကြီးနားအကျဉ်းထောင်တွင် စုစုပေါင်း ၁၉ နှစ် ထောင်ဒဏ်ကျခံခဲ့ရပြီး ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁ ရက်နေ့တွင် လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။ ၁၉၉၀ခုနှစ် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ၊ ၂၀၁၂ ကြားဖြတ်ရွေးကောက်ပွဲနှင့် ၂၀၁၅အထွေ ထွေရွေးကောက်ပွဲတို့တွင် ပြည်သူ့ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခြင်းခံရသော ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်၏ ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို အောက်တိုဘာ ၈တွင် အမရပူရရှိ တောင်အင်းမြောက်အင်းသုသာန်သို့ ပို့ဆောင်သဂြိုဟ်ခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်ချိန်တွင် ဇနီး ဒေါက်တာ ဒေါ်ယုယုမေနှင့် သားသမီး၃ယောက် ကျန်ရစ်ပါသည်။

ကဗျာဆရာ ခင်ဇော်မြင့်(ခ)
ဦးညွန့်ဝင်း(ခ) ကိုကျောက်တိုင်
အသက်၅၅နှစ်၊
(၁၉၇၀–၂၀၂၄)

ကဗျာဆရာခင်ဇော်မြင့်သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၁၀ တွင် မန္တလေးမြို့၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
ကိုခင်မောင်ငွေး

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုခင်မောင်လေး+ မမာမာလွင်တို့ရဲ့ ချစ်လှစွာသောအစ်ကိုကြီး ကိုခင်မောင်ငွေး၊ အသက်၆၅နှစ်သည် အောက်တိုဘာ၁၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားကြောင်း သိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းရပါတယ်။

Myanmar Gazette

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
ဦးဘသန်း(ပါမောက္ခ–ငြိမ်း)
ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်

တပည့်အားလုံးကချစ်သော တပည့်အားလုံးကိုကျောသားရင်သားမခွဲခြားချစ်သောဆရာကြီး ဦးဘသန်း (၉၄)နှစ် သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၂၅ သောကြာနေ့နံနက်(၂:၅၀)နာရီတွင် ရန်ကုန် မြို့၌ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားကြောင်းသိရ၍ ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့် ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

အမေရိကားမှတပည့်များ

ဖက်ထုပ် အိုးကပ်နဲ့အကြွပ်ကြော်

ဂွတ်ဂွတ်

ဖက်ထုပ်အိုးကပ်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဖက်ထုပ်ရွက် တထုပ် (အဝိုင်း)
- ဝက်/ကြက်ကြိတ်သား (ပေါင်ဝက်)
- ငါးဖယ်(ပေါင်စိတ်)
- ကွဲဆိုင်၊ ဂျင်း - လက်တဆစ်
ကြက်သွန်ဖြူ (ဥကြီး) - ၁ ဥ
ငရုတ်ကောင်း - အနဲငယ်
- ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ အနောက်
- ခရုဆီ၊ နှမ်းဆီ
- ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်
- ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥ

ပြုလုပ်နည်း

အသားအတွက်ကြက်(သို့)ဝက်ကိုသုံးလို့ရပါတယ်၊ကြိတ်သား ပေါင်ဝက်၊ ငါးဖယ်ပေါင်စိတ်သုံးထားပါတယ်။ ငါးဖယ်လေးပါရင်ပိုကျစ်ပြီးစားရတာပိုကောင်းတယ်။ ကွဲဆိုင်ကိုများများလေးနုပ်နုပ်စင်းထည့်ပါ။ ဂျင်းကြက်သွန်ဖြူကို ကြိတ်ထည့်ပါ ကြက်ဥတလုံးကို အဝါနှစ်ဖယ်ထည့်ပါ။ ပြောင်းကော်မှုန့်/ပလောပီနံမှုန့် ခနဲ့မှုန်းထမင်းစားဇွန်း ၃ဇွန်းထည့်ပါ။ နှမ်းဆီကိုလည်း ထမင်းစားဇွန်း ၁ဇွန်းသာသာထည့်ပါတယ်။ ပါဝင်ပစ္စည်းအကုန်ရောနယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ၂နာရီလောက်ထားပြီး နှပ်ထားပါ

ဖက်ထုပ်ရွက်လေးယူပြီး အလယ်မှာ အသားများများထည့်တယ်။ ကပ်မဲ့အပေါ်ခြမ်းကိုပဲရေသုတ်ပြီး အောက်အရွက်ပေါ်ကို အပေါ်ဖက်ရွက်လေးအတွန့်လေးတွေ ခေါက်ပြီးပိတ်ပေးပါ။ ပြီးရင်ကွေးအောင် အသာလေးလုပ်ပေးပါ။ ဒါဆိုပုံထဲကလို ဖက်ထုပ်လှလှလေးတွေရပြီ။

ကြော်မဲ့အိုးထဲဆီခပ်ပါးပါးသုတ်ပြီးပူးပူးကပ်ကပ်လေးတွေစီရီထည့်ပါ။ ဒါဆိုကြော်ဖို့မီးဖွင့်ပါပြီ။ မီးအရမ်းမပြင်းပဲကြော်ပေးပါ။ ၂မိနစ်လောက်ကြော်ပြီးရင် အသားနဲ့ဖက်ရွက်နူးအောင် ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်အဖုံးအုပ်ထားပြီးရေခမ်းအောင်စောင့်ပါ။

ရေမခမ်းခင်မှာ ပြောင်းကော်မှုန့်နှင့်ရေအနည်းငယ်ကိုအသင့်ဖျော်ထားပေးပါ။ ရေခမ်းပြီဆို အသင့်ဖျော်ထားတဲ့ ကော်ရည်ကို ကြားလေးတွေထဲလောင်းထည့်ပြီးကျက်အောင်အိုးကပ်အောင်ခဏစောင့်ပါ။ အသာလေးမကြည့်လို့ရဲနေပြီဆိုရင်နောက်တဖက်လှန်ပြီးထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ပါ (နောက်တဖက်ကိုကော်ရည်မထည့်ပဲစားမယ်ဆိုလည်းရပါတယ်။)

ဒါဆို ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်လိုက်ရင် တခုနဲ့တခုပူးနေတဲ့ စားဖို့တထုပ်ချင်း ယူစားရတဲ့ ဖက်ထုပ်အိုးကပ်ကြော် အဝိုင်းပြင်လိုက်လေးရပါပြီ

ဖက်ထုပ်အကြွပ်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဖက်ထုပ်ရွက် တထုပ် (လေးထောင့်)
- ပုဇွန် ပေါင်ဝက် (နှုတ်နှုတ်စဉ်းပါ)
- ဘိုစားပဲ ၃ချောင်း (နှုတ်နှုတ်စဉ်းပါ)
- မုန်လာဥနီ - ၁ဥ (နှုတ်နှုတ်စဉ်းပါ)
- ကြက်သွန်မြိတ်- ၁ပင် (ပါးပါးလှီး)

ပြုလုပ်နည်း

ဖက်ရွက်ပေါ်သို့ ရောနယ်ထားသော အစားပလာ (အပေါ်က) တဇွန်းအရွယ် အလုံးလေးများလုပ်၍ ထည့်ပေးပြီး ဖက်ရွက်ကို တြိဂံပုံ တဝက်ခေါက်လိုက်ပါ။

ပြီးလျှင် ဒယ်ထဲ ဆီများများထည့်၍ ခေါက်ထားသော ဖက်ထုပ်များကို (အထဲမှ အသားများကျက်အောင်) မီးနည်းနည်းဖြင့် အညိုရောင်သန်းလာသည် အထိကြော်ပေးပါ။

ကြွပ်ကြွပ်ရွရွဖြင့် စားလို့ကောင်းသော ဖက်ထုပ်ကြော်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ဖက်ထုပ်အကြွပ်ကြော်ကတော့ ပုံမှန်အတိုင်းပါပဲ ဒီနယ်ထားတဲ့အသားကိုပဲ အရမ်းအများကြီးမထည့်ပဲ လေးထောင့်ဖက်ရွက်ကို တြိဂံပုံခေါက်ချိုးပြီး ဆီများများထဲမှာမီးအရမ်းမပြင်းအောင်သတိပြုပြီးကြော်ထားတာပါ

အချဉ်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းသီး(ရေဖျော်ထားပါ)
ဆား -အနဲငယ်
ဟင်းချိုမှုန့်(အသားမှုန့်) - အနဲငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ - လိုသလောက်
ငရုတ်သီးစိမ်း - လိုသလောက်
နံနံပင် - အနဲငယ်
နှမ်း - အနဲငယ်
ဂျင်းပေါက်(ဂျင်းကို အချောင်းလေးတွေ မျှင်မျှင်လှီးထားတာပါ)

အချဉ်ရဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးရောလိုက်ရင် ဖက်ထုပ်နဲ့တွဲစားတဲ့မန်ကျည်းချဉ်ကောင်းကောင်းလေး ရပါပြီ

ကြက်ငရုတ်ဆီဆော့ သုံးမယ်ဆိုရင် ငရုတ်ဆော့ထဲ ဂျင်းပေါက် ရေအနဲငယ် ဆား အချိုမှုန့် လိုရင် ထပ်ထည့်လိုက်ရင် ရပါပြီ)

ကျောက်မျက်ပညာရှင် ရာဖြတ် Khin Goodkin

ဆောင်း‌ဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်ရဲ့ ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ US မှာ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ စိန်နဲ့ကျောက်မျက်ရတနာတွေဝယ်ကြ၊ ရောင်းကြတဲ့အခါ သိသင့်သိထိုက်တဲ့အချက်တွေကိုမျှဝေပေးတဲ့ Good Khin Gems LLc က ကျောက်မျက်ပညာရှင်နဲ့ရာဖြတ်တဦးဖြစ်တဲ့ Khin Goodkin နဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

၁။ US မှာ စိန်၊ ရွှေ၊ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ ရောင်းတဲ့၊ ဝယ်တဲ့အခါ US က စည်းမျဉ်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။

US မှာ စိန်တွေ၊ ကျောက်မျက်တွေရောင်းတဲ့အခါမှာ အလိမ်မခံရအောင် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ FTC (Federal Trade Commission) ဆိုတာ ရှိတယ်။ သူက ချမှတ်ထားတဲ့စည်းမျဉ်းတွေကို manufacturers, suppliers, retailers တွေက လိုက်နာရတယ်။ စိန်၊ ရွှေ၊ ရတနာတွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း code က 23.0 ကနေ ပြီးတော့ 23.26 ထိ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီစည်းကမ်း၂၆ခုထဲမှာ အကြမ်းဖျင်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ရတနာပစ္စည်းတခုဖြစ်လာဖို့အတွက် သုံးတဲ့ သတ္တုတွေ၊ စိန်၊ lab grown စိန်တွေ၊ ပုလဲနဲ့တွင်းထွက်တွေအကြောင်းပါပါတယ်။ အချိန်နဲ့ရတီသတ်မှတ်ချက်တွေပါတယ်။ ဥပမာ စိန်ဆိုရင် 0.5 carat လို့ပြောရင် FTC ရဲ့စည်းမျဉ်းအရ 0.495 ကနေ 0. 504 အတွင်းကို 0.5 carat လို့ပြောတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ပစ္စည်းက 0.48 ဖြစ်နေရင် 0.48, 0.49 ဖြစ်နေရင် 0.49 လို့ အတိအကျရေးရမယ်။ အဲ့ဒါကို round up လုပ်ပြီး 0.5 carat လို့ရေးလို့မရပါဘူး။ ရွှေရည်မှာလဲ 14k, 18k. 22k တို့ ရှိကြတယ်ပေါ့။ မီးလင်းရွှေက 24k ဆိုရင် 14k ဆိုတာက လျော့တယ်လေ။ ဒီကြားထဲမှာ manufacturers တွေက သတ္တုတွေနဲ့ ဖြည့်ထားတယ်။ ဘာသတ္တုတွေနဲ့ဖြည့်ထားတယ်ဆိုတာကို တောင်းတဲ့အချိန်မှာပေးနိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေရတယ်။ နောက်တခုက natural, genue, real တို့လို စကားလုံးတွေကို လက်လွတ်စပယ်မသုံးရဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုရင် ဒီစကားလုံးတွေက ဝယ်ယူသူတွေကို ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေတယ်ပေါ့နော်။ လူလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်း၊ စက်ရုံမှာထုတ်ထားတဲ့ပစ္စည်း၊ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်တဲ့ပစ္စည်းမှန်သမျှကို သဘာဝအတိုင်းဟုတ်ယောင်ယောင်ဖြစ်စေတဲ့စကားလုံးတွေကို လုံးဝမသုံးရပါဘူး။ လူလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းဆိုရင် လူလုပ်ထားတာလို့ ပြောရပါမယ်။ နောက်တခုက handmade ဆိုတဲ့စကားလုံးသုံးရင် အစကနေအဆုံး၁၀၀% ကို လက်နဲ့လုပ်တာမဟုတ်ရင် အဲ့ဒီစကားလုံးမသုံးရပါဘူးတဲ့။ ပစ္စည်းတခုဖြစ်လာဖို့ handmade မှာပါဝင်တဲ့ materials တွေမှာ ၁၀၀% ဟုတ်လား။ မဟုတ်လားဆိုတာကို လုပ်တဲ့သူက အသိဆုံးပဲလေ။ ဥပမာ- ချည်ထည်ကို အစအဆုံးလက်နဲ့လုပ်တာလား။ ဟုတ်တယ်ဆို သုံးလို့ရတယ်။ အဲ့သလိုမဟုတ်ဘဲ ချည်ကိုကျ စက်နဲ့လုပ်တယ်။ ထိုးတာကို လက်နဲ့ထိုးတယ်ဆိုရင် handmade လို့ပြောလို့ မရဘူးပေါ့နော်။

နောက်တခုက စိန်၊ ကျောက်မျက်တွေကို ရောင်းပန်းလှအောင်၊ ဈေးပိုရအောင် treatment လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ လုပ်ထားတဲ့ treatment ကို disclose လုပ်ရပါမယ်တဲ့။ treatment လုပ်လိုက်လို့ အဆမတန်ဈေးတက်သွားတာ၊ ဈေးကျသွားတာဖြစ်နိုင်တာမို့ အဲ့ဒါကို customer ကိုပြောရပါမယ်တဲ့။ ဥပမာ စိန်ညိုညစ်ညစ်တွေကို high temperature high pressure ဖြူအောင်လုပ်လိုက်တဲ့အခါ ရောင်းပန်းလှတယ်လေ။ ညိုညစ်ညစ်စိန်က တစ်ကာရက်ကို ဒေါ်လာ၂၀၀တန်ရင် ဖြူသွားတဲ့အခါ ၆၀၀ဈေးရမယ်။ ဒီလိုမျိုးဈေးတွေထိခိုက်တာမို့ treatment လုပ်ထားတယ်ပြောရုံမကဘူး၊ ဘာ treatment လုပ်ထားတယ်ဆိုတာကိုလဲ ပြောရပါတယ်။ treatment လုပ်တဲ့အခါမှာ special care လိုတယ်ဆိုရင် ဘာ special care တာကိုလဲ ပြောရတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် treatment လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရလာဒ်က အမြဲတမ်းမခံဘူးဆိုတာမျိုး ရှိရင် ပြောရမယ်။ ဥပမာ အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ အရောင်ပျယ်သွားတာမျိုး၊ အရောင်ကျသွားတာမျိုးရှိရင် ပြောရမယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောရမယ်။ treatment လုပ်လို့ ဈေးကိုအဆမတန်လျော့နည်းသွားစေနိုင်တာမျိုးတွေရှိတယ်။ ဥပမာ- ပတ္တမြားကိုမီးဖုတ်ရင် ဈေးကွက်ကလက်ခံထားတဲ့ စံအပူချိန်နဲ့ဖုတ်တာမဟုတ်ဘဲ ဓာတုပစ္စည်းတွေထည့်ပြီးအလွန်အမင်းလုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဈေးက တကာရက်ကို $2, $3 တန်တာမျိုးဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ပတ္တမြားတကာရက်ကို မီးမဖုတ်တဲ့ဈေး၊ ဈေးကွက်ကလက်ခံထားတဲ့စံအတိုင်းအတာမီးဖုတ်ထားတဲ့ဈေးနဲ့အလွန်အမင်းမီးဖုတ်တဲ့ဈေးတွေက ပိုက်ဆံထောင်နဲ့သောင်းနဲ့ချီပြီး ကွာသွားနိုင်တာမို့ ဈေးဝယ်သူကို ဒါတွေအတိအကျပြောရပါတယ်တဲ့။

နောက်တချက်က မြ ကိုဆီစိမ်ကြတယ်။ ၁ရက်၊ ၂၇ကံ၊ တစ်ပတ်ဆီစိမ်လို့ရတဲ့ရလာဒ်တွေက မတူပါဘူး။ GIA မှာတော့ report ထဲမှာ F1, F2, F3 ဘယ် အဆင့်ထိဆီစိမ်ထားတယ်ဆိုတာကိုပြောရတယ်။ မြအရောင်ဟာ ဆီခမ်းသွားတာနဲ့ပြောင်းတဲ့အတွက် ဈေးဝယ်သူကို အတိအကျကိုပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဒါတွေကတော့ FTC စည်းမျဉ်း၂၆ချက်ထဲက အကြမ်းဖျင်းပြောပြတာပါ။

၂။ တွင်းထွက်တွေကို မီးဖုတ်၊ ဆေးသွင်းပြီး တန်ဖိုးပိုကြီးသယောင် ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့ နည်းမျိုးစုံတွေထဲက customer တွေ သတိထားဖွယ်အချက်တွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

ပတမြား၊ နီလာတို့က ကြေးကြီးကျောက်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဝယ်တဲ့အခါမှာ သတိထားကြပါ။ အကွဲတွေအရှတွေပါနေတယ်။ အရောင်လဲမလှဘူး။ ကြည့်လို့မျက်နှာပန်းမလှတဲ့ပစ္စည်းမျိုးဆိုရင် ဖန်နဲ့ဓာတုပစ္စည်းရောထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကိုထည့်ပြီးတော့ မီးဖုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ စောစောကမြင်နေရတဲ့အကွဲတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေကို မမြင်ရတော့ဘဲနဲ့ အရောင်ကလဲပိုလှလာတယ်။ ဒါပေမယ့် ဈေးကအဆမတန်ကိုဘဲ လျော့နည်းတယ်။ တကာရက်ကို $1, $2 လောက်ပဲရှိတယ်။ အဲ့ဒီလို treatment လုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းအရည်အသွေးက အမြဲတမ်းမခံတဲ့အတွက် အရမ်းအရေးကြီးတယ်။ glass-filled ruby, glass-filled sapphire ဟုတ်သလားဆိုတာကို မေးဝယ်ပါ။ နောက်တခုက composite ruby လို့ခေါ်တယ်။ ခုနကလိုပဲ ပတ္တမြားအကျိုးအကြေအမွတွေကို ဖန်နဲ့ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ရောပြီး ပုံဆောင်ခဲဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်တယ်ပေါ့။ အဲ့ဒါကလဲကြည့်လိုက်ရင်တော့ နီရဲကြည်နေတာပဲပေါ့။ အဲ့ဒါကလဲ ruby လို့တောင်ခေါ်မရဘူး။ ထိခိုက်ပျက်စီးအရမ်းလွယ်တယ်။ အက်ဆစ်နဲ့ထိရင်ပျက်စီးတယ်။ သံပုရာသီးညှစ်လို့ထိရင်တောင် ပျက်စီးပြီး ဈေးကလဲ တကာရက်ကို $1, $2 လောက်ပဲရှိတယ်။ ဒါကြောင့် composite ruby, composite sapphire ဟုတ်၊ မဟုတ် မေးဝယ်ကြပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ သတိထားစရာနောက်တခုက နီလာတွေမှာတွေ့တတ်တဲ့ diffusion treated ပါပဲ။ အရောင်မရှိတဲ့နီလာကို titanium, beryllium စတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေထည့်ပြီး မီးဖုတ်လိုက်ရင် အရမ်းလှတဲ့အပြာရောင်ထွက်လာတာကြောင့် အမှန်မှာ သိပ်ဈေးပေါ်ပေမယ့် မသိတဲ့သူတွေက ဈေးအများကြီးပေးဝယ်မိတာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရောင်ပြောင်းတာကလဲ အပေါ်ယံပဲဖြစ်လို့ ကျောက်ပုံစံမကြိုက်လို့ တခြားပုံပြန်သွေးမယ်ဆိုရင် ကျောက်အတွင်းသားတွေက အရောင်မရှိတာတွေပေါ်လာပါတယ်။ နီလာ၊ ပတ္တမြားဝယ်တဲ့အခါမှာ ဒီ၃ချက်ကို သတိထားရပါမယ်။

၃။ customers အများစု ကျောက်မျက်ကိစ္စမှာ ဘယ်လို တွေ အဝယ်မှားတတ်ကြလဲ။

ဝယ်မှားကြတဲ့အထဲမှာ ဈေးကလဲ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဈေးပေါတာလိုက်ရင် တန်တဲ့ပစ္စည်းပဲ ရတတ်ကြတယ်။ ဘယ်စီးပွားရေးသမားကမှ သူ့စားဝတ်နေရေးအတွက် ရောင်းတာမို့ အလကားမပေးဘူး။ မသမာတဲ့ဝိသမလောဘသမားတွေဆို မတန်တဆဈေးနဲ့ ဝယ်သူဆီက ရိုက်ယူကြတာတွေရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်က ဈေးကိုသိထားဖို့လိုတယ်။ market မှာ ကိုယ်ကဘယ်ကဝယ်မှာလဲ။ လက်လီအနေနဲ့ဝယ်ပြီး လုပ်ဝတ်မှာလား။ လက်ကားကနေဝယ်ပြီး ပစ္စည်းလုပ်ပြီး ပြန်ရောင်းမှာလား။ အဲ့ဒီ၂ခုက ဈေးမတူတဲ့အတွက် ကိုယ်က ဘာအတွက် ဘယ်ကနေဝယ်မှာလဲ ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ လက်လီဈေးနဲ့ဝယ်ထားပြီး ပြန်ရောင်းရင် အမြတ်ကျန်ဖို့မလွယ်ဘူး။ လက်ကားဈေးနဲ့ဝယ်ပြီး ပြန်ရောင်းမှာ အမြတ်ကျန်နိုင်ချေရှိတယ်။ ဒုတိယတချက်က ပစ္စည်းကအရမ်းလှနေပြီး ဈေးကအရမ်းတန်နေပြီဆိုရင် တခုခုတော့တခုခုပဲဆိုတာကို သတိသာထားပါ။ အဲ့ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ သဘာဝကျသလား၊ ယုတ္တိရှိသလားဆိုတာကို ပြန်ကိုစဉ်းစားဖို့လိုလာပါပြီ။

၄။ အစ်မရဲ့ ကျောက်မျက်စစ်ဆေး၊ အကဲဖြတ် ပညာသင်ယူခဲ့ပုံ၊ အတွေ့အကြုံအဆင့်ဆင့် ကို Myanmar Gazette စာဖတ်ပရိသတ်တွေကိုပြောပြပေးပါ။

ကျမ ၂၀၀၆မှာ US ကိုရောက်ပြီး ၂၀၀၉ မှာ US က ကျောက်မျက်ရတနာလောကထဲကိုဝင်တယ်။ ၂၀၁၂မှာ graduate gemologist ဖြစ်တယ်။ graduate gemologist က ကျမအခုလုပ်နေတဲ့ ကျောက်မျက်ရာဖြတ်လုပ်ငန်းရဲ့အခြေခံပါပဲ။ ရာဖြတ်တစ်ဦးဖြစ်လာဖို့အတွက် စာတွေ့လိုတယ်။ လက်တွေ့လူတွေ့အတွေ့အကြုံတွေလိုတယ်။ GIA graduate gemologist ဆိုတာက အခြေခံအဆင့်ပဲရှိပါတယ်။ လက်တွေ့အတွေ့အကြုံက ၂၀၀၉ကနေပြီး ခုချိန်ထိကျမက စိန်၊ ကျောက်မျက်ရတနာ retail, wholesales နဲ့ manufaturer စက်ရုံတွေမှာ အကုန်လုပ်ဖူးပါတယ်။ IGI (International Gemological Institute) laboratory ဓာတ်ခွဲခန်းမှာလဲ လုပ်ဖူးတယ်။ သူက US မှာဆိုရင် GIA နောက်က နံပါတ်၂မှာလိုက်ပါတယ်။ high end ဖြစ်တဲ့ Harry Winston မှာလဲ inspector အနေနဲ့ လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ IGI ဓာတ်ခွဲခန်းမှာလုပ်ခဲ့တုန်းကဆိုရင် အဲ့ဒီအချိန်က US မှာရှိတဲ့ chain stores အကြီးတွေမှ တင်ရောင်းတဲ့ စိန်၊ ရွှေ၊ ကျောက်မျက်တွေကို evalution card

To Page 28

ဂဇက်ကဗျာ ၁

"မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေဆီငါတို့ချီတက်လာတော့"

မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေဆီ
ငါတို့ချီတက်လာတော့မြက်ရိုင်းတောထ
လယ်ကွင်းတွေကိုဖြတ်ရတယ်။

အဲဒီမှာလယ်ကွင်းတွေထဲကနေ
ငါတို့ကိုလှမ်းအော်ပြောနေတဲ့အသံ
တွေ
ငါတို့ကြားရတယ်။

ပြီး ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းထိုးသံ
တိတ်ဆိတ်နေတဲ့
ကျောင်းထဲကနေ
ငါတို့ကိုလှမ်းအော်ပြောနေတဲ့
အသံတွေကိုလည်ငါတို့ကြားရတယ်။

ပြီး ရန်ကုန်လမ်းမတွေပေါ်ကလှမ်း
အော်ပြောနေတဲ့အသံ
ဒုံးတော၊လက်ယက်မ၊ပန်းပင်ကြီး
အားလုံးကလှမ်းပြောတယ် မအာလ ကို
ကမ္ဘာမကြောဘူးတဲ့။

အားလုံးကိုအလေးနီပြုပါတယ်။

အားလုံးကိုကတိပေးပါတယ်။

နွေဦးဟာငါတို့နွေဦးပါ။

လူခါးခါး

ခံစားမှု ၄

ငါဟာ
အဲ့နေ့ကစပြီး
ဘာနေ့မှန်းမသိအောင် မေ့ထားပါတယ်
မွေးနေ့လား
သေနေ့လား
အဖေနေ့လား
အမေနေ့လား
ချစ်သူများနေ့လား
မချစ်သူများနေ့လား
အောင်မြင်တဲ့နေ့လား
မအောင်မြင်တဲ့နေ့လား
လင်ကွန်းသေတဲ့နေ့လား
မာသာထရီဇာသေတဲ့နေ့လား
ဗန်ဂိုးသေတဲ့နေ့လား
အောင်ချိမ့်သေတဲ့နေ့လား
ဗိုလ်ချုပ်ကျဆုံးတဲ့နေ့လား
ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့နေ့လား
အာဏာသိမ်းတဲ့နေ့လား
လူငယ်၊ ကဗျာဆရာ၊ အနုပညာ
နိုင်ငံတော်တစ်ခုလုံးကို သတ်တဲ့နေ့လား

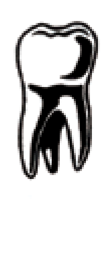
ဒါပေမယ့်
အားလုံးကို ဘယ်လိုမှ မေ့လို့မရ ။

ပြည့်ဇော်လင်း

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
- ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီစာလျှောက်ခြင်း
- Co-Op AIR TICKET
- GROUP TICKET
- AMERICA Domestic Tours
- INTERNATIONAL Tours
- MYANMAR Tours
- INBOUND Tours from MYANMAR

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

FARMERS INSURANCE
Anthem
ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး
တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

Bay Area Residential Specialist

ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။ ၆လအတွက် ၁၂၅ ဒေါ်လာထဲသာ။

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

သွားကြမလား ထိုင်ဝမ်

သွားပါများ ခရီးရောက်

မောင်လူပေ

ချိုင်းနားပြည်မကြီးကမ်းခြေနဲ့ မိုင်တစ်ရာလောက်ပဲဝေးတဲ့ကျွန်း၊ တချိန်တုံးက ဖော်မိုဆာလို့ခေါ်ကြတဲ့ကျွန်း၊ ယခုအခါမှာ ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်အစိုးရက အသည်းအသန်လိုချင်နေတဲ့ကျွန်း၊ တိုင်ဝမ် သို့မဟုတ် ဒီမိုကရေစီအပြည့်ရှိတဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတနိုင်ငံ ROC (Republic of China)။ အဲဒီတိုင်ဝမ်ကျွန်းနိုင်ငံလေး ကို နှစ်ပတ်ကြာလည်လည်သွားခဲ့ပါတယ်။

တိုင်ဝမ်ကိုသွားမယ်ဆိုရင်တော့ ဂျူလိုင်လကနေ စက်တင်ဘာလအထိဖြစ်တဲ့ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းရာသီကို ရှောင်နိုင်ရင်အကောင်းဆုံးပဲ။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုကြောင့် တိုင်ဝမ်ရဲ့ တိုင်ဖွန်းရာသီကလည်း အတိအကျပြောရခက်တယ်။ တခါတလေဆိုရင် ဒီဇင်ဘာလအထိ တိုင်ဖွန်းနဲ့ တိုးတတ်တယ်။ တိုင်ဝမ်ကို ခရီးသွားဖို့အကောင်းဆုံးလတွေကတော့ နိုဝင်ဘာလကနေ ဖေဖော်ဝါရီလအထိလို့ဆိုတယ်။ တိုင်ဝမ်ရဲ့နွေရာသီက ဂျွန်လကနေ ဩဂုတ်လအထိဖြစ်ပြီး အပူလွန်ကဲတတ်တာကြောင့် အပူကြောက်သူတွေ အဲဒီအချိန်ကိုရှောင်သင့်တယ်။

တိုင်ဝမ်ဟာ နိုင်ငံခြားသားခရီးသွားတွေအတွက် အလွန်စိတ်ချရတဲ့နိုင်ငံဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံခြားသားခရီးသွားကိုတိုက်ခိုက်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုလည်း အလွန်နည်းတယ်။ ပစ္စည်းပျောက်မှု၊ ခါးပိုက်နှိုက်မှုစတဲ့ အသေးစားအမှုအခင်းတွေလည်း အလွန်နည်းပါးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချလက်ချ ခရီးသွားလို့ရတဲ့နိုင်ငံစာရင်းမှာ စင်္ကာပူ၊ ဂျပန်တို့နဲ့အတူ ထိပ်ဆုံးမှာရှိနေပါတယ်။

ကျနော်ကတော့ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုဖေးဧရိယာက မိတ်ဆွေများနှင့်အတူ အောက်တိုဘာလဆန်းမှာတိုင်ဝမ်ကို နှစ်ပတ်ခရီးထွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးစဉ်ကို ပထမငါးရက်ကြာကျွန်းတစ်ပတ် တိုးကား Tour Bus နဲ့လည်မယ်။ ကျန်တဲ့နေ့တွေကိုတော့ မြို့တော်တိုင်ပေ Taipei အနီးတဝိုက်၊ ကျီးလုံ Keelung မြို့ ဖက်ကို ကိုယ့်အစီအစဉ်နဲ့ကိုယ် လည်မယ်ဆိုပြီး စီစဉ်ကြတယ်။

ဂူဂဲလ်မှာ တိုင်ဝမ်ရဲ့ရာသီဥတုကိုလေ့လာကြည့်တော့ (၉၀)ဒီကရီဖာရင်ဟိုက်ပတ်လည်မှာ ပြနေတယ်။ စိုစွတ်တဲ့ humid climate နိုင်ငံမို့ ရှိရင်းစွဲထက် ပိုပူတယ်လို့ ခံစားရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တီရှပ်တွေနဲ့ အကျီလက်တို၊ ဘောင်းဘီတို၊ ခြေညှပ်ဖိနပ်၊ ကွင်းထိုးဖိနပ် စတာတွေထည့်ပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ သွားလိုက်ပါတယ်။

တိုင်ဝမ်ကိုသွားဖို့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေအတွက် ဗီဇာမလိုပဲသွားနိုင်ပြီး ဆိုက်ရောက်ဗီဇာအဖြစ် ရက်(၉၀) ပေးတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကိုင်ဆောင်ထားရင်တော့ အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့တိုင်ဝမ်ကောင်စစ်ဝန်ရုံးမှာ ဗီဇာလျှောက်ထားပြီး ဗီဇာရရှိတဲ့အခါ သွားနိုင်ပါတယ်။

တိုင်ဝမ်လူဦးရေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်က မြို့တော်တိုင်ပေနဲ့ အနီးတဝိုက်မှာနေကြတာမို့ မြို့တော်တိုင်ပေဟာ အလွန်စည်ကားတယ်။ လူဦးရေထူထပ်ပေမဲ့ သွားရေးလာရေးအလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ ဘတ်စကားလိုင်းတွေ၊ MRT (mass rapid transit) မြို့ပတ်ရထားလိုင်းတွေက မြို့တော်နေရာအများစုကို အလွယ်တကူသွားနိုင်အောင်စီစဉ်ပေးထားတယ်။ Taipei Main station တိုင်ပေရထားဘူတာကြီးကနေ နိုင်ငံရဲ့တောင်ဖက်ဆုံးအထိ လော်ကယ်ရထား local train ၊ အမြန်ရထား express train တွေနဲ့ အလွယ်တကူသွားလို့ရတယ်။ Seven Eleven လို ၂၄နာရီဖွင့်တဲ့ convenience စတိုးဆိုင်တွေမှာ သုံးလို့ရသလို ငွေကို လိုသလောက်ပြန်ဖြည့်နိုင်တဲ့ EasyPass ဆိုတဲ့ လက်မှတ်လေးကို ရထားဘူတာ၊ ကားဂိတ်တို့မှာ အလွယ်တကူဝယ်ပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ရာနဲ့ ခရီးဆက်ရုံပဲ။

တိုး Tour နဲ့မသွားပဲ ကိုယ့်အစီအစဉ်နဲ့ကိုယ် လည်ပတ်လိုသူတွေအတွက်လည်း အလွန်အဆင်ပြေတယ်။ မြို့တော်တိုင်ပေရဲ့ ထောင်ရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် Taoyuan International Airport ကိုရောက်တာနဲ့ Information center သွားပြီး ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာတွေပြောပြ၊ ကား၊ ရထား၊ ခရီးစဉ်မြေပုံတွေတောင်းပြီး သွားနိုင်တယ်။ ညအိပ်မဲ့နေရာတွေက ဟော်တယ်တွေကို အွန်လိုင်းကနေ ဘွတ်ကင် လုပ်ထားဖို့ပဲ လိုအပ်တယ်။

ကျနော်တို့အဖွဲ့ကတော့ ရောက်ရောက်ခြင်းတိုင်ပေမှာတစ်ညအိပ်ပြီး နောက်နေ့မှာ တိုးကား Tour Bus နဲ့ ကျွန်းတစ်ပတ် ငါးရက်ခရီးစတင်ပါတယ်။ ပထမဆုံးရက်က တိုင်ဝမ်ရဲ့နာမည်ကျော် နေလရေကန် Sun Moon Lake ဆီသို့ဖြစ်တယ်။

Sun Moon Lake က ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အမြင့်ပေနှစ်ထောင်ခန့်မြင့်ပြီး တောတောင်တွေ ပတ်ပတ်လည်ကြားမှာရှိတဲ့ တောင်ပေါ်ရေကန်ကြီးဖြစ်ကာ နိုင်ငံရဲ့အလယ်ခေါင်တည့်တည့်လောက်မှာရှိတယ်။ တိုင်ပေကနေ ကားနဲ့သွားရင် သုံးနာရီကျော်ကျော်လောက်ပဲကြာတယ်။ ခရီးသွားအချို့က တိုင်ပေကနေ ဘတ်စကားနဲ့တိုက်ရိုက်လာကြတာရှိသလို မနီး မဝေးက တိုင်ကျုံးမြို့ Taichung မှာဟော်တယ်ယူပြီး အဲဒီကနေ ဘတ်စကားနဲ့ လာသူတွေလည်း ရှိတယ်။ ရှုခင်းအလွန်လှတဲ့ရေကန်ကြီးဖြစ်တယ်။ သောက်ရေအတွက်ထားတဲ့ရေကန်ကြီးမို့ ရေဆင်းချိုးလို့တော့မရပါဘူး။ ရေကန်ကြီးကို တပတ်ပတ်လိုရင်တော့ စက်ဘီးငှားပြီး ပတ်လို့ရသလို ရေကန်ပတ်ပေးနေတဲ့ ဘတ်စကားစီးပြီး ပတ်ကြည့်လို့လည်း အဆင်ပြေတယ်။

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ရှေးဟောင်းတာအိုဘာသာ၊ ကွန်ဖြူးရှပ်ဘာသာ စသည်ဖြင့် ရှေးဟောင်းဘာသာတွေစုပေါင်းထားတဲ့ ချိုင်းနားဘုရားကျောင်းတွေကိုနေရာတိုင်းလိုလိုတွေ့နိုင်ပြီး Sun Moon Lake ရဲ့ အနီးအနားမှာလည်း ဒီလိုဘုရားကျောင်းတွေရှိတယ်။ တောင်တွေပေါ်မှာရှိတဲ့ ချိုင်းနားဘုရားကျောင်းပေါ်တက်ပြီး ရေကန်အလှကိုခံစားရတာလည်း အရသာတစ်မျိုးပါပဲ။

တိုး Tour ခရီးစဉ်ရဲ့ ဒုတိယရက်က နိုင်ငံတောင်ပိုင်းရှိ ဒုတိယမြို့တော်ကောင်းရှုံ Kaohsiung ကို ခရီးဆက်ကြတယ်။ ကောင်းရှုံကနေ နိုင်ငံတောင်ပိုင်းအစွန်ဆုံးနေရာ နာမည်ကျော် Kenting ကမ်းခြေ၊ နိုင်ငံအရှေ့ပိုင်းက ကမ်းခြေတွေကိုပတ်သွားမဲ့ခရီးစဉ်ဟာ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းနဲ့တိုးတဲ့အတွက် အဲဒီခရီးစဉ်အစားထိုးအဖြစ် ကောင်းရှုံနဲ့အနီးတဝိုက်ကိုပဲ လည်ပတ်ခဲ့ရတယ်။ ကောင်းရှုံ Kaohsiung ကို တိုင်ပေ Taipei ကနေ ကျည်ဆန်အမြန်ရထား high speed rail စီးပြီး တိုက်ရိုက်လာမယ်ဆိုရင် အချိန်အားဖြင့် တစ်နာရီခွဲသာသာလောက်ပဲ ကြာမယ်လို့သိရတယ်။

ကောင်းရှုံ Kaohsiung ဟာလည်း တိုင်ဝမ်ရဲ့ ဒုတိယမြို့တော်ဖြစ်လို့ အလွန်စည်ကားပါတယ်။ စက်မှုမြို့တော်ပီသစွာ စက်ရုံအလုပ်ရုံတွေလည်း များတယ်။ သင်္ဘောဆိပ်ကမ်းမြို့ကြီးလည်းဖြစ်တယ်။ မြို့လယ်ကလမ်းမတွေကျယ်ဝန်းတယ်။ မြို့နဲ့အနီးတဝိုက်မှာလေ့လာရေးခရီးထွက်လိုသူတွေအတွက် မနီးမဝေးက တိုင်နမ် Tainan မြို့ရှိ ချီးမိုင်ပြတိုက် Chimei Museum ကိုသွားလည်သင့်တယ်။ ကမ္ဘာ့အဆင့်ပြတိုက်ကြီးဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်ပေါင်းစုံရဲ့ ရုပ်လုံးသွင်းအရုပ်တွေ၊ နိုင်ငံအသီးသီးရဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက်က အသုံးပြုခဲ့တဲ့ လက်နက်မျိုးစုံ၊ တူရိယာပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ ခေတ်အဆက်ဆက်က တယောတူရိယာမျိုးစုံ၊ ပန်းချီပန်းပုမျိုးစုံ စုံလင်စွာလေ့လာလို့ရတဲ့ ပြတိုက်ကြီးဖြစ်တယ်။

ကောင်းရှုံ Kaoh-

To Page 15

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

နိုဝင်ဘာလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ဤအလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ရှုတ်နေမည်။ အလုပ်ပြောင်းလို၊ ထွက်လိုစိတ် ဖြစ်နေမည်။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများကြောင့် ငွေကုန်သောလ ဖြစ်သည်။ ငွေကြွေး တင်မည်။ သားဖြစ်သူအတွက် သောကများနေမည်။ ယတြာ။ စမူဆာကို ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား။ အလုပ်ကြိုးစား လုပ်ကိုင်နေသော်လည်း အမှားများဖြစ်နေတတ်၏။ အလုပ်အတွက် သောက များမည်။ ငွေအဝင်ထက် အထွက်များ၍ ငွေပို မရှိပါ။ စက်၊ စောင်၊ စိန် စသော အင်္ဂါနံများ အကျိုးရှိမည်။ ယတြာ။ နာနတ်သီး ဆွမ်းကပ်ပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား။ အလုပ်ပြောင်းရကိန်း၊ ထွက်ရကိန်း ရှိနေမည်။ ငွေဝင်ရန် ကံကောင်းပြီး ဝင်သောငွေသည်။ သုံးစွဲပေးဆပ်ရန် ဖြစ်နေမည်။ မိန်းမကိစ္စများ သတိထား၍ ရှောင်ပါ။ ပြဿနာဖြစ်မည်၊ စိတ်ညစ်ရမည်။ ယတြာ။ ထမနဲ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား။ သားသမီးများအတွက် စိတ်ချမ်းသာရသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားပါ။ ငွေဝင်ကိန်း ပုံမှန်ဖြစ်မည်။ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများနှင့် သဘောထား ကွဲလွဲတတ်သည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား။ အိမ်ထောင်ရှင် ဖြစ်လျှင် ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကူညီမှု၊ အကျိုးပြုမှုကို ရရှိ၍ အကျိုးရှိမည်။ ငွေအဝင်အထွက် ပုံမှန်ဖြစ်မည်။ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်မှ ထွက်ကိန်း၊ အလုပ်ပြောင်းကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ သရက်သီး ကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ရွှေ ဝင်မည်။ ကောင်းသော ဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဇနီးအတွက် ဝမ်းသာရသော အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဖုံးပျောက်ကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ လဖက်ရည် ကပ်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ အောင်မြင်မှုများကြောင့် ဝမ်းသာရသော်လည်း သဘောထား ကွဲတတ်သည်။ ငွေအတွက် သောက ရှိသည်။ အလုပ် ပြောင်းချင်စိတ် များနေမည်။ ဖုံးနှင့် ကြာသပတေးနံပစ္စည်း ထွက်ကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ စမူဆာ ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ။ ဘုမ္မိဒသာ ကျရောက်ချိန်ကာလ

