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

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

MONTHLY လစဉ်ထုတ်

မြန်မာ့ဂေဇက်
Myanmar Gazette

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

FREE

November-December 2024 | Vol. 12/Issue 11 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 191

တိမ်မည်း (ရှည်းပညာ) ခရီးသွားရင် ဘွတ်ကင်တင် Page 24
ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ စီးပွားရေးပါမောက္ခ Dr. Pyayt Oo Page 7
KaiTamsin Bwor Book Review The Glass Castle by Jeannette Walls Page 20
နိုဝင်ဘာလုပန်း Thet San Andersen Miss Universe Myanmar Page 17
ဒေါက်တာကျော်မင်း ပင်လယ်စာစားပြီးမမေ့နဲ့ နော် ကိုကိုနော် Page 21
မောင်မိုးညို Travel Prep ဟုဆိုကြရာဝယ်[၁] Page 25
ကိုသိန်း[တိုကျို] ဒေါက်တာထွန်းအေး အကြောင်းတစေ့တစောင်း Page 29
တိုင်းရင်းဆေး ပြည်ပန်းညို Cassia glauca Lam Page 26

Northern California RIT/YIT/YTU Alumni Association
နှစ်ပတ်လည် ပြန်လည်ဆုံတွေ့ ညစာစားပွဲ

မောင်လူပေ

ဓာတ်ပုံ-ကိုဝင်းထိုက်

မြန်မာနိုင်ငံ၊ အင်ဂျင်နီယာတက္ကသိုလ်ပညာရေး နှစ်တစ်ရာပြည့် နှင့် ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ် (RIT) ဖွင့်လှစ်ခြင်း နှစ် (၆၀) ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မြောက်ပိုင်း ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် တွင် အခြေစိုက်နေထိုင်ကြသည့် စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်း (Northern California RIT/YIT/YTU Alumni Association) ၏ နှစ်ပတ်လည် ပြန်လည်ဆုံတွေ့ ညစာစားပွဲ (Annual Reunion Dinner) ကို ၂၀၂၄ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ (၂၃)ရက်နေ့ ညချမ်းအချိန်တွင် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုဖေးဧရိယာရှိ South San Francisco မြို့ Grand Palace Seafood Restaurant မှာ ကျင်းပရာ ကျောင်းသူကျောင်းသားဟောင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ တစ်ရာ့ငါးဆယ်ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ မိုင်လေးရာကျော်ကွာဝေးသည့် Los Angeles မြို့တွင် နေထိုင်ကြသော ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားဟောင်းများလည်း တက်ရောက်အားပေးခဲ့ကြပါသည်။

အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ကျောင်းသားဟောင်း စတီရီယိုတေးသံရှင်ဇယံဓ နှင့် မမျိုးမျိုးတို့က ဆောင်ရွက်ပေးကြပြီး၊ နိုင်ငံကျော်စောင်းပညာရှင်မစုဝေ၏ စောင်းသီချင်းသံဖြင့် အခမ်းအနားဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။အသင်းဥက္ကဋ္ဌကိုတင်မောင်ဝင်း နှင့် အတွင်းရေးမှူးကိုမိုးဇော်တို့မှ ကြွရောက်လာကြသည့် ဆရာ၊ဆရာမဟောင်းများ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားဟောင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခြင်း၊ ရန်ကုန်အခြေစိုက်ဆရာ၊ဆရာမကြီးများမှ ပေးပို့ထားသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အင်ဂျင်နီယာတက္ကသိုလ်ပညာရေးဖြစ်ပေါ်လာပုံသမိုင်းကြောင်းများ၊ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များပါဝင်သည့် ဗီဒီယိုနှုတ်ဆက်အမှာစကားသံများကို နားထောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပြီး ညစာကို အတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာသုံးဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။

ထို့အပြင် ကျောင်းသူကျောင်းသားဟောင်းများမှ ကာရာအိုကေသီချင်းများဖြင့် သီဆိုဖျော်ဖြေခြင်း၊ ကံစမ်းမဲဖောက်၍ ဆုများပေးအပ်ခြင်း စသည့် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များကိုလည်း ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အင်ဂျင်နီယာတက္ကသိုလ်ပညာရေးကို ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လက်အောက်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခဲ့ရာ ယခုအခါ နှစ်တစ်ရာပြည့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်အခါက B.Sc (Engineering) ဘွဲ့များပေးအပ် ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ် (RIT) အဆောက်အအုံသစ်ကြီးတွင် ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစတင်ပြီး သီးခြားတက္ကသိုလ်အဖြစ် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်၍ ယခုအခါတွင် နှစ်(၆၀) ပြည့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်တွင် B.E (Engineering) ဘွဲ့များပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

NorCalRITAA (Northern California RIT/YIT/YTU Alumni Association) အသင်းသည် အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့် 501(c)(3) ရ လူမှုကူညီရေးအသင်းဖြစ်သဖြင့် အသင်းသို့အလှူငွေများ လှူဒါန်းလိုပါက အသင်း၏ website ဖြစ်သည့် norcalritaa.org သို့ဖြစ်စေ၊ Northern California RITAA Facebook page သို့ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်၍ လှူဒါန်းနိုင်ကြပါသည်။

"ဖြတ် – Wide Awake" NYC တွင်ရုံတင်ပြသ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(NYC)

ဒါရိုက်တာ စောအေးထူး ရိုက်ကူး၍ သရုပ်ဆောင် မင်းမော်ကွန်း၏ ပထမဦးဆုံး တော်လှန်ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားဖြစ်သည့် "ဖြတ် - Wide Awake" ကို Helping Hands For Burma (H2B)အဖွဲ့က စီစဉ်ပြီး New York မြို့ရှိ Walter W. Birge III Theater တွင် နိုဝင်ဘာ၉၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က ပြသခဲ့သည်။ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတက်ရောက်ခဲ့ပြီး ကိုယည်ထွေးက ရန်ပုံငွေအတွက် အမှတ်တရပစ္စည်းများလေလံတင်ရောင်းချခဲ့သည်။

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်မင်းမော်ကွန်းက Zoom မှ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပရိသတ်များကို စကားပြောခဲ့သည်။ ဖြတ် ရုပ်ရှင်ကို ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်အားပေးခဲ့ကြပြီး ရုပ်ရှင်လက်မှတ်ရောင်းရငွေ၊ merchandise ရောင်းရငွေ၊ လေလံပစ္စည်းရငွေနှင့် အလှူငွေများပေါင်းပြီးနောက် ရန်ပုံငွေ $30,745.50 ရရှိခဲ့ကြောင်း၊ ရုပ်ရှင်ပြပွဲဖြစ်မြောက်ရန် ထွေထွေအသုံးစရိတ်များ နဲ့ကြိုတင်လှူဒါန်းရန် လျာထားပြီးသော အလှူငွေများနှုတ်ပြီးနောက် $25,006.06 ကျန်ပြီး အသေးစိတ်ငွေစာရင်းဇယားကို H2B အဖွဲ့က Facebook တွင် တရားဝင်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

LA Myanmar Christian Church
တည်ထောင်ခြင်း ၃၁နှစ်ပြည့်အခမ်းအနား

Alhambra မြို့၊ California တွင် တည်ရှိသော LA Myanmar Christian Church တည်ထောင်ခြင်း ၃၁ နှစ်ပြည့်အခမ်းအနားနှင့် Thanksgiving Worship Service ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၇၊ ညနေ၄နာရီက အသင်းတော်တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ရှေးဦးစွာဓမ္မတေးများကိုဆက်ကပ်ပူဇော်ကြပြီး ဆရာဇော်သက်ဦးက ဆာလံ 118:1(BJB) "ထာဝရဘုရားသည်

To Page 14

ဓာတ်ပုံ- SweAye

Rev. Ricky Hla, Saya Aye Kyaw, Rev. David Paul and Rev. Zaw Thet Oo

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

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

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

LA သားတို့ရဲ့ တောင်လေပ်ပန်း အလှနေ့တနေ့

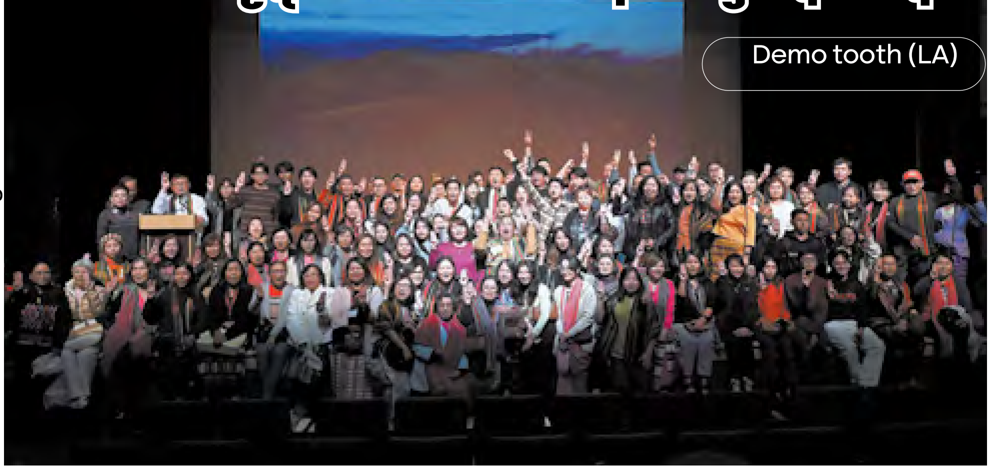


Photo: Jack Peng

နိုဝင်ဘာ၁၆၊ ၂၀၂၄၊ Baldwin park performing art center - ချင်းတောင်တန်းဖွား တော်လှန်ရေး ဆရာဝန် Dr Sasa။ အမိမြေမှာ နေထိုင်လျှက်ရှိနေသော တိုင်းရင်းသား ပေါင်းစုံကို လှပသော ပန်းခင်းထဲက ပန်းပေါင်းစုံ အလှဖြင့် တင်စားသွားခဲ့သူ။

တကယ်တော့ ဆေးကျောင်းသားနောက်ဆုံးနှစ်ဘ၀ထဲက ဝေးလံခေါင်ဖျား ချင်းဒေသ ဇာတိ ရွာကလေးသို့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စခဲ့သူ။ ဆရာဝန် ဖြစ်ပြီးပြီးခြင်း ၂၀၀၉ မှ Health & Hope Myanmar အဖွဲ့ လေး စခဲ့ပြီး လူမှု လူသားအကျိုးပြု ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်ဘ၀မှ နိုင်ငံချစ်စိတ် ဇာတိမြေချစ်စိတ်တို့ဖြင့် တော်လှန်ရေးအတွင်းပါဝင်ခဲ့သူ။ နိုင်ငံရေးသမား မဟုတ်၍ တချို့မေးခွန်းများ ခက်ခက်ခဲခဲ မဖြေနိုင်ခဲ့လျှင် ခွင့်လွှတ် ပေးပါရန် ရိုးသားစွာ ပြောခဲ့သူ။ အကောင်းမြင်စိတ်များဖြင့် စွမ်းသလောက် ကြိုးစားနေသူ။ စိတ်အားတက်ကြွဖွယ်၊ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားပြည့်ဝစေသော စကားများဖြင့် LA ပရိသတ်ကို ကူးစက်စေခဲ့သူ Dr. Sasa။ Dr.Sasa နဲ့ LA ပြည်သူတွေ တွေ့ဆုံပွဲနေ့လယ်မှာ LA မမ များက Dr. SaSa, Dr. Salai, ချင်းတိုင်းရင်းသား၅ဦးနဲ့အတူ ချင်းအလှ အက များဖြင့် ကြိုတင် တိုက်ချိန်မရပဲ ပါဝင်ပေးခဲ့ကြ။ "ချင်းတောင်တန်းမှ ကြိုဆိုပါ၏ "သီချင်းလေး ဖြင့် မေတ္တာပေးခဲ့ကြ။ Dr Sasa ၏ တော်လှန်ရေးတွင် ပါဝင်ခဲ့ပုံ နှင့် NUG ၏ အဆင့်လိုက် ဆောင်ရွက်နေမှုများကို ရှင်းလင်းရင်း စိတ်အားတက်ကြွဖွယ် ပရိသတ်များ၏ အားပေး လက်ခုပ်သံများဖြင့် မြိုင်ဆိုင် ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသည်။ လူပေါင်း ၄၀၀ ရုံပြည့် အားပေးခဲ့ကြသည်။ ပရိသတ်များကို ဆွဲဆောင်ဖမ်းစားနိုင်ခဲ့သည်။ ရိုးသားမှု၊ ဟာသ ဉာဏ်ရှိမှု၊ ဝန်ခံမှုများကို တွေ့ခဲ့လိုက်ရသည်။

အထူးအစီအစဉ် အဖြစ် သူတတ်ကျွမ်း သလောက် ကိုယ်တိုင် ဂစ်တာသစ်ကလေးကို တီးခတ်ရင်း အမေစုနှစ်သက်သော "ခွန်အားဖြည့် မိငယ်" သီချင်း နှင့် တော်လှန်ရေး၏ Signature song "သွေးသစ္စာ" သီချင်း ၂ ပုဒ် ကို ပရိသတ်များ နှင့်အတူ ခံစားချက်အပြည့်ဖြင့် ဖျော်ဖြေ သွားခဲ့သည်။ သူ၏ California ပထမဆုံးအကြိမ်ရောက်ဆန္ဒရှိနေသော Hotel California သီချင်းကို တိုက်ချိန်နည်းနည်းဖြင့် ဆိုရန်ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း အဆင်မပြေမှု ရှိသွားခဲ့၍ တော်လှန်ရေးအောင်ပွဲအပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ် လာပြန်ဆို

To Page 25

R ဇာနည်ရဲ့ တကိုယ်တော်ဂီတဖျော်ဖြေပွဲ (LA)

Photo credit- Zaw Studios

တေးသံရှင် R ဇာနည်၏ တကိုယ်တော်ဂီတဖျော်ဖြေပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၆၊ ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီခွဲထိ Whittier, California ရှိ Dream City Church တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

Lead player- ကိုမင်းဦး၊ Bass player- Salai Tuktuk, Drummer- Diamond Lian, Keyboard- Ko Dee, Ko Zaw Gyi တို့တီးခတ်သော Old Skools Band ၏ တီးခတ်မှုဖြင့် တေးသံရှင် R ဇာနည်က ဖြတ်၊ ရှင်းပြခွင့်ပေးပါ၊ နေရာ(၂)၊ ကိုယ့်အနားရှိစေချင်၊ တစိမ်းတွေလိုနေလိုက်မယ် အပါအဝင် တေးသီချင်းများကို ၃နာရီကျော် သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ အစီအစဉ်တင်ဆက်သူအဖြစ် မောင်မောင်အေးက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဧည့်သည်အဆိုရှင်အဖြစ် တေးသံရှင်သွန်းသံစဉ်၊ နွေးနွေး၊ သဉ္ဇာတို့က ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

Los Angeles တေးသံရှင် R ဇာနည်၏ တကိုယ်တော်ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို T&Z Entertainment နှင့် တိုးငယ်၊ Eric Win, စန္ဒာဇင်မော်၊ စန္ဒီဇင်မော်တို့ က စီစဉ်ခဲ့ပြီး Los Angeles မှသာမက San Diego နှင့်အနီးမြို့များမှ ပရိသတ်၃၅၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။

Anonymous Band တည်ထောင်ခြင်း ၃နှစ်ပြည့်

San Francisco Bay Area အခြေစိုက် တေးဂီတအဖွဲ့ဖြစ်သော Anonymous (ကျောက်ရိုင်းတုံးလေးများ) Band -San Francisco တည်ထောင်ခြင်းသုံးနှစ်ပြည့်အခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၂၃၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က Fremont မြို့ရှိ Hungry Cow စားသောက်ဆိုင်တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

Anonymous Band တေးဂီတအဖွဲ့ကို ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် ကိုသန့်ဇင်မင်းသွင်၊ တေးသံရှင်ဇယံ၈၊ ကိုမောင်မောင်လတ်၊ Ko Jeffery Mar, Ko Lesley တို့က စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ Lead Guitar - သန့်ဇင်မင်းသွင်၊ Guitar - Ko Wesley, Bass guiter - ကိုမောင်မောင်လတ်၊ Keyboards - Ko Lesley, ကိုနိုင်နိုင်၊ Drums -Ko Jeffery Mar တို့က Anonymous Band တေးဂီတအဖွဲ့တွင် ပါဝင်တီးခတ်ကြပြီး သုံးနှစ်ပြည့်အခမ်းအနားကို တက်ရောက်သူ ပရိသတ်ပေါင်း၇၀ကျော်ရှိခဲ့သည်။

သုံးနှစ်တာကာလအတွင်းတွင် Anonymous Band သည် မြန်မာပြည်အတွက်ရန်ပုံငွေပွဲများကို တီးခတ်ခဲ့သည့်အပြင် တေးသံရှင် L လွန်းဝါ၊ R. ဇာနည်၊ အောင်ရင်၊ ခါရာတို့နှင့် တွဲဖက်တီးခတ်ခဲ့သည်။ " Band တခုဟာ ၃နှစ်တောက်လျှောက်အတူရှိနေဖို့ ဒီကာလတွေကိုဖြတ်သန်းရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ၃နှစ်လုံးလုံး လက်တွဲမဖြုတ်ဘဲ သစ္စာရှိရှိဆက်ပြီး စိတ်တူကိုယ်တူတက်ညီလက်ညီချီတက်ခဲ့တဲ့ ဒီ Band ထဲမှာရှိနေတဲ့ players တွေလဲရှိပါတယ်။ သူတို့ကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲတကယ်ကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူတို့မရှိရင်လဲ ဒီ Band ဟာ ခုလိုဖြတ်သန်းနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ 2025 မှာ ကျနော်တို့ Band ကို ခုထက်ပိုပြီး ကျစ်ကျစ်လစ်လစ် စုစုစည်းစည်းနဲ့သွားဖို့မျှော်လင့်ထားပါတယ်။ " ဟု Anonymous Band တည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုသန့်ဇင်မင်းကပြောကြားခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- Ko Soe Soe Tun & Edward Chee

S.F. Bay Area မြန်မာမိသားစုများနဲ့ Dr. ဆာဆာ တွေ့ဆုံ

Photo: Gary Rocchio

မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား San Francisco Bay Area မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမိသားစုများနှင့် Dr. ဆာဆာ (National Unity Government Minister, Ministry of International Cooperation) တို့ တွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၇၊ မနက်၁၁နာရီမှညနေ၃နာရီထိ Union City ရှိ Myanmar Cultural & Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ကိုကျော်ခိုင်နှင့် မခင်သီရိနန္ဒာစိုးတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး One Myanmar Community ၏ Chairman of the Board of Directors ကိုချို့ဦးမောင်က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။

ဒေါက်တာဆာဆာက မြန်မာမိသားစုများနှင့်တွေ့ဆုံရာတွင် စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်တော်လှန်နေကြရာတွင် အချက်၅ချက်ကိုအဓိကထားပြောကြားခဲ့သည်။ " ပထမဆုံးအချက်အနေနဲ့ Political transformation နိုင်ငံရေးအသွင်ကူးပြောင်းရာမှာ Federal Democracy စနစ်တည်ဆောက်ရေးဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ပင်လုံသဘောတူညီချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ဘဲပျက်ကွက်ခဲ့ခြင်းများရှိခဲ့တဲ့အတွက် ကျနော်တို့ ဖယ်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီစနစ်နဲ့ United States of Burma USB ကိုတည်ထောင်ရမည်။ ကျနော်တို့တွေ ဘယ်သူကမှ တိုင်းပြည်ကို မပြိုကွဲစေချင်ဘူးမဟုတ်လား" ဟု ရှေးဦးစွာ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နံပါတ်၂မှ

To Page 28

FOCUS EYE CENTER

Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

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

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

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

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

(626) 657-2020

kaykhine@focuseyecenterla.com www.focuseyecenterla.com

https://www.focuseyecenterla.com

GRATITUDE VISION
OPTOMETRY

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

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

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

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

www.gratitudevision.com

https://www.gratitudevision.com

အရှင်ဩသဓ

နိုဝင်ဘာလ ၁၉၊ ၂၀၂၄-ခုနှစ်မှာကျရောက်တဲ့ အရှင်ဩသဓ၊ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း၊ Half Moon Bay, California ရဲ့ သက်တော်(၆၃)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် သက်တော်ရာကျော် ရှည်ပြီး မျိုးဆက်သစ်ကလေးများအပါအဝင် အမေရိကန်လူမျိုးတွေကို လွတ်လပ်စွာ ဆက်လက်သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

California က ဒကာ၊ ဒကာမများ

အရှင်ဥတ္တရ

Nevada ပြည်နယ်၊ Las Vegas မြို့၊ ဇေယျဓမ္မ ရိပ်သာမှာသီတင်းသုံးလျက်ရှိတဲ့ အရှင်ဥတ္တရရဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း၁၄ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပြီး ပညာရေးကျောင်းသခ်ၤန်းစာတွေမှာရော၊ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာပါ အမြဲအောင်မြင်ပါစေ။

Las Vegas, Idaho, San Francisco Bay Area နဲ့ Los Angeles မှ ဒကာ၊ ဒကာမများ

Michelle

ချစ်သော Michelle Wynn Thein(မအေး အေးညွန့်) ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများနဲ့ Los Angeles ကမိတ်ဆွေများ

၁၈နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်

Jeff နဲ့ ညီမလေး Valerie တို့ရဲ့ နိုဝင်ဘာ၂၁၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်မှာကျရောက်တဲ့ ၁၈နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။

San Francisco, New York, Los Angeles က ညီအစ်မများ

မမခင်ကြည်ဇံ

နိုဝင်ဘာ၄ရက်၊ ၂၀၂၄မှာကျရောက်တဲ့ မမခင်ကြည်ဇံရဲ့မွေးနေ့မှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်စုံပါစေ။

San Fernando Valley မှ ညီအစ်မများ၊ မိတ်ဆွေများ။

မဥမ္မာ ဝင်း

၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၂၄ မှာကျရောက်တဲ့ အစ်မဥမ္မာဝင်းရဲ့မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် ချစ်ခင်ပွန်းဆရာမျိုးကျော်မြင့်၊ ချစ်သမီးများနဲ့အတူ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများအစဉ်ပြုလုပ်ပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။

San Francisco Bay Area က မိတ်ဆွေများနဲ့ Myanmar Gazette

၃၈နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်

ဒီဇင်ဘာ၁၄၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်မှာ ကျရောက်တဲ့ ကိုစိုးနိုင်နဲ့ မ Jasmine Oo တို့ရဲ့ ၃၈နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာရက်မြတ်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ။

San Francisco Bay Area နဲ့ Los Angeles, Phoenix မြို့မှ မိတ်ဆွေများ။

၄၁နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်

Los Angeles နေ ကိုရဲစိုးနဲ့ မမဌေးတို့ရဲ့ နိုဝင်ဘာ၁၁၊ ၂၀၂၄ မှာကျရောက်တဲ့ ၄၁နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပါစေ။

Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ။
မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

မယ်မဒီ

ညီမလေး မယ်မဒီရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ ၂၄မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ။

CA မှ အစ်မများနဲ့ သူငယ်ချင်းများ။

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

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

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...

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

http://www. ? .com

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

Golden Dragon Family Dentistry

၄၈နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

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

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

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

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

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

Cadiz St
Sevilla
Atlantic Blvd
10
60

Open

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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD

Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER Pay G Pay

TRIPAY

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက်၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

နိုဝင်ဘာလ ၂၀၂၄

Agenda47: Preventing World War III

ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်ကာလတွင် သမ္မတထရမ့်၏သတင်းစကားကြီးတခုမှာ တတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးကိုတားဆီးရန်ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကိုသူ၏ဝက်ဆိုက်တွင်၂၀၂၃ (မတ်လ) ကထဲက Agenda47 ဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတင်ပြထား၏။ ကန်ပိန်းများတွင်လည်း ထပ်ခါပြောသလို နူကလီးယားလက်နက်များဖြင့် ကမ္ဘာစစ်ဖြစ်လျှင်မည်သူမှမနိုင်သည်ကိုလည်း (ယခင်သမ္မတဖြစ်ဖူးသူဖြစ်၍) ကောင်းစွာ သိထားသူဟု ဆိုရမည်။

မဲဆွယ်ကာလက ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ကြံခံရသော်လည်း လွတ်မြောက်ခဲ့ပေရာ တနည်းအားဖြင့် ကမ္ဘာစစ်ကြီးကိုတားဆီးရန် ဘုရားသခင်မှခွင့်ပေးရွေးချယ်ထားသူဟု ပင်ဆိုကြသည်။ သူသည် ပဋိပက္ခသမားတို့ကို စားပွဲဝိုင်းပေါ် တင်ပေးမည့်သူဖြစ်နိုင်သည်။

သို့သော်.. ကမ္ဘာ့ အခြေအနေ/အချက်အလက်တို့မှာ ကမ္ဘာစစ်ကြီးဆီဦးတည်နေပြီး အကြီးမားဆုံးငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းကြီးတခုဖြစ်သည် JP Morgan၏ စီအီးအိုနှင့်ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်(ဟောင်း)တို့၏ နှုတ်ထွက်စကားများအရမူ ကမ္ဘာစစ်ကြီးကား စပြီးဟုပင်ဆိုသည်။ အာရှအရှေ့ပိုင်းမှ မြောက်ကိုရီးယားစစ်တပ်သည် နိုင်ငံများကျော်ဖြတ် ယူကရိန်း/ရုရှားစစ်ထဲ မြောင်ကျကျဝင်ပါသည် မဟုတ်ပါလား။နိုင်ငံများလည်း အလျှင်အမြန် အုပ်စုဖွဲ့လျှက်ရှိကြသလို ဆိုင်ရာနိုင်ငံရွေးကောက်ပွဲများတွင်လည်း ဒီမိုကရေစီ /အော်တိုကရေစီ ဘက်များဖွဲ့၍ အစိုးရတက်လုပ်ရန်အားထုတ်လျှက် ရှိကြကုန်၏။ ညာစွန်းခေါ်သော Far-Rightတို့လည်း ခေါင်းထောင်နေရာယူလျှက်ရှိကြကုန်၏။

ယခုမူ အမေရိကန်လူထုက ထရမ့်အား ပုံ၍အပ်ခဲ့ပြီ။ ဇန်နဝါရီ ၂၀ ၂၀၂၅ တွင် ကျမ်းကျိန်၍သမ္မတဖြစ်လာမည့် ၄၇မြောက်သမ္မတထရမ့်တွင် "စစ်နှင့်ငြိမ်းချမ်းရေး အာဏာပါဝါ"မည်မျှ ရှိသနည်း။

"စွမ်းအားတဆင့်မြင့် ယူကရိန်း/ရုရှားစစ်"

စစ်ကြီးစခဲ့သည့် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ၂၀၂၂ မှ ရက်ပေါင်းတထောင်ပြည့်တွင် အမေရိကားကခွင့်ပြုလိုက်သော ATACMS ဒုံးများဖြင့် ယူကရိန်းက ရုရှားပိုင်နက်မြေအတွင်းလှမ်းပစ်၍ စတင်တိုက်ခိုက်ခဲ့ကာ စစ်ရှိန်တဆင့်မြှင့်သည်။ယူကရိန်းမြေပေါ်တွင် ရုရှားတပ်များရှေ့တိုးလာခြင်းကို တားဆီးရန် မြေမြှုပ်မိုင်းများလည်း ပေးမည်ဟုသမ္မတဘိုင်ဒင်မှ ဆိုသည်။

ရုရှားမှ ရုရှားပိုင်Astrakhan ဒေသမှ အထူးစမ်းသပ်ဆဲဟုဆိုသော Oreshnik အမည်ရှိ ဒုံးဖြင့် ယူကရိန်း၏ဆိုဗီယက်ခေတ်ကာလက တည်ဆောက်ထားသော Dnipro မြို့ရှိစက်ရုံတို့ကို တိတိကျကျဖျက်ဆီးပြခဲ့သည်။ မိုင် ၃၄၀၀ အတွင်းပစ်ခတ်နိုင်သည့် အသံ၏၁၁ဆ မြန်နှုန်း ရှိသဖြင့်တနာရီမိုင်၈၀၀၀ ကျော်ပျံနိုင်သော အဆိုပါဒုံးသစ်ကို ယူကရိန်းတွင်ရှိသော အမေရိကားပေးထားသည့်မည့်သည့်လေကာစနစ်မှ ဟန့်တားနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိပါချေ။ Oreshnik ဒုံးဖြင့် ဥရောပတခုလုံး၏ မည်သည့်နေရာမဆိုပစ်ခတ်နိုင်သည့်သဘောလည်းဖြစ်နေရာ အကယ်၍ နူကလီးယားထိပ်ဖူးသာတပ်ခဲ့ပါလျှင်ဥရောပကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည့်ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်နေသည်။

သို့နှင့် စာမျက်နှာ ၁၀၀၀ ကျော်ရှိသော တတိယကမ္ဘာစစ် မဟာဗျူဟာပြင်ဆင်ချက် Operation Deutschland ကို ဂျာမဏီမှအကောင်အထည်ဖေါ်လာသည်။ NATO စစ်သည် ၈သိန်းနှင့် စစ်ကားစင်းရေ၂သိန်းတို့ကို ဂျာမဏီပြည်တွင်း နေရာရွှေ့ပြောင်းအခြေချလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ စစ်တပ်သုံး အခြေခံအဆောက်အအုံများကိုလည်း ကာကွယ်ပြင်ဆင်ခြင်းလည်းပါသည်။ လူထုထံသို့လည်း ၁၀ရက်စာစားရေရိက္ခာနှင့်စွမ်းအင်သိုလှောင်ထားခြင်း စသည်ဖြင့်ပြင်ဆင်ခိုင်းခြင်းလည်းပါသည်။

"အစ္စရေး/အီရန်"

အစ္စရေး/ဟက်ဇ်ဘိုလာ စစ်မှာ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး ညှိနှိုင်းရသွားနိုင်လိုက်ပြီဖြစ်၏။ ဟာမားစ်နှင့်မှာ မပြီးသေး၊ ဂါဇာနှင့် လက်ဘနွန်တောင်ပိုင်းတို့မှာ အုပ်ပုံ /စစ်ပြေးများနှင့် အမှုန့်ချေ ခံခဲ့ရပြီ။ ဟာမားစ်နှင့် ဟက်ဇ်ဘိုလာတို့မှာ အီရန်၏ ကြားခံ/တဆင့်ပြန်တပ်များဖြစ်သဖြင့် အီရန်နှင့်အစ္စရေးမှာ ပရော့စီတိုက်နေရာမှ အခြေအနေတခုတွင် ညှိနှိုင်း၍ရသွားသည့်သဘောဟုယူဆနိုင်သည်။

"ချိုင်းနား/ထိုင်ဝမ်"

အမေရိကားကကျော်၍မရဟု တားထားသော ချိုင်းနား၏မျဉ်းနီ ၄ကြောင်းရှိသည်ဟု ယခုနိုဝင်ဘာလအတွင်း သမ္မတရှီနှင့်သမ္မတဂျိုးဘိုင်ဒန်တို့တွေ့ဆုံပွဲ၌ သတင်းစကားပေးခဲ့သည်။ အလွန်ထင်ရှားသောမျဉ်းနီမှာ ထိုင်ဝမ်လွတ်လပ်ရေးမကြေညာစေရန်ဖြစ်သည်။ ထိုင်ဝမ်သည်ချိုင်းနားပိုင်ဒေသဟူ၍ တပြည်ထောင်တည်းမူကို သဘောတူထားသော အမေရိကားသည် ထိုင်ဝမ်အရေးကို ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါဖြစ်လာသော ချိုင်းနားအား "ထောက်"ရန် ပေါ် လစီထား "ဥ"ထားပုံပေါ် သည်။ ကမ္ဘာကြီး၏ နှစ်ထောင်ချီထုံးစံအရကောက်မူ ပထမသည်ဒုတိယနှင့် နေရာလုချိန်ရောက်ပါက စစ်ကြီးဖြစ်ရသဖြင့် အချိန်ရောက်လာလျှင် စစ်ဟူသည် ရှောင်၍မရစကောင်းပါ။

"ဤမဟာဗမ္ဘာမြေသည်သာ"

ဘက်အားလုံးသည် အသစ်တက်လာမည်ဖြစ်သော သမ္မတထရမ့်၏ ပေါ်လစီတွင်ချိန်ညှိကစားရန် ပြင်ဆင်နေကြသဖြင့် ပစ္စက္ခအခြေအနေတို့မှာရှုပ်ထွေးနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် "မြေ"ကိုတတ်နိုင်သလောက်ယူထားမှသာ စားပွဲဝိုင်းတွင် စကားပြောလျှင် အသာစီးရသည်မဟုတ်ပါလား။ ဤသို့လျှင် အစ္စရေးလည်း ပြုနေ၏။ ချိုင်းနားလည်း သူ၏ဩဇာခံနယ်မြေတို့ကို အရှိန်မြှင့်ချဲ့ထွင်နေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်တော့ ဤဥပဒေသကိုလိုက်နာနေသည်မှာ ရခိုင်တို့၏ AA ရှိသည်။

"အဇယ်၍"

ထရမ့်မှသည် မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သုံးသပ်ကြည့်ပါမည်။ သုံးသပ်ချက်ကို သဘောမတူငြင်းခုန်နိုင်ပါသည်။ မကြာမည့်လပိုင်း/နှစ်ပိုင်းအတွင်းရောက်လာ/ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟူ၍ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကြိုတွေးတင်ပြခြင်းပါ။ မှန်/မမှန်စောင့်ကြည့်ယုံသာ။

အကယ်၍ သမ္မတထရမ့်သည် ရုရှား/ပူတင်ဖက်မှရပ်တည်ခဲ့ပါလျှင် ယူကရိန်းသည် မွမွကြေ မြေပေးရလျှက် NATO ၏သိက္ခာနှင့်သမိုင်းလည်း ကျသွားပြောင်းရန်ရှိသည်။

ခြုံကြည့်လျှင်ယူကရိန်း NATO ထဲဝင်/မဝင်မှာ သမ္မတပူတင်အတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်နေပုံပေါ်ပါသည်။ NATO/EU အုပ်စုဝင်နိုင်ငံမဟုတ်လျှင် အချိန်ကာလတခု၌ ရွေးကောက်ပွဲဖြင့်ပင် ရုရှား၏ရုပ်သေးအစိုးရကို တင်မြှောက်နိုင်ချေ ဖဲချပ်လည်းရှိ၍ပါ။။ သမ္မတထရမ့်သည် အဆိုပါအချက်ကို အာမခံခဲ့ပါလျှင် စစ်ကြီးတခုပြီးသွားစရာရှိ၏။ စစ်ကြီးပြီးပေးလျှင် ရုရှား/ပူတင်အပေါ် ချထားသော ဆန်ရှင်အပါအဝင်ကန့်သတ်ချက်များအားလုံးကို အမေရိကားနှင့်ဥရောပနိုင်ငံများက ပယ်ဖျက်ပေးရလိမ့်မည်။

သို့ဆိုလျှင် ရုရှား၏သားတပည့်ဖြစ်သော မြန်မာစစ်ကောင်စီအပေါ် အမေရိကားမှ ချထားသော ဆန်ရှင်နှင့် ကန့်သတ်ချက်များမည်သို့ဖြစ်လာမည်နည်း? မြန်မာစစ်ကောင်စီမှဦးစီး၍ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သော ၂၀၂၅ မြန်မာရွေးကောက်ပွဲကိုငှင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲအနိုင်ရပါတီကိုငှင်း အမေရိကားမှ အသိအမှတ်ပြုပေးခဲ့လျှင် မည်သို့နည်း?

ဤသည်တို့မှာ အမေရိကား၏ ချိုင်းနားအားဝိုင်းရံပိတ်စို့မှုအတွက် မဟာဗျူဟာပေါ်လစီအတွင်း ဂွင်ကျအံ့ဝင်လျှက်သားရှိနေသည်။ လွန်ခဲ့သော ၁၂နှစ် နိုဝင်ဘာက မြန်မာပြည်အရောက်သွားခဲ့သော သမ္မတအိုဘားမား၏ ဗျူဟာကျ လုပ်ဆောင်ချက်တို့ သမိုင်းတပတ်လည်နိုင်ချေ ရှိနေပါသည်။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတဖြစ်လဲသမ္မတဦးသိန်းစိန်အိမ်ဖြူတော် Oval Office ထဲရောက်လာခဲ့သည်ကို သမင်လည်ပြန်ကြည့်သတိရကြပါဦးမည်။

"မြန်မာနှင့် သူ့ဝန်းကျင်အခြေအနေ"

မြန်မာစစ်တပ်သည် ဘယ်သောအခါကမှ ချိုင်းနားအပေါ် ပုံ၍ ယုံခဲ့ဟန်မရှိပေ၊ ချိုင်းနားကလည်း မယုံကြည်သဖြင့်သာ ပရော့စီခေါ်ကကြားခံ နယ်များထား၍ ဒေသခံစစ်အင် အား ပါ ထူ ထောင် ခိုင်း ကာ ထောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သမိုင်းအဆက်ဆက်လည်း ဆွေမျိုးပေါက်ဖေါ်ခေါင်းစဉ်တပ်လျှက်မှ ဗကပ နှင့် တိုင်းရင်းသားနယ်များဖြင့် ပြည်တွင်းစစ်ဆက်ခဲ့သည်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်မြန်မာစစ်တပ်သည် ရုရှားသို့ အလှမ်းကျယ်လှမ်းသားတပည့်ခံယူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ရုရှားသည်လည်း မည်သည့်အခါကမှ ချိုင်းနားနှင့်မဟာမိတ်ကောင်းမဖြစ်ခဲ့ချေ၊ ရုရှားဇာဘုရင်အစဉ်အဆက်လက်ထက်မှသည် ဆိုဗီယက်ယူနီယံအထိချိုင်းနားဘိုးဘွားပိုင်မြေများအားသိမ်းပိုက်ခဲ့ဖူးသလို ကွန်မြူနစ် စနစ်တူသည်မူ၍ မော်စီတုံးလက်ထက်ကထဲက တန်းတူမဆက်ဆံခဲ့သည်ဖြစ်၍ ယခုကဲ့သို့ ယူကရိန်းစစ်ဖြစ်ချိန်ဝယ် အမေရိကားအားတုံ့ပြန်ရန်ယာယီကျောခြင်းကပ်ထားသည့်သဘောမျှသာ။

ယခုနှစ်အတွင်းတွင်ပင် ကြွေတလက်၊ ကြက်တခုန်၊မြုန်းဆို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်စစ်တပ်နှင့် အစိုးရသည် အမေရိကားမိတ်ဖက်ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ခရစ်ရှန်တို့၏ပြည်နယ်ဖြစ်သော အိန္ဒိယ / မီဇိုရမ်နှင့် ချင်း၊ကချင်လက်နက်ကိုင်များ၏စုစည်းလှုပ်ရှားပုံကြည့်လျှင် အမေရိကား၏ ချိုင်းနားအားဝိုင်းရံချုပ်နေမှုမှာ အတော်အတန်ရုပ်လုံးပေါ်လာပြီဆိုရမည်။ ရခိုင်တို့သာ အိမ်ဖြူတော်ပေါက်လျှင် မြန်မာတို့ခေတ်သစ်တခေတ်ကိုပင် ရောက်သွားနိုင်သည်။

သို့ဆိုလျှင် ဗမ္ဘာစစ်ကြီးနီးသလော?