ဘုမ္မိဒသာ ကာလသည် ခုနှစ်ရက်သားသမီးများအတွက် ကံဆိုး၊ ကံညံ့ဖြစ်သောအချိန်ကာလ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ နေ့နံအရ ဘုမ္မိဂြိုလ်စားနေသော အချိန်သည် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဘုမ္မိကြီး၊ ဘုမ္မိလေး၊ ဘုမ္မိနှစ်ထပ်ဟူ၍ ရှိရာ ဘုမ္မိကြီး ကျရောက်ချိန်သည် ကံအလွန်ညံ့သောအချိန်ကာလ ဖြစ်၏။

တနင်္ဂနွေသားသမီးသည် ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုလ်စား ကျရောက်သောအခါ ဘုမ္မိဂြိုလ်စား ဖြစ်၍ ထိုဂြိုလ်စားချိန်တွင် ရာဟုဂြိုလ်သို့ သက်ရောက်ပါက ဘုမ္မိကြီး ကျရောက်ချိန် ဖြစ်၏။

တနင်္လာနေ့ဖွားများသည် စနေဂြိုလ်သို့ ဂြိုလ်စီးလျှင် ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးကာလဖြစ်၍ သောကြာဂြိုလ်သို့ သက်ရောက်လျှင်- ဘုမ္မိကြီး ဖြစ်၏။

အင်္ဂါနေ့ဖွားသည် ကြာသပတေးဂြိုလ်စီး၍ တနင်္ဂနွေ သက်ရောက်လျှင် ဘုမ္မိကြီး ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွားသည် ရာဟုဂြိုလ်စား၍ တနင်္လာဂြိုလ် သက်ရောက်လျှင်၊ ကြာသပတေးနေ့ဖွားသည် တနင်္ဂနွေဂြိုလ်စီး၍ ဗုဒ္ဓဟူးဟူးဂြိုလ် သက်ရောက်လျှင်၊ သောကြာနေ့ဖွားသည် အင်္ဂါဂြိုလ်စီး၍ ကြာသပတေးဂြိုလ် သက်ရောက်လျှင် စနေနေ့ဖွားများသည် သောကြာဂြိုလ် စီး၍ အင်္ဂါဂြိုလ်သို့ သက်ရောက်လျှင် ရာဟုချိန် မွေးဖွားသူသည် တနင်္လာဂြိုလ်စီး၍၊ စနေဂြိုလ်သို့သက်ရောက်လျှင် ဘုမ္မိကြီး ကျရောက်သော အခါကာလ ဖြစ်ကြ၏။

ဘုမ္မိ ကျရောက်သောအချိန်များတွင် စီးပွားရေးထိခိုက်ခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ အရှုံးပေါ်ခြင်း၊ လူမုန်းများခြင်း။ အမှားကို အမှန်ထင်၍ လုပ်မှား ကိုင်မှားဖြစ်တတ်ခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်၊ ထောင်ကျတတ်ခြင်း၊ အမှုအခင်း ပြဿနာများ ရှုတ်ထွေးစွာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ညံ့ခြင်း၊ ကုသ၍ ခက်ခဲသော အနာရောဂါ ရရှိခြင်း၊ နာတာရှည်ဖြစ်၍ သေဆုံးတတ်ခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေ့ကြုံရတတ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း စသော ကံမကောင်းခြင်းများ တွေ့ကြုံရတတ်၍ ကိုယ်စားဖြစ် ယတြာများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပြီး ဘုရား၊ တရားကို ပိုမို၍ ဆည်းကပ်ရန် လိုအပ်ပါကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်

မြသန်းတင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် - ၅ - မြသန်းတင့်

စာရေးဆရာမြသန်းတင့်ရေးသားခဲ့သော၊ ၁၉၅၆ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၁ ခုနှစ်အထိ အိုးဝေ၊ ငွေတာရီ၊ ယမုံဦး၊ စန္ဒာ၊ သာရ၊ ကလျာ စသည့်မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့ဖူးသော ဝတ္ထုတိုများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ပြန်လည်ဖတ်ရှုခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ လူမှုဘဝများကို သရုပ်ဖော်ထားသည့် ဝတ္ထုတို (၁၇) ပုဒ်ပါဝင်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၅၄မျက်နှာပါဝင်ပြီး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေက ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၁၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဆရာမ - ဒဂုန်ခင်ခင်လေး

ကလေးငယ် မောင်နှမသုံးယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရင်း စာသင်ကြားပေးရသူ ဆရာမလေး ညွန့်မေ၏ ဘဝဇာတ်လမ်း၊ အမှောင်တိုက်ကြားမှ ရိုးသားဖြူစင်မှု၏ သက်သေပမာ ဘဝအလင်းပြန်ရောက်ခဲ့ရပုံကို ဇာတ်အိမ်အလှည့်အပြောင်းများဖြင့် စာရေးဆရာမကြီးဒဂုန်ခင်ခင်လေးက ရေးဖွဲ့ထားသည်။

စာမျက်နှာ၁၂၅မျက်နှာ ပါဝင်ပြီး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေက ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ထုတ်ဝေသည်။

https://www.facebook.com/pannsattlannbooks မှာယူနိုင်ပါသည်။

လူဝင်စားတွေထိုင်တဲ့ကဖေး- ဝင်းမြင့်

ကဗျာဆရာဝင်းမြင့်၏ ကဗျာများကို စုစည်းထားသည်။ မျက်နှာဖုံးပန်းချီကို ချမ်းအေး က သရုပ်ဖော်ထားပြီး သက်ငြိမ်သစ် မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းဖန်တီးထားသည်။ စာမျက်နှာ၈၅မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။ နှစ်ကာလများစာပေက ထုတ်ဝေသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

နိုဝင်ဘာ

အလွမ်းတွေမယိုဖိတ်စေအောင်
သေချာ ထုပ်ပိုးပြီး...
ရွက်သစ်တွေ ဝေဆာနေမယ့် လမ်းတလျှောက်
နှင်းမှုန်တွေကြားအိမ်ပြန်ချိန်မှာ
ဘယ်လောက် အရသာ ရှိလိမ့်မလဲ
ခံစား ကြည့်ပါ နိုဝင်ဘာရေ ။ ။
ရောင်နီနဲ့ မနက်ခင်းတွေကို မျှော်လင့်တယ်
တာဝန်ကျေစွာ လက်ပြခဲ့သူတွေကို ဦးညွှတ်မယ်
ဒါဏ်ရာတွေ ကိုတက်တူး လို့ သဘောထားရင်း
ဖျက်ဆီးခံရတဲ့ အနာဂတ်တချို့ကို ကုညီမယ် ။ ။
တကျော့ပြန်ရာသီစက်ဝန်းထဲ ....
ခဝဲ ဥါသို ဇကရာဇ်
ဒေါနသဇင် ဂန္ဓမာ
ဆောင်းနှင်းဖွေး ဖော်မွှား
ပင်စိမ်းပြာ ဒေါင်းမြီးကွက်
ပန်းတွေလဲ တာဝန်ကျေစွာ
အပြိုင်ဖူးပွင့်လို့
ဟေမာန်ဆောင်းကို ကြိုနေကြပေါ့ ။ ။
အဲဒီ နိုဝင်ဘာပါပဲ ......
ကြယ်အလင်းရောင် အောက်မှာ
မြက်ရိုင်းရှည်ပင်တွေ ဖျားမှာ
နှင်းရည်စက်တွေ ကြားမှာ
သတိရခြင်း လေညှင်းတွေ တိုးဝှေ့သွားတဲ့
အလှ ဆုံးပန်း တပွင့် ဖန်ဆင်းပေးခဲ့တာ ။ ။

(နိုဝင်ဘာ လမှာ မွေးဖွါးခဲ့သော ပန်းလေး တပွင့်သို့)

သားလင် 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.

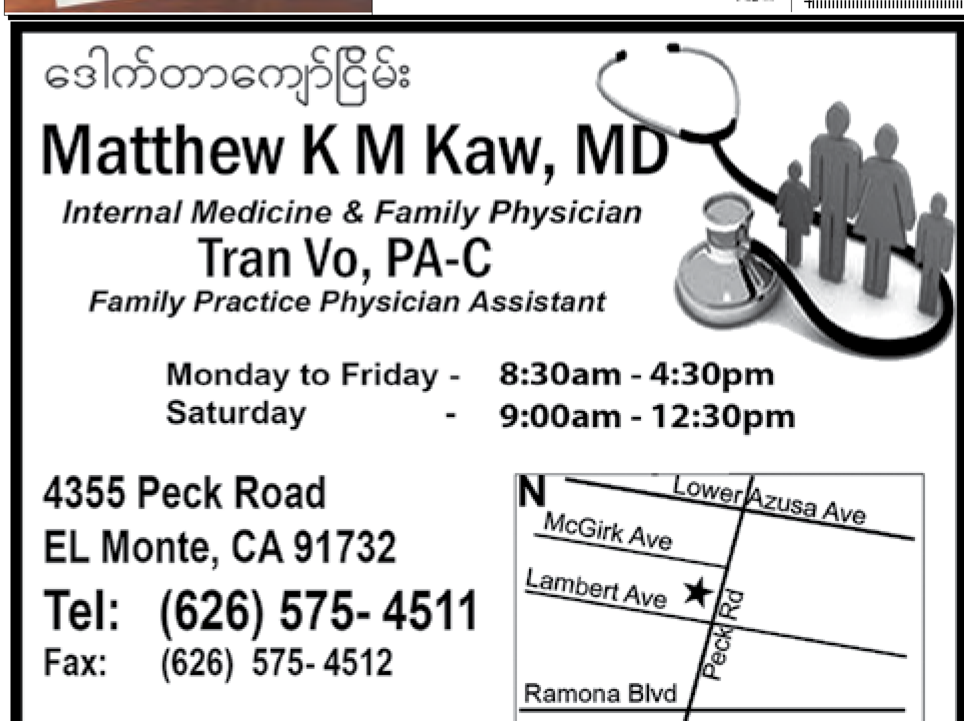
M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the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

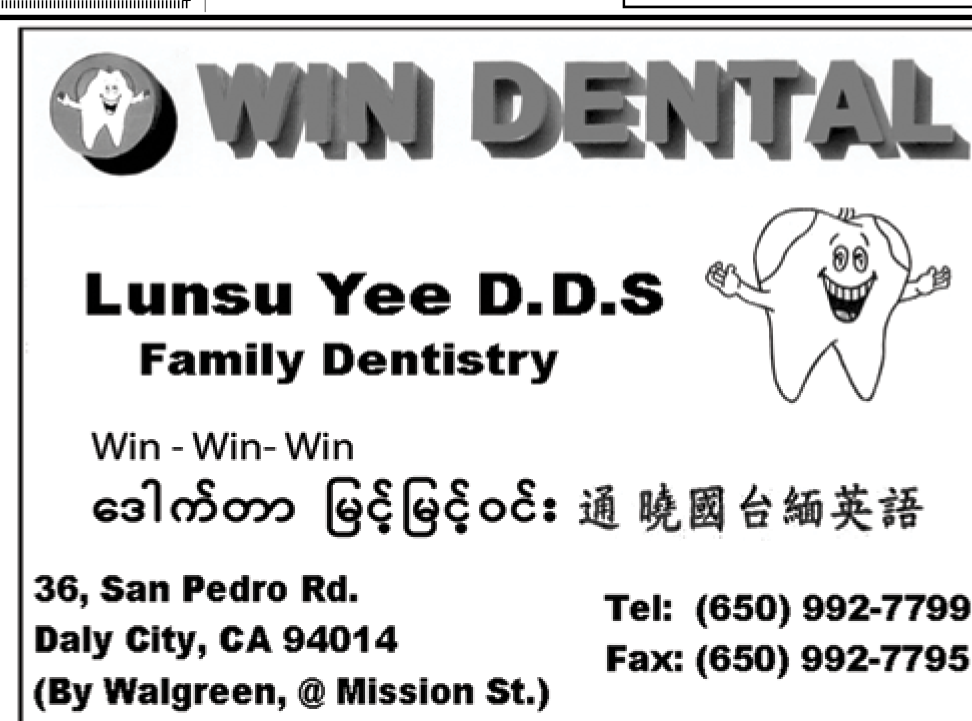
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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။





ယခုလကာတွန်း

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လျော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်

Pin Waryone MoHinGa paste

✓အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။

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

✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

✓US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

☎650 515 5130, 650 515 5215

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ပျောက်နေတဲ့လူ

လူဆယ်ယောက် မြင့်မြတ်တဲ့ဂင်္ဂါမြစ်ထဲ ရေဆင်းစိမ်ကြတယ်။ ရေစိမ်နေကြတုံး သူတို့ တယောက်လက်တယောက် ကိုင် ထားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေထဲကပြန်ထွက် လာကြတဲ့အခါ လက်တွေကိုင်ထားဖို့ မေ့ နေကြတယ်။ ကမ်းပေါ်ရောက်ရောက် ခြင်း အသက်အကြီးဆုံးလူက လူအရေ အတွက် ရေတွက်တယ်။ ရေလိုက်တဲ့အ ချိန်မှာ လက်ကိုမြှောက်ထားဖို့ သူကပြော တယ်။ 'ကိုး' ဂဏန်းအရောက်မှာ ရေ တွက်တာရပ်သွားတယ်။

အားလုံးစိတ် ရှုတ်ထွေးသွားကြတယ်။ တလှည့်စီ ရေတွက်ကြ ပြန်တယ်။

'ကိုး'အထိပဲ ရေတွက်လို့ရကြ တယ်။ ပျောက်နေတဲ့ဒသမမြောက်လူ ကို စိတ်လှုပ်ရှားစွာရှာဖွေကြတယ်။ ရိစ ရာကောင်းတဲ့ဒီမြင်ကွင်းကို ဦးထုပ်ရောင်း သမားကမြင်တယ်။ သူတို့ကို ဦးထုပ်တစ် လုံးစီပေးပြီးဆောင်းခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ အသက်အကြီးဆုံးလူကို သူဆောင်းထား တဲ့ဦးထုပ်အပါအဝင် ဦးထုပ်တွေပြန် ကောက်ပြီး ရေခိုင်းတယ်။

အိုး ကြည့်စမ်း စုစုပေါင်းဦးထုပ်ဆယ်လုံးရှိနေပါပကော။

ကိုယ်ပိုင်အစားအစာ စားခွင့်မပြု

ရှေ့နေသူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် စား သောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကိုဝင်ပြီး သောက် ဖို့အအေးမှာကြတယ်။ မှာပြီးတဲ့နောက် သူတို့အိတ်တွေထဲကနေ အသားညှပ် ပေါင်မုန့်တွေထုတ်ပြီးစားကြတယ်။ သူ တို့စားနေတာကိုကြည့်ပြီး စားပွဲထိုး ရောက်လာတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အသားညှပ် ပေါင်မုန့်တွေကို ဆိုင်ထဲမှာ စားခွင့်မပြု ဘူးလို့ပြောတယ်။

သူငယ်ချင်းနှစ် ယောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကြည့်ပြီး ပြုံးလိုက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တွေကို ဖလှယ်ပြီးစားကြတယ်။ ။

အုန်းသီးသည်

အုန်းသီးသည်တစ်ယောက် လယ်တော တစ်ခုသွားပြီး အုန်းသီးကောက်တယ်။ ခြင်းတောင်းတစ်ခုထဲ အုန်းသီးတွေ အ ပြည့်အမောက်ထည့်တယ်။ မြင်းပေါ်ခြင်း တင်ပြီး အိမ်ပြန်တယ်။ အနီးကလူငယ် တစ်ယောက်ကိုတွေ့တော့ မြို့ကိုရောက်ဖို့ ဘယ်လောက်ကြာမလဲလို့မေးတယ်။

"ဖြည်းဖြည်းသွားရင် မြန်မြန်ရောက်လိမ့် မယ်၊ မြန်မြန်သွားရင်တော့ နှေးနှေး ရောက်လိမ့်မယ် "လို့ကောင်လေးကဖြေ တယ်။ ကောင်လေးအဖြေနောက်ကွယ်က ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဗေဒကို အုန်းသီးသည် နားမလည်ဘူး။ သူ့ခရီးကိုသူဆက်တယ်။ သူ့မြင်းကိုအသော့နှင်တယ်။ သူ့မြင်း ကဆုန်စိုင်းဖို့ ကြိမ်တို့တိုင်း အုန်းသီးတွေ ခြင်းထဲကထွက်ကျတယ်။ မြင်းကိုရပ်ပြီး အုန်းသီးတွေကောက်တင်ရတယ်။ ည မှောင်မှ သူအိမ်ပြန်ရောက်တယ်။ သူ မျှော်လင့်ထားတာထက် အတော်ကြီး နောက်ကျသွားတယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ကောင်လေးရဲ့ဆိုလိုချက်ကို သူသဘော ပေါက်တော့တယ်။ ။

အဖိုးအိုနဲ့ဆရာဝန်

အဖိုးအိုတယောက် သူ့ညာဘက်ခြေ ထောက် အတော်နာနေတာကြောင့် ဆရာ ဝန်သွားပြတယ်။ အသက်ကြီးလို့ဖြစ်တာ၊ အဲဒါဘာမှလုပ်လို့မရဘူး လို့ ဆရာဝန်က သူ့ကိုပြောတယ်။

အဖိုးကြီးဒေါသထွက် လာတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့အရည်အချင်းကို သူကမေးခွန်းထုတ်တယ်။

သူ့ကို ဘာ ကြောင့်စွမ်းဆောင်ရည်မရှိဘူးလို့ ပြောရ တာလဲလို့ ဆရာဝန်ကမေးတဲ့အခါ အဖိုး ကြီးပြန်ပြောတာက

"ကျနော့် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က ညာ ဘက်နဲ့ အသက်ရွယ်တူပဲ။ ဒါပေမဲ့ဘယ် ဘက်က ဘာဝေဒနာမှမရှိဘူးလေ "တဲ့။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Oct 27 ။ မြန်မာစစ်တပ်သမိုင်းမှာ အဆိုးဝါးဆုံး ရှုံးနိမ့်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး နှစ်ပတ်လည်ပါပြီ။ ၂၀၂၃ အောက်တိုဘာ ၂၇ ရက်က မြောက်ပိုင်းညီနောင်မဟာမိတ် သုံးဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ ကိုးကန့်တပ် MNDAA၊ တအာင်းတပ် TNLA၊ အာရက္ခတပ်တော် AA တို့ဦးဆောင် စတင်ခဲ့တဲ့ ဒီစစ်ဆင်ရေးဟာ ပထမဆုံးနေ့မှာတင် ချင်းနားနယ်စပ်မြို့ ချင်းရွှေဟော်ကနေ လားရှိုးမြို့အထိ တပြိုင်နက် တိုက်ခိုက်ခဲ့တာပါ။

ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် SNLD ရဲ့ ၃၆ နှစ်ပြည့် အခမ်းအနားမှာ ပါတီဥက္ကဋ္ဌ စိုင်းညွန့်လွင်က စစ်ကောင်စီအနေနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပမယ်ဆိုရင် ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းဖို့နဲ့ ရွေးကောက်ပွဲမှာ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် NLD ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။

Oct 26 ။ ပါတီ ဖျက်သိမ်းခံထားရတဲ့ NLD ပါတီ အနေနဲ့ ပြန်လည် မှတ်ပုံတင်မယ်ဆိုရင် ခွင့်ပြုပေးဖို့ စစ်ကောင်စီဘက်က ညွှန်ကြားထားကြောင်း BBC သတင်းဖော်ပြချက်အရ သိရပါတယ်။

တိုက်ပွဲတွေနဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ နေအိမ်မီးရှို့မှုကြောင့် နီးစပ်ရာ စစ်ဘေးရှောင်စခန်းတွေမှာ တိမ်းရှောင်နေကြရတဲ့ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကလေးမြို့နယ်က စစ်ဘေးရှောင် ၃၀,၀၀၀ ကျော်ဟာ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေ လျော့နည်းနေပြီး စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲအပြင် ဆေးဝါးအကူအညီတွေပါ လိုအပ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 25 ။ စစ်ကောင်စီက ရွှေအရောင်းအဝယ်ကို အရေးကြီးဝန်ဆောင်မှုအနေနဲ့ သတ်မှတ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် ရွှေဆိုင်တွေအကုန်လုံး လုပ်ငန်းလိုင်စင်ပြန်လျှောက်ရမယ်လို့ အမိန့်ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာ့ရေဘေးအတွက် US အစိုးရက ကန်ဒေါ်လာ ၃ သန်း ထပ်မံကူညီပေးမှာဖြစ်ပြီး မြန်မာပြည်သူတွေကို လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီပေးခဲ့တာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁နှစ်အတွင်း ဒေါ်လာ ၁၄၁ သန်းရှိသွားပြီလို့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ US သံရုံး က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Oct 24 ။ မြန်မာပြည်ကနေ တရားမဝင်တင်သွင်းလာတဲ့ အရည်အသွေးမမှီတဲ့ အသားထုတ်ကုန်တွေ မစားကြဖို့ US အစိုးရ အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနဲ့ စစ်ဆေးရေးဌာန(FSIS)က သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်တဲ့အထဲမှာ Best တံဆိပ် အမဲသားဟင်း၊ ကြက်သား ဒန်ပေါက်နဲ့ ဘဲသွေးဟင်း၊ ထိမိဂို တံဆိပ် မုန့်ဟင်းခါး၊ အိမ်ချက်တံဆိပ် မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ အုန်းနို့ အနှစ်ထုတ်၊ မင်းသားကြီးတံဆိပ် ငါးခြောက်ထုတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဘူးသီးတောင်နဲ့ မောင်တောမြို့တွေမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ အာရက္ခတပ်တော် AA တို့အကြား တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်ပွားပြီး၊ အဲဒီမှာ အာဆာ၊ RSO အပြင် ARA စတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့တွေနဲ့လည်း တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့အပြင် အာဆာ အဖွဲ့ရဲ့ လက်နက်ခဲယမ်းတွေနဲ့ တပ်စခန်း တချို့လည်း သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့ကြောင်း AA က ပြောခဲ့ပါတယ်။

Oct 23 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ တပ်မ ၃၃ "ကျားဘီလူးစစ်ကြောင်း"က စစ်ကိုင်း၊ ဘုတလင်မှာ ရွာစဉ်လှည့်စစ်ကြောင်းထိုးချိန်မှာ နေအိမ်မီးရှို့ခံရတာ၊ အရပ်သား ဆယ်ချီ ဖမ်းဆီးခံရပြီး ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်အခြေအနေတွေရှိခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာ့မဟာဗျူဟာနှင့် မူဝါဒလေ့လာရေး အင်စတီကျု (ISP-Myanmar)ရဲ့ စစ်တမ်းအရ အာဏာသိမ်းမှုအလွန် ၃ နှစ်ကျော်အတွင်း အရပ်သားတွေအပေါ် ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့(လူ ၁၀ ဦးနဲ့အထက်) အစုအပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့ ဖြစ်စဉ် ၆၅ ခုထက်မနည်း ရှိခဲ့ရာ အရပ်သား ၁,၃၀၇ ဦးထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ကြရပြီး အဲဒီအထဲက ၉၂ ％ ကို စစ်ကောင်စီတပ်တွေနဲ့ ပျူစောထီးအပါအဝင် စစ်ကောင်စီ သစ္စာခံတပ်တွေက ကျူးလွန်ခဲ့တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Oct 22 ။ ချိုင်းနား-မြန်မာ နယ်စပ် ကုန်သွယ်ရေးမှာ တခုတည်းသာကျန်တော့တဲ့ ဆစ်ဆောင်ပန်းနား နယ်စပ် ကုန်သွယ်ရေး ဂိတ်လည်း ချိုင်းနားကုန်ပစ္စည်းတွေ တင်သွင်းခွင့် ဒီနေ့ကစပြီး ချိုင်းနားဘက်က ယာယီပိတ်လိုက်တာကြောင့် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးဟာ လုံးဝရပ်ဆိုင်းတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ စုဆောင်းထားတဲ့ လူငယ်တပ်သားသစ်တွေကို မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခိုင်းပြီး ရှေ့တန်းစစ်မြေပြင်တွေကို စေလွှတ်နေကြောင်း ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ခဲ့တဲ့ CDM စစ်သားတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 21 ။ မွန်ပြည်နယ်၊ ရေးမြို့နယ်တောင်ဘက်ပိုင်းဒေသတဝိုက်က စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းတွေကို ထိုးစစ်ဆင်သွားမယ်လို့ မွန်ပြည်တော်လှန်ရေးတပ် MSRF ရဲ့ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက မြန်မာပြည်တွင်း နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဝင်ရောက်တဲ့ ပမာဏ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျနေပြီး လက်ရှိ ၂၀၂၄-၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ်ရဲ့ ပထမ ၆ လဖြစ်တဲ့ ဧပြီကနေ စက်တင်ဘာထိ နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပမာဏ US ဒေါ်လာ ၂၂၃ သန်းကျော်သာ ဝင်ရောက်ခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ကုမ္ပဏီများ ညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနရဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေထဲက သိရပါတယ်။

Oct 20 ။ ရန်ကုန်မြို့ပတ်ရထားစီးနင်းခကို ၂၀၀ ကျပ်ကနေ ၄၀၀ ကျပ်အထိ တိုးမြှင့်လိုက်ပြီး မြို့တပတ်စီးနင်းခ ၃၀၀ ကျပ်အစား ၈၀၀ ကျပ်အထိ တိုးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။ မြန်မာ့မီးရထားအနေနဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက် ပုဂ္ဂလိက ဘတ်စ်ကားခတွေထက် ဈေးနှုန်းလျှော့ခဲ့ပေမဲ့ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ဘတ်စ်ကားတွေနဲ့အပြိုင် တိုးမြှင့်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်တွေမြို့မှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)တို့ တကျော့ပြန်တိုက်ပွဲ စဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း စကစဘက်က ကုန်းလမ်းရော ရေလမ်းပါ ပိတ်ဆို့ခဲ့တာကြောင့် ကုန်စည်စီးဆင်းမှု ပြတ်တောက်သွားပြီး စားသောက်ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ အဆမတန်မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

Oct 19 ။ တိုက်ပွဲတွေဖြစ်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်နဲ့ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေ သိမ်းယူထားတဲ့ ဒေသတွေက ပြည်သူတွေဟာ ရန်ကုန်မြို့ကို အလုံးအရင်းနဲ့ လာရောက်နေတာကြောင့် တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေ ပါလာမှာကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် စစ်ဆေးမှုတင်းကျပ်နေပြီး ရန်ကုန်မြို့အဝင် စစ်ကောင်စီတပ်တွေက ဖြတ်သန်းသမျှကားတွေ၊ ခရီးသည်တွေကို တင်းကျပ်စွာ စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်က မြို့နယ် ၁၀ ခုထက်မနည်း ရေကြီးရေလျှံမှုတွေ ဖြစ်ပွားနေပြီး အလုပ်အကိုင်ရှားပါးမှု၊ ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်မှုနဲ့ ငွေကြေးတန်ဖိုး ကျဆင်းမှုတွေ ခံစားနေရကြောင်း ရန်ကုန်အခြေခံလူတန်းစားတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 18 ။ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် မင်းအောင်လှိုင် ချိုင်းနားကို သွားမယ့်သတင်း ထွက်အပြီးမှာပဲ မန္တလေးမြို့က ချိုင်းနားကောင်စစ်ဝန်ချုပ်ရုံးမှာ ပေါက်ကွဲမှုတခု ဖြစ်ခဲ့ရာ၊ NUG ဘက်ကတော့ သဘောထား မတူညီမှုတွေကို သံတမန်နည်းအရ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးအဖြေရှာတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပြီး ချိုင်းနားအပါအဝင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေရဲ့ ပုံရိပ်ထိခိုက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ကန့်ကွက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။

မန္တလေး အိုးဘိုအကျဉ်းထောင်မှာ ထောင်ဒဏ် ၁၅ နှစ်ချမှတ်ခံထားရတဲ့ရှေ့နေ "ဒေါ်ရွှက်နုအောင်"ကို အီတလီနိုင်ငံအခြေစိုက် IDHAE လူ့အခွင့်ရေးအဖွဲ့က ၂၀၂၄ ခုနှစ် အတွက် နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးဆု "Ludovic Trarieux" ပေးအပ်ပွဲကို အီတလီ၊ ရောမမြို့မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ဒေါ်ရွှက်နုအောင်က မကြာသေးခင်က ကွယ်လွန်သွားတဲ့(NLD) ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်ရဲ့ ရှေ့နေဖြစ်ပြီး ၂၀၂၂၊ ဧပြီ ၂၇ ရက်မှာ ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Oct 17 ။ ချင်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ ထန်တလန်အနီး ဆုံးရှုံးထားတဲ့စခန်းတွေကို စစ်ကောင်စီတပ်က သာလွန်အင်အားအသုံးပြု ထိုးစစ်ဆင်ကာ ပြန်သိမ်းယူနေခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံတဝန်း မြို့ပေါင်း ၈၅ မြို့အထိ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေက သိမ်းယူထားပြီး ချင်းပြည်နယ်ထဲမှာ ၁၃ မြို့ သိမ်းယူထားတာပါ။

ရန်ကုန်မှာ စစ်မှုထမ်းဖို့အတွက် စစ်ကောင်စီတပ်က ပေါ်တာဆွဲနေပြီး လူငယ်တွေကို စောင့်ကြည့်ဖို့ ရပ်ကွက်တွေမှာလည်း တအိမ်တယောက်နှုန်း ကင်းစောင့်ဖို့ ခေါ်ယူနေကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 16 ။ စက်တင်ဘာလကုန်က စပြီး လျှပ်စစ်မီတာခ ၂ဆ တိုးမြှင့်ကောက်ခံတာကြောင့် ပြည်သူတွေက လျှပ်စစ်မီး ချွေတာသုံးနေရပြီး မီတာခပေးဆောင်ဖို့ အခက်အခဲတွေဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနဲ့ ချိုင်းနားဟာ အင်တာနက်လွတ်လပ်ခွင့် ကမ္ဘာ့အဆိုးရွားဆုံးနိုင်ငံတွေအဖြစ် အတူပါဝင်နေကြောင်း US အခြေစိုက် သုတေသနအဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်တဲ့ Freedom House အဖွဲ့က နိုင်ငံပေါင်း ၇၂ နိုင်ငံကို စစ်တမ်းကောက်ယူ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ စာရင်းအရ သိရပါတယ်။

Oct 15 ။ မြန်မာပြည်မှာ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်တဲ့ အောက်တိုဘာ (၁) ရက်ကနေ (၁၅) ရက်အတွင်း နိုင်ငံတဝန်း နှစ်ဖက်အပြန်အလှန်ဖမ်းဆီးမှုတွေသာမက စာရင်းကောက်သူတွေ တိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ စာရင်းကောက်ဖို့ စစ်ကောင်စီတပ်က စစ်ကြောင်းထိုးလို့ စစ်ရှောင်အရေးအတွက် တိုးလာတာတွေ စုံစမ်းသိရှိရကြောင်း ဘီဘီစီက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

ပုဂံမြို့သစ်မှာ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်သူ ၁ဦး ပစ်သတ်ခံခဲ့ရပြီးတဲ့နောက် စစ်သားတွေ ကင်းလှည့်နေပြီး အခြေအနေတွေ မတည်မငြိမ် ဖြစ်နေတာကြောင့် ခရီးသွားဧည့်သည်တွေ မလာဖို့ ဒေသကာကွယ်ရေးအဖွဲ့တွေက သတိပေးခဲ့ပါတယ်။

Oct 14 ။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းမြို့တော် တောင်ကြီးမှာ ကားဘက်ထရီ ခိုးခံရမှုတွေ များလာလို့ ကားသမားတွေ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ ဆီဆိုင်မြို့နယ်မှာ အလုပ်အကိုင်ရှားပါးလို့ ဒေသခံများဟာ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားပြီးနောက် ကျန်ခဲ့တဲ့လက်နက်အကြွင်းအကျန်တွေကို တူးပြီး မိသားစု စားဝတ်နေရေး ဖြေရှင်းနေကြရပါတယ်။

Oct 13 ။ မြန်မာပြည်က စစ်တပ်ရဲ့လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေဟာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာအဆင့်ကို ရောက်နေပြီလို့ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် ဦးကျော်မိုးထွန်းက ပြောပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယား သမ္မတ ယွန်ဆွတ်ယို က မြန်မာပြည်အတွက် လူသားချင်းစာနာတဲ့ အကူအညီ ဒေါ်လာ ၂၃ သန်းဖိုး ထောက်ပံ့မယ်လို့ လာအို၊ ဗီယန်ကျန်းမြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ အရှေ့အာရှနိုင်ငံများ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးမှာ ကတိပြု ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Oct 12 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ စက်တင်ဘာအတွင်း မြန်မာပြည်ဟာ ဆန်နဲ့ဆန်ကွဲ တန်ချိန် စုစုပေါင်း ၂ ဒသမ ၁၉၅ သိန်းကျော်

To Page 11

တင်ပို့ထားကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံဆန်စပါးအသင်းချုပ် (MRF)က ထုတ်ပြန်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေအရ သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မြေပုံမြို့နယ်၊ ယောချောင်းတံတားကို စစ်ကောင်စီက လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် တံတားအနီးက ဖြတ်သွားတဲ့ ပင်မဖိုင်ဘာကြိုးတွေ ပြတ်တောက်ခဲ့ပြီး ရခိုင်က မြို့နယ် ၉ ခုထက်မနည်း ဖုန်းလိုင်းတွေ ပြတ်တောက်ခဲ့ပါတယ်။

Oct 11 ။ မန္တလေးမြို့ကို သိမ်းပိုက်ပြီးတဲ့ အခါမှာ အုပ်ချုပ်ရေးနဲ့ တရားစီရင်ရေး လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆိုပြီး မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားပြု ကော်မတီ CRMH က ဦးဆောင်ပြီး ကြားကာလ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီ ကျင်းပဖို့ စီစဉ်နေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲဟာ လွတ်လပ်မျှတ၊ စစ်မှန်တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း US နိုင်ငံခြားရေးဌာန အဆင့်မြင့်သံတမန် တယောက်ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှု တရားမျှတရေးရုံး(GCJ) အထူးသံအမတ်ကြီး ဗန်ရှော့ခ်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Oct 10 ။ ကိုးကန့်တပ် MNDAA က သူ့ရဲ့တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်တွေ အနေနဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ US အပါအဝင် အနောက်နိုင်ငံတွေ၊ အာဆီယံနိုင်ငံတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မလုပ်ဖို့ ထုတ်ပြန်တားမြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျိုက်ထီးရိုး ဘုရားပွဲကာလကို အောက်တိုဘာ ၁၇ ၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကနေ ကဆုန်လပြည့်နေ့အထိ ၇ လကြာ ကျင်းပမှာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓပူဇနီယပွဲတော်နဲ့ တောင်ဖွင့်ပွဲအတွက် ဆိုင်တွေဖွင့်လှစ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေပါပြီ။

Oct 09 ။ ဧရာဝတီတိုင်းရဲ့ မြန်မာ့လက်မှုထုတ်ကုန် ပုသိမ်ထီးတွေကို ဝယ်ယူသူ မရှိသလောက် ဖြစ်လာတာကြောင့် ဈေးကွက်ပျက်လုနီးပါး ဖြစ်နေပြီး ပုသိမ်ထီးလုပ်ငန်းရှင်နဲ့ လုပ်သားတွေ အခက်အခဲ ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လေကြောင်း ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းကို ထိရောက်စွာ တားနိုင်အောင် US အနေနဲ့ လေယာဉ်ဆီရောင်းချပေးနေတဲ့ နိုင်ငံတကာကုမ္ပဏီတွေကို ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုတွေ ချက်ချင်းချမှတ်ဆောင်ရွက်ဖို့နဲ့ မိတ်ဖက်နိုင်ငံတွေကလည်း လေယာဉ်ဆီ ပိတ်ဆို့ဖို့ Justice For Myanmar အဖွဲ့က တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

Oct 08 ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက အကျဉ်းထောင်တွေထဲ သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ရှိတဲ့အထဲ လုံလောက်တဲ့ ဆေးကုသမှု မရခဲ့တာကြောင့် သေဆုံးရသူတွေ ရှိခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း AAPP က သတင်းထုတ်ပြန်ပြီး အသက်အရွယ် ကြီးရင့်နေပြီဖြစ်တဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ဦးဝင်းမြင့်တို့ကိုလည်း စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိနေကြပါတယ်။

NLD အစိုးရလက်ထက် မန္တလေးတိုင်းဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ ဒေါက်တာ ဇော်မြင့်မောင်ဟာ လုံလောက်တဲ့ ဆေးကုသခွင့် မရဘဲ အကျဉ်းစံဘဝကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ဥရောပသမဂ္ဂသံရုံးနဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)တို့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Oct 07 ။ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD) ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ (NLD)လက်ထက် မန္တလေးတိုင်းဝန်ကြီးချုပ်)အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ၊ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ထောင်ဒဏ်နှစ်ရှည်ကျခံနေရတဲ့ ဒေါက်တာ ဇော်မြင့်မောင်(အသက် ၇၃ နှစ်) ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ စစ်ကောင်စီက ကုန်လမ်း၊ ရေလမ်းပိတ်ဆို့ပြီး ဆေးဝါးတင်သွင်းခွင့် ပိတ်ပင်ထားတာကြောင့် ဆေးဝါးပြတ်တောက်နေပြီး အချိန်မီဆေးကုသခွင့် မရရှိ၊ မသေသင့်ဘဲ သေဆုံးတာတွေ ဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Oct 06 ။ ရန်ကုန်မှာ တိုက်ခန်းငှားခတွေ ၂ဆလောက် ဈေးတက်နေပြီး နယ်မြို့တွေဘက်က စစ်ရှောင်လာသူတွေ တိုက်ခန်းငှားရတာ ခက်ခဲနေကြောင်း ကာကယ်ရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)တို့ရဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် မြို့နယ်အသီးသီးက နေရပ်စွန့်ခွာနေရတဲ့ စစ်ဘေးရှောင်တွေဟာ စစ်ရှောင်ကာလ ကြာရှည်လာတာနဲ့အမျှ အငတ်ဘေးနဲ့ကြုံတွေ့နေကြရကြောင်း စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေက ပြောပါတယ်။

Oct 05 ။ ၂၀၂၄၊ စက်တင်ဘာ ၁လတည်းမှာတင် စစ်ကောင်စီတပ်က ရန်ကုန်၊ ဧရာဝတီ၊ မွန်နဲ့ တနင်္သာရီတို့က လွဲပြီးကျန်တဲ့ ပြည်နယ်၊ တိုင်း ၁၀ ခုမှာ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု အကြိမ် ၃၅၀ ထိလုပ်ခဲ့ပြီး ရှမ်း၊ ရခိုင်၊ ချင်း၊ ကချင်၊ ကရင်နီ(ကယား)၊ ကရင်ပြည်နယ်တွေနဲ့ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ မကွေး၊ ပဲခူးတိုင်းတို့မှာ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေအတွင်း ကလေးငယ်နဲ့ အမျိုးသမီးအပါအဝင် အရပ်သား ၂၁၇ ဦးသေဆုံးခဲ့ကြောင်း သွေးစွန်းငွေ ဖြတ်တောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့(BMC)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကြောင့် ဒီမိုကရေစီရေး လှုပ်ရှားသူ၊ အရပ်သားပြည်သူ စုစုပေါင်း ၅,၇၅၈ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Oct 04 ။ ကိုးကန့်တပ် MNDAA ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ လားရှိုးမြို့ကို စစ်ကောင်စီက လေကြောင်းကနေ နေ့စဉ်နီးပါး ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ လုပ်ဆောင်နေခဲ့သလို ဆက်သွယ်ရေးဖုန်းလိုင်းတွေလည်း ဖြတ်တောက်လိုက်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ကလေး ၆ သန်းကျော်ဟာ နေရပ်စွန့်ခွာရတာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပုံမှန်ပညာရေး ပြတ်တောက်မှုတွေအောက် ရုန်းကန်နေရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် ဦးကျော်မိုးထွန်းက ပြောပါတယ်။

Oct 03 ။ မြန်မာပြည်အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေမှာ ကလေးငယ်တွေ လူကုန်ကူးခံရတဲ့ အခြေအနေဟာ အလွန်ဆိုးရွားနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အလည်အပတ်သွားသူတွေအတွက် ထုတ်ပေးထားတဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်(Passport for Visit, PV)နဲ့ ပြည်ပနိုင်ငံတွေကို အလုပ်သွားလုပ်ကိုင်တာ ခွင့်မပြုဘူးလို့ စစ်ကောင်စီက သတင်းစာကနေ ထပ်မံကြေညာခဲ့ပါတယ်။

Oct 02 ။ နိုင်ငံရေးပြဿနာကို နိုင်ငံရေးနည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေကို လက်နက်စွန့်၊ ပါတီနိုင်ငံရေးလမ်းကြောင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲလမ်းကြောင်းတွေကနေ ပူးပေါင်းပါဝင်ဖို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဖိတ်ခေါ်ချက်အပေါ် နိုင်ငံရေးပါတီ ၂၆ ပါတီက ထောက်ခံကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာထားပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ အိမ်ငှားခဈေး အဆမတန် ကြီးမားလာတာကြောင့် အိမ်ငှားခ မတတ်နိုင်သူတွေ မြို့ပတ်ရထားလမ်းတလျှောက် ကျူးကျော်တဲထိုး နေထိုင်မှု ပိုများနေပါတယ်။

Oct 01 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ ဒီမနက်ကစ စစ်ကောင်စီရဲ့ စစ်တပ်အင်အားအများအပြား လုံခြုံရေးယူပြီး လူဦးရေ သန်းခေါင်စာရင်း လိုက်လံကောက်ယူနေခဲ့ရာ၊ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် စစ်ကောင်စီ ကောက်ယူတဲ့ သန်းခေါင်စာရင်း အချက်အလက်တွေအရ အာဏာတည်မြဲရေး ယန္တရားတွေနဲ့ ပြည်သူတွေအပေါ် ဖိနှိပ်ဖို့ အသုံးပြုမှာ စိုးရိမ်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ထိခိုက်ခံခဲ့ရတဲ့ ပြည်သူတွေအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဦးစားမပေးဘဲ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ဖို့သာ အဓိက လုပ်ဆောင်နေတယ်လို့ ပြည်သူတွေရဲ့ ဝေဖန်မှု ခံရပါတယ်။

Sept 30 ။ မြန်မာ့ ရေဘေးသင့် ပြည်သူတွေအတွက် ၈၈ မျိုးဆက်ခေါင်းဆောင် ကိုမင်းကိုနိုင်ရဲ့လက်ရာ"နွေဦးအောင်ပွဲ"အမည် ပန်းချီကားကို ဂျပန်ပြည်မှာ လေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ ယန်း ၁,၈၆၀,၀၀၀ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဘက်က နိုင်ငံရေး ပြဿနာကို နိုင်ငံရေး နည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ ဖိတ်ခေါ်ထားချိန် ကိုးကန့်တပ် MNDAA ဘက်ကလည်း အပစ်ရပ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆွေးနွေးမယ် ပြန်ပြောထားပေမဲ့လည်း ကိုးကန့်သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ လားရှိုးမြို့ နေ့စဉ်လို ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်လုပ်ဆောင်နေခဲ့ပါတယ်။

Sept 29 ။ ဧရာဝတီတိုင်းက အုန်းအနှသီးတွေ ပြည်ပဈေးကွက်ကို အကန့်အသတ်နဲ့သာ တင်ပို့နေရတာကြောင့် စိုက်ပျိုးသူတွေ၊ ကုန်သည်လုပ်ငန်းရှင်တွေ အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

မတ္တရာ၊ စဉ့်ကူး၊ သပိတ်ကျင်းနယ်တွေကို စစ်ကောင်စီ ဖိအားပေးတိုက်ခိုက်နေပေမဲ့ PDF တွေက မန္တလေးကို အကျတိုက်မယ်လို့ မတ္တရာ PDF တာဝန်ရှိသူတွေဘက်က ပြောပါတယ်။

Sept 28 ။ ချိုင်းနားပြည်ကနေ မှာယူထားတဲ့ Guizhou JL-9 လေယာဉ်တွေလို့ လူသိများတဲ့ ဘက်စုံသုံး အပေါ့စား တိုက်ခိုက်ရေး လေယာဉ်(FTC 2000 G) ၆ စီး ထပ်ရောက်လာပြီး လာမယ့် လေတပ်နှစ်ပတ်လည်နေ့မှာ တပ်တော်ဝင်ဖို့ ရှိပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ငါးလအတွင်း ခရီးသွား ၅သိန်းကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့လို့ မနှစ်ကထက် ခရီးသည်ဝင်ရောက်မှု ပိုတိုးလာဖို့ မျှော်လင့်နိုင်ကြောင်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က နေပြည်တော်မှာ စက်တင်ဘာ ၂၇ ရက်က လုပ်တဲ့ ကမ္ဘာ့ခရီးသွားလုပ်ငန်းနေ့ အခမ်းအနား မှာ ပြောပါတယ်။

Sept 27 ။ ရာဂီမုန်တိုင်းကြောင့် မြန်မာပြည်တဝန်း လူ ၁ သန်းနီးပါး ရေဘေးသင့်ခဲ့ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ရေဘေးသင့်ခဲ့တဲ့ မြန်မာပြည်မှာ မြို့နယ်ပေါင်း ၃၃၀ ရှိတဲ့ထဲက ရေဘေးသင့်တဲ့ မြို့နယ် ၇၀ ကျော်ရှိခဲ့တယ်လို့ UNOCHA က ပြောပါတယ်။ ရေကြီးရေလျှံမှု၊ မြေပြိုမှုတွေကြောင့် လူပေါင်း ၃၆၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ပြီး လူ ၁၀၀ ကျော်ပျောက်ဆုံး နေစဲ ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ကိုးကန့်တပ် - MNDAA သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ ရှမ်းမြောက်ပိုင်း၊ လားရှိုးမြို့ကို စစ်ကောင်စီက ထပ်မံ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်တာကြောင့် အရပ်သား ၂ယောက် သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Sept 26 ။ တိုင်းရင်းသားတော်လှန်ရေးလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ PDF ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေအနေနဲ့ လက်နက်ကိုင်လမ်းစဉ်ကို စွန့်လွှတ်ပြီး ပါတီနိုင်ငံရေးနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲဝင်ကြဖို့ စစ်ကောင်စီက တိုက်တွန်းသတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေးပြဿနာကို နိုင်ငံရေးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ရေး ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြဖို့ကိုလည်း စကစ ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ကမ်းလှမ်းခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ လားရှိုးမြို့ပေါ်နဲ့ ကျေးရွာတွေက အရပ်သားပစ်မှတ်တွေကို ၁ လ ကျော်အတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုပေါင်း ၉ ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့လို့ အရပ်သား သေဆုံးတာတွေလည်း ရှိနေတာကြောင့် ဒေသခံပြည်သူတွေ အိုးအိမ်စွန့်ခွာပြီး ဘေးကင်းရာကို ထပ်မံ တိမ်းရှောင်နေကြရပါတယ်။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Judge Orders Giuliani to Forfeit Millions in Assets to Election Workers He Defamed

Oct 22 | www.tinyurl.com/yc3s9rwa

A federal judge on Tuesday ordered Rudolph W. Giuliani to turn over most of his possessions and available cash to a receivership controlled by the two Georgia election workers he defamed after the last presidential election.

India, China agree to patrolling along LAC 'leading to disengagement'

Oct 21 | www.tinyurl.com/mm438492

In a massive breakthrough, the government on Monday said that India and China had arrived at an agreement to resume patrolling along the Line of Actual Control (LAC) in eastern Ladakh "leading to disengagement". The announcement came ahead of Prime Minister Narendra Modi's visit to Russia today for the 16th BRICS Summit where he may hold talks with Chinese President Xi Jinping.

Gov. Shapiro calls Musk's $1M offer to Pennsylvania voters 'deeply concerning'

Oct 20 | www.tinyurl.com/ec3tmpfn

Elon Musk — the billionaire tech founder and supporter of former President Donald Trump — is giving away $1 million to a Pennsylvanian each day until Nov. 5. Two people have already won the prize money after signing Musk's America PAC petition backing the Constitution.

A small blast in Myanmar's second-biggest city damages Chinese Consulate

Oct 19 | www.tinyurl.com/3h79vkyf

The Chinese Consulate in Myanmar's second-largest city has been slightly damaged by an explosive device, but there were no casualties, the military, independent media and a city resident said Saturday.

October 17, 2024 Hamas leader Yahya Sinwar killed in Gaza, Israel says

Oct 18 | www.tinyurl.com/3apv9r5n

Hamas leader Yahya Sinwar, believed by Israel to be chief mastermind of the October 7, 2023, terror attack that set off the current war in Gaza, was killed by Israeli forces.

Many global leaders in the West expressed hope that his death signals the beginning of the end of the war in Gaza and could provide an opportunity for the release of the more than 100 hostages still being held by Hamas.

Hamas Leader Killed in Gaza Fighting, Israel Says

Oct 17 | www.tinyurl.com/ycyk64r2

The Israeli military confirmed that Yahya Sinwar, the leader of Hamas, was killed on Wednesday. Prime Minister Benjamin Netanyahu of Israel said he spoke with President Biden about working to advance a deal "to free the hostages."

Pakistan pushes for expansion of China's BRI plans

Oct 16 | www.tinyurl.com/2jxh7tup

Pakistani Prime Minister Shehbaz Sharif advocated expanding China's Belt and Road Initiative (BRI) on Wednesday, saying it would enhance regional trade cooperation and promote "the vision of a connected Eurasia."

European airlines voice concern over Chinese counterparts 'unfair advantages'

Oct 16 | www.tinyurl.com/3njhw7hk

Calls are growing among European airline carriers to address what they say is an unfair advantage enjoyed by their Chinese counterparts, who can fly directly over Russia to Europe and offer customers shorter travel times and cheaper ticket prices.

The EU and China have been at odds over various issues regarding trade, technology and national security in recent years. Some fear recent tit-for-tat actions between China and the EU could lead to a trade war.

Cyber criminals increasingly helping Russia and China target the US, Microsoft says

Oct 15 | www.tinyurl.com/3v3d5abm

Russia, China and Iran are increasingly relying on criminal networks to lead cyberespionage and hacking operations against adversaries like the U.S., according to a report on digital threats published Tuesday by Microsoft.

China Eyes $850bn 3-Year Bond Issue to Lift Slowing Economy

Oct 15 | www.tinyurl.com/d8ccem5m

China is considering an additional debt outlay – of up to 6 trillion yuan ($850 billion) from special treasury bonds – over three years to rev up its slowish economy, a local business news outlet has reported.

Over 370 million girls and women globally subjected to rape or sexual assault as children – UNICEF

Oct 9 | www.tinyurl.com/3mewwa92

More than 370 million girls and women alive today – or 1 in 8 – experienced rape or sexual assault before the age of 18, according to new UNICEF estimates released today.

The first-ever global and regional estimates on sexual violence against children – published ahead of the International Day of the Girl – reveal the scale of the violation worldwide, especially for adolescent girls, often with lifelong implications.

Nobel Physics Prize Awarded for Pioneering A.I. Research by 2 Scientists

Oct 8 | www.tinyurl.com/32d73b2j

John J. Hopfield and Geoffrey E. Hinton received the Nobel Prize in Physics on Tuesday for discoveries that helped computers learn more in the way the human brain does, providing the building blocks for developments in artificial intelligence.

Southeast Asia scammers stole up to US$37 billion in 2023; Singapore 'tip of the iceberg': UN

Oct 7 | www.tinyurl.com/8zp8z7dz

Cybercrime syndicates raked in as much as US$37 billion last year and are intensifying operations across Southeast Asia despite mounting law enforcement efforts, the United Nations said.

Iran says its allies 'will not back down' in war with Israel

Oct 5 | www.tinyurl.com/32w7wyv5

Speaking ahead of the first anniversary of Hamas's October 7 attack on Israel that triggered the ongoing war in Gaza, Iran's supreme leader Ayatollah Ali Khamenei defended the Palestinian group's "logical and legal" actions against Israeli forces.

Japan's new top diplomat calls 'Asian NATO' an idea for the future

Oct 3 | www.tinyurl.com/4n6xnym7

Newly appointed Foreign Minister Takeshi Iwaya on Wednesday described the "Asian NATO" concept proposed by his boss, Prime Minister Shigeru Ishiba, as one worth exploring.

South Korea's Yoon, Japan's Ishiba agree united response needed against North Korea

Oct 2 | www.tinyurl.com/rfmt85fa

South Korean President Yoon Suk Yeol held his first telephone call with Japan's new Prime Minister Shigeru Ishiba on Wednesday and agreed a united response together with the United States is needed to counter North Korea's threats, his office said.

Bangladesh at crossroads as it pursues sweeping constitutional reform

Sept 29 | www.tinyurl.com/2s-4dap5h

As Bangladesh pursues constitutional reform, international legal experts say a consensus-based process is vital for creating an enduring charter and ensuring political stability in South Asia's third most populous nation.

Britain's PM urges Israel and Hezbollah to 'step back from brink' of war

Sept 27 | www.tinyurl.com/mwmu-jsdp

British Prime Minister Keir Starmer warned members of the UN General Assembly on Thursday that the world was in a "slide into greater and greater conflict, instability and injustice," and called on Israel and Hezbollah to stand down.

He added: "Conflict touches more countries now than at any time in the history of this assembly around the world, more fires are breaking out and burning with ever greater intensity. Exacting a terrible toll in Gaza, Lebanon, Ukraine, Sudan, Myanmar, Yemen, and beyond."

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Oct 25 ။ မြန်မာ့အိမ်နီးချင်း အင်အားကြီးနိုင်ငံတွေဖြစ်သလို စစ်ကောင်စီနဲ့ သံတမန်ရေးနီးစပ်တဲ့ ချိုင်းနား အိန္ဒိယနဲ့ ရုရှားနိုင်ငံတို့ ပါဝင်နေတဲ့ BRICS ထိပ်သီးဆွေးနွေးပွဲကို ရုရှားနိုင်ငံ၊ ခါဆန်မြို့မှာ ကျင်းပနေပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင် သစ်တွေတိုးလာနေတဲ့ BRICS မှာ မြန်မာစစ်ကောင်စီကလည်း အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပါဝင်နိုင်ဖို့ ခြေလှမ်းနေပါတယ်။

အင်ဒိုနီးရှားအစိုးရ စွမ်းအင်ကုမ္ပဏီ Pertamina ရဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်ထဲ တိုင်းတာမှုတွေကို အနှောက်အယှက်ပေးခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားကမ်းစောင့်တပ်သင်္ဘောတစင်းကို မောင်းထုတ်ခဲ့ရတယ်လို့ အင်ဒိုနီးရှား ရေကြောင်းလုံခြုံရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

Oct 24 ။ မကြာခင်ကျင်းပတော့မယ့် အမေရိကန်ရွေးကောက်ပွဲမှာ မဲဆန္ဒရှင်တွေ ဆုံးဖြတ်ချက်ဝေဝါးအောင်လုပ်ပြီး ရလာဒ်တွေ ပြောင်းလဲသွားအောင် ချိုင်းနား၊ အီရန်နဲ့ ရုရှားနိုင်ငံတွေက လုပ်နေတဲ့ အထောက်အထားသစ်တွေ ထွက်လာပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ယခင် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ရှိတ်ဟာစီနာ အနားယူသွားတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားတခွန်းကြောင့် သမ္မတကို နှုတ်ထွက်ပေးဖို့ ဦးဆောင်ကျောင်းသားအဖွဲ့က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Oct 23 ။ ကမ္ဘာကြီးဟာ ရာစုတစုအတွင်း မမြင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေဖြစ်နေပြီး နိုင်ငံတကာ အခြေအနေက ပရမ်းပတာနဲ့ ရောယှက်နေချိန်မှာ ရုရှားနဲ့ချိုင်းနားပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဟာ ကမ္ဘာ့တည်ငြိမ်ရေး အကြောင်းအချက်တချက် ဖြစ်တယ်လို့ ချိုင်းနားသမ္မတရှီကျင်းပင်က ရုရှား သမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်ကို BRICS အစည်းအဝေးမှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

နည်းပညာ သူဌေးကြီး အီလွန်မက်စ် ဟာ အမေရိကန်က မဲ အပြောင်းအလဲ များတဲ့ ပြည်နယ်တွေမှာ ဒေါ်နယ် ထရမ့်ကို ထောက်ခံတဲ့ သူ့ရဲ့ အစီအစဉ်မှာ ပါဝင်ဖို့ ဆန္ဒပြုခဲ့သူတွေ၊ မဲပေးဖို့ မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ မဲဆန္ဒရှင်တွေကို တစ်ရက်ကို ဒေါ်လာ တစ်သန်းစီ ပေးပြီး စည်းရုံးနေပါတယ်။

Oct 22 ။ အမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony Blinken ဟာ အစ္စရေးခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ဂါဇာနဲ့လက်ဘနွန် စစ်ပွဲပဋိပက္ခလျော့ချရေး ဆွေးနွေးဖို့ရှိပါတယ်။

ခေတ်သစ် စင်္ကာပူနိုင်ငံကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Lee Kuan Yew ရဲ့ အငယ်ဆုံးသားလည်းဖြစ်၊ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Lee Hsien Loong ရဲ့ညီလည်းဖြစ်သူ Lee Hsien Yang က သူအခု ဗြိတိန်မှာ နိုင်ငံရေးခိုလှုံနေရတယ်လို့ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာတလွှားဇီဝမျိုးကွဲများ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုကျဆင်းလာနေတာဆန်းစစ်ဖို့ ကိုလံဘီယာနိုင်ငံမှာ ကမ္ဘာ့သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး တာဝန်ရှိသူတွေ စုဝေးပြီး ညီလာခံ ဆက်လက် ကျင်းပနေပါတယ်။ ဒီညီလာခံကနေ အပင်တွေ၊ သတ္တဝါတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့တည်ရှိရာ နေရာဒေသတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ကတိပြုကြတာပါ။

Oct 21 ။ ရုရှားရေတပ်က ထောက်ပံ့ရေး ရေယာဉ်တစီးအပါအဝင် ကော်ဗက်စစ်ရေယာဉ် လေးစီး မြန်မာနိုင်ငံ သီလဝါ ဆိပ်ကမ်းကို ရောက်လာပြီး နှစ်နိုင်ငံ ပူးတွဲ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်မယ်လို့ မြန်မာစစ်ကောင်စီက ကြေညာထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဖိနှိပ်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ မီဒီယာသမားတွေကို အကူအညီပေးမယ့် အစီအစဉ်တခုကို ပြင်သစ်နိုင်ငံက နယ်စည်းမခြားသတင်းသမားများအဖွဲ့ (RSF) က ထိုင်းနိုင်ငံမှာ စတင်လိုက်ပါတယ်။

Oct 20 ။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ သမ္မတသစ်အဖြစ် Prabowo Subianto ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆို လိုက်ပါတယ်။ ရိုးရာဝတ်စုံ ဝတ်စားထားတဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဟောင်း Subianto လွှတ်တော်ရှေ့မှောက် ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုပြီး ကမ္ဘာမှာ တတိယအကြီးဆုံး ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံဖြစ်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှားမှာ ၈ ယောက်မြောက်သမ္မတ ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။

အီရန် ဦးဆောင်ပြီး ရုရှားနဲ့ အိုမန်တို့ ပါဝင်တဲ့ အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာထဲက ပူးတွဲရေတပ် စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကို စတင်ခဲ့ပြီး လေ့လာသူတွေ အဖြစ် နိုင်ငံပေါင်း ၉ နိုင်ငံက တက်ရောက်ခဲ့ကြကြောင်း အီရန်အစိုးရ ရုပ်သံမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Oct 19 ။ အရှေ့ အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ ပဋိပက္ခတွေ ပိုမိုပြင်းထန်လာနေချိန်၊ ယူကရိန်းအရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဖိအားတွေ တိုးလာနေချိန်မှာ ကမ္ဘာ့လုံခြုံရေးရာ ကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးဖို့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး ၇ နိုင်ငံ G7 ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးတွေ အီတလီနိုင်ငံမှာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနေကြပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားနဲ့ ရုရှားတို့ကြား စစ်ရေးမဟာမိတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ချဲ့ထွင်လာတဲ့ အထောက်အထားတွေ ပိုတွေ့လာရတာအတွက် အမေရိကားက စိုးရိမ်လာပြီး ဒါဟာ ယူကရိန်းကျူးကျော်စစ်ပွဲကို တိုးမြှင့်တိုက်ခိုက်ဖို့ ရုရှားက လုပ်နေတယ်လို့လည်း မြင်ပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် မဲဆောက်မြို့မှာ မဲကမ်ဆာကျေးရွာအုပ်စု Ban Mae Kuet Sam အိမ်ယာဝန်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ ဘက်ကိုပို့မယ့် မူးယစ်ကုန်ကြမ်း ဓါတုဆေးဝါးတန်ချိန် ၈၃၀ ကိုဖမ်းမိသိမ်းဆည်း နိုင်ခဲ့ကြောင်း ထိုင်းအမှတ်(၆)ဒေသ မူးယစ်နှိမ်နင်းရေးဗျူရိုက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်၊

Oct 18 ။ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံရဲ့ပြည်နယ်သုံးခုက သတင်းမီဒီယာတွေအနေနဲ့ သက်ရှိပုံတွေမပြသဖို့ တာလီဘန်တွေပိတ်ပင်လိုက်တာကို သတင်းအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ အရပ်ဘက်လွတ်လပ်ခွင့်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေက ဝေဖန်ခဲ့ကြပါတယ်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်ကနေ ၂၀၀၁ ခုနှစ်အထိ တာလီဘန်တွေအုပ်ချုပ်ခဲ့တဲ့ကာလတုန်းကတော့ သက်ရှိရုပ်တွေ တင်ပြရင် ထောင်ဒဏ်အပြစ်ပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ရှိတ်ဟာစီနာနဲ့ သူ့ရဲ့ နီးကပ်လက်ထောက်တွေ အပါအဝင် ၄၅ ဦးကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် အထူးတရားရုံးက ဖမ်းဝရမ်းတွေ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

တိုက်ပွဲတွေဖြစ်နေတဲ့မြန်မာနိုင်ငံကနေ မကြာသေးခင်ကမှ နယ်စပ်ကျော်ဖြတ်ပြီး ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဘက် ထွက်ပြေးလာတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ ၄ သောင်းကျော်ရှိလာတာအတွက် အထူးစိတ်ပူကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံခြားရေး အကြံပေး Md. Touhid Hossain က ပြောပါတယ်။

Oct 17 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတဦးနဲ့ နာမည်ကျော် ရုပ်သံ အစီအစဉ် တင်ဆက်သူ အပါအဝင် ၁၈ ဦးကို အလှကုန်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ဖြည့်စွက်စာတွေ လိမ်ညာရောင်း အမြတ်ထုတ်ခဲ့မှုနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ထိုင်းရဲက ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းစစ်ပွဲမှာ ဘယ်သူ့ဘက်မှာ ရပ်တည်ရမယ်၊ ရုရှားနဲ့ဘယ်လိုဆက်ဆံမှုထားမယ်ဆိုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝေခွဲမရဖြစ်နေသလို အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွင်း အခြေအနေတွေ ရှုပ်ထွေးနေချိန်မှာပဲ အီးယူ- ဥရောပသမဂ္ဂနိုင်ငံတွေနဲ့ ပင်လယ်ကွေ့ ၆ နိုင်ငံတို့ရဲ့ ပထမဆုံး ထိပ်သီးအစည်းဝေးကို ဘရပ်ဆဲလ်မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Oct 16 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံကို NATO မဟာမိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ခြွင်းချက်မရှိ ဖိတ်ခေါ်ဖို့နဲ့ နျူကလီးယားရန်ကာကွယ်ဖို့ ရုရှားကျူးကျော်မှုကို ခုခံရာမှာ အောင်ပွဲရမယ့် နည်းလမ်းတွေအဖြစ် လွှတ်တော်ရှေ့မှောက် ပြောကြားရာမှာ သမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က ထည့်သွင်းပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အာဆီယံနိုင်ငံတွေ ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားနဲ့ လာအိုနိုင်ငံတွေက လာရောက်မယ့်သူတွေကို ပြည်ဝင်ခွင့် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဝင်ရောက်နိုင်မယ့် အစီအစဉ်တွေ ချမှတ်သွားမယ့်အကြောင်း ဟောင်ကောင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး John Lee က ပါလီမန်မှာ ပြောကြားတဲ့ မူဝါဒဆိုင်ရာ မိန့်ခွန်းမှာ ထည့်သွင်း ပြောဆိုသွားပါတယ်။

Oct 15 ။ ရုရှားကို ပဲ့ထိန်းသုံး ဒုံးကျည်တွေ ပေးပို့ခဲ့တယ်ဆိုပြီး အီရန်အပေါ် ဥရောပနိုင်ငံတွေက အရေးယူပိတ်ဆို့မှု အသစ်တွေ ပြဋ္ဌာန်းလိုက်တာကို အီရန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောခွင့်က Esmaeil Baghaei က ရှုတ်ချ ကန့်ကွက်လိုက်ပါတယ်။

ရုရှားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Andrei Belousov ဟာ တရားဝင်ခရီးစဉ်အဖြစ် ချိုင်းနားနိုင်ငံ ဘေကျင်းမြို့ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ရုရှားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဟာ သူ့ကိုကြိုဆိုတဲ့ အခမ်းအနားကို တက်ရောက်ခဲ့သလို တိန်အန်မင်ရင်ပြင်မှာရှိတဲ့ ပြည်သူ့သူရဲကောင်းဗိမာန်မှာလည်း လွမ်းသူ့ပန်းခွေ ချခဲ့ပါတယ်။

Oct 14 ။ ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ နိုဘယ်ဆု ပူးတွဲ ရရှိသူတွေအဖြစ် အမေရိကား စီးပွားရေးပညာရှင် သုံးဦးကိုနိုဘယ်ဆု ရွေးချယ်ရေးကော်မီတီ တော်ဝင်ဆွီဒင် သိပ္ပံအကယ်ဒမီက ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာ့အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာအဖြေရှာနိုင်ဖို့ အာဆီယံက ကြိုးပမ်းနေချိန်မှာ အမေရိကားနဲ့ ချိုင်းနားလို အာဆီယံရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ က မြန်မာအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ရှာဖွေရာမှာ အကူညီပေးကြဖို့ စင်္ကာပူ ဝန်ကြီးချုပ် Lawrence Wong က ပန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

Oct 13 ။ မြန်မာ့အကြပ်အတည်း ဖြေရှင်းရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မလေးရှားနိုင်ငံဟာ သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင် သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် Anwar Ibrahim က လာအိုမှာကျင်းပတဲ့ အာဆီယံထိပ်သီး အစည်းဝေးနဲ့ ဆက်စပ်အစည်းဝေး တွေအပြီး သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာ အွန်လိုင်း ရာဇဝတ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့ မသင်္ကာသူ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂၀၀ နီးပါးကို ဖမ်းဆီးလိုက်ကြောင်း ရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Oct 12 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ တိုးတက်နှုန်းနှေးကွေးနေတဲ့ စီးပွားရေးကို ကျားကန်ပေးဖို့အတွက် အစိုးရက အထူးငွေစုလက်မှတ်တွေ ထုတ်ရောင်းတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း ပမာဏအများဆုံး ငွေကြေးကျားကန်ပေးမယ့် အစီအစဉ်အရ အစိုးရဘဏ်တွေ၊ ဒေသန္တရအစိုးရတွေ၊ အိမ်ခြံမြေဈေးကွက်တွေကို ထောက်ပံ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာကို အထီးကျန်အောင် ပစ်ပယ်မထားသင့်ဘူးလို့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi က လာအိုနိုင်ငံ ဗီယင်ကျန်းမှာကျင်းပတဲ့ အရှေ့အာရှ ထိပ်သီးညီလာခံမှာ ပြောကြားခဲ့တယ်လို့ နိုင်ငံခြားရေး အတွင်းဝန် Jaideep Mazumdar က အိန္ဒိယနိုင်ငံခြားရေးဌာန အထူး သတင်းစာရှင်းလင်း ပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

Oct 11 ။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် နိုဘယ်ငြိမ်းချမ်းရေး ဆုကို ဂျပန်နိုင်ငံက နျူကလီးယား လက်နက် ဆန့်ကျင်ရေး လှုပ်ရှားမှု အဖွဲ့ တခုဖြစ်တဲ့ Nihon Hidankyo အဖွဲ့က ရရှိသွားပါတယ်။

Oct 10 ။ မြန်မာ့အိမ်နီးချင်း ထိုင်းနိုင်ငံ အနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း ပဋိပက္ခတွေကို ကူညီ ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားတာ၊ ပဋိပက္ခတွေကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးရသူတွေကို လူသားချင်းစာနာတဲ့ အကူအညီတွေ ပေးနေတာတွေအတွက် ကြိုဆိုတယ်လို့ အမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Antony J. Blinken က ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွကက် နိုဘယ် စာပေဆုကို တောင်ကိုရီးယားစာရေးဆရာမ Han Kang က ရရှိသွားပါတယ်။ သမိုင်းဒဏ်ရာတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ကဗျာဆန်တဲ့ စာသားတွေနဲ့ လူ့အသက်ရဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ်ပုံကို ထင်ဟပ်စေတဲ့အရေးအသားတွေကြောင့် ဆုချီးမြှင့်ခံရတာ ဖြစ်ကြောင်း နိုဘယ်စာပေဆုပေးရေးကော်မတီက ပြောလိုက်ပါတယ်။

Oct 9 ။ သက်ရှိတွေရဲ့ ဘဝ ရှင်သန်ရေး အခြေခံ ဆဲလ်တွေမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ပရိုတိန်း အာဟာရဓါတ် ဖြစ်တည်မှုကို သုတေသနလုပ်ခဲ့တဲ့ ပညာရှင် ၃ ယောက်ကို ဒီနှစ် ဓါတုဗေဒ နိုဘယ်ဆုရှင်တွေ အဖြစ် ဆွီဒင်နိုင်ငံ နိုဘယ်ဆု ရွေးချယ်ရေး အကယ်ဒမီက ကြေညာပါတယ်။

Oct 8 ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ ကရာချီမြို့မှာ တနင်္ဂနွေညဘက် အသေခံဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ချိုင်းနားဝန်ထမ်း ၂ ဦး သေဆုံး၊ တဦးဒဏ်ရာရခဲ့ရပြီးနောက် နိုင်ငံတွင်း ချိုင်းနားစီမံကိန်းတွေနဲ့ ချိုင်းနားလုပ်သားတွေရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဖို့ လုံခြုံရေးဟာကွက်တွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ချိုင်းနားက တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

Oct 7 ။ နယ်သာလန်နိုင်ငံကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Ruben Brekelmans ဟာ Kyiv မြို့တော်ကို ရုတ်တရက်သွားရောက်ခဲ့ပြီး ယူကရိန်းနဲ့ပူးတွဲလုပ်ဆောင်မယ့် အဆင့်မြင့်ဒရုန်းယာဉ်ထုတ်လုပ်ဖို့ ဒေါ်လာသန်း ၄၄၀ မြှုပ်နှံမယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Oct 6 ။ ချိုင်းနားနဲ့ မြောက်ကိုရီးယား နှစ်နိုင်ငံကြား သံတမန် ဆက်ဆံရေး ထူထောင်ခဲ့တာ ၇၅ နှစ်ပြည့်အဖြစ် ဆက်ဆံရေး ခိုင်မာဖို့ မျှော်လင့်ကြောင်း ၂ နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တွေ အပြန်အလှန် အမှာစကားပါးခဲ့ကြပါတယ်။

ဂါဇာနဲ့ လက်ဘနွန် မှာ အပစ်အခတ် ရပ်စဲဖို့ ဆီးရီးယား နိုင်ငံကို ရောက်နေတဲ့ အီရန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက ထပ်လောင်း တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံ နိုင်ငံရေး အကျပ်အတည်းအတွက် အဖြေရှာနိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုတွေ ပြန်လည် အသက်ဝင်လာရေး နိုင်ငံတကာ ညီလာခံတရပ်ကို လာအိုနိုင်ငံက ကျင်းပမယ်လို့ လာအိုနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Saleumxay Kommasith က ပြောတာကို Vatican -Fides သတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Oct 5 ။ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေ မြန်မာနိုင်ငံ ပြန်ပို့နိုင်ရေး မလေးရှားအနေနဲ့ အာဆီယံ အရှေ့တောင်အာရှအဖွဲ့ကြီးကို တိုက်တွန်းပေးဖို့ မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် Anwar Ibrahim နဲ့တွေ့ဆုံစဉ် မေတ္တာရပ်ခံခဲ့တယ်လို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ကြား ဖြတ်အစိုးရခေါင်းဆောင် နိုဘယ်ဆုရှင် Muhammad Yunus ပြောပါတယ်။

Oct 4 ။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းက တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တခုမှာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ကူးစက်ပြီး ကျားကောင်ရေ ၂၀ ထက်မနည်း သေဆုံးတယ် လို့ တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။ Bien Hoa မြို့က Vuon Xoai တိရစ္ဆာန်ရုံမှာ အနီးနား မွေးမြူရေး ခြံတွေကနေ ဝယ်လာတဲ့ ကြက်သားအစိမ်းတွေကို ကျားတွေကို ကျွေးခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ရောဂါကူးစက်ခံခဲ့ရတာလို့ တိရစ္ဆာန်ရုံ အစောင့်က ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေမှာ ကလေးငယ်တွေ လူကုန်ကူးခံရတဲ့ အခြေအနေဟာ သိပ်ကို ဆိုးရွားနေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက သတိပေးလိုက်တယ်။

Oct 3 ။ တိုင်ဝမ်မှာ Krathon တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းဝင်ရောက် တိုက်ခတ်ခဲ့တာကြောင့် ပြည်တွင်းလေကြောင်းခရီးစဉ်တွေ အားလုံး နဲ့ တိုင်ပေမြို့တော်ကနေ ထွက်ခွာမယ့် နိုင်ငံတကာလေကြောင်းခရီးစဉ်တချို့ကို ဖျက်လိုက်ရပါတယ်။

စင်္ကာပူနိုင်ငံမှာ အစိုးရဝန်ကြီးဟောင်းတဦးကို ဒေါ်လာ ၃ သိန်းကျော် တန်ဖိုးရှိတဲ့ လက်ဆောင်ပဏ္ဏာတွေ မလျော်မကန် လက်ခံခဲ့မှု၊ တရားစီရင်ရေးကို အနှောက်အယှက် ပြုမှု တို့နဲ့ ထောင်ဒဏ်တနှစ် ချမှတ်ခံလိုက်ပါတယ်။

အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသအရေးဟာ တကမ္ဘာလုံးအတွက် သိပ်အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ အနေအထားကို မကြာခင် ရောက်လာနိုင်တာကြောင့် ဒီပြဿနာ ပိုကျယ်ပြန့်မလာအောင် ကာကွယ်တားဆီးဖို့ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်ရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီး Volker Turk က ကုလလုံခြုံရေးကောင်စီကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Oct 2 ။ စစ်ဒဏ်ခံနေရတဲ့ ယူကရိန်းကိုပံ့ပိုးပေးဖို့ကိစ္စဟာ ထိပ်တန်းဦးစားပေးဖြစ်ပြီး NATO အဖွဲ့ရဲ့ အင်အားအကြီးဆုံးအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်တဲ့ အမေရိကား နိုင်ငံမှာ ဘယ်အစိုးရပဲ တက်လာလာ လက်တွဲဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ကြောင်း NATO အတွင်းရေးမှူးချုပ်သစ် Mark Rutte က ကတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Oct 1 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ကျောင်းခရီးစဉ်တခုအတွက် ကလေးတွေနဲ့ ဆရာတွေ အပါအဝင် ခရီးသည် ၄၄ ဦးနဲ့ လိုက်ပါလာတဲ့ ဘတ်စ်ကားတစီး မီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့် ၂၀ ကျော် သေဆုံးနိုင်တယ်လို့ တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ ကယ်ဆယ်ရေး သမားတွေက ခန့်မှန်းကြပါတယ်။

Sept 30 ။ လက်ဘနွန် အခြေစိုက် ဟက်ဇ်ဘူလာ စစ်သွေးကြွအဖွဲ့ရဲ့ ဒုတိယခေါင်းဆောင်က အစ္စရေးကို ဆက်လက် တိုက်ခိုက်သွားဖို့ အသင့်ရှိနေပြီး၊ ရေရှည်စစ်ပွဲ ဆင်နွှဲဖို့ ပြင်ဆင်ထားကြောင်း ပြောလိုက်ပါတယ်။

Sept 29 ။ တောင်ချိုင်းနား ပင်လယ်ပြင်ထဲမှာ အမေရိကားနဲ့ အာရှ- ပစိဖိတ်နိုင်ငံ တွေပါဝင်တဲ့ ၅ နိုင်ငံတပ်ဖွဲ့တွေ ရေကြောင်းပူးတွဲလေ့ကျင့်မှု လုပ်ခဲ့သလို ပိုင်နက်အငြင်းပွါးနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်ထဲမှာပဲ ချိုင်းနားစစ်တပ်ကလည်း စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှု လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အရှေ့အလယ်ပိုင်း ဒေသမှာ အပြည့်အဝ အပစ်ရပ် သဘောတူညီမှု ရရေး အချိန်ဆွဲမနေသင့်ဘူးလို့ နယူးရောက်မှာ ကျင်းပနေတဲ့ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံမှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ယီ က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Sept 28 ။ ရီပတ်ဘလစ်ကန်ပါတီက သမ္မတလောင်းအဖြစ် တင်သွင်းထားတဲ့ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က နယူးရောက်မှာ ယူကရိန်း သမ္မတ Volodymyr Zelenskyy နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး၊ တကယ်လို့ သူရွေးခံရရင် ရုရှား- ယူကရိန်းစစ်ပွဲ အဆုံးသတ်ဖို့အတွက် နှစ်ဘက်စလုံး အဆင်ပြေကောင်းမွန်စေမှာမျိုးကို လုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

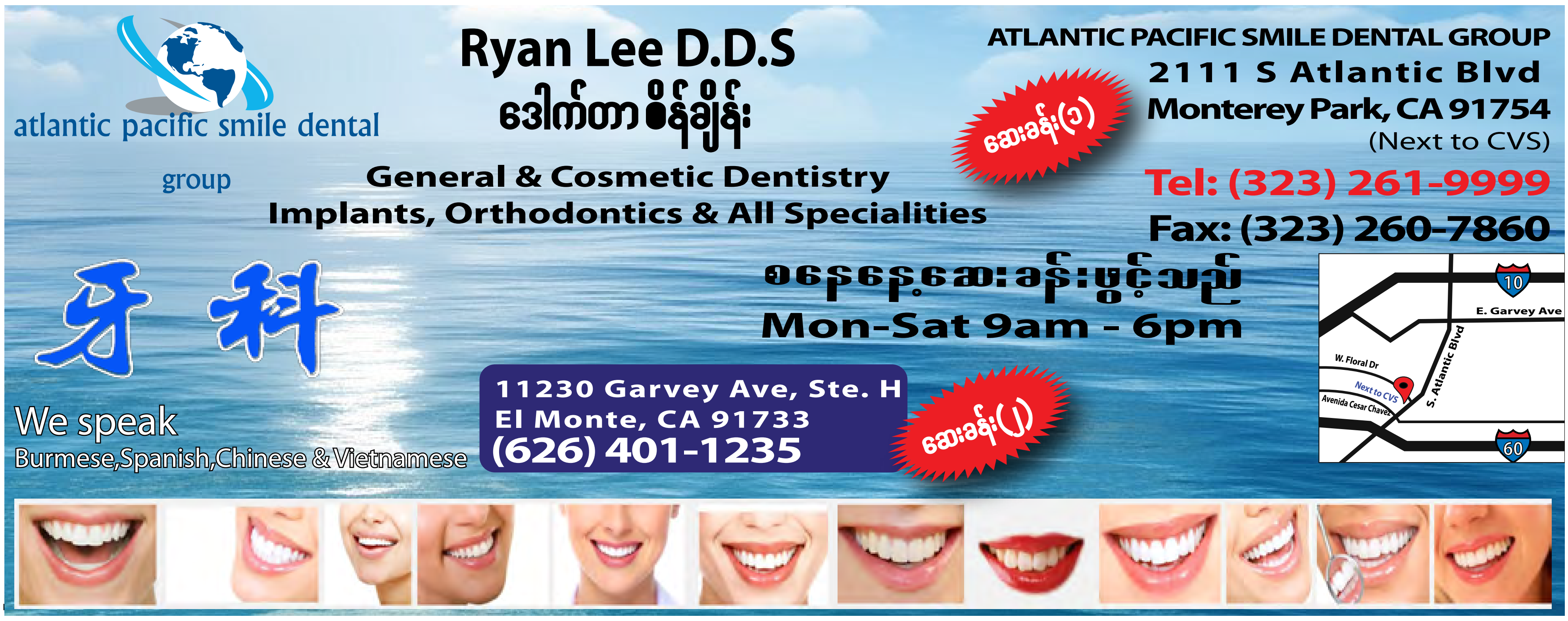
Sept 27 ။ Hamas ကသာ လက်နက်ချလိုက်မယ်ဆိုရင် ဂါဇာစစ်ပွဲ ချက်ချင်းရပ်သွားမှာဖြစ်တယ်လို့ အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။ လက်နက် မချရင်တော့ Hamas အဖွဲ့ လုံးဝ မရှိတော့တဲ့အထိ ချေမှုန်းသွားမယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံမှာ ဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Netanyahu က အခုအသံမလွှင့်ခင်မှာပဲ မိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Shigeru Ishiba ဟာ ဝန်ကြီးချုပ်သစ်အဖြစ် တာဝန် စတင် ထမ်းဆောင်ပါတယ်။ လက်ရှိအာဏာရ လစ်ဘရယ် ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ဖို့ ငါးကြိမ်မြောက် အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်ကြတဲ့ နောက်ဆုံးရွေးကောက်ပွဲမှာ သူ အနိုင်ရပြီးတဲ့နောက် ဝန်ကြီးချုပ်သစ် ဖြစ်လာတာပါ။