ဤသူ၏အမြင်အရ သဘာဝတရား / ဘုရားသခင်အလိုတော်အတိုင်းတည်း။

ကမ္ဘာ့ လက်နက်စူပါပါဝါကြီး ၃နိုင်ငံတွင် ရုရှားတနိုင်ငံသည် လူသန်းချီဆုံးရှုံးကာ စစ်ပန်းခဲ့ပြီ။ အမေရိကားတွင် နူကလီးယားစစ်ကိုမလိုလားသော သမ္မတတက်လာသည်။ ချိုင်းနားသည် (မဝေးခင်ကာလ)ဆန်ပြုတ်စားရသော ဘဝမှလာခဲ့ရသည်ဖြစ်၍ ယခုနှစ်ပိုင်း ချမ်းသာခြင်း၏အရသာကို ခံစားနေဆဲ မဝသေး။ အမေရိကားနှင့် စစ်တခုစ,ရန်ဝေလာဝေး။

သို့သော်... ဖြစ်ချိန်တန်လျှင် ဖြစ်ရမည်တို့ ဖြစ်ကိုဖြစ်လာမည်မလွဲပါ။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242497/

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.
BUY – SELL – REFINANCE & HOME LOANS
DRE #01812858
NMLS ID 359972
အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်မည့်မြန်မာများကို Kowill Mortgage Inc. နှင့် ကိုကိုငြိမ်းတို့က အကောင်းဆုံးကူညီနေပါသည်

KOKO NYEIN
BROKER
Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Non – QM and No Income Documentation Programs
- Foreign Investor Program with minimum 30% down payment, funds from Foreign Banks are acceptable
- 12-24 Bank Statements Program
- DSCR Program using future rental income to qualify
- 1099 P & L Loan Program
(818) 383 2986
kowillrealty@gmail.com
Call Me to find out about the FHA and VA Streamline Program
အိမ်ရောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance တို့ကို ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင် ကျနော် ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်
EQUAL HOUSING LENDER

SHWE TAUNG
SUSHI & BURMESE FOOD RESTAURANT
ရွှေတောင်
ဆူရှီ–မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
✻ဆူရှီမျိုးစုံမီနူးပြည့်ရပါသည်၊ ✻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။

မြန်မာ ရှေးရိုးဂီတကို နားလည်ဖို့ သိပ္ပံပညာက ဘယ်လိုအထောက်အကူပေးသလဲ

တင်ဝင်း

လူတိုင်း ဟင်းမချက်တတ်ပေမယ့် ဟင်းမျိုးစုံကို အရသာခံစားတတ်ကြပြီး စားလို့ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး စတာတွေကို သိကြပါတယ်။ ကျနော် ထမင်းဟင်းမချက်တတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ထမင်းနဲ့ဟင်း စားတဲ့အခါ အရသာ ကောင်း၊ မကောင်း သိပါတယ်။

ဒီလိုဘဲ အရွယ်ရောက်လို့ သီချင်းတွေ နားထောင်တတ်လာတဲ့အခါ သီချင်းတွေကို မရေးတတ်၊ တူရိယာတွေကို မတီးမှုတ်တတ်ပေမယ့် သီချင်းတွေရဲ့ အရသာကို ခံစားတတ်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ထဲက လွမ်းတဲ့ဆွေးတဲ့အခန်းမှာ လွမ်းစရာကောင်းတဲ့ ပတ်ပျိုးသီချင်းကို တယောလေးနဲ့ ချွဲပေးလိုက်ရင်ဖြင့် မျက်ရည်များတောင် ကျတဲ့အထိ ခံစားတတ်ပါတယ်။ အထိုးအကြိတ်အခန်းတွေမှာ ဗိန်းမောင်းတီးပေးတော့ ခါးတောင်းကြိုက်ပြီး လက်ခမောင်းထခတ်ချင်တဲ့ ခံစားမှုမျိုး ရတတ်ပါတယ်။

ဂီတဆိုတာ ခံစားကြည့်မှ ကြိုက်တတ်လာတဲ့ခံစားမှုအရသာမျိုး (Music is an acquired taste) ဖြစ်လို့ သီချင်းတိုင်းကို လူတိုင်းမကြိုက်ကြဘူး။ သီချင်းကြီးတွေကို ငယ်ငယ်က မကြိုက်ခဲ့ပေမယ့် အသက် ၄၀ လောက်ကျမှ မဟာဂီတရဲ့ နူးညံ့တဲ့တီးလုံးတွေ၊ အသံတွေကို ကြိုက်လာပါတယ်။ မြန်မာအများစုက ငါးပိကြိုက်တယ်။ ပုပ်သိုးသိုးနဲ့ အင်မတန် အနံ့ဆိုးတဲ့ Blue Cheese ကျွေးရင် မြန်မာအများစုက နှာခေါင်းပိတ် ပြေးလိမ့်မယ်။ ဥရောပသားတွေက Blue Cheese ကို ကြိုက်ပေမဲ့ ငါးပိနံ့ရရင် နှာခေါင်းပိတ် ပြေးလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒါတွေကို မွေးကတည်းက ကြိုက်လာကြတာမဟုတ်ဘဲ လူမျိုးအလိုက် စားသောက်ကြတဲ့ဓလေ့တွေကြောင့် ကြိုက်လာကြတာပါ။

ရှေးရိုးမဟာဂီတဆိုတာကလည်း နားထောင်နေကျမှ နားစွဲလာမှ သူတို့ရဲ့ အရသာကို ပိုခံစားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးရိုးမြန်မာဂီတတွေကို လူအများ နားထဲကြားနေအောင် အမြဲလွှင့်ထုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်လူလတ်ပိုင်းတွေမှာ မဟာဂီတကို နားထောင်တတ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဒါ း ဝ တ် နေ ရေး အ တွ က် အနောက်တိုင်းသံစဉ်ဖြစ်တဲ့ သံစုံစကေး (Chromatic Scale) ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းပြီး တီးလာရာက ခုအခါ မူလမြန်မာသံ လုံးဝပျောက်နေပြီလို့ ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်။

နံနက်ခင်း အာရုံတက်ချိန်မှာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများက ရေကင်းသံဖွင့်ရင် အင်မတန် ကျက်သရေရှိပြီး ကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရပ်ကွန်းခံ၊ ရှင်ပြု အလှူမင်္ဂလာတွေမှာ "တုတ် - တုတ် - ဖြုန်း" ဆိုတဲ့ ဗျောသံ ကြားရတော့ လူအပေါင်းက ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးသာဓုခေါ်ကြပါတယ်။ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ ဘုရားလှည့်ရင်လည်း "ထူး - မခြား ... နား ... မီးရေ စုံသား ရောင်တော်ထွေပြား ... " အစချီတဲ့ ရောင်တော်ဘွဲ့ သီချင်းခန့်နဲ့ လှည့်တော့ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားကြီးတွေမှာ သတို့သားနဲ့ သတို့သမီးတို့ကို မင်္ဂလာခန်းမ ဖြတ်ပြီး အရန်တွေနဲ့ စင်မြင့်ပေါ်သွားဖို့ ပွဲထုတ်တဲ့အခါ အဆိုတော်က "အခါတော် ပေးတာက နတ်ရေးငယ် ရွှေစာ... " ဆိုပြီး အတိုင်းမသိ မင်္ဂလာဩဘာဘွဲ့ကို သီကျူးပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အလွန်ကို ကျက်သရေရှိတဲ့ သီချင်းပါ။

ဒါတွေက မြန်မာတို့ရဲ့ အမျိုးသားဇာတိစရိုက်လက္ခဏာတွေကို ဖော်ပြတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေဖြစ်လို့ မပျောက်မပျက်ရအောင် ထိန်းသိမ်းရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာဂီတကို ဝိုင်းဖွဲ့ဆိုကြ၊တီးကြတဲ့အခါ မဆိုတတ် မတီးတတ်တဲ့ ကျနော်က သွားနားထောင်ပြီး အားပေးပါတယ်။ မြန်မာ့ရှေ့ရိုးဂီတမှာ သံစဉ်တခုချင်းရဲ့ အခေါ်နာမည်တွေကို နှဲကြီးလက်ပေါက်ပိတ် အသံတွေနဲ့တွဲပြီး လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တရာကျော် တရုတ်ငါးဆယ်လောက်၊ ကုန်းဘောင်ခေတ်နှောင်းပိုင်းကတည်းက မှတ်တမ်းထားရှိခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ့ရှေးရိုးဂီတ နာမည်အခေါ်ဝေါဟာရတွေကို ရေးသားထားတဲ့ ဝေဠုဝနတ်စောင်း လင်္ကာသည် ပထမမန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ မဟာသုတကာရီ မဃဒေဝလင်္ကာသစ်ထဲမှာ ပါရှိပါတယ်။ မဃဒေဝလင်္ကာသစ်ကို မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၃၄ ခုနှစ်၊ ပဥ္စမသင်္ဂါယနာတင် မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်မှာ စတင်ရေးသားခဲ့ပြီး ၁၂၆၆ ခုနှစ်ကျမှ အောင်မြင်ပြီးစီးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ (ရည်ညွှန်း ၁၊ ၂)

မဃဒေဝလင်္ကာသစ် နိဒါန်းခဏ်း အပိုဒ် ၁၁ မှာ ဝေဠုဝနတ်စောင်းလင်္ကာကို ရေးသားထားခဲ့ပြီး " ... နှာလားသုံးပေါက်၊ မြင်းသံခြောက်နှင့်၊ ထိုနောက်သံညောင်း၊ ဥဒေါင်းငါးဆစ်၊ ဂန္ဓာနှစ်က၊ မဇ္ဈိမပုလဲ၊ ခေါ် မြဲသဖြန်၊ အောက်ပြန်ပဉ္စမ၊ လေးပေါက်မျှလျက်၊ နိသာဒညွှင်းလုံး၊ ပေါင်းရိုးညှိညည် ခုနှစ်သံတွင် ... " စသဖြင့် အသံတခုချင်းရဲ့ အခေါ်ဝေါဟာရနဲ့ နှဲကြီးလက်ပေါက်ပိတ်အပေါက် တွဲပြီးရေးခဲ့ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တော့(၄)၊ ဇယား(၁)မှာ ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ညွှင်းလုံးက နှဲကြီးလက်ပေါက်ပိတ် ၇ပေါက် ဖြစ်ပြီး အနောက်တိုင်း သံစုံစကေး(Chromatic Scale) သံစဉ်(Note) D နဲ့ နီးစပ်ပါတယ်။ ဇယား(၁)

ဇယား(၁) မြန်မာ့ရှေးရိုးဂီတ သံစဉ်အမည်များနဲ့ နှဲကြီးလက်ပေါက်ပိတ် အသံ

သံစဉ်(note) အမည် မြန်မာသံစဉ် နှဲကြီးအခေါ်	အောက် ၁ ပေါက်	မြန်မာ မှုတညည်သံ ၇ ပေါက်	၆ ပေါက်	၅ ပေါက်	၄ ပေါက်	၃ ပေါက်	၂ ပေါက်	အထက် ၁ ပေါက်
သံစဉ်(note) အမည် မြန်မာသံစဉ်	မုလဲ	ညွှင်းလုံး	ခြောက်သွယ်ညွှန့်	မြင်းနိုင်း	အောက်ပြန်	ပြည်တော်ပြန်	ဒုရာ	မုလဲ
စောင်း အခေါ်	လဲ	ညွှင်း	ခြောက်	မြင်	အောက်	ပြည်	ဒု	လဲ
နီးစပ်သောအနောက်တိုင်းသံစဉ် အမည်(အင်္ဂလိပ်စကားအခြေပြု နိုင်ငံများ)	(အနောက်တိုင်း မှုတညည်သံ) အောက် C	D	E	F	G	A	B	အထက် C

၁၀တန်း တဘုန်းဘုန်းကျတဲ့ မိတ်ဆွေတဦးနဲ့ အကို နှစ်ယောက်၊ ပေါင်း သုံးယောက် ဆယ်တန်းတပြိုင်နက်ထဲ အောင်တော့ နယ်ကနေ ရန်ကုန်မှာ ကျောင်းသွားတတ်ဖို့ အဖေ့ကို ကန်တော့ကြသတဲ့ ။ ပြောစကား နားမထောင်တဲ့သားတွေဖြစ်လို့ အဖေက "ငါ့စကား လည်း နားထောင်ရာရောက်အောင် မင်းတို့လည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဖြစ်အောင် တက္ကသိုလ်ရောက်ရင် လုပ်ချင်ရာသာ လုပ်ကြတော့"လို့ ငေါ့ပြီး မှာလိုက်သတဲ့။

မဟာဂီတသမားတွေလည်း မဟာဂီတထိန်းသိမ်းရာရောက်အောင်ဆိုပြီး တီးမှုတ်ကြပေမယ့် စားဝတ်နေရေးအတွက် အနောက်တိုင်းသံစဉ်ဖြစ်တဲ့ သံစုံစကေး (Chromatic Scale) ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းပြီး တီးလာရာက ခုအခါ မူလမြန်မာသံ လုံးဝပျောက်နေပြီလို့ ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်။ မြန်မာသံစဉ်ကို ဆိုင်းဝိုင်းကြီးနဲ့ ပြန်ဖေါ်ထုတ်မယ်လို့ ပြောသံကြားပါတယ်။ လုပ်ချင်ရာလုပ်ကြတော့ ဆိုင်းဝိုင်းနဲ့ မြန်မာသီချင်းတီးရင် မြန်မာသံစဉ်ထွက်တယ်လို့ ထင်လာကြရော၊ ပတ္တလားတွေ၊ ကြေးနောင်တွေ၊ စောင်းတွေကို အနောက်တိုင်း သံစုံစကေးနဲ့ ညှိပြီးတီးကြတာကို မြန်မာသံစဉ်၊ မြန်မာသံလို့ ထင်နေကြတယ်။ မြန်မာတွေက မသိပေမယ့် အနောက်တိုင်း ဂီတပညာရှင်တွေက သိပါတယ်။ ၂၀ ရာစု မြန်မာဂီတပညာရှင်တွေက ရှေးရိုး မြန်မာ့စောင်းသံစဉ်စကေးရဲ့ သံစဉ်တွေကို သိချင်မှ သိကြပါလိမ့်မယ်လို့ စောင်းတီးတတ်ပြီး စောင်းပညာကို လေ့လာတဲ့ Robert M Williamson (၃)က ပြောပါတယ်။

ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ရှေးက မြန်မာဂီတပညာရှင်ကြီးတွေက စိုးရိမ်လို့ ရှေးရိုးမြန်မာသံစဉ်တွေ မပျောက်ပျက်ရလေအောင် မြန်မာနိုင်ငံသုတေသန အသင်းကြီး(Burma Research Society - BRS) အကူအညီနဲ့ သောတာလင်္ကာရခေါ်တဲ့ မဟာဂီတသီချင်းတွေရယ်၊ ဝစနာလင်္ကာရ ခေါ်တဲ့ အဲ၊ အိုင်၊ အံချင်းတွေရယ်ကို စုစုပေါင်း ဓါတ်ပြား ၂၂ချပ် သွင်းပြီး ၁၉၄၁ ခုနှစ်မှာ ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပါတယ်။ (၅)။ အဲ့သည်ဓါတ်ပြားတွေကိုလည်း ခုခေတ်မှာ ရှာလို့ရဖို့ အလွန်ခက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲ့သည်ဓါတ်ပြားတွေမှာ ရှေးရိုးမြန်မာဂီတသံတွေ ရှိပါတယ်။ (Facebook က မြန်မာ့ဂန္တဝင်သီချင်းများ group မှာ ဆရာဦးကျော်လွင်တင့်ဦးက mp3 format နဲ့ အားလုံးနီးပါး တင်ထားတာကိုတော့ တွေ့ရပါတယ်။ တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အသံဖိုင်တွေပါ။)

(ဂီတသံစဉ်တွေနဲ့ မရင်းနှီးသူတွေဆိုရင် ရေးထားတာတွေကို ဆက်ဖတ်ရင် အပေါ်က ဇယား(၁)နဲ့ တိုက်ကြည့်ပြီးမှ နားလည်ပါမယ်။) မြန်မာ့ဂီတမှာ အခေါ်တွေ လွဲနေတာ တွေ့ရတယ်။ ရှေးက မန်လည်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ မဃဒေဝလင်္ကာသစ် အပိုဒ် ၁၁ မှာ ဖွဲ့ဆိုထားတဲ့ ဝေဠုဝနတ်စောင်း လင်္ကာ(၁)ကိုလည်း ယူလိုရာ ဖြစ်တလွဲတွေ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ရှေးတုန်းက မြန်မာသံစဉ်ရဲ့ မူတည်သံ ခေါ်သံမှန်ကို နှဲကြီးလက်ပေါက်ပိတ် ၇ ပေါက် (အနီးစပ်ဆုံး အနောက်တိုင်းသံစဉ် D လို့ သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။(၆) စောင်းအခေါ်နဲ့ ညွှင်းလုံးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်း သံစုံစကေးရဲ့ သံမှန်မူတည်သံ C ကို ပြောင်းသုံးမယ်ဆိုရင် ၁ပေါက်ပုလဲလို့ ခေါ်သင့်ပါတယ်။ ပိုလည်း သဘာဝကျပါတယ်။ မြန်မာ သံမှန်မူတည်သံ ၇ပေါက် ညွှင်းလုံးကို ၁ပေါက် နှိမ့်ရလို့ ၁ပေါက်ညွှင်းလုံးလို့ခေါ်တာ သဘာဝမကျတဲ့အပြင် ရှေးက ထားခဲ့တဲ့ စာပေကျမ်းဂန်တွေနဲ့ပါ မကိုက်ညီတော့ပါဘူး။

ဦးဂုဏ်ဘဏ်ရဲ့ မြန်မာ့ဂီတအခြေခံ အပိုင်း(၁၀) ဟောပြောချက်ထဲမှာ သံမှန် ၁ပေါက်လို့ ပြောပြီးတီးပြတဲ့ ပတ္တလားသံကို တိုင်းကြည့်တော့ To Page 28

ရွှေဂေါင်းပြောင်ဟင်းများ

ဂွတ်ဂွတ်

ကြက်ဥပဲငါးပိအစပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - ၅ လုံး
ပဲငါးပိအစပ်အနှစ် - စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ - ၇ မွှာ
ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် - အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးအနီ - ၁ တောင့်
ဆီ ဆား သကြား ငရုတ်ကောင်း
ပဲငံပြာရည် အကြည်/ အနောက်
ခရုဆီ - စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး - ၅ လုံး
တရုတ်မဆလာ - အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါ။
ကြက်သွန်နီကို ၈ စိတ်စိတ်ပါ။
ငရုတ်သီးအနီကို ပါးပါးလှီးပါ။
နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို တစ်ခြမ်းခြမ်းပါ။
ကြက်ဥများကို ခေါက်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။

အနံ့မွှေးလာလျှင် ပဲငါးပိအစပ်အနှစ်ထည့်ပါ။ပဲငံပြာရည် အကြည်/အနောက်နှင့် ခရုဆီထည့်ပါ။ရေကို လိုအပ်သလိုထည့်ပါ။ ဆား၊ သကြားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ပါ။ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငရုတ်သီး ထည့်ပါ။ ပျစ်လာပြီဆိုလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် နံနံပင် အုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ငါးသေတ္တာ ကြက်ဥချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငါးသေတ္တာ - ၁ဗူး
ကြက်ဥပြုတ် - ၅လုံး
ဆီ ဆား အရောင်တင်မှုန့် ငါးငံပြာရည်
ကြက်သွန်နီ ၁လုံး(ပါးပါးလှီး)
ခရမ်းချဉ်သီး - ၂ လုံး (နှုတ်နှုတ်စဉ်း)
နံနံပင် လက်တဆုပ်

ချက်ပြုတ်နည်း

ဆီပူထဲထည့်ကြော်ထားသော ကြက်သွန်နီ ဝါညိုရောင်ပြောင်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ကာ ကြေသွားအောင် ဖိချေမွှေကြော်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ကြေလျှင် အရောင်တင်မှုန့် နှင့် ငါးငံပြာရည် အပြင် ကြက်ဥပြုတ်ထည့်ကာ ၅ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပေးပါ။

ငါးသေတ္တာငါးနှင့်အနှစ်များဖြန့်လောင်းထည့်၍ ဆီပြန်လာအောင် တည်ထားပါ။

ဇွန်းဖြင့် မမွှေပဲ အိုးလက်ကိုင်မှကိုင်ပြီး မကြာခဏလှုပ်ပေးပါ။ ဆီပြန်လျှင် နံနံပင် အုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကြက်ဥငံပြာရည်ချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥပြုတ် - ၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ မွှာ
ငရုတ်ကြမ်းမှုန့် ငရုတ်လှော်မှုန့်
ပုစွန်ငံပြာရည်ဆန့်ချင် ခွက်ဝက်
ပုစွန်ခြောက်ကြီး ၁၀ကောင်

ချက်ပြုတ်နည်း

ကြက်ဥပြုတ်များကို ဓားပါးလေးဖြင့် ၅နေရာခန့် ထိုးထည့်မွှန်းထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုမညက်တညက်လေးထုထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ကို ခပ်နုပ်နုပ်လေးစဉ်းလှီးပါ။

ဒယ်အိုးတစ်လုံးမှာဆီအနည်းငယ်ကို အပူပေးပြီးကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ ကို နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နှင့်အတူ ဆီသတ်ပါ။ အနည်းငယ်မွှေးလာလျှင် ထောင်းထားသောပုစွန်ခြောက်ကိုထည့်ကြော်ပါ။

ငရုတ်သီးခွဲ ကြမ်းထောင်းနှင့်ငရုတ်လှော်မှုန့် ထည့်မွှေပြီး ပုစွန်ငံပြာရည်လောင်းထည့်ပါ။ရေကိုလည်းငံပြာရည်နှစ်ဆထည့်ပေါင်းပြီးဟင်းခတ်မှုန့်ဖြင့်အရသာဖြည့်ပါ။ ကြက်ဥတွေကိုထည့်ပါ။

ရေခမ်းသွားချိန်တွင်တချက်မွှေပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ရေ ပြန်ထည့်ပြီးပွက်လာတာနဲ့မီးဖိုပေါ်မှချကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကြက်ဥခရမ်းသီးကုလားဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥပြုတ် - ၅ လုံး
ခရမ်းသီး - လတ် ၂လုံး
ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူ မန်ကျည်းရည်။ အရောင်တင်မှုန့် မဆလာ၊

ချက်ပြုတ်နည်း

ခရမ်းသီးကို တခြမ်းဝက်၍ လက်ဉလုံးအချောင်းလှီးထားပါ။ မန်ကျည်းမှည့် ဖျော်ထားပါ။ကြက်သွန်နီ / ဖြူ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်နှင့်ဆီသတ်ပါ။ငံပြာရည် ဆား အချိုမှုန့်ထည့်ပါ၊ ရေနည်းနည်းနှင့် ကြက်ဥပြုတ် ထည့်ပါ။ခရမ်း သီး ထည့်ပါ

ခရမ်းသီးနူးလျှင် မန်ကျည်းမှည့် ဖျော်ထားတာ ထည့်ပါ။ မဆလာ ထည့်ပါ

ရဲဘော် တင်ကိုကိုဦး(ခ) ကိုသန်းဦး

အသက်(၅၇)နှစ်

ပြည်ခရိုင်၊ ပေါင်းတည်မြို့တွင် အဖေဦးမြဟန်၊ အမိဒေါ်ထွေးတို့က မွေးဖွားခဲ့ပြီး မွေးချင်း၅ဦးတွင်အကြီးဆုံးသားဖြစ်သည်။ ၁၉၈၈ ရှစ်လေးလုံးဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံကြီးတွင် ပေါင်းတည်မြို့ အထက်တန်းကျောင်းသားများထဲတွင်တက်ကြွစွာပါဝင်ခဲ့ပြီး ဗကသများအဖွဲ့ချုပ်၊ လူ့ဘောင်သစ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီနှင့် မျိုးချစ်ဒီမိုကရက်တစ်လူငယ်တပ်ပေါင်းစုတို့တွင် ပါဝင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၀ခုနှစ်တွင် ထောင်၅နှစ်၊ ၁၉၉၇ခုနှစ်တွင် ထောင်၇နှစ် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားအဖြစ် ထောင်နှစ်ခါကျခဲ့ဖူးပြီး ထောင်ထဲတွင် ၁၀နှစ်ကျော်နေထိုင်ခဲ့ရသည်။ ၂၀၀၈ခုနှစ်တွင် United States သို့ရောက်ရှိနေထိုင်ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည် နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ခဲ့သည်။ အောက်တိုဘာ၃၀၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် Oakland, California ၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်ချိန်တွင် ဇနီးနှင့်သား၂ဦးကျန်ရစ်ခဲ့သည်။

ကိုတိုးလွင်(ဥတ္တရအလင်း)

အသက်၅၄နှစ်၊ (၁၉၇၀–၂၀၂၄)

ငြိမ်းလှည့်ပါမိုး၊ ယဉ်ညှိုချော၊ နွေရောက်ခဲ့ပြီ၊ ယဉ်ကျေးစေချင်၊ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ၊ ကလေးများအတွက်ကမ္ဘာမြေအပါအဝင် ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်သီချင်းများကိုရေးသားဖန်တီးခဲ့သည့် ပန်းရဲ့လမ်းအဖွဲ့ဝင်၊ ဂီတပညာရှင်တေးရေး/တေးဆိုတိုးလွင်(ဥတ္တရအလင်း)(၁၉၇၀-၂၀၂၄)သည် နိုဝင်ဘာ၂၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မနက်၄:၂၅ နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့၌ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်။ ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို နိုဝင်ဘာ၂၈၊ ၂၀၂၄၊ ညနေ၅နာရီတွင် ရေဝေးသုသာန်၌ သဂြိုဟ်ခဲ့သည်။

တနှစ်ပြည့်ကုသိုလ်ပြု ဒေါက်တာ တင်ဌွေ

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၆တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော Dr. တင်ဌွေအား ရည်စူးပြီး တစ်နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပွဲကို ကျန်ရစ်သူဒေါ်ဒေစီငွေမိသားစုက ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၆က La Puente, California ရှိမြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတိုက်တွင် သံဃာတော်၄ပါးအားနေ့ဆွမ်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး မိတ်ဆွေများအားနေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပါသည်။ ပြုသမျှကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုကို ဆရာ Dr. တင်ဌွေသည် ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝမှ ဝမ်းမြောက်စွာသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့် ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေများ။

Assistant Professor, University of Texas, Arlington

ဒေါက်တာ ပြည့်ဦးနဲ့ဒေါက်တာ မွန်သူမြင့်

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ US မှာ လူငယ်တွေ ပညာရေးအတွက် အားကျစံထားစရာ စီးပွားရေးပါမောက္ခ ဒေါက်တာပြည့်ဦး (Assistant Professor, University of Texas, Arlington) နဲ့ ဒေါက်တာ မွန်သူမြင့် တို့နဲ့ ဆွေးနွေးခန်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်

၁။ US ကိုစရောက်တဲ့အချိန်နဲ့ အဲ့ဒီအချိန်ကာလတွေက ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ် ပညာရေးအတွက် စတင်ခဲ့တဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ခြေလှမ်းတွေကိုပြောပြပေးပါ။

U.S. က San Francisco Bay Area ကိုရောက်တာတော့ ကျွန်တော်က 2009 မှာ မွန်သူကတော့ 2011 မှာပါ။ ရောက်ရောက်ချင်းတော့ အရမ်းရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။ ဒီလိုပဲရရာအလုပ် Fast food ဆိုင်မှာလုပ်တာတို့၊ ဆူရှီလိပ်တာတို့၊ Cashier လုပ်တာတို့ပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာကတည်းက နှစ် ယောက်လုံးက Computer နဲ့ပတ်သတ်ပြီး Bachelor ဘွဲ့တူတူရပြီးပြီဆိုတော့ အခွင့်အရေးရတာနဲ့ 2 ယောက်လုံး California State University က Master of Business Administration (MBA) ကို တက်လို့ရတဲ့ Bridge Program တက်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ ညနေပိုင်းအတန်းတွေဆိုတော့ ညနေ လင်မယား နှစ်ယောက်လုံး ကျောင်းတက် ပုံမှန်ကြားရက်တွေမှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Computer ဘွဲ့ကိုသုံးပြီး Network Engineer အဖြစ်အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ စနေ၊တနင်္ဂနွေ ဆို San Francisco မှာ Taxi မောင်းပါတယ်။ Taxi မောင်းတော့ လေဆိပ်မှာ လူစောင့်ရင်း စာလုပ်ခဲ့ရတယ်။

မိဘတွေက ဖြစ်စေချင်တာရော ကိုယ်ကိုတိုင်က ပညာရေးမှာ အမြင့်ဆုံးရောက်စေချင်တာရောကြောင့် Ph.D ဝင်ခွင့်အတွက် လိုအပ်တာတွေ ပြင်ဆင်ခဲ့တယ်။ Master မပြီးခင်မှာပဲ Washington State University က Ph.D in Business Administration ကိုဝင်ခွင့်ရပြီး Washington ကိုပြောင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ မွန်သူ ကလည်းအဲဒီမှာပဲ Master ဆက်တက်လိုက်တာပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာ သမီးလေးက လသားလေးပဲရှိသေးတယ်၊ အလုပ်က လည်းတော်တော်အဆင်ပြေနေတယ်၊ မိသားစုဆွေမျိုးတွေလည်းရှိတယ်၊ အခြေလည်းကျသလိုဖြစ်တဲ့ California ကနေ လင်မယားနှစ်ယောက် အဲဒီဘဝ ကို စွန့်လွှတ်ပြီး လသားလေးနဲ့ ကျောင်းကပေးတဲ့ တလ $1,500 ဝင်ငွေနဲ့ အသိတယောက်မှမရှိတဲ့ Washington State က နယ်မြို့လေးကို ပြောင်းခဲ့ကြတယ်။ ငွေကြေးအခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ အနားမှာကူညီသူမဲ့တာတွေကို ကလေးငယ်လေးနဲ့ လင်မယား နှစ်ယောက်တူတူဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ Ph.D. နောက်ဆုံးနှစ်မှာပဲ ပထမဆုံးလက်ထောက်ပါမောက္ခ အလုပ်ခန့်စာကို Central Michigan University ကနေရပါတယ်။ အဲဒီမှာ အလုပ်ဝင်တာတော့ကျောင်းပြီးမှပေါ့။ Michigan မှာနေတုန်း မွန်သူကလည်း University of North Carolina, Greensboro မှာ Ph.D. in Business & Economics ကိုဝင်ခွင့်ရပါတယ်။ မွန်သူ North Carolina မှာကျောင်းသွားတက်နေတုန်းမှာပဲ ကျွန်တော်က အခု လုပ်နေတဲ့ University of Texas at Arlington (UTA) မှာ အလုပ်ရတာနဲ့ Texas က Dallas နားတဝိုက်ကို ပြောင်းလာလိုက်တာပါ။ အဓိကကတော့ လက်ရှိကျောင်းက Business ကို Ph.D ပေးတဲ့ Program ရှိလို့ ကိုယ်ကိုတိုင် Ph.D. ကျောင်းသားတွေကို ပြန်သင်ကြားရတဲ့ အခွင့်အရေးလိုချင်လို့ပါ။ မွန်သူကလည်း Ph.D ပြီးသွားတော့ အခုတော့ သမီးကို အချိန်ပေးရင်း Texas ကနေပဲ Cornell University က online program တခုမှာ Marketing ဘာသာရပ် စာသင်တဲ့အလုပ်ကို အချိန်ပိုင်း လုပ်ပါတယ်။

၂။ မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်က ပညာသင်ယူခဲ့တဲ့ကျောင်းတွေကိုပြောပြပေးပါ။

နှစ်ယောက်လုံး က မြန်မာပြည်မှာ အဲဒီခေတ်တုန်းက KMD နဲ့ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ အင်္ဂလန်က London Metropolitan University ကနေ Computing & Information System နဲ့ ဘွဲ့ရခဲ့တာပါ။

၃။ မြန်မာပြည်ပညာရေးနဲ့ US ပညာရေးကွာခြားပုံတွေကို ပြောပြပါ။

ဒီမှာကတော့ စာမေးပွဲထက် လက်တွေ့လုပ်ရတဲ့ Assignment တွေ Project တွေကို ပိုဦးစားပေးတာပေါ့။

၄။ ဒီနိုင်ငံရောက်တော့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေကိုပြောပြပေးပါ။ ဘယ်လိုဖြေရှင်းဖြတ်ကျော်ခဲ့လဲ။

ဒါကတော့ အများနည်းတူပါပဲ အနှိမ်ခံရတာတွေ၊ သိမ်ငယ်ခဲ့ရတာတွေပေါ့။ ဘာသာစကား အခက်အခဲကတော့ အဓိကပေါ့။ အဖေကတွဲခေါ်တာရော၊ အမေကအိမ်ကနေပြီးလိုအပ်တာပံ့ပိုးပေးတာရော ၊ အဒေါ်နဲ့ဦးလေးက သူတို့အိမ်မှာနေခိုင်းပြီးစောင့်ရှောက်တာရော ၊ မောင်နှမတွေရှိတာရောဆိုတော့ ဒီလိုပဲ အားလုံး စည်းစည်းလုံးလုံး နဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဖြတ်ကျော်ရတာပေါ့။

၅။ US မှာတက်ခဲ့တဲ့ကျောင်းတွေနဲ့ ကျောင်းတွေကို သဘောကျတဲ့အချက်တွေ၊ ဘာ့ကြောင့်ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲဆိုတာတွေကိုပြောပြပေးပါ။

ကျန်တဲ့ဘာသာရပ်တွေတော့ မသိဘူး၊ Business မှာတော့ Ph.D. အတွက် ကျောင်းက ကိုယ်ရွေးခွင့်နည်းပါတယ်။ ဥပမာ Bay Area မှာကျောင်းတွေအများကြီးရှိပေမဲ့ Business အတွက် Ph.D. က Cal State တွေမှာမရှိသလို၊ UC Davis လို ကျောင်းတွေမှာတောင်မရှိပါဘူး။ U.S. မှာ တက္ကသိုလ်၊ကောလိပ်တွေ 5,000 လောက်ရှိပေမဲ့ Business နဲ့ Ph.D. ပေးတာ 100 လောက်ပဲရှိတာပါ။ ပြီးတော့ Major ခွဲ တခုမှာလည်းခေါ်တဲ့ကျောင်းသားက တနှစ်ကို 3 ယောက်လောက်ပါ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ဝင်ခွင့်ရတဲ့ ကျောင်းရှိတဲ့ State တွေကိုပြောင်းရတာပါ။ ကျွန်တော်က Washington State University၊ မွန်သူက University of North Carolina ကပါ။

၆။ Ph.D တက်ခဲ့တဲ့ကာလ အတွေ့အကြုံတွေ၊ စာတမ်းပြုစုပုံတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေကိုပြောပြပေးပါ။ Post- doc အတွက် ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုပါ မျှဝေပေးပါဦး။

ဒါက ဝါသနာက အဓိက ကျပါတယ်။ သုသေတနစာတမ်းတွေပြုစုတာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အကြောင်းကိုလုပ်လို့ရပါတယ်။ အခက်အခဲတွေကတော့ အစုံပါပဲ၊ စာတမ်းတွေ ရာပေါင်းများစွာဖတ်ရတယ်၊ အဲဒီစာတမ်းတွေရဲ့ အားနည်းချက်တွေရှာရတယ်၊ကိုယ်ကဘယ်လို အသစ်တွေထက်ဖြည့်နိုင်မလဲစဉ်းစားရတယ်၊ အချက်အလက်တွေရအောင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရတယ်၊ ကိုယ့်ကိုကြီးကြပ်ပေးတဲ့ ပါမောက္ခနဲ့ ပြန်တိုင်ပင်ရတယ်။ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတခွန်းရှိပါတယ်၊ လူက ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂရုမစိုက်နိုင်လောက်

To Page 8

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ဒါ တို့ပြည်

အသည်းတွေအဆုံးမှာ. . .
ငါတို့ကိုယ် ငါတို့ စီးခိုးလုံးလို ဝေဝါးပစ်လိုက်ရမှာလား?
တိမ်ကို ခိုစီးရင်း သီချင်းတစ်ပုဒ်တော့ ညည်းပါရစေ. . .

"ဒါ တို့ ပြည် . . . ဒါ. . .တို့မြေ. . ."
မဟုတ်သေးဘူး. . .
ငါတို့ နေလို့ရဖို့အတွက်
လေထဲမှာတောင် တန်ဖိုးနည်းအိမ်ရာ မရှိဘူး
ဒီသီချင်း. . .
သခင်ခေတ်မှာမှ. . .ဆိုကြမယ်နော်. .