ချိုင်းနားက ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာထဲ တိုက်ချင်းပစ် ပဲ့ထိန်းတပ်ဒုံးကျည်တစင်း စမ်းသပ်ပစ်လွှတ်ခဲ့ပြီး ဒီရှားရှားပါးပါးလုပ်ရပ်ဟာ ချိုင်းနားနဲ့ အမေရိကားတို့ ဩဇာလွှမ်းဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ ပစိဖိတ်ဒေသတွင်း ပိုင်နက်အငြင်းပွါးနေကြတဲ့ နိုင်ငံအတော်များများကြား တင်းမာမှု တိုးလာစေပါတယ်။

Sept 26 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်တပ်ကကျူးလွန်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေ၊ မတော်မတရားပြုမှုတွေနဲ့ အခြား နိုင်ငံတကာဥပဒေချိုးဖောက်မှုတွေအပေါ် ဥရောပသမဂ္ဂက ရှုတ်ချလိုက်ပြီး တာဝန်ရှိသူတွေကိုအရေးယူဖို့ တောင်းဆိုသလို မြန်မာဆိုင်ရာ ကုလ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ဟာ မြန်မာ့အရေးမှာ အလွန်အရေးပါတယ်လို့လည်း EU က ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဒုတိယ အင်အား အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ စီးပွားရေး ပြဿနာသစ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ ဝန်ခံပြီး အိမ်ယာ ကဏ္ဍမှာ ကာလအတော်ကြာ ပြဿနာတွေ ကြုံနေရတာကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းသွားမယ်လို့ သမ္မတ Xi Jinping နဲ့ ချိုင်းနား ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တွေက ကတိပြု ပြောဆိုပါတယ်။


atlantic pacific smile dental group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
牙科
ခုနစ်ရက်ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)
10
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
60

ATTEND MY VIRTUAL HOME BUYING SEMINAR
NEXA Mortgage
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 အာမခံ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

Google
yelp
http://www. ? .com
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား...
ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .
ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .
SEO
WEBSITE SUPPORT
LOGO DESIGN
INTERNET MARKETING
WEB DESIGN
ဆိုင်းပင်ရန်။ ။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
မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

ဓာတ်ပုံ- ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတိုက်။

ဥပါးကျောင်း၏ ၂၁ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းမဟာ ကထိန်ပွဲတော်

New York မြို့ရှိ အရှင်ပါမောက္ခကျောင်းထိုင်အဖြစ်သီတင်းသုံးတော်မူသော ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရံသီကျောင်းတိုက်(ဥပါးကျောင်း) ၏ ၂၁ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းမဟာကထိန်ပွဲတော်ကို အောက်တိုဘာ၂၀ ကကျင်းပခဲ့ရာ ကိုထက်လင်းမောင်+မမြသန္တာ ၊(New Hampshire) တို့က ဓမ္မမိတ်ဆွေ ပရိတ်သတ်တို့အား ကျွေးမွေးလှူဒါန်း၊ သံဃာတော်၅ပါးအား နေ့ဆွမ်း ကထိန်သင်္ကန်း နဝကမ္မများလှူ ကျောင်းအလှူ $ 1000 ၊ ကိုမိုးဟိန်း+မကြည်ပြာ၊သား-Austin Moe, Jackson Moe မိသားစု (Boston) တို့က သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်း ကထိန်သင်္ကန်း နဝကမ္မများလှူ ကျောင်းအလှူ $ 1000၊ သုံးပါးကျောင်း ဥပုသ်သည်များက စုပေါင်း၍ ကထိန်ပဒေသာပင်အလှူ နှင့် ကထိန်သင်္ကန်းအလှူစုစုပေါင်း $ 1000 ကျော် လှူဒါန်းကုသိုလ်ပြုကြပါသည် ။

ဥတ္တမဝိဟာ ရကျောင်း၏ စုပေါင်းမဟာ ဘုံကထိန်ပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

Indianapolis မြို့ Indiana ပြည်နယ်ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ကုဏ္ဍလသီတင်းသုံးတော်မူသော ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်း၏ အဌမအကြိမ်မြောက် စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၀ တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ဒကာ၊ ဒကာမများက အမေရိကန်အလံ၊ ရခိုင်ပြည်အလံနှင့်သာသနာ့အလံများကိုင်ဆောင်ကာ၊ ငှက်ပျောပွဲအုန်းပွဲများရွက်ကာ၊ ကထိန်သင်္ကန်း၊ ပဒေသာပင်များကိုင်ဆောင်ကာ ကျောင်းဝန်းအတွင်း ကထိန်လှည့်ခဲ့ကြသည်။ ကုသိုလ်ရှင်၁၀၀ခန့်က သံဃာတော်၄ပါးကို ကထိန်သင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းက ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာအာဟာရဒါနပြုခဲ့ကြပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ကြသည်။

မဟာ မုနိဗုဒ္ဓဝိဟာ ရကျောင်းတိုက်၏ စုပေါင်းမဟာ ဘုံကထိန်

ဓာတ်ပုံ- မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

New York ပြည်နယ် Utica မြို့ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်သောပါက သီတင်းသုံးတော်မူသော မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ အခမ်းအနားကို အောက်တိုဘာ၁၉တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်ပိုင်းတွင် ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်အားအမှူးထားပြီး အမေရိကန်အလံ၊ သာသနာ့အလံများထူကာ ငှက်ပျောပွဲ၊ အုန်းပွဲများ၊ ပဒေသာပင်များကို ကိုင်ဆောင်၍ ဓမ္မမိတ်ဆွေများက ကျောင်းဝန်းအတွင်း ကထိန်လှည့်ခဲ့ကြပြီး ပဉ္စသံဃာ၈ပါးနှင့် အရှင်သောပါကအား ကထိန်သင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ကုသိုလ်ရှင်၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

လောကချမ်းသာ စေတီတော်မြတ်ကြီး၏ မီးထွန်းပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

New Jersey ပြည်နယ်ရှိ လောကချမ်းသာ စေတီတော်မြတ်ကြီး၏ သတ္တမအကြိမ်မြောက် သီတင်းကျွတ်မီးထွန်းပွဲတော်တွင် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၂က ကျင်းပခဲ့ရာ ဒကာ၊ ဒကာမ ၆၀ကျော်ခန့်က စေတီတော်တစ်ပတ်ကို ဆီမီးခွက်များကိုင်ကာလှည့်လည်ပူဇော်ခဲ့ကြပြီး ဆီမီး (၉၀၀၀)၊ရေချမ်း၊ ပန်းနံ့သာတို့ဖြင့် ပူဇော်ခြင်းခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို စတုဒိသာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။

From P8 Taiwan

siung မှာ သုံးရက်နေပြီး မုန်တိုင်းအလွန်မှာ တိုင်ပေကို ပြန်ခဲ့ကြတယ်။ ကောင်းရှုံ Kaohsiung ကနေ တိုင်ပေကို ကားနဲ့ဆိုရင် ငါးနာရီလောက်ကြာ သွားရပါတယ်။

တိုင်ပေမှာ လည်ပတ်စရာနေရာတွေအများကြီးရှိတယ်။ ရှန်ကေရှိတ်အမှတ်တရပြတိုက် Chiang Kai shek Memorial မှာ ရှန်ကေရှိတ်စီးခဲ့တဲ့ကားတွေ၊ အဝတ်အစားတွေ၊ ဆုတံဆိပ်တွေအပြင် သူ့ရဲ့ ပုံတူရုပ်ထုနဲ့ ဓာတ်ပုံရိုက်နိုင်တယ်။ ထန်းရွှေဆိပ်ကမ်း Tamsui မှာ ရှုခင်းကြည့် လမ်းလျှောက်လေညှင်းခံရင်း ဈေးတန်းလေးမှာ စားစရာအစုံစားနိုင်တယ်။ မြို့လည်က အမြင့်ဆုံးအဆောက်အအုံဖြစ်တဲ့ အထပ်ပေါင်း တစ်ရာ့တစ်ထပ်ရှိ ဝမ်းအိုဝမ်း One - O - One အဆောက်အအုံပေါ်တက်ပြီး မြို့ကိုအပေါ်စီးက ကြည့်ရှုနိုင်တယ်။ ရှီးမင်တင်း Ximending ခေါ် တိုင်ပေမူလပထမမြို့လယ်ခေါင်မှာ လမ်းလျှောက်ရင်း တိုင်ပေမြို့သမိုင်းကြောင်းကို လေ့လာနိုင်တယ်။ တိုင်ပေမြန်မာတန်း Taipei Myanmar Town မှာ မြန်မာအစားအစာတွေစားပြီး မြန်မာပြည်ဖွားတွေနဲ့ တွေ့နိုင်တယ်။ နာမည်ကျော် တိုင်ပေညဈေး Taipei Night Market တွေမှာ တိုင်ဝမ်ရိုးရာအစားအစာ စားချင်ဖွယ်မျိုးစုံကို စားနိုင်တယ်။

တိုင်ပေကနေ တစ်နာရီခွဲလောက် ဘတ်စကားစီးလိုက်ရင် ကျီးလုံ Keelung မြို့ကို ရောက်ပါတယ်။ တိုင်ပေကကျွန်းမြောက်ဖက်အနောက်ဖက်ကမ်း၊ ကျီးလုံ Keelung က ကျွန်းမြောက်ဖက် အရှေ့ဖက်ကမ်းမို့ နီးတယ်။ ရထားနဲ့လည်းသွားလို့ရပေမဲ့ ကျနော်တို့က ဘတ်စကားစီးပြီးသွားကြတယ်။ ကျီးလုံ Keelung မြို့ အနီးတဝိုက်မှာလည်း မသွားမဖြစ်သွားပြီး လေ့လာရမဲ့နေရာတွေအများကြီးမို့ ကျီးလုံ Keelung မှာ သုံးညအိပ်ခဲ့တယ်။

ပထမဆုံးအဖြစ် ဘုရင်မခေါင်းလို့ခေါ်တဲ့ Queen Head ရှိရာ ရဲ့လူ Yehliu Park ကို ကျီးလုံကနေ ဘတ်စကားစီးပြီး သွားကြည့်ကြတယ်။ ပင်လယ်ရေလှိုင်းတွေရဲ့ တိုက်စားမှုကြောင့် သဲကျောက်ဆောင်တွေက ပုံစံမျိုးစုံဖြစ်နေကြတဲ့အထဲမှာ ကျောက်ဆောင်တစ်ခုက အဝေးကကြည့်ရင် ဘုရင်မဦးခေါင်းနဲ့ အတော်ဆင်တူနေတယ်။ သဘာဝရဲ့ဖန်တည်းမှုအလှတရားတွေပြည့်နေတဲ့ ကမ်းခြေမို့ ရှုခင်းအလွန်လှတယ်။

ကျီးလုံ Keelung ဒုတိယနေ့မှာ စူးဖန် ရေတံခွန် Shifen waterfall ကို Taxi ငှားပြီးသွားကြတယ်။ အလွန်လှပတဲ့ရေတံခွန်ကြီးက ကျီးလုံ Keelung ရဲ့အနောက်စူးစူးက စူးဖန်မြို့အနီး တောကြီးထဲမှာပါ။ သူတို့ရဲ့တောတောင်သဘာဝကို ထိန်းသိမ်းထားတာ အတုယူစရာ။

အဲဒီကနေ စူးဖန်လမ်းဟောင်း Shifen Old Street ကိုလမ်းလျှောက်သွားကြတယ်။ မီးရထားလမ်းကို ခွပြီးတည်ထားတဲ့လမ်းဟောင်းကလေးပေါ်မှာ မီးပုံးပျံလွှတ်ကြတဲ့မြို့။ ကြိုးတံတားလေးနဲ့ အေးချမ်းသာယာတဲ့ တောင်ပေါ်မြို့လေးမို့ ရှုခင်းလှလှကြိုက်သူတွေအတွက် ကွက်တိပဲ။

အဲဒီကတဆင့် ကျိုဖန် Juifen မြို့လေးဖက်ကို Taxi နဲ့ပဲ ခရီးဆက်ကြတယ်။ ကျိုဖန်လမ်းဟောင်း Jiufen old street ဟာ Spirited Away ဂျပန်ကာတွန်းရုပ်ရှင်အခြေခံရာ တောင်ပေါ်မြို့ဟောင်းနေရာလေးပါ။ အိမ်တွေကတောင်စောင်းမှာ လှေကားထစ်တွေလို အထပ်ထပ်နဲ့။ အိမ်တွေကြားက လမ်းကြားတွေက လှေကားထစ်တွေအစီအရီမို့ လှေကားထစ်တွေကို တစ်လှမ်းဆီလှမ်း တစ်ထစ်ချင်းတက်။ လှေကားထစ်တွေမတက်နိုင်သူတွေအတွက် သီးသန့်လမ်းကြားလေးကလည်းဈေးဆိုင်လေးတွေအပြည့် ဈေးဝယ်သူတွေအပြည့်မို့ စည်မှုစည်ပါပဲ။ ကျိုဖန် Juifen မြို့လေးကနေ ကျီးလုံ Keelung ကို ဘတ်စကားစီးပြီးပြန်ခဲ့တယ်။

ကျီးလုံ Keelung ဟာလည်း မြို့ကြီးတစ်မြို့ပါ။ နိုင်ငံမြောက်ပိုင်းရဲ့ ပင်လယ်ဆိပ်ကမ်းမြို့လည်းဖြစ်တယ်။ တောင်ပေါ်မှာ ဆယ်ထပ်တိုက်လောက်အမြင့်ရှိတဲ့ ကွမ်ယင်မယ်တော်ရုပ်ထုကြီးကို အဝေးကမြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီတောင်ပေါ်ကို မြို့လယ်ဟော်တယ်ကနေ တတိယနေ့မှာ လမ်းလျှောက်သွားကြတယ်။ ကီးလုံညဈေး Keelung Night Market ကတော့ တိုင်ဝမ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံး ညဈေးပါ။ ဒီညဈေးလောက် စားသောက်ဖွယ်စုံလင်တဲ့ညဈေး မရှိဘူးလို့ဆိုကြတယ်။ ကျနော်တို့ကတော့ သုံးညတိုင် ကျီးလုံ ညဈေးမှာ စားချင်တာတွေ လှည့်ပတ်စားခဲ့ကြတယ်။

ကျီးလုံကနေတဆင့် နောက်ထပ်သွားလည်သင့်တဲ့မြို့က ယီလန်မြို့ Yilan ပါ။ မြို့နှစ်မြို့ကြားမှာ ခြားနေတဲ့ တောင်တန်းကြီးကို လှိုင်ခေါင်းတွေအဆင့်ဆင့်ဖြတ်ပြီး ဖောက်ထားတယ်။ အရှည်ဆုံးလှိုင်ခေါင်းက ဆယ်မိုင်နီးပါးရှည်လျားတယ်။ ဂူထဲမဝင်ပဲ တောင်ပေါ်လမ်းကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက်ကလည်း သွားလို့ရတယ်။ ယီလန်မြို့က ရေပူစမ်းတွေကြောင့် ထင်ရှားသလို Fish Spa လို့ခေါ်တဲ့ ခြေထောက်ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတဲ့ ငါးလေးတွေကြောင့်လည်း လူသိများတယ်။ ယီလန်က စဥ့်အိုးနဲ့ကင်တဲ့ ကြက်ကင်ကလည်း အလွန်စားကောင်းတယ်။ ကမ်းခြေလည်း လှပတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရရင်တော့ တိုင်ဝမ်ဟာ လည်ပတ်ဖို့သင့်တဲ့နေရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ခရီးသွားတွေအတွက် လုံခြုံမှုအပြည့်ရှိတယ်။ သန့်ရှင်းမှုရှိတယ်။ သွားလိုရာကို ဘတ်စကား၊ရထားတွေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူသွားနိုင်တယ်။ Taxi ကလည်း မီတာနဲ့သွားတာဖြစ်တယ်။ လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်အားလုံးကို ချိုင်းနား၊အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာနဲ့ရေးထားတယ်။ ချိုင်းနားလိုတတ်ရင်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေမဲ့ မတတ်ရင်လည်း သွားလိုရာလိပ်စာကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီးမေးနိုင်တယ်။ လိမ်ညာမဲ့သူမရှိသလောက်ပဲ။ လမ်းတွေ၊ အဆောက်အအုံတွေ က wheel chair access တွေများတယ်။ ငွေလဲနှုန်းတည်ငြိမ်တယ်။ အစားအသောက်တွေဈေးသက်သာတယ်။ ဘိုဘာတီး Boba Tea ဟာ တိုင်ဝမ်ကစ, ခဲ့တာမို့ မသောက်မဖြစ်၊ အမဲသားခေါက်ဆွဲပြုတ်ကလည်း သူ့ရိုးရာအစားအစာမို့ တိုင်ဝမ်ရောက်ရင် မစားမဖြစ်စားသင့်တဲ့အစားအစာဖြစ်ပါကြောင်း။

From P1 VOTE

state ID မှာ ထိုးထားသည့်လက်မှတ်(သို့) မဲပေးခွင့်စာရင်းပေးထားတုန်းက ထိုးထားသည့်လက်မှတ်နှင့်တူရပါမည်။ မဲပြားမရေခင် ကောင်တီရွေးကောက်ပွဲဝန်ထမ်းများက မဲရေသောအခါ လက်မှတ်များကို တိုက်ကြည့်စစ်ဆေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏မဲပြားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၅၊ ညစနာရီနောက်ဆုံးထားပြီး စာတိုက်မှပြန်လည်ပေးပို့နိုင်သလို drop box မဲပုံးများမှဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ကြိုတင်မဲပေးနိုင်သောနေရာများမှာဖြစ်စေ ပြန်လည်ပေးပို့ရပါမည်။

မဲပြားကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ မဲကွက်များကိုဖြည့်ပါ။ စာအိတ်ရဲ့ကျောဘက်မှာ သေချာလက်မှတ်ထိုးပါ။ ပြီးလျှင် စာတိုက်မှပြန်လည်ပေးပို့နိုင်သလို drop box မဲပုံးများမှဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ကြိုတင်မဲပေးနိုင်သောနေရာများမှာဖြစ်စေ early voting location များမှာလဲ ထည့်နိုင်ပါသည်။

စာတိုက်မှပြန်လည်ပေးပို့သည့်အခါ တံဆိပ်ခေါင်းကပ်ရန်မလိုပါ။ " ခင်ဗျားတို့ မဲပေးတဲ့အခါမှ စာအိတ်ကျောဘက်မှာ သေချာလက်မှတ်ထိုးဖို့က အရေးကြီးပါတယ်" ဟု Joe Kocurek, Deputy Secretary of State for Communication က သတိပေးခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့က မဲပေးသူရဲ့ Identity ကိုအတည်ပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်" ဟု Kocurek က ဆက်ပြောသည်။ မဲဆန္ဒရှင်များထည့်လိုက်သောမဲပြားများကို နိုဝင်ဘာ၁၂၊ ၂၀၂၄တွင် ရရှိအတည်ပြုမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် California မှာ မဲပေးရန်စာရင်းသွင်းထားပြီး အခြားပြည်နယ်များတွင် သွားရောက်နေထိုင်၊ အလုပ်လုပ်နေသူများသည် စာတိုက်မှ မဲပြားများကို ပြန်လည်ပေးပို့သည့်အခါ နိုဝင်ဘာ၁၂၊ ၂၀၂၄ တွင် နောက်ဆုံးလက်ခံရရှိသည့်မဲပြားစာရင်းထဲတွင် ပါရမည်ဖြစ်သည်။ " ကျနော်တို့မှာ 30-day canvass period ဆိုတာရှိပါတယ်။ Canvass လို့ခေါ်ပါတယ်။" ဟုKocurek က ရှင်းပြခဲ့သည်။

- Ballot drop-off locations များကို အောက်တိုဘာ၈၊ ၂၀၂၄တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ပြီး Voter's Choice Act counties အားလုံး၏ early in-person voting အတွက် မဲရုံများကို အောက်တိုဘာ ၂၆၊ ၂၀၂၄ တွင်စတင်ဖွင့်လှစ်မည်ဖြစ်သည်။ စာတိုက်မှပြန်ပို့သော မဲပေးထားသည့်မဲပြားများကို Election Day နေ့တွင်(သို့) မတိုင်မီမှာ posted-marked လုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး နိုဝင်ဘာ၁၂၊ ၂၀၂၄တွင် လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။

-Drop box locations နေရာများ။

စာတိုက်ကမပို့ဘဲ Drop box များမှာ ထည့်လိုသည်ဆိုပါက ကိုယ်နေထိုင်သောမြို့နယ်များတွင် drop box များ ရှိမည့်နေရာများကို caearlyvoting.sos.ca.gov တွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

=> လူကိုယ်တိုင်မဲသွားပေးရင် ID စစ်မလား။

California တွင် မဲစာရင်းတွင်နာမည်အတည်ပြုပြီးသူများ In Person လူကိုယ်တိုင်မဲသွားပေးသည့်အခါ ID စစ်မည်မဟုတ်ဘဲ လူကိုယ်တိုင်မဲပေးမည့်နေ့မှာမှ မဲစာရင်းတခါထဲပေးမည့်သူများကိုသာ ID စစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း Joe Kocurek, Deputy Secretary of State for Communication ကပြောကြားခဲ့သည်။

=> ကိုယ်ပေးခဲ့သောမဲရဲ့ အခြေအနေရွေ့လျားပုံတွေကို အချိန်နဲ့အညီတပြေးညီ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

wheresmyballot.sos.ca.gov မှာ sign up လုပ်ပြီး ကိုယ်ပေးခဲ့သောမဲပြား ဘယ်အခြေအနေတွေရောက်ပြီဆိုတာကို မှာ အချိန်နဲ့တပြေးညီ သိနိုင်ပါသည်။ text, email, or voice status alerts တွေကို လက်ခံရပြီးသိနိုင်ပါသည်။

=> မဲပေးရန် စာရင်းသွင်းဖို့ နောက်ကျခဲ့ပါက

အောက်တိုဘာ၂၁၊ ၂၀၂၄သည် နိုဝင်ဘာ၅ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက် နိုင်ငံသားများ မဲပေးရန်စာရင်းသွင်းဖို့ နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်ပြီး registertovote.ca.gov မှာစာရင်းပေးနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံသားများသည် အောက်တိုဘာ၂၁ရက်မှာ မဲပေးရန်စာရင်းမသွင်းထားဘဲနောက်ကျခဲ့သည်ဆိုပါက "same day" voter registration process ကို မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင်း elections office သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်မဲပေးနိုင်သောမဲရုံတွေမှာ မဲပြားရယူကာ သွားရောက်မဲပေးနိုင်ပါသည်။

=> မဲစာရင်းမှာ ကိုယ့်နာမည်ပါ၊ မပါဘယ်လိုစစ်မလဲ။

voterstatus.sos.ca.gov မှာ မိမိနာမည်ကို စစ်နိုင်ပါသည်။ မဲစာရင်းတွင်နာမည်အတည်ပြုပါပြီးသူများသည် မဲဆန္ဒရှင်များအတွက်လမ်းညွှန်ချက်၂ခုဖြစ်သော Official Voter Information Guide (state VIG) (ဘာသာစကား၁၀မျိုးဖြင့် voterguide.sos.ca.gov တွင် လေ့လာနိုင်သည်။) နှင့် County Voter Information Guide တိုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

=>ဘာသာစကား၁၀မျိုး ထားရှိသော Secretary of States Voter Information Hotline

မဲဆန္ဒရှင်အားလုံးအတွက် မဲပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းနှင့်လမ်းညွှန်ချက်များကို Secretary of States Voter Information Hotline ဖြစ်သော (800) 345-VOTE (8683) (English) ဘာသာဖြင့်အပါအဝင် Spanish, Chinese, Hindi, Japanese, Khmer, Korean, Tagalog, Thai, Vietnamese ဘာသာများနှင့် ရယူနိုင်ပါသည်။ **711 – TTY/TDD** ။ county elections offices သတင်းများကို sos.ca.gov/elections/voting-resources/county-elections-offices တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ နိုဝင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၄ General Election နှင့် ပတ်သက်သော California key deadlines နှင့် နေ့စွဲများကို sos.ca.gov/elections/upcoming-elections/general-election-nov-5-2024/key-dates-deadlines တွင် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ နိုဝင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၄ General Election Calendar ကို elections.cdn.sos.ca.gov/statewide-elections/2024-primary/section-08-general-election-calendar.pdf တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

California သည် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် မဲစာရင်းပေးသူအများဆုံးရှိသောပြည်နယ်ဖြစ်ပြီး registered voters ၂၂သန်းကျော်ရှိသည်။

https://www.sos.ca.gov/elections/upcoming-elections/general-election-nov-5-2024/key-dates-deadlines

Rangoon California
BURMESE FOOD HOUSE
Women-Owned Restaurant

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

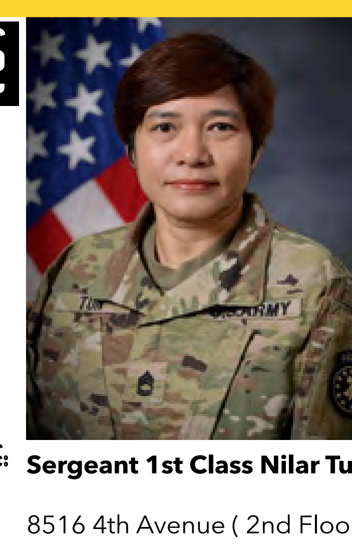
3944 Peck Rd #8, El Monte, CA
RangoonCalifornia@gmail.com
www.facebook.com/rangooncalifornia
626 522-1445

U.S. ARMY မှ သင့်ကိုအလိုရှိသည်

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

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

အသေးစိတ်သိလိုပါက Nilar Tun သို့ မြန်မာလိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။



Sergeant 1st Class Nilar Tun
8516 4th Avenue (2nd Floor)
Brooklyn, NY 11209
Ph: 929-273-3121
Email: nilar.tun.mil@army.mil
facebook: Nilar Tun
Instagram: sfc_tun

ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းမီးထွန်းပွဲတော်

Half Moon Bay, California ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဩသဓ သီတင်းသုံးတော်မူသော ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်မီးထွန်းပွဲတော်ကို အောက်တိုဘာ၁၂၊ ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲကို အောက်တိုဘာ၁၃တို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏သီတင်းကျွတ်မီးထွန်းပွဲကို မွေးဖွားသော ကလေးများအတွက် မိမိတို့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်း စဉ်လာများအကြောင်း သိရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လွန်ခဲ့သော ၁၀နှစ်ခန့်က စတင်ကျင်းပ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ပထမဆုံးနှစ်တွင် လူ ၆၀-ခန့်ဖြင့် ဆီမီးနှင့် မီးပုံးလေးများထွန်းကာ ကလေးများကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်စေခဲ့ကြောင်း အရှင်ဩသဓက မိန့်တော်မူသည်။ ပွဲတော်ကို အမှုဆောင်လူကြီးများက ဦးဆောင်ပြီး မိဘများ၊ စေတနာရှင်များက အစားအသောက်နှင့်ဆီမီးများလှူဒါန်းကြသည်။ ယခုနှစ်အခမ်းအနားတွင် ကျောင်းဝန်းတွင်း LED မီးများ၊ ဖယောင်းတိုင်များထွန်းညှိကာ ပန်းအလှဆင်ယဉ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဆင်းတုအားပင့်ဆောင်ကာ ကျောင်းဝန်းတွင်းလှည့်လည်ခဲ့သည်။ အရှင်ဩသဓက ည၇နာရီကျော်တွင် အခမ်းအနားဖွင့်လှစ်ပေးကာ ငါးပါးသီလပေးပြီး သံဃာများ၊ ဘိုးဘွားမိဘများကို လူငယ်များက ကန်တော့ကာ ၂၄ပစ္စည်းရွှတ်ပြီး အမျှပေးဝေခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသူ ဧည့်ပရိသတ်၂၀၀ခန့်ကို ညစာ စတုဒိသာဒါနပြုခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်

ရတနာဉာဏ်ရောင်ကျောင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲ

Daly City, California ရှိ ရတနာဉာဏ်ရောင်ကျောင်းတိုက် စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၀ က ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းဝန်းတပတ် ပဒေသပင်လှည့်ခဲ့ကြပြီး သံဃာတော်၅ပါးကို ကထိန်သင်္ကန်းများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ကထိန်ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ရတနာညဏ်ရောင်ပထမကျောင်းသူငယ်ချင်းများက စုပေါင်းမတည်ငွေ $8000 ထည့်ဝင်ခဲ့ကြပြီး Daly City Mayor Juslyn C. Manalo လည်းတက်ရောက်ကာ သံဃာတော်များကို ကထိန်သင်္ကန်းဆက်ကပ်ခဲ့သည်။ တေးသံရှင် ဘာဘရာသီချင်းသစ်၊ တေးရေးသဟာအောင်ရေးစပ်ပြီး ဘုံကထိန် သီချင်းကို အခမ်းအနားတွင်သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Thiri San May

SCBCA သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

Photo: kAi

Southern California Burma Association ၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၇တွင် အသင်းတိုက်တည်ရှိရာ Monetery Park မြို့တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Eng Tan က နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခဲ့ပြီး သက်ကြီးဘိုးဘွား ၁၀၀ကျော်ကို အသင်းမှလူငယ်၊ လူလတ်များက ဂါရဝပြုကာ လက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့သည်။ ဘိုးဘွားများအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အစီအစဉ်များ၊ ကာရာအိုကေသီချင်းသီဆိုခြင်းများကို စီစဉ်တင်ဆက်ခဲ့ပြီး နေ့လယ်စာဒန်ပေါက်ဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Monterey Park မြို့တော်ဝန် Thomas Wong က ဂုဏ်ထူးဆောင်ဧည့်သည်အဖြစ်တက်ရောက်ခဲ့ပြီး အသင်းသူအသင်းသားမိသားစု ၃၀၀ ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

OPEN Saturday

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

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

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

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

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

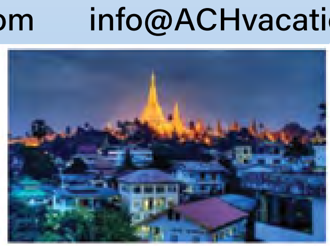
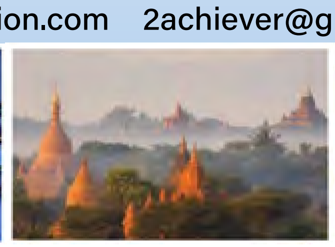
TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

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

28 Years of Excellent Services

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

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

Helen Khaw

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အလုပန်းကဏ္ဍမှာ အမေရိကမွေး မြန်မာစကားကောင်းစွာပြောတတ်သူ Grade 8 အပြီးတွင် ကောလိပ်တက်ကာအသက်၁ရှနှစ်တွင် UCLA မှ bachelor's degree ရခဲ့သူဒုတိယ မြန်မာမျိုးဆက် Helen Khaw နှင့်အမေးအဖြေကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

1. Could you tell us about yourself?

Hi! My name is Helen Khaw, and I graduated from UCLA in 2022 with a Bachelor's Degree in Psychology. I'm currently a lab manager/research coordinator in a psychiatry lab at UCLA Health.

2. Do you speak Burmese? How did you learn Burmese?

I speak a good bit of Burmese, which I learned through speaking with my parents and grandparents at home, as well as previously attending Burmese classes led by volunteer teachers (thank you for your many years of hard work and dedication) at Parami Buddha Vihara for most of my childhood.

3. What attracted you to UCLA, and what advice would you give to prospective students considering UCLA and the suitable subjects for their specific areas of interest?

I chose to transfer from CalStateLA to UCLA, since UCLA has an excellent psychology program with more available research opportunities. I think UCLA is a great school with a lovely campus. They also have a diverse student population and a strong transfer student community that is very welcoming, so I encourage students to apply to UCLA! Another thing I would consider and research is the rigor of specific majors/programs. For example, I specifically applied to UCLA due to their amazing psychology program, but I would also encourage students to apply to other schools with strong programs that they're known for (e.g., applying to CalPoly Pomona for engineering majors).

4. Could you share some highlights from your special program school experience?

I applied and was accepted to the CalState LA Early Entrance Program (EEP) as a 13-year-old, so I was able to directly attend college at CalStateLA after eighth grade. The highlight of EEP was meeting like-minded peers in the program and EEP alumni who I became close friends with. I also loved the freedom and flexibility in my schedule that came with attending college at a younger age!

5, What are the advantages of skipping high school and joining the program for you? Any challenges and how did you overcome them?

One of the benefits is not needing to apply to multiple colleges and competing against your peers, which I only realized after starting college. The number of applicants applying to EEP is much smaller, and it is only one application, which is much easier to handle than applying to multiple colleges around the same period. Personally, I'm hoping to continue to graduate school, so EEP allowed me to save 4 years. In terms of challenges...I wouldn't call it a challenge, but I learned to start being intentional about scheduling time to hang out with my middle school friends. In K-12, you see friends often or everyday due to everyone going to the same school or having the same classes. Since I had a different schedule than my childhood friends, we had to find time outside of our school schedules to catch up, which took a bit of getting used to.

6.How did you manage to balance your academic commitments with your social life as a university student?

To be honest, I was more focused on my academics compared to my social life, but I'm grateful to my friends for reaching out to me and finding time to hang out together. However, my flexible schedule was really helpful in balancing academics and other aspects of my life. Since I was a commuter student at both CalStateLA and UCLA, I typically liked to stack all my classes back-to-back on two or three days of the week; I then had the other days, as well as the weekend, to do whatever I wanted.

7.How would you describe the beauty of California?

I think the diversity in California really adds to its charm. I love how many things are accessible here; beaches are nearby, there are different towns (e.g., Chinatown, Thai town, Ktown) with close-knit communities, and museums. There are many places to explore as well!

8.Who are some of your role models or people you admire?

The overall person I admire is my grandfather. Everything from his personality, lifelong passion for learning, to importance of family and community is something I'm continuously working towards to emulate. Beyond that, I definitely have other people, such as my parents, brother, and research mentors, that I admire for their creativity, generosity, and academic excellence.

9. What are your thoughts on the importance of choosing the right major for the students and the job opportunities.

I think it's fine to switch majors, as that is very common (and valid!) as you navigate your academic and career interests, so I wouldn't place utmost importance on choosing the "right" major for you. Personally, I loved working with people and finding ways to reduce the stigma of mental health in the Asian community, so I declared Psychology as my major and continued it until graduation. In terms of finding opportunities (e.g., jobs, internships, research), networking and cold-emailing are tactics I frequently use. It might seem scary at first, but sending an email to introduce yourself and ask for any available opportunities can actually result in you receiving a position! That's how I got two research assistantships as an undergraduate. Tip: always include your CV/resume when sending the email. Networking, such as talking to teaching assistants (who are typically graduate students) and going to professors' office hours to chat, is another way to find opportunities and build relationships in your field.

10. What do you think are the consequences for students who choose a major or career path due to parental pressure, even if they lack passion for it?

The probable consequences are increased unhappiness and stress that could have been avoided. I completely understand the parents' perspectives on wanting their child to have a stable job and be successful, but high school/college students are adults who have their own interests and likes. I also think the definition of success varies based on each individual's values and other factors (e.g., lifestyle). They say the ideal career aspiration is the intersection between your skills, your interests, and what people will pay you for, so hopefully that helps!

11. As a Burmese American university student, what message would you like to share with Burmese American students in junior high and high school?

Be proud of your heritage and the Burmese culture! There are so many strengths that come with embracing the culture: you can learn an additional language by speaking it with your family, you can learn to cook delicious food, and it cultivates a positive mindset of being charitable to others and wanting to improve our community. It'll also definitely (or most likely) come in handy when you later apply to colleges and grad school as a unique part of your identity.