တဂျုန်းဂျုန်းခုတ်မောင်းနေတဲ့ ရထားတစင်းရဲ့ ခြေသံ. . .
ဆာလောင်နေတဲ့ ငါတို့ မကြားလိုက်ဘူး
ဘယ်ကြားမလဲ . . .
ငါတို့မှာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ...
လက်ဖြန့်ပြီးတောင်းရမလား ...
လက်သီးဆုပ် လှုပ်ယူရမလား ...
အရုံနည်းနည်းများထားတယ်

(သူ့ကို ဆက်ထားလည်း
ငါတို့ကို ငါတို့ မသနားရက်ဘူ
သူ့ကို မောင်းထုတ်လည်း. . .
သူဖောက်ခဲ့တဲ့ မြောင်းပုပ်ကြီးထဲ
ငါတို့ပဲ ခုန်ဆင်းကြရ)

ဘယ်မှာလဲ
ငါတို့ အသက်ရှုဖို့ လေ

အရှိကို အရှိအတိုင်းခံစားပြောဆိုဖို့
ပုဒ်မတွေ လည်ချောင်းထဲ တောင်လို့

မေမေရယ်
ဒီတိုင်းပြည်မှာ နေသရွေ့
မိုးမလင်းဒီမိုကရေစီနဲ့ပဲ
ခပ်မှောင်မှောင် ဆက်ဝေါင်နေရဦးမှာလား?
အခုတလောတော့
သား . . .သွေးတွေ ယားနေတယ်

သေသေသပ်သပ်ပြုလုပ်ထားတဲ့
ဟန်ဆောင်အမှန်တရားတွေကြားမှာ
ထွားချင်သူတို့ တင်းကျပ်ပေါက်ကွဲ
သွေးသံရဲရဲ လဲကြ မွဲကြ
လူဟုတ်ပြီး လူမလုပ်ရတဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေကိုတော့
သား ဖျာတ်ပို့ချင်တယ် မေမေ

ဟောဒီ အဖျက်ကြမ်းတဲ့ အကြမ်းခေတ်မှာ
တဖက်တလမ်းကသာ
စီး ဝင်တွန်းခဲ့ရင်. . .
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်. . .
မှတ်တမ်းတော့ ကျန်ခဲ့မှာပဲ

မေမေလည်း သိမှာပါ. . .
ဒီသက်တမ်းမှာ
ဒီဇာတ်လမ်းကိုပဲ အသုံးကျအောင် . . .
အဆုံးထိ ကရမယ်ဆိုတာ. . . ။ ။

သင့်အေးရိပ်

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်
Tel: (415) 399-1212
City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ-
• ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
• ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
• Co-Op AIR TICKET
• GROUP TICKET
• AMERICA Domestic Tours
• INTERNATIONAL Tours
• MYANMAR Tours
• INBOUND Tours from MYANMAR
1039 Grant Ave, Suite 203
San Francisco, CA 94133
citytravel@yahoo.com
ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

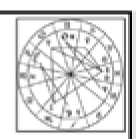
Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ဆံ့ Motorhome ရှိသည်။ ခရီးသွားများ လိုက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates

Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem
FARMERS INSURANCE
ဘေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ 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) ယခုသက်ရောက်နှစ်ကံဇာတာဟောကိန်း– စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း– မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်၊
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း– နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်၊
☎: (929)928 6659
(646) 944-3964
E-mail: victor.aung@gmail.com
104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

အောင် စိတ်ဓာတ်တွေကျ၊အအိပ်ပျက်အစား ပျက်၊မျက်နှာပြောင်နဲ့ကျောင်းလာ၊ကျောင်း From P 7 ဒေါက်တာပြည့်ဦး
မှာညသန်းခေါင်အထိ စာလုပ်နေတာမျိုး မဖြစ်ရင် Ph.D. ရဖို့ အခြေအနေမကောင်းဘူးဆိုတာပါ။

အပေါ်မှာပြောထားသလို ကျောင်းပြီးတော့ လက်ထောက်ပါမောက္ခ အလုပ်တန်းရတော့ Post-doc မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

၇။ Ph. D တက်တဲ့တလျှောက်မှာ ဒီနိုင်ငံအစိုးရက ကျောင်းသားတွေအတွက် ဘယ်လိုအကူအညီပေးခဲ့လဲ။ အချိန်ပိုင်းအလုပ်ရောလုပ်ခဲ့လား။ ပိုက်ဆံရှာတာနဲ့ ပညာရေးအတွက် အချိန်မျှဝေခဲ့ပုံတွေကို ပြောပြပါ။

Ph.D တက်ရင်တော့ ကျောင်းကနေ part-time အလုပ်သဘောမျိုး လခပေးပါတယ်၊ ကျောင်းလခ လည်းမပေးရပါဘူး၊ ကိုယ်က Research မှာကူလုပ်ရတာတို့ အတန်းကြီးသွားရင် Bachelor တန်းတွေမှာ တာဝန်ယူပြီး စာသင်ပေးရတာတို့တော့လုပ်ရပါတယ်။

၇။ အခု ပါမောက္ခအလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ တွေ့ကြုံရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်ကို မျှဝေပေးပါဦး။ ကျောင်းသားတွေမှာတွေ့ရတတ်တဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ အားနည်းချက်တွေနဲ့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာကိုပြောပြပေးပါ။

အတွေ့အကြုံ အနေနဲ့ဆိုရင်တော့ Bachelor ကျောင်းသား၊ Master ကျောင်းသား တွေကိုသင်ဖူးသလို၊ ကျွန်တော် ဘွဲ့ယူစာတမ်းကို ကြီးကြပ်ပေးတဲ့ (Dissertation Chair လို့ခေါ်တာပေါ့) Ph.D ကျောင်းသားတွေလဲ ရှိပါတယ်။ တယောက်က East Coast ကကျောင်းတကျောင်းမှာ လက်ထောက်ပါမောက္ခဖြစ်နေပါပြီ။ မွန်သူ့ကျောင်းသားတွေကတော့ များသောအားဖြစ် အလုပ်မှာ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသားတွေများပါတယ်။

Bachelor နဲ့ Master ကျောင်းသားတွေမှာ အဓိက အခက်အခဲက တချို့တွေက အတန်းတွေအများကြီးယူရပြီး အလုပ်ပါတွဲလုပ်နေရတာပါ။ အဲဒီတော့ အချိန်ရှားပါတယ်။ Ph.D ကျောင်းသားတွေကြတော့ အတန်းတွေ Research တွေနဲ့ အချိန်မလောက်တာပါ။

ကျောင်းသားတွေအားလုံးကို ယေဘူယျ အကြံပေးရမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်အတန်းပဲတက်တက် ကိုယ့်ပါမောက္ခကို အခက်အခဲရှိလာရင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အချိန်ရှိတုန်းပြောပါ။ သူတို့လက်ထဲမှာလုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ပြီးတော့ ကျောင်းတက်တာ စာသွားသင်ရုံမဟုတ်ပါဘူး ။ ကျောင်းက အဖွဲ့အစည်းတွေ၊အခမ်းအနားတွေ၊သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုကျယ်ပြန့်အောင်လုပ်ပါ၊ ဒါမျိုးကကျောင်းပြင်ပမှာ တချို့သူတွေအတွက်မရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပါ၊ ဒီလူတွေက ကိုယ့်ဘဝ အတွက် တချိန်မှာ အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။

၈။ မိသားစုအကြောင်းပြောပြပါဦး။ မိဘတွေရဲ့ကျေးဇူးကို ဘာတွေပြောချင်လဲ။

မိသားစုအနေနဲ့ကတော့ ၁၂ နှစ်အရွယ် သမီးတယောက်ရှိပါတယ်။ မွန်သူကတော့ မောင်နှမ မရှိဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ ညီမ နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ နှစ်ယောက်လုံးက လည်း ဒေါက်တာပါပဲ။ တယောက်က Medical Doctor၊ နောက်တယောက် က Pharmacy Doctor ပါ။ဘဝမှာ ဂုဏ်အယူရဆုံးက သူများနိုင်ငံမှာ မျိုးဆက်တခုလုံး ပညာမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာပါ။

နှစ်ဖက်မိဘတွေအားလုံးက အခက်အခဲတွေကြားထဲက သူလိုကိုယ်လို အခြေအနေနဲ့ပဲ လူရောစိတ်ပါ ကူညီထောက်ပံ့ လမ်းပြပေးခဲ့လို့ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်ရော ညီမတွေရော အားလုံး ဒေါက်တာတွေဖြစ်ခဲ့တာပါ။ သူတို့တွေမပါပဲ ဒီလိုဖြစ်လာစရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အမေဆိုရင် သူ့အလုပ်ကို ထွက်ပြီး မွန်သူနဲ့ North Carolina မှာလိုက်နေပြီး စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့တာမျိုးပေါ့။

၉။ US ရောက်ကာစလူတွေအတွက် ဒီနိုင်ငံရဲ့ system ထဲဘောင်ဝင်အောင် နေထိုင်နိုင်ဖို့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်တွေကို မျှဝေပေးပါဦး။

ရောက်ခါစမှာတော့ ဒီကစနစ်တွေမသိတော့ အနှိမ်ခံရတာတွေ၊ခွဲခြားခံရတာတွေရှိမှာပါ။ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံအရ ပြောရရင် မြန်မာမို့ ဆိုပြီး အနှိမ်ခံရတာထက် ကိုယ်ညံ့လို့ အနှိမ်ခံရတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော်အောင်ကြိုးစားပါ။ သူများပြောတိုင်း ကိုယ့်အတွက်အမှန်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကို လေ့လာပါ။ အကြောင်းအရာတခုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိအောင်လုပ်ပါ။ ဒီက စနစ်ကရေတိုမှာ ပိုက်ဆံနောက်လိုက်ဖို့ တွန်းအားပေးနေသလိုပါပဲ၊ ကိုယ့်အတွက်သေချာစဉ်းသားပြီး ရေတိုမှာ အနစ်နာခံသင့်ရင်ခံရမှာပါ။ ကျောင်းတက်တာဖြစ်ဖြစ် တခုခုကို သင်ယူတာဖြစ်ဖြစ် ရေရှည်အတွက်ပြင်ဆင်ပါ။

အရေးအကြီးဆုံးကိုပြောရရင်တော့ ငွေကြေးစနစ်ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်လဲဆိုတာလေ့လာပါ။ ပိုက်ဆံက စုရတာထက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရတာပါ။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတယ်ဆိုတာ ရာထောင်ဂဏန်းကလည်း စလို့ရပါတယ်၊ သောင်းသိန်းချီမှစရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေကိုလုပ်ခဲ့ပြီးသားလူတွေဆီက အနစ်နာခံသင်ကြားပါ။ဒီမှာ လမ်းပြသူက အရမ်းအရေးပါပါတယ် ။ ဘယ်လို အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းပြသူကိုရှာပါ ကိုယ်ကိုတိုင်လည်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လျှောက်နိုင်အောင်လုပ်ပါ။ လမ်းပြသူက ကိုယ့်ကိုတွဲခေါ်ဖို့တာဝန်မရှိပါဘူး။

၁၀။ US က မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် စကားလက်ဆောင်ပြောပေးပါ။

ပညာရေးလမ်းကြောင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် လုပ်ပေးနိုင်တာရှိရင် လုပ်ပေးပါရစေ။

လူငယ်တွေကိုပြောချင်တာက ကိုယ်မသိတာကို သိအောင်လုပ်ဖို့က အခုခေတ်မှာ လွယ်ပါတယ်။

ကိုယ်မသိတာကို ကိုယ်မသိဘူး ဆိုတာ သိဖို့ခက်တာပါ။အဲဒီတော့ ကိုယ့်မသိတာတွေကို ကိုယ်မသိဘူး ဆိုတာ သိလာအောင် လုပ်ဖို့ကြိုးစားပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း အတွက် စွန့်စားပါ၊ ဒီရောက်ပြီးမှ Comfort Zone ထဲမှာပဲနေနေရင် ရောက်ရကျိုးမနပ်ပါဘူး။ နေရာတခုမှာ ကိုယ်က ထိပ်ရောက်လာပြီဆိုရင် ဒီထက်မြင့်တဲ့နေရာကိုပြောင်းပါ။ ကိုယ်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတဲ့အခက်အခဲတွေကြီးလေလေ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကိုယ့်တန်ဖိုးမြင့်လေလေ၊ ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အတွက်အကျိုးပြုတဲ့သူတယောက်ဖြစ်လေလေပါ။

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဒီဇင်ဘာလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ ငွေကုန်ကျမှု များနေသည့်ကြားမှ အိမ်ထောင်ကျရကိန်း ရှိနေသည်။ အိမ်ထောင်ရှိသူ ဖြစ်လျှင် မိန်းမနှင့် ပြဿနာပေါ်မည်။ အမှုအခင်းဖြစ်နေလျှင် ကူညီသူတွေ့၍ အနိုင်ရမည်။
ယတြာ။ ထမနဲ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ အလုပ်အတွက်သောက များရသောလ ဖြစ်သည်။ အစုစပ်လုပ်ငန်းများကိုရှောင်ပါ။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သားကိုရှောင်၊ စနေနံပစ္စည်းများအတွက် အကျိုးရှိမည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး မကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ယတြာ။ ပြောင်းဖူးကြော် ကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ ညီမျှနေမည်။ ဝင်လာသောငွေများသည် ပြန်ထွက်မည်။ ဇနီးဖြစ်သူ ကျန်းမာရေး မကောင်း၍ ဆေးရုံတက်ရကိန်း ရှိသည်။ အလုပ်ထွက်ရ ပြောင်းရကိန်း ရှိသည်။
ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ၅လုံး ဘုရားလှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ကောင်းသော ဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စပ်တူအလုပ်၊ ရှယ်ယာအလုပ်များကို ရှောင်ပါ။ အရှုံးပေါ်မည်။ လင်ယောကျ်ားနှင့် သဘောထားကွဲလွဲတတ်သည်။ စနေနံ ထွက်ကိန်းရှိသည်။ ယတြာ။ အုန်းဆွမ်း ကပ်လှူပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ ငွေအတွက် ပြဿနာပေါ်၍ စိတ်ညစ်ရတတ်သည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်အတွက် သောက ဖြစ်မည်။ လင်ဖြစ်သူ အိမ်မှ ထွက်ကိန်းရှိနေသည်။
ယတြာ။ လမုန့် လှူတန်းပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အမျိုးသမီးကိစ္စများကို ရှောင်ပါ။ မိန်းမနှင့် ပတ်သက်၍ အမှုအခင်းတွေ့ကြုံမည်။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ ငွေကုန်ကျမှုများ၍ စိတ်သောက များမည်။
ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ငွေအထွက်များမည်။ ပြဿနာ ရင်ဆိုင်နေရသော မြေကိစ္စ၊ အမွေကိစ္စ ရှိလျှင် အောင်မြင်အနိုင်ရမည်။ ယတြာ။ ပဲမုန့်၊ ပေါင်မုန့် ဘုရားလှူပါ။

ဗေဒင်သုတ ။ (ပက္ခ ဘုမ္မိဂြိုလ်စီး မဟာဘုတ်အဖွား ။ ကံ)

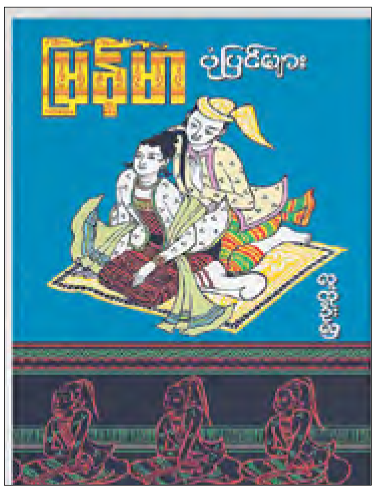
ခုနှစ်ရက်သားသမီးတို့သည် ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးကာလများတွင် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးများတို့ ထိခိုက်ကြရလေသည်။ ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးကာလတွင် ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ အချုပ်အနှောင် ကျတတ်၊ ထောင်ကျတတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့်သွေးသားတော်စပ်သူတို့ သေဆုံးရတတ်ခြင်း၊ ရောဂါဟောင်း ပေါ်တတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့၍ သေဆုံးတတ်ခြင်းများ ဖြစ်ရတတ်၏။ ဘုမ္မိဂြိုလ်စီး ကျရောက်တတ်သော ဂြိုလ်သည် မိမိမွေးနံနှင့် ပက္ခမိနေသူတို့မှာ ပို၍ ထိခိုက်ခံစားကြရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ မဟာဘုတ် အဖွား ။ ဂြိုလ်နံသည် ပက္ခကျသော ဘုမ္မိဂြိုလ်နှင့် ပက္ခဖြစ်နေပါလျှင် အထူးသတိထားကြရပေမည်။

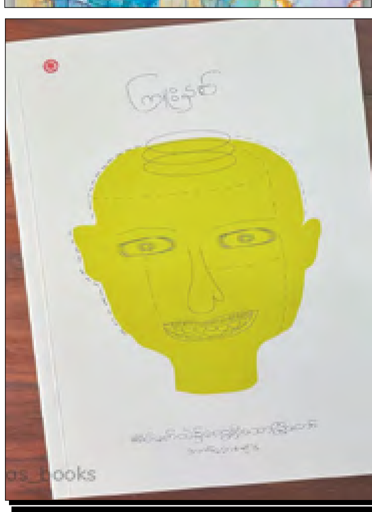
၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ ၊ သိုက်ဖွား ။ ဇာတာရှင်များ
၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ ၊ ပုတိဖွား ။ ဇာတာရှင်များ
၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ ၊ အထွန်းဖွား ။ ဇာတာရှင်များ
၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ၊ ဘင်္ဂဖွား ။ ဇာတာရှင်များ
၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ ၊ သိုက်ဖွား ။ ဇာတာရှင်များ
၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ၊ ရာဇဖွား ။ ဇာတာရှင်များ
၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အဓိပတိဖွား ။ ဇာတာရှင်များ

ဖော်ပြပါ နေ့ဖွား ။ ဇာတာရှင်တို့သည် ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးကာလများ ရောက်လျှင် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေးများ ထိခိုက် ပြဿနာပေါ်တတ်၏။ သက်ရောက်ကံ ညံ့ချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်လျှင် ထူးခြားစွာ ပြဿနာဖြစ်ပေါ် ခံစားကြလေ၏။ ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးကာလ ရောက်ရှိခံစားကြရသူခြင်းအတူတူ မဟာဘုတ် ပက္ခပါ မိသော ဘုမ္မိဖြစ်ပါက ပြင်းထန်စွာခံစားကြရပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်





မြန်မာပုံပြင်များ - လူထုဦးလှ

မြန်မာ့ဓလေ့စရိုက်နှင့်ယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာသူတိုင်း ဝယ်သိမ်းသင့်သည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ကျေးလက်နေ ပြည်သူများအတွင်းမှ ပေါက်ဖွားလာကသဖြင့် ဖြစ်သောကြောင့်ပုံပြင်များတွင်ဓလေ့ထုံးစံ ဟောင်းများ၊ အယူသီးခြင်းများ၊ ဝမ်းနည်းဖွယ် ဝမ်းသာဖွယ် ဇာတ်ကွက်များ၊ ဟာသများကို သူ့နေရာနှင့်သူ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ထည့်သွင်းပြောဆိုထားကြသည်ကိုလည်း တွေ့ကြရသည်။ လူထုကြီးပွားရေး စာအုပ်တိုက်က ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင်ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ၇၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်

အချိန်လေးတော့ ပေးလိုက်ပါ - ခင်စောတင့်

စာရေးဆရာခင်စောတင့်၏ ဘဝနေနည်းအတွက်ရည်ညွှန်းသောအတွေးစုဆောင်းပါးများကို စုစည်းထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ 'ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုး၊ ဒေါသကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သိစရာနဲ့သိတာ၊ လမင်းကြီးကပေးတဲ့ အနုပညာ၊ နည်းလမ်းသစ်နဲ့ကြိုးစားကြည့်ပါ၊ စွန့်စားရဲရမယ်၊ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းမှဝေးဝေးရှောင်ပါ စသောဆောင်းပါးများပါဝင်သည်။ ကံ့ကော်ဝတ်ရည် စာပေက ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၆၅၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်ထဲ၌တွေ့ရှိသော မြို့တော် အက်ဆေးများ - ကြူးနစ်

စာရေးဆရာကြူးနစ်၏ ၁၉၉၀ ကျော်နှစ်များက ရနံ့သစ်မဂ္ဂဇင်း၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ကျော် စာဖတ်သူဂျာနယ်၊ စတိုင်သစ်မဂ္ဂဇင်း စသောမဂ္ဂဇင်းများတွင်ဖော်ပြခဲ့သောအက်ဆေးများကိုစုစည်းကာ နှစ်ကာလများစာပေက ၂၀၁၈တွင် စုစည်းထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းကို မောင်ဒေးက သရုပ်ဖော်ခဲ့ပြီး စာမျက်နှာ၂၀၀ပါဝင်သည်။ စာရေးဆရာကြူးနစ်၏ အက်ဆေးများကို တစုတစည်း ထဲဖတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၃၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

အရှေ့

အတိတ်ဝါး
အတွေ့ဝါး
ဘဝဝါး
အိပ်မက်ဝါး
နေ့ရက်ဝါးဝါးတို့မှသည် ...
အတွေးချိုချို
အပြုံးချိုချို
ကောင်းကင်ချိုချို
အချစ်ချိုချို
နှလွှင်သစ်ပျို
အနာဂါတ်ခေတ်
နံနက်ခင်းသစ်ကို ကြိုနိုင်ကြပြီ
အမှောင်နွံ ကျွံနေသည့် ဘီး
ပြိုင်တူတွန်း၍ ရွေ့ခဲ့ပြီ။ ။

ဆုံးသစ်နီ (၁၁၊ ၁၁၊ ၂၀၂၄)

သူ့ပရိတ်သတ်

ပိုးကိုက်လောက်ထိုး၊ အနံ့ဆိုးဖြင့်
ပုပ်သိုးနေသည့် အသိုက်ကို ...။
အစအဆုံး
လုံအောင်ဖုံးလည်း။
ရှေ့ဟာနောက်ဟာ
လွှတ်အောင်ကာလည်း။
ဘယ်တား ညာတား
ဝေးအောင်ထားလည်း။
ဟိုအုပ်ဒီအုပ်
ရှင်းအောင်လုပ်လည်း။
ယင်မည်းတသိုက်
အတွင်းလျှိုက်၍
အုံလိုက်ကျင်းလိုက် ဝန်းရံ၏။ ။

နိုဦးဇော်

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

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

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

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

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

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

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

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

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

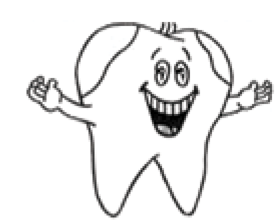
All articles published in this paper represent the opinions of the authors and do not necessarily reflect the opinions of the editors. We are happy to receive your comments and suggestions concerning the Newspaper. Letters must contain complete name and return address. The materials, however, are subject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

We provide an astounding wealth of information to our Community

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

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

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



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

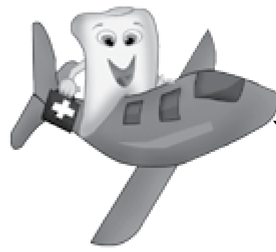
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း

◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက် မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊

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

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

Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF
(626) 337 4700



ယခုလကာတွန်း

https://www.facebook.com/Foods

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လျော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်

Pin Waryone MoHinGa paste

✓အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် **Room temperature** တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။

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

✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

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

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

☎650 515 5130, 650 515 5215

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ယောကျ်ားဆိုတာ

အမျိုးသမီး၃ယောက်ကို ယောကျ်ားတစ် ယောက်က ဒိတ်လုပ်တယ် ။ ဘယ်တစ်ယောက်ကိုရွေးပြီးလက်ထပ်ရ ကောင်း မလဲ စဉ်းစားတယ်။ ပြိုင်ပွဲလုပ်ပြီးစမ်း သပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်တယ်။ အမျိုးသမီးအသီး သီးကို ဒေါ်လာ ၅၀၀၀စီပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီပိုက်ဆံတွေကို ဘယ်လိုသုံးကြမလဲ ဆိုတာ သူစောင့်ကြည့်တယ်။

ပထမအမျိုးသမီးက ခေတ်မီဆန်းပြား တဲ့အလှပြင်ဆိုင်ကိုသွားတယ်။ ဆံပင်တွေကိုပြင်၊ မိတ်ကပ်အသစ်တွေလိမ်းပြီးအဝတ်အစားအသစ်အမြောက် အများဝယ်တယ်။ လှပကြော့ရှင်းနေအောင်ဝတ်ဆင်တယ်။ သူမကိုယ်သူမ ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင်လုပ်ရတာ သူ့ကို သိတ်ချစ်တာကြောင့်လို့ပြောတယ်။အမျိုးသားသဘောကျသွားတယ်။

ဒုတိယအမျိုးသမီးက အမျိုးသားလက် ဆောင်ပစ္စည်းတွေဝယ်ဖို့ ဈေးသွားတယ်။ အမျိုးသားအတွက် ဂေါက်ရိုက်တံအသစ် တစ်စုံဝယ်တယ်။ အမျိုးသားကွန်ပြူတာအတွက်ဆက်စပ်စက်ပစ္စည်းအသစ်တွေ ဝယ်တယ်။ အမျိုးသားကိုဒီလက်ဆောင် ပစ္စည်းတွေပေးရင်း သူမကပြောတယ်။ ပိုက်ဆံအားလုံးကိုအမျိုးသားအတွက် ချည်းပဲဝယ်တဲ့အကြောင်းရင်းက အမျိုး သားကိုသိတ်ချစ်လို့ပါတဲ့။ အမျိုးသားလဲ အရမ်းကြွေသွားတယ်။

တတိယအမျိုးသမီးက ပိုက်ဆံကို စတော့ဈေးကွက်မှာရင်းနှီးမြှပ်နှံတယ်။ $၅၀၀၀ ထက် အဆပေါင်းများစွာရလိုက် တယ်။ အမျိုးသားရဲ့ပိုက်ဆံ၅၀၀၀ကိုပြန် ပေးတယ်။ ကျန်တဲ့ငွေကို ပူးတွဲဘဏ်စာ ရင်းဖွင့်ပြီးရင်းနှီးမြှပ်နှံတယ်။ သူတို့ရဲ့အ နာဂါတ်အတွက် စုဆောင်းရတာ သူ့ကိုအ ရမ်းချစ်လို့ပါတဲ့။ အမျိုးသားလဲအင်မတန်သဘောကျသွားတယ်။

အမျိုးသမီးအသီးသီးရဲ့ ပိုက်ဆံသုံးစွဲပုံတွေကို အမျိုးသားအချိန်အကြာကြီးစဉ်း စားတယ်။ အဲဒီနောက် ရင်သားအကြီးဆုံး အမျိုးသမီးကို သူလက်ထပ်လိုက်တယ်။

မျောက်နဲ့ကြောင်နှစ်ကောင်

ကြောင်နှစ်ကောင် ပေါင်မုန့်တချပ်အ တွက် ရန်ဖြစ်နေကြတယ်။ အဲဒါကိုမြင် တဲ့ မျောက်လယ်တကောင် ကူညီဖို့ရောက် လာတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ကို အညီအ မျှခွဲဝေပေးဖို့ ပေါင်မုန့်ကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်းပေး မယ်လို့ သူကပြောတယ်။ ကြောင်တွေက သဘောတူတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပိုင်းလိုက်တဲ့ အခါ တပိုင်းကကျန်တပိုင်းထက် ပိုကြီး နေတယ်။ ညီသွားအောင် ပိုကြီးတဲ့အပိုင်းကို မျောက်က တကိုက် ကိုက်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းက ပိုကြီးနေပြန် တယ်။ အဲဒီကြီးတဲ့အပိုင်းကို မျောက်က တကိုက် ကိုက်လိုက်ပြန်တယ်။

အဲဒီလို တအောင့်ကြာကြာဆက်ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ပေါင်မုန့်တချပ်လုံးကို မျောက်က စားပစ်လိုက်တော့တယ်။ မျောက်ကအိမ်ပြန်သွားတယ်။

ဆာလောင် ပြီးဒေါသဖြစ်နေတဲ့ကြောင်နှစ်ကောင် ကျန်ရစ်တယ်။

ဟုတ်တော့ဟုတ်နေတာပဲ

ရုံးအဆောက်အဦတခုထဲက အခန်းတခန်း၏တံခါးချပ်ပေါ်တွင် ' အပြင်လူ မဝင်ရ ' စာတမ်းပါဆိုင်းဘုတ်ကို ချိတ်ဆွဲထားသည်။နောက်တောက်တောက်လူ တယောက်က အမြင်ကပ်ကပ်နဲ့စာရွက် တရွက်ပေါ်တွင်တစုံတရာရေးကာဆိုင်း ဘုတ်၏အောက်နားတွင်ကပ်လိုက်ရာ ဖြတ်သွားသူမှန်သမျှ ပြုံးတထေ့ထေ့ ဖြစ်သွားကြသည်။

စာရွက်ပေါ်တွင်ရေး ထားသည်မှာ ' အတွင်းလူမထွက်ရ ' ဟူသတည်း။ ။

နေစေညွန်းလျှော့သလား

ဇနီးဖြစ်သူက သူ့ခင်ပွန်းကို တအားစိတ် ဆိုးတာကြောင့် ခင်ပွန်းရဲ့အိတ်တွေကို ထုပ်ပိုးပြီးနှင်ထုတ်တယ်။ ခင်ပွန်းက တံခါးဆီလျှောက်သွားနေစဉ်မှာ သူမ ကကျိန်ဆဲလိုက်တယ်။ ' ဝေဒနာတွေခံစားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း အကြာကြီးနေပြီး သေပါစေတော် '

အဲဒီအခါ သူက ပြန်လှည့်လာပြီး ပြော လိုက်တာက

' ဒီလိုဆို-နင်ကငါ့ကို နေစေချင်တယ်ပေါ့ '။

ဝင်ပေါက်လား ထွက်ပေါက်လား

လူနာ–ဒေါက်တာ-ကျနော့်တင်ပဆုံနာနေတယ်။ **ဆရာဝန်–**နာနေတဲ့နေရာအတိအကျပြောပါ ။ **လူနာ–**ဝင်ပေါက်ဝတည့်တည့်မှာပါ။ **ဆရာဝန်–**အဲဒါထွက်ပေါက်ပါ။ အဲဒါကို ဝင်ပေါက်လို့ ခင်ဗျားထင်နေသမျှကာလပတ်လုံး အဲဒါဆက်နာနေအုံးမှာ။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Nov 27 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) အစိုးရအဖွဲ့ဝင်တွေ ပြည်တွင်းကို ပြန်လာကြဖို့ NUG ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလက တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာပြည် အကျပ်အတည်းကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုဖြစ်စဉ်တွေကို ထောက်ပံ့ကူညီဖို့နဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေဖြစ်လာအောင် ချိုင်းနားအနေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်နေကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ မော်နင်းက နိုဝင်ဘာ ၂၆ ရက်နေ့မှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Nov 26 ။ လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှု၊ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု၊ စစ်ဆင်ရေးနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးရတဲ့ အရပ်သားပြည်သူတွေ စံချိန်တင် များပြားလာနေပြီး မြန်မာပြည်ရဲ့ နေရပ်စွန့်ခွာသူ ဦးရေဟာ ၃ ဒသမ ၄ သန်းရှိလာကြောင်း UNOCHA က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ-ထိုင်းနှစ်နိုင်ငံနယ်စပ်က ဝ ပြည်သွေးစည်း ညီညွတ်ရေးတပ်မတော် UWSA ရဲ့ တပ်စခန်း ၉ ခုကို လာမယ့် ဒီဇင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး ဖယ်ရှားပေးဖို့ ထိုင်းစစ်တပ်က တောင်းဆိုထားတာကို မြန်မာအာဏာပိုင်တွေထံ အကြောင်းကြားထားတယ်လို့ ဝ တပ်ဖွဲ့ ပြောခွင့်ရသူက တုံ့ပြန်ထားပါတယ်။

Nov 25 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့နယ်နဲ့ ချောင်းဦးမြို့နယ်ထဲက ကျေးရွာတချို့မှာ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့တွေ အလင်းဝင်ဖို့ စစ်ကောင်စီတပ်တွေက ဟောပြောပွဲလုပ်တာ၊ ဆက်သွယ်ရမယ့် ဖုန်းနံပါတ် ပါတဲ့ ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်ကပ်တာတွေ လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

ချိုင်းနားရဲ့ကြိုးပမ်းမှုနဲ့ စစ်ဘေးဒဏ်သင့်ပြည်သူတွေကို ငဲ့ညှာမှုတွေကြောင့် လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ စစ်ရေးပဋိပက္ခတွေကို အဆုံးသတ်ရေး စစ်ကောင်စီနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ အဆင့်သင့်ရှိကြောင်း တအာင်းအဖွဲ့ TNLA က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Nov 24 ။ တပတ်အတွင်း မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ပစ်ခတ်မှုကြောင့် အရပ်သား ၈ ဦးသေဆုံးခဲ့တဲ့အပြင် ဖမ်းဆီးခံရသူတချို့ဆီမှာ ပါလာတဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေကိုပါ စစ်တပ်ဘက်က သိမ်းဆည်း၊ ခြိမ်းခြောက်ငွေညှစ်ပြီးမှ ပြန်လွှတ်လိုက်တာတွေရှိသလို အများစုကိုတော့ ပြန်မလွှတ်ပေးဘဲ စစ်မှုထမ်းခိုင်းဖို့ ရည်ရွယ်နေကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG)ရဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့က ရပ်ကွက်များမှာ စားအုန်းဆီ မှောင်ခိုဈေးကွက် တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာနေပြီး တပိဿာကို ကျပ် ၁၀,၀၀၀ နဲ့ ပြန်ရောင်းနေကြကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Nov 23 ။ ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း ကျပ် ဘီလျံ ၄၁,၀၀၀ ကျော်ထိသုံးစွဲဖို့ စစ်ကောင်စီက လျာထားကြောင်း သိရပြီး သမိုင်းတလျှောက် စံချိန်တင် ဘတ်ဂျတ်သုံးစွဲမှုဖြစ်ပြီး ၂၀၂၃-၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်က ဘီလျံ သုံးသောင်းကျော် သုံးစွဲခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာကျင်းပပြီး အာဆီယံနိုင်ငံအလိုက် ကြည်းတပ်တွေ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ ၃၂ ကြိမ်မြောက် သေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ မြန်မာက နိုင်ငံအလိုက် တတိယအဆင့် ရခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Nov 22 ။ မြန်မာမြောက်ပိုင်းအခြေစိုက် အွန်လိုင်းငွေလိမ်လုပ်ငန်း အားလုံးကို ရှင်းလင်းလိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မနှစ်ကစလို့ ချိုင်းနား-မြန်မာရဲ့တပ်ဖွဲ့တွေလက်တွဲပြီး မသင်္ကာသူ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား (၅၃,၀၀၀) ကျော်ကို ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့ကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံ အများပြည်သူလုံခြုံရေးဝန်ကြီးဌာနကိုကိုးကားပြီး ရှင်ဟွာသတင်းမှာဖော်ပြပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့က မြို့နယ်တွေမှာ ဆေးစွဲသူတွေနဲ့ အိမ်ခြေမဲ့အမျိုးသားတွေကို စစ်မှုထမ်းဖို့ စာရင်းပေးသွင်းနေပြီး စစ်သားစုဆောင်းရေးကို ပို့နေကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Nov 21 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်ဟာ မြေမြှုပ်မိုင်းကြောင့် လူသေဆုံးသူ စံချိန်သစ်နဲ့ ကမ္ဘာမှာ ထိပ်ဆုံးနိုင်ငံဖြစ်လာပြီး မြေမြှုပ်မိုင်းကြောင့် သေဆုံးဒဏ်ရာရသူ အများဆုံးနေရာမှာ ၃ နှစ်ဆက်တိုက် ရပ်တည်ခဲ့တဲ့ ဆီးရီးယားကို မြန်မာက ကျော်တက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ပြည်တွင်းစစ်ပဋိပက္ခတိုက်ပွဲတွေနဲ့ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ လူဦးရေ ၃ ဒသမ ၄ သန်းကျော်ထဲက ၄၀ ٪ ဖြစ်တဲ့ (၁ ဒသမ ၃၆ သန်းကျော်)ဟာ ကလေးသူငယ်တွေ ဖြစ်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့ UNICEF က သတင်း ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

Nov 20 ။ မြေမြှုပ်မိုင်းအသုံးပြုမှု တားမြစ်ရေး နိုင်ငံတကာစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးအဖွဲ့(ICBL)က စာမျက်နှာပေါင်း ၁၄၂ မျက်နှာပါဝင်တဲ့ မြေမြှုပ်မိုင်းအသုံးပြုမှု စောင့်ကြည့်ရေး ၂၀၂၄ အစီရင်ခံစာကို ထုတ်ပြန်ရာမှာ မြန်မာပြည်ဟာ မြေမြှုပ်မိုင်းအသုံးပြုမှု စောင့်ကြည့်ခံနိုင်ငံများစာရင်းမှာ ထိပ်ဆုံးထိ ရောက်နေကာ ၊ ၂၀၂၃ အတွင်း လူသတ်မိုင်းတွေကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ ထိခိုက်သေဆုံးခဲ့ရသူဦးရေ ၁,၀၀၃ ယောက်ထိ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံ့လူဦးရေရဲ့ ၆၃ ٪ ကျော်ကို သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ယူနိုင်ခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပါတယ်။ စာရင်းကောက်ကွက်ပေါင်း စာရင်းစစ်၊ စာရင်းကောက်အင်အား ၄သောင်း ၂ထောင်နဲ့ တွေ့ရှိရာအရပ်မှာ ကောက်ယူတဲ့နည်းလမ်း ဒီဖက်တို(De Facto) စနစ်နဲ့ အောက်တိုဘာ ၁ရက်ကနေ ၁၅ရက်နေ့ထိ ကောက်ယူခဲ့ကြောင်း စကစဘက်က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့တာပါ။

Nov 19 ။ ပြည်ပရောက် မြန်မာအလုပ်သမားတွေအပေါ် စစ်ကောင်စီက ဝင်ငွေခွန် ၂ ٪ ဆောင်ခိုင်းတာ ၊ လစာရဲ့ ၂၅ ٪ ဘဏ်ကနေ လွှဲခိုင်းတာတွေအပြင် အလုပ်သမားတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေ တောင်းခံတာတွေကြောင့် ပြည်ပရောက် မြန်မာအလုပ်သမားတွေကြား စိုးရိမ်မှုတွေ မြင့်တက်နေရပါတယ်။

မြန်မာ - ထိုင်းနယ်စပ်ကနေ ကုန်သွယ်ရာမှာ နိုင်ငံခြား ပို့ကုန်ရငွေ ၂၅ ٪ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ ဗဟိုဘဏ်ကို ပေးသွင်းနေရရာအပြင်သတ်မှတ်ပေါက်ဈေးထက် ဈေးကွာခြားတာတွေကြောင့် အရှုံးများစွာ ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ဒေသခံကုန်သည်တွေက ပြောပါတယ်။

Nov 18 ။ ချိုင်းနားရဲ့ ရေနက်ဆိပ်ကမ်းစီမံကိန်း ရှိနေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကျောက်ဖြူမြို့နယ်အတွင်းမှာ နိုဝင်ဘာ ၁၅ ရက်ကစပြီး ပုဂ္ဂလိကဘဏ်တွေ အားလုံးရပ်ဆိုင်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ကျောက်ဖြူမြို့နဲ့ အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ရမ်းဗြဲမြို့၊ စနဲ့မြို့နဲ့ မအီမြို့တို့ကို အာရက္ခတပ်တော် (AA) က သိမ်းပိုက်ထားပြီး တောင်ကုတ်၊ ဂွ၊ အမ်းမြို့တို့ကို AA က ထိုးစစ်ဆင် နေတာကြောင့် ကျောက်ဖြူကို တိုက်ပွဲတွေ မကူးစက်ခင်မှာ ပုဂ္ဂလိကဘဏ်တွေ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ပြည်ပထွက်ခွာခွင့်တွေ ပိုမိုတင်းကျပ်လာတာကြောင့် ပြည်ပရောက် လုပ်သားတချို့ မိသားစုဆီကို ခွင့်နဲ့ အလည်ပြန်တာတွေပါ နည်းလာကြောင်း သက်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားတွေဆီက သိရပါတယ်။