From P 1 Burmese Youth Network

ကောလိပ်ရွေးချယ်ရတာတွင် ကိုယ်မရွေးချယ်ခင်မှာ လူကိုယ်တိုင် ကျောင်း၏ tour အစီအစဉ်တွင်ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ရာသီဥတု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကိုလည်း ကိုယ်နှင့် သဟဇာတဖြစ်၊ မဖြစ် ကြိုတင်လေ့လာပြီးမှ ရွေးချယ်သင့်ကြောင်းကိုလည်း Kaitlyn Chin က အဓိကထား ပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျမရဲ့အမြင်ကတော့ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် Politics စိတ်ဝင်စားသူတွေက East Coast ဘက်က တက္ကသိုလ်တွေကိုသွားကြတာများပြီး Film school လို အနုပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဘာသာတွေကျ California မှာ ယူကြတာများတယ်" ဟု Chin က ဆိုသည်။ ကောလိပ်ရွေးကြသည့်အခါ ကျောင်းအဆင့်နံပါတ်သာမကဘဲ မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် ဘာသာရပ်ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်ရွေးချယ်တတ်ခြင်းသည်လဲ ကောလိပ်တက်မည့်ကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက်အရေးကြီးလှသည်။ Kaitlyn Chin သည် BS, Cognitive Science with an emphasis in Design & Interaction ဘွဲ့ကို ၂၀၂၄တွင် UC San Diego မှရရှိကာ graphic web designer အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။

အလယ်တန်းအောင်ပြီး အထက်တန်းမတက်ဘဲ ကောလိပ်တန်းတက်တဲ့ကျောင်းသူလေးရဲ့အတွေ့အကြုံ။

Grade8 အောင်ပြီး အထက်တန်းကိုမတက်ဘဲ တိုက်ရိုက်ကောလိပ်တက်ရန် California State University Los Angeles ရှိ program တွင် ကောလိပ်တက်ပြီးနောက် အသက်၁၇နှစ်အရွယ်တွင် UCLA တွင် Psychology ဘာသာဖြင့် Bachelor ဘွဲ့ရခဲ့သူ Helen Khaw က သူမ၏အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခဲ့သည်။ " ကျမ၈တန်းပြီးတဲ့အသက်၁၃နှစ်မှာ California State University Los Angeles မှာ ကောလိပ်ကိုတန်းတက်ဖို့ လျှောက်တဲ့အခါ မိဘတွေကို သပ်သပ်၊ ကျမကို သပ်သပ် ဒီ program အတွက် အမေးအဖြေလုပ်ပါတယ်။ မိဘတွန်းအားကြောင့်တက်တာလား။ ကျောင်းသားကရော တက်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိလားဆိုတာ သိရဖို့ပါ။ အသက်အပိုင်းအခြားက သူ့နှစ်တွေနဲ့သူ ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ စာလိုက်ရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေအပြင် ကျောင်းသားအချင်းချင်းဆက်ဆံနေထိုင်မှုစိန်ခေါ်မှုတွေလဲ ကြုံခဲ့ရတယ်" ဟု အသက်၁၇နှစ်တွင် ဘွဲ့ရခဲ့သူ Khaw က ဆိုသည်။

တက္ကသိုလ်မှာ ဘာသာတွဲပြောင်းတဲ့အခါ။

တက္ကသိုလ်တက်နေစဉ် ယူထားသောဘာသာတွဲများတွင် စိတ်မပါတော့သဖြင့် ဘာသာပြောင်းယူသည့်အတွေ့အကြုံကို ပထမနှစ်တွင် Bio ဘာသာတွဲများယူခဲ့ပြီး ဒုတိယနှစ်တွင် Organic chemistry ဘာသာတွဲယူနေဆဲကာလများ၌ minor ဘာသာတွဲဖြစ်သော design ဘာသာရပ်များကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားပြီး ဒုတိယနှစ်တွင် အဓိကယူထားသောဘာသာများကို ပြောင်းခဲ့သောအတွေ့အကြုံများကို Kaitlyn Chin က မျှဝေခဲ့သည်။ " ကျမက အစပိုင်းက medical professional ဖြစ်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး Bio ဘာသာတွေယူတယ်။ Chemistry ဘာသာရပ်တွေကို ဒုတိယနှစ်မှာယူတဲ့အခါမှာ ကျမ ဘယ်ဘာသာကိုသင်ယူရတာ နှစ်သက်တယ်။ မနှစ်သက်ဘူးဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိလာတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စကားပြောတယ်။ တိုင်ပင်တယ်။ ဒုတိယနှစ်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံပထမစာသင်ကာလမှာပဲ ကျမစိတ်ပါတဲ့အဓိကဘာသာ Design ပညာဘာသာကိုပြောင်းယူခဲ့တယ်" ဟု Kaitlyn Chin က သူမ၏အတွေ့အကြုံကိုမျှဝေခဲ့သည်။ တက္ကသိုလ်များတွင် ကျောင်းသားများ အဓိကဘာသာရပ်များပြောင်းလဲခြင်းမှာ အထူးအဆန်းမဟုတ်ဘဲ အချို့သောကျောင်းသားများသည် နှစ်ခါ၊ သုံးခါ၊ လေးခါထိ ပြောင်းလဲယူကြခြင်းများလည်း ရှိသည်။ ဘာသာတွဲပြောင်းခြင်းများအတွက် သူငယ်ချင်းများနှင့်တိုင်ပင်ခြင်း၊ ကျောင်းပညာရေးအတိုင်ပင်ခံများနှင့် တွေ့ဆုံကာ အကြံဉာဏ်ယူခြင်းများကို ပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးလှသည်။

စိတ်ဝင်စားစရာနဲ့ အကျိုးတရားများတဲ့ Double major program

Double major ယူခြင်း၏အကျိုးများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်းကို California State University, Fullerton တွင် နောက်ဆုံးနှစ် တက်ရောက်နေသော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ Julymoe Aung က ပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျမရဲ့ ပထမဘာသာရပ်က Communications with a concentration in Entertainment & Tourism ပါ။ ဒုတိယ ဘာသာရပ်က Cinema & Television Arts ပါ။ ဘာသာ၂ခုယူခြင်းအားဖြင့် စာကျက်ရတာ ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်စွာသင်ယူနိုင်တဲ့အခါမှာ ထိုက်တန်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်" ဟု Julymoe Aung က ဆိုသည်။ Double major ယူခြင်းဖြင့် ဘွဲ့ရသည့်အခါ ဘာသာရပ်၂ခုလုံးဖြင့် ဘွဲ့ရမည်ဖြစ်ပြီး ဘာသာရပ်တခုနှင့်တခု လက်တွေ့အသုံးချရာတွင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာလေ့လာနိုင်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင်လဲ အထောက်အကူပြုသောအကျိုးကျေးဇူးများသောကြောင့် မိမိစိတ်ဝင်စားပြီး ဆက်စပ်မှုရှိသော ဘာသာရပ်နှစ်ခုတွဲကို အချို့သော ကျောင်းသားများက တချိန်တည်း သင်ယူလေ့လာကြခြင်းဖြစ်သည်။ Julymoe Aung သည် Film production နယ်ပယ်တွင် အလုပ်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသူဖြစ်သည်။

AP/ IB အစီအစဉ်တွေ။

အထက်တန်းတွင် AP ဘာသာရပ်များယူသင့်သည့်အချက်များနှင့် ကောလိပ်ရောက်သည့်အခါ အချိန်ကုန်သက်သာ၊ ယူရမည့်ဘာသာရပ်များဝန်ထုတ်ပေါ့စေသည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ " medical professionals ဖြစ်ချင်တဲ့သူတွေအတွက်ဆိုရင် AP Chemistry, AP Biology တွေက အထက်တန်းမှာ ယူကိုယူရမယ့်ဘာသာတွဲတွေဖြစ်တယ်။ AP ဘာသာရပ်ပေါင်း၁၀ခု၊ ၁၁ခု အထက်တန်းမှာရှိတယ်" ဟု UC San Diego တွင် ပညာသင်ကြားကာဘွဲ့ရခဲ့သူ Kaitlyn Chin က ပြောကြားခဲ့သည်။ International Baccalaureate program ကျောင်းသားများအတွက် AP ဘာသာပ်များအပြင် High level ဘာသာတွဲများကိုလည်း သင်ယူကြရပြီး အထက်တန်းပြီးသောအခါ diploma နှစ်ခုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ Granada Hills Charter School တွင် IB program ၁၁တန်းတက်နေသော KaiTamsin Bwor ၏ CAS Programs များ နှင့် ပတ်သက်သောမေးခွန်းကို USC မှ B.S. Computational Neuroscience ရရှိခဲ့ပြီး Johns Hopkins Medicine တွင် Clinical Research Coordinator အဖြစ် အလုပ်လုပ်နေသော Thordor Han က သူမအထက်တန်းတက်နေစဉ် Pandemic ကာလတွင် အခက်အခဲများကြားမှ CAS Program အတွက် အောင်မြင်စွာကြိုးစားခဲ့ရသော Academic Mentor အကြောင်းကို မျှဝေဖြေကြားခဲ့သည်။

Extracurricular activities

Academic စာသင်ကြားမှုနှင့်စာမေးပွဲများမှာ အမှတ်ကောင်းရုံအပြင် extracurricular activities များအဖြစ် community services များနှင့် Clubs များတွင်ပါဝင်လှုပ်ရှားကြရေးသည် အရေးကြီးလှသည်။ " Key Club ကတော့ ကျောင်းတိုင်းလိုလိုမှာ ရှိကြပြီး ကျောင်းသားတိုင်း ပါဝင်လှုပ်ရှားသင့်တဲ့ ကလပ်ပါပဲ " ဟု Panelists များက ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ အားကစား၊ စာပေ၊ အနုပညာ၊ ကွန်မြူနတီလှုပ်ရှားမှုများနှင့် အများကြားမှဖောက်ထွက်နိုင်သည့် စိတ်ကူးရှိသည့် လှုပ်ရှားမှုများသည် အထက်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ကောလိပ်လျှောက်ရာတွင် GPA အမှတ်များနည်းတူ အရေးပါလှသည်။

International Student

မြန်မာနိုင်ငံမှ Padasena City College တွင် pre-med. တွက် လာရောက်ပညာသင်ကြားနေသော Laura Israel ကလည်း ဘာသာရပ်ရွေးချယ်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့်အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " မြန်မာပြည်အထက်တန်းကတော့ US ကျောင်းတွေနဲ့လုံးဝမတူဘဲ မနက်ကျောင်းမသွားခင် ကျူရှင်သွားရတယ်။ အိမ်ပြန်လာရင် study guide နဲ့စာသင်ရတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာလည်း ကျူရှင်သွားရတယ်။ US ရောက်လာတော့ ကောလိပ်တက်ရတယ်။ အလုပ်လဲလုပ်တယ်။ life style ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီးကြုံရပါတယ်" ဟု Laural Israel က ပြောခဲ့သည်။ " မိဘတွေက အင်ဂျင်နီယာဆိုတော့ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်စေချင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်လဲ အင်ဂျင်နီယာလုပ်မယ်ထင်ခဲ့ပေမယ့် caregiver အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဆေး၊ ရောဂါ၊ အလုပ်ရှင်မိသားစုက ဆရာဝန်တွေဆိုတော့ သူတို့နဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံပြီး လူအများကို ကျမအကျိုးပြုချင်တဲ့ပညာဟာ ဆေးပညာဆိုတာကို သိခဲ့ပြီး pre- med ဘာသာတွေယူပါတယ် " ဟုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Laura သည် Biomedical Engineering ဘွဲ့ကို ၂၀၂၇တွင် ရရန်ကြိုးစားလျက်ရှိသည်။

မိဘနဲ့ သားသမီးကြားက ပညာရေးရည်မှန်းချက်ထပ်တူရှိ၊ မရှိ။

ပရိသတ်များမှသိလိုသည်များကိုမေးကြရာ ကောလိပ်တက်ရာတွင် အဓိကအချက်ဖြစ်သော မိဘတွန်းအားကြောင့် မိမိအမှန်တကယ်ဝါသနာမပါသောဘာသာတွဲကိုယူမိသည့်အတွက် နောကဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်မည်သည့်ဘာသာရပ်ကိုစိတ်ဝင်စားသည်နှင့် အနာဂိတ်ရည်မှန်းချက်ကိုသိရန်အရေးကြီးသောအကြောင်းများကို Panelists များက ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ " မိဘအပေါ် မမှီခိုဘဲ လွတ်လပ်မှုရယူတာနဲ့အတူ တာဝန်ယူမှုလဲ ရှိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ အဲ့ဒီနှစ်ခုက တွဲနေပါတယ်" ဟု UC San Diego တွင် Molecular & Cell Biology with an emphasis in Neurobiology ဘာသာရပ်ဖြင့် pre-med တက်နေသူ Priscilla Chin က ပြောကြားခဲ့သည်။ .အခမ်းအနားစီစဉ်သူတဦးဖြစ်သော Patrick Chin က California အပြင်ဘက် တက္ကသိုလ်များသို့ California နေထိုင်သူကျောင်းသားများ သွားရောက်တက်ရန်ထိုက်တန်သည့်၊ အဆင်မပြေသည့်အချက်များ၊ တက္ကသိုလ်များတွင် အလုပ်ခွင်အတွက် အလုပ်များက ကျောင်းသားများကို အလုပ်ခေါ်နိုင်ချေများသည့် တက္ကသိုလ်များကို လျှောက်သင့်သည့်အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Burmese Youth Network တည်ထောင်ရန်အကြံပေးခဲ့သူ အရှင်ပညာဝိကလင်္ကာရ (ဖားအောက်တောရသစ္စဒီပကဝိပဿနာရိပ်သာ) က အခမ်းအနားအပြီးတွင် မြန်မာကွန်မြူနတီကိုအကျိုးပြုရန်မြန်မာလူငယ်တည်ထောင်သည့်အကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Monterey Park Mayor Thomas Wong ရန်ပုံငွေညစာ စားပွဲ

Monterey Park Mayor Thomas Wong ၏ မွေးနေ့ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၇၊ ညနေက Monterey Park ရှိ Five55 at Courtyard Hotel တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိတ်ဆွေ၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ Mayor Thomas Wong သည် ဖခင် မြန်မာ၊ မိခင် ထိုင်ဝမ်လူမျိုးတို့က မွေးဖွားခဲ့သော ဒုတိယမျိုးဆက်အမေရိကန်ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာတွင် Monterey Park City Council member အဖြစ်ရွေးကောက်ခံခဲ့ရသည်။ UCLA မှ Bachelor's degree in Economics နှင့် USC မှ Master's degree in Public Administration ရရှိခဲ့ပြီး ယခုအခါ သူမွေးဖွားကြီးပြင်းရာ Monterey Park မြို့သာယာစည်ပင်ရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မုဒိတာ ရွှေကျောင်းသီတင်းကျွတ်ပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- မုဒိတာရွှေကျောင်း

Hayward, California ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ သီတင်းသုံးတော်မူသော မုဒိတာရွှေကျောင်းသီတင်းကျွတ်ပွဲတော်နှင့် ဓမ္မဘေရီ ဆရာတော်အရှင်ဝီရိယ (တောင်စွန်းဆရာတော်) ၏တရားပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၉၊ ညနေ၅နာရီမှ၇နာရီထိကျင်းပခဲ့သည်။ ဓမ္မဘေရီဆရာတော်အရှင်ဝီရိယကိုအမှူးထားပြီး သံဃာ၄ပါး၊ ကုသိုလ်ရှင်များက ကျောင်းဝန်းတပတ်ဆီမီးလှည့်လည်ခဲ့ကြပြီး မုဒိတာရွှေကျောင်းဝန်းအတွင်းတွင် ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်တွင် ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ ပန်း ကပ်လှူပူဇော်ခဲ့ကြသည်။ တောင်စွန်းဆရာတော်၏တရားပွဲတွင် တရားနာပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ကိုမောင်မောင်လွင်+မချိုက ထမင်းပေါင်း၊ အမဲအူပြုတ်၊ ကိုအိုက်ကြူ+မသင်းသင်းက မြန်မာမုန့်၊ Danny & Linda က ရေခဲသုပ်၊ Jack & May က မန္တလေးပဲကပ်ကြော်တို့ဖြင့် အာဟာရဒါနပြုခဲ့ကြသည်။

NYC သုံးပါးကျောင်း သီတင်းကျွတ်အထိမ်းအမှတ်ကန်တော့ ဂါရဝပြု

New York မြို့ရှိ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်းတိုက်(၃ပါးကျောင်း) တွင် ဓမ္မရောင်ခြည်ဝတ်အသင်းက အောက်တိုဘာ၁၇၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ခဲ့ကြပြီး ဓမ္မမိတ်ဆွေလူငယ်များက ဝတ်ရွတ်အသင်းမှသက်ကြီးဘိုးဘွား၂၈ဦးအား သီတင်းကျွတ်အထိမ်းအမှတ်ကန်တော့ဂါရဝပြုခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်းတိုက်။

Panelist တစ်ဦးဖြစ်သူ Priscilla Chin က အခမ်းအနားသို့တက်ရောက်လာသူတဦးချင်းစီတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျမတို့ဟာ ဘဝမှာအမှားတွေလုပ်မိခဲ့ရင်လဲ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေက ကျမတို့ရဲ့ character ကို ပုံဖော်သွားမယ်၊ ကျမတို့ ဘယ်သူတွေဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ပြောပြသွားမှာမို့ အိုကေပါ။ college (သို့) career အတွက် မှားတယ်။ မှန်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အောင်မြင်မှုကိုရယူဖို့က နည်းလမ်းတွေအများကြီးပါ။ ကိုယ့်အဓိပ္ပာယ်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက်အတွက် ကိုယ့်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးသူတွေရဲ့ဖေးမမှုတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေရမှာပါ။ အိပ်မက်အကြီးကြီးမက်ပါ။ risks တွေကိုယူပါ။ အားလုံးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကလဲ အရေးကြီးလွန်းပါတယ်" ဟု Priscilla Chin က ကောလိပ်တက်ရန်ပြင်ဆင်နေသည့် လူငယ်များကို ပြောကြားခဲ့သည်။

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖိ ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်

အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

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

မြန်မာ့စားဖြိန်
BURMESE KITCHEN

Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006

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

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

မြန်မာဆန်သော
မြန်မာ့အစားအစာများ

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

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

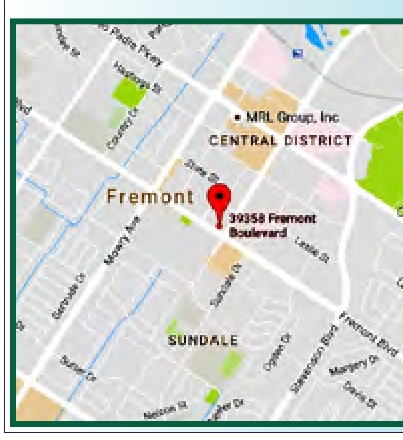
Amy B. Wong, DDS

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 ၏တို့ ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
SF Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

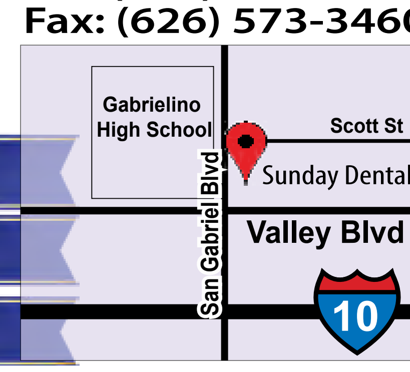
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ **ပါတီညစာစားပွဲအလှူများအတွက်**
Party Trays များကို မနက်၉နာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

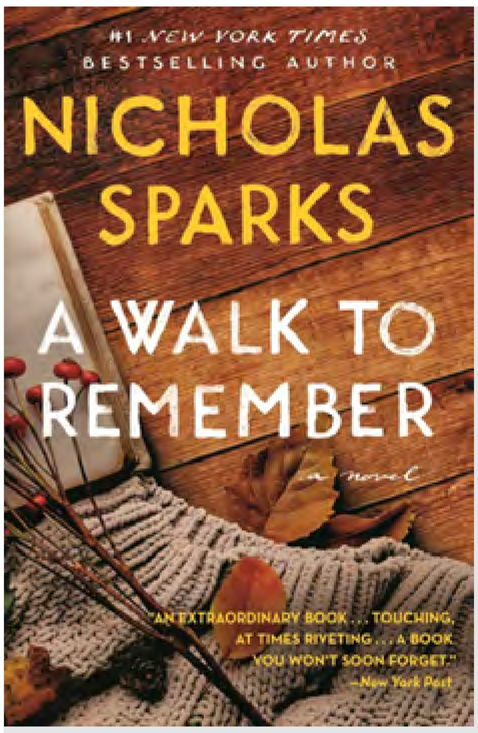
A Walk to Remember

★★★★☆

By: *Nicholas Sparks*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Novel, Romance novel, Contemporary romance, Bildungsroman*



SUMMARY: *There was a time when the world was sweeter....when the women in Beaufort, North Carolina, wore dresses, and the men donned hats... Every April, when the wind smells of both the sea and lilacs, Landon Carter remembers 1958, his last year at Beaufort High. Landon had dated a girl or two, and even once sworn that he'd been in love. Certainly, the last person he thought he'd fall for was Jamie, the shy, almost ethereal daughter of the town's Baptist minister...Jamie, who was destined to show him the depths of the human heart-and the joy and pain of living. The inspiration for this novel came from Nicholas Sparks's sister: her life and her courage. From the internationally bestselling author Nicholas Sparks, comes his most moving story yet....*

""A Walk to Remember" is a gripping and emotionally evocative book where readers can feel the passion and depth of Landon, one of the main protagonists. Unlike most romance novels where the female protagonist provides more insight into the relationship, Sparks defies this by centering the narrative around Landon's perspective. Landon Carter, the typical high school bad boy, is an unlikely match for Jamie Sullivan, the quiet girl who always carries a bible with her school books.

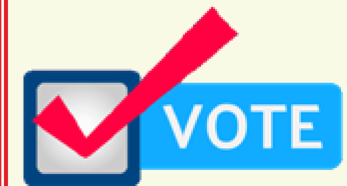
Throughout the book, Landon switches from first to second person, sometimes directly addressing the readers with lines like "If you know what I mean," creating a closer and more intimate connection with the reader. Jamie, an inspiring character, stands firm in her beliefs despite others' judgments, and had a remind and quiet personality, contrasting sharply with Landon, the school's troublemaker. While both characters are complete opposites, it's fascinating how the world can bring two completely different people together.

Landon and Jamie's love story begins with Landon committing to community service by taking the main role in a play after getting into trouble. Jamie, the play's female lead, helps Landon study his lines and makes him promise he won't fall in love with her. He initially finds this easy to comply with and even funny, but as time goes on, he proves himself wrong. Sparks' storytelling makes the reader fall in love with every character, offering a unique twist on the typical cliché romance by having the bad boy fall for the good girl.

I felt as if the ending was quite predictable because of the signal words and subtexts that were spoken or implied throughout the book, but this didn't diminish my motivation or desire to finish reading it. I was so captivated by the language and diction of the story that I finished the entire thing in a day. Reader-to-reader advice, you will find yourself vividly emersed in Spark's way of writing, and there will come instances where you have to put the book down to silently digest and savor the moments you read.

I loved the character development of all the characters; while Landon grows as an individual and learns to not be defined by external and openly love who he loves, Jamie becomes more open, and accepting of people within her circle. Sparks does a great job of subtly building these arcs throughout the story and shows how their relationship blossoms into something transformative and beautiful for both of them. Their story is a beautiful portrayal of how love can transform lives and lead to different changes in both individuals in a relationship.

2024 General Election မဲပေးရာတွင် **California** ပြည်နယ်၏ **Propositions** များပါဝင်ရာ **Yes(လက်ခံ), No (လက်မခံ)** မဲပေးနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်များကို အတိုချုံ့ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ (အသေးစိတ်ကို **California Secretary of State** မှ ထုတ်ဝေသောစာအုပ်မှာ **English** ဘာသာဖြင့် ဖတ်နိုင်ပါသည်။)



Prop 2- **K-12** ထိ စာသင်ကျောင်းများ၊ **carrer technical eductaion programs** များတွင် သုံးရန်အတွက် ပြည်နယ်သည် **$10billion** ကို ဖယ်ဒရယ်ထံမှချေးမည်။

Prop 3- **California Constitution** တွင် လိင်မရွေး၊ လူမျိုးမရွေး လိင်တူလက်ထပ်ခွင့်ကို အသိအမှတ်ပြုမည်ဟု ပြင်ဆင်ထည့်သွင်းမည်။

Prop 4- ဘေးကင်းသောသောက်ရေ၊ တောမီးနှင့် ကွန်မြူနတီကိုကာကွယ်မည်ဖြစ်ပြီး ဥတုပျက်ခြင်းကျရောက်နိုင်ချေများ(**climate risks**) များမှ **natural lands** သဘာဝရေမြေတောတောင်ကို ကာကွယ်မည့် **bonds** များကိုရယူမည်။

Prop 5- **Affordable Housing** နှင့် **Public Infrastructure** များ(ဥပမာ- ဌာနေလမ်းများဘေးကင်းရန်၊ မီးသတ်ဌာနများပိုများရန်) ကို ထောက်ခံမဲပေးသည့်ရာနှုန်း၅၅% ရရှိပါက **Local bonds** များကိုရရှိမည်။

Prop 6- ယခုအချိန်ထိ တည်နေဆဲဥပဒေဖြစ်သော ထောင်ကျနေသူများအား အလိုမတူဘဲ အလုပ်စေခိုင်းနေခြင်းကို ပယ်ဖျက်ရန်။

Prop 32- ဝန်ထမ်း၂၆ယောက်နှင့်အထက်ခန့်ထားသောအလုပ်ရှင်သည် အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ **$17** ကိုလတ်တလောပေးရန်နှင့် ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁မှစပြီး **$18** ပေးရန်၊ ဝန်ထမ်း၂၅ယာက်နှင့်အောက်ရှိသောအလုပ်ရှင်သည် အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ **$17** ကို ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁မှစပြီးမှစပေးရန်နှင့် **$18** ကို ၂၀၂၆၊ ဇန်နဝါရီ၁မှစပြီး ပေးရန်။

Prop 33- **1995** နောက်ပိုင်းဆောက်သောအိမ်များ(အိမ်၊ တိုက်ခန်း)တွင် အိမ်ငှားတင်ပါက **California** ရှိ အိမ်ရှင်က အိမ်ငှားခကြိုက်သလောက် တောင်းပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ **Cities** က အိမ်ငှားခကို မကန့်သတ်ပါ။**Prop33** အတည်ပြုပါက **Cities** များသည် အိမ်ငှားခကို ကန့်သတ်ပိုင်ခွင့်ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

Prop 34- အချို့သော **Health Care Providers** များကပေးသော ဆေးဝါးများအတွက် **revenues** မှ သုံးစွဲမှုကို ကန့်သတ်မည်။ ပြည်နယ်တခွင် **Medi-Cal** မှဆေးဝါးဈေးနှုန်းကို ပြန်လည်ညှိနှိုင်းမည်။

Prop 35- ဖယ်ဒရယ်အစိုးရမှအတည်ပြုချက်ရရှိပါက လက်ရှိသုံးစွဲနေသောအခွန်များကို **managed health care insurance plans** များအတွက်သုံးစွဲမည်ဖြစ်ပြီး **Medi-Cal health care services** များအတွက် အမြဲတမ်းသုံးစွဲမည်။

Prop 36-**$ 950** အောက်တန်ဖိုးရှိသော ဆေးဝါးများခိုးယူမှုနှင့် သူခိုးများကို **Felony charges** ဖြင့် အရေးယူမည်။

သွား မေးရိုးနှင့်မျက်နှာ

ဒေါက်တာတင်လတ်

ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်နှာကို (၃)ပိုင်း ပိုင်းထားပါသည်။
(၁) နဖူးနှင့်မျက်စိသည် အပေါ်ပိုင်း
(၂) နှာခေါင်းနှင့် အပေါ်မေးရိုးသည် အလယ်ပိုင်း
(၃) အောက်မေးရိုးသည် အောက်ဆုံးပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

မျက်နှာ၏ သုံးပုံတပုံကို ပါးစပ်(ခံတွင်း)က ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ သွားများအားလုံးဆုံးရှုံးနေသော လူ၏မျက်နှာသည် သွားမစိုက်ထားပါက အကြည့်ရဆိုးပါသည်။ လှယဉ်ကျေးမယ်များကို အကဲဖြတ်ရာတွင် သွား၏အလှအပသည် တစိတ်တဒေသ ဖြစ်ပါသည်။

- မျက်နှာ၏ အပေါ်ပိုင်းနဖူးကို FRONTAL ဟုခေါ်ပါသည်။
- အလယ်ပိုင်းကို နေရာယူထားသော အပေါ်မေးရိုးကို MAXILLA ဟုခေါ်ပါသည်။
- အောက်ဆုံးပိုင်းကို MANDIBLE ဟုခေါ်ပါသည်။

သွားများသည် အပေါ်မေးရိုး (MAXILLA) အတွင်း၌ အပေါ်သွားများ၊ အောက်မေးရိုး (MANDIBLE) အတွင်း၌ အောက်သွားများရှိပါသည်။ ငယ်သွားများသည် အပေါ်(၁၀)ချောင်း၊ အောက်(၁၀)ချောင်း စုစုပေါင်း (၂၀) ရှိပါသည်။ ကြီးသွားများသည် အပေါ် (၁၆)ချောင်း၊ အောက် (၁၆) ချောင်း စုစုပေါင်း (၃၂) ချောင်းရှိပါသည်။

မျက်နှာ၏ အာရုံခံစားမှု (SENSATION) နှင့် လှုပ်ရှားမှု (MOTOR) ကို ဦးနှောက်မှ ထွက်လာသော

- ပဉ္စမမြောက် အာရုံကြောကြီး (TRIGIMINAL NERVE)
- သတ္တမမြောက် အာရုံကြောကြီး (FACIAL NERVE)

အပေါ်သွားများကို MIXILLARY အာရုံကြော၊ အောက်သွားများကို MANDIBULAR အာရုံကြောများက ခံစားမှုပေးပါသည်။ အလားတူ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြော၊ သင်ရည်ကြောများက သွားအမြစ်တွင်း ဝင်ရောက်ကြပါသည်။

သွားများသည် မေးရိုးအပေါ်ပိုင်း ALVEOLAR PROCESS အတွင်း တည်ရှိ၍ အပေါ်မေးရိုး၊ အောက်မေးရိုးများနှင့် ဆက်နေပါသည်။ အောက်မေးရိုးကို ဦးခေါင်းခွံအတွင်းမှ ချိုင့်တခုနှင့်ဆက်ထားသော အဆစ် (TEMPO-RO-MANDIBULAR JOINT) TMJ သည်လည်း အစာဝါးရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

(၁) ORO-FACIAL FISTULA

သွားအတွင်းမှ မွှသား (PULP) တွင် ရောဂါရခြင်း၊ ရောင်ယမ်းခြင်း (PULPITIS) ဖြစ်ပါက သွားအမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွားဖုံးတွင်ပြည်တည်နာ (PERIODONTAL ABSCESS) သည်လည်း သွားရှိသော ALVEOLAR PROCESS အတွင်း၌သာ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ပြည်တည်နာကို မကုသဘဲထားပါက မေးရိုးတွင်းပြည်တည်နာ (OS-TEOMYELITIS) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မေးရိုးတွင်းမှ ပြည်တည်နာသည် တခါတရံ မျက်နှာအထိပေါက်ထွက်တတ်ပါသည်။ အချို့သွားနာပြီး မေးရိုးရောင်ခြင်း၊ မေးရိုးအကြိတ်ရောင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားမှပြည်တည်နာသည် မေးရိုးကိုဖောက်ပြီး မျက်နှာအထိရောင်ပြီး မျက်နှာတွင်းပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေကို ORO-FACIAL FISTULA ဟုခေါ်ပါသည်။ မျက်နှာတွင်ဖြစ်သောအနာကို ခွဲစိတ်ကုသသော်လည်း ပြန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မူလအခြေခံ သွားတွင်းမှ ပြည်တည်နာကို ကုသမှသာ မျက်နှာမှအနာ ထာဝရပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၂) ပါးပေါက်နာ (CANCRUM ORIS) OR (NOMA)

ပါးစပ်တွင်းမှ VINCENT INFECTION ခေါ် ပိုးစွဲရောဂါကြောင့် သွားဖုံးတွင် ANUG (ACUTE NECROTISING ULCERATIVE GINGI-VITIS) ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလေးများတွင် အဖြစ်များပါသည်။ လူကြီးများတွင်လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ စစ်အတွင်းက စစ်သားများတွင် အဖြစ်များ၍ TRENCH MOUTH ဟုခေါ်ပါသည်။

- ဤရောဂါဖြစ်ပါက
- သွားဖုံးတွင် အနာခွက်ဖြစ်ခြင်း (ULCER)
- ပါးစပ်အနံ့ဆိုးခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း
- မေးရိုးကြိတ်ရောင်ခြင်း
- သွားဖုံးမှ သွေးထွက်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ယခုအခါထိုရောဂါကို PENICILLIN, METRONIDAZOLE ကဲ့သို့ဆေးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသနိုင်ပါသည်။

ရှေးအခါက ဤရောဂါကို သေချာစွာ ကုသမှုမခံယူခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းများကြောင့် ပါးစပ်ထောင့် (နှာခမ်း)မှစ၍ အသားများ စားသွားပြီး CANCRUM ORIS ခေါ် ပါးပေါက်နာဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယခုခေတ်တွင် အတော်ရှားသွားပါပြီ။ ရှေးအခါက ပါးစပ်မှတဆင့် နှာခေါင်းအသားများပါ စားသွားသောသာဓကများရှိပါသည်။

- SYPHILIS ရောဂါ၊ LEPROSY တို့တွင်လည်း နှာခေါင်းသားများ စားသွားတတ်သော်လည်း ထိုရောဂါနှင့်မတူပါ။

ကုသမှု

- မူလအခြေခံ VINCENT INFECTION ရောဂါကို ကုသမှုခံယူပါ။
- အာဟာရမချို့တဲ့အောင် NUTRITIONIST များနှင့်တိုင်ပင်ကုသမှုခံယူပါ။
- လိုအပ်ပါက ခွဲစိတ်ကုသမှု (PLASTIC RECONSTRUCTIVE SURGERY) ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

(၃) FACIAL PALSY OR BELL'S PALSY

- ဦးနှောက်မှထွက်လာသော အာရုံကြောကြီးများ၏ သတ္တမမြောက်အကြောသည် မျက်နှာကို ထောက်ပံ့သော FACIAL NERVE ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအာရုံကြောသည် မျက်နှာကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ထိမ်းသိမ်းပေးပါသည်။ ထိုအကြောသည် ဦးနှောက်မှထွက်လာပြီး ဘယ်ညာတဖက်စီတွင် အရိုးအတွင်းဝင်ရောက်ပါသည်။ ထိုအာရုံကြောရောင်ပါက အရိုးတွင်း၌ ဖိမိသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး မျက်နှာကြွက်သားများ လေဖြတ်နေ ပါသည်။ တချို့မျက်နှာတခြမ်းဖြစ်သည်ကို မြန်မာတို့က လေဖျန်းသည်ဟုခေါ်ပါသည်။ ပါးတခြမ်းရွဲ့တတ်ပါသည်။
- လိုအပ်သော အရောင်လျှော့ဆေး၊ STEROID ဆေးများဖြင့် ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။

(၄) CAVERNOUS SINUS THROMBOSIS

နှာခေါင်း၏အပေါ်ဆုံး (နှာခေါင်းရင်း) မှ နှုတ်ခမ်းထောင့် (Angles of the mouth) အထိကို ပုံဆွဲလိုက်လျှင် တြိဂံပုံ (TRIANGLE) ရပါသည်။ ထိုတြိဂံကို DANGER TRIANGLE ဟုခေါ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် EMISSARY VEINS ခေါ် သွေးပြန်ကြောလေးများရှိပါသည်။ ထိုသွေးပြန်ကြောများသည် ဦးနှောက်၏ အောက်ခြေ၊ ဦးခေါင်းခွံရိုးအတွင်း၌ရှိသော CAVERNOUS SI-NUS (သွေးပြန်ကြောစုထုံး) နှင့်ဆက်သွယ်နေပါသည်။ ထိုတြိဂံအတွင်း၌ မျက်နှာပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းတွင်း၌လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်အပေါ်နှုတ်ခမ်းအတွင်း၌လည်းကောင်း INFEC-TION ရှိပါက ထိုသွေးပြန်ကြောလေးများ (EMISSARY VEINS) က CAVERN-OUS SINUS အထိသယ်ဆောင်သွားတတ်၍ CAVERNOUS SINUS THROMBOSIS ခေါ် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်နိုင်သော အခြေအနေဖြစ်စေပါသည်။

CAVERNOUS SINUS THROMBOSIS ဖြစ်လျှင်

- မျက်နှာတခုလုံးယောင်ကိုင်းခြင်း
- မျက်ခွံများရောင်ခြင်း
- မျက်စိအတွင်း၌သွေးခြေဥခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နေမထိထိုင်မသာ (REST-LESS) ဖြစ်ခြင်းနှင့်
- နောက်ဆုံး၌ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

(၅) LUDWIG'S ANGINA

အောက်မေးရိုးမှ သွားများတွင် ပြည်တည်ခြင်း၊ ရောင်ကိုင်းခြင်း၊ အောက်ပိုင်း အတွင်းပိုင်းသို့ ပြည်များပျံ့နှံ့ခြင်း (CELLULITIS) မှတဆင့် LUDWIG'S ANGINA ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မြန်မာလို အခေါ်အဝေါ်မရှိသေးပါ။ အဆိုပါ LUD-WIG'S ANGINA ဖြစ်ပါက အောက်မေးရိုး၊ ဘေးဖက်၊ အောက်ဖက် တခါတရံ ဘယ်ညာနှစ်ဖက်စလုံး ရောင်ကိုင်း၍ အထူးသဖြင့် အလယ်ပိုင်းတပြင်လုံးရောင်ကိုင်းပြီး လူနာသည် လျှာရှေ့ကိုထွက်၍ ပါးစပ်ဟောင်းလောင်းဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ တံတွေးမျိုမရသည့် အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါအခြေအနေသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနေသဖြင့် အရေးပေါ် အချိန်မှီ မကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံသို့ အချိန်မှီရောက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

အထက်ပါသွား၊ မေးရိုးနှင့် မျက်နှာတို့တွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် ထိုရောဂါများကို မဖြစ်မီကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ဖြစ်လာပါက မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် ထိုရောဂါများ အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းကြစေရန် ရည်သန်၍ ရေးသားလိုက်ပါသည်။

ကင်ဆာ အတွက်

စံထွန်းရွှေ

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

Ayurveda ဆေးကျမ်းမှ ကင်ဆာအတွက် ဆေးနည်းတချို့ကို ဖေါ်ပြပါမည်။

[၁] သဘောမညိုးပန်း(မြန်မာ)

Catharanthus roseus (Botanical)
Vinca rosea (common name)
Madagascar Periwinkle (English)
အပင် = မတ်စောက်သော ချုံပင်မျိုး 2' ခန့် မြင့်သည်။
အပွင့် = အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊ အဖြူရောင်၊ ၁၂ရာသီ ပွင့်သည်။
အရွက် = လက်မအရွယ် ရှိသည်။
အရသာ = အခါး
ကယ်လီဖိုးနီးယား အိမ်တိုင်းမှာ တွေ့နိုင်သည်။ (ကင်ဆာ cells များ မပြန့်ပွားစေသော ဓါတ်ပေါင်း ၂ မျိုး ပါရှိသည်)

အသုံးပြု ။ ရင်သားကင်ဆာ

အထူးသဖြင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အအူကင်ဆာ၊ Leukemia သွေးကင်ဆာ၊ Testicular cancer ဝှေးစေ့ကင်ဆာ၊
Lymphoma = ကျူမာ စသည်တို့အတွက် အသုံးပြုသည်ဟု Ayurveda ၌ ဖေါ်ပြသည်။
ဆီးချိုရောဂါကို ကောင်းစေသည်။ အစာအိမ်ရောဂါကို ပျောက်စေသည်။
(မှတ်ချက်) USA - Louisiana state Act 159 - All Parts of the Plant are Poisonous on consumption (အဆိပ်ရှိသည်ဟု ဖေါ်ပြထားသည်။) အိန္ဒိယ Ayurveda ဆေးကျမ်း၌၎င်း၊ တရုတ်ဆေး၌၎င်း သောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားထားသည်။
အဆိပ်ဟု ဖေါ်ပြမှုကို မတွေ့ရပေ။ (သတိပြုဖွယ်)

သုံးစွဲနည်း

၁။ အရွက်ခြောက်အမှုန့် One tsp with water or fresh fruit juice empty stomach in the morning ဟု ဖေါ်ပြသည်။
၂။ အရွက် ၁၀ရွက်၊ အပွင့် ၁၀ ပွင့်ကို ရေနှင့် ပြုတ်၊ ၎င်းကို နည်းနည်းစီ(တစ်ငုံခန့်) ကြိမ်ရေများများသောက်ရန် ဖေါ်ပြထားပါသည်။

[၂] နီလာပန်းပင် (မြန်မာ)

Sweet Violet(English)
Viola Odorata(Botanical)
အပင် = မြေတွင် တွားသွားသည်။ တနှစ်ခံပင် ဖြစ်သည်။
အရွက် = ကွမ်းရွက်ပုံ
အပွင့် = အနက်ရောင်၊ အဖြူရောင်
အသီး = လုံးရှည်သဏ္ဍာန်
အသုံးပြု = တပင်လုံး
သုံးစွဲနည်း = ပြုတ်ရည် - ၅၀၀ မီလီဂရမ်
အသုံးပြု = Tumar qrowth, Breast cancer, Throat and tongue cancer များတွင် အသုံးပြုသည်။
နီလာပန်းပင်သည် Anti - metastasis အင်္ဂါတခုမှ တခြားတနေရာသို့ ကင်ဆာ Cells များ မပြောင်းရွှေ့ရန် ထိမ်းသိမ်းသည်ဟု အာယုဗေဒ၌ ဆိုထားသည်။

[၃] Ayurveda cancer treatment

1. Giloy Power (ဆင်တုံးမနွယ်)
2. Ginger
3. Basil Leaf (ပင်စိမ်းရွက်)
4. Black Pepper

၄မျိုးကို ရေနှင့် ဆူအောင်ချက်၊ အေးသည့်အချိန် ပျားရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရောပါ။ နေ့စဉ် ၁ကြိမ်၊ ၂ကြိမ် သောက်ပေးပါဟု ဖေါ်ပြထားသည်။
Breast cancer, Colon cancer, Lung Cancer, Prostate cancer, Skin cancer များတွင် အသုံးပြုသည်ဟု အာယုဗေဒ၌ ဖေါ်ပြထားသည်။

Fight cancer food

Green tea
ဂေါ်ဖီပွင့်၊ ဂေါ်ဖီဖူး၊ ဂေါ်ဖီ ထွမ်းသီးလုံး
Broccoli
Papaya
Purple Potatoes
Pomegranate
Coffee
Chocolate

* 2024 American Cancer Society ထုတ်ပြန်သည်မှာ နှစ်စဉ် 45% အမေရိကန်အမျိုးသမီးများ Brack cancer ကို ကြုံတွေ့နေရသည်ဟုဖေါ်ပြထားသည်။

* April - 7 - 2024 - Lung cancer နှင့် Leukemia ကို (Cancer break through in USA) ကျော်လွှားနိုင်ပြီဟု သိရသည်။ Drug Sunvozeritinib(DZD 9008) FDA မှ အသိအမှတ်ပြုပြီးဟု သိရပါသည်။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ
626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၁၀)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် September 10 က ပြီးဆုံးသွားခဲ့သည့် Kamala Harris နှင့် သမ္မတဟောင်းကြီးတို့ရဲ့ debate ကို activism ရှုဒေါင့်ကနေ ဝေဖန်သုံးသပ်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဖေါ်ပြပါ debate တွင် ဆွေးနွေးညင်းခုန်ကြသည့် အကြောင်းအရာများအနက် အဓိကအားဖြင့် Debate အကြောင်းကို စတင်တင်ပြလိုပါသည်။ အောက်ပါ ဇယားလေးက immigration နှင့် ပတ်သက်၍ Kamala Harris နှင့် သမ္မတဟောင်းကြီးတို့ရဲ့ အမြင်လေးတွေ၊ အနာဂတ်တွင် လုပ်ဆောင်လိုမှုများသာမက၊ စာရေးသူရဲ့ သုံးသပ်ချက်လေးများကို ဖေါ်ပြထားပါသည်။

Kamala Harris	The Former President
Proposed a bill in congress that many legislators on both sides agree would greatly reduce the number of immigrants coming into the US but it was voted down by followers of the former President	Has blamed most of the country's problems on immigrants both legal and illegal and claims that many are criminals, rapists and thieves.
While securing the border with tougher laws and regulations and stronger enforcement wishes to put in place a plan for immigrants already in the US a path to citizenship	Has promised to deport all the illegal immigrants without specifying exactly how and will also impose stricter rules which may take away existing programs like TPS (Temporary Protected Status)
More sympathetic towards the plight of immigrants and sees them as people requiring help and understanding	Sees them as a threat to this nation as can be seen by the unfounded accusation of Haitian immigrants eating the pets of residents in Springfield, Ohio. Has made false statements without any evidence whatsoever and even with the authorities in Springfield refuting the accusations.
Will not pose any danger to many Myanmar immigrants especially those protected under the TPS program.	Could end up deporting many Myanmar immigrants especially those protected under the TPS programs.

ဒီနေရာမှာ အမေရိကားမှာ နေထိုင်နေကြသူ မြန်မာမျိုးနွယ်ဝင်အားလုံးကို စာရေးသူက တခုဘဲ ပြောလိုပါသည်။ ဘဝကို မမေ့ကြပါနှင့်။ US Citizen ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ Green Card Hilder ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိလည်း immigrant တယောက်ပါဘဲ။ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ပါ။ လူတိုင်းလိုလို မိမိလိုဘဲ အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်ကြမှာပါ။ မိမိကြောင့် ဒီနိုင်ငံကြီး' ပျက်စီးသွားသလား၊ ပိုမိုကြွယ်ဝလာသလား၊ မိမိအသိဆုံးပါ၊ immigrant တွေကြောင့် ဒီနိုင်ငံကြီး ပျက်စီးနေပြီဆိုတဲ့ အလိမ်အညာလှိုင်းတွေကို မယုံမိပါစေနှင့်။ ဘဝကို မမေ့ပါနှင့်။

ဒုတိယ အနေနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ reproductive rights နှင့် ပတ်သက်၍ အပြန်အလှန် ညင်းခုံကြပုံများနှင့်တကွ သုံးသပ်ချက်လေးများ ဖေါ်ပြလိုပါတယ်။

Kamala Harris	The Former President
Pro-Choice – wishes women to have control over their reproductive rights – wants the government to respect women's right to choose	Anti-Choice – while he has been flip-flopping on the issue, it was his judges who overturned Roe VS Wade and brought on this problem.
Understands that a woman may have excellent reasons for an abortion and also that women who experience unexpected miscarriages need health care.	Really has no answer what to do in cases of miscarriages or abortion for health reasons and thus exposes women to dangerous conditions.
Her proposals are in line with the Myanmar tradition of respect for women.	It is clear that women are valued only for their ability to give birth. Childless women have been ridiculed and disrespected.