Nov 17 ။ မြန်မာပြည်ကနေ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံကို G to G အစီအစဉ်နဲ့ ဆန်တန်ချိန် ၂ သိန်း ထပ်မံတင်ပို့နိုင်ဖို့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းနေတယ်လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ စီးပွားကူးသန်း၊ဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်က ဆန်တွေကို ဥရောပနိုင်ငံတွေဆီ အများဆုံးတင်ပို့ပြီး ချိုင်းနား၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ဒေသတွင်းနိုင်ငံတွေဆီ တင်ပို့နေတာပါ။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀ လအတွင်း လူနေအိမ် အလုံး ၁၅၀ ထက် မနည်း ချိပ်ပိတ်သိမ်းဆည်းခံရကြောင်း ဒေသခံတွေ၊ စစ်ကောင်စီရဲ့တပ်ဖွဲ့နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

Nov 16 ။ အရပ်သားပြည်သူတွေ ထိခိုက်တဲ့ လေကြောင်းစစ်ဆင်ရေးတွေပါ အသုံးပြုနေတဲ့ စစ်ခေါင်းဆောင်ဟာ နေပြည်တော်မှာ လုပ်တဲ့ မီးပုံးပျံပွဲမှာ 'လူ့အသက်ထက်အရေးကြီးတာ ဘာမှမရှိ' ဆိုတဲ့ စာတန်းချိတ်ဆွဲထားတဲ့ မီးပုံးပျံကို လွှတ်တင်ခဲ့ပါတယ်။ နေပြည်တော် မာရဝိဇယဗုဒ္ဓဥယျာဉ်က ရေပန်းရင်ပြင်မှာ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ ပြုလုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး ရုရှား၊ ဘူရားတီးရားပြည်နယ် အကြီးအကဲလည်း တက်ရောက်ခဲ့လို့ " BURYATIA " စာတန်းပါ မီးပုံးပျံ တလုံးလည်း လွှတ်တင်ခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ရှေးဟောင်းအမွေနှစ်ဒေသ "ပုဂံ"မှာ ခရီးသည်တွေ အလာနည်းလို့ မြင်းလှည်းသမားတွေကအစ ဝင်ငွေ ထိခိုက်ပြီး စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းနေခဲ့ပါတယ်။

Nov 15 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလ ရာသီမှာ ကထိန်အတွက် အလှူခံထွက်ချိန် အသံချဲ့စက် လော်စပီကာ အလွန်အကျွံ သုံးလာတာ၊ နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော်၊ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူဘုရားပွဲတော် စတာတွေ ဆက်တိုက် ရှိလာတာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး သက်ရောက်ကြတဲ့ထိ ဖြစ်လာမှာကို ဒေသခံတွေ စိုးရိမ်နေခဲ့ရပါတယ်။

ချိုင်းနား - မြန်မာ နှစ်နိုင်ငံ ပူးပေါင်းပြီး လုံခြုံရေးကုမ္ပဏီတည်ထောင်ဖို့အတွက် နားလည်မှုစာချွန်လွှာ လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်ရေး ကော်မတီကို စစ်ကောင်စီက ဖွဲ့စည်းလိုက်ပါတယ်။

Nov 14 ။ ပုဂံ၊ ညောင်ဦးဒေသမှာ အလုပ်အကိုင် ရှားပါး၊ စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းလာတာကြောင့် တဝမ်းတခါးအတွက် တောပျားရှာဖွေတဲ့ အလုပ် လုပ်ကိုင်သူတွေ များလာလို့ ပျားရှာရတာ ခက်လာကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီထောက်ခံသူ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ရန်အောင် ရဲ့ နေအိမ်မှာ ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ခဲ့ပြီး ဒီဖောက်ခွဲမှုကို ရန်ကုန်တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့ တဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ Dark Shadow က အားပျော့မိုင်း ၁ လုံး သုံးကာ သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ စီစဉ်တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ သရုပ်ဆောင် ရန်အောင်ဟာ စစ်တပ် ထောက်ခံဝါဒဖြန့်ချိရေးရုပ်ရှင် "စောင်နီလေး တစ်ထည်"မှာ ကချင်တိုင်းရင်းသား အဖိုးအို နေရာက သရုပ်ဆောင်ပြီး အကယ်ဒမီဆုလည်း ရရှိခဲ့သူပါ။

Nov 13 ။ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် ချိုင်းနားပြည်ခရီးစဉ်ကနေ ပြန်လာပြီးနောက်၊ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဒေသတွေ၊ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ နေရာတွေကို

To Page 11

လေကြောင်း တိုက်ခိုက်မှုတွေ ပိုတိုးမြှင့်လာကြောင်း စစ်ရေး အကဲခတ်တွေက ပြောကြပါတယ်။

ရခိုင် တကျော့ပြန် တိုက်ပွဲဟာ ဒီနေ့မှာ ၁နှစ်ပြည့်မြောက်ခဲ့ရာ ၁နှစ်အတွင်း ရခိုင်ပြည်နယ်ရဲ့ မြို့နယ် ၁၇ ခုထဲက ၁၀ ခု အပြင် ချင်းပြည်နယ် ပလက်ဝမြို့နယ်တွေကိုပါ စစ်ကောင်စီက လက်လွှတ်ခဲ့ရပါတယ်။

Nov 12 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့မှာ နိုင်ငံရေးစိစစ်ရေးကတ်လို့ ခေါ်တဲ့ မှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်ရာမှာ ငွေကျပ်၂ သိန်းကျော်အထိပေးပြီး ပြုလုပ်နေကြရကြောင်း မှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)နဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်တွေအကြား ပြင်းထန်နေတဲ့ တိုက်ပွဲတွေဟာ တောင်ကုတ်မြို့တွင်းထိ နီးကပ်လာပြီး စစ်ကောင်စီဘက်ကလည်း ခံစစ်ပြင်နေသလို အမ်း-ပဒါန်းလမ်းမှာ ကင်းစခန်းတွေ တိုက်ခိုက်ခံရလို့ အင်အားဖြည့် စစ်ကြောင်းထိုးနေခဲ့ပါတယ်။

Nov 11 ။ ချိုင်းနား - မြန်မာနယ်စပ်၊ မူဆယ်မြို့နဲ့ ရွှေလီ(ကြယ်ခေါင်)မြို့ကြား တနိုင်တပိုင် နယ်စပ်ကုန်စည် ဖြတ်သန်းတာကိုပါ ချိုင်းနားဘက်က ကန့်သတ်လိုက်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ အိမ်ခြေမဲ့ ကော်ရှူနေတဲ့ ကလေးတချို့ပါ WY စိတ်ကြွမူးယစ်ဆေး သုံးလာတဲ့အထိ ဆေးပြား ပျံ့နှံ့မှုတွေ များလာနေကြောင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်သူ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Nov 10 ။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ အင်းလေးကန်ထဲမှာ ရေအနည်းငယ် ပြန်ကျသွားလို့ ရေဘေးရှောင် ဒေသခံတွေ အိမ်ပြန်ကြပေမဲ့ အချိန်ကြာစွာ ရေနစ်မြုပ်ခဲ့လို့ အိမ်တွေပျက်စီးပြီး အခက်ကြုံနေသလို သောက်သုံးရေလည်း ခက်ခဲနေခဲ့ပါတယ်။

US အစိုးရသစ်ဆီက ပိုအားကောင်းတဲ့ အကူအညီရအောင် ပူးပေါင်းတောင်းဆိုကြဖို့ ဟာဝိုင်ယီပြည်နယ် အာရှ-ပစိဖိတ်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လေ့လာရေးဌာန၊ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာမီမီဝင်းဘတ်က တိုက်တွန်းပါတယ်။

Nov 09 ။ NUG သမ္မတရုံး အနေနဲ့ US ရွေးကောက်ပွဲမှာ အနိုင်ရခဲ့တဲ့ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်ကို ဂုဏ်ပြုကြိုဆိုပြီး မြန်မာ့အရေးအတွက် ပိုထိရောက်တဲ့ အကူအညီတွေပေးသွားဖို့ တိုက်တွန်းဆောင်ရွက်သွားမယ်လို့ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားငွေကြေးတန်ဖိုး အဆမတန်မြင့်တတ်မှုကို ထိန်းညှိဖို့ စစ်ကောင်စီက နိုင်ငံခြားငွေကြေးတွေ ထုတ်ရောင်းခဲ့တာမှာ ၂၀၂၄ တနှစ်တည်းမှာပဲ ၁၅၈ ကြိမ် ထုတ်ရောင်းခဲ့ပြီး US ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၅ ဘီလီယံ၊ ချိုင်းနား-ယွမ် ၁၅၆ သန်းနဲ့ ထိုင်းဘတ် ၄ ဒသမ ၅ ဘီလီယံ ထုတ်ရောင်းခဲ့ပါတယ်။

Nov 08 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ အိမ်နဲ့ တိုက်ခန်းငှားရမ်းခတွေ ၁ နှစ်အတွင်း ၂ ဆနီးပါး မြင့်တက်သွားလို့ အခက်တွေ့နေကြကြောင်း အိမ်ငှားနေထိုင်သူတွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်မြစ်၊ မိုးယွန်းကြီးအင်းနဲ့ ကချင်ပြည်နယ် အင်းတော်ကြီးအိုင်တို့ အပါအဝင် နေရာ ၅ ခု ထက်မနည်းက ငါးတွေထဲမှာ မာကျူရီပြဒါးအဆိပ်ပါဝင်မှု မြင့်မားနေကြောင်း ငါးတွေကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ခဲ့တဲ့ သုတေသနရလဒ်တွေကို ကိုးကားပြီး ပညာရှင်တွေက BBC ကို ပြောပါတယ်။

Nov 07 ။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ (ယူနက်စကို)အဖွဲ့ရဲ့ ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်စာရင်းမှာ တင်သွင်းထားတဲ့ မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးသင်္ကြန်ပွဲတော်ဟာ ပဏာမစာရင်းမှာ ပါဝင်လာကြောင်း ရှေးဟောင်းသုတေသနနှင့် အမျိုးသားပြတိုက်ဦးစီးဌာနထံက သိရပါတယ်။

ကမ္ဘာအနှံ့အပြားက လျှပ်စစ်ကားတွေ၊ စမတ်ဖုန်းတွေမှာ ကုန်ကြမ်းအဖြစ်အသုံးပြုတဲ့ မြေရှားသတ္တုသိုက်ဟာ စက်ာပူနိုင်ငံ အရွယ်အစားထက်ကြီးမားတဲ့ မြန်မာပြည်မြောက်ဖျားက ကချင်အထူးဒေသ(၁)မှာရှိပြီး ကေအိုင်အေရဲ့ သိမ်းပိုက်မှုနဲ့ ဒေါ်လာဘီလျံချီတန်တဲ့ နယ်မြေသိမ်းပိုက်မှု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Nov 06 ။ ရခိုင်ပြည်၊ ဂွမြို့နယ်ထဲမှာ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်တိုက်ရှိနေပြီး ဂွမြို့ပေါ် တဖြည်းဖြည်း နီးကပ်လာတာကြောင့် ရခိုင်နဲ့နယ်နမိတ်ချင်း ထိစပ်နေတဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းထဲက ရေကြည်၊ ကျုံပျော်၊ ကြံခင်း စတဲ့ မြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီက လုံခြုံရေး တင်းကျပ်နေပါတယ်။

ပုဂံ ညောင်ဦးဒေသမှာ အလုပ်အကိုင် ရှားပါး၊ စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းလာတာကြောင့် တဝမ်းတခါးအတွက် တောပျားရှာဖွေတဲ့ အလုပ် လုပ်ကိုင်သူတွေ များလာလို့ ပျားရှာရတာ ခက်လာကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ လတ်တလော ဈေးကွက်ထဲမှာတော့ တောပျားအုံ တပိဿာကို ကျပ် ၂၀,၀၀၀ ပေါက်ဈေးရှိပြီး တပိဿာရဖို့ ပျားအုံ ၁၀ အုံလောက် ပါဝင်ပါတယ်။

Nov 05 ။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၄ နှစ်နီးပါးအကြာမှာ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ဟာ ချိုင်းနားအစိုးရရဲ့ ဖိတ်ကြားချက်နဲ့ ချိုင်းနားပြည် ကူမင်းမြို့ကို ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ လျှပ်စစ်မီးကို တရက် ၄ နာရီအလှည့်ကျစနစ်နဲ့ ပေးရာကနေ ၂ နာရီလောက် ထပ်ဖြတ်လိုက်လို့ တရက် ၂ နာရီလောက်သာ ရတော့ကြောင်း မြို့ခံတွေဆီက သိရပါတယ်။ လျှပ်စစ်မီး ဆိုးရွားစွာ ပျက်နေပေမဲ့ အာဏာသိမ်းခေါင်းဆောင်ကတော့ လျှပ်စစ်ရထားတွေ ပြေးဆွဲနိုင်အောင် လုပ်မယ်လို့ မကြာခဏ ပြောသလို လျှပ်စစ်ကား(EV)တွေလည်း တင်သွင်းခွင့် ပေးနေပါတယ်။

Nov 04 ။ ပြင်သစ်အခြေစိုက် ကမ္ဘာ့ငွေကြေးဆိုင်ရာ အရေးယူဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့(FATF)က နာမည်ပျက်စာရင်း သွင်းခံထားရတဲ့ မြန်မာပြည်အနေနဲ့ လိုက်နာရမယ့် အစီအမံတွေကို လာမယ့်နှစ် ဖေဖော်ဝါရီမှာ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ရင် အရေးယူသွားမယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ရွှေဈေးနဲ့ ဒေါ်လာဈေးကျဆင်းနေလို့ ပြည်တွင်း ရွှေရည်ညွှန်းဈေးလည်း လိုက်ပါ ကျဆင်းနေတာကြောင့် ရွှေရည်ညွှန်းဈေးဟာ ၅၆ သိန်း ၄သောင်း၊ ပြင်ပရွှေဈေးကွက်မှာတော့ အခေါက်ရွှေ တကျပ်သားဟာ ကျပ် ၆၄ သိန်းဝန်းကျင် ဈေးပေါက်နေခဲ့ပါတယ်။

Nov 03 ။ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေကို စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ အကျဉ်းထောင် အာဏာပိုင်တွေက လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြောင်း မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ချိုင်းနား - မြန်မာနယ်စပ် မျဉ်းပေါ် အထူးဒေသ(၁)က တိုက်ပွဲတွေ ဆက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဒီဒေသရဲ့ ၆၀ ％ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့အကြောင်း KIA ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံက ဘီဘီစီကို ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

Nov 02 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မောင်တောမြို့နယ်နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်၊ နောင်ချိုမြို့နယ်ထဲက ရွာတွေကို စစ်ကောင်စီက Nov ၁ ရက် နဲ့ ၂ ရက်မှာ လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲခဲ့တာကြောင့် မီးနေသည် ၁ ဦး အပါအဝင် ၇ ဦး သေဆုံးပြီး ဆရာတော် ၁ ပါးနဲ့ အရပ်သား ၈ ဦး ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။နယ်ခြားစောင့်တပ်အဖြစ် ရပ်တည်နေတဲ့ ကချင်ဒီမိုကရေစီတပ်မတော်(NDAK) ထိန်းချုပ်ရာ ကချင်အထူးဒေသ ၁ (ချိုင်းနား-မြန်မာနယ်စပ်)ထဲက ဖီမော်မြို့ကို ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်(ကေအိုင်အေ)နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်တွေက သိမ်းနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကေအိုင်အေ ပြန်ကြားရေးဘက်က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Nov 01 ။ မြန်မာပြည်တွင်းက လူ ၄ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နှုန်းနဲ့ စုစုပေါင်းလူဦးရေ ၁၃ ဒသမ ၃ သန်းဟာ စားနပ်ရိက္ခာ အခက်အခဲ ကြုံနေကြရပြီး လူဦးရေ ၂ ဒသမ ၇ သန်းဟာ စားနပ်ရိက္ခာအခက်အခဲ အရေးပေါ်အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နေကြရကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်(WFP)နဲ့ ဥရောပသမဂ္ဂ(EU)တို့က ပူးတွဲထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားဘက်က မြန်မာဘက်ခြမ်းကို ကုန်တင်သွင်းမှု ပိတ်ဆို့ထားတာကြောင့် ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)ဒေသတွေနဲ့ ကချင်ပြည်နယ်ဘက်မှာ စက်သုံးဆီပြတ်လပ်မှု အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ Oct 31 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အောက်တိုဘာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံဟာ ဆန်နဲ့ ဆန်ကွဲတန်ချိန် စုစုပေါင်း ၄ သိန်း ၂ သောင်းကျော် တင်ပို့ထားတယ်လို့ မြန်မာနိုင်ငံဆန်စပါးအသင်းချုပ်(MRF)က ထုတ်ပြန်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေအရ သိရပါတယ်။

ဂျပန်ကုမ္ပဏီ (၄၃၁) ခုက မြန်မာအလုပ်သမား (၁,၄၀၀)ဝန်းကျင်အတွက် အလုပ်အကိုင်တွေ ကမ်းလှမ်းခေါ်ယူလာကြောင်း တိုကျိုမြို့မှာရှိတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ မြန်မာသံရုံးက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Oct 30 ။ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ကုလအထူးကိုယ်စားလှယ် မစ္စဂျူလီဘစ်ရှော့က မြန်မာပြည်ကို လာရောက်ပြီး စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်နဲ့ မနေ့က တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲက တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေတဲ့ အမ်းမြို့မှာ လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်ခံရမှုကြောင့် အရပ်သားသေဆုံးမှုတွေ ရှိနေသလို၊ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားခြင်း မရှိသေးတဲ့ တောင်ကုတ်မြို့နယ်ထဲက ကျေးရွာတွေကိုလည်း စစ်ကောင်စီက လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲခဲ့တဲ့အတွက် အရပ်သားသေဆုံးမှုတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

Oct 29 ။ မြန်မာ - ချိုင်းနား နယ်စပ်တလျှောက် စစ်ကောင်စီထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းက မူဆယ်နယ်စပ်ဂိတ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်အရှေ့ပိုင်း မိုင်းလားနယ်စပ်ဂိတ်တွေ အပါအဝင် (ဝ)ဒေသမှာရှိနေတဲ့ နယ်စပ်ဂိတ်တွေအားလုံးကို ချိုင်းနားပြည်ဘက်က ပိတ်လိုက်တာကြောင့် ချိုင်းနား-မြန်မာ နယ်စပ်မှာရှိနေတဲ့(ဝ)ဒေသအပါအဝင် မူဆယ်နဲ့ ပန်ဝါမြို့တွေမှာပါ ကုန်ပစ္စည်းဈေးနှုန်းတွေ မြင့်တက်နေပြီး စက်သုံးဆီတွေပါ အခက်အခဲရှိခဲ့ကြပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ချိုင်းနားဆီကို မြေရှားသတ္တုအောက်ဆိုဒ် (Heavy Rare Earth Oxides)တင်ပို့မှုဟာ ၂၀၂၄၊ ဇန်နဝါရီကနေ စက်တင်ဘာအထိ ၉ လတာကာလအတွင်း တန်ချိန်ပေါင်း ၃၁,၀၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ပြီး တန်ဖိုးအားဖြင့် USဒေါ်လာ သန်း ၆၈၀ ကျော်ရှိ၊ တကမ္ဘာလုံးက လေးလံမြေရှားသတ္တုလိုအပ်ချက်ရဲ့ ၅၀ ％ ကျော်ကို မြန်မာပြည်ကနေ ရရှိနေတာပါ။

Oct 28 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့နောက် လူမြင်ကွင်းကနေ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ မြန်မာဘီလျံနာ သူဌေးကြီး ဦးတေဇ ရဲ့ ထူးဂရု ကုမ္ပဏီက ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနဲ့ နေပြည်တော်က အထင်ကရနေရာ ၁၀ နေရာထက်မနည်းမှာ နှစ်ရှည်စီးပွားရေးလုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ဆက်ရနေတာကို ဘီဘီစီက ရရှိထားတဲ့သစ်တောဦးစီးဌာနရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ပြည်ပနိုင်ငံတွေကနေ တရားမဝင် တင်သွင်းလာတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ အပါအဝင် သယ်ယူရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ အိမ်စီးကား၊ ကုန်ကားတွေနဲ့ ခရီးသည်တင်ကားတွေကိုပါ စစ်ကောင်စီက ပြည်နယ်နဲ့တိုင်းတွေမှာရှိတဲ့ စစ်ဆေးရေး ဂိတ်တွေမှာ ဖမ်းဆီးအရေးယူမှုတွေ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်နေရာ ချိုင်းနား၊ ထိုင်းက ဝင်ရောက်လာတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အနည်းဆုံး ကား ၈ စီးခန့် သိမ်းဆည်းခံခဲ့ရပါတယ်။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Israel-Hezbollah ceasefire takes effect, civilians head back to south Lebanon

Nov 27 lwww.tinyurl.com/yc4t4ve8

BEIRUT, Nov 27 (Reuters) - A ceasefire between Israel and Lebanese armed group Hezbollah came into effect on Wednesday after both sides accepted an agreement brokered by the U.S. and France, a rare victory for diplomacy in a region wracked by two wars for over a year.

Lebanon's army, which is tasked with helping to ensure the ceasefire holds, said it was preparing to deploy to the south of the country.

Republican Senator Rand Paul opposes Trump talk of using military in deportations

25Nov lwww.tinyurl.com/3sfwkemv

"You don't do it with the army because it's illegal," Paul said on CBS's Face the Nation programme.

"If they send the army into New York and you have 10,000 troops marching carrying semi-automatic weapons, I think it's a terrible image, and I will oppose that."

China exports to hit record this year before second Trump term

Nov 25 lwww.tinyurl.com/r2cc6zsh

BEIJING - Economists expect Chinese exports to reach a historical high in 2024, as customers rush to front-load orders given US President-elect Donald Trump's threat of higher tariffs when he takes office in January.

Export growth will accelerate to 7 per cent in the final three months from the same period in 2024, according to the median forecast of analysts surveyed by Bloomberg on Nov 15-21.

Nations at COP29 agree to $300 billion per year climate funding deal.

Nov 24 |www.tinyurl.com/hb4fmhne

BAKU, Azerbaijan (AP) — In the wee hours of Sunday at the United Nations climate talks, countries from around the world reached an agreement on how rich countries can cough up the funds to support poor countries in the face of climate change.

It's a far-from-perfect arrangement, with many parties still deeply unsatisfied but some hopeful that the deal will be a step in the right direction.

China unnerved by Russia's growing ties with North Korea, claims US official

Nov 24 lwww.tinyurl.com/bdff45p4

China is increasingly uncomfortable about North Korea's engagement with Russia and finds the growing cooperation between Pyongyang and Moscow unnerving, Kurt Campbell, the US deputy secretary of state has said.

He was leaning into a growing debate among the US's security partners in Asia on whether China supports the decision of North Korea's Kim Jong-un to send 10,000 troops to fight for Russia against Ukraine. It is said the North Korean troops are now inside Russia.

ICC issues arrest warrants for Israel, Hamas leadership: what happens next?

Nov23 lwww.tinyurl.com/56952894

The decision by the International Criminal Court (ICC) to issue arrest warrants citing alleged war crimes and crimes against humanity for Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu, former defence minister Yoav Gallant and Hamas commander Mohammed Deif, has led to huge interest in the court, and what comes next.

US charges Indian billionaire Gautam Adani with fraud

Nov 21 lwww.tinyurl.com/yc2p47sk

Indian billionaire Gautam Adani has been charged with fraud in the US, which has accused him of orchestrating a $250m (£198m) bribery scheme and concealing it to raise money in the US.

The criminal charges, filed on Wednesday in New York, are the latest blow to 62-year-old Mr Adani, one of Asia's richest men, whose business empire extends from ports and airports to renewable energy.

US defense chief says alliance with Philippines will transcend administrations

Nov 19 lwww.tinyurl.com/2wnm47xk

MANILA, Philippines (AP) — U.S. Defense Secretary Lloyd Austin on Tuesday condemned China's dangerous actions against the Philippines and renewed a warning that the United States would defend its treaty ally if Filipino forces come under an armed attack in the increasingly volatile waters.

Biden Allows Ukraine to Strike Russia With Long-Range U.S. Missiles

Nov17lwww.tinyurl.com/ywk5wuud

President Biden has authorized the first use of U.S.-supplied long-range missiles by Ukraine for strikes inside Russia, U.S. officials said.

The weapons are likely to be initially employed against Russian and North Korean troops in defense of Ukrainian forces in the Kursk region of western Russia, the officials said.

G20 Social discusses goal of lifting 600 million people out of poverty by 2030

Nov16|www.tinyurl.com/4d286swm

Proposed measures include expanding cash transfer programs to support 500 million people, providing school meals to an additional 150 million children and offering health services to 200 million women and children younger than 6.

Current projections show that by 2030, 622 million people will live below the World Bank's extreme poverty line of $2.15 a day.

Shoigu Tells China's Foreign Minister That U.S. 'Containment' Must Be Countered

Nov12 |www.tinyurl.com/8cewxdnf

Russian Security Council chief Sergei Shoigu on Tuesday told Chinese Foreign Minister Wang Yi that their two countries' most urgent task should be countering "containment" by the United States.

Speaking to Wang in Beijing, Shoigu stressed the need for China and Russia to "counter the 'dual containment' policy directed against Russia and China by the United States and its satellites."

Trump wins the White House in a political comeback rooted in appeals to frustrated voters

Nov 6 lwww.tinyurl.com/y8s538xm

WASHINGTON (AP) — Donald Trump was elected the 47th president of the United States on Wednesday, an extraordinary comeback for a former president who refused to accept defeat four years ago, sparked a violent insurrection at the U.S. Capitol, was convicted of felony charges and survived two assassination attempts.

With a win in Wisconsin, Trump cleared the 270 electoral votes needed to clinch the presidency.

War affects over 600 million women and girls, UN says

Oct 25 lwww.tinyurl.com/5fh7f5zh

UNITED NATIONS (AP) — More than 600 million women and girls are now affected by war, a 50% increase from a decade ago, and they fear the world has forgotten them amid an escalating backlash against women's rights and gender equality, top U.N. officials say.

King Charles acknowledges 'painful' history amid calls for slavery reparations at Commonwealth summit

Oct 25 lwww.tinyurl.com/5379598j

Britain's King Charles III has told world leaders that "none of us can change the past" but that nations can commit to finding "creative ways to right inequalities that endure," as calls grow for reparatory justice for the transatlantic slave trade.

The 75-year-old monarch was speaking to leaders and dignitaries from the 56 Commonwealth nations at the biennial Commonwealth Heads of Government Meeting, or CHOGM, which is this year being held on the Pacific island nation of Samoa.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Nov 27 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများအကြား ရရှိခဲ့သော အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး သဘောတူညီချက်အား ကြိုဆိုပါကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြောခွင့်ရပုဂ္ဂိုလ်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယား ရုပ်ရှင်လောကမှာ ထိပ်တန်းမင်းသား တယောက်ဖြစ်တဲ့ ၅၁ နှစ်အရွယ် ချန်ဝူဆန်း က လက်မထပ်ရသေးတဲ့ အမျိုးသမီးတယောက်နဲ့ ကလေးမွေးထားတယ်လို့ ဖော်ထုတ်လိုက်မှုကြောင့် နိုင်ငံမှာ ဂယက်ရိုက်သွားခဲ့ပါတယ်။

Nov 26 ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ မြို့တော် အစ္စလာမ်မာဘတ်အပြင်ဘက်နားမှာ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့နဲ့ အကျဉ်းကျခံထားရတဲ့ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Imran Khan ကို ထောက်ခံသူတွေကြား အဓိကရုဏ်းဖြစ်ခဲ့ပြီး လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင် ၄ ဦး၊ ရဲအရာရှိ ၁ ဦး ထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံဘက်ကနေ တရားမဝင်သယ်ဆောင်လာတဲ့ (methamphetamine) မူးယစ်ဆေး ၅ ဒသမ ၅ တန်ကို အိန္ဒိယကမ်းခြေစောင့်တပ်က ဖမ်းဆီးမိခဲ့ပါတယ်။

Nov 25 ။ ကုလသမဂ္ဂအနုမြူ အေဂျင်စီ (IAEA) က အီရန်နိုင်ငံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်လိုက်ပြီးသိပ်မကြာခင်မှာပဲ အီရန်က သူ့ရဲ့ အငြင်းပွားစရာ နျူးကလီးယားအစီအစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥရောပက အင်အားကြီးနိုင်ငံ ၃ နိုင်ငံနဲ့ လာမယ့် ရက်ပိုင်းအတွင်း ဆွေးနွေးမယ်လို့ အီရန်ကပြောပါတယ်။

ရုရှား ယူကရိန်းစစ်ပွဲမှာ လက်နက်မျိုးစုံ တိုးမြှင့်အသုံးပြုလာတဲ့အပေါ် ရွေးကောက်ခံ သမ္မတ Donald Trump ကအလွန်စိုးရိမ်ကြောင်း Trump က အမျိုးသားလုံခြုံရေး အကြံပေးအဖြစ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ Michael Waltz က ပြောပါတယ်။

Nov 24 ။ အကျဉ်းကျနေတဲ့ ပါကစ္စတန် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Imran Khan ကို ထောက်ခံသူတွေ အစ္စလာမာဘတ်မြို့တော်မှာ ဆန္ဒပြဖို့ စီစဉ်နေချိန်မှာပဲ လုံခြုံရေး စိုးရိမ်ရတဲ့နေရတွေလို့ဆိုတဲ့ နယ်မြေတွေမှာ မိုဘိုင်းဖုန်းနဲ့ အင်တာနက် ဆက်သွယ်မှုတွေကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပါတယ်။

ရုရှားတပ်ဖွဲ့တွေရဲ့ တန်ပြန်ထိုးစစ်ကြောင့် ယူကရိန်းဟာ ဩဂုတ်လအတွင်းက သူတို့ လျှပ်တပြက် ဝင်ရောက် သိမ်းယူနိုင်ခဲ့တဲ့ ရုရှားနိုင်ငံ ကာ့ခ်စ် (Kursk) ဒေသထဲက နယ်မြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ပြန်လည် ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်း ယူကရိန်းစစ်တပ် သတင်းရင်းမြစ်ကို ကိုးကားပြီး ရိုက်တာ သတင်းမှာဖော်ပြပါတယ်။

မြောက်အတ္တလန်တိတ် စစ်ရေး မဟာမိတ် အဖွဲ့ NATO အတွင်းရေးမှူးချုပ်သစ် မာ့ခ်ရူတာ (Mark Rutte) ဟာ ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် Palm Beach မှာ အမေရိကား အရွေးကောက်ခံ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တယ်လို့ NATO အဖွဲ့ပြောခွင့်ရ Farah Dakhlallah က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Nov 23 ။ ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ (Ferdinand Marcos Jr.) ဖာဒီနန်မားကို့စ်ဂျူနီယာရဲ့ အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်ခံနေရတဲ့အတွက် လုံခြုံရေး အထူးကြပ်မတ်ထားတယ်လို့ သမ္မတအိမ်တော်ကနေ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

Nov 22 ။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်ဟာ မှတ်တမ်းစတင်ပြုစုတဲ့ ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကစလို့ ကူညီ ကယ်ဆယ်ရေးဝန်ထမ်းတွေ သေဆုံးမှု အများဆုံးနှစ်ဖြစ်တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီပေးရေးရုံးက ထုတ်ပြန်လိုက်ပြီး အများစုဟာ ဂါဇာပဋိပက္ခမှာ သေဆုံးကြတာပါ။

အမေရိကားနဲ့ ဗြိတိန်က သူတို့ရဲ့ တာဝေးပစ် မစ်ဇိုင်းဒုံးတွေကို ရုရှားပိုင်နက် အတွင်းပိုင်းအထိ ယူကရိန်းပစ်ခတ်ဖို့ ပေးပို့တာကို တုန့်ပြန်တဲ့ အနေနဲ့ ရုရှားက သူ့ရဲ့ တာလတ်ပစ် မစ်ဇိုင်းဒုံး အသစ်နဲ့ ယူကရိန်းရဲ့ Dnipro မြို့ကို ပစ်မှတ်ထားပစ်ခတ်ခဲ့ကြောင်း ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Nov 21 ။ ၂၀၂၃ အောက်တိုဘာ ၈ ရက်ကနေ ၂၀၂၄ မေလ ၂၀ ရက်အထိ ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ စစ်ရာဇဝတ်မှု၊ လူသားထုအပေါ်ကျူးလွန်တဲ့ ပြစ်မှုတွေကြောင့် အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Netanyahu၊ အရင်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Yoav Gallant တို့ ၂ ယောက်ကို ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ပြန်တယ်လို့ ICC တရားရုံးရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာဖြစ်နေတဲ့ ပဋိပက္ခတွေပိုမိုကျယ်ပြန့်လာနေတာနဲ့အတူ ကလေးငယ်တွေကို အရေးပေါ် ကာကွယ်ဖို့လိုအပ်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး UNICEF အဖွဲ့ရဲ့ အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Nov 20 ။ ရုရှားနဲ့ယူကရိန်းကြား ဒရုန်းတွေနဲ့နေရာအတော်များများကို အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပဲ ယူကရိန်းတပ်တွေအတွက် မိုင်းလက်နက်တွေ မကြာခင်ထောက်ပံ့မယ့်အကြောင်း အမေရိကားက အတည်ပြုခဲ့တာပါ။

လာအိုနိုင်ငံ Vientiane မြို့မှာ ကျင်းပနေတဲ့ အာဆီယံ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးတွေရဲ့ အစည်းအဝေးမှာ အမေရိကားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin တက်ရောက်ပြီး အလွတ်သဘော ပါဝင်ဆွေးနွေးပါတယ်။ အစည်းအဝေးမှာ မြန်မာစစ်ကောင်စီ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဇော်နိုင်ဝင်း တက်ရောက်ပါတယ်။

Nov 19 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မဏိပူပြည်နယ်က လူမျိုးရေးတင်းမာမှုတွေနဲ့ မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတာထိန်းဖို့ စစ်တပ်က အရံတပ်ဖွဲ့ ၅,၀၀၀ စေလွှတ်မယ့်အကြောင်း အိန္ဒိယစစ်တပ်က ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာထိန်းသိမ်းခံထားရတယ်လို့ မကြာသေးခင်က သတင်းတွေထွက်ပေါ်နေတဲ့ MNDAA ကိုးကန့်တပ်ဖွဲ့ ခေါင်းဆောင် ဖုန်တာရှင်ဟာ ကူမင်းမြို့မှာ ဆေးကုသမှုခံယူနေတာဖြစ်ပြီး အခု နာလန်ထူလာပြီဖြစ်ကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

"ကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ နိုင်ငံတကာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အဖွဲ့ (IDA) ကို လာမယ့် ၃ နှစ်အတွင်း ဒေါ်လာ ၄ ဘီလီယံ ထည့်ဝင်ဖို့ အမေရိကား ပြည်ထောင်စုက ကတိကဝတ်ပြုကြောင်း ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ ကျွန်တော် အခု ကြေညာလိုက်ပါတယ်။" လို့ သမ္မတ ဘိုင်ဒန်က G 20 ခေါ် စီးပွါးအင်အားကြီး နိုင်ငံ ၂၀ ရဲ့ ထိပ်သီး အစည်းအဝေးမှာ ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။

Nov 18 ။ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ အမေရိကားကြား စစ်ထောက်လှမ်းရေးဆိုင်ရာသတင်းဖလှယ်ရေး သဘောတူညီချက်တရပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုး လိုက်ပါတယ်။

သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်ဟာ အမေဇုံ အမြဲစိမ်းသစ်တောကြီးထဲကို ခြေချခဲ့တဲ့ ပထမဆုံးအမေရိကားသမ္မတတဦး ဖြစ်လာပါတယ်။

အိန္ဒိယမှာ ခိုလှုံနေတဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ရှိတ်ဟာစီနာကို အိန္ဒိယဆီက ပြန်လည်လွှဲယူအရေးယူနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းသွားမယ်လို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ကြားဖြတ်အစိုးရခေါင်းဆောင် မိုဟာမက်ယူနွတ်ကပြောပါတယ်။

Nov 17 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံက စွမ်းအင်ဆိုင်ရာ အခြေခံအဆောက်အအုံတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ရုရှားက မစ်ဇိုင်းဒုံး ၁၂၀၊ ဒရုန်း ၉၀ နဲ့ အပြင်းအထန် တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy ကပြောလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကားနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံကြား ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးပြောဆိုဖို့ အရေးကြီးကြောင်း Peru နိုင်ငံ Lima မြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ အာရှပစိဖိတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး (APEC) ညီလာခံမှာ သီးသန့်တွေ့ဆုံခဲ့ကြတဲ့ အမေရိကားသမ္မတ Joe Biden နဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတ Xi Jinping တို့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Nov 16 ။ မြန်မာနိုင်ငံကလို့ ယူဆရတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ ၇၀ ကို နိုင်ငံတောင်ပိုင်းက ကျွန်းတခုပေါ်မှာ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းလိုက်တယ်လို့ ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။ ထိန်းသိမ်းခံရသူတွေထဲ ကလေးငယ် ၃၀ လည်း ပါဝင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနား သမ္မတက ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စီးပွားရေး စနစ် အကျိုးရှိရှိ ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်နိုင်ဖို့ အတွက် တကိုယ်တော် တဘက်သတ်ဝါဒ (Unilateralism) နဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွား ကာကွယ်ရေးဝါဒ (Protectionism) တွေကို ပယ်ချဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

အာရှက ပုဂ္ဂလိကစုဆောင်းသူတယောက်က ရောင်းချခဲ့တဲ့ ဂျော်ဂျီယန်ခေတ်က စိန် ၃၀၀ ကာရက်နဲ့ လည်ဆွဲက အချိန်အကြာကြီး လေလံ အပြိုင်လုခဲ့ရပြီး ဆော်သဘီက မှန်းထားတဲ့ ဒေါ်လာ ၂.၂ သန်းကျော်ထက်တောင် ပိုဈေးရသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

Nov 15 ။ Facebook ဟာ သူ့ရဲ့ အွန်လိုင်းဈေးကွက် အကျိုးအမြတ် ရစေမယ့် အလွဲသုံးစားမှုတွေ လုပ်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပြီး ပင်မ ကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ Meta ကို ဒေါ်လာ သန်း ၈၄၀ ကျော် ကြာသပတေးနေ့က ဒဏ်ခတ်လိုက်တဲ့အကြောင်း ဥရောပကော်မရှင်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Nov 14 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ရိုဟင်ဂျာပြဿနာထပ်ပြီး ရှုပ်ထွေးနေတာနဲ့ ပတ်သက်လို့မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ပြင်သစ်သံအမတ်ကြီး Christian Lechervy နဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Jashim Uddin တို့ အင်္ဂါနေ့က ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

အစောပိုင်းက အီရန်ကို တိုက်ခိုက်မယ့် အစ္စရေး ရဲ့ အစီအစဉ်ပေါက်ကြားမှု နဲ့ အမေရိကား အစိုးရ ဝန်ထမ်းတဦးကို တရားစွဲဆိုလိုက်ပါတယ်။ Asif William Rahman ကို ဖက်ဒရယ် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ဗျူရို FBI က ကမ္ဘောဒီးယား မှာ ဒီအပတ်အတွင်း ဖမ်းဆီးလိုက်တာပါ။

Nov 13 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပဋိပက္ခတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေသူတွေအားလုံးက တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်း လုပ်ဆောင်ကြဖို့ အမေရိကားသမ္မတ Joe Biden နဲ့ အင်ဒိုနီးရှားသမ္မတ Prabowo Subianto တို့က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ Hat Yai ခရိုင်ထဲမှာ မလေးရှားနိုင်ငံကိုအလုပ်သွားလုပ်ဖို့ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၂၄ ယောက်ကို ထိုင်းရဲတွေက မနေ့က ဖမ်းဆီးလိုက်ကြောင်း ဘန်ကောက်ပို့စ် သတင်းစာမှာ ရေးပါတယ်။

Nov 12 ။ ရုရှားနဲ့ချိုင်းနားနိုင်ငံတွေကိုထိန်းချုပ်မယ့် အမေရိကားရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုမှန်သမျှကို တန်ပြန်နိုင်ဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အဓိကတာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ဘေဂျင်းကိုရောက်နေတဲ့ ရုရှားလုံခြုံရေးကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး Sergei Shoigu (ဆာဂျီ ရှိုဂူ) က ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Wang Yi ကို ဒီကနေ့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံ မန်ချက်စတာမြို့မှာ တနင်္ဂနွေနေ့ နိုဝင်ဘာ ၁၀ ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့တဲ့ MTV ဥရောပဂီတ ဆုပေးပွဲမှာ ကမ္ဘာကျော် အမေရိကားပေါ့ပ်အဆိုတော် Taylor Swift တေလာဆွိဖ် ဆု ၄ ဆု ရရှိသွားပါတယ်။

Nov 11 ။ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ် ရေပိုက်နက်အရေး ချိုင်းနားနဲ့အင်ဒိုနီးရှား နှစ်နိုင်ငံ သဘောတူညီချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဌာနက သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

အဇာဘိုင်ဂျန်နိုင်ငံ Baku မြို့တော်မှာ သီတင်းနှစ်ပတ်ကြာကျင်းပမယ့် COP29 လို့ ခေါ်တဲ့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ထိပ်သီးအစည်းအဝေး ဒစတင်ပါပြီ။

Nov 10 ။ ရုရှားနိုင်ငံ မော်စကိုမြို့တော်ကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ယူကရိန်းက ဒရုန်း ၃၄ ခုထက်မနည်းသုံးပြီး ဒီကနေ့ပဲ တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ရုရှားက ၂၀၂၂ ခုနှစ်မှာ စတင်ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်း၊ အရေအတွက် အများဆုံးအဖြစ် တိုက်ခိုက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

အီရန်အပေါ် အကြီးမားဆုံး ဖိအားပေးနေတဲ့ မူဝါဒကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ အမေရိကား အရွေးကောက်ခံ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ကို အီရန်က တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်တွေမှာ တရားမဝင် တံဆိပ်တုံးအတုအပတွေ လုပ်တာကို စီစစ်တွေ့ရှိရတဲ့အတွက်ဆိုပြီး တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဆိုးလ်မြို့က စစ်ကောင်စီရဲ့ မြန်မာသံရုံးကနေ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ဖျက်သိမ်းတာမျိုး၊ အမည်မည်းစာရင်း သွင်းတာမျိုးလုပ်သွားမယ်လို့ နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်နေ့မှာ ကြေငြာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Nov 9 ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒီမိုကရေစီနဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ ခြိမ်းခြောက်ခံနေရချိန်မှာ လွတ်လပ်မှုရဲ့ ပြယုဂ်တခု ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘာလင်တံတိုင်းကြီးကို ဖြိုဖျက်နိုင်ခဲ့မှု နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားတွေကို ဂျာမနီမှာကျင်းပနေကြပါတယ်။

Nov 8 ။ Europa League ဘောလုံးပွဲစဉ်အတွက် အိမ်ရှင်နယ်သာလန်ကလပ်သင်း Ajax နဲ့ အစ္စရေးကလပ် အသင်း Maccabi Tel Aviv တို့ ကြာသပတေးနေ့က ကစားခဲ့တာမှာ ပွဲမစခင်မှာရော ပွဲပြီးချိန်မှာပါ အစ္စရေးအသင်းကို အားပေးသူတွေနဲ့ ပါလက်စတိုင်းလိုလားသူတွေ အဓိကရုဏ်းဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဝမ်းဒါရိုက်ရှင်း One Direction ဂီတအဖွဲ့ထဲက Liam Payne လီယမ်ပိန်း ဗျူနိုအေးရိစ်မြို့တော် ဟိုတယ်ခန်း လသာဆောင်ကနေ ပြုတ်ကျသေဆုံးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူ ၃ ဦးကို တရားစွဲဆိုထားတယ်လို့ အာဂျင်တီးနား အစိုးရရှေ့နေတွေကပြောသွားပါတယ်။

Nov 7 ။ ဖိလစ်ပိုင်ကမ်းခြေစောင့်တပ်ဖွဲ့အတွက် ပြင်သစ်နိုင်ငံကနေ ကမ်းခြေစောင့် ကင်းလှည့်အမြန်ရေယာဉ် ၄၀ ဝယ်ယူမယ်လို့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက ပြောလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီထဲက တချို့ကိုတော့ နယ်မြေပိုင်ဆိုင်မှု အငြင်းပွားနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ပြင်အတွင်းမှာ ထားသွားဖို့ဖြစ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အမေရိကားမှာ နောက်တကြိမ် သမ္မတအဖြစ် ရွေးချယ်ခံလိုက်ရတဲ့ Donald Trump က ချိုင်းနားကတင်ပို့ကုန် ၆၀% ကျော်ကို ကုန်သွယ်ခွန်တိုးကောက်မယ်လို့ ရွေးကောက်ပွဲမတိုင်ခင် ကတိပြုထားတာကြောင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံက ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အကြီးဆုံးပြည်ပဈေးကွက်ဖြစ်တဲ့ အမေရိကားကို အမြန်ပို့လာနေတယ်လို့ ခန့်မှန်းကြပါတယ်။

ချိုင်းနားမှာကျင်းပတဲ့ ဒေသတွင်းအစည်းအဝေးဘေးပန်းမှာ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်နဲ့ သီးခြား တံခါးပိတ်ဆွေးနွေးမှုအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံ ငြိမ်းချမ်းလာစေရေး ထိုင်းနိုင်ငံက စိတ်ကောင်းစေတနာနဲ့ ကူညီပေးဖို့ ကမ်းလှမ်းခဲ့တယ်လို့ ဝန်ကြီးချုပ် Paetongtarn Shinawatra က ထိုင်းသတင်းထောက်တွေကို ဒီနေ့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

Nov 6 ။ ယူကရိန်းကျူးကျော်စစ်မှာ ရုရှားဘက်ကနေ ကူညီဖို့ စေလွှတ်ထားတဲ့ မြောက်ကိုရီးယား တပ်တွေနဲ့ ယူကရိန်းတပ်တွေ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲ ဖြစ်ပွါးခဲ့တယ်လို့ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က ပြောပါတယ်။

Nov 5 ။ မြန်မာအပါအဝင် ဖွံ့ဖြိုးမှုအနည်းဆုံး LDC လို့ ကုလသမဂ္ဂကသတ်မှတ်ထားတဲ့ ၄၅ နိုင်ငံမှာ ကာဗွန်ဈေးကွက် ခေါ် ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့ လျှော့ချတဲ့ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်တွေနဲ့ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ဖို့ ကုလ ကုန်သွယ်ရေးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ (UNCTAD) က မနေ့က အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကနေဒါနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဟိန္ဒူ ဘုရားကျောင်းတခုကို Sikh ဘာသာရေး လှုပ်ရှားသူတွေက ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပြီး အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi က ရှုတ်ချလိုက်ပါတယ်။

Nov 4 ။ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး Francis ဟာ တနင်္ဂနွေနေ့ ဝတ်ပြုဆုတောင်းမှုအတွင်း ပဋိပက္ခတွေဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာအပါအဝင် ယူကရိန်း ပါလက်စတိုင်း အစ္စရေးနဲ့ တောင်ဆူဒန် နိုင်ငံအတွက် ဆုမွန်တောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။

Nov 3 ။ မြောက်ကိုရီးယား တပ်သားတွေကို ဘယ်မှာ လေ့ကျင့်ပေးနေတယ်ဆိုတာကို ယူကရိန်းက သိထားတာဖြစ်ပြီး သူတို့ကို ယူကရိန်းက ဝင်တိုက်နိုင်ပေမယ့် ရုရှားပိုင်နက်အတွင်းပိုင်းက ပစ်မှတ်တွေအတွက် မဟာမိတ်တွေက ယူကရိန်းကို သူတို့ရဲ့ တာဝေးပစ်လက်နက်တွေသုံးခွင့် ပေးမထားတာကြောင့် ယူကရိန်းက မတိုက်ခိုက်နိုင်ကြောင်းလည်း ပြောပါတယ်။

Nov 2 ။ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Maris Sangiampongsa နဲ့ နှစ်နိုင်ငံကြား အပြန်အလှန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ ဒေသတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်လို့ အိန္ဒိယနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Subrahmanyam Jaishankar က X လူမှုကွန်ရက်မှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရုရှားကို တပ်သား ၈,၀၀၀ လောက်စေလွှတ်ထားတဲ့ မြောက်ကိုရီးယားက သူတို့ဟာ ယူကရိန်းစစ်ပွဲအောင်နိုင်ချိန်အထိ ရုရှားကို အထောက်အကူပေးမှာဖြစ်ကြောင်း မော်စကိုကိုရောက်နေတဲ့ မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Choe Son Hui က ပြောပါတယ်။

Nov 1 ။ ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေလုပ်ရေး၊ ကာကွယ်ရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ အပြန်အလှန် ဖလှယ်ရေးနဲ့၊ အာကာသလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အပါအဝင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးတွေကို EU နိုင်ငံခြားမူဝါဒရေးရာ အကြီးအကဲ Josep Borrell နဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံခြားဝန်ကြီး Takeshi Iwaya တို့ Tokyo မြို့တော်မှာ လက်မှတ်ထိုး သဘောတူခဲ့ကြပါတယ်

တရားမဝင်ကုန်ပစ္စည်းရောင်းချမှုကို တားဆီးဖို့ပျက်ကွက်တယ်ဆိုတဲ့သံသယနဲ့ ချိုင်းနားအွန်လိုင်း အရောင်းကုမ္ပဏီ Temu ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးနေတယ်လို့ အီးယူ-ဥရောပသမဂ္ဂက ပြောပါတယ်။

Oct 31 ။ တိုက်ချင်းပစ် ပဲထိန်းတပ်ဒုံးလက်နက်တခုကို မြောက်ကိုရီးယားက စမ်းသပ်ခဲ့တဲ့အပေါ် ဂျပန်နဲ့တောင်ကိုရီးယားတို့ အပြစ်တင်တုံ့ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အဝှမ်း မီဒီယာသမားတွေကိုသတ်ဖြတ်မှုမှာ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးတဲ့နိုင်ငံစာရင်းကို CPJ သတင်းသမားများကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးကော်မတီကထုတ်ပြန်ရာမှာ မြန်မာနိုင်ငံကအဆိုးဆုံး ၁၀ နိုင်ငံစာရင်းမှာပါဝင်နေပြီး ၂၀၂၄ အတွင်း ထက်မြတ်သူ၊ ဝင်းထွဋ်ဦးနဲ့ မြတ်သူထွန်းစတဲ့ သတင်းထောက် ၃ ဦး အသတ်ခံရမှုကို CPJ က ဖော်ပြထားတာပါ။

Oct 30 ။ စစ်ရှောင်လာသူတွေ၊ ငတ်မွတ်နေသူတွေ၊ လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသူတွေတိုးလာနေတဲ့ ဆူဒန်နိုင်ငံက ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြရသူတွေရဲ့အကြပ်အတည်းဟာ ပိုမိုဆိုးရွားလာနေပြီး ဒေသတွင်းတည်ငြိမ်မှုကို ခြိမ်းခြောက်နေတယ်လို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း IOM က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

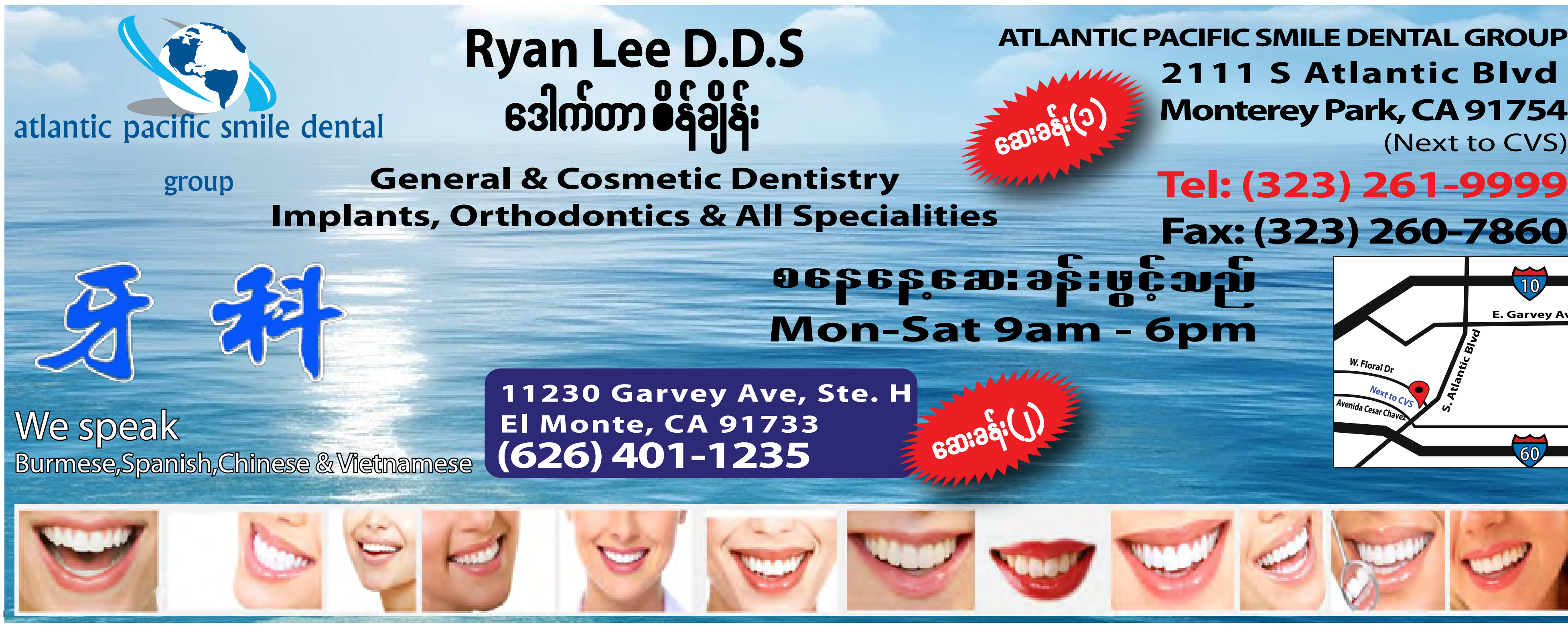
Oct 29 ။ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ဘောလုံးသမား လို့ အသိများကြတဲ့ ၂၀၂၄ Ballon d'or ရွှေဘောလုံးဆု ကို အင်္ဂလန် မန်ချက်စတာ စီးတီး အသင်းနဲ့ စပိန်အသင်း အလယ်တန်းလူ Rodri က ရရှိသွားပြီး၊ အမျိုးသမီး အကောင်းဆုံး ဘောလုံးသမားဆု ကိုတော့ စပိန် ဘာစီလိုနာ အသင်းက အလယ်တန်း ကစားသူ Aitana Bonmati က နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် ရရှိသွားပါတယ်။

Oct 28 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ အလှကုန်ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ ကျန်းမာရေးအသုံးအဆောင်တွေရောင်းချတဲ့ iCon Group ကုမ္ပဏီက အွန်လိုင်းကနေ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို လိမ်ညာရောင်းချခဲ့တယ်လို့ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ အပါအဝင် လူပေါင်းထောင်ချီ တိုင်ကြားထားပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံရွေးကောက်ပွဲမှာ ဝန်ကြီးချုပ် Shigeru Ishiba ရဲ့ အာဏာရလစ်ဘရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ LDP ပါတီက လွှတ်တော်အမတ်နေရာ အများစုကို လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အတွက် နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

Oct 27 ။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတလွှားက စစ်ပွဲတွေဒဏ်ခံနေရတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ မိန်းကလေး သန်း ၆၀၀ ကျော် ရှိနေပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်ကထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက ပြောလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်ကို ဒေါ်လာ သန်း ၂ ထောင်ကျော်ဖိုး စစ်လက်နက် ပစ္စည်းတွေ ရောင်းချပေးဖို့ အမေရိကားအစိုးရက အတည်ပြုလိုက်တယ်လို့ ပင်တဂွန် စစ်ဌာနချုပ်က ပြောပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ယူကရိန်းမှာ စမ်းသပ် အသုံးပြုခဲ့တဲ့ အဆင့်မြင့် လေကြောင်းရန်ကာကွယ်ရေးစနစ် ထိုင်ဝမ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် ပေးပို့သွားဖို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။



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
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
10
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.
ဆရာလုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners) အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊ အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

Google
yelp
http://www. ? .com
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .
ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .
SEO
WEBSITE SUPPORT
LOGO DESIGN
INTERNET MARKETING
WEB DESIGN
ကိုင်းပင်ရန်။ ။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

Alan Clements: A Most Remarkable Man

Gary Rocchio

Alan Clements made one of his first post-pandemic appearances last week to the delight of an audience of inquisitive listeners. He is widely recognized as one of the first Westerners to be ordained a Buddhist monk and revered for interviewing Daw Aung San Suu Kyi shortly after her release from house arrest in 1995.

The event was held at Banyen Books & Sound in Vancouver, British Columbia, the largest spiritual bookstore in Canada.

Alan's heartfelt reflections were moving for both him and the audience. He recounted his journey into a spiritual awakening after reading about Satipatthana Vipassana meditation by the renowned monk Mahasi Sayadaw. In 1976 he traveled to Burma, where he made his way to Mahasi Sayadaw's monastery.

Alan embraced meditation and Dharma principles but was forced to leave the country by the military government's strict foreigners' visas, which were limited to six days.

Once Alan had settled back in the U.S., he invited Mahasi Sayadaw to visit. The monk embarked on the journey in 1978 and stayed a month. "At the end of that one month, I was ordained in New York."

Alan returned to Burma and this time received a three-month visa. He spent time with the prominent Buddhist teacher U Pandita, one of the most compelling Dharma teachers.

"I met Sayadaw U Pandita within a few months of my arrival at Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Center in 1979.... He had a vast knowledge of science, literature, culture, art, and, of course, classical Buddhist teachings and in particular, vipassana, mindfulness practice."

Alan and Daw Suu shared a common Dharma bond both were students of Sayadaw U Pandita. He was a spiritual advisor to Daw Suu and other leaders of Burma's democracy movement and was influential in honing their strategies of nonviolence.

Aung San Suu Kyi has no greater supporter than Alan Clements. "She's a divinely inspired woman. I was blessed to do a book with her back in '95 and '96, called 'The Voice of Hope'."

He passionately speaks about his global campaign to free Daw Suu and president Win Myint and release the 20,000+ political prisoners. Dubbed the "Use Your Freedom" campaign, it is, as described on their website, "an international movement leveraging non-violent digital activism to spotlight the unlawful imprisonment of Myanmar's democratically elected leaders."

Alan vigorously defends Daw Suu on all Rohingya-related controversies. He co-authored a book with Fergus Harlow, "Aung San Suu Kyi from Prison." They defend Daw Suu with a detailed explanation for each instance of "misinformation that's been asserted in the media." The book also includes Alan's "Letter to the Dictator," addressed to Min Aung Hlaing, the leader of Myanmar's military junta.

Alan left the monkhood after almost three years and used the knowledge and experiences he acquired to teach meditation, lead retreats, write books and poetry, and spend long periods of time meditating in isolation. With a grin he professed to having "excessive meditation syndrome." He invited everyone to his final group retreat, scheduled for March 2025. It is a seven-day World Dharma Wisdom and Mindfulness Meditation retreat in Bali.

Alan ended his talk with a noteworthy message: "Hope isn't passive. It's an active engagement with life. When I return to the power of presence, I find hope in the small acts of courage, compassion, and integrity we bring to each moment. Stay grounded in your values, act from a place of truth, and hope will follow."

CA အခြေစိုက်Suu Myat Than ပညာ သင်ဆုဖော င်ဒေးရှင်း

SweSwe Aye

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၂ရက်တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော California ပြည်နယ်၊ San Francisco Bay Area တွင်မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့သူ ကောလိပ်ကျောင်းသူလေး Suu Myat Than အားရည်စူးပြီး Suu Myat Than Education Foundation ကို ဖခင်ဖြစ်သူကိုညွန့်သန်းနှင့်မိခင်ဖြစ်သူ မထွေးထွေးတို့က တည်ထောင်ခဲ့ရာ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင်တွ င်ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၊ ဟိုချီမင်း မြို့ ရှိ Ton Doc Thang တက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားနေသည့် မြန်မာကျောင်းသူသူတစ်ဦး အား ပညာသင်ဆု $1200 ကို ချီးမြှင့်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

Suu Myat Than Education Foundation ပညာသင်ဆုရွေးချယ်ရတာတွင် အာရှတခွင်တွင် ပညာသင်ကြားနေပြီး ကျောင်းစားရိတ်လိုအပ်သည့် မြန်မာကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် တနှစ်စာ $1200 ကို ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးဆု ဆယ်ဆုကို ရွေးချယ်ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ရာ လျှောက်ထားလိုသူများသည် ၂၀၂၄ ဒီဇင်ဘာလ၃၁ကို နောက်ဆုံးထားလျှောက်ထားနိုင်ပြီး ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီတွင် US ရှိအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးတွင်ပါဝင်နေသောလူငယ်များနှင့်လူကြီးများပါဝင်သော ဆုရွေးချယ်ရေးကော်မတီအဖွဲ့က ရွေးချယ်စိစစ်ပြီး ပညာသင်ဆုများချီးမြှင့်သွားမည်ဖြစ်သည်။ လျှောက်ထားသူများသည် website မှာမေးထားသော မေးခွန်း၁၀ခုကိုဖြေရမည်ဖြစ်ပြီး ပဏာမအဆင့်အနေဖြင့် အမှတ်၆၀အထက်ရသူများအား Zoom meeting ခေါ်ပြီး လူတွေ့အမေးအဖြေလုပ်ပြီး ဆုရွေးချယ်မည်ဖြစ်သည်။

" ကျနော်တို့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရေရှည်မှာ မြန်မာပြည်ကို ပြန်လည်အကျိုးပြုမယ့် ပညာတတ်တွေ ထွက်ပေါ်လာရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ " ဟု Suu Myat Than Education Foundation တည်ထောင်သူ ကိုညွန့်သန်းက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

၂၀၂၅မှစပြီး Mental health နှင့် Psychology fellowship အတွက် ပညာသင်ယူနေသူများကိုလည်း တစ်ဦးလျှင် $1500 စီကို နောက်ထပ်ပညာသင်ဆု ၃ဆု ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ရာ ထိုအစီအစဉ်တွင် အာရှတခွင်တွင်သာမက US အခြေစိုက်မြန်မာကျောင်းသားများလည်း ပါဝင်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ Mental health နှင့် Psychology fellowship ပညာသင်ဆုကို၂၀၂၅ဇန်နဝါရီမှစတင်ကာ ဖေဖော်ရီလကုန်ထိ နောက်ဆုံးထားလျှောက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ဆုရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့က ၂၀၂၅၊ ဧပြီလတွင် ထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်သည်။

Suu Myat Than Education Foundation အတွက်ရန်ပုံငွေမှာ သမီးငယ် Suu Myat Than မကွယ်လွန်မီတွင် ကျောင်းတက်ရင်း စားသောက်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ကာ ရှာဖွေထားသော ငွေများအပါအဝင် လှူဒါန်းကြသော ငွေစုစုပေါင်း ဒေါ်လာ၄သောင်းဖြင့်တည်ထောင် မတည်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ " သမီးလေးက ပညာရှာရင်း ရုတ်တရက်ဆုံးသွားတော့ သူ့အတွက် ပညာဒါနလည်း ဖြစ်စေချင်တယ်။ အခုဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပညာတတ်တွေမရှိသလောက်နည်းသွားပြီ။ မြန်မာပြည်သား ပညာတတ်တွေပေါ်ထွက်စေချင်တယ်။ မိဘကထောက်ပံ့တဲ့ ပညာသင်စားရိတ် မလုံလောက်တဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေအတွက် ပညာသင်ဆုပေးချင်တဲ့အတွက် တည်ထောင်ဖြစ်ခဲ့တယ်" ဟု ကိုညွန့်သန်းက ဆိုသည်။ YouTube တွင်လည်း Suu Myat Than ပညာသင်ဆုရန်ပုံငွေရရန် eDhamma အမည်ဖြင့် တရားခွေပေါင်း၈၅၀ကို ကိုညွန့်သန်းက လွှင့်ထားပြီး ပညာသင်ဆုရန်ပုံငွေရရန် အားပေးတရားနာကြရန်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

https://youtube.com/@edhamma4560?si=h07Q4AkLKNJQxWXJ

အဖွဲ့အစည်းလိုက်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုလိုက်ဖြစ်စေ Suu Myat Than Education Foundation ကိုလှူဒါန်းလိုသူများနှင့် ပညာသင်ဆုလျှောက်ထားလိုသူများသည်

https://suumyatthan.org/scholarship.html

တွင် အသေးစိတ်ဖတ်ပြီး ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

From P1 LA Myanmar

ကောင်းမြတ်တော်မူ၍ ကရုဏာတော် အစဉ်အမြဲ တည်သောကြောင့်၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းကြလော့"၊ " ငါသည် ကျဉ်းမြောင်းရာထဲက ထာဝရဘုရားကိုခေါ်၍၊ ထာဝရားသည် ကျယ်ဝန်းသော အရပ်ထဲသို့ သွင်းတော်မူ၏" တရားများကိုဟောက ဂုဏ်တော်ကိုချီးမွမ်းခဲ့သည်။ AJMBC ဘုရားကျောင်းမှလာရောက်ချီးမြှင့်သော Rev. Samuel Saw က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့ပြီး " ၁၉၉၆လောက်က ကျနော်တို့ ဘုရားအမှုဆောင်ဖို့ နိုင်ငံတကာသွားကြတဲ့အခါ အမေရိကားမှာ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူတွေထဲက မိခင်ဘာသာစကားပြောတဲ့ဘုရားကျောင်းတွေဟာ အနှစ်အစိတ်လောက်ပဲခံမယ်လို့ ပြောတာကြားခဲ့ရတယ်။ အခု LAMCC ဟာ ၃၁နှစ်ပြည့်တဲ့အထိ အောင်မြင်စွာရပ်တည်နေတဲ့အတွက် အင်မတန်ဝမ်းသာတယ်" ဟုဆိုသည်။

LA Myanmar Christian Church သည် ဘုရားကျောင်းငှားရန်နေရာမရမီ ၁၉၉၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် ဆရာဦးအေးကျော်၏ Los Angeles ရှိနေအိမ်တွင် ဦးဆောင်သူ၉ဦးဖြင့်စတင်တာ အပတ်စဉ် အစည်းအဝေးများပြုလုပ်ခြင်း၊ ဓမ္မဆွေးနွေးခြင်းများဖြင့် စတင်ခဲ့ပြီး Alhambra ရှိ First Baptist Church က ငှားပေးခဲ့သဖြင့် ဘုရားကျောင်းသို့ လွန်ခဲ့သောနှစ်၂၀ကျော်ကာလက ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ခဲ့သည်။ နှစ်၃၁နှစ်ကာလအတွင်း သာသနာပြုခရီးတွင် အခြားဘာသာမှ ခရစ်ယာန်ပြောင်းသူ၇၀ကျော်ရှိခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာများဖြစ်ကြသော Rev. Ricky Hla နှင့် Rev. David Paul တို့သည် US ပြည်နယ်အတွင်း ပြည်နယ်အနှံ့အပြားသို့ သာသနာပြုခရီးများ၊ တရားဟောခရီးများ၊ တရားဓမ္မအခမ်းအနားများ၊ မစ်ရှင်များအတွက်ခရီးထွက်ကာ သာသနာပြုလျက်ရှိကြသည်။

ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင် သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Ricky Hla က လောကတွင် အရာအားလုံးသည်ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ထားပေးပြီးဖြစ်ရာ အပြစ်သားအားလုံးအတွက် ကားစင်တွင်အသေခံခဲ့သော ယေရှုခရစ်ကိုယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တဦးဖြစ်လာသည့်အကြောင်းနှင့် ရှင်ပေါလု၏ ဘုရားအမှုထမ်းရာတွင်ကျင့်သုံးသော စံနမူနာယူစရာများဖြစ်သည့် အတိတ်မှာကျန်ခဲ့သော အရာများကို ချန်ထားခဲ့ပြီး ပန်းတိုင်ကိုသာ ဦးတည်ပြီးပြေးရန်၊ ကောင်းကင်ကိုမော့ကြည့်ပြီး မိမိကိုဆွဲချမည့် အောက်ကို မကြည့်ရန်၊ ချစ်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်းများနှင့်အတူ ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းကို ယုံကြည်လက်ခံရန်တို့ကို လူအများက အတုယူသင့်ကြောင်းပြောကြားခဲ့ပြီး ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် လူ့စိတ်အင်အားကိုတက်ကြွစေပြီး ဝမ်းနည်းခြင်းသည် လူကိုအားငယ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ လူ့ဘဝတွင် စိတ်ပျက်စရာများကြုံတွေ့သည့်အခါမှာပင် ဘုရားကိုယုံကြည်စွာဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုလက်ခံကျင့်သုံးရန်တို့ကိုဟောကြားခဲ့ကာ ဘုရားအမှုထမ်းသူများသည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် မမျှော်လင့်ဘဲ အမှုတော်ထမ်းကြခြင်းအကြောင်းနှင့် ဘုရားကျောင်းများသည် အတ္တကင်းစွာ၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းကင်းစွာ၊ နာမည်ကျော်ဇောလိုခြင်းကင်းကာ ဘုရားအမှုတော်နှင့်ဖဝံလိ တရားများကို ဟောကြားခြင်းဖြင့်သာသနာပြုရသည့် ကျင့်ဝတ်များကို ဟောကြားခဲ့သည်။ Rev. Ricky Hla က စားသောက်စရာများအတွက်ဆုတောင်းခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသူ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို ညစာ ကြက်ဆင်၊ ပုဇွန်၊ ဘဲကင်အပါအဝင် ထမင်း၊ ဟင်းများဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။

LA Myanmar Christian Church သည် 101 S Atlantic Blvd , Alhambra, CA တွင်တည်ရှိပြီး ယခုအခါ ကိုယ်ပိုင်ဘုရားကျောင်းအပိုင် ရရှိနိုင်ရေးအတွက်ကြိုးစားလျက်ရှိသည်။ တရားဟောဆရာများမှာ Rev. Ricky Hla, Rev. David Paul, Rev. ဇော်သက်ဦး၊ ဆရာအေးကျော်တို့ဖြစ်ကြပြီး ကလေးငယ်များအတွက် Sunday School ကိုလည်း အပတ်စဉ်ဖွင့်လှစ်ထားလျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများနှင့် အခြားပြည်နယ်၊ မြို့များမှ Los Angeles သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူများအတွက် ဘုရားကျောင်းကအမြဲကြိုဆိုလျက်ရှိကြောင်း ဆရာဦးအေးကျော်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

NYC လောကချမ်းသာကျောင်း ကထိန်

New York မြို့၊ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းနှင့် အမေရိကန်မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီး၏ (၄၂)ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းကထိန်သင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းအခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာ၁၀၊ ၂၀၂၄တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်များက သံဃာတော်ပါးကိုကထိန်သင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ စုပေါင်းဘုံကထိန် မတည်အလှူရှင်များမှာ (ဦးမောင်ရုံ)နှင့် ဒေါ်ကျင်မြိုင်၊ (ဦးကျင်ဟုတ်နှင့် ဒေါ်မေလီလီ)၊ Dr. Jonathan Chang + Veronica Chang, သား Dr. Michael Chang, သမီး Cassie Chang. JD တို့ဖြစ်ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Norwalk, CA ဓမ္မသုခကျောင်းကထိန်

Photo - Wynn Thein

Norwalk, California ရှိ ဓမ္မသုခကျောင်းတိုက်၏ ၂၀၂၄ခုနှစ်ကထိန်ကို နိုဝင်ဘာ၁၀ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာ၄ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ကထိန်သင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကထိန်တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ (ပုံ-အပေါ်)

Azusa ကျောင်းတန်ဆောင်တိုင်ပွဲ

Azusa မြို့၊ California ပြည်နယ်ရှိ ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇကျောင်းတိုက်၏ ၁၀ ကြိမ်မြောက် တန်ဆောင်တိုင် ဆီးမီးပူဇော်ပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၆ ညနေ၆နာရီတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များသည် ရှေးဦးစွာဓမ္မာရုံအတွင်းတွင်၅-ပါးသီလခံယူခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆီမီးရောင်စုံများကိုင်ဆောင်ကာ ဓမ္မာရုံကို လက်ျာရစ် လည့်ပတ်ပြီး Azusa တောင်ပေါ်ရှိ အဇူဇရွှေတိဂုံစေတီတော်နှင့်ဗောဓိပင်ကို ဆီမီးပူဇော်ကြကာ ဗောဓိပင်အောက်ရှိ ဆင်းတုတော်မြတ်နှင့် ရန်မျိုးအောင်ဘုရားကြီးအား မသိုးသင်္ကန်း ကပ်လှူကြသည်။ ကုသိုလ်ရှင်များက ညစျေးတန်းဖွင့်ပြီး မုန့်ဟင်းခါး၊ ဆီထမင်း၊ မြန်မာမုန့်များ စတုဒိသာဒါနပြုခဲ့သည်။ (ပုံ - ယာ)

မြန်မာ ပြည်ပြန်သံဃာ တပါးအဖမ်းခံရ

New York ပြည်နယ်၊ Buffalo တွင် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော အမေရိကန်နိုင်ငံသား အရှင်ပညာဇောတသည် Washington DC ရှိ မြန်မာသံရုံးတွင် Social visa လျှောက်ပြီး နိုဝင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၄ က မြန်မာနိုင်ငံသို့ပြန်ကြွခဲ့သည်။ အရှင်ပညာဇောတသည် မြန်မာပြည်သို့ရောက်ရှိနေထိုင်နေစဉ် နိုဝင်ဘာ ၁၃၊ ၂၀၂၄ နေတွင် ရန်ကုန်မြို့၌ အဖမ်းဆီးခံခဲ့ရကြောင်းသတင်းရရှိပါသည်။

အရှင်ပညာဇောတသည် ရန်ကုန်တိုင်း၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ထောက်ကြံ့အပိုင်၊ နွယ်ခွေရွာရှိ ဘုန်းကြီးကျောင်းပန္နက်ရိုက်ပွဲအတွက် ဖိတ်ကြားခံရသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ခေတ္တပြန်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အရှင်ပညာဇောတသည် ၁၉၉၀ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပတ္တနိက္ကုဇ္ဇနသပိတ်ကံဆောင်မှုဖြင့် စစ်အာဏာပိုင်များ၏ဖမ်းဆီးအကျဉ်းကျခြင်းခံခဲ့ရပြီး၁၀နှစ်ကျော် ထောင်ကျခဲ့ကာ ထောင်မှပြန်လွတ်လာပြီး ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံ Saffron revolution တွင် ပါဝင်ခဲ့ကာ ၂၀၀၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီတွင် United States သို့ရောက်ရှိလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဓမ္မာ နန္ဒဝိဟာရ ကျောင်း ကထိန်

Half Moon Bay, California တွင်တည်ရှိသော ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ၁၉၈၀ခုနှစ်မှစတင်ကာ နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲကထိန်အလှူပွဲတော်ကို Theravada Buddhist Society of America က ဦးစီးပြီး ကုသိုလ်ရှင်များစုပေါင်းပြီး ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၀က ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အခမ်းအနားတွင် မနက်ပိုင်း၉နာရီခွဲ၌ မေတ္တာဝိဟာရဝတ်ရွတ်အသင်းက ဓမ္မစကြာရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကာ ငါးပါးသီလခံယူက ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို အမျှပေးဝေခဲ့သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းဝန်းအတွင်းတွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအား ပန်းယာဉ်ဖြင့် ပင့်ဆောင်ကာ ပဒေသာပင်အကြီး၁၀ခုနှင့် ပဒေသာပင်များကို ဒကာ၊ ဒကာမများက စီတန်းလှည့်လည်ခဲ့ပြီး ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဩဘာသအပါအဝင် သံဃာ၁၀ပါးကို စုပေါင်းကထိန်သင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ကထိန်ပွဲသို့ ကုသိုလ်ရှင်မိသားစု၄၆စုက စတုဒိသာကျွေးခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၅၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်သည် US တွင်နေထိုင်သောကလေးများ၊ လူငယ်များအတွက် ဆောင်းရာသီတရားစခန်းကို ဒီဇင်ဘာ၂၆ညနေမှစတင်ဘာ ဒီဇင်ဘာ၂၉နေ့လယ်စာစားပြီးချိန်ထိ ဖွင့်လှစ်မည်ဖြစ်ရာ တရားစခန်းဝင်လိုသူလူငယ်များ စာရင်းပေးနိုင်ပါသည်။ လူကြီးများအတွက် တရားစခန်းကို ဒီဇင်ဘာ၂၉ညနေမှ ဇန်နဝါရီ၁ရက်နေ့လယ်ထိ ဆက်လက်ဖွင့်လှစ်မည်ဖြစ်သည်။

" နွေရာသီမှာ ဦးဇင်းတို့ကျောင်းက လူငယ်တွေအတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းဖွင့်တဲ့အခါ အခု ဆောင်းရာသီတရားစခန်းဝင်ထားတဲ့လူငယ်တွေကပဲ ဆရာပြန်လုပ်ခွင့်ရှိတာမို့ သူတို့အတွက် requirement ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းသားသစ်တွေ လာတရားထိုင်လဲ လက်ခံပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့ လူငယ်တွေတရားစခန်းမှာ တရားထိုင်ရုံသာမကဘဲ ညဘက်မှာ Panel လုပ်ပြီး တရားထိုင်တဲ့လူငယ်တွေ သိလိုတဲ့မေးခွန်းတွေ၊ ကောင်း၏၊ ဆိုး၏ အမြင်တွေ။ သံသယဖြစ်နေတာတွေကို လူငယ်ချင်းဆွေးနွေးကြတာရော၊ သင်တန်းဆရာတွေက ဖြေပေးတာရော၊ ဦးဇင်းတို့ကိုယ်တိုင်ဖြေကြားဆွေးနွေးတာတွေရော အစီအစဉ်ကိုလုပ်ပေးပါတယ်"ဟုဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဩဘာသက ပြောကြားခဲ့သည်။ (ပုံ - ယာ)

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(NYC)

Oakland မေတ္တာ နန္ဒဝိဟာ ရဓမ္မရိပ်သာ စုပေါင်းကထိန်

ဓာတ်ပုံ- မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ

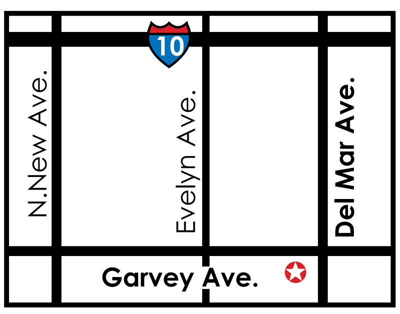
California ပြည်နယ်၊ Oakland ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ စုပေါင်းကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၂၇တွင် Newark Pavilion တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဝန်းအတွင်း ပဒေသပင်လှည့်ခြင်းကို ရိုးရာကထိန်ဓလေ့အတိုင်း ကျင်းပခဲ့ပြီး သံဃာတော်အပါး၂၀ကို ကထိန်သင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

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

Board Certified Pediatrician,
Internists & Family Practitioners



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

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

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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

U.S. ARMY မှ သင့်ကိုအလိုရှိသည်

အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ

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

ဘဝအတွက် အခွင့်အလမ်းများ

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

အသေးစိတ်သိလိုပါက Nilar Tun သို့ မြန်မာလိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

Sergeant 1st Class Nilar Tun

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

Rangoon California

BURMESE FOOD HOUSE

Women-Owned Restaurant

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

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

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

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

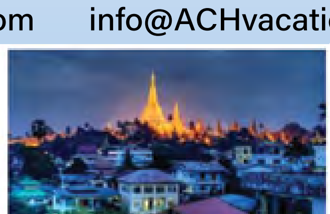
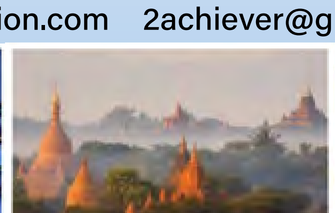
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

CHINA AIRLINES AIR CHINA 中国国際航空公司 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

Thet San Andersen

Miss Universe Myanmar 2024

https://www.facebook.com/thetsan.andersen.1

မက်ဆီကိုနိုင်ငံ Mexico City မှာကျင်းပတဲ့(၇၃)ကြိမ်မြောက် Miss Universe ပြိုင်ပွဲကြီးကို သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေတဲ့ မြန်မာကိုယ်စားပြု အလှမယ် မယ်စကြဝဠာ မြန်မာ သက်စံအန်ဒါဆန် ကို မြန်မာဂဇက် ကလှမ်းမေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ပြိုင်ပွဲမှာ Miss Denmar ဖြစ်တဲ့ အသက် ၂၁ အရွယ် Victoria Kj r Theilvig က သရဖူဆုရရှိခဲ့ပါတယ်။

သက်စံကတော့ နိုဝင်ဘာလ ၂၇ ရက်နေ့က မြန်မာနိုင်ငံ ကိုပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

Q1.Could you tell me briefly about yourself.