Please, don't forget where you came from.

ဒီအမျိုးသမီးများအတွက် Reproductive rights ဟာ အထူးအရေးကြီးတဲ့ တခုဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားများနှင့် လားလားမျှ မဆိုင်ပါ။ စာရေးသူ မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်က ဒီလိုစစ်မှန်တဲ့ healthcare မရခဲ့လို့ သေဆုံးသွားသူကျောင်းသူလေးများကို တွေ့ခဲ့ဘူးပါသည်။ မိဘများနှင့်အတူ ယူကြုံးမရ၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ဘူးပါသည်။ လူငယ်လေးတွေဆိုတော့ မှားတတ်ပါသည်။ ထိုအမှားလေးတခုကြောင့် ဘဝဆုံးရတာ မဖြစ်သင့်ပါ။ စာဖတ်သူများမှာလည်း ညီ၊ ညီမတွေ၊ အမတွေ ရှိကြမှာပါ။ အမျိုးသမီးတယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အစိုးရက ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရှိသင့်သလား မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ကြည့်ကြပါ။ ညီမတို့၊ အမတို့ မရှိတောင်၊ အမေ တယောက်တော့ လူတိုင်းမှာ ရှိကြပါတယ်။ အမေရဲ့မျက်နှာနဲ့ မိန်းခလေးတိုင်းကို လေးစားသင့်ပါတယ်။ မောင်နှမချင်း စာနာစိတ် ထားသင့်ပါတယ်။ တတိယအနေနဲ့ healthcare နှင့် ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ မှတ်မိသမျှ ဖေါ်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

Kamala Harris	The Former President
- Promises to keep but also improve on Obama Care	- Trashes Obama Care, but offers no plan of his own
- Points out the benefits of the current plan especially with regard to pre-existing conditions which insurers cannot use to deny care.	- Claims to have the concepts of a plan whatever that might mean
- Shows interest in helping citizens of all classes deal with health issues	- Seems to have very little interest in healthcare and no understanding of its importance for ordinary citizens

အကျဉ်းချုံးပြီး ပြောရရင်တော့ မြန်မာလူမျိုးအများစုအတွက် Obama Care က အသက်ကယ်ထားပါတယ်။ ဒီ Obama Care ကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ရင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများအတွက် ထူးမခြားနားလှပါ။ လက်လုပ်လက်စားများ၊ လခစားများအတွက်တော့ Healthcare expenses တွေရဲ့ အထုအထောင်းကို ခံရမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီနေရာမှာလည်း Kamala Harris ရဲ့ အဖြေများက မြန်မာလူမျိုးများအတွက် ပိုပြီးအကျိုးရှိလိမ့်မယ်လို့ ဆိုရမှာပါဘဲ။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဒီ debate ကြီးမှာ ဘယ်သူက အမှန်ပြောတယ်၊ ဘယ်သူက လိမ်ညာတယ်ဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ နိုင်ငံရေးသမားတိုင်း အပိုလေးတွေ ပြောကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သမ္မတဟောင်းကြီးကို မြောင် မေးခွန်းထုတ်ခဲ့တာ၊ အားလုံးကြားကြမှာပါ။ 2020 election ကို ခင်ဗျားရှုံးတယ်ဆိုတာ လက်ခံသလားလို့ မေးခဲ့ပါတယ်။ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် သူ မရှုံးပါဘူးလို့ ပြန်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ စာရေးသူကတော့ ဘာဆိုဘာမှ မပြောလိုတော့ပါ။ စကားဆယ်ခွန်းပြောရင် ဆယ်ခွန်းစလုံး ညာနေသူတယောက်ကို ဘာမှ ပြောလို့လည်း မရနိုင်ပါ။ Springfield, Ohio မှာ Haitiain Immigrant တွေက မြို့ခံများရဲ့ ကြောင်တွေ၊ ခွေးတွေကို ခိုးယူပြီး စားသောက်နေတယ်ဆိုတဲ့ လိမ်ညာမှုရဲ့နောက်မှာ immigrant တွေအပေါ်မှာထားတဲ့ သမ္မတဟောင်းကြီးရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မြင်သာနိုင်ပါတယ်။

စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးများထဲမှာတောင် သူ့ရဲ့အလိမ်အညာတွေကို ယုံကြည်ပြီး လှည့်စားမှု ခံနေရသူများ ရှိပါလိမ့်မယ်။ စာရေးသူကတော့ မိမိရဲ့ ဘဝကို မမေ့ပါနဲ့။ မြန်မာလူမျိုးဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ မြန်မာပြည်ကို ဖျက်ဆီးခဲ့တဲ့ ဦးနေဝင်းလိုလူကို မဲထည့်မလားဆိုတာကို မိမိစိတ်ဓာတ်နှင့်မိမိ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါစေ။ နားပါဦးမည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
Rangoon California Burmese Food House
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

Bay Area

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

Fremont Area

Myanmar Community & Cultural Center
ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento

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

Utica, NY

မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

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

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

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

NOW HIRING

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

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

Call NOW!

Drop, Cover, & Hold On, California!

California မှာ လျှင်လှုပ်ရင် အန္တရာယ်က ကာကွယ်ဖို့

10/10/24 - Earthquake Preparedness Briefing

SweSwe Aye

Regina Brown Wilson

California အတွက်အရေးကြီးသော သဘာဝဘေးဒဏ်ဖြစ်သည့် လျှင်ဒဏ်မှ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဘေးဒဏ်ကင်းလွတ် ကာကွယ်ရန်အတွက် "Drop, Cover, & Hold On, California! " ဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၀ရက်က California Black Media နှင့် Ethnic Media Services တို့က Listos California နှင့်ပူးပေါင်းကျင်းပခဲ့သည်။ Sonya Harris, Senior Advisor, Listos California, Amy Palmer, Deputy Director of Crisis Communications and Public Affairs, California, Jose Lara, Seismic Hazards Branch Chief, Cal OES တို့က ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး Regina Brown Wilson (CBM) က ကြားခံဆွေးနွေးသူအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

Sonya Harris

Amy Palmer, Deputy Director of Crisis Communications and Public Affairs, California Office of Emergency Services (Cal OES) က United States Geological Survery အရ နောက်လာမည့်အနှစ်၃၀အတွင်း Los Angeles ဒေသ၌ ၆.၇ ပြင်းအားလျှင်လှုပ်ရန် ၆၀% ရှိပြီး San Francisco Bay Region တွင် ၇၀% ရှိကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ထိုကာလများတွင် လျှင်လှုပ်ခြင်းများကို အတိအကျ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ လွန်ခဲ့သော ၃၅နှစ်၊ အောက်တိုဘာ၁၇၊ ၁၉၈၉က ၆.၉ပြင်းအားရှိ Loma Prieta လျှင်သည် San Francisco တောင်ပိုင်း၆၅မိုင်အကွာကိုဗဟိုပြုလှုပ်သွားခဲ့ရာ လူ၆၃ဦးသေဆုံးခဲ့ပြီး သုံးထောင့်ခုနစ်ရာကျော် ဒဏ်ရာရခဲ့သည်။ အိမ်၉၆၃လုံးနှင့် အလုပ်နေရာပေါင်း၁၄၇ခု ပျက်စီးခဲ့သည်။ Loma Prieta လျှင်၃၅နှစ်ပြည့်သည် California ကို လျှင်ဒဏ်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြရန် သတိပေးလျက်ရှိသည်။

Amy Palmer

၁၉၉၄တွင်လှုပ်ခဲ့သော Northridge Earthquake ကြောင့် ဒဏ်ရာရသူများတွင် ၅၅%သည် အရာဝတ္ထုများ၊ ပရိဘောဂများပြုတ်ကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ၁%သည် အဆောက်အဦးထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အခြားထိခိုက်မှုများမှာ ချော်လဲခြင်းနှင့် မှားယွင်းပြီးအန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူ Experts များက လျှင်ဒဏ်ကြုံတွေ့သောအခါ ဘေးကင်းရန် ၇ဆင့်ကို ညွှန်ကြားခဲ့သည်။ ၁။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသာအရာများကို သိရှိပြီး လှုပ်ရှနိုင်သောအရာများကို လုံခြုံစွာထားရန်၊ ၂။ အရေးပေါ်ပြင်ဆင်မှုအစီအစဉ်ရေးဆွဲကာ ဘေးကင်းအောင်နေပြီး ဘယ်လိုအဆက်အသွယ်လုပ်ကြမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားထားရန်၊ ၃။ emergency supplies များကို အဆင်ပြေမည့်နေရာတွင်စုထားရန်၊ ၄။ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းစုခြင်း၊ အာမခံများ၊ မိမိနေအိမ်၏ကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပြီး ငွေကြေးအခက်အခဲနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ပြုလုပ်ရန်။ ၅။ Drop, Cover and Hold on သို့မဟုတ် အခြားညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပြီး သတိဝီရိယဖြင့်နေရန်၊ ၆။ လျှင်အပြီး လုံခြုံမှုတိုးမြင့်အောင်နေရန်၊ လိုအပ်ပါက ထွက်ခွာသွားရန်၊ ဒဏ်ရာရရှိမှုများကို ကုရန်၊ နောက်ထပ် ဒဏ်ရာ၊ အပျက်အစီးတွေထပ်မရှိဖို့ ကာကွယ်ရန်၊ ၇။ အခြားသူများနှင့်ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပြီး အပျက်အစီးများကိုပြုပြင်ကာ ကွန်မြူနတီကို ပြန်လည်ထူထောင်ရန် တို့ဖြစ်သည်။

Jose Lara

Drop, Cover and Hold On

လျှင်ကြောင့် သင်ပြုတ်မကျခင် သင်ကအရင် ကြမ်းပြင်ပေါ်ဒူးထောက်ပါ။ သင့်အပေါ် အကာအကွယ်ပေးမိုးထားနိုင်သောနေရာအောက်မှာ ဝင်ပြီးဝပ်ပါ။ လျှင်ကြောင့် ပြုတ်ကျလာမည့်၊ လေထဲဝဲလာမည့် ပစ္စည်းများကြောင့်ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ကာကွယ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အလျင်အမြန်အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပါ။ ShakeOut.org တွင် Word's Largest Earthquake Drill ကို အောက်တိုဘာ၁၇က ညွှန်ကြားခဲ့သည်။ " လက်ကိုင်ဖုန်းကနေ ချက်ချင်းအရေးပေါ် လျှင်သတိပေးလာတာနဲ့ ချက်ချင်းပြင်ဆင်ကြရမှာပါ" ဟု Amy Palmer က ပြောကြားခဲ့သည်။

Cal OES ၏ ပြည်နယ်တခွင် လျှင်ဘေးကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့်အသက်ကယ် သရုပ်ပြလမ်းညွှန်ချက်များကို ပြင်းအား၇လျှင်လှုပ်သည့်ပုံစံသရုပ်ပြပြီး San Diego တွင် အောက်တိုဘာ၁၄၊ Los Angeles တွင် အောက်တိုဘာ၁၅နှင့် Sacramento တွင် အောက်တိုဘာ၁၆တို့၌ ပြသညွှန်ကြားခြင်းအကြောင်းကို Jose Lara, Seismic Hazards Branch Chief, Cal OES ကဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၂၀၂၄၊ အောက်တိုဘာ၁၇၊ မနက်၁၀နာရီ၁၇မိနစ်မှစပြီး The Great Shakeout သရုပ်ပြကို တင်ဆက်မည်ဖြစ်ရာ ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်၊ အသင်းအဖွဲ့များမှ Californians များပါဝင်ကြဖို့ Cal OES က နှိုးဆော်ခဲ့သည်။ အောက်တိုဘာ၉ရက်ထိ ၉.၆သန်းသော Californians များက ထိုအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုရန် ကြိုစာရင်းပေးခဲ့ကြသည်။ https://www.news.caloes.gov/greatcashakeout/ " 50% ဒဏ်ရာရတာတွေက လျှင်လှုပ်နေတုန်းမှာ လူတွေက ထပြီးလုပ်စရာရှိတာတွေကိုလုပ်ကြတာ၊ ကိုယ့်နေရာဝန်းကျင်ကို လုံခြုံအောင် မကာကွယ်နိုင်တာတွေကြောင့်ဖြစ်တယ်" ဟု Jose Lara က ပြောကြားခဲ့သည်။

Mythbusting - လျှင်လှုပ်သည့်အခါ တံခါးဝဆီလမ်းမှာ ရပ်နေကြခြင်းများ

လျှင်လှုပ်ချိန်မှာ သင်ဟာအိမ်ထဲမှာ ရှိနေပါက အပြင်ကိုပြေးထွက်ခြင်းနဲ့ တံခါးဝဆီသွားတဲ့လမ်းမှာ သွားရပ်နေတာတွေမလုပ်ပါနှင့်။ ယနေ့ခေတ် အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ရာမှာ modern building codes နှင့် ဆောက်လုပ်ရေးများမှာ အဆောက်အဦး၏အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို ခိုင်ခံ့အောင်သိသိသာသာတိုးတက်ပြီးပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သဖြင့် တံခါးဝဆီသွားသည့်လမ်းများသည် အိမ်တွင်းဖွဲ့စည်းပုံများထက်ပိုပြီး မခိုင်ခံ့ပါ။ အိမ်ထဲမှာပဲ စားပွဲခုံအောက်မှာနေတာက သင့်အတွက် ပိုပြီး လုံခြုံပါသည်။ အပြင်ကိုပြေးမထွက်ပါနဲ့။ ပြုတ်ကျလာသည့် အရာဝတ္ထုများက သင့်ကို အနာတရဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ Drop, Cover and Hold On!

CA ၏ စောလျှင်စွာ လျှင် သတိပေးစနစ်

California ပြည်နယ်တွင် လျှင်မလှုပ်မီ စက္ကန့်ပိုင်းအလိုသတိပေးနှိုးဆော်ချက်စနစ်ကို ၂၀၁၉မှစတင်ခဲ့သည်။ စက်တင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၄တွင် Malibu ၌ ၄.၇ပြင်းအားရှိ လျှင်လှုပ်ခဲ့ရာ MyShakeapp မှနေပြီး လူ၄၂၅၀၀၀ သည် သတိပေးနှိုးဆော်မှုရရှိခဲ့ပြီး Google နှင့်မိတ်ဖက်ပြုလုပ်ဆောင်ခဲ့သော wireless energency alerts ကို လူသန်းချီသတိပြုမိခဲ့မည်ဟု Cal OES ကခန့်မှန်းသည်။ အချို့သူများသည် လျှင်မလှုပ်မီ စက္ကန့်၂၀ခန့်တွင် သတိပေးချက်ကို ရရှိခဲ့သည်။ MyShakeapp ကို CA သာမက Washington, Oregon ပြည်နယ်များတွင် လျှင်နှင့်လျှင်အပြီး ဆူနာမီကျရောက်နိုင်ခြေ နှိုးဆော်ချက်များကိုလည်း ရယူနိုင်သည်။ www.earquake.ca.gov တွင် MyShakeapp ကို ရယူနိုင်ပါသည်။ Android နှင့် iphone များတွင် wireless emergency alert ကို ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်လျှင်သတိပေးချက်ကို ရယူနိုင်သည်။ Sonya Harris, Senior Advisor, Listos California က " လျှင်ဟာ တခြားသဘာဝဘေးဒဏ်တွေလို ခန့်မှန်းလို့မရပေမယ့် နည်းပညာတိုးတက်မှုကြောင့် စက္ကန့်ပိုင်းမှာ အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ California ၏အရေးပေါ်သဘာဝဘေးဒဏ်များနှင့်ပတ်သက်သော အရင်းအမြစ်များကို https://www.listoscalifornia.org/resources/ တွင် မိမိနေထိုင်ရာ Zip code အလိုက် ရယူနိုင်ပါသည်။

From P2 Rep; Judy Chu

သော Assembly member Mike Fong, 49th District , Los Angeles County Sheriff Robert Luna, California state treasurer Fiona Ma, Speaker Emeritus Anthony Rendon, California State Assembly District 62 တို့က Congresswoman Judy Chu ၏ နိုင်ငံရေးလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သောစကားများပြောကြားခဲ့ကြသည်။

Congresswoman Judy Chu သည် ၂၀၀၉ခုနှစ်မှစကာ ပြည်သူကရွေးကောက်ထားသော 28th Congressional District ကိုကိုယ်စားပြုသော လွှတ်တော်အမတ်ဖြစ်ပြီး မြန်မာများအနေများသည့် Glendora and Monrovia, Alhambra, Altadena, Monterey Park, Arcadia, Pasadena, Rosemead, San Gabriel, San Marino, Sierra Madre, Temple City, Glendora, Monrovia, Rancho Cucamonga, Upland တို့၏ နယ်နိမိတ်တချို့ပါဝင်သည်။ သူမသည်လွှတ်တော်တွင် အခွန်ကိစ္စ၊ Social Security လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare ကိစ္စများတွင် အများပြည်သူများအကျိုးခံစားခွင့်အတွက် ဥပဒေပြုမှုအရေးကို အင်တိုက်အားတိုက်ဆောင်ရွက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ အသေးစားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအုပ်ချုပ်ရေးအတွက် အဓိကဖြစ်သော House Small Business Committee နှင့် House Budget Committee တို့တွင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသည်။ လွှတ်တော်တွင် သူမဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးအောင်မြင်မှုများမှာ San Gabriel Valley တွင် Small Business Development Centers များတည်ထောင်ကာ လုပ်ငန်းစွန့်ဦးတီထွင်သူများကို ကူညီပေးခြင်း၊ Women's Health Protection Act အားဖြင့် အမျိုးသမီးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ No Ban Act အားဖြင့် Muslim Travel Ban ကို ဆန့်ကျင်ရာတွင် ဦးဆောင်ခြင်းစသော လုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

Congresswoman Judy Chu သည် Congressional Asian Pacific American Caucus တွင် Chair အဖြစ် ၂၀၁၁ခုနှစ်တွင် ရွေးကောက်ခံခဲ့ရပြီး သူမကိုယ်တိုင်တည်ထောင်သော၊ ရုပ်ရှင်၊ ဂီတ၊ visual arts တို့၏မူပိုင်ခွင့်များအတွက် ကာကွယ်ပေးသည့် bipartisan Congresstional Creative Rights Caucas တွင် co-chairs အဖြစ်ဆောင်ရွက်သည်။ Monterey Park Mayor အဖြစ် ၃ကြိမ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၉ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်လွှတ်တော်သမိုင်းတွင် ပထမဆုံးရွေးကောက်ခံ Chinese American အမျိုးသမီး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ရွေးကောက်ပွဲအတွက်ရန်ပုံငွေညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို လူ၅၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မြန်မာ့ဂဇက်နှင့် မြန်မာလုပ်ငန်းရှင်များလည်း တက်ရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။

Next Gear Bimmer Motor

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ
မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ
မြန်မာမိတ်ဆွေများအား
ကြိုဆိုပါသည်။

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

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

အနံ့ အသက်ဆိုးတွေ ဘယ်လိုဖယ်

တိမ်မည်း

ဘဝဆိုတာ အနံ့အသက်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်

ကောင်းတဲ့အနံ့ (ဥပမာ - မုန့်ဖုတ်တဲ့အနံ့) နဲ့ မကောင်းတဲ့အနံ့ (ဥပမာ - ပြုတ်လွှန်နေတဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်အနံ့) ဆိုပြီး ရှိတယ်။ အိမ်မှာ စပရေးဖျန်းတာ၊ ဖယောင်းတိုင်ထွန်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အနံ့ထွက်တဲ့ ပလပ်ထိုးပစ္စည်းတွေ သုံးတာက မကောင်းတဲ့အနံ့အပေါ် ထပ်ပြီး အနံ့တစ်မျိုး ထပ်ဖြည့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီး အခြေအနေကို ပိုဆိုးသွားစေနိုင်တယ်။ ပညာရှင်တွေကတော့ ဒီလိုအနံ့ဆိုးတွေကို ဖုံးကွယ်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ ဖယ်ရှားဖို့ နည်းလမ်းမှန်ကို ရှာဖွေသင့်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အိမ်တွင်း အနံ့ဆိုးတွေနဲ့ ဖယ်ရှားဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အစားအစာအနံ့ဆိုးများ

မီးလောင်သွားတဲ့ မိုက်ခရိုဝေ့ပေါက်ပေါက်ဆုပ် ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူကြော်တဲ့အနံ့တွေနဲ့ သင့်မီးဖိုချောင် ပြည့်နှက်နေရင် ပညာရှင်တွေရဲ့ ဒီအကြံဉာဏ်တွေက ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ပြုပြင်ဆင်နည်း

အနံ့ဆိုးထွက်နေတဲ့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ပုပ်သွားတဲ့ အစားအစာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး အိမ်ပြင်က အမှိုက်ပုံးထဲကို ပစ်ထည့်ပါ။ မီးဖိုချောင် အမှိုက်ပုံးထဲ မထည့်ပါနဲ့။ အနံ့ဆိုးတွေ ကျန်နေသေးရင် ဖွင့်ထားတဲ့ ဆိုဒါဗူး ဒါမှမဟုတ် activated charcoal ပန်းကန်လုံးကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်းဖြင့် အနံ့အနည်းငယ်ကို စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အနံ့ပြင်းပြင်း စွဲကပ်နေတယ်ဆိုရင် - ဥပမာ အသားထုပ်ကို နောက်ဘက် စင်ပေါ်မှာ မေ့ထားမိတာမျိုး - ရေခဲသေတ္တာနဲ့ ရေခဲခန်းကို သေချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဗန်းတွေနဲ့ စင်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး ရေနွေးနဲ့ ဆပ်ပြာ ဒါမှမဟုတ် Simple Green လို အိမ်သုံး သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ ဆေးကြောပါ။ (သန့်စင်ဆေးရည်တွေ အားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်သူရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို သေချာလိုက်နာပါ။) ရေခဲသေတ္တာရဲ့ အတွင်းပိုင်းကို ဆေးကြောပါ။ တံခါးနဲ့ gasket အပါအဝင် ရေနွေးနဲ့ baking soda အနည်းငယ် ရောထားတဲ့ အရည်နဲ့ ဆေးကြောပါ။ နောက်ဆုံးမှာ ရေတစ်ဂါလံမှာ unscented liquid chlorine bleach စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်း ရောထားတဲ့ အရည်နဲ့ သုတ်ပါ။ အစားအစာတွေ ပြန်မထည့်ခင် ၁၅ မိနစ်လောက် လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ထားပါ။

အနံ့ပြင်းပြင်း ကျန်နေသေးရင် vented range hood ရှိရင် ဖွင့်ထားပါ (အကောင်းဆုံးကတော့ ချက်ပြုတ်နေစဉ်နဲ့ ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်)။ ဒါက အနံ့အသက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးရုံသာမက မီးခိုး၊ အဆီနဲ့ အစားအစာတွေကို အပူချိန်မြင့်မြင့်နဲ့ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ volatile organic compound တွေကိုပါ ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ range hood ရှိရှိ မရှိရှိ ပြတင်းပေါက်တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ဖွင့်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေတစ်ခွက်နဲ့ သံပုရာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှာလကာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်း ရောပြီး ၂ မိနစ်ကနေ ၅ မိနစ်လောက် မီးဖိုထဲမှာ အပူပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ စောင့်ပြီး မီးဖိုရဲ့ အတွင်းပိုင်းကို အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ သုတ်ပါ။

အနံ့ဆိုး ကျန်နေသေးလား

ရေခဲသေတ္တာထဲ အစားအစာတွေ ပြန်မထည့်ခင် activated charcoal ဒါမှမဟုတ် baking soda ကို rimmed cookie sheet တွေပေါ် ဖြူးပြီး ရေခဲသေတ္တာနဲ့ ရေခဲခန်းရဲ့ အောက်ခြေမှာ ထည့်ထားပါ။ ၂၄ နာရီကြာပြီးနောက် ရေနွေးနဲ့ ရှာလကာရည် ၁း၁ အချိုး ရောထားတဲ့ အရည်နဲ့ အတွင်းပိုင်းကို သုတ်ပြီး လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ထားပါ။ အနံ့ဆိုး ကျန်နေတဲ့ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်အတွက် ဖွင့်ထားတဲ့ baking soda ဗူးကို တစ်ညလုံး ထားခြင်းဖြင့် အနံ့ဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ မရရင် filter မှာ အနံ့စွဲနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ filter လဲလှယ်နည်းအတွက် လက်စွဲစာအုပ်ကို ကြည့်ပါ။

ဒါတွေမလုပ်ပါနဲ့

အနံ့ဖုံးကွယ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ အနံ့ပျောက်စေတဲ့ စပရေးတွေကို မသုံးပါနဲ့။ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အမွှေးအကြိုင်တွေက သဘာဝပစ္စည်းတွေ ဖြစ်မှသာ သုံးသင့်ပါတယ်။ မီးဖိုချောင်သုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး သဘာဝ propellant တွေ ပါဝင်တဲ့ စပရေးတွေကိုသာ သုံးပါ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အနံ့များ

ကြောင်သဲခွက်များ၊ ဆီး သို့မဟုတ် မစင်များ စွန့်ထင်းခြင်း၊ ရေစိုနေသော အမွေးများ၏ အနံ့။ သင်သည် တိရစ္ဆာန်အနံ့ဆိုးများကို အမြဲခံစားနေရန် မလိုအပ်ပါ။ အနံ့ဆိုးများကို ပျောက်ကင်းစေရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ပြုပြင်ဆင်နည်း

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နေထိုင်လို့ရလာတဲ့ အနံ့အထွေထွေအတွက် Febreze လို အနံ့ပျောက်စေတဲ့ စပရေးကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီစပရေးမှာ အနံ့ဖြစ်စေတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတွေကို ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကော်ဇောနဲ့ ကြမ်းခင်းပေါ်မှာ baking soda ဖြူးပြီး နာရီဝက် လောက် ကြာအောင် ထားပြီးမှ vacuum နဲ့ စုပ်ပါ (အကောင်းဆုံးကတော့ HEPA filter ပါတဲ့ စက်ကို သုံးပါ)။ ပိုပြင်းထန်ပြီး ကြာရှည်တဲ့ အနံ့ဆိုးတွေအတွက် - အထူးသဖြင့် ကော်ဇော ဒါမှမဟုတ် upholstery ပေါ်ကကြောင်နဲ့ ခွေးဆီးတွေအတွက် - မြန်မြန် လုပ်ဆောင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ အဖြူရောင် အဝတ်စတွေနဲ့ အစွန်းအထင်းကို သုတ်ပြီး (ဆေးကြောနိုင်တဲ့ အဖြူရောင် အဝတ်စတွေလည်း ရပါတယ်) သန့်ရှင်းတဲ့ တဘက် ဒါမှမဟုတ် အဝတ်စနဲ့ lanolin နဲ့ bleach မပါတဲ့ ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ကို ရေနွေးနွေး တစ်ခွက်ထဲ ရောထားတဲ့ အရည်ကို သုတ်လိမ်းပေးဖို့ Carpet and Rug Institute က အကြံပြုထားပါတယ်။ စွန်းထင်းတာနဲ့ အနံ့ ပျောက်သွားတဲ့အထိ သုတ်ပြီး ရေဆေးပါ။ အနံ့ဆိုးထွက်တဲ့ uric acid ကို ဓာတ်ငွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးတဲ့ enzymatic laundry product (ဥပမာ Nature's Miracle Laundry Boost, $9.30, chewy.com) ကလည်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆီးအနံ့ကို ဖယ်ရှားဖို့ နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Enzymatic တွေမှာ "enzyme" ဆိုတဲ့ စကားလုံးပါဝင်နိုင်သလို ပါဝင်တဲ့ enzyme တွေကိုလည်း ဖော်ပြထားနိုင်ပါတယ်။ "ase" နဲ့ အဆုံးသတ်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ရှာပါ။ သင့်ကြောင်ရဲ့ သဲခွက်က အနံ့ဆိုးထွက်နေလား။ သဲနဲ့ activated charcoal တွေ ရောစပ်ခြင်းဖြင့် အနံ့ဆိုးတွေကို စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။

အနံ့ဆိုး ကျန်နေသေးလား

ကော်ဇော သန့်စင်စက် (hardware နဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပစ္စည်းဆိုင်တွေမှာ ငှားရနိုင်ပါတယ်) နဲ့ enzymatic cleaner (ဥပမာ Simple Solution Stain & Odor Remover, $25, petco.com) တွေက အနံ့ဆိုးထွက်နေတဲ့ ကြမ်းခင်းတွေကို သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကော်ဇော၊ ကြမ်းခင်း ဒါမှမဟုတ် upholstery ပရိဘောဂတွေမှာ အနံ့ဆိုးတွေ ကျန်နေသေးရင် professional cleaning service ကို အသုံးပြုတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါတွေမလုပ်ပါနဲ့

အမိုးနီးယား ဒါမှမဟုတ် ရှာလကာရည်ကို မသုံးပါနဲ့။ သူတို့ရဲ့ အနံ့ပြင်းတွေက သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို အဲဒီနေရာမှာ ထပ်ပြီး အမှတ်အသားလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနိုင်ပါတယ်။ steam cleaner လည်း မသုံးပါနဲ့။ အပူက အစွန်းအထင်းကို ပိုမိုခိုင်မြဲစေနိုင်ပါတယ်။

မှိုအနံ့အသက်ဆိုးများ

ဒီအနံ့ဆိုးတွေဟာ မှို၊ ပုပ်သိုး၊ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ မှိုမည်းနဲ့ တခြား မှိုအမျိုးအစားတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မှိုတွေဟာ ရေငွေ့၊ ရေယိုစိမ့်မှု ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးငွေ့တွေ ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ပေါက်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

ပြုပြင်ဆင်နည်း

ရေချိုးခန်းများတွင် မှိုများကို ရေချိုးခန်းသန့်စင်ဆေး သို့မဟုတ် အစွမ်းထက်သော သန့်စင်ဆေး (ဥပမာ Clorox Free & Clear multi Surface Spray Cleaner၊ $4.98၊ homedepot.com) ဖြင့် ဖယ်ရှားပါ။ ရေချိုးခန်းကုလားကာများနှင့် အတွင်းခံများကိုလည်း စက်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်ပါ။ ရေချိုးခြင်းမပြုမီနှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေချိုးခန်းပန်ကာကို ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် မှိုကြီးထွားမှုကို လျှော့ကျစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အဝတ်လျှော်စက်မှာ မှိုနံ့ရှိနေရင် (အရှေ့ဖွင့်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်) ထုတ်လုပ်သူရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သေချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ (ဥပမာ GE က ဆိုရင် gasket တွေကို အဝတ်စနဲ့ ဆပ်ပြာရည်နဲ့ သုတ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် သွားတိုက်တံကို ရှာလကာရည်နဲ့ တို့ပြီး ပွတ်တိုက်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။) မှိုနဲ့ ဒါမှမဟုတ် အနံ့ဆိုးထွက်နေတဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ တဘက်တွေအတွက် Pateras က laundry booster တွေကို ကြိုက်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ထဲမှာ EnviroKlenz Liquid Laundry Enhancer, $24.99, Walmart.com နဲ့ Zero Odor Laundry Odor Eliminator တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ မြေအောက်ခန်း နံစော်နေတဲ့အတွက် နံရံတွေမှာ စိုစွတ်မှု ရှိမရှိ ဒါမှမဟုတ် ကော်ဇောတွေ စိုနေမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ - သင်မသိလိုက်တဲ့ ရေယိုစိမ့်မှုကြောင့် မှိုတွေ ပေါက်နိုင်ပါတယ်။ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး ပန်ကာတွေကို ဖွင့်ခြင်းဖြင့် စတင် ဖယ်ရှားပါ။ အနံ့ဆိုးထွက်နေတဲ့ ကြမ်းခင်းပေါ်မှာ Baking ဆိုဒါ ဖြူးပြီး ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ စုပ်ယူခြင်းဖြင့် စိုထိုင်းမှုနဲ့ အနံ့ဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်လို့ American Clean Institute မှာ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပြင်ပဆက်ဆံရေးနဲ့ အသင်းဝင် ဌာနရဲ့ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ Brian Sansoni က ပြောပါတယ်။ ပြီးရင် မြေအောက်ခန်း နံရံတွေ၊ စင်တွေနဲ့ တခြား မာကျောတဲ့ မျက်နှာပြင်တွေကို အဝတ်စ သန့်သန့်နဲ့ ရေ တစ်ဂါလံမှာ ကလိုရင်း တစ်ခွက်ထက် မပိုတဲ့ အရည်နဲ့ သုတ်ပါ။ စိုထိုင်းမှု ဖယ်ရှားတဲ့ ပစ္စည်း (DampRid လိုမျိုး) ပါတဲ့ ကွန်တိန်နာတွေကိုလည်း အခန်းထဲမှာ ထားရှိပြီး dehumidifier ကိုလည်း ဖွင့်ထားပါ။

အနံ့ဆိုးတွေ ကျန်နေသေးလား

သင့်ရေချိုးခန်းမှာ ပန်ကာကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်ရဲ့လား သေချာအောင်လုပ်ပါ - တစ်ရှူးစက္ကူလေးထောင့်ကို ပန်ကာဖွင့်ထားတဲ့အချိန်မှာ လွှင့်ပစ်လိုက်ရင် ကပ်နေသင့်တယ်လို့ Pateras က ပြောပါတယ်။ မကပ်ဘူးဆိုရင် ဆပ်ပြာရည်နဲ့ ရေ ဒါမှမဟုတ် ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ filter ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့ အဝတ်လျှော်စက်အတွက် CR က cleaning cycle ကို လည်ပတ်ဖို့ အကြံပြုပါတယ်။ သင့်စက်မှာ cleaning cycle မပါရင် အပူဆုံး ရေအပူချိန်မှာ ကလိုရင်း ပါတဲ့ ပြာမှုန့်နဲ့ အလွတ်လည်ပတ်ပါ။ မှိုနံ့ကို ရှူရှိုက်မိနေသေးလား။ သင့်ရဲ့ အဝတ်လျှော်စက်မှာ pump filter အသစ် လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြုတ်လို့ရရင် (လက်စွဲစာအုပ်ကို ကြည့်ပါ)၊ အသစ် မဝယ်ခင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မြေအောက်ခန်းက နံစော်နေတုန်းပဲဆိုရင် စိုထိုင်းမှုရဲ့ ရင်းမြစ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ပိုက်ပြင်သမား ဒါမှမဟုတ် ကန်ထရိုက်တာ တစ်ယောက် လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေမလုပ်ပါနဲ့

သင့်အိမ်က အဆက်မပြတ် နံစော်နေတယ် ဒါမှမဟုတ် မရှင်းပြနိုင်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားနေရရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး မှိုဖယ်ရှားရေး ပညာရှင်ကို ခေါ်ပါ။ ၁၀ စတုရန်းပေထက် ပိုကြီးတဲ့ မှိုနက်တွေ တွေ့ရင်လည်း Environmental Protection Agency က နောက်ဆုံး အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာဖို့ အကြံပြုပါတယ်။

သန့်စင်ခန်းအနံ့ဆိုး

သန့်စင်ခန်းရေကန်၊ ရေချိုးခန်း၊ (သို့) မြေညီထပ်ရေကန်အပေါက်ထဲက မီးခိုးအနံ့ဆိုးက စိတ်မကောင်းစရာကောင်းပေမဲ့ ဖယ်ရှားရတာတော့ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။

ပြုပြင်ဆင်နည်း

အနံ့ဆိုးဟာ ရိုးရိုးရေချိုးခန်းသန့်စင်ဖို့လိုတာထက် ပိုဆိုးနေပုံရရင်၊ အပြစ်ရှိတဲ့တရားခံက ခြောက်သွေ့နေတဲ့ P-trap ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ P-trap ဆိုတာ ဘေစင်အောက်က ပိုက်လိုင်းမှာရှိတဲ့ U-ပုံသဏ္ဍာန်ကွေးပါ။ ဒီပိုက်တွေမှာ ရေအနည်းငယ်ပါရှိပြီး မိလ္လာရေဆိုးကနေ ထွက်လာတဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ်အနံ့ဆိုးတွေ သင့်အိမ်ထဲကို မဝင်ရောက်အောင် တားဆီးပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဧည့်သည်ရေချိုးခန်းဘေစင်လို ရံဖန်ရံခါသာ အသုံးပြုတဲ့ ရေဆင်းပိုက်တွေမှာ ရေခြောက်သွားပြီး မိလ္လာအနံ့ဆိုးတွေ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ ရေပိုက်ခေါင်းဖွင့်လိုက်ရင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် P-trap ကိုစိုစွတ်နေစေဖို့ အပတ်စဉ် (သို့) နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် တစ်မိနစ် (သို့) နှစ်မိနစ်လောက် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ရေချိုးခန်း (သို့) ရေချိုးကန်မှာ အနံ့ဆိုးဟာ ဆံပင်၊ ဘက်တီးရီးယား၊ အရေပြားဆဲလ်နဲ့ ရှန်ပူစတဲ့အရာတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ မမြင်ရတဲ့ အခဲတစ်ခုကနေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး ပိုက်လိုင်းတွေကို ပိတ်ဆို့စေပြီး ရေဆင်းပေါက်ကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကိုဖယ်ရှားဖို့အတွက် Pateras က Drain Weasel လိုမျိုး မြွေပုံသဏ္ဍာန် DIY ကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး အညစ်အကြေးတွေကို ဆွဲထုတ်ဖို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာတစ်ခုက Bio-Clean လိုမျိုး အင်ဇိုင်းဓာတ် ရေဆင်းပိုက်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုတာပါ။ ဒီလိုထုတ်ကုန်မျိုးက အနည်းဆုံး နာရီအနည်းငယ်ကြာအောင် အလုပ်လုပ်ပေးပါတယ်။

အနံ့ဆိုး တွေကျန်နေသေးလား

အိမ်သာအနံ့ဆိုး အစွဲမလျော့ဘူးဆိုရင် ပြင်တဲ့လူကို ခေါ်ပါ။ P-trap မှာ ရေယိုခြင်းလို ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေမလုပ်ပါနဲ့

Drano နဲ့ Thrif လို မြင့်မားသော အရည်ဓာတ်ဆိုးပစ္စည်းတွေဟာ သက်တမ်းရင့်ပြီးပြီး သံဂျီးတက်နေတဲ့ ပိုက်နဲ့ အနိမ့်အရည်အသွေး ပလပ်စတစ်ပိုက်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ သုံးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ သတိထားပြီး သုံးဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီအရည်တွေက အသားကိုထိမိရင် ဓာတ်လောင်စေပြီး အချို့မှာ အဆိပ်သင့် စွန့်ပစ်ငွေ့တွေလည်း ထွက်နိုင်ပါတယ်။

ရေချိုးခန်းကုလားကာများနှင့် အတွင်းခံများကိုလည်း စက်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်ပါ။ ရေချိုးခြင်းမပြုမီနှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေချိုးခန်းပန်ကာကို ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် မှိုကြီးထွားမှုကို လျှော့ကျစေပါတယ်။

နှမ်းကြည့်လို့ အနံ့နည်းနည်းရရင် ဒါတွေလုပ်ကြက်ဥပုပ်နံ့

ဒါဟာ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ယိုနေခြင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဖုံးပေါက်လိုဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် သတိထားရပါမယ်။ လျှပ်စစ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ အရာမျိုးမလုပ်ပါနဲ့ (မီးဖွင့်တာလေးတောင်မလုပ်ပါနဲ့)၊ အခုချက်ချင်း အိမ်မှထွက်ပါ။ သင့်အိမ်တံခါးကို ပိတ်ပြီး အနည်းဆုံး ၃၀၀ ပေဝေးအထိ ရှောင်ထွက်ပါ။ ပြီးတော့ 911 နဲ့ သင့်ဓာတ်ငွေ့ကုမ္ပဏီရဲ့ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။

မီးခိုးနံ့

အလျှင်အမြန် အရင်းအမြစ်ကို သိပြီး ချက်ချင်းဖြေရှင်းလို့မရဘူးဆိုရင် (ဥပမာ ဟင်းအိုး အကြာကြီးတည်ထားလို့ တူးတာလား) အိမ်ကနေထွက်ပြီး မီးသတ်ဌာနကို ခေါ်ပါ။ ပြဿနာက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်- ဥပမာ မီးပူပေးထားတဲ့ ပန်းကန်ကနေ မီးခိုးများများ ထွက်နေတာဆိုရင် မီးဖိုကို ပိတ်လိုက်ပါ၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်တွေ ဖွင့်ထားပါ၊ အခန်းထဲမှာ Activated charcoal သေတ္တာလေးတွေ သို့မဟုတ် ပန်းကန်လေးတွေ အလယ်တန်းတင်ထားပါ။ မျက်နှာကျက်နဲ့ နီးတဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ baking soda ဖြန်းပြီး တစ်ညလုံးထားပါ။ နောက်နေ့ အမှုန့်တွေကို စုပ်ဖို့ လေစုပ်စက်နဲ့ သန့်ရှင်းပါ၊ ဒါဆိုရင် ညကတည်းကကျန်ခဲ့တဲ့အနံ့တွေဖယ်ရှားဖို့ကူညီပါလိမ့်မယ်။

မီးလောင် ပလတ်စတစ်အနံ့

ဒီအနံ့က လျှပ်စစ်ပစ္စည်း၊ သို့မဟုတ် အပူပေးစနစ်၊ လေဝင်လေထွက်စနစ်၊ လေအေးပေးစနစ်ထဲမှာ ဝိုင်ယာများ ပူလွန်နေခြင်းကို ပြသနိုင်ပါတယ်။ မီးခိုး သို့မဟုတ် မီးတောက်တွေ မြင်ရင် အိမ်ကထွက်ပြီး 911 ကို ခေါ်ပါ။ အဲ့လိုမဟုတ်ရင် သင့် circuit breaker ကို ပိတ်လိုက်ပြီး လျှပ်စစ်ပြင်သမားကို အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပါ။

ဘယ်နားကလာမှန်းမသိတဲ့အနံ့ဆိုးများ

ညစ်ပတ်တဲ့ ခြေစွပ်အနံ့

Aurora မြို့အခြေစိုက် အတွင်းပတ်ဝန်းကျင် လေထုအရည်အသွေး ဆိုင်ရာ အကြံပေးဝန်ဆောင်မှု Indoor Science ရဲ့ အဓိက သိပ္ပံပညာရှင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အင်ဂျင်နီယာ Ian Cull က ပြောတာအရ ဒီအနံ့က central လေအေးပေးစနစ်ရဲ့ coil တွေထဲမှာ ကြီးထွားနေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ HVAC contractor တစ်ခုကို ခေါ်ပြီး စနစ်ကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် နောင်မှာ လေထုထဲ မီးခိုးလိုမျိုးအညစ်အကြေးတွေ မဖြစ်စေရန်အတွက် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အသီး

မှိုအနံ့က ထုံးစံအတိုင်း စိုထိုင်းထိုင်း နှင့် မြေနံ့ ရနံ့ကို ပေးလေ့ရှိပါတယ်၊ တခါတရံမှာတော့ ချိုချိုနဲ့ အသီးအနံ့ (သို့မဟုတ်) အချဉ်လေးရနံ့တွေထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ မှိုအနံ့ ရှိနေတယ်လို့ သံသယဖြစ်မိရင် အရင်းအမြစ်ကို အတိအကျမသိရင် မမြင်ရလွယ်တဲ့နေရာတွေကို စစ်ဆေးပါ၊ ဥပမာ မျက်စိတည့်တည့်မှာမရှိတဲ့ ရေချိုးခန်းရေကန်အောက်ဘက်လိုနေရာတွေကိုပါ။ မှိုပေါက်နေတဲ့အကြောင်းရင်းဟာ ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတွေအောက်မှာဖုံးထားပြီး ရေယိုမှုကြောင့်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ပုပ်နံ့မွှမ်းနေတဲ့ ဂေါ်ဖီ

အမှန်တကယ် ပုပ်နေတဲ့ ဂေါ်ဖီမဟုတ်ဘူးဆိုရင် အိမ်ထဲမှာ ကြွက်သေပြီး (သို့) တိရစ္ဆာန်သေးသေး တကောင် သေပြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတိရစ္ဆာန်ကိုမတွေ့နိုင်ဘူးလား? ဘာမှ မမြင်ရရင် နံရံအတွင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာကြက်ထဲမှာ ပုပ်သွားနေပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အနံ့ဆိုးပျောက်အောင် ရက်အနည်းငယ် စောင့်ပေးရင် အပုပ်ပြတ်သွားပြီးအနံ့လည်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်၊ (အနံ့ပျောက်ပစ္စည်းတွေ အသုံးပြုပေးရင် ခဏတာအနားလေး ရနိုင်ပါတယ်) သို့မဟုတ် Exterminator ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

Travel Prep ဟုဆိုကြရာဝယ် (၈)

မောင်မိုးညို

ဒေသန္တရဗဟုသုတရှာမှီရင်း အပမ်းဖြေခရီးထွက်ခြင်းဟာ လူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးကိုကောင်းစွာ အထောက် အကူပြုတဲ့အကြောင်းဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များက မကြာခနဆိုသလို လမ်းညွှန် ပညာပေးလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ခရီးထွက်ကြရတာကိုကြိုက်ကြသူတွေချည့်မို့ ဒီဆိုရိုးစကားကို စောဒကတက်မဲ့သူမရှိ ဆိုတာယုံမှားဘွယ်မရှိတာကတော့အမှန်ပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး၊ စရိတ်စကကုန်ကျနိုင်ခြင်း ရှိမရှိဟာသာ အခရာအကျဆုံးကိစ္စကြီးနှစ်ခုပါ။ အသက်အရွက်ထောက်ပြီး၊ အငြိမ်းစားဘဝမှာရောက် နေကြပြီဖြစ်တဲ့ မောင်မိုးညိုတို့လင်မယားအတွက်ကတော့ အဲ့ဒီကိစ္စကြီးနှစ်ခုရဲ့အနှောင်အဖွဲ့ကိုအံတုပြီး၊ သက်တမ်းနဲ့ အပြေးပြိုင်နေကြသူတွေပါ။ "သွားနိုင်လာနိုင် တုန်း သွားလိုက်လာလိုက်အုံးမဟဲ့" ဆိုတဲ့ ကြွေးကြော်ချက်ကိုတော့ လက်ကမချသေးပါဘူး။ ခရီးသွားကာလဟာ နွေရာသီကာလတခုတည်းဆိုတဲ့ ခေတ်ကာလကကုန်ဆုံးခဲ့ပါပြီ။ ခရီးသွားရာသီဟာ နှစ်လုံးပေါက်ရောက်နေပါပြီလို့ဆိုပါရစေ။ ဘာ ဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လက်ရှိဘဝအခြေအနေတွေနဲ့မအားလပ်မှုတွေဟာ (အထူးသဖြင့် အလုပ်ခွင်ထဲရှိ နေကြသူတွေအပါအဝင်) အချိန်ရတုန်းလေး အခြေအနေကြုံကြိုက်တုန်းလေးဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် မျိုးစုံနဲ့ အချိန်ခရီးထွက် ကြရတာပါဘဲ။

ဒီမြန်မာဂဇက်ရဲ့အယ်ဒီတာကြီး ကိုခိုင်ကနွေဦးပေါက်ချိန်ခရီးသွားဆောင်းပါးတွေရေးရင် ပိုကောင်းတာ ပေါ့ဆိုတဲ့ အကြံပေးတာသွားအမှတ်ရမိပါတယ်။ ခုလိုဆောင်းဦးပေါက်ခါစကျမှာကျနော်မျိုးကြီး ခရီး သွားလာခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဆောင်းပါး ဘာဖြစ်လို့ရေးရလဲဆိုတာကိုဦးစွာရှင်းပြပါမယ်။

(က) ခုချိန်ဟာ Christmas, Thanksgiving Days များအပါအဝင် သီတင်းကျွတ်မိဘကန်တော့ကြ ချိန်မို့ (မြန်မာမိသားစုတွေအပါအဝင်) မိသားစုဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေတွေ့ဆုံမှုအများဆုံးရှိချိန်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ လာမဲ့လများစွာတွေအတွင်းဘယ်ကိုသွားပြီးလယ်လည်ကြမလဲဆိုတာတွေ အပြန်အလှန် စကားပြော နှီးနှောကြဘို့အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။

(ခ) နွေကုန်ပြီမို့နေရာဒေသအသီးသီးခရီးသွားခြင်းလျော့နဲချိန်၊ ဈေးတွေလျှော့ချချိန်မို့ (good deals တွေ) အခွင့်အရေးယူလို့အကောင်းဆုံးအချိန်ပေါ့။

(ဂ) ကမ္ဘာ့ဘယ်နေရာဒေသကိုမဆိုသွားရင် ခုချိန်က online reservation ဟာ တောကြိုအုံကြား ခရီး အရောက်အပေါက်နည်းတဲ့အထင်ကရနေရာတွေတောင် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရပါတယ်။ အများအား ဖြင့် ငွေကြိုပေးစရာမလိုဘဲ အနားနီးမှပေးလို့ရသလို၊ အချို့နေရာတွေက (၂၄)နာရီမတိုင်မှီမိမိတို့ရဲ့ reservartion ကို cancel လုပ်ခွင့်ရနေပြီမို့၊ စောစော reservation လုပ်နိုင်လေ အာမခံချက်ရှိလေပါ။ သွားချင်လျက်အားကြီး၊ အားခဲထားပြီးမှ အနားနီးမှ reservation လုပ်တာ နေရာမကျန်တော့လို့ (sold-out) နဲ့ကြုံကြသူတွေအများသားနော။ အထင်ကရနေရာ top attractions တွေဆိုရင် လေးငါး ခြောက် လသာမက၊ နှစ်ပေါက်တောင်ကြိုလုပ်ကြရပါတယ်။ လေယာဉ်ဟိုတယ်ကအစ နောက်မှဆိုပြီး ရက်ဆွဲ ရင်း၊ ရက်နောက်ဆုတ်လေဈေးတက်လာလေဆိုတာမျိုးတွေက ရှောင်လွှဲမရတဲ့အဖြစ်တွေပါ။ ကိုယ် တွေ့ကြုံကြသူတွေလဲအများကြီးပေါ့။ ကိုယ့်credit card account ကငွေဖြတ်ယူမဲ့ရက်၊ လိုအပ်လို့ cancel လုပ်ရရင် ကိုယ့်ငွေအပြည့်ပြန်ရနိုင်မဲ့နောက်ဆုံးရက်နဲ့အချိန် နဲ့ အခြားကန့်သတ်ချက်တွေ ကိုသေသေချာချာဖတ်ပါ။ ခရီးစဉ်ကို ဇယားမှတ်တမ်းနဲ့မှတ်တမ်းထားပါ။

ဆိုတော့...စောနိုင်သမျှစောနိုင်လေကောင်းလေကတော့သေချာသပေါ့။ စပြီး reservations တွေလုပ် ရမဲ့အချိန်ကတော့ ခုလိုဆောင်းဦးပေါက်ဆောင်းတွင်းကာလလို့ဘဲတိုတိုတုပ်တုပ်သတိပါးပါရစေနော။

ကဲ - ဘာတွေပြင်ဆင်သင့်သလဲဆိုတာကို ကျနော့်အနေနဲ့ ခရီးသွားblogs တွေကအကြံပြုချက်တွေ၊ ကိုယ်တိုင်ခရီးသွားရာမှာ "မဖြစ်မနေ"လိုအပ်တာတွေကိုရှာဖွေစုဆောင်းတင်ပြပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ခရီး သွားကြပုံခြင်းတော့ တဦးနဲ့တဦးကွာကြသလို၊ စိတ်ဝင်စားမှုကကွာပါတယ်။ သွားမဲ့နေရာကမိတ်ဆွေရဲ့ အကူအညီပေါ်လုံးလုံးလျားလျားအားကိုးပြီး၊ "သူတို့ပို့ပေးတဲ့နေရာဘဲသွားမယ်"ဆိုပြီးစိတ်နှလုံး ဒုံးဒုံးချ ထားသူတွေအနေနဲ့ကတော့ ရှင့်သပေါ့ဗျာ။ ကုန်ကျသမျှနဲ့လည်းတန်အောင် ရောက်တုန်းရောက်သင့် တဲ့နေရာတော့ရောက်အောင်သွားမဟေ့ဆိုကြသူတွေကတော့ ကျနော့ရဲ့အကြံပြုချက်ကလေးတွေကို သဘောကျကြလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်ဖြစ် ခရီးသွားပြီဆိုရင် မဖြစ်မနေ (ကိုယ်ကသူများ အားကိုးတောင်) ကြိုစီစဉ်ရတာလေးတွေလဲပါသမို့ ကျနော့ဆောင်းပါးက အကျိုးမယုတ်ဖူးဆိုတာတော့ အာမခံပါတယ်။

(က) reservations စောစောလုပ်ပါ။ ဒီနေရာမှာ ဟိုတယ်၊ လေယာဉ် ကတော့အထင်ကရ www.booking.com ကိုလူသိများပြီး customer services ကောင်းတာကတော့ကိုယ်တွေ့ပါ။ Cruise အတွက်ကတော့ Costco အပါအဝင် websites တွေရှိတာမို့ရှာရမခက်ပါဘူး။ ပြောစရာက tours တွေ ပါ။ tours တွေက(၂)မျိုးရှိပါတယ်။ တခုအလေးပေးပြောချင်တာကတော့ ခုဖေါ်ပြမဲ့ reservations websites တွေက tours မျိုးစုံကိုတစုတစည်းထဲစုစည်းပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ (ဒေသခံ) tour operators တွေရဲ့ offers တွေပေါ်မှာအခြေခံတာမို့၊ ဆိုင်ရာ tour operators တွေရဲ့ websites တွေ မှာ (သွားဝင်ကြည့်ကြဘို့) တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ တခါတရံ ပိုမိုသက်သာယုံမက ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်နဲ့ ကြိမ်းသေပေါက်အာမခံတဲ့ (guaranteed entry) လူကြိုက်များ လေ့လာမှုတွေ ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားလေ့လာမဲ့ site/museum တွေရဲ့ ဖွင့်ရက်ပိတ်ရက်နဲ့ အခါအားလျော်စွာပိတ်တဲ့နေ့တွေရှိတတ်ကြ ပါတယ်။ သေချာရနိုင်မရနိုင်ဝင်စစ်ဆေးပါ။ reservations လုပ်ပြီးမှ ကိုယ်ရွေးတဲ့ tour ကိုဖျက်သိမ်း ကြောင်း email ပို့အကြောင်းကြားတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တခါတရံမှာ tours တွေကသူတို့သတ် မှတ်တဲ့ လူဦးရေမပြည့်ရင်လည်း ဖျက်သိမ်းတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ကိုယ်စိတ်ကြိုက် tour တွေ service လုပ်တဲ့ websites alternative ကို(ကြိုတင်)ကြည့်ထားကြပါ။

(၁) တမြို့ဝင်တမြို့ထွက်ဟိုတယ်နဲ့ယာဉ်ကိစ္စကိုအပြီးအစီးတာဝန်ယူတဲ့ Package/Day trip/coach tours ။ ဒီလိုtours တွေက မိမိတို့တည်းခိုနေထိုင်ရာကနေ နာရီအနည်းငယ်ကြာကားနဲ့သွားရတဲ့အခါ မျိုး၊ လုံခြုံရေးအရ၊ အခြား public transport နဲ့သွားရခက်ခဲနားလည်ရမလွယ်ရင်တော့ကောင်းပါ တယ်။ ကျနော့အနေနဲ့တော့ ကိုယ်ဖာသာကိုယ်လမ်းထွင်သွားဘို့မှာ ကရိကထများရင်မှသုံးပါတယ်။ သူ့ရဲ့အားနည်းချက်က သွားမဲ့နေရာအရပ်မှာခွင့်ပြုပေးချိန်နည်းလေ့ရှိပါတယ်။ ခရီးစဉ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အ ရောင်းဆိုင်လိုနေရာမျိုးခေါ်သွားပြီးဈေးရောင်းတာမျိုးလုပ်တတ်ပါတယ်။ ကော်မရှင်ရကြလို့ပါ။ အားသာချက်ကတော့ tour bus ကခေါ်တဲ့နေရာမပူပင်ရဘဲအလိုက်သင့်လိုက်သွားယုံမို့ အပူအပင် နည်းပါတယ်။ ဟိုတယ်လဲပါပြီးသားမို့ အစစအဆင်ပြေပါတယ်။

(၂) destination (ဥပမာ- museum) လိုနေရာအထင်ကရနေရာ၊ (သို့မဟုတ်) walking tours, guided tours တခုတည်းသက်သက်ကိုသာပို့တဲ့ tours ။ ဒီနည်းနဲ့ခရီးသွားရတာကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ပို့ပေးတဲ့ destination point of interest ဟာ ခရီးသွားခြင်းရဲ့အနှစ်သာရမို့ မိမိ စိတ်တိုင်းကျ လေ့လာကြည့်ရှုခွင့်ရပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်မဝင်စားတာကိုကြည့်စရာသွားစရာမလိုဘဲ ကိုယ့် စိတ်ကြိုက် ရွေးခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ guided tour ဆိုတိုင်းခရီးစဉ်အစကအဆုံး ကိုယ့်ကို နေရာဒေသအ ကြောင်းလိုက်ပါပြောပြကြတာမျိုးရှိသလို၊ အဲ့ဒီ destination အသွားလမ်းမှာသာရှင်းပြပြီး၊ ရောက်တာ နဲ့ဆိုင်ရာနေရာmuseum လိုနေရာ

Alex တေးဂီတပွဲစီစဉ်သူများ

အဆောက်အဦထဲအပေါက်ဝကနေသွင်းပေးတာမျိုးရှိပါတယ်။ တခါတရံ ဆိုင်ရာအဆောက်အဦထဲဝင်ခွင့်မပါတတ်ပါဘူး။ အဲ့ဒီဝင်ခွင့် (entrance privilege) ပါမပါကို အသေအချာစစ်ကြဘို့လိုပါတယ်။ ဝင်ခွင့်ဆိုရာမှာ လိုင်းစီစရာမလိုတဲ့ (pass/cut the line) ဆိုတာမျိုးကို လည်းကြည့်ကြဘို့လိုပါတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း tours တခုချင်းကိုကိုယ်တိုင်စီစဉ်ပြီးကောက်သင်း ကောက် reserve လုပ်ဖို့တော့လိုသဗျနော။ ဒါပေမဲ့ ငွေကြိုသွင်းစရာမလိုသလို၊ customer services တွေကတော့ အတော်ကောင်းတာကိုယ်တွေ့ပါ။ နေရာဒေသတခုသွားတိုင်းကျနော်(ပထမဆုံး)ကြည့်လေ့ရှိတဲ့ website for top attractions https://travel.usnews.com/destinations/ ဖြစ်ပါတယ်။ မဖြစ်မနေကြည့်သင့်တဲ့ ရောက်သင့်တဲ့နေ ရာတွေကို ranking လုပ်ထားယုံမက လက်မှတ်ဝယ်ဘို့ links တွေရှိပါတယ်။ နောက်တခုက tour နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထဲထဲဝင်ဝင်နေထိုင်လေ့လာကြသူ travel bloggers တွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင် websites တွေရှိ ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေက ဒေသတခုနဲ့ပတ်သက်ပြီးခရီးသွားရာမှာဆောင်ရန်ရှောင်ရန်နဲ့ အကြံပြုချက်တွေ ဟာအလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာတွေမှာ (First Time visitors) တွေအတွက် recommendations တွေရှိတဲ့ daily planning တွေကိုဦးစားပေးကြည့်ကြပါ။

နံမယ်ကြီးပြီး ဈေးချိုတဲ့ tour websites တွေကတော့ -

(၂-၁) www.getyourguide.com

(၂-၂) www.viator.com

(၂-၃) www.citywonders.com တို့ပါဘဲ။

- တခုခြင်းကအားသာချက်အားနဲချက်တွေရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ websites တွေရဲ့ (Apps) တွေကို download လုပ်ထားဘို့တိုက်တွန်းပါရစေ။ လမ်းခုလပ်မှာခရီးစဉ်ကိစ္စဆက်သွယ်မေးမြန်းချင်ရင် chat box တွေရှိ သလို customer services အလွန်ကောင်းကြောင်းပါ။ tours တခုထက်ပို reserve လုပ်ထားရင် နောက် tours တွေမှာ discount တွေရနိုင်ပါတယ်။ နောက်တခုက (meeting point) ကိုအဲ့ဒီ app မှာဖေါ်ပြခြင်း၊ ထူးခြားတဲ့ခရီးစဉ်သတင်းများကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ (up-to-date) အကြောင်း ကြားပေးပါတယ်။ Google/maps ပေါ်အခြေခံထားသမို့၊ ဘတ်စ်/ရထားနဲ့သွားနိုင်တဲ့နည်းလမ်း တွေပါ အဆင်သင့်ကြည့် နိုင်ပါတယ်။

(ခ) SIM Card ကိစ္စ ကတော့ ပေါ့သေးသေးမဟုတ်ပါ။ ဖုံးဆက်နိုင်ဘို့နဲ့ (အထူးသဖြင့်) internet/ data plan ရှိဘို့ဟာ အခရာကျပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ reservations တွေနဲ့ပတ် သက်တဲ့ notification/communication တွေက တည်းတဲ့ဟိုတယ်ရဲ့ WiFi တခုတည်းပေါ်မှာအားကိုး လို့မရပါ။ လမ်းမှာ Google/maps လမ်းညွှန်နဲ့ meeting points လိုနေရာသွားရာမှာ၊ bus/tram/train /underground tube တွေနဲ့အချိန်ခရီးစဉ်ကိုရှာသွားရာမှာ မရှိမဖြစ်အခရာကျသလို၊ အချိန်ကုန်လူပမ်း သက်သာပါတယ်။ ခရီးမထွက်ခင် Amazon လိုနေရာကနေကြိုမှာယူပြီးကိုယ်သွားမဲ့မြို့အဝင် (သို့မဟုတ်)လေယာဉ်အဆိုက်မှာ SIM card ပြောင်းထဲ့(ပြီး "roaming" setting ပြောင်း)လိုက်ရုံနဲ့ကိစ္စ ပြီးပါတယ်။ တခုတော့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ cell phone ဟာ unlock လုပ်ပြီးသားဖြစ်နေရပါမယ်။ ခရီး မထွက်ခင်ကြိုပြီးunlock လုပ်ပါ။ cell phone device ဘိုးလစဉ်ပေးနေရသေးရင် unlock လုပ်မရတာ ကိုသတိပြုပါ။ internet data plan အနေနဲ့ 20-30GB ဆိုရင် (၂)ပတ်စာလောက်ဖေါဖေါသီသီသုံးနိုင် ပါတယ်။ "Orange Holiday Europe Pre-paid SIM card" က စရိတ်ချိုသာသလို၊ ဥရောပမြို့ကြီးအား လုံးတိုင်းမှာသုံးလို့ရကြောင်းပါ။ ဆိုက်ရောက်ရာမြို့တွေမှာလည်းဝယ်လို့ရကြောင်းပါ။

(ဂ) Passport expiration ဟာ (၆)လထက်မနည်းရှိဘို့လိုအပ်တာမို့ သေသေချာချာစစ်ကြပါ။ အနား နီးမှ passport ရုံးပြေးကြရသူတွေဒုနဲ့ဒေးပါ။ biodata ပါတဲ့စာမျက်နှာတွေကိုဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး မိသားစု ချင်းထဲဖလှယ်ထားပါ။ ထိုနည်းတူ သွားမဲ့ destinations ကဗီဇာလိုမလိုစစ်ပါ။ ထိုနည်းတူ ပြည်တွင်းမှာ လည်း Real ID ကိုနောက်နှစ်မှာစတင်အသက်သွင်းဘွယ်ရှိတာမို့ ကြိုပြင်ထားရင်၊ passport ကိုပြည် တွင်းခရီးစဉ်တွေမှာသယ်ဆောင်ရမဲ့ အတားအဆီးကိုကျော်လွှားနိုင်ကြပါမယ်။ (၂၀၂၅)ခုနှစ်ကစပြီး၊ ဥရောပနိုင်ငံ(Euro)တွေဟာ အမေရိကနိုင်ငံသား U.S. Passports တွေအတွက်လည်း ခရီးသွားလာ ခွင့် permit ကို online ကနေလျှောက်ဖို့လိုလာပါမယ်။ U.S. Passports ကိုင်ထားတိုင်းဘယ်နိုင်ငံမဆို အတားအဆီးမရှိသွားမရဘူးဆိုတာကိုသိကြပါ။

(ဃ) ပြည်ပနိုင်ငံများရဲ့ ငွေကြေးစနစ်နဲ့ credit cards သုံးစွဲနိုင်မှု - ပြည်ပနိုင်ငံရောက်ရင် အကောင်း ဆုံးက VISA (သို့မဟုတ်) MASTER "everywhere worldwide" credit cards တွေကိုဘဲသုံးစေချင်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် credit card လက်မခံတဲ့ဆိုင်မှာမဝယ်ပါနဲ့။ အခြားအလားတူလက်ခံတဲ့ ဆိုင်တွေရှိပါတယ်။ ဆိုင်တွေတော်တော်များများက handheld devices တွေသုံးတာကိုတွေ့ကြရပါ မယ်။ အားသာချက်က ငွေလဲနှုန်းကိုအဲ့ဒီကတ်သုံးတဲ့အချိန်နေ့ရက်ရဲ့တရားဝင်နှုန်းသက်သက်ကိုသာ သုံးတာမို့၊ ကိုယ့်အတွက်ကောင်းသလို၊ မိမိ credit cards online ငွေလဲနှုန်း($) တန်ဘိုးကိုမိနစ်ပိုင်း အတွင်းသိခွင့်ရပါမယ်။ အကောင်းဆုံး card အနေနဲ့ "Costco ရဲ့ VISA" ကတ်လို့ညွှန်းပါရစေ။ တခု တော့ရှိပါတယ်။ အသေးသုံးအနေနဲ့ tours tips ကအစ (ဥရောပလို) မြို့တွေမှာ အိမ်သာခ (lavatory fee) နဲ့ရောက်ရာမြို့မှာ အဝတ်လျှော်စက် (laundromat) သုံးတတ်ရင်၊ မြို့ငယ်တွေမှာ ဆိုင်ရာနိုင်ငံ ငွေကြေးကိုသုံးရတာမို့ အသေးသုံးလဲလှယ်သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါအတွက်ခရီးမထွက်ခင် မိမိတို့ account ရှိတဲ့ဘဏ်မှာ ကြိုတင်လဲထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေ့စဉ်ပေါက်ဈေးနှုန်းအပြင်၊ အပိုဆောင်း services fees တွေအတွက်တနင့်တပိုးပေးရတတ်ပါတယ်။ ဆိုက်ရောက်တဲ့လေဆိပ်မှာလဲလဲနိုင်ပေမဲ့ဈေးကြီးတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ကိုယ့်ခရီးစဉ်က (၂)ပတ်လောက်ကြာမယ်ဆိုရင်တောင် (ဥရောပလိုနေရာမှာ) Euro, Swiss Franc, Marc, Brit Pound ကို (၅၀) ထက်ပို မလဲသင့်ပါဘူး။ ကျနော် ဆို tips ကို U.S.$ ကိုဘဲပေးပါတယ်။

(နောက်လအဆုံးပိုင်းဆက်ပါမည်)

From P2 Alex

တခဲနက်ရခဲ့သော Alex က မ,မရှိလို့ မဖြစ်၊ လိုချင်တာယူ၊ အသဲကွဲမျက်ရည်၊ အလွမ်းရက်တွေအကြောင်း၊ သီချင်းချစ်သူ၊ မင်းစိတ်နဲ့ကိုယ့်ကိုယ် သီချင်းများအပါအဝင် သီချင်းအပုဒ်ရေ ၂၀ကျော်ကို တစ်ဦးထဲ အပိုင်း၃ ပိုင်းခွဲပြီး သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ San Francisco မှ ဂီတပညာရှင်စောဖြူကလည်း Drums လာရောက်တီးခတ်ခဲ့ပြီး သူ ပထမဆုံးသီဆိုခဲ့ပြီး ထူးအိမ်သင်လည်း ပြန်လည်သီဆိုခဲ့ပြီး 19:18 အဖွဲ့က နောက်ထပ်ပြန်လည်သီဆိုကာ ခေတ်အဆက်ဆက်လူငယ်များ၏ အားပေးနှစ်သက်မှုကိုရခဲ့သော ချစ်တိုင်းလည်းမညားသီချင်းကို Alex နှင့်အတူတွဲကာ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

Los Angeles မှသာမက San Francisco နှင့် Florida ပြည်နယ်များမှ Alex ၏ ပရိသတ်များ၁၀၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ လာရောက်အားပေးသော ပရိသတ်များတွင် အသက်၅၀ အောက် လူလတ်ပိုင်းများမှာ အများစုဖြစ်ပြီး Alex သီချင်းအားလုံးနီးပါးကို ပရိသတ်က အတူလိုက်ဆိုပြီး တေးသံရှင်နှင့် ပရိသတ်အပြန်အလှန်သဟဇာတမျှစွာ ဖျော်ဖြေမှုနှင့်အားပေးမှုရခဲ့သော ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတခုဖြစ်သည်။ တေးသံရှင် Alex က US သို့ရောက်ရှိနေသည့် နှစ်နှစ်တာကာလအတွင်း ပရိသတ်များနှင့်ပထမဆုံး ပြန်လည်ထိတွေ့ခွင့်ရသည့်ဂီတပွဲဖြစ်သဖြင့် ဖျော်ဖြေရသည်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ဝမ်းသာရကြောင်း၊ လာရောက်အားပေးသူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းကို ကျေးဇူးတက်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

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။

နှစ်ပေါင်း ...ပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဒ္ဓာနည်းကျွမ်းကျင်
ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တယ်လီ(ဂရုက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများစုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လှူလာခရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးခရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

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

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာ ပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆိုလိုရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ 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

သဘော်မည်ိုး

Catharanthus roseus (Vinca rosea) (မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး)

ပင်ပျော့ပင်ငယ် သက်ပြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်မှ ၁ ပေမှ ၂ ပေခွဲထိမြင့်သည်။ ပင်စည်လုံးသေး ငယ်သည်။ အခက်ဖြာသည်။ ပင်စည်ရိုးတံနှင့် အခက်ပါမက ရွက်ညှာများ ပါ မရမ်းရောင်သန်းသည်။ ခရာနီ လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

အရွက် - ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ပြားချော မွေ့ပြီး ရွက်ကြောများထင်ရှားသည်။ **အပွင့်** - အဖြူရောင်၊ နီညိုရောင်၊ ပန်းရောင်ရောင်စုံရှိ၏။ နီညိုရောင်ကိုသာ အသုံးများသည်။ အပွင့်တွင် ပွင့်ဖက် ၅ ခုပါရှိသည်။ ၄-၅ ပွင့် စုပြုံပွင့်၏။ ၁၂ ရာသီလုံးပွင့်၏။ **အသီး**- သီးတောင့်ရှည်ဖြစ်သည်။ အခန်း ၂ ခန်းရှိ၍ ၁ ခန်းစီတွင် အစေ့ငယ်လေးများ များစွာစီတန်း ပါရှိ၏။

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ သဘော်မည်ိုးပင်သည် အဆိပ်ကို ပျယ်စေ၏။ အမြစ်နုနုသည် ဝဖြိုးစေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အဓိက ဆေးဖက်ဝင်သည်မှာ အရွက် နှင့် အမြစ် ဖြစ်၏။

ဆေးဖက်ဝင်အသုံးပြုပုံ

၁။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် သဘော်မည်ိုးပင်ကိုပြုပ်၍ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းစားပြီးတိုင်း အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာ သောက်ပေးပါက ဆီးချိုတက်ခြင်းမှ ထိန်းပေးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ပန်းပွင့်အနီပွင့်သော သဘော်မည်ိုးပင်၏ ပြုပ်ရည်သည် ဆီးချိုရောဂါနှင့် သင့်သည်။

၂။ မီးယပ်သွေးလွန် သွေးဆင်းများသောသူများသည် မီးယပ်သွေးမပေါ်မီ ၃ ရက်ကြိုတင်၍ သဘော်မည်ိုး ပင်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုပ်သောက်ပါက သွေးပေါ်သောအခါ လွန်ကဲစွာပေါ်ခြင်းမှ သက်သာ စေနိုင်သည်။ သောက်ရမည့် ပမာဏမှာ တစ်နေ့လျှင် ပြုပ်ရည် မတ်ခွက်ငယ်တစ်ဝက်မှ တစ်လုံးအထိ ၃ ရက်ဆက် သောက်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါဖြစ်လျှင် သဘော်မည်ိုးရွက် ပြုပ်ရည်ကို ပျားရည် အနည်းငယ်ရော၍ ညအိပ်ယာ ဝင်ခါနီး သောက်သုံးပေးပါ။

၄။ ဆီးပူဆီးအောင့် ဖြစ်လျှင် သဘော်မည်ိုးရွက်ကို ရေသန့်တွင် ရေစိမ်ပြီး ရေဆာတိုင်းသောက်ပေးပါက ဆီးပူဆီးအောင့်ခြင်းမှ သက်သာစေနိုင်သည်။

၅။ ဆီးအိမ်မှ ကိုက်လျှင် ဆီးကျိတ်ကြီးလျှင် ဆီးခုံရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်လျှင် သဘော်မည်ိုးပင်ကို ညက်အောင် ထုချေပြီး ဆီးခုံတွင် ကပ်ပေးပါက သက်သာစေနိုင်သည်။

၆။ လူကီးမီးယား (ခေါ်) သွေးဖြူအောင်များသည့် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်လျှင် သဘော်မည်ိုးရွက်ပြုပ်ရည်ကို အအေးခံပြီး တစ်နေ့လျှင် သောက်ရေသန့်တစ်ဘူးစာ (၁ လီတာ) သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင် သည်။

သူ၏ အရွက် အရင့်များကို ခူးဆွတ်၍ ကျိုချက် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့်..."Diabetes "လို့ခေါ်တဲ့ ဆီးချို ရောဂါကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါတယ်။

သူ၏ အရွက်အနုအသေးများကို တဖန် ခူးဆွတ်၍ ကျိုချက် သောက်သုံးပါက"Stomach camps "အစာအိမ်ကြွက်တက်ခြင်း ရောဂါကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါတယ်။

သူ၏ အမြစ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးကြောပြီး ပြုပ်သောက်ပါက"Intestinal parasitism"လို့ခေါ်တဲ့ အူအတွင်း ကပ်ပါးရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါတယ်။

အမြစ်ဟာ သွားကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပြီး ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်တားဆီးပေးပါတယ်။

အပူလောင်၊မီးလောင်းခံထားရသူများအတွက် အရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာကို ထမင်းဖြူနှင့်ရောနယ်ပြီး ဒဏ်ရာတဝိုက်ကို ဖို့၍ အုံပေးထားပါ။

လောလော လတ်လတ် သွေးထွက်ဒဏ်ရာ ရရှိသူများအနေဖြင့် အရွက်ကို ပါးစပ်ဖြင့်ဝါးပြီး အရည်ရောအဖတ်ပါ အနာပေါ်သို့ဖို့အုံပေးပါ။

ပါးချိတ်နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း နှင့် ပြည်တည်နာများအရွက် အရွက်ကို ခူးဆွတ်ပြီး ကပ်ပေးထားပါ။

နောက်တစ်နည်း အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသည့် နေရာမှာလည်း များစွာ အသုံးဝင်တယ် အာနိသင်ပြင်းတယ်လို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

သူ၏ အရည်ဟာ ခါးသက်မှု ရှိပါတယ်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

ကျောက်ကပ် ကို ထိခိုက်စေသည်။
ပျို့ ခြင်း၊ အံခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး များ လုံးဝ မသုံးသင့်သော ဆေး ဖြစ်သည်။

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

အခန်းငှားရန်။ အိပ်ခန်းတစ်ခန်းငှားမည်။ S. Elmonte မြို့, Santa Anita Ave အနီး။ ဆက်သွယ်ရန်- (626)693-1250 (text ပို့ပါ။)

အိမ်ခန်းငှားမည်။ West Covina တွင် အမျိုးသမီးသီးသန့်အခန်းငှါးရန်ရှိပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (323) 393-5028

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 တွင်ညသက်ကြီး အဘွားအားကြည့်ရှုရန် အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုဖုန်းခေါ်မေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်း -၉၂၅-၅၂၂-၆၄၃၈

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

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

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

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် 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

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

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။

ကလေးထိန်းအလိုရှိ – အသက်၁၀နှစ်အောက် ကလေးအတွက် ထိန်းပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ပေးနိုင်သည်ဖြစ်က. စရိတ်ငြိမ်း Thousand Oaks အိမ်တွင် အတူနေနိုင်သည်။ လစာညှိနှိုင်းပေးမည်။ Call : (၈၅၈) ၉၀၀ ၈၄၀၇

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

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

အခန်းငှားရန်ရှိ –Rosemead မြို့၊ California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည် ၁ခန်း ကို ၂ယောက်နေလျှင် ယောကျ်ားလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ, စဘော်တင်ရန်။ 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။ သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာရှိသည်။ Target အနီး။ (၆၂၆)-၆၄၂-၆၅၃၃

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

Roommateအလိုရှိသည်
Highdale St, Norwalk, California Cerritos college အနီး။Man prefer ဆက်သွယ်ရန် (၅၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

လူလိုပါသည်

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

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

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

အိမ်၊အခန်း၊လူရှာ၊သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ ကြော်ငြာနိုင်ပါသည် 626 506 9608 text (213) 422 2307

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)

ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)

အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

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

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 ဈမိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။
ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၁၂

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

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

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive

Omega Automotive Inc.