I'm a multi cultured woman born in Sweden raised by my Myanmar mother and Swedish stepfather. I grew up in a typical Swedish small town where I stood out due to my looks and also interest for bold fashion. With love for fashion and entrepreneurial traits blooming, I started my first company at 16. After graduation I moved back to Myanmar and started my second business, a fashion brand called Seint Studios. I see myself today as a driven woman developing various projects & businesses while being culturally connected to my roots in everything I do. My goal is to succeed in life and carrying along other young Burmese on my success journey so they also can reach their fullest potential, their dreams. Which I am currently working on with my ongoing advocacy work called "Inclusive education for self sufficiency".

Q2. What message do you want to send to Burmese Americans through the Myanmar Gazette?

I want to express the importance of taking care of each other in the Myanmar community. We have a beautiful culture and it is one of the things I treasure the most, example travelling to any country and meeting Myanmar people gives you a feeling of safety cause of the care we have for each other. Continue this, cause together we are stronger. And I can see that Burmese community in US is really strong and I believe it is always great to uplift and support each other in the community in order to build the strong countryman bond for the development of the community. Lots of love

Photo: MUM

From P29 Dr. Tun Aye

တိုကျို ၊ အိုချနော့မိဇု အရပ်ရှိ Tokyo Ikashika daigaku (Tokyo Medical And Dental University) တွင် သွားဆရာဝန်သင်တန်းတက်ရသည်။ဂျပန် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ၏ စကော်လားရှစ်ဆုမှာ အတော်ပြည့်စုံလုံလောက်သော ငွေကြေးဖြစ်သည်။ ကိုမဂိုမယ်အရပ်ရှိ Asia Bunkakaikan ကျောင်းသားများအဆောင်မှာနေရသည်။

ထိုခေတ် ထိုအခါက "ဂျပန်ရောက်မြန်မာနိုင်ငံကျောင်းသားများအသင်း " ရှိနေခဲ့သည်။ ဝန်ကြီး ဦးရာရှစ်၏သား ကိုဗီလားရရှစ်က ဉက္ကဋ္ဌ ၊ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနု၏သား ၊ အင်ဂျင်နီယာကျောင်းသား ကိုသောင်းထိုက်က ဒုဉက္ကဋ္ဌ ၊ ကိုထွန်းအေး က အထွေထွေ အတွင်းရေးမှူးဖြစ်နေစဉ် တော်လှန်ရေးကောင်စီ စစ်အစိုးရက ၁၉၆၄မတ်လ ၂၈ရက်နေ့တွင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော " အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို ကာကွယ်သည့်ဥပဒေ" ကြောင့် ပါတီတွေ၊ အသင်းအဖွဲ့တွေ၊ သမဂ္ဂ တွေကိုရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်။ထို့အတွက် ဂျပန်ရောက် မြန်မာနိုင်ငံကျောင်းသားများအသင်း လည်း ဖျက်သိမ်းခံလိုက်ရသည်မှာ ယနေ့တိုင်ပြန်ပေါ်မလာတော့ပေ။

Asia Bunka Kaikan ၌ ကိုအောင်မြင့်၊ ဦးကိုကိုလေး၊ ကိုအောင်ဆွေ၊ ကိုသောင်းထိုက်တို့နှင့်အတူ

ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနု၏သား ကိုသောင်းထိုက်နှင့်အလွန်ရင်းနှီးခင်မင်သည်။ ဦးနု ပြည်ပြေးဘဝဖြင့်ဂျပန်လာစဉ် ကိုသောင်းထိုက်၏ အကူအညီတောင်းခံမှုအရ ဦးနု၏နောက်မှလိုက်၍ ဂျပန်စကားပြန်လုပ်ပေးသည်။မြန်မာသံရုံးကခေါ်ယူသတိပေးသည့်ပြင် မြန်မာပြည် ပြန်ပို့ရန်စီစဉ်သည်။ကျောင်းကမပြီးသေး။

ဂျပန်ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန က စကောလားရှစ်ကိုလည်းမရုပ်သိမ်း။ ကျောင်းအပြီးထိလည်းဆက်တက်ခွင့်ပေးသည်။ ကျောင်းအပြီးတွင် ပြည်တော်ပြန်လျှင်အန္တရာယ်ရှိ၍ မပြန်တော့ပဲဂျပန်မှာဆက်နေရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။သွားဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်ရရှိရန် အလွန်ခက်ခဲသောဂျပန်စာ ခန်းကြီးများ မှတ်မိရန်အသေအလဲကြိုးစားခဲ့သည်။ ထို့အတွက် အစိုးရစစ်စာမေးပွဲ (Kokka Shiken)အောင်မြင်ပြီး သွားဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်ရခဲ့သည်။ သွားဆရာဝန်အဖြစ်ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။ဆရာထွန်းအေး လိုဖွဲကောင်းပြီး ဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်ရအောင်ကြိုးစားသူကအလွန်ရှားသည်။

ကျောင်းတက်နေစဉ်ကာလထဲက NHK ရေဒီယို မြန်မာပိုင်း အစီအစဉ်တွင် အချိန်ပိုင်းအသံလွှင့်လက်ထောက်အဖြစ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ မိမိ၏အသံကို မြန်မာပြည်မှ မိခင်ကြီး ကြားစေရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဝင်လုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။၁၉၆၆ခုနှစ်မေလမှာစဝင်လုပ်ခဲ့သည်။ ဦးရွှေဘ က အရင်တလစောသည်။ဧပြီလမှာစဝင်ခဲ့သည်။ဆရာထွန်းအေးက NHK မှာ ၁၆နှစ်လုပ်ခဲ့သည်။ဂျပန်နိုင်ငံ၏ စက်မှုစွမ်းအားတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်းကို အင်္ဂလိပ်မှမြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီးဖတ်ကြားရသည်။ တပတ်လျှင် ၂ရက် ။ အင်္ဂါ နှင့်စနေ အသံလွှင့်ရသည်။

၁၉၈၈ ခုနှစ် ရှစ်လေးလုံးအရေးတော်ပုံကြီးဖြစ်လာတော့ ကျောင်းသားများဆန္ဒပြကြသည်။ စစ်တပ်ကရက်ရက်စက်စက်ဖြိုခွင်းမှုများအကြောင်း ဂျပန်တီဗွီ ၊ သတင်းစာများမှာတွေ့ရှိရသည်။ထိုစဉ် အရင်က NHK ရေဒီယိုတွင် တာဝန်အတူထမ်းဆောင်ခဲ့ဘူးသော မြန်မာ့အသံ ဦးကျော်ဦးထံ မှ မင်းကိုနိုင် ၏ " မြန်မာပြည်သူများသို့ပန်ကြားလွှာ " လက်ရေးစာလေးကို NHK ရုံးမှတဆင့်လက်ခံရရှိသည်။ စာလေးကိုဖတ်ပြီးအရမ်းခံစားရ၍ မိမိအလုပ်နားသော အင်္ဂါ နေ့ တိုင်း မနက် ၉နာရီမှ နေ့၃နာရီထိ တိုကျို မြန်မာသံရုံးရှေ့မှာဆန္ဒပြခဲ့သည်။တကိုယ်တော်ဆန္ဒပြလျှင် ရဲကို အကြောင်းကြားစရာမလို။ပြခွင့်ရှိသည်။ သို့သော်လာရောက်စစ်ဆေး လျှင် ကိုယ့်ဖက်က မှန်ကန်ဖို့လိုသည်။

" Democracy For Burma" တဖက်ကဂျပန်လို " ဘိရုမာနိမင်ရှူးကားအို"ဆိုတဲ့ဆိုင်းဘုတ်ကိုကိုင်ပြီးသံရုံးရှေ့မှာသွားရပ်သည်။ ဘာကြွေးကြော်သံကိုမျှတော့ မတိုင်။

ဒီလိုနှင့် အထက်တွင်ဖေါ်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဂျပန်ရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားများနှင့်တွေ့ဆုံ ရင်းနှီးလာခဲ့သည်။မြန်မာနိုင်ငံသားများအသင်း (ဂျပန်ပြည်) တွင်လည်း ခေါင်းဆောင်နာယက ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ယခုတိုင်မြန်မာများကိုသွား အခမဲ့ ကုသပေးနေသည်။ မြန်မာဆွေ့သည်တစ်ဦးနှင့်တွေ့လျှင် " ကျနော် ဘာအကူအညီပေးရမလဲ" ဆိုသည်က ဆရာ့၏ လက်သုံးစကားဖြစ်သည်။ ဂျပန်ရောက်မြန်မာအများကိုများစွာ အကူအညီပေးခဲ့သည်။ယခုတိုင် ချဉ်ပေါင်၊ နံနံ၊ ပူစီနာ၊ ဘူးသီး၊မြင်းခွါရွက်၊ ငရုပ်စိမ်းများစိုက်တုန်း၊ လာသမျှမြန်မာတွေကို ပေးနေတုန်းဖြစ်သည်။

NCGUB ဝန်ကြီးများ ဦးဝင်းခက် တို့ပထမဆုံးလာကြစဉ် က

တခါတရံကျနော်တို့ Imaizumi တွေ့ဆုံပွဲများတွင်ယူလာပြီး ဝေပေးသည်။ ဘဘကြီး Imaizumi စံ က မြန်မာများအတွက်ဘာအကူအညီပေးသင့်သလဲဟု ၁၉၈၈ခုနှစ်ကာလက ဆရာ့ထံလာရောက်တိုင်ပင်ရာ ဆရာက ဂျပန်တွင် ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန် ကြိုးစားနေသောကျောင်းသားများအားစကောလားရှစ်ပေးရန် အကြံပြုခဲ့သည်။ Imaizumi စံကလဲ ၁၉၈၉ခုနှစ်ကစပြီးတနှစ်လျှင်၁၀ဦး ၊ တဦးလျှင် တလ ယန်း၄သောင်း ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ကျနော်က ၁၉၉၀ မှာရခဲ့သည်။ ဆရာသည် ရပ်ရွာအကျိုး အများအကျိုး ကို များစွာတက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ခဲ့၍ ဟိရစုခ အကျိုးဆောင်ဆု နှင့် ကန်ဒါဂါဝ အကျိုးဆောင်ဆုတို့ကိုချီးမြှင့်ခံခဲ့ရသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် တိုကျိုမြန်မာ သံရုံးတွင်အခွန်ပေးဆောင်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပြန်လည်ရရှိခဲ့သည်။မြန်မာပြည် သို့ ပြန်လည်ခဲ့သည်။ယခုတိုင်မြန်မာစာအုပ်ကိုကိုင်ဆောင်သည်။

ဆရာသည် အတန်းဖေါ်ကျောင်းနေဖက်ဂျပန်သူငယ်ချင်း သွားဆရာဝန်မလေး Nishi စံနှင့်အိမ်ထောင်ကျသည် ။ ဟိရစုခ ဘူတာအနီးတွင်ဆရာကကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းဖွင့်ပြီး ဇနီးသည် နိရှိ စံက ဟိရစုခ နေအိမ် သုံးထပ်တိုက် ၏ အောက်ဆုံးမြေညီထပ်တွင် ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းဖွင့်သည်။ အောင်မြင်ခဲ့ကြသည်။

သမီး ၃ဦးလုံးဆရာဝန်ဖြစ်သည်။ သားက အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများနှင့်ဂျပန်လူငယ်များလေ့လာရေးခရီးစဉ်တွင်အသုံးပြုသော သင်္ဘော အင်ဂျင်နီယာဖြစ်သည်။

သမီးကြီး၂ယောက်မှ မြေး ကျား၃ ယောက်၊ မ ၃ ယောက်ရရှိခဲ့သည်။ မြေးဦးလေးပင် ၁၅နှစ်ရှိနေပြီ။ ဒုတိယ သမီး၏ ဒုတိယသမီးလေးကစာအလွန်ထူးချွန်သည်။ ဂျပန်တနိုင်ငံလုံး မူလတန်း (ဆဋ္ဌမတန်း)သင်္ချာ ရည်ချွန်ပြိုင်ပွဲတွင် ဒုတိယ ဆုရခဲ့သ တဲ့ ။ဆရာ့မှာ ဂုဏ်ယူလို့မဆုံး။

ဩော် သား/ သမီး အချစ် မြေးအနှစ် ဆိုသည့်အတိုင်း အလုပ်ပိတ်ရက်နားရက်ဆိုလျှင် မြေးတွေရှိရာသို့သာ ဆရာတို့ဇနီးမောင်နှံ သွားနေကြတော့သည်။

ဆရာတို့မိသားစု ချမ်းမြေ့ ချမ်းမြေ့ကြပါစေ ။

ကိုသိန်း (တိုကျို) (နိုဝင်ဘာ ၁၂, ၂၀၂၄)

ဘော့စတွန်မြို့က မြန်မာ အသိုင်းအဝိုင်းလေး

Ladia Khaing

လစဉ် ဒုတိယအပတ် သောကြာနေ့တိုင်း ၊ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် ၊ ဘော်စတွန်မြို့ရှိ International Community Church တွင် ဆရာထွေးသည် မြန်မာညစာစားပွဲကို လစဉ်တည်ခင်း ဧည့်ခံပြီး နွေးထွေးစွာ တွေ့ဆုံပေးကြပါသည်။ လွန်ခဲ့သော (၁)နှစ်ကျော်က စတင်ခဲ့ပြီး အစပိုင်းတွင် လူ (၁၅) ဦးသာ တက်ရောက်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါတွင် ပါဝင်သူများတိုးများလာပြီး လစဉ် လူဦးရေ (၆၀) ခန့်တွေ့ဆုံကြပါသည်။

ညနေ (၆)နာရီမှ (၇:၃၀)ခန့်အထိ ကျင်းပသည့် မိတ်ဆွေများ၏ ညစာစားပွဲသည် ဒေသခံမြန်မာများအတွက် အရေးပါသော အသိုက်အဝန်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ဤမိတ်ဆုံစားပွဲ သည် အစပိုင်းတွင် စိန်ခေါ်မှုများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်စတင်ခဲ့ရသော်လည်း ဆရာထွေးသည် ဇွဲမလျှော့ပဲ အခက်အခဲများကြားထဲကြိုးစားခဲ့ရာမှာ ယခုအခါတွင် တက်ရောက်သူများကြား၌ အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ၏ အဓိကအရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဆရာထွေး၏ရည်မှန်းချက်မှာ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက် မြန်မာများအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မိသားစုသဖွယ် ခံစားရစေရန်ဖြစ်သည်။ Henri J.M. Nouwen ၏အဆိုအတိုင်း ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်မှု သည် အချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတွက် နေရာဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆရာထွေးက ယုံကြည်သည်။ ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်ခြင်းသည် လူများကို ပြောင်းလဲရန်မဟုတ်သော်လည်း အပြောင်း အလဲဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာဖြစ်သည်ဟု ၎င်းက ကိုးကားသည်။ မိတ်ဆုံစား ပွဲတက်ရောက် လာသူများ ကလည်း မိသားစုသဖွယ် နွေးထွေးသည့် အိမ်၏ ခံစားချက်ကို ရစေပါသည်ဟု ပြန်လည်ပြောကြား ကြပါသည်။

လူမှုကွန်ရက်တွင် Facebook Messenger Group Chat တွင် ပြောဆိုဆွေးနွေးကြသည့်အပြင် တစ်ဆင့်စကားဖြင့်လည်း လူသိများလာပါသည်။ တက်ရောက်သူခန့်မှန်းရန် ညစာစားပွဲတိုင်းမတိုင်မီ တစ်ပတ်အလိုတွင် ဆရာ Andrew သည် polls များကို ထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်သည်။ ဤ အွန်လိုင်းအဖွဲ့ သည် မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အဖွဲ့ဝင်များကို မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် အချင်းချင်း အကူအညီပေးနိုင်စေပါသည်။

ညစာတိုင်းတွင် ကိုထွေးနှင့်အဖွဲ့မှ ချက်ထားသော မြန်မာ့ရိုးရာဟင်း မီနူးများပါရှိပါသည်။ ပုံမှန်စေတနာ့ ဝန်ထမ်းတွေကတော့ ဦးစိုးမြင့် ၊ မောင်မောင်ထွေး ၊ မကြီးသောင်း ၊ ဆရာအင်ဒရူးနဲ့ မင်းသိန်း တို့ပါဝင်ပါသည်။ ပုံမှန်ညစာတွင် ထမင်း ၊ အသားဟင်း နှစ်မျိုး ၊ အသုပ် ၊ စွပ်ပြုတ် နှင့် အချို ပွဲ တို့ပါဝင်ပါသည်။ ဤ ဟင်းအားလုံးသည် အိမ်ချက် အရသာ ဖြစ်ပါသည်။

လစဉ် ညစာစားပွဲကုန်ကျစရိတ်ငွေသည် ဘုရားကျောင်းရန်ပုံငွေမှ ရရှိပါသည်။ အစား အသောက်များ စီစဉ်ပေးခြင်းမှလွဲ၍ ဆရာထွေးသည် Overseas Burmese Christian Fellowship (OBCF) တွင် ဓမ္မဆရာလည်းဖြစ်သည်။ ဘုရားကျောင်းသည် International Community Church တွင် တွေ့ဆုံကြပြီး လစဉ် ညစာဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံသည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ OBCF သည် ဤ အဆောက်အအုံကို အခြားတိုင်းရင်းသား ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်း ခုနှစ်ကျောင်းနှင့် မျှဝေထားသည်။ မတူကွဲပြားသော အုပ်စုအားလုံးသည် ခရစ်တော်၌ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဖြစ်ကြောင်း မည်သို့ ပွဲတင်ထပ်ကြသည်ကို ဆရာထွေးက မှတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။ ဌားရမ်းခအဖြစ် မြင်တာထက် ကုန်ကျ စရိတ်ကို မျှဝေပါ။ မိတ်ဆုံစားပွဲလက်ခံကျင်းပသော International Community Church ကို ရန်ပုံငွေ ထည့်ချင်းဖြင့်လည်း ကူညီသက်ရောက်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

ဆရာထွေးသည် ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် ကျောင်းသားအဖြစ် မက်ဆာချူးဆက်သို့ ရောက်ရှိလာခဲ့ သည်။ လက်ရှိမြန်မာချာ့ချ်တွင် သင်းအုပ်ဆရာလုပ်သော မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်း၏ တန်ဖိုးကို သိရှိလာပြီး ဤမိတ်ဆုံစားပွဲကို စတင်ပေးခဲ့ပါသည်။ မြန်မာ လူမျိုးများ သည် နယ်ခြားမြေခြားရောက်နေသော်လည်း အချင်းချင်းရိုင်းပင်း ကူညီဖေးမ ကြသည်ကို ဆရာထွေး က ပြောလေ့ရှိပါသည်။ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်တွင် မြန်မာလူဦးရေ (၁,၀၀၀) အောက်သာ ရှိသဖြင့် သေးငယ်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲအသိုက်အဝန်းဖြစ်သည့်အတွက် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးပမ်းရန် လိုအပ်ပါသေး သည်။ လူတိုင်းပါဝင်ကြိုးစားအားထုတ်မှသာလျှင် ဤအဖွဲ့ အစည်းသည် ရေရှည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲစွာ ရှိနေနိုင်သည်။

Silver Spring,MD ဒေါက်တာ ဇော်မြင့်မောင်အား ရည်စူးတလပြည့်ဆွမ်းကပ်

အောက်တိုဘာ၇၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်၊ ဒုတိယဉက္ကဋ္ဌ(၂)၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်အား ရည်စူး၍ တစ်လပြည့်ဆွမ်းကပ်လှူနှင့် အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၇ တွင် Silver Spring မြို့၊ Maryland ပြည်နယ်ရှိ မင်္ဂလာရာမကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်သူ ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်အားရည်စူးပြီး သံဃာတော်၁၂ပါးအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းက ဒေါက်တာဇော်မြင့်မောင်၏ နိုင်ငံရေးသမိုင်းအမှတ်တရများကို အောက်မေ့ဖွယ်ဟောပြောခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းဒေါက်တာစိန်ဝင်း၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ဉက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်ကြည်ညွန့်၊ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်အမတ်နှင့် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီဝင် Dr. မေဝင်းမြင့်၊ ဦးအောင်စောဦး၊ ကဗျာဆရာအောင်ဝေး၊ ကဗျာဆရာစောဝေတို့အပါအဝင်ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

University of California တက္ကသိုလ်များ ကျောင်းစားရိတ်တိုးမြှင့်ကောက်ခံမည်

University of California တက္ကသိုလ်များသည် အခြားပြည်နယ်မှလာတက်မည့် undergraduate ဘွဲ့ကြိုကျောင်းသားများအတွက် ကျောင်းစားရိတ်ကို နောက်နှစ်Fall မှစပြီး $3,402 ပိုပြီး သတ်မှတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၁၄နေ့က ကျောင်းစနစ်၏ board of regents က အတည်ပြုခဲ့သည်။

California အခြေစိုက်မဟုတ်သော ကျောင်းသားများအတွက် စုစုပေါင်းကုန်ကျစားရိတ်သည် $52,536 ကုန်ကျမည်ဖြစ်သည်။ Californiaပြည်နယ်တွင်အခြေချနေထိုင်သည့် Californians ကျောင်းသားများအတွက် နောက်နှစ်စာသင်နှစ်တွင် ၂၀၂၄-၂၀၂၅ စာသင်နှစ်တွင် campus fees ထည့်မတွက်ခင် $14,934 ကုန်ကျမည်ဖြစ်ပြီး ၂၀၂၄-၂၀၂၅ စာသင်နှစ်ထက် $500 ပိုကုန်ကျမည်ဖြစ်သည်။ California ပြည်နယ် ပြင်ပမှ UC များသို့ ကျောင်းလာတက်မည့်ကျောင်းသားများအတွက်ကျောင်းစားရိတ်သည် Californians ကျောင်းသားများထက်၃ဆက်ကျော်ပိုပြီး ကုန်ကျမည်ဟု မှန်းဆရသည်။

ထိုသို့ ကျောင်းစားရိတ်မြှင့်တက်ခြင်းသည် ယခုလက်ရှိ ကျောင်းတက်နေသောကျောင်းသားများကို သက်ရောက်မည်မဟုတ်ဘဲ နောက်နှစ် Fall စာသင်နှစ်တွင် ကျောင်းစတက်မည့် California ပြင်ပတွင်နေထိုင်ပြီး UC များသို့ကျောင်းလာတက်မည့်ကျောင်းသားများ၊ transfer ကျောင်းသားများအပေါ်သာ သက်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။

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

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

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

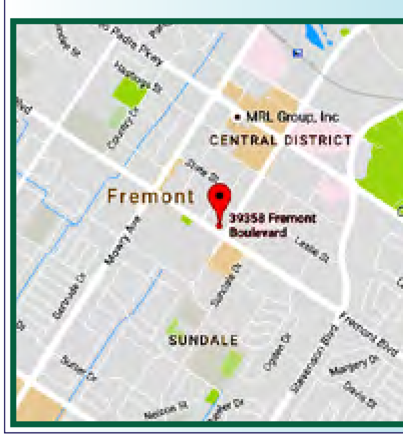
Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

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!

BURMESE KITCHEN

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

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

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

burmesekitchensf@gmail.com www.burmesekitchen.com

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

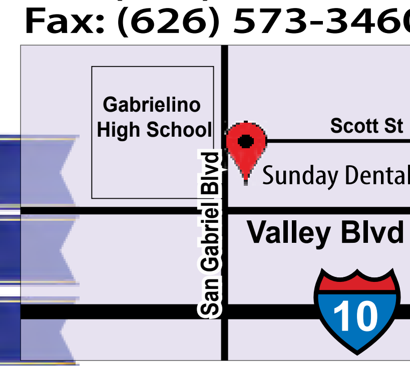
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုးကြေးအိုးဆီချက် ပဲ့နှံ့ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုပ်တို့ရှိပါတယ်။

Holiday Season အထူး

ပါတီညှိခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဖြန်ရှိမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

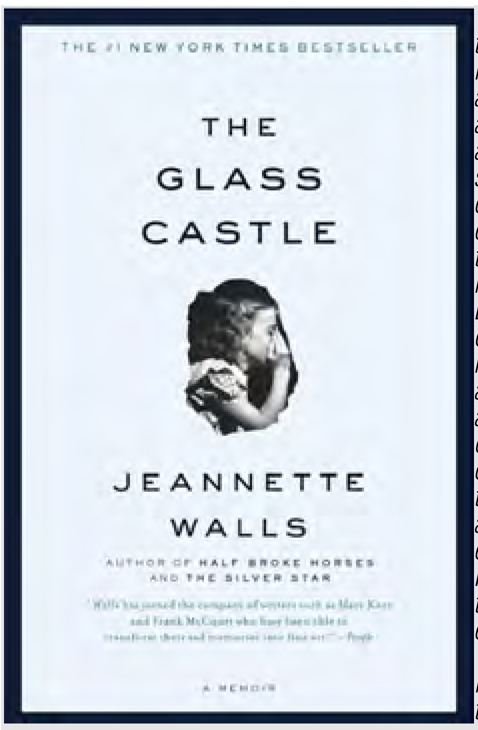
The Glass Castle

★★★★★

By: *Jeannette Walls*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Memoir, Biography, Autobiography*



SUMMARY: *The Glass Castle is a remarkable memoir of resilience and redemption, and a revelatory look into a family at once deeply dysfunctional and uniquely vibrant. When sober, Jeannette's brilliant and charismatic father captured his children's imagination, teaching them physics, geology, and how to embrace life fearlessly. But when he drank, he was dishonest and destructive. Her mother was a free spirit who abhorred the idea of domesticity and didn't want the responsibility of raising a family. The Walls children learned to take care of themselves. They fed, clothed, and protected one another, and eventually found their way to New York. Their parents followed them, choosing to be homeless even as their children prospered. The Glass Castle is truly astonishing—a memoir permeated by the intense love of a peculiar but loyal family.*

"The Glass Castle" is an addicting page-turner memoir and true story about Jeanette Walls's unique experiences throughout her life. Walls shares a raw perspective on her childhood and adulthood, detailing how she was raised in a highly dysfunctional family with her three siblings. Her free-spirited mother resisted domesticity and the responsibilities of raising a family, while her charismatic and intelligent father had grand dreams of finding gold to build a glass castle but struggled with alcoholism and at times, was abusive. Despite being her father's biggest defender, Walls eventually grows disillusioned, realizing he would never build the promised glass castle. She delves deep into her nomadic childhood, revealing the mental health issues of her parents. While her parents did inexcusable things, Jeanette's ability to forgive them adds an emotional touch to the story. I was amazed at her positivity, kindness, and resilience. She hardly ever spoke poorly about her family, choosing instead to simply describe the scenes. Despite the hardships, her strength and ability to focus on the good aspects of her experiences truly stood out to me throughout the book.

Her father, Rex Walls, is a fascinating character: an educated man who loved reading, physics, and engineering, but his deep flaws, including alcoholism and problematic behaviors, sometimes, overshadowed his positive traits. Throughout the book, I experienced a range of emotions, like a pendulum—swinging between dislike and sympathy for Rex. Despite his faults, I felt that he spoke to his children as equals and had many sentimental moments, teaching them important lessons. The famous saying, "The end justifies the means," is used to say that a desired result is so good or important that any method, even a morally bad one, may be used to achieve it. While this perspective showcases his intentions, it doesn't mean that I condone or agree with his actions. Despite his methods, the Walls children ultimately achieved good educations and careers, with Jeanette attending Barnard University, but the emotional and psychological costs of his approach were significant. The book vividly portrays familial dynamics and the struggles of staying together and supporting each other.

Metaphors like fire and the Joshua tree symbolize resilience and strength. In a key passage, Walls' mother teaches the kids about the Joshua tree, saying its struggle gives it beauty, reflecting her philosophy of life. Despite the frequent hardships endured, including the periods of hunger, Walls finds beauty in her parents' struggles. Through writing this memoir, she acknowledges and overcomes her own shame for her parents. Jeanette celebrates their resilience, similar to the Joshua tree—that there is beauty in their struggle. This book has been on my *mind a lot lately, and I genuinely think it will stay with me for a long time. I'm grateful to my teacher for recommending this incredible story, as she knows that memoirs are my cup of tea. This memoir blends ingredients of financial struggles, familial hardships, abuse, and resilience, into one single drink, making it a rollercoaster to read. Yet, it offers a valuable perspective on the complexities of the typical on-the-road American family.*

FAFSA form for 2025-26 financial aid now open

၂၀၂၅-၂၀၂၆ ပညာသင်နှစ်မှာ တက္ကသိုလ်တက်ကြမည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် US တစ်နိုင်ငံလုံးက တက္ကသိုလ်တက်မည့်ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ဖယ်ဒရယ်အစိုးရကပေးသော ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးအတွက်လျှောက်လွှာများ(Free Application for Federal Student Aid – or FAFSA) ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာတွင် ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီဖြစ်ရာ ၂၀၂၆ခုနှစ်၊ ဇွန်၃၀၊ ၁၁နာရီ၅၉မိနစ် Central time (CT) အထိ နောက်ဆုံးထားလျှောက်ထားနိုင်ပြီး အမှားပြင်ဆင်ခြင်းများနှင့်ပြောင်းလဲသောအချက်များဖြည့်စွက်ခြင်းများကို ၂၀၂၆ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၃၊ ၁၁နာရီ၅၉မိနစ် Central time (CT) အထိ နောက်ဆုံးထားပြီး ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။

– FAFSA လျှောက်ထားရန်လိုအပ်ချက်များ

FAFSA လျှောက်ခြင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး **https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa** တွင် လျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ FAFSA လျှောက်မည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းသား၏လိုအပ်သောအချက်အလက်များကိုပေးရမည့် biological မိဘရင်း(သို့) မွေးစားမိဘ၊ ခင်ပွန်း/ ဇနီး၊ ဖခင်(သို့)မိခင်က လက်ထပ်ထားသောသူများသည် ရှေးဦးစွာ **https://studentaid.gov/** တွင် account ဖွင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ လျှောက်ထားသူများသည် မိမိတို့၏အမည်များနှင့် Social Security number (SSN) များကို အတိအကျဖြည့်ရပါမည်။ လိုအပ်သောစာရွက်စာမ်းအထောက်အထားများဖြစ်သည့် Tax returns, ရရှိထားသောကလေးထောက်ပံ့ကြေးမှတ်တမ်းများ၊ ဘဏ်တွင်ရှိသောလတ်တလော cash, savings, and checking accounts များ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအမြတ်အစွန်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ပြရန်လိုအပ်သည်။ FAFSA ကိုတင်ပြီးသောအခါ ထိုအချက်အလက်များကို အနည်းဆုံးကျောင်းတခုထံသို့ ရရှိရန် လျှောက်ထားသူများသည် အနည်းဆုံးကျောင်းအမည်တခုကို ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုကျောင်းသည် FAFSA လျှောက်ထားသူများ၏ အချက်အလက်များအရ မည်သည့် ကျောင်းစားရိတ်ထောက်ပံ့မှုမျိုးနှင့် ပမာဏမည်မျှထောက်ပံ့မည်ကို ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။

– လျှောက်ထားပြီးသော FAFSA အခြေအနေဘယ်ကိုရောက်နေပြီလဲကို စစ်ဆေးခြင်း။

မိမိတို့လျှောက်ထားသော FAFSA အခြေအနေကို **https://fafsa.gov** သို့သွားပြီး "My Activity " ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

– FAFSA ကိုလက်ခံသော နောက်ဆုံးနေ့များပြည်နယ်အလိုက်၊ ကျောင်းများအလိုက်ကွာခြားချက်ကို ကြိုစစ်ဆေးကြရန်။

US တနိုင်ငံလုံးမှကျောင်းသားများလျှောက်ထားကြသည်ဖြစ်ရာ ပြည်နယ်အလိုက် FAFSA ကိုလက်ခံသော နောက်ဆုံးနေ့များကွာခြားကြရာ ပြည်နယ်အလိုက် နောက်ဆုံးလျှောက်ထားနိုင်သောနေ့ရက်များကို **https://www.ed.gov/** တွင် စစ်ဆေးရန်အရေးကြီးသလို မိမိလျှောက်ထားမည့် college and career/trade school ကျောင်းများမှ နောက်ဆုံးထားလက်ခံမည့်နေ့စွဲများကိုလည်း ကြိုတင်ရှာထားရန်လိုပါသည်။.

https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa

ပင်လယ်စာ စားပြီး မမေ့နဲ့နော်.. ကိုကို နော်

Amnesia shellfish poisoning

ဒေါက်တာကျော်မင်း

တနေ့က သူငယ်ချင်း တယောက်က ဖုံးဆက်လိုတယ်။ သူ့ မိတ်ဆွေ တယောက် ဗိုက်အောင့် မအီမသာဖြစ်ပြီး ဆေးရုံရောက်သွားတာ ဆေးရုံမှာ အသက်အန္တရယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေတော့မရှိတော့ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေ ရုတ်ရက် မကောင်းဘူးဖြစ်နေတယ်၊ ဆေးရုံမရောက်ခင် သတိ အကောင်းကြီးကနေ "အခုဘယ်ရောက်နေတာလည်း၊ ဒီနေ့ ဘာနေ့လည်း၊ အိမ်က ဘယ်မှာလည်း" စသည်ဖြင့် မမှတ်မိဘူးဖြစ်နေတယ်။ လူနာရဲ့မိသားစု ကပြောတယ် ဒါမျိုးလွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ ကဖြစ်ဘူးတယ်၊ ရက်နည်းနည်းကြာတော့ သူ့ဘာသာ ပျောက်သွားတယ်ပြောတယ်။ဆေးရုံက ဦးနှောက် ဖြတ်ပိုင်းဓါတ်မှန်Brain CT Scan ရိုက်ပြီးတော့လည်း ဘာမှ မည်မည်ရရ မတွေ့ဘူးပြောတယ်၊

" ကိုကျော်မင်း ရေ ဘာဖြစ်နိုင်သလည်းတဲ့"၊

သွားပြီ၊ ရေတတ်တုန်း ရေတွင်းထဲကျ လို့ဆိုရမလား၊ ကျနော့်မှာ ဒီတစ်ခါ ဘာရေးရင် ကောင်းမလည်းလို့ စဉ်းစားနေတဲ့ အချိန်ဆိုတော့၊ကျနော် ချက်ချင်း စဉ်းစားလိုက်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ဆေးကျောင်း တက်တုန်း ကဖတ်ထားတဲ့ စာတွေ၊ ဆေးရုံမှာ လက်တွေ့ဆင်းတုန်းက ဆရာသမားတွေရဲ့ သင်ကြားမှု စကားတွေ၊ ကျနော့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ ဦးနှောက်ထဲမှာ အပြေးကလေး ပြန်ပေါ်လိုတယ်။ ဒါနဲ့ဘဲ သူငယ်ချင်း ကို ပြန်အဖြေပေးလိုက်တယ်။ "အစာ အဆိပ်သင့်တာ ဖြစ်မယ်ဗျ"၊ကျနော်နယ်မှာ ဆေးကုတုန်းကလည်း မှတ်မှတ်ရရ တခါတော့တွေ့ဘူးလိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ဘဲ ကျနော် ဖိုးရေးချင် တယောက် ဟိုရှာဖတ် ဒီရှာဖတ် လုပ်ရာကနေ ဒီဆောင်းပါးလေး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါး ကို အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း food poisoning အကြောင်းက နေစပြီး ရေးသားချင်ပါတယ်။ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မတည့်တဲ့ဓါတ် (အဆိပ်)တွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့အတွက် "အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း"လို့နံမည်တပ်ထားပေမဲ့လည်း ဒီလိုနေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းကို ဖြစ်ပွါးစေတဲ့ အကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေပေါ်မှာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ခံစားနေရတဲ့ လက္ခဏာ တွေပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးလောကမှာ နံမည်အမျိုးမျိုးပေးကြပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိရင် Stomach Flu (စတန်းမတ်ဖလူး) အစာအိမ်တုတ်ကွေး ဖြစ်တယ်ပေါ့