"We Keep it Simple"

ASE CERTIFIED

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၊အိမ်ဝယ်ခြင်းဖြေရှင်းနည်းမြှင့်ခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်စွဲဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

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

လူဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်ရသတဲ့...။ ကျွန်တော်တို့ မျိုးဆက်တွေလည်း မျှော်လင့်ရင်းနဲ့ အသက်ရှင်လာခဲ့တာ ဘဝ နေဝင်ချိန်တောင် ရောက်လာပြီပေါ့...။ မသေခင်တော့ မျှော်လင့်ဖို့ ကိစ္စလေး ရှိနေတယ်ဆိုတော့ အဓိပ္ပါယ် ရှိနေဦးမှာပေါ့...။ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်များပေါ့...။ အော်...မဝေးဘူး...ရောက်လုပြီ...။

ဟေမာနေဝင်း One Lady Show

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ ဖိတ်ကြားမှုကြောင့် THOR မှာ ကျင်းပတဲ့ ဟေမာနေဝင်း One Lady Show ကို တက်ရောက်ကြည့်ရှု ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ တေးဂီတ တီးခတ်ပေးတာက ကိုပက်ထရစ် နဲ့ AURORA အဖွဲ့...။ Lead က ပက်ထရစ်...၊ Bass က မြတ်မိုး...၊ Drum က စိုင်းသာဌေး...၊ Keyboard က အောင်မြတ်ထွဋ်...။ အတော် သက်တမ်းကြာနေပြီ ဖြစ်တဲ့ ဆရာသမားတွေရဲ့ တီးခတ်မှုပေါ့...။ ဆိုင်တစ်ဆိုင်လုံး ဟေမာနေဝင်း ပရိသတ်စစ်စစ်တွေလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်ဗျာ...။ လူအပြည့်ပါပဲ...။ ဟေမာနေဝင်း ကျေနပ်နေလိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့...။

ပွဲစတော့ သီချင်းလေးကိုချစ်တာလား တို့ကိုချစ်တာလား သီချင်းနဲ့...။ ချက်ခြင်း ဇာတ်ရှိန်တက်တာဗျ...။ ဟေမာ့ ပရိသတ်တွေက တစ်သောင်းတန်တွေ ဆုချကြ... သီချင်းတွေကို မရပ်မနား လိုက်အော်ကြနဲ့ ပျော်စရာကြီးကို ဖြစ်လို့...။ ဒုတိယ သီချင်းက အလီဘာဘာ...။ တော်တော် မြူးကြွတဲ့ သီချင်းဗျာ...။ ပရိသတ်နဲ့ အဆိုတော် အပေးအယူ မျှခဲ့တဲ့ သီချင်းပါ...။ အဝါဝမ်းဆက်ဝတ်ထားတဲ့ ဟေမာနေဝင်းက အနည်းငယ် ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုးလေး ဖြစ်နေပေမယ့် ဟေမာနေဝင်း Taste ပျက်အောင်တော့ ဖြစ်မနေပါဘူး...။ သူမရဲ့ အပြုံးတွေကတော့ တောက်ပဝင်းလက် နေတုန်းပါဗျာ...။ ဟေမာနေဝင်း အပြုံးက နာမည်ကျော်တယ်လေ...။ ကျနော့်လို ငါးဆယ်ကျော်ကြီးတွေ အတွက်တော့ မိုက်နေတုန်းပါဗျာ...။

ထူးခြားတာလေးပြောလိုက်ရဦးမယ်...။ ချမ်းမြေ့မောင်ချို နဲ့ သူ့အမေ မအိ တို့က ဟေမာနေဝင်း ပရိသတ်စစ်စစ်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်ဗျာ...။ သူတို့ ဟန်ဆောင်မနေကြပါဘူး...။ တစ်သောင်းတန်တွေကိုင်ပြီး ဆုချရင်း...၊ သီချင်းတွေလည်း အတူ လိုက်အော်ကြရင်း မဟေမာကို အားပေးနေကြတယ်ဗျာ...။ အဲဒီမြင်ကွင်းကိုကြည့်ပြီး ကြက်သီးတွေတောင် ထနေမိပါတယ်...။ အိအိကလည်း သူက ဟေမာနေဝင်း ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက အားပေးလာတာလို့ ဂုဏ်ယူစွာပြောနေလေရဲ့...။ ပွဲဆုံးပိုင်းမှာ ဟေမာ့သူငယ်ချင်း ကော်နီ ရောက်လာပြီး စင်ပေါ်တက် သီချင်းတွေ အတူဆိုသွားခဲ့သေးတယ်လို့ ပြန်ကြားရပါတယ်...။ ပွဲချိန်အတွင်းမှာ မိုးကလည်း သည်းသည်းမည်းမည်း ရွာနေဆိုတော့ အေးချမ်းတော့မယ့် နိမိတ်များလားပေါ့ခင်ဗျာ...၊ ကျနော်ကတော့ ပွဲပြီးအထိ မနေနိုင်တော့ပါဘူး...။ လက်ကျိုးနေတဲ့အတွက် အိမ်ကို စောစောပြန်ခဲ့ရပါတယ်ဗျာ...။ အဓိက ကျေးဇူးတင်ချင်တာက ရုပ်ရော အသံရော မပျက်စီးသေးတဲ့ ဟေမနေဝင်း ကိုပါ...။နောက်ထပ် ကျေးဇူးတင်မိတာက ကိုပက်ထရစ်နဲ့ AURORA အဖွဲ့သားများကိုပါ...။ ဒီပွဲနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဗျ...။

အကယ်ဒမီနေဝင်း ဇတော် သမီးလေးမွေး...။

အဆိုတော်ကနေ ရုပ်ရှင်ရိုက်လိုက်တော့မှ အကယ်ဒမီ ရသည်အထိ အောင်မြင်သွားခဲ့သော အကယ်ဒမီနေဝင်း ရဲ့ ဇနီး ခရီးသွားဘလော့ဂါ အိမ့်ချစ်ချောဟာ သမီးဦးလေးမွေးဖွားနိုင်ခဲ့ပြီလို့ သိရပါတယ်...။ နေဝင်း တို့ လင်မယားဟာ သူတို့ရဲ့ သမီးဦးလေးကို အရာရာ လို့ နာမည်ပေးထားပါသတဲ့...။ အရာရာ ဆိုတဲ့ သမီးချောလေးဟာ နေဝင်းလို သရုပ်ဆောင်အဆိုတော်ပဲ ဖြစ်လာမလား...၊ သူ့အမေလို ခရီးသွားဘလော့ဂါပဲ ဖြစ်လာမလား ဆိုတာကတော့ စောင့်ကြည့်ရတော့မှာပါ ခင်ဗျာ...။ မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲ သတင်း...။ မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲကို လာမည့် ဖေဖော်ဝါရီလဆန်းတွင် ကျင်းပသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေ အတွက် ဆုတစ်ခုပေးရင် ကောင်းမလား ဆိုပြီး စီမံနေသည်ဟုလည်း သတင်းရရှိသည်...။

ကျနော့်အနေနဲ့ကတော့ အကယ်ဒမီဆုကို ရုပ်ရှင်ကြီး သီးသန့်အတွက် ပေးစေချင်ပါသည်...။ ရုပ်ရှင် ကားကောင်း ကားသန့်တွေ ထွက်ပေါ်လာဖို့ ကြိုးစားပေးကြစေချင်ပါသည်...။ အကယ်ဒမီ လိုချင်ရင် ရုပ်ရှင်ကားကောင်း ကားသန့်တွေ ရိုက်မှ ရမယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်စေချင်ပါသည်...။ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေကို ဆုမပေးစေချင်လို့ ပြောနေတာမဟုတ်ပါ...။ ဇာတ်လမ်းတွဲ လိုင်းကိုလည်း သပ်သပ် ချီးမြှင့်ပေးစေချင်ပါသည်...။ ပေါကားတွေရိုက်ပြီး အကယ်ဒမီရတယ် ဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ပါ...။ အကယ်ဒမီဆုသည် ရုပ်ရှင်ကားကြီးတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်စေချင်ပါသည် ခင်ဗျား...။

စိုးမိုးမင်း ပုံဖော်မယ့် လောကခံ ရုပ်ရှင် ကန်တော့ပွဲပေး...။

Lucky 10 ရုပ်ရှင် ထုတ်လုပ်ရေးမှ ကိုယောစီစဉ်ထုတ်လုပ်သည့် လောကခံ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး ကန်တော့ပွဲပေးခြင်း အခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပသွားခဲ့သည်...။ အဆိုပါ အခမ်းအနားကို ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ကြမည့် သရုပ်ဆောင်များနှင့် ရိုက်ကူးရေးအဖွဲ့သားများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...။ လောကခံ ရုပ်ရှင်၏ ဇာတ်ညွှန်းကို မိုးစက်ဝိုင်က ရေးသားပြီး ဇာတ်လမ်းနှင့် ဒါရိုက်တာ စိုးမိုးမင်း က ရိုက်ကူးမည်ဖြစ်ပြီး သရုပ်ဆောင် ကျော်ထက်အောင်၊ ရှင်မွေလ၊ ဘုန်းမင်းနေလ၊ ဟိန်းသီဟ၊ ပိုင်အုပ်စိုးအောင်၊ အထူးဧည့်သည်သရုပ်ဆောင် နေမျိုးအောင်၊ ရွှေသမီး၊ မေဂရေ့စ်၊ ပန်ဆုဟေသီ၊ ရှင်ပြုံးခင်၊ ကျော်ဇင်ထွဋ်၊ မင်းရဲစည်သူ နှင့် အနုပညာရှင်များစွာ ပါဝင်မည်ဟု သိရသည်...။ "ဒီဇာတ်လမ်းလေးက ဟာသတွေလည်းပါသလို ဒရာမာလေးကော လောကခံအလှည့်အပြောင်းတွေကော ပါပါတယ်" ဟု ဒါရိုက်တာ စိုးမိုးမင်းက ပြောကြားသွားခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။

ရွှေဒုံးဘီအောင်ဇာတ်ကားကို ပြန်ရိုက်သည့် "နှောင်" ရုပ်ရှင် Premier Show ပြုလုပ်...။

နာမည်ကြီးရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား ဖြစ်သော ရွှေဒုံးဘီအောင် ၏ ဒေါက်တာအောင်ကျော်ဦး ဇာတ်ကားကို ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီညြရသ ပြန်လည်ရိုက်ကူးသည့် "နှောင်" ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား Premier Show ပွဲကို သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံတွင် ကျင်းပသွားခဲ့သည်...။ အဆိုပါ ဇာတ်ကားကြီးကို ရွှေနဒီရွှေရည် ထုတ်လုပ်ရေးက ထုတ်လုပ်ပြီး ဇာတ်လမ်းရွှေဒုံးဘီအောင်၊ ဇာတ်ညွှန်း လွင်မင်းအံ့၊ ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီညြရသ က သရုပ်ဆောင် နေတိုး၊ ဖြိုးငွေစိုး၊ တင်မောင်ဆန်းမင်းဝင်း၊ သူရိယ၊ ပိုးမမှီသာ၊ နော်ဖေါအယ်ထားတို့ဖြင့် ရိုက်ကူးထားခြင်းဖြစ်သည်...။ အောက်တိုဘာ လ ထဲတွင် ရုံတင်ပြသနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

Miss International အလှမယ်ပြိုင်ပွဲသို့ Kendra Erika အား စေလွှတ်ယှဉ်ပြိုင်မည်...။

ယခုနှစ်အတွင်း ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပမည့် ၆၂ ကြိမ်မြောက် Miss International အလှမယ် ပြိုင်ပွဲသို့ Miss Universe Myanmar2022 3rd Runner Up ဆုရှင် နှင့် Face of Beauty International 2023 Winner တစ်ဦးဖြစ်သူ အလှမယ် Kendra Erika အား ရွေးချယ်စေလွှတ် ယှဉ်ပြိုင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ အလှမယ် Kendra Erika သည် အောင်မြင်သော အလှမယ်တစ်ယောက်အဖြစ် လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားအားထုတ်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ခြင်း၊ English Skill ကျွမ်းကျင် မြင့်မားခြင်း၊ နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲ အတွေ့အကြုံများ ရရှိထားသူ တစ်ဦးဖြစ်ခြင်း၊ Sustainable Development Goals (SDG) လုပ်ငန်းများဖြစ်သော ကလေးငယ်များ ပညာရည်မြင့်မားရေး ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု ပပျောက်ရေးတို့ အပြင် နုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ ကလေးငယ်များ ခွဲစိတ်ကုသရေးအတွက် ကိုယ်တိုင် ငွေအင်အား လူအင်အား စိုက်ထုတ်ပြီး အင်တိုက်အားတိုက် ဦးဆောင်ကြိုးပမ်းနေသူတစ်ဦးဖြစ်ခြင်း စသည့် အချက်များကို အခြေခံကာ Miss International Myanmar အဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

"နိုင်ငံတကာစင်မြင့်ပေါ်မှာ ကိုယ့်နိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြု ပြန်ဖြစ်ခွင့်ရတာကို ဂုဏ်ယူမိပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမိပါတယ်...။ Miss International ဆိုတာက မတူညီတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကြား တည်ဆောက်ရတာဖြစ်လို့ ကိုယ်တိုင်လည်း အစွမ်းကုန်ကြိုးစားသွားမှာပါ...။ Miss International Myanmar ကိုယ်စားပြုအလှမယ်အဖြစ်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အကောင်းဆုံး ကိုယ်စားပြုသွားပါမယ်" ဟု Miss International Myanmar Kendra Ereka က ပြောကြားသွားသည်...။

မြန်မာအလှမယ် သဲစုငြိမ်း၏ "စစ်မာန်ဝင့်ချီ ဗိသနိုးဇေရီ"

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကျင်းပလျက်ရှိသော Miss Grand International 2024 ၏ National Costume ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာအလှမယ် သဲစုငြိမ်းက ဝတ်စုံတန်ဖိုး မြန်မာငွေကျပ် သိန်း ၄ ရာ ကျော်ခန့် တန်ဖိုးရှိ စစ်မာန်ဝင့်ချီ ဗိသနိုးဇေရီ အမျိုးသားဝတ်စုံဖြင့် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ သဲစုငြိမ်း ဝတ်ဆင်ခဲ့သော အမျိုးသားဝတ်စုံကို ဒီဇိုင်နာ TK နှင့် အဖွဲ့က သုံးလကြာ အချိန်ယူကာ ပျူခေတ်လက်ရာများကိုအခြေခံပြီး ဗိသနိုးဘုရင်မ၏ အသွင်ပုံစံကို ယခုခေတ်ဟန်ပန်ပုံစံများဖြင့် အနုစိတ် ဖန်တီးချုပ်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

ပြိုင်ပွဲတွင် သဲစုငြိမ်းသည် 2nd Runner up ဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ Miss Grand International ၏ ယခုနှစ်ဆောင်ပုဒ်သည် "Stop The War and Violence" ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာအလှမယ်သည် ပြည်သူများ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ခြင်းမရှိသည့်အတွက် ဝေဖန်ခံခဲ့ရသည်။ စစ်တပ် အာဏာသိမ်းခံရပြီးနောက် ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများ၌ သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည့် Miss Universe Myanmar သူဇာဝင့်လွင်နှင့် Miss Grand International ဟန်လေးတို့ ၂ ဦးသာ အာဏာသိမ်းမှုအကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့သည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုခဲ့သည့်အတွက် စစ်ကောင်စီသည် ၎င်းတို့ ၂ဦးအား ပြည်ဝင်ခွင့်ပိတ်ပင်ခဲ့သည့်အတွက် ပြည်ပနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်ကြရသည်။

From P 7 Khin Goodkin

ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးဖြတ်ပေးတဲ့ cerfificate ထုတ်ပေးတယ်။ ဒီစတိုးဆိုင်တွေက အများကြီးမို့ ပစ္စည်းတွေက ခုရေ ထောင်၊ သောင်းနဲ့ချီပြီး ရှိနိုင်တယ်။ ဥပမာ- Costco, JCPenny တို့။ ထုတ်လုပ်တဲ့ manufacturer တွေက wholesaler လက်ကားရောင်းသူတွေ။ သူတို့ပစ္စည်းတွေကို ဈေးပေါတဲ့ India, China နဲ့ Asia နိုင်ငံတွေမှာလုပ်ပြီး chain stores တွေကို မပို့ခင် အစ်မလုပ်တဲ့ lab မှာ certificate တွေအရင်ယူကြတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ ထောင်၊ သောင်းချီတဲ့ပစ္စည်းတွေကို evaluate လုပ်ရတဲ့အခါ ဥပမာ HI11 program ဆိုရင် စိန်က color က HI ရဲ့အထက်၊ I1 clarity ရဲ့အထက်ဖြစ်နေရမယ်၊ ပျမ်းမျှ ၁ကာရက်ဖြစ်နေရမယ်။ lab ဘက်က စစ်ဆေးသူဘက်က မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့ အလေးချိန်၊ clarity သံသယရှိရင် သူတို့ဘက်ကမန်နေဂျာနဲ့ ပစ္စည်းကိုထုတ်ပြီး စစ်ဆေးပြဖို့ ညှိုရတယ်။ သူတို့က တကယ်ပဲထုတ်ချိန်ပြရတယ်။ တနေ့ကို ပစ္စည်းထောင်ချီပြီး စိစစ်ရတာမို့ စစ်တဲ့အခါမှာ ဗန်းတခုကို ပစ္စည်း၅၀၊ ၆၀ ပါတာကို မ ကြည့်လိုက်တာနဲ့၊ မျက်စိနဲ့ကြည့်လိုက်တာနဲ့ အရည်အသွေးကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်နိုင်သိနိုင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချအဖြေထုတ်ရတယ်။ အဲ့ဒီမှာရခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရခဲ့တာဟာ ကျမအလုပ်လုပ်တဲ့ သက်တမ်းတလျှောက်မှာ အခုချိန်ထိ အများကြီးအထောက်အကူပြုပါတယ်။

၅။ US မှာ နေထိုင်သူတွေအတွက် ကျောက်မျက်အစစ်လဲလိုချင်တယ်။ ဈေးကိုလဲ သင့်တင့်တဲ့ဈေးပဲ ပေးချင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလဲ ကျောက်မျက်ဗဟုသုတမရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်နေရာတွေမှာ ဝယ်သင့်လဲ အကြံပေးပါဦး။

US အသိအမှတ်ပြု certificate ပါတဲ့ ပစ္စည်းကိုဝယ်ပါလို့ အကြံပြုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်တိုင်က စိန်၊ ကျောက်မျက်ဗဟုသုတမရှိဘူးဆိုရင် တခြားတယောက်ကို မှီခိုရတော့မယ်လေ။ ကိုယ်မှီခိုလိုက်တဲ့သူကလဲ ယုံနိုင်လောက်တဲ့ reputation ရှိရမယ်ပေါ့။ certificate ဆိုလဲ reputation ကောင်းတဲ့ lab က certificate ဖြစ်ရမယ်။ ကြားထဲက ရာဖြတ်ကဖြတ်ပေးတယ်ဆိုလဲ reputation ကောင်းတဲ့ ရာဖြတ်မျိုးဖြစ်ရမယ်။ ရောင်းတဲ့သူဘက်က ဘက်လိုက်ပေးတဲ့ lab, ရာဖြတ်မျိုးဆိုရင်တော့ မသင့်လျော်ပါဘူး။ အဲ့ဒီလိုမှ မတတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ reputation ကောင်းတဲ့ US မှာ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေက ဝယ်ပါ။ အဲ့ဒီလိုဆိုင်တွေက မဝယ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကို သေချာရှင်းပြရပါတယ်။ ဝယ်ပြီးသွားရင်လဲ ဆိုင်က ကိုယ်ဝယ်လိုက်တဲ့ပစ္စည်းကို အာမခံရပါတယ်။ US မှာ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေက ဝယ်ပါမှ ပြဿနာတခုခုဖြစ်လာရင် ဖြေရှင်းလို့ရပါတယ်။ US မှာ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်မထားတဲ့ဆိုင်တွေကဝယ်ရင် ပြဿနာဖြစ်လာရင် လိုင်းပေါ်တက်အော်ရုံကလွဲပြီး ဘာမှလုပ်လို့မရပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

၆။ လူဖန်တီးတဲ့ကျောက်မျက် ဥပမာအားဖြင့် Lab grown ruby, Moissanite(-Silicon carbide)တွေကရော အရည်ညွှံတဲ့ သဘာဝကျောက်တွေထက် တန်ဖိုးမြင့်နိုင်ပါလား။ ဘာလို့ ဈေးကွက်မှာ ဒီပစ္စည်းတွေက ဈေးမပေါ်ဘဲ ဝယ်သူတွေရှိနေတာလဲ။

လူဖန်တီးတဲ့ကျောက်မျက်တွေက ဈေးမြင့်နိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူလုပ်တယ်ဆိုထဲက ကုန်ကျစားရိတ်ရှိတယ်။ suppply and demand ပေါ့။ ဥပမာ lab grown ruby ဆိုရင် သဘာဝ ruby နဲ့ ဓာတ်သတ္တုချင်းတူတူပဲလေ။ သူကကျ လူလုပ်ထားတဲ့အတွက် ခြောက်ပစ်ကင်းသဲလဲစင်အရမ်းကိုလှတယ်။ အမြင်အားဖြင့်လှတော့လူကြိုက်များပြီး ဝယ်တဲ့သူရှိတော့ ထုတ်တဲ့သူတွေကလဲ ထုတ်ကြတယ်။ ရောင်းရတယ်။

၇။ မြန်မာပြည်ကျောက်၊ စိန်လောကရဲ့ "ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်" စနစ်နဲ့ ရတနာတွေကို US ကိုယူလာပြီး ပြန်ရောင်းမယ်ဆိုရင် US ကဈေးကွက်၊ စနစ် နဲ့ ကိုက်ညီပါလား။ ဘယ်လိုပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့အချက်တွေနဲ့ ရောင်း၊ ဝယ်ရပါသလဲ။

US မှာက ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်နဲ့ ဆင်ဆင်တူတာဆိုလို့ရှိရင် Fair Market ဆိုတာရှိတယ်။ အဲ့ဒီက အရောင်းအဝယ်ဈေးကို ရာဖြတ်တွေက fair market value လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါက မြန်မာလိုဆိုရင် လေလံဆွဲကြတယ်ပေါ့။ ရောင်းတဲ့သူက ငါ့မှာ ဒီပစ္စည်းရှိတယ်။ ဒီပစ္စည်းရဲ့ specification, report, certificate ပါတယ်။ ဈေးပြောတယ်။ ဝယ်သူတွေက အပြိုင်အဆိုင်လေလံဆွဲပြီး ဝယ်ကြတယ်။ လေလံအောင်သွားတဲ့သူက လေလံကြေးပေးတယ်။ ပစ္စည်းကြေးပေးပြီးဝယ်သွားတယ်။ ဒါက ကျမတို့ နားလည်တဲ့ US က fair market value ။ ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်နဲ့ ဆင်ဆင်တူတယ်ပေါ့နော်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်ဆိုတာက လေလံလဲမဟုတ်ဘူးနော်။ အရပ်ထဲမှာပဲ။ လမ်းဘေးမှာပဲ။ " ငါကတော့ ဒီဈေးနဲ့ရောင်းမယ်။ နင်ကြိုက်ရင်ဝယ်။ နင်မကြိုက်ရင် မဝယ်နဲ့" ဆိုရောင်းကြတယ်။ ဝယ်သူကလဲ ကိုယ်ကြိုက်လို့ဝယ်တယ်ဆိုပေမယ့် ဒီပစ္စည်းဟာ သဘာဝကျတဲ့ဈေး ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို စိစစ်ဖို့လိုတယ်။ အိမ်ခြံမြေလဲ မြန်မာပြည်မှာ ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်ဖြစ်နိုင်တာပဲလေ။ ဒါပေမယ့် မရွှေ့ပြောင်းနိုင်တဲ့ပစ္စည်းမို့ အိမ်ခြံမြေက နိုင်ငံခြားကို သယ်လာလို့မရတော့ မြန်မာပြည်ထဲမှာပဲ ပတ်လည်ရိုက်နေပေမယ့် ရတနာပစ္စည်းတွေကျတော့ ကိုယ်ကကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်ဈေးနဲ့ဝယ်ပြီးပြီ။ နိုင်ငံခြားကိုထွက်တဲ့အခါ ယူလာပြီး ထုခွဲချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်နဲ့ဝယ်လာတဲ့ဈေးက သင့်တင့်လျောက်ပတ်ရဲ့လားဆိုတာမှာ မေးခွန်းတွေထွက်လာပြီ။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်ဆိုပေမယ့် ကျမတို့က စဉ်းစားစေချင်တာက ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ အတွက် ဝယ်ထားတာလား။ ပစ္စည်းလုပ်ဝတ်ဖို့ ဝယ်ထားတာလား။ ပြန်ရောင်းဖို့လားဆိုတာတွေကို မူတည်ပြီးမှ US ဈေးကွက်ကို ဝင်လာလို့ ရမယ်။ ကိုယ်ကြိုက်လို့ ဈေးတခုပေးပြီးဝယ်လာတဲ့ပစ္စည်းကို US မှာပြန်ရောင်းမယ်ဆိုလို့ကတော့ US market နဲ့ယှဉ်ရတော့မယ်လေ။ US မှာက စိန်ဈေး၊ ကျောက်မျက်ဈေး သူ့ဟာနဲ့သူ ရှိတယ်။ ဘယ်သူမှလဲတင်ပြီးရောင်းလို့မရဘူး။ အများကလဲ လက်မခံဘူး။ လူတွေကလဲ မဝယ်ဘူး။ မြန်မာပြည်မှာကျ ပြောကြေးဆို လူမညီကြဘူး။ ပစ္စည်းတခုကို ပြောတဲ့ဈေးနဲ့ ဝယ်ပြီးရင် ငါတော့ တခြားနိုင်ငံမှာပြန်ရောင်းရင် မြတ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်က မြန်မာပြည်ကဈေးကွက်နဲ့မတူပါဘူးဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။ မြန်မာပြည်ကပစ္စည်းကို တခြားတနေရာမှာပြန်ရောင်းမယ်ဆို အဲ့ဒီနိုင်ငံတွေရဲ့ဈေးကွက်တွေက စနစ်တကျရှိတယ်။ လူတွေက ဖျောက်သောက်ရောင်းကြ၊ ဝယ်ကြတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိထားစေချင်ပါတယ်။

၈။ အစ်မရဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက်ပေးချင်တဲ့ Message ။

ကျမတို့ မြန်မာ community ကလူတွေကို educated customers တွေဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ဝယ်သူ၊ ရောင်းသူ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်မျှမျှတတဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကိုယ်က မြန်မာပြည်မှာ ပစ္စည်းတခုကိုဝယ်ပြီး နိုင်ငံခြားမှာအမြတ်ရအောင်ပြန်ရောင်းဖို့ ရည်ရွယ်တယ်လို့ဆိုရင် မဝယ်ခင်မှာ ကိုယ်သွားမယ့်နိုင်ငံတွေရဲ့ဈေးကွက်တွေကို စနည်းနာပါ။ နေရာဒေသအလိုက် ဈေးကွက်ကလဲ မတူဘူးလေ။ ကိုယ်သွားမယ့်နိုင်ငံတွေရဲ့ဈေးကွက်မှာ ကိုယ်ယူသွားမယ့်ပစ္စည်းရဲ့အခြေအနေကိုလဲ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ မြန်မာပြည်ကရတနာပစ္စည်းကိုမှဝယ်ဝတ်ချင်သူတွေအတွက် ၁။ ရောင်းတဲ့သူက ယုံကြည်စိတ်ချရဖို့လိုပါတယ်။ ၂။ မြန်မာပြည်ကပ်ထုတ်ပေးတဲ့ certificate, report တွေက ယုံရလား၊ မယုံရလား ကျမ မသိပါဘူး။ US ဈေးကွက်မှာက ဒီနိုင်ငံကထုတ်တဲ့ certificate တွေကိုပဲ အလေးပေးပြီး ရောင်းကြ၊ ဝယ်ကြတာပါ။ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် မြန်မာပြည်က ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ certificate, report ကို အသိအမှတ်မပြုပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုရင် မြန်မာပြည်က lab တွေရဲ့ လုပ်ပုံလုပ်နည်း၊ စနစ်တွေကို ဒီကလူတွေက မသိနိုင်ဘူးလေ။ ဒါ့ကြောင့် US ကထုတ်ပေးတဲ့ certificate ကိုပြန်ယူပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ မြန်မာပြည်က lab တွေအကုန်လုံးက မယုံရဘူး။ မကောင်းဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မြန်မာပြည်က lab ကထွက်လာတဲ့ report အဖြေနဲ့ ဥပမာအားဖြင့် US က ကျမရဲ့ lab က report အဖြေက မတူခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ သံသယတွေ၊ အငြင်းပွားစရာတွေဖြစ်လာပြီ။ ကျမတို့က GIA က ချမှတ်ထားတဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ စံချိန်စံညွှန်းတွေနဲ့ ကျောက်တွေ၊ စိန်တွေကို စစ်တဲ့အခါမှာ ကျမတို့ထွက်တဲ့အဖြေနဲ့မြန်မာပြည်ကစစ်တဲ့အဖြေက မတူခဲ့ဘူးဆိုရင် သံသယတွေကိုရှင်းဖို့ အဲ့ဒီလိုကိစ္စမျိုးတွေမှာ US က lab တွေကို ထပ်ပြီးပို့ခိုင်းပါတယ်။

နိုင်ငံရေးဟာ လူတိုင်းနဲ့ဆိုင်တယ်

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဒီည အိမ်အပြန် Inage ဘူတာရှေ့မှာ 参政党 sanseito ပါတီ အောက်လွှတ်တော်အမတ်လောင်း 上田あつひろ Ueda Atsuhiro က ဖြတ်သွားသူ မှန်သမျှကို ပါတီနာမည်ပြော၊ သူ့နာမည်ပြောပြီး နှုတ်ဆက်တယ်။ မဲပေးတဲ့အခါ ပါတီနာမည်နဲ့ သူ့နာမည်ကို မှတ်မိနေအောင် ဆိုတဲ့သဘောပေါ့။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှ ပေါ်လာတဲ့ အတိုက်အခံ ပါတီသေးလေးပါ။ လူငယ်တွေကို ပစ်မှတ်ထား စည်းရုံးနေတယ်။ right-wing ပါတီပေါ့၊ ပညာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ဦးစားပေးပေါ်လစီအဖြစ် ထားတယ်။

ကိုယ်လည်း သူ့ကို အားပေးတဲ့အနေနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်လိုက်တယ်၊ 自民党を倒せよ လစ်ဘရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ(အာဏာရ) ကို နိုင်အောင်လုပ် ဆိုပြီး အားပေးစကားပြောခဲ့တယ်။ အားနည်းတဲ့သူကို အားပေးတဲ့သဘောပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံသားလည်းမဟုတ်၊ မဲပေးခွင့်လည်းမရှိတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ လစ်ဘရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီကို မကြိုက်ဘူး၊ ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တွေက ရှေးရိုးစွဲတွေ၊ ဂျပန်နိုင်ငံရေးလောကကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားပြီး သူတို့ရဲ့အင်ပါယာကို တည်ဆောက်ထားလို့ မကြိုက်တာ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ ပါတီတစ်ခုကပဲ အင်အားကြီး၊ အတိုက်အခံပါတီတွေ အားနည်းရင် ဒီမိုကရေစီဆုတ်ယုတ်လာတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ လေ့လာမှုတွေအရ သိလာခဲ့တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်လောက်ကတည်းက 自民党は臭くなっている လစ်ဘရယ် ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီဟာ အပုပ်နံ့ထွက်နေပြီလို့ ကျွန်တော် မှတ်ချက်ပြုခဲ့သေးတယ်။ gerrymandering လုပ်နေတာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာလို့ပါပဲ။

လာမယ့်တနင်္ဂနွေ အောက်တိုဘာ ၂၇ ရက်မှာ ဂျပန်အောက်လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် မဲပေးကြလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ အခွင့်အရေးမရှိပေမဲ့၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိပေမဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံရေးအခြေအနေ အပြောင်းအလဲ၊ အစိုးရအဖွဲ့ အပြောင်းအလဲဟာ ဂျပန်မှာနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို နိုင်ငံခြားသားတွေအပေါ်လည်း သက်ရောက်မှုရှိတာကတော့ ရာနှုန်းပြည့်ပဲ။

ဒါကြောင့် နိုင်ငံရေးဟာ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ခံယူထားပါတယ်။

မတော်တဆမှုဖြင့်မြန်မာ နည်းပညာ သင်လုပ်သား သေဆုံး

NHK Niigata Prefecture News October 9, 2024

အောက်တိုဘာ ၈ ရက် မွန်းလွဲပိုင်းက ဂျပန်အရှေ့မြောက်ပိုင်း နီးအိဂါတ Niigata ခရိုင် ၊ နီးအိဂါတမြို့ Niigata နိရှိကန် Nishikan ရပ်ကွက်ရှိ နတ်ကွန်းတစ်ခုရဲ့ ပုရဝုဏ်အတွင်း ရေပိုက်ပြင်တဲ့ အလုပ်လုပ်နေသူ မြန်မာ နည်းပညာသင် လုပ်သားတစ်ဦးဟာ ၁၈၀ စင်တီမီတာ အမြင့်ရှိတဲ့ ကျောက်ပြားချပ်ပြိုလဲကျပြီး ဦးခေါင်းကိုထိလို့ သေဆုံးသွားပါတယ်။

နိရှိကန်ရပ်ကွက် အဲချိဇဲန်ဟာမာ့ Echizenhama ရှိ တိုရိနိုကို ရှင်းမေးရှ Toninoko Shinmeisha နတ်ကွန်းမှာ အဲဒီလိုဖြစ်ပွါးခဲ့တာကြောင့် အသက် ၂၀ အရွယ် နိုင်မင်းထွန်း သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

ဦးခေါင်းမှာ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရခဲ့လို့ ဆေးရုံကို သယ်သွားရပြီး အဲဒီမှာ သေဆုံးသွားခဲ့တယ်လို့ NHK သတင်းအရ သိရပါတယ်။

ပြိုလဲကျခဲ့တဲ့ကျောက်ပြားချပ်ဟာ ၁၈၀ စင်တီမီတာ အမြင့်ရှိပြီး အလျား နဲ့ အနံ ၂၅ စင်တီမီတာစီ ရှိပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပွါးခဲ့ချိန်မှာ နိုင်မင်းထွန်းနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဂျပန်လူမျိုး ၂ ဦးရှိပြီး နိုင်မင်းထွန်းဟာ ပြိုလဲကျခဲ့တဲ့ ကျောက်ပြားချပ်အနီးမှာ မြေကြီးညှိတဲ့ အလုပ်လုပ်နေခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ရဲတပ်ဖွဲ့က အတူတူအလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေကို မေးမြန်းတာ အပါအဝင် အဖြစ်အပျက် အသေးစိတ်ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးနေတယ်လို့ NHK သတင်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကြည်နူးစရာ ညနေခင်း

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဒီနေ့ညနေ သီတင်းကျွတ်ကာလ မီးထွန်းပွဲနဲ့ လူကြီး မိဘ ဆရာ ကန်တော့ပွဲကို ရွှေကံ့ကော် မြန်မာစာသင်ကျောင်းက ကလေးတွေအတွက် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဂျပန်မှာ မွေးတဲ့ကလေးတွေဆိုတော့ မြန်မာ့ဓလေ့ကို သိအောင် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပေးတဲ့ ကြိုးပမ်းမှုလို့ ဆိုချင်တယ်။

အမေတစ်ယောက်က ဘုရား တရား သံဃာ မိဘ ဆရာ ကန်တော့တာကို တိုင်ပေးတယ်၊ ကလေးတွေက ကြားတဲ့အတိုင်း အကုန်လိုက်ဆိုကြတယ်။ ကန်တော့ပြီးတော့ ကလေးတွေကို ဆုပေးတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့အတွက် မုန့်ဖိုး ယန်း တစ်ထောင်စီပေးတယ်။

မိဘတွေကတော့ သူတို့သားသမီးတွေကို ဆရာ ဆရာမတွေက စာသင်ပေးရုံမက မြန်မာ့ဓလေ့ကိုပါ သိအောင် လက်တွေ့လုပ်စေတော့ ပီတိဖြစ်တာပေါ့။

နေ့လယ်ကတည်းက ကလေးတွေကို စက္ကူဖြတ် ကော်ကပ်ပြီး မီးပုံးလေးတွေကို လုပ်စေတယ်။ လူကြီးတွေက စီစဉ် နမူနာပြပြီး အတူတူ လုပ်ကြတယ်လေ။ ကလေးဆိုတာက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်လုပ်ချင်ကြတယ်မဟုတ်လား။

ဖယောင်းတိုင်ခွက်ကလေးတွေမှာ မီးထွန်း၊ မီးပုံးကိုယ်စီ ဖယောင်းတိုင်ခွက်လေးတွေ ကိုယ်စီကိုင်ပြီး အမှတ်တရ ဓာတ်ပုံရိုက်ကြတာပေါ့။

ပြီးတော့ ရေဘဝဲမုန့်၊ အိုကိုနိုမီယာကီ လို့ခေါ်တဲ့ မုန့်၊ မုန့်ပျစ်သလက် စတာတွေကို လုပ်ကြတယ်။ ၅ နှစ် ၆ နှစ်အရွယ် ကလေး သုံးယောက်က ရေဘဝဲမုန့်ကို ဂျပန်ဆရာမတစ်ယောက်နဲ့အတူ လုပ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ သုံးယောက်တည်းပဲ လုပ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ မုန့်ပျစ်သလက် လုပ်ရင်းနဲ့ သူတို့ကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်တယ်၊ အပူ နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ကိစ္စဆိုတော့လေ။

၀ါးနှစ်မပြည့်သေးတဲ့ကလေးတစ်ယောက်က မုန့်ပျစ်သလက် လုပ်တာကို သူကိုယ်တိုင် လုပ်ချင်တယ် ၊ အဆာပလာတွေကိုထည့်ချင်တယ်ဆိုလို့ သူ့လက်ကိုကိုင်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ မုန့်နှစ်ရည်ထည့်တာ၊ ပဲပြုတ်၊ နှမ်း စတဲ့ အဆာပလာတွေကိုထည့်တာ လုပ်ပေးလိုက်တော့ ကျေနပ်သွားတယ်၊ လူကြီးတွေ လုပ်သလို လိုက်လုပ်ချင်တာကိုး။

ဒီလိုမျိုးပွဲတွေဆို ကလေးတွေ စိတ်ကြိုက်ကစား စိတ်ကြိုက်စားကြရတော့ ပျော်တာပေါ့။ ပျားပန်းခတ်သလိုပါပဲ၊ တစ်ချက်မှမငြိမ်။

ကြည်နူးစရာ ညနေခင်းလို့ ဆိုရလေမလား။

အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုပါသလား?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချောစုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာတွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
မြန်မာမိသားစုများအတွက် စေတနာရှေ့ထား၍ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
You can count on me with your Real Estate Need with Honest Guidance.
I'm proud to serve our Community with pride and Honor.
No Obligation Serving with a Smile!
Debbie Lee (ချောစုသူ) 626-622-7788
DebbieLee@Realty168.com
DRE# 01930194
Certified Military Residential Specialist
Speaks: English, Burmese, Cantonese
LEGACY REALTY PARTNERS
Buy. Sell. Invest.
Residential and Commercial

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာစေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။
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
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays
Factory-trained certified
Approved Auto Repair

Grandma Style စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပေးကြေညာချက်

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

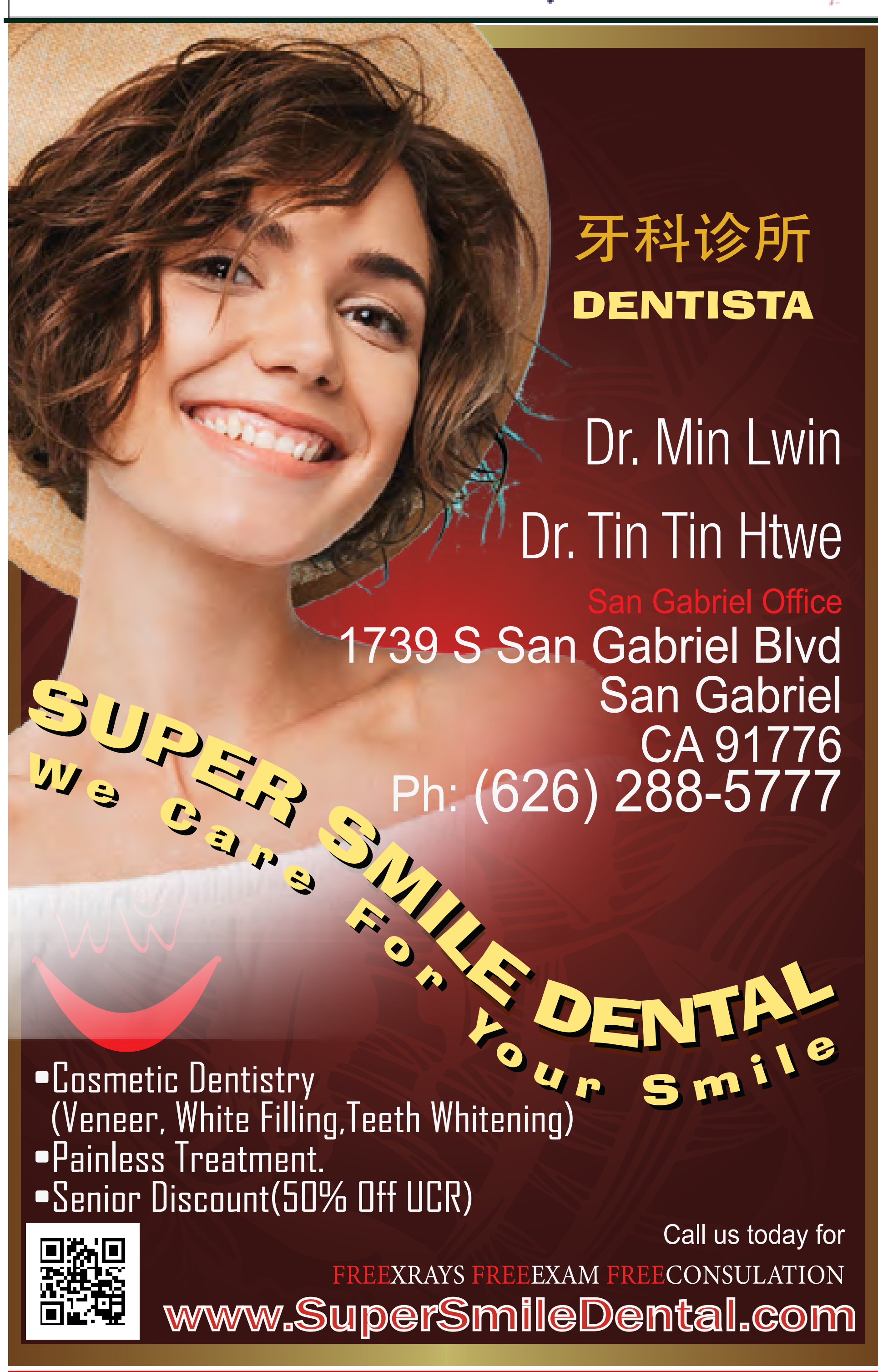
USDA FSIS မှ ထုတ်ပြန်ထားချက်ကို မရှင်းလင်းသည်များရှိပါက (Aug. 16, 2024) နေ့စွဲဖြင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် https://www.fsis.usda.gov/ မူရင်းကြေညာချက်ကို ဖတ်ရှုကြပါရန်နှင့် မူရင်းကြေညာချက်တွင် ပါရှိသော မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ကုန် ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်သား အစရှိသည့် အသားဟင်းများနှင့် ငါးခူ၊ ငါးတန်၊ ငါးကျည်း ပါဝင်သော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

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

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

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

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 ပို့ ဆောင်ပေးပါသည်။
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 CONSULTATION
www.SuperSmileDental.com

JJW FOOD SERVICES CO.
Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေါ် အပါအဝင် မြန်မာများစားသုံးကြသည့်ပဲမျိုးစုံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံထွက် စားသောက်ကုန်များကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွန်တိန်နာဖြင့်တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော JJW Food Services တွင် လက်လီ–လက်ကားဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ လက်ကားအထူးဈေးနှုန်းမေးမြန်းပါ။
Poultry, Meat & Seafood များလည်းရပါပြီ။
Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408
J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733
Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

DRAGONFLY
SINCE 1985

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

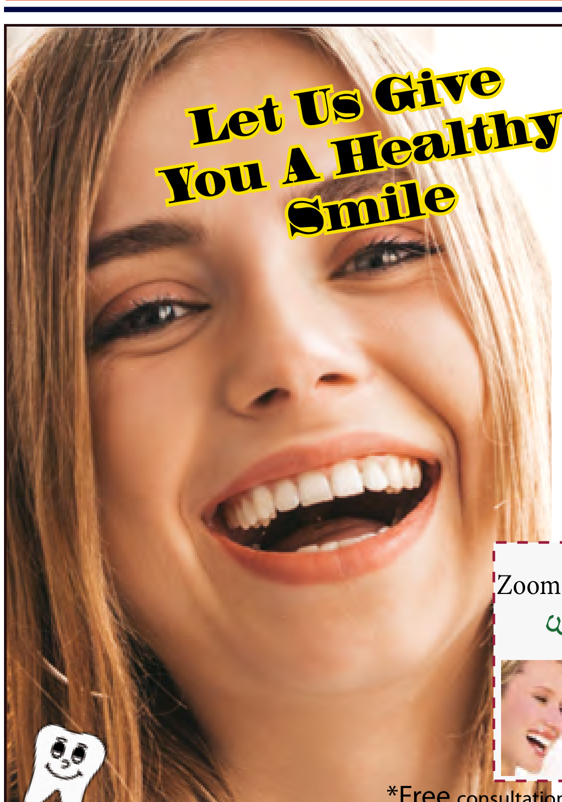
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502   LOCAL: 1.510.781.1818   FAX: 1.800.844.8885

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

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



lumineers(veneers)

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

Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING

ယခုဖြတ်ပိုင်းယူလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

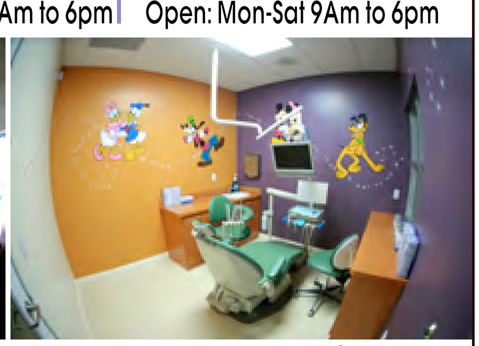
美美牙科
May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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



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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans   DRE # 01255756

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

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

အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများဗီဇာကိစ္စ
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/