ဒီရောဂါကြောင့် အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းတလျှောက် ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် Gastro-enteritis (ဂက်စရို အဲန်တရိုက်တစ်)၊ အတိုကောက်အနေနဲ့ GE (ဂျီအီး) အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းရဲ့ အထက်ကိုဆန်ပြီး အန်ခြင်း၊ အောက်ဖက်ကို လျှောကျသလို ဝမ်းသွားခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေတာကြောင့် မြန်မာပြည်မှာတော့ အရပ်အခေါ်အဝေါ် 'အထက်လှန် အောက်လျှော' လို့လည်းခေါ်ကြပါသေးတယ်

ဖြစ်ပွါးစေသော အကြောင်းများ

ဘက်တီးရီးယားများ bacteria (ဥပမာ Salmonella ဆဲလ်မိုနဲလား ဘက်တီးရီးယား)

ဗိုင်းရပ်များ viruses

ကပ်ပါးပိုးများ parasites (ပါရာဆိုက်)

အဆိပ်အတောက်များ- toxins (တောက်ဆင်) ဥပမာ ပိုးသတ်ဆေး၊ သန့်စင်ဆေးရည် များပါဝင်နေသော အစားအသောက်များကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း ကိုဆိုလိုပါတယ်။

ခံစားရသည့် လက္ခဏာ များမှာ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ပိုးမွှား၊ အဆိပ်အတောက်များပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်

အဖြစ်အများဆုံး လက္ခဏာများမှာ

ဝမ်းလျှောခြင်း diarrhea (ဒိုင်ရီးယား)

ဗိုက်အောင့်ခြင့် stomach pain (စတန်းမတ်ပိန်း)

ပျို့ခြင်း nausea (နောဇီးယား)

အန်ခြင်း vomiting (ဗောမစ်တင်း)

ဖျားခြင်း fever (ဖီဘာ)တို့ဖြစ်ကြပါတယ်

ရှေဦးကုသခြင်း

ရေဓါတ်ခန်းခြောက်မှုမှကါကွယ်ပေးခြင်း-ဓါတ်ဆားရည် သောက်နိုင်သမျှ သောက်ပေးခြင်း ဥပမာ Glactorate, Pedilyte စသည့် အရည်များ

ရောင်ရမ်းနေသော အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းအား အနားပေးခြင်း (ပျော့ပြောင်းနူးညံသောအစာများ စားသုံးပေးခြင်း- ဆန်ပြုတ် စွပ်ပြုတ်)

အနားယူခြင်း

ဝမ်းသွားခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသော အူလမ်းကြောင်းအတွင်းရှိ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လိုအပ်သော မိတ်ဆွေကောင်း ဘက်တီးရီးယားများကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း (ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေး Probiotics ၊ ဒိန်ချဉ်များ သောက်သုံးပေးခြင်း)

အောက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လါရင်တော့ ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန်လိုအပ်ပါတယ်

သွေးဝမ်းသွားခြင်း

ဝမ်းလျှောခြင်းမှာ ၃ ရက်ထက်ပိုကြာနေခြင်း

အဖျားကြီးခြင်း (ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၂ ဖါရင်ဟိုက်ထက်ကျော်နေခြင်း)

မကြာခဏ အန်ခြင်း နှင့် ရေနှင့်အစာစားပြီးတိုင်းအန်ခြင်း

ရေခန်းခြောက်ခြင်း လက္ခဏာများရှိခြင်း- ဆီးသွားပမာဏ နည်းခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း၊ အထအထိုင် မူးဝေခြင်း၊ အရေပြားများ ခြောက်သွေ့ ကျုံ့ နေခြင်း

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမှာကာကွယ်ရန်

သန့်ရှင်းမှု- အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ရာတွင်၊ လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ အိုး ခွက် ပန်းကန်များ၊ မီးဖိုချောင်၏ ဟင်းချက်ခုံ စားပွဲ မျက်နှာပြင်တို့ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ

ခွဲခြား သိမ်းဆည်းမှု-ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် အသားစိမ်း ငါးစိမ်းများကို သီးခြားအိမ်များဖြင့်ခွဲခြားထုပ်ပိုးပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ

မချက်ပြုတ်မီ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ

အချိန်လိုလောက်စွာ ချက်ပြုတ်မှု- အသားဟင်းများကို အချိန် လိုလောက်စွာဖြင့် အသေအချာကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ

ပိုးသတ်ဆေးများ၊သန့်စင်ဆေးရည်များကိုင်တွယ် အသုံးပြုပြီးပါက လက်ကို သေချာစွာ ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပါ

ကဲ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို အတော်အတန် ရေးပြပြီးပြီဆိုတော့ အထက်မှာကျနော်ရေးပြခဲ့တဲ့ ကိုကိုက ဘာကြောင့် အတိတ်မေ့သွားတာပါလည်း၊ အဖြေကတော့ Amnesia Shellfish poisoning (အဲမ်နီးစီးယား ရှဲလ်ဖစ် ပွိုင့်ဇင်းနင်း) ပင်လယ်တွင်းရှိ အဆိပ်ရှိနေသော အခွံမာရှိသော ရေသတ္တဝါ များကိုစားသုံးမိတာကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်တာပါ။

အခွံမာရှိသော ပင်လယ်သတ္တဝါတွေက ယ္ခုခေတ်စားနေသော seafood (ဆီးဖုဒ်) ပင်လယ်စာများဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်း တို့မှာ အခွံမာရှိသော ဂုံးကောင်မျိုးနွယ်ဝင် ရေသတ္တဝါများ (razor clams, Mussels,Scallops and other crustaceans) ဖြစ်ကြပါတယ်

ကျနော့်ဆောင်းပါးထဲက ကိုကို ကလည်း ပင်လယ်စာဆို သိပ်ကြိုက်တဲ့သူလို့ ဆိုပါတယ်။ အမေရိကားမှာ လူပျိုကြီး တကိုယ်တည်းနေတာဆိုတော့ သတိပေးမဲ့ သူကလည်းမရှိတော့ ပင်လယ်စာတွေ စိတ်ကြိုက် ဘယ်လောက်စားလိုက်သလည်းမသိ အတိတ်တောင်မေ့သွားရပါတယ်။ ကိုကို ဆိုတာ သူ့နာမည်မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျနော် က အဆိုတော်မေဆွိ သီဆိုထားတဲ့ "နော် ... ကိုကို နော်" ဆိုတဲ့ သီချင်းစာသားနဲ့လိုက်အောင် ဆောင်းပါးကို ခေါင်းစဉ်တပ်ချင်လို့ ကိုကို ဆိုပြီးသုံးထားတာပါ။

အဲဒီ အချို့ အခွံမာရှိတဲ့ ပင်လယ်ရေသတ္တဝါ တွေဟာ domoic acid (ဒိုမွိုက် အက်စစ်) လို့ခေါ်တဲ့ အဆိပ်ကို ထုတ်ပေးတဲ့ပင်လယ် ရေအောက်မှာရှိတဲ့ ရေမှော်ပင်တွေကိုစားတဲ့အခါမှာ သူတို့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အဆိပ်တွေရောက်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလိုအဆိပ်တွေရှိနေတဲ့ ရေသတ္တဝါတွေကို စားသုံးမိတဲ့သူဟာ Domoid acid ဒိုမွိုက်အက်စစ်အဆိပ်ရဲ့ဒါဏ်ကို ခံစားရပါတယ်။ Domoic acid ဒိုမွိုက်အက်စစ်အဆိပ်ဟာ လူနဲ့ နို့တိုက်သတ္တဝါတွေမှာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေကိုထိခိုက်စေတာကြောင့် ယာယီ အတိတ်မေ့ခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ပမာဏ များများစားမိရင် အသက်သေဆုံးနိုင်ပါတယ်။ Domoic acid ဒိုမွိုက်အက်စစ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ၁၉၈၇ ခုနှစ်ကုန် လောက်မှာ ကနေဒါနိုင်ငံ အရှေ့ဖျားမှာစတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အဲ့ဒီ ဖြစ်စဉ်မှာ လူသုံးဦး သေဆုံးပြီး တစ်ဦးက နာတာရှည် အတိတ်မေ့ အာရုံကြောချို့ယွင်းခြင်းဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီ Domoic ဒိုမွိုက်အက်စစ် အဆိပ်သင့်ခြင်းအတွက် ဖြေဆေး antidote (အင်တီဒုတ်) မရှိသေးပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း စောင့်ကြည့်ကုသမှုပေးနိုင်ပြီး၊ အသက်အန္တရယ် ကျရောက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုရင် ICU အထူးကြပ်မတ်ကုသခန်းထဲမှာ ကုသမှုပေးနိုင်တဲ့အတွက် Domoic acid ဒိုမွိုက်အက်စစ် အဆိပ်သင့်တာထင်ရင်၊ "ပင်လယ်စာတွေစားပြီး အတိတ်မေ့နေရင်" ဆေးရုံကို အမြန်သွားရောက်သင့်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ

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

နုပျိုခြင်း ဆေးနည်းများ

စံထွန်းရွှေ

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

နုပျိုစေရန် ဆေးနည်း [1]

(1) ဆီးဖြူ

(2) နနွင်း

(3)နွယ်ချို

(4) Sandal wood - စန္ဒာကူး - နံ့သာဖြူ- နံ့သာနီ

(5) Mon Jistha - ပဲဆိပ်နီ၊ ထန်းကျင့်၊ ပိန္နဲနွယ်

အထက်ပါ ၅ မျိုးကို ရောကြိတ်ပြီး Paste ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ အဝကျယ်ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပြီး တနေ့ ၂ ကြိမ် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖြန့် စသဖြင့် လူးပေးပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့် ကြာလျှင် ဆေးကြောပါ။ ၁၅ ရက်အတွင်း ထူးခြားမှုကို သိရှိသည်။ ဆက်လက်ပြီး နေ့စဉ်သုံးစွဲနိုင်သည်။

(Ayurveda ဆေးကျမ်းလာ ဖြစ်ပါသည်။)

နုပျိုစေရန်ဆေးနည်း[2]

1. Almond oil - ဗာဒံဆီ
2. Flaxseed oil - ပစ်ဆံလျှော်အစေ့ဆီ
3. Olive Oil - သံလွင်ဆီ
4. Glycerin - Natural အလှဆီ

အထက်ပါ ၄ မျိုးကို ရောပြီး ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ တနေ့ ၂ကြိမ် လူးပေးခြင်းဖြင့် ထူးခြားမှုကို သိနိုင်ပါသည်။ (Basic Science of Ayurveda)

နုပျိုစေရန် ဆေးနည်း [3]

(1) Almond - ဗာဒံစေ့

(2) Walnut - သစ်ကြားသီး

(3) Raisin - စပျစ်ခြောက်

အထက်ပါ ၃ မျိုးကို ရောစပ်ပြီး အဝကျယ်ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ နေ့စဉ်မှန်မှန် စားပေးခြင်းဖြင့် Rejuvenate ပြန်လည်နုပျိုစေသည်ဟု Ayurveda ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

နုပျိုစေရန် ဆေးနည်း [4]

Collagen (ပရိုတိန်း) ကို မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖမ်းများ၌ တနေ့ ၂ကြိမ် မှန်မှန်လူးပေးပါက ၁၅ရက်အတွင်း မိမိ၏ အသားအရည်ထူးခြားမှုကို သိနိုင်သည်ဟု Ayurveda ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

နုပျိုစေရန် ဆေးနည်း [5]

Costor oil ကြက်ဆူဆီကို မှန်မှန်လူးပေးခြင်းဖြင့် Wrinkles အရေပြားတွန့်၊ အရွယ်အိုခြင်းကို ကာကွယ်သည်ဟု Ayurveda ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

နုပျိုစေရန် ဆေးနည်း [6]

Shatavari ရှဉ့်မတက်

Ayurveda ဖော်ပြရာ၌ အသက်ရှည်ဆေး၌ အမြတ်ဆုံး၊ အိုခြင်းတည်းဟူသော ဘေးဆိုးမှ များစွာကယ်တင်နိုင်၏။ Boost immune system, Hormone balancing , Reduce symptoms of menopause (men and women) (Used through life) တသက်လုံး သုံးစွဲနိုင်သည်ဟု Ayurveda ၌ ပါရှိသည်။ ချက်ပြီး နို့တခွက်တွင် Shatavari အမှုန့် TSP တဇွန်း၊ Honey TSP တဇွန်း ရောပြီး တနေ့ ၁ကြိမ်၊ ၂ကြိမ် (Capsule, Power, Tablet)

နုပျိုစေရန် ဆေးနည်း [7]

Bhringraj - ကြိတ်မှန်

-ကြိတ်မှန်ဆီ + အုန်းဆီ = ဆံမဖြူရန်

-ကြိတ်မှန်ဆီ + ရှားဖြူဆီ = ဆံပြန်ပေါက်ရန်၊ ကြီးထွားရန်

-ကြိတ်မှန်ဆီ + Aloe = ဆံ မကျွတ်ရန်

ဦးခေါင်းအရေပြား၌ စိမ့်ဝင်ရန် လူးပေးရမည်။

(Does not any side effect ဟု Ayurveda ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။)

နုပျိုစေရန် Ayurveda ၌ ညွှန်ကြားချက်

No Smoking,

No Alcohol drinking, နေပူကို သတိထား၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။ အချိန်မှန်စားပါ။ အချိန်မှန် အိပ်ပါ။ အအိပ်ကောင်းရမည်။ Liver အသည်းကျန်းမာစေပါ။

Vitamin - A, E, C, D သုံးစွဲပါ။ Avocado , Tomato , Green tea, Fatty fish, Blueberry , Pomegranate, Dark chocolate , Sweet Potato , Nut , Leafy green(အစိမ်းရောင်အရွက်ထူ) များ စားပေးရမည်ဟု ဖော်ပြပါသည်။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုရေးဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၁၁)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

စာဖတ်သူများ ဤစာသားများကို ဖတ်ရှုနေချိန်တွင် Election ကြီးလည်း ပြီးဆုံးလောက်ပါပြီ။ Kamala Harris သို့မဟုတ် သမ္မတဟောင်းကြီးကို ရွေးပြီးလောက်ပါပြီ။ ဘယ်သူဘဲ သမ္မတအသစ်အဖြစ် တာဝန်ယူပါစေ၊ စာရေးသူတို့၊ စာဖတ်သူတို့ရဲ့ activism လုပ်ငန်းတွေကတော့ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ activist လုပ်လိုသူ မြန်မာလူမျိုးတိုင်း ဖေါ်ပြပါစကားလေးကို မှတ်သားထားစေလိုပါတယ်။ ပညာရှင် တယောက်က ဒီလို ပြောထားခဲ့ပါတယ်။

Activism is all about asking the right questions. Only then can we get the right answers. If we persist in asking the wrong questions, we will never get the right answer, and the problems will continue to fester and ultimately become unsolvable.

ဒီနေရာမှာ စာဖတ်သူအားလုံးကို မေးလိုပါတယ်။ အမေရိကားကို လာချင်နေတဲ့မြန်မာပြည်က လူငယ်လေးတွေ၊ အမေရိကားကို ရောက်ခါစ လူငယ်လေးတွေကို ဘယ်လိုမေးခွန်း ထုတ်သင့်သလဲပေါ့နော်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ယခင်က မေးခဲ့ဘူးပါတယ်။ မင်းတို့ အင်္ဂလိပ်စကား ကောင်းကောင်း ပြောတတ်ရဲ့လား၊ အင်္ဂလိပ်စာ တကယ်ကို တတ်ကျွမ်းရဲ့လား စသဖြင့်ပေါ့နော်။ America မှာ အစစအရာရာအစဉ်ပြေဖို့ စေတနာဖြင့် မေးခဲ့ဘူးပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီမေးခွန်းတွေဟာ မလိုပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်စကားကောင်းကောင်း မပြောတတ်ရင် ခဏပေါ့နော်။ ရောက်ခါစတော့ ခဏဒုက္ခရောက်မယ်။ လူငယ်တွေဆိုတော့ မကြာခင်မှာ ထမင်းစားရေသောက်အဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီး တကယ့်အမေရိကန်ကြီးတွေ ဖြစ်သွားမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီတော့ တကယ်မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းက "မင်းတို့ မြန်မာစကားကို ကောင်းကောင်းပြောတတ်ရဲ့လား၊ မြန်မာစကားကို အင်္ဂလိပ်လိုများ ပြောနေကြသလား"လို့ မေးရမှာပါ။ မြန်မာ Activist တယောက်ရဲ့ အလုပ်က မြန်မာစကား၊ မြန်မာစာပေ၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွေကို ထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ပါ။ ယနေ့ မြန်မာစကားကို တချို့က အင်္ဂလိပ်သံနဲ့ ပြောဆိုနေကြတော့ စာရေးသူတခါတယံ တော်တော်လေးကို ကြိုးစားပြီး နားဆင်ရပါတယ်။ စိတ်လည်း ဆိုးမိပါတယ်။ ကိုယ့်မြန်မာစကားကိုတောင် ကိုယ် တန်ဘိုးမထားတော့ဘူးဆိုရင် မြန်မာလူမျိုးဆိုတာ ရှိပါအုံးမလားလို့လည်း စိုးရိမ်မိပါတယ်။ နောက်လ ဒီဇင်ဘာမှာ ထွက်မဲ့ "Voices from the Deep" ဆိုတဲ့ ကဗျာစာအုပ်လေးထဲမှာတောင် ဒီလို ရေးသားဖေါ်ပြထားပါတယ်။

Burmese should be spoken as Burmese
Not gingerly like a lady walking on high heels
Not glibly like a hip-hop star high on amphetamines
And what of those slipping in foreign words at every chance
Why tell me nanatsa mean breakfast?
Is it meant to show your education or the lack thereof?
I know what nanatsa means
I am Burmese after all

ကဗျာလေးက အတော်လေး ရှည်လျားသည့်အတွက် တပုဒ်လုံး မဖေါ်ပြလိုပါ။ နောက်ဆုံးမှာ ဒီကဗျာလေးကို ဒီလိုအဆုံးသတ်ထားပါတယ်။

A language is more then just a language
Is's a symbol of home sweet home.

မြန်မာ activist တိုင်း ယနေ့ကြုံကြိုက်နေရတဲ့ ပြဿနာလေးကတော့ မြန်မာပြည်ကြီး ငြိမ်းချမ်းရေး၊ မြန်မာပြည်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကိစ္စပေါ့နော်။ မငြိမ်းချမ်းသရွေ့ ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ မြန်မာတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့ မေးခွန်းလေးများ မေးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

In any struggle total elimination of the opponents is not a realistic goal that can be reached. Hence, Myanmar's freedom fighters both inside Myanmar and outside of it should not be asking, "What is the best way to destroy Burma's military?" Instead, the question we should be asking is "How do we bring this destructive civil war to an end?" We all know that the sooner it ends, the sooner we can embark on the real task of rebuilding the nation.It is high time we put aside our differences and join hands to rebuild our battered and beaten-down nation. Let's ask ourselves the all important question How can we bring peace and prosperity to the hardworking people of our country?

စစ်အစိုးရဟာ မြန်မာလူမျိုးများအတွက် ရန်သူစစ်စစ်ပါ။ သို့သော် စစ်သားအများစုကို မိမိတို့ရဲ့ Enemies တွေလို့ ယူဆခဲ့ရင်တော့ မှားသွားပါပြီ။ ဒီစစ်သားတွေဟာလည်းမြန်မာလူမျိုးတွေပါဘဲ။ စာရေးသူတို့တဖက်သူတို့နဲ့အတွေးအခေါ်လေးတို့ ကွဲပြားရင်ကွဲပြားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လည်း မြန်မာတွေပါဘဲ။ သူတို့လည်း မြန်မာပြည်ကြီးကို သာယာစည်ပြောစေလိုတာပါဘဲ။ အထက်က ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတွေရဲ့ အလိမ်အညာ လှိုင်းတွေမှာ ယစ်မူးနေကြတဲ့ ဒီ စစ်သူစစ်သားတွေကို ဘယ်လိုပြန်လည်သိမ်းသွင်းရမလဲဆိုတာကမှ မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းတခုပေါ့။ မြန်မာပြည်ကြီးရဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာရေးအတွက် ဘာလုပ်ဆောင်ပေးရမလဲ၊ ဘယ်လိုအပေးအယူတွေ လုပ်သင့်လည်းဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မမေးသရွေ့ မြန်မာပြည်ဟာ ကမ္ဘာမှာ အကြာမြင့်ဆုံး Civil War ကြီးကို ဆင်နွှဲနေတဲ့ နိုင်ငံအဖြစ် ကမ္ဘာ့စံချိန်တင်ထားအုန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်တပ်ကလည်း ပြည်သူတွေကို မျိုးပြုတ်အောင် မဖြုတ်နိုင်ပါ။ ပြည်သူတွေကလည်း စစ်တပ်ကြီးကို ပြုတ်သွားအောင် လုပ်နိုင်မည် မထင်ပါ။ လုပ်လည်း မလုပ်သင့်ပါ။ နောက်ဆုံး မြန်မာလူမျိုးတိုင်း မေးသင့်တဲ့ စကားကတော့ How can we bring unity to our nation.

United we stand, Divided we fall ဆိုတဲ့စကားစုလေးကို လူတိုင်းနားလည်ကြပါတယ်။ သို့သော် လွတ်လပ်ရေး ရပြီးကတည်းက ယနေ့အထိ မြန်မာလူမျိုး (တိုင်းရင်းသားများကိုပါ ဆိုလိုပါသည်)များ မစည်းလုံးနိုင်ခဲ့ပါ။ ကရင်နှင့်ကယား မသင့်မြတ်ကြပါ။ ချင်းလူမျိုးအချင်းချင်းတောင် တောင်ပေါ်ချင်းနှင့် မြေပြန့်ချင်း မသင့်မြတ်ပါ။ "ဆလိုင်း"သုံးသင့်၊ မသုံးသင့် ငြင်းခုံကြတုန်းပါ။ ရန်ကုန်မှာ ရပ်ကွက်တကွက်နဲ့တကွက် ဘောလုံးကစားကြရရင် ရိုက်ပွဲမဖြစ်တာ မရှိဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ဒီနိုင်ငံကြီး ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တိုးတက်လာမှာလည်း။ စာဖတ်သူအားလုံးကို စည်းလုံးညီညွတ်ရေးရဖို့ ကြိုးစားပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းရင်း ရပ်နားပါဦးမည်။

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)
ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)
ဒေါ်ထွေးလေးနိုင်

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

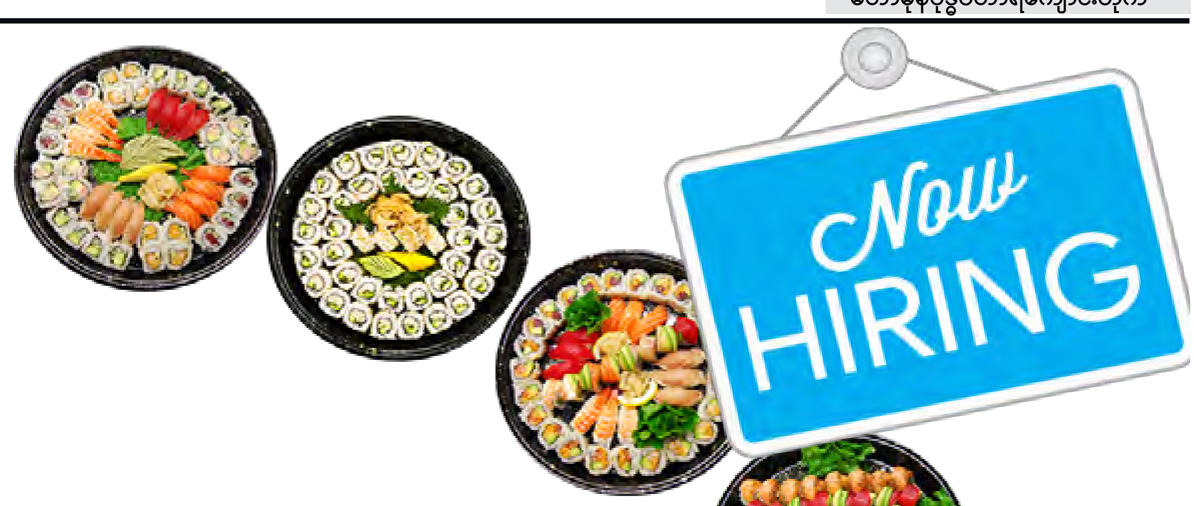
San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

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

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!

The California Forestry Sector Jobs Initiative–Cultivating Diverse Leaders and Environmental Sustainability

11/26/24 - California Ethnic Media News Briefing

SweSwe Aye

လူမျိုးပေါင်းစုံခေါင်းဆောင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးမြဲမြံတည်တံ့ဖို့အတွက် California Department of Forestry ဌာနက အလုပ်များ စတင်မိတ်ဆက်ခြင်း ဆွေးနွေးပွဲကို Ethnic Media Services က ၂၀၂၄၊ နိုဝင်ဘာ၂၆ က ကျင်းပခဲ့သည်။

The California Forestry Sector Jobs Initiative သည် သစ်တောထိန်းသိမ်းခြင်း၊ တောမီးကိုကာကွယ်ခြင်းနှင့် တ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးမြဲမြံတည်တံ့ဖို့အတွက် လုပ်အားလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပေးရုံသာမက ပုံမှန်သမိုင်းကြောင်းတွင် ကိုယ်စားပြုပါဝင်ခြင်းနည်းပါးသော ကွန်မြူနတီများဖြစ်ကြသည့် အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုလူမျိုးများနှင့် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကိုပါ ပါဝင်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ပညာရေး၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးချင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုလမ်းကြောင်းများမှာလိုအပ်သောအရင်းအမြစ်များပေးခြင်းအားဖြင့် California တပြည်နယ်လုံးတွင် ကွန်မြူတီက ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးစိန်ခေါ်မှုများကိုအတူရပ်တည်ပေးခြင်းနှင့် တက်ကြွစွာကာကွယ်ပေးခြင်းမျိုးကိုဖြစ်ပေါ်နိုင်စေမည့် သစ်တောနှင့်ပတ်သက်သောအလုပ်များကို တန်းတူညီမျှအခွင့်အရေးဖြင့်ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

Matt Dias, President and CEO, California Forestry Association က California Department of Forestry သည် အလုပ်လိုအပ်ချက်များအတွက် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အပြင် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းပြင်ပများတွင်လည်း ကမ်းလှမ်းဆက်သွယ်လျက်ရှိကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ California Department of Forestry သည် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လက်တွဲပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးမြဲမြံတည်တံ့ရေး၊ တောမီးအရေးပေါ်အခြေအနေများ၊ သစ်တောပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ သစ်တောများကို ကောင်းမွန်အောင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။"အားလုံးစုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ တဖွဲ့ချင်း၊ တဦးချင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတွေ မရှိဘဲ ဒီရည်ရွယ်ချက်တွေ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး" ဟု Matt Dias ကဆိုသည်။ " ဒီကနဦးအစပြုလုပ်ငန်းစဉ်ဟာ လုပ်ငန်းလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေလုပ်ရုံသာမကပါဘူး။ တဦးချင်းစီကို အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းလမ်းကြောင်းတွေအတွက် ပညာပေးခြင်းတွေပါ အဓိကထားတယ်။ ပြီးတော့ ကွန်မြူတီက ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးစိန်ခေါ်မှုတွေကိုအတူရပ်တည်ပေးခြင်းနဲ့တက်ကြွစွာကာကွယ်ပေးခြင်းမျိုးကိုဖြစ်ပေါ်နိုင်ဖို့ကိုလဲ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ဟာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ တောမီးအန္တရာယ်တွေကို ပိုပြီး ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အတွက် အဲ့ဒီဘက်ကို အာရုံထားပြီး ပိုပြီးလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ရယ်။" ဟု Dias ကဆက်ပြီးပြောကြားခဲ့သည်။ California Forestry Sector သည် အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုများကြောင့် ဝန်ထမ်းများလဲ လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။

မီးကာကွယ်ရေး၊ ကွန်မြူနတီများကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကျေးရွာဒေသစီးပွားကိုကာကွယ်ရေး၊ လေ၊ ရေ၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်များကိုကာကွယ်ရေးစသည်တို့သည် California Forestry Sector အတွက်အလွန်အရေးလှသည်။ " ကျနော်တို့ဌာနရှိနေတယ်ဆိုတာကို သိပ်မသိကြဘူး။ ကျနော်တို့ဟာဘယ်သူတွေလဲ။ ဘာတွေလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ကနဦးစတင်ခြင်းဆွေးနွေးပွဲကိုကျင်းပရတာဖြစ်တယ်" ဟု California တွင်လုပ်သက်၂၅နှစ်ရှိသော သစ်တောပညာရှင် Dias က ရှင်းပြခဲ့သည်။ California Department of Forestry တွင် လစ်ဟာနေသော အလုပ်ရာထူး ၁၀၀၀ ခန့်ရှိပါသည်။ အဆိုပါအလုပ်ရသူများသည် California တွင်းရှိ အလွန်လှပသောရှုခင်းများရှိသည့် ဥပမာအားဖြင့် Humboldt County, Eureka, Chico, Redding ရှိ မြို့ငယ်များသို့ သွားရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

Chief Matthew Reischman, Deputy Director of Resource Management က Forestry sector သစ်တောရေးရာကဏ္ဍတွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ တန်းတူညီမျှပါဝင်နိုင်ရေးနှင့် climate and energy grant နှင့် သစ်တောဌာနများတွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအရ သားမြေးစဉ်ဆက်လုပ်ကိုင်သွားကြရာ အခြားသော diversity လူမျိုးစုံများကိုလဲ ပါဝင်လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးသည်လဲ အရေးကြီးလှကြောင်း ကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " မီးသတ်ဌာနရဲ့အရေးပေါ်အလုပ်တွေမှာ ကျနော်တို့က ဆုံးဖြတ်ချက်အမြန်ချရတာတွေရှိတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေအပေါ်မှာ လူတွေအသက်နဲ့ အိုးအိမ်တွေက မူတည်နေတယ်" ဟု Chief Reischman က ဆိုသည်။ " ဒါပေမယ့် ကျနော်တို့မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အခြေအနေအတွေကို တခြားတဘက်ကနေ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး၊ နားထောင်ဖို့အခွင့်အရေးရမယ်ဆိုရင် ကျနော်တို့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ပိုကောင်းလာမယ်။ ပိုပြီးဗဟုသုတနဲ့ဒေတာတွေရတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဖြစ်လာမယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခု ကနဦးဆွေးနွေးခြင်းမှာ အလုပ်လျှောက်မယ့်လူတွေအတွက် အလုပ်ခွင်လေ့ကျင်ပေးခြင်းတွေ၊ tools, data hub တွေအပေါ် အဓိကထားပြီး ဆွေးနွေးတာကို ကျနော်အရမ်းစိတ်လှုပ်ရှားပါတယ်" ဟုလည်း Chief Reischman က ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လုပ်ငန်းများတွင် ကိရိယာများနှင့် မြေပြင်တွင်စီမံခန့်ခွဲရသောအလုပ်များအပြင် licensed or registered professional forester ကဲ့သို့သော နည်းပညာအလုပ်များလဲ ပါဝင်သည်။ အနည်းဆုံး ၅နှစ်မှ ၁၀နှသ်အတွင်း မီးလောင်ခြင်းကြောင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရမည့် သစ်တောဧကမြောက်မြားစွာ California မှာရှိနေသည်။ ဌာန ဝက်ဆိုက်တွင် ရှိသော ပြည်နယ်တွင်းဌာန၏ demographic ကိုပြောပြသည့် dashboard platform ဖြစ်သည့်EquipMap အကြောင်းနှင့် California Department of Human Resources တို့နှင့်လက်တွဲကာ အလုပ်လုပ်နေခြင်းအကြောင်းများကိုလဲ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Brita Goldstein, Community Affairs and Communications Representative, Green Diamond Resource Company က မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်ရှိသော GreenDiamond Resource ပုဂ္ဂလိကသစ်တောထိန်းသိမ်းရေးသည် Redwood and Douglas fir သစ်တောဧက၄သိန်း ကိုထိန်းသိမ်းနေပြီး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း၁၇၀ရှိကြောင်း မိတ်ဆက်ခဲ့သည်။ Licensed and registered သစ်တောကျွမ်းကျင်သူတဦးဖြစ်သော Brita Goldstein သည် UC Berkeleyမှ ၂၀၁၀တွင် ဘွဲ့ရခဲ့သူဖြစ်သည်။ " Forestry တယောက်ဖြစ်ဖို့ သစ်တောအကြောင်းတွေသာမကဘဲ hydrology, soil science, botany, wildlife ecology တွေကိုသိနားလည်ရပြီး သစ်တောရဲ့ဂေဟစနစ်ကို ကျွမ်းကျင်နားလည်သူဖြစ်ရပါမယ်" ဟု Goldstein က သူမ၏အလုပ်ခွင်အတွက်အရေးကြီးသောအချက်များကိုမျှဝေခဲ့သည်။ သူမသည် တက္ကသိုလ်တက်စဉ်က forestry club နှင့် collegiate logging sports အဖွဲ့တွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ ကျောင်းပြီးသောအခါ ပုဂ္ဂလိကသစ်တောအကြံပေးအဖွဲ့များတွင် အတွေ့အကြုံများယူခဲ့ပြီး ၂၀၁၈ခုနှစ်တွင် RPF license ကိုရခဲ့သည်။ သူမသည် ၂၀၁၄ခုနှစ်မှစပြီး အရင်းအမြစ်များထိန်းသိမ်းစီမံခန့်ခွဲခြင်းအလုပ်များတွင် ဝန်ထမ်းများလိုအပ်နေကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ " သစ်တောဌာနက အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အလုပ်တွေအမျိုးမျိုးကို ပေးပါတယ်။ ဥတုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ တောမီးတွေကို အခုရင်ဆိုင်နေရတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွေကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အတွက် စဉ်းစားကြပါလို့ အားလုံးကို ကျမတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်" ဟု Goldstein က တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ California သစ်တောဌာနမှာအလုပ်လုပ်ဖို့ သစ်တောပညာရှင်ရာထူးတခုထဲမဟုတ်ပါ။ ကုန်ကားဒရိုင်ဘာ၊ biologists, truck , mapping specialists, စာရင်းစစ်, HR staff စသော အခြားအလုပ်မျိုးစုံရှိကြောင်းနှင့် အမျိုသမီးဝန်ထမ်းများ၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကိုလည်း ဆက်ပြောခဲ့သည်။

ဘွဲ့ရပြီးချိန်မှစပြီး သစ်တောဌာနတွင် လုပ်သက်၄၀ ကျော်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသာ J. Lopez, Public Member, California Board of Forestry and Fire Protection က ယခုကာလတွင် ရှေးကလိုမဟုတ်ဘဲ သစ်တောအလုပ်များတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် လူမျိုးမျိုးစုံအလုပ်လုပ်နေကြခြင်းကို ဝမ်းမြောက်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ သူသည် Los Angeles County Fire Department Forestry Division တွင်လဲ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးပြီး California Board of Forestry and Fire Protection တွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်သောအခါ ပြည်နယ်အတွက် California Wildfire Mitigation Program ကို စတင်လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပြီး အိမ်များကို မီးဘေးမှကာကွယ်ရန် ပြုပြင်ခြင်းသည် ထို pilot program တွင်ပါဝင်သည်။ " အနာဂတ် ဥတုပြောင်းလဲခြင်းဟာ စိုးရိမ်စရာဖြစ်သလို တဦးချင်းစီရဲ့အခန်းကဏ္ဍကလဲအရေးပါပါတယ်" ဟု Lopez က ပြောကြားခဲ့သည်။

ကယ်လီဖိုးနီးယား၏သစ်တောဌာန California Forestry Sector တွင် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများစွာရှိရာ လစာကောင်းသော အလုပ်လုပ်လိုသူများသည်
https://www.caforestryworkforce.com/
တွင်လျှောက်နိုင်ပါသည်။ - အယ်ဒီတာ

Next Gear Bimmer Motor

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ
မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ
မြန်မာမိတ်ဆွေများအား
ကြိုဆိုပါသည်။

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

☑ စေတနာမှန် * စျေးနှုန်းမှန် * 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

ခရီးသွားရင် ဘွတ်ကင်တင်

တိမ်မည်း

သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ခရီးစဉ်ကို စီစဉ်ခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးစရာ မလိုပါ။ ဤနေရာတွင် အကောင်းဆုံး၊ အစျေးသက်သာဆုံး လေကြောင်းလက်မှတ်များ၊ ဟိုတယ်များ၊ ခရီးသွားသင်္ဘောများနှင့် ကားငှားမှုများကို ရှာဖွေရန်များ ဖော်ပြသွားပါမယ်။ ဒါဟာ ဖတ်လိုက်ရင်အလွန်လွယ်ကူသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ အံ့ဩစရာနေရာတစ်ခုသို့ သွားရန် သင်သည် သင်၏ လပ်တော့ပ်ကို ဖွင့်ပြီး လေကြောင်းလက်မှတ်များ၊ ဟိုတယ်များနှင့် ကားငှားမှုများကို ဘွက်ကင်တင်ရန် စတင်ရုံဖြစ်သည်၊ ခရီးသွားအေဂျင့်တစ်ဦး လိုအပ်ပါသလား?

ဤဆောင်းပါးမှာ သင့်ခရီးစဉ်ကို ကူညီမည့် အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ အဆင့်မြှင့်တင်မှုများ၊ စျေးလျှော့နည်းလမ်းများနှင့် အထူးအခွင့်အရေးများ ရရှိရန် အကြံပြုချက်များစွာ ပါရှိပါမယ်။

COACH/ ECONOMY CLASS	OVERALL SATISFACTION SCORE
Hawaiian Airlines	81
Alaska Airlines	71
Breeze Airways	70
Delta Air Lines	69
Southwest Airlines	65
Avelo Airlines	64
JetBlue Airways	61

လေကြောင်းလက်မှတ်များ

How to search

ပြည်တွင်းလေကြောင်းလက်မှတ်များအတွက် ထွက်ခွာမည့်နေ့မှ နှစ်လမှ သုံးလအထိ၊ သို့မဟုတ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအတွက် သုံးလမှ ခြောက်လအထိ စတင်၍ Google Flights၊ Kayak သို့မဟုတ် Skyscanner ကို အသုံးပြု၍ သင်၏ သွားမယ့်နေရာအတွက် စျေးနှုန်းများနှင့် လေကြောင်းအချိန်များကို အထွေထွေ သိရှိနိုင်ပါသည်။ (အကုန်လုံးသည် အဓိက လေကြောင်းလိုင်းများမှ ရလဒ်များကို စုစည်းထားသော အင်တာနက်ဆိုက်များဖြစ်သည်။) နောက်ဆုံးမိနစ်လေကြောင်းလက်မှတ်များအတွက် CheapOair ကို ကြိုးစားပါ။

Get flexible

အနိမ့်ဆုံး စျေးနှုန်းကို ရှာဖွေရန်၊ Kayak ၏ Calendar လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် Google Flights ၏ "date grid" ကို နှိပ်ပါ၊ အနိမ့်ဆုံး စျေးနှုန်းများရှိသောရက်များကို ကြည့်ပါ - ဥပမာအားဖြင့် စနေနေ့တွင် လေကြောင်းလက်မှတ်များသည် တနင်္ဂနွေနေ့ထက်သက်သာပါက သင်၏ စီစဉ်မှုကို ပြောင်းလဲရန် စဉ်းစားပါ။ အနီးအနားရှိ အခြားလေဆိပ်များကိုလည်း စဉ်းစားပါ - ဥပမာအားဖြင့် လော့စ်အိန်ဂျလိစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်အစား လောင်းဘိချ်ခ် လေဆိပ်သို့ လေကြောင်းလက်မှတ်များသည် သက်သာနိုင်ပါသည်။ တခါတလေ one way နှစ်စောင်က round trip ထက် သင်၏ ငွေကြေးကိုသက်သာနိုင်ပါတယ်။

Book with Confidence

သင်သည် သတ်မှတ်ထားသော လေကြောင်းလက်မှတ်များကို ရွေးချယ်ပြီးပါက မူရင်းလေကြောင်းလိုင်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ သွားဝယ်ပါ။ သင်၏ လေယာဉ်လက်မှတ်အားဖျက်သိမ်းခြင်း (သို့)ပြောင်းလဲခြင်းခံရပါက၊ Expedia သို့မဟုတ် Kayak ကဲ့သို့သော တတိယပါတီ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဝယ်ယူထားပါကပြန်လည်ဘွက်ကင်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် ငွေပေးချေမှု ပြန်လည်ရယူခြင်းသည် ပိုရှုပ်ထွေး၍ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ဆုံးချထားသောစျေးနှုန်းများသည် သာမန်စျေးထက် 20 ရာခိုင်နှုန်း သက်သာနိုင်သည်။ သို့သော် သတိပြုပါ၊ အများသော လေကြောင်းလိုင်းများတွင် အနိမ့်ဆုံး လက်မှတ်အမျိုးအစားသည် ယခုအခါ လက်-carry-on အိတ်မရှိ၊ ထိုင်ခုံရွေးချယ်မှုမရှိ၊ သင်၏ ခရီးစဉ်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အတူထိုင်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အပိုအဆင့်များကို ထည့်သွင်းပါက၊ စျေးထပ်ဆောင်းပေးရပါမည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ သင်သည် ပို၍ သင့်လျော်သော စျေးနှုန်းတစ်ခုကို ရှာဖွေပါက သို့မဟုတ် သင်၏ စိတ်ကူးကို ပြောင်းလဲပါက၊ ဖက်ဒရယ် စည်းမျဉ်းများအရ သင်သည် 24 နာရီအတွင်း လေကြောင်းလက်မှတ်ကို ဖျက်သိမ်းနိုင်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော ထွက်ခွာချိန်မှ အနည်းဆုံး ရက် ၇ ရက်မတိုင်မီ လက်မှတ်ကို ဝယ်ယူခဲ့ပါက အပြည့်အဝ ငွေပေးချေမှုကို ရယူနိုင်သည်။

Get Help

တကယ်လိုသင်ဟာ မသန်စွမ်းကြောင့် လမ်းလျှောက်ရတာ အခက်အခဲရှိတယ်ဆိုရင် Wheelchair service ကိုရယူနိုင်ပါတယ်။ (ဘွက်ကင်တင်တဲ့အခါ "special travel needs" ကို နှိပ်ပါ။)

Insider Tip

လေဆိပ်မှာသောင်တင်နေပါသလား? သင်၏ ခရက်ဒစ်ကတ်၏ အထူးအခွင့်အရေးများကို စစ်ဆေးပါ: American Express Platinum ကတ်ကိုင်ဆောင်သူများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လေဆိပ် 500 ခန့်တွင် အခမဲ့ လောင့်ဂျ်ဝင်ခွင့်ရှိသည်။ အများသော လေကြောင်းလိုင်းများသည် ၎င်းတို့၏ လောင့်ဂျ်များအတွက် နေ့လက်မှတ်များကိုလည်း ရောင်းချသည်: American အတွက် $79၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ United အတွက် $59။

ဟိုတယ်များ

How to search

အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်ခန့် ကြိုတင်စီစဉ်ပြီး၊ Booking.com, Google Travel (google.com/travel) သို့မဟုတ် Kayak တွင် မြို့နှင့် ရက်စွဲအလိုက် ရှာဖွေပါ။ အိမ်ရာ၊ ရရှိနိုင်မှုနှင့် စျေးနှုန်းများကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ (Boutique ဟိုတယ်များအတွက် TabletHotels ကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။)

သတိပြုရန်:

လျှော့စျေးများကို မယုံပါနှင့်။ "လူတိုင်းသည် အဆိုပါ စာရင်းအတိုင်းစျေးများကို မပေးပါ" "နောက်ဆုံးအချိန်တွင် ၅၀ ဦးက ဘွက်ကင်တင်ခဲ့သည်" သို့မဟုတ် "ဤစျေးနှုန်းတွင် အခန်းတစ်ခန်းသာ ကျန်ရှိသည်!" ဆိုသော ဖိအားပေးမှုများကိုလည်း မယုံကြည်ပါနှင့်။ အဆိုပါတို့သည် တတိယပါတီဝက်ဘ်ဆိုက်၏ သတ်မှတ်ထားသော အခန်းများအတွက် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ အမှန်တကယ်မှာ ဟိုတယ်တွင် အခန်းများစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။

Book with confidence

သင်သည် သင့်နှစ်သက်ရာ ဟိုတယ်ကို အထူးစျေးနှုန်းဖြင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိပါက၊ ဟိုတယ်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် တိုက်ရိုက် ဘွက်ကင်တင်ပါ။ ဟိုတယ်ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး အထူးအခွင့်အရေးများ ရှိပါသလားဟု မေးပါ။ အချို့ဟိုတယ်များသည် သုံးရက် သို့မဟုတ် အဲ့ထက်တည်းပါက သင်ကို သက်သာမှုများ သို့မဟုတ် အခမဲ့ညများ ပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အများသော အထင်ကရ ဟိုတယ်များသည် AAA နှင့် AARP ကူပွန်ကုဒ်များကို လက်ခံပြီး စစ်သား၊ ဆရာ/ဆရာမနှင့် အသက်ကြီးသူများအတွက် သက်သာမှုများကို ပေးနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ တိုက်ရိုက်ဘွက်ကင်တင်ခြင်း၏ အခြားအကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုကတော့ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းများသည် အခန့်တဆင့်မြှင့်တင်မှုများနှင့် အထူးအခွင့်အရေးများ ပေးရန် ပို၍ အလားအလာရှိသည်။

Insider Tip

အများအားဖြင့် ကြော်ငြာမထားသော အခမဲ့ ဆားဗစ်များကို ဟိုတယ်များက ပေးတတ်သည်၊ ထို့ကြောင့် သင်၏ ငွေအပိုကုန်ခြင်းမှ သက်သာစေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အချို့ဟိုတယ်များသည် ဟိုတယ်ကားများဖြင့် ဒေသခံ ခရီးစဉ်များကို ပေးနိုင်ပြီး၊ ငှားရမ်းရသော ကား သို့မဟုတ် Uber ခရီးစဉ်၏ စျေးနှုန်းကို လျှော့နည်းစေပါသည်။ ထို့အပြင် ဟိုတယ် spa များစွာသည် သင်ကို စျေးကြီးသော ကုသမှုကို ဘွက်ကင်တင်ရန် မလိုအပ်ဘဲ ရေနွေးငွေ့ခန်းနှင့် Saunaကို အသုံးပြုခွင့် ပေးပါသည်။

ခရီးသွားသင်္ဘောများ

How to search

အကောင်းဆုံး ခရီးသွားသင်္ဘောများသည် ကြိုတင်စီစဉ်မှုကို လိုအပ်သည်၊ ထို့ကြောင့် သင်သည် သင်္ဘောထွက်ခွာရန် မျှော်လင့်သော အချိန်မှ အနည်းဆုံး ခြောက်လ (နှင့် အကောင်းဆုံး ၁၂လ) မတိုင်မီ သင်၏ ရှာဖွေရန် စတင်ပါ။ ရွေးချယ်မှုများကို ကန့်သတ်ရန် cruisecritic.com သို့ သွားပါ၊

သင်သည် ခရီးသွားသင်္ဘောများကို ခြောက်ခုခန့်အထိ အာရုံစိုက်လေ့လာပြီးပါက၊ သင်္ဘောလိုင်း ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို အသုံးပြု၍ ရက်များ၊ ခရီးစဉ်များ၊ စျေးနှုန်းများနှင့် အခန်းအတွင်းပေးသော ဆားဗစ်များအားကစားခန်းများ ကမ်းခြေတွင် လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်း အသေးစိတ်ကို ရှာဖွေပါ။ ထို့နောက် သင်၏ ရက်များကို ဘွက်ကင်တင်မှု စာမျက်နှာတွင် ထည့်သွင်းပြီး အခန်းအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပါ၊ အခန်းစျေးနှုန်း၊ အခွန်များ၊ အခွန်များနှင့် အဆင့်မြှင့်တင်မှုများကို အပါအဝင် စျေးနှုန်းကို ကြည့်ပါ - သို့သော် သင်၏ ငွေပေးချေမှု အသေးစိတ်ကို မထည့်သွင်းမီ ရပ်လိုက်ပါ။

This is important

သင်မြင်ရသော စျေးနှုန်းများသည် အများအားဖြင့် အခြားထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်များ၊ ဥပမာအားဖြင့် အရက်သောက်စားခြင်း၊ ခရီးစဉ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ၊ အခွင့်အလမ်းများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်မှုနှင့် သင်္ဘောထွက်ခွာမည့် ရက်များအတွက် ဟိုတယ်ငှားခများ မပါဝင်ပါ။ သင်၏ နောက်ဆုံးကုန်ကျစရိတ်ကို ခန့်မှန်းရန်၊ eat Sleep Cruise ဆိုသော ခရီးသွားသင်္ဘောသတင်းနှင့် အကြံပြုချက်များပေးသော ဝက်ဘ်ဆိုက်က ၎င်းတို့ကြေညာထားသော စျေးနှုန်း၏ နှစ်ဆရှိတတ်သည်ဟု အကြံပြုပါသည်။ သီတင်းပတ်ထက်ပို၍ ရက်ကြာသော ခရီးသွားသင်္ဘောများအတွက် ထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်များသည် ပို၍ များပြားနိုင်ပါသည်။

Book with confidence

သင်သည် ဘွက်ကင်တင်ရန် ပြင်ဆင်ပြီးပါက လွတ်လပ်သော ခရီးသွားအထူးပြုအေးဂျင့်ကို အသုံးပြုပါ။ ဤခရီးသွားပရိုဖက်ရှင်နယ်များသည် အခန်းအတွင်း ငွေကြေးများ သို့မဟုတ် အခမဲ့ WiFi ပက်ကေ့ခ်များကို ရရှိစေပြီး၊ သင်တစ်ဦးလျှင် တစ်နေ့လျှင် $45 သို့မဟုတ် ထက်ပိုသော ငွေကြေးကို သက်သာစေနိုင်သည်။

လွတ်လပ်သော ခရီးသွားအေဂျင့်တစ်ဦးကို ရှာဖွေရန် အထူးသင့်လျော်သော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ Avoya Travel သို့မဟုတ် CruiseCompete.com မှတစ်ဆင့် ဖြစ်သည်။ ဤဆိုက်များသည် သင်၏ လိုအပ်သော ခရီးစဉ်ကို ခရီးသွားအေဂျင့်များထံ ပေးပို့ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် သင့်အတွက် စျေးနှုန်းများကို ပေးပို့ပါသည်၊ ၎င်းတို့က ပေးနိုင်သည့် အထူးအခွင့်အရေးများကိုလည်း ထည့်သွင်းပါသည်။

Insider Tip

ခရီးသွားသင်္ဘောလိုင်းများသည် လူတစ်ဦးလျှင် စျေးနှုန်းများကို ကြော်ငြာသော်လည်း၊ အခန်းတစ်ခန်းကို လူနှစ်ဦးမျှဝေမည်ဟု ယူဆထားကြပါသည်။ တစ်ဦးတည်း ခရီးသွားသူများသည် အခန်းတစ်ခန်းအတွက် လူတစ်ဦးလျှင် "နှစ်ဦးအတွက် အခန်း" စျေးနှုန်းကို နှစ်ဆ ပေးရမည်ဖြစ်သည် - သို့သော် Holland သို့မဟုတ် Norwegian တွင် အထူးသဖြင့် အခန်းတစ်ခန်းကို တစ်ဦးတည်း အခန်းများကို သက်သာစွာ ရရှိနိုင်သည်။ Virgin သင်္ဘောများတွင်လည်း တစ်ဦးတည်း အခန်းများသည် တစ်ဦးတည်း အပိုဆောင်းစျေးနှုန်း မရှိပါ၊

သင်၏ ထွက်ခွာမည့် ဆိပ်ကမ်းသို့ လေယာဉ်ဖြင့် သွားရမည်ဆိုပါက၊ သင်၏ လေယာဉ်ပနှောက်ငှနှေးပျက်ကွက်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရန် အနည်းဆုံး တစ်ရက်မတိုင်မီကြိုရောက်ရှိရန် စီစဉ်ပါ။ အချို့သော ခရီးသွားသင်္ဘောလိုင်းများသည်လေယာဉ်လက်မှတ်လျှော့စျေးနှင့် ဟိုတယ်အခန်းခပေးတတ်သည်။

သင်္ဘောသစ်ကြီးများသည် wheel chairs သမားများ၊ scotters သို့မဟုတ် walkers ကို အသုံးပြုသော ခရီးသွားသူများအတွက် အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်သည်။ Royal Caribbean ၏ Symphony of the Seas သင်္ဘောတွင် ဥပမာအားဖြင့် 46 ခန်းရရှိနိုင်သော အခန်းများ၊ ရေကူးကန်နှင့် အပူရေကန်များတွင် လှုပ်ရှားမှုများ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ရုပ်ရှင်ရုံများတွင် အထူးထိုင်ခုံများ၊ အလိုအလျောက်ပေါက်များနှင့် လှိုင်းများရှိသည်။ (specialneedsatsea.com တွင် ပိုမိုသိရှိပါ)

	OVERALL SATISFACTION SCORE
National Car Rental	93
Enterprise	75
Alamo	72
Hertz	63
Sixt	59
Avis	54
Budget	46

ကားငှားခြင်း

How to search

Booking.com၊ Expedia သို့မဟုတ် Kayak တွင် သင်လိုအပ်သော ယာဉ်ယူရန်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သော ယာဉ်များနှင့် စျေးနှုန်းများကို သိရှိနိုင်သည်။ သင်၏ ခရီးစဉ်မတိုင်မီ တစ်လခန့် ရှာဖွေရန် စတင်ပါ၊ နှစ်ပတ်ခန့် အကြိမ်နှစ်ကြိမ် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ၊ ခရီးစဉ်မတိုင်မီ နောက်ဆုံးအချိန်တွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ နောက်ဆုံးမိနစ် အထူးအခွင့်အရေးများအတွက် ကားငှားရေးအေဂျင်စီ ဝက်ဘ်ဆိုက်များ သို့မဟုတ် AutoSlash နှင့် Priceline ကဲ့သို့သော လွတ်လပ်သောဆိုက်များကို ကြိုးစားရှာကြည့်ပါ။

Book with confidence

သင်၏ ခရီးစဉ်ကို သတ်မှတ်ပြီးပါက၊ သင်၏ ကားကို ငှားရမ်းရေးကုမ္ပဏီ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဘွက်ကင်တင်ပါ ၊ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက တဆင့်ခံ ခရီးသွားဝက်ဘ်ဆိုက်နှင့် မလိုအပ်ပဲဆက်သွယ်ရခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ဖြစ်သည်။ သင်သည် AAA၊ AARP သို့မဟုတ် စစ်မှုထမ်းများရသော ကူပွန်ကုဒ်များကို အသုံးပြုပါ၊ ၎င်းသည် သင်၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို 20 ရာခိုင်နှုန်းမှ 35 ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့နည်းစေပါသည်။ "gas only" ကားကိုသာယူရန် စဉ်းစားပါ၊အီလက်ထရောနစ်ကားEV သည် တစ်နေ့တာ ငှားရမ်းခ သက်သာစွာ ရရှိနိုင်သော်လည်း ကားကို အားသွင်းရန် EV Charger စတေးရှင် မရှိသည့်နေရာဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် အားသွင်းရန် ခရီးဝေးထိမောင်းနှင်ရပါက ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။

Insider Tip

သင်သည် အွန်လိုင်းတွင် ကြိုတင်ငွေပေးချေပါက အထူးသက်သာမှုများ ရရှိနိုင်သော်လည်း၊ မလုပ်ပါနှင့်။ သင်၏ ခရီးစဉ်ရက်နီးစပ်လာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုသက်သာသော စျေးနှုန်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အတွက်၊ သင်၏ ဘွက်ကင်တင်မှုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် autoslash.com သို့ သွားပါ၊ သင်၏ ဘွက်ကင်တင်မှုတောင်းဆိုမှုနှင့် ရရှိနိုင်သည့် ကူပွန်ကုဒ်များကို ထည့်သွင်းပါ။ ဤဆိုက်သည် နေရာအနှံ့မှ ပိုမိုသက်သာသော စျေးနှုန်းများကို ရှာဖွေပေးပြီး သင်ထံသို့စာရင်းကို အီးမေးလ်ပို့ပါမည်။

ထို့အပြင်၊ သင်သည် လေဆိပ်တွင် ကားကိုမယူပဲ အနီးအနားရှိ ကားငှားရုံးခန်းတွင် သင်၏ ကားယူခြင်းဖြင့် ကားငှားခပိုသက်သာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုနေရာသို့သင်သွားရောက်ရန် နှင့် ပြန်လာရန်ကုန်ကျစရိတ်ထပ်ပေးရပါမည်။

ထပ်ဆောင်း အကြံပြုချက်များ

ကိုယ်တိုင်ဘွတ်ကင်လုပ်ခြင်း (သို့)ခရီးသွားအေဂျင့်တဦးကို ငှားခြင်း?

အထူးသဖြင့် အထွေထွေ ခရီးစဉ်များ (၅,၀၀၀ ဒေါ်လာနှင့် အထက်) သို့မဟုတ် လူများသောအဖွဲ့များပါဝင်သော ခရီးစဉ်များအတွက် ခရီးသွားပရိုဖက်ရှင်နယ်တစ်ဦးကို ငှားခြင်းသည် အထူးသင့်လျော်သည်။ အေဂျင့်များသည် လေဆိပ်သို့ သယ်ယူပို့ဆောင်မှုများနှင့် အခက်အခဲရှိသော ဘွက်ကင်တင်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသည်။ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ (လေယာဉ်ပျက်ကွက်မှုများ စသည်)၊ ၎င်းတို့သည် သင်၏ ခရီးစဉ်အချိန်ကို ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုရုံးခန်းနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အချိန်ကုန်ဆုံးမှုမဖြစ်စေရန် အေးဂျင့်က ကူညီပါလိမ့်မည်။

အေးဂျင့်အတွက် အပိုကုန်ကျစရိတ်မှာ ခရီးစဉ်တစ်ခုလျှင် $250 ကနေ စတင်ပြီး၊ အခြားဝန်ဆောင်မှုစရိပ်များကို ဟိုတယ်များ သို့မဟုတ် ခရီးစဉ်လုပ်ငန်းများမှ ဝင်ပေးဆောင်ပါသည်။ အေးဂျင့်တစ်ဦးနှင့် အလုပ်လုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်မီ စျေးနှုန်းကို မေးမြန်းပါ။

လေကြောင်း၊ ဟိုတယ်နှင့် ကားကို ပေါင်းစပ်ဘွတ်ကင်လုပ်ရမလား?

သင်သည် ဝက်ဆိုက်တခုတွင် ဘွက်ကင်တင်ပြီးနောက် သင်၏ ခရီးစဉ်၏ အခြားဆားဗစ်များကို လျှော့စျေးဖြင့်ရမည်ဖြစ်၍ ဝယ်ယူပါရန် အကြံပြုချက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်သည် ဤနည်းဖြင့် ဆားဗစ်များကိုပေါင်းစပ်ရန်မသင့်ပါ။ သင့်ရဲ့ သက်သာမှုများသည် အများအားဖြင့် အလွန်မြင့်မားသော "ရက်စွဲအလိုက်စျေးနှုန်းများ" အပေါ် အခြေခံထားပြီး၊ မလိုလားအပ်သော ရွေးချယ်မှုများဖြစ်နိုင်သည်၊ ထို့အပြင် မိုးလေဝသအခြေအနေနှင့် အထူးသဖြင့် တည်းနေသောဟိုတယ်နှင့် ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်ပါက သင်သည် ဘွက်ကင်တင်ထားသည့်ဝက်ဆိုက်နှင့်သာ တဆင့်ခံဆက်သွယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် အပိုစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်နိုင်သည်။

သင်၏ ခရီးသွားသင်္ဘောတွင် ရောဂါဖြစ်ပါက ဘာလုပ်မလဲ?

ခရီးသွားသင်္ဘောများတွင် ရောဂါများနှင့် ဒဏ်ရာများကို ကုသနိုင်သော ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးကုသမှုများရှိပြီး၊ အထွေထွေ ဆေးဝါးများကိုလည်းပေးနိုင်သည်။ အခကြေးငွေများကို ထိုနေရာတွင်ပေးဆောင်ရမည်။ (သင်သည် အိမ်ပြန်လာသောအခါ အသုံးပြုခဲ့သောငွေကြေးကို တင်ပြပါက သင်၏ အာမခံသည် ကုန်ကျစရိပ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပြန်လည်ပေးဆောင်နိုင်သည်။)

ခရီးသွားတိုင်း ခရီးသွားအာမခံရယူကြပါရန် အကြံပြုပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေးအာမခံသည် ကားငှားစီးစဉ် ကာဗာဖြစ်ပါသလား?

မဖြစ်တတ်ပါ။ ပါစင်နယ်ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် အသုံးပြုထားသော ခရက်ဒစ်ကဒ်မှပေးသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအာမခံတို့သည် ကားငှားစီးစဉ် ကန့်သတ်ချက်များရှိတတ်ပါသည်။ သင်၏ငှားရမ်းချိန်ကာလ၊ မည်သည့်နိုင်ငံ စသဖြင့် ကွာခြားသွားပါသည်။ ခရီးမသွားမီတွင် ကြိုတင်မေးမြန်းစစ်ဆေးသွားသင့်ပါသည်။

Travel Prep ဟုဆိုကြရာဝယ် (ခ)

မောင်ဖိုးညို

ယခင်လမှအဆက်

(င) မိမိတို့နဲ့ဆိုင်တဲ့ဘက်အစသပြင်နေရာများကိုခရီးစဉ်အတွင်း ကြိုတင်အကြောင်းကြားဘို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။

(၁) STEP notification - **https://mytravel.state.gov/s/step/step-create-account**

ကိုပြည်ပနိုင်ငံများ သွားတိုင်းမဖြစ်မနေစာရင်းကြိုသွင်းကြပါ။ passport ပျောက်တာ၊ ခါးပိုက်နှိုက်ခံရတာကအစ အ ကြောင်းကြီးငယ်၊ ကျန်းမာရေးကအစဆိုင်ရာ သံရုံးများကလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သူတို့ရဲ့ database ထဲစာရင်းမပေါက်ရင်အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ ကြိုတင်စာရင်းသွင်း sign-up မဖြစ်မနေလုပ်ထားကြပါ။

(၂) မိမိအသုံးပြုမဲ့ credit card ကို online မှာတင်လုပ်လို့ရပါတယ်။

(၃) USPS mail hold ကိုရက်(၃၀)အထိလုပ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်အရေးကြီးတဲ့စာတွေမပျောက်ဖူးပေါ့။

(၄) မိမိတို့လစဉ်ပေးသွင်းရမဲ့ utility, mortgage, bill payments စသည်တို့အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ ပြန်လာမှနောက်ကျလို့ဖုံးခေါ်ရတဲ့ဒုက္ခဝေးနိုင်ပါတယ်။

(၅) မိမိတို့အိမ်မှာရှိတဲ့ ညှော်ခန်းမီးအပါအဝင်မီးအချို့ကို auto turn on-off လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ မကြာ ခနလာကြည့်ပေးသူရှိပေမဲ့ ဒီအစီအမံက မလိုလားအပ်တဲ့ဖေါက်ထွင်းမှုတွေကိုယ် ရှိန်တန့်သွားစေနိုင်ပါ တယ်။

(၆) တန်ဘိုးကြီးလက်ဝတ်ရတနာနှင့်စာရွက်စာတမ်းအထားအသို ကိုဘဏ် (safe box) လိုမှာထားခြင်း ဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ မိမိအခြားမိသားစုဝင်တွေကိုအသိပေးဘို့မမေ့ပါနဲ့။

(၇) နေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်နေရတဲ့ဆေးဝါးတွေ ပါအောင်ယူသွားနိုင်ဘို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့လက်လှမ်းမှီတဲ့အိတ်နဲ့ အမြဲအတူတကွရှိကြဘို့လိုပါတယ်။ refills လုပ်ရမှာရက်လိုသေးရင် ဆိုင်ရာpharmacy မှာကိုယ်တိုင် သွားကြိုးကြောင်းပြောပြရင် ပိုထုတ်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အိမ်နဲ့ဝေးတဲ့နေရာရောက်မှဆေးပြတ်တတ် ကြသူတွေရှိပါတယ်။

(စ) ကျန်းမာရေးအာမခံ နဲ့ ခရီးစဉ် travel protection/ insurance လိုအပ်မှု - အသက်အရွယ်ထောက်လာရင် travel health insurance ဟာ မရှိမဖြစ်လိုပါတယ်။ U.S. based health coverage တွေဘယ်လောက်ကောင်းတယ်ပြောပြော ပြည်ပနိုင်ငံကို လွှမ်းခြုံကာကွယ်မှု အလွန်နည်းပါ တယ်။ **https://www.sevencorners.com** ဟာနံမယ်ကြီးပြီး စရိတ်သက်သာပါတယ်။ ခရီးစဉ်မှာတော် တဆမှုဆိုတာရှောင်လွှဲမရပါဘူး။ အသက်ကြီးပိုင်းတွေအနေနဲ့ for health insurance (alone) လောက် တော့ဝယ်ထားသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ID ကို ချက်ချင်း printout ထုတ်ပြီး passport နဲ့အတူကိုယ်နဲ့မကွာ အမြဲရှိပါစေ။ အဲ့ဒီထဲမှာ တခုခုမကျန်းမမာဖြစ်ခဲ့ရင် ဆိုင်ရာဆက်သွယ်နိုင်မဲ့ အရေးပေါ်ဆေးခန်းလိပ်စာ ကအစကြည့်လို့ရပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ဆေးဝယ်ရာမှ အချို့ဆေးများဟာ prescriptions များမို့ over-the-counter ဝယ်မရပါ။ အဲ့ဒီအတွက် မိမိတို့ရဲ့ဆေးမှတ်တမ်းပါတဲ့ (ဆေးဝါးအမည် dosage) ပါတဲ့ ဆေးမှတ်တမ်း printout ကိုမိမိတို့ကိုယ်ပိုင်အာမခံဆေးရုံဆရာဝန်ရဲ့ (medical record from most recent visit) ကိုယူသွားပါ။ ဥရောပလိုနေရာမျိုးမှာ အဲ့ဒီမှတ်တမ်းပါ ရင် (controlled substance ဆေးမျိုး)ပါရောင်းချပေးပါတယ်။ ခရီးစဉ် (travel protection) ကတော့ ကျနော့အနေနဲ့ဝယ်လေ့မရှိဘူး လို့ရိုးရိုးသားသားဝန်ခံပါရစေ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လေယာဉ်လက် မှတ်ကလွဲရင် tour reservations တွေအားလုံးလိုလိုက (၂၄)နာရီအတွင်းမဟုတ်လျှင် (free) cancel လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဟိုတယ်ကတော့ ဆက်နေဘို့လိုတာမို့ ရက်ပိုနေရင်တောင်နေရတတ်ပါတယ်။

(ဆ) ဘယ်လိုဟိုတယ်မျိုးကိုရွေးသင့်လဲ - ဒါကမိမိတို့စိတ်ကြိုက်အားသန်မှုပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ကျ နော်ကတော့ သွားလာရေးအချက်အခြာကျပြီး၊ ဘတ်စ်ရထားတို့နဲ့နီးတဲ့မြို့လယ်ခေါင်ကိုရွေးလေ့ရှိပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် Europe လိုနိုင်ငံအတော်များများက အထင်ကရနေရာတွေဟာ walking distance အတွင်းမှရှိတတ်ကြတာမို့ မြို့လယ်ခေါင်ကျနိုင်လေကောင်းလေပါ။ စေ နိုင်သမျှစေဝယ်လေ ဈေး သင့်လေပါ။ မြို့ပြင် ဟိုတယ်ဆိုရင်တော့ ဈေးသက်သာပါတယ်။ ဟိုတယ်တည်နေရာက ရထား tram, bus တို့နဲ့နီးရင်၊ သွားရမဲ့နေရာဝေးပေမဲ့ အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ နောက်တခုက စားသောက်ဆိုင် (fast food) လိုနေရာအနားမှာရှိမရှိ Google/maps ကိုကြည့်ပါ။ package tours မျိုးဆိုရင်တော့ မြို့ပြင်ဟို တယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြည့်သင့်တဲ့ဟိုတယ်အင်္ဂါတွေကတော့ -

(၁) အကျယ်အဝန်း (160-200 sq feet) ရှိတဲ့အိပ်ခန်းကိုရွေးပါ။ ကျဉ်းလို့ဖင်ချင်းပေါက်နေကြရတာမျိုး (အထူးသဖြင့် ဥရောပဟိုတယ်)တွေမှာရှိပါတယ်။ မြို့လယ်ကျလေကျဉ်းလေပါ။

(၂) aircon ပါမပါ။ အေးမြတဲ့ Europe လိုမြို့ကြီးတွေတောင် ခုချိန်မှာ နွေဦး/ကုန်မှာပူအိုက် လွန်းလို့ဒေ သခံတွေတောင် နေရထိုင်ရခက်ပါတယ်။ မယုံမရှိကြပါနဲ့ ပန်ကာရှိတာတောင်ညအိပ်မရတာမျိုးဖြစ်နေ ကြရပါပြီ။

(၃) B&B ဆိုတိုင်း မပေါ်ပါ။ အိပ်ရာအသုံးအဆောင်ကအစ အခြားအတိုအထွာမရှိမဖြစ်တွေကိုယ်ဖာ သာကိုယ် ညကြီးမင်းကြီးထွက်ဝယ်ကြရတတ်ပါတယ်။ အဝင်အထွက် key entry ကလည်းအခက်အခဲ ရှိလို့ဖုံးခေါ်ရတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ (၂၄)နာရီ front desk ရှိတဲ့ဟိုတယ်ကိုရွေးကြပါ။

(၄) နံနက်စာ breakfast လိုချင်ရင်ပိုပေးရတာရှိပေမဲ့ မနက်မိုးလင်းရင်ကော်ဖီကအစလိုက်ရှာရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အချိန်ကုန်မှာသတိထားတွေကို ပူစရာမလိုတော့ပါ။ ဟိုတယ်ခန်းထဲ ကော်ဖီ ready-made ထားတတ်ပါ တယ်။ စားစရာကို grocery ကဝယ်စားရင်တော့စရိတ်ငြိမ်ပေါ့။

(၅) ဟိုတယ်ကိုရောက်ပြီးတာနဲ့အနီးအနားမှာ grocery ရှာသင့်ပါတယ်။ ဟိုတယ်မှာ kitchenette/ mini-refrigerator ပါရင် microwavable အစာဝယ်သုံးသင့်ပါတယ်။ ငွေချွေတာရာမှာအထောက်အကူ အများကြီးပေးပါတယ်။ ဒါမျိုးဟိုတယ်ခန်းဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဖာသာအစ ဝယ်သုံးပါ။ hotel reservation လုပ်ချိန်မှာ ဖေါ်ပြထားတာတွေကိုအသေအခြာကြည့်ပါ။

(၆) ပြည်ပနိုင်ငံတွေမှာသုံးတဲ့ electrical outlets တွေနဲ့သင့်လျော်တဲ့ device adapters တွေဟာမရှိ မဖြစ်လိုအပ်တာမို့၊ အဲ့ဒီဒေသရောက်ရောက်ချင်း ရှာဝယ်ထားရပါမယ်။ cell phone နဲ့အခြားလျှပ်စစ် အသုံးအဆောင်တွေလူတိုင်းသုံးနေကြပြီဖြစ်တဲ့ခေတ်ထဲမှာ adapter မရှိလို့ အဆင်မပြေအခက်တွေ့ တာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့အတိုအထွာတွေမျိုးကို ဟိုတယ်မန်နေဂျာဆီမှာမေးဝယ်လို့ရ တတ်ပါတယ်။ သဘောကောင်းသူတွေဆို တရက်တခနသုံးဘို့အခမဲ့ပေးတတ်ကြပါတယ်။ တောင်းဘို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ ပြီးတော့ (best rating review) ရေးပေးမဲ့အကြောင်းပြောပါ။

(ဇ) လေယာဉ်လက်မှတ်ဟူသောကိစ္စကြီး - နောက်ဆုံးမှာထဲထားလို့ခပ်ပေါ့ပေါ့စီစဉ်ရမဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ ရည်ရွယ်ရင်းကတော့ ခရီးစဉ် စဉ်ပြီး သွားချင်လည်ပတ်ချင်တဲ့နေရာအံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်ပြီဆိုရင် လေယာဉ်လက်မှတ်ကိုဝယ်ကြဘို့လိုပါတယ်။ ဒီလို preps တွေကို ကာလအတန်ကြာလများစွာ (ဖြစ်နိုင်ရင် တနှစ်လောက်ကစကြည့်ပြီးစဉ်သင့်ပါ တယ်။) ကြိုစီစဉ်ဘို့လိုရခြင်းကတော့ reservations အားလုံးကို ရက်ပိုင်းတလ၊ နှစ်လလောက်အတွင်း အပြီး အစီးလုပ်နိုင်ကြဘို့အတွက်ပါ။ အမှားအားဖြင့် ဈေးအသက်သာဆုံး round trip/multiple city trips ကိုဝယ်ကြလေ့ရှိပါတယ်။ အရေးကြီးတာက reserve ခလုတ်မနှိပ်ခင်ကြိုစဉ်းစားသင့်တာတွေပါ -

(၁) seating selection လုပ်လို့ရသလားဆိုတာကိုပြလေ့ရှိပါတယ်။ တချို့က ငွေနဲ့နဲပိုပေးရင် စ reserve လုပ်ပြီးရက်ပိုင်းအတွင်း နောက်ထပ်ဝင်ပြီး upgrade လုပ်ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သွားမဲ့ရက် မတိုင်ခင် (၂၄-၇၂) နာရီအတွင် check-in လုပ်ရင် အချို့အခြောင်ရွေးခွင့်ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ထိုင်ခုံနေရာရ ပြီးဆိုပေမဲ့ check-in လုပ်ခွင့် open ဖြစ်တာနဲ့ (ချက်ချင်း) ဝင်ပြီးကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီမှာ good deal ရတတ် ပါတယ်။ လေယာဉ်ကွင်းရောက်ရင် machine check-in တွေကိုသာသုံးနေပြီမို့ အချို့ လေကြောင်း တွေက luggage drop-off ကလွဲရင် အခြားကိစ္စလုပ်လို့မရတော့ပါဘူး။ aisle seats တွေက သက်ကြီး ပိုင်းတွေ အတွက် အလွန်အဆင်ပြေသလို၊ အိမ်သာကအစ အညောင်းအညာပြေ လမ်းထလျှောက်နိုင် ပါတယ်။

(၂) ဖြစ်နိုင်ရင် အသွားအပြန်ကလွဲရင် round trip မှာကြားခံလေကြောင်းခရီးစဉ်ကိုသပ်သပ် reserve လုပ်ပါ။ ပိုသက်သာသလို၊ ရွေးစရာပိုများပါတယ်။ ဥပမာ - Europe budget airlines

(၃)လေကြောင်းလိုင်းတော်တော်များများက check-in luggage မပါတော့တာမို့ ထပ်ပေးရပါတယ်။ သေ ခြာပေါက် ယူသွားဖို့ ရှိရင်တော့ စောစောစီးစီးပေးပါ။ လေဆိပ်ရောက်မှဆိုရင် ဈေးကြီး ကြောင်းပါ။ ကိုယ်လေယာဉ်ခရီးစဉ် ရွေးစဉ်မှာအသေအခြာကြည့်ကြပါ။

> **STEP notification ကိုပြည်ပနိုင်ငံများ သွားတိုင်းမဖြစ်မနေစာရင်းကြိုသွင်းကြပါ။ passport ပျောက်တာ၊ ခါးပိုက်နှိုက်ခံရတာကအစ အ ကြောင်းကြီးငယ်၊ ကျန်းမာရေးကအစဆိုင်ရာ သံရုံးများကလုပ်ပေးပါတယ်။**

carry-on နဲ့ personal bags တွေတောင် စီစစ်ပါတယ်။ တခါတရံ carry-on bags တွေကိုအခမဲ့ check-in (သို့မဟုတ်) လေယာဉ်ရှေ့ခန်း storage area မှာအခမဲ့ယူထားပေးတာမို့ ကိုယ်ထိုင်တဲ့နေရာဝန်းကျင်ကျယ်ဝန်းသွားပါတယ်။

(၄) screening line ကိုဖြတ်ကြရတာမို့ ခါးပတ်၊ ဖိနပ်ကအစကိုယ်ပါအသုံးအဆောင်တွေကို လေဆိပ် မဝင်ခင်ကတည်းက carry-on ထဲဖြုတ်ထဲ့ထားကြပါ။ ဆေးဝါး အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းကလွဲ ရင်ကျန် တာအားလုံးက check-in luggage ထဲထားသင့်ပါတယ်။

(ဈ) မဖြစ်မနေယူလာရမဲ့ပစ္စည်းမျိုးတွေ -

(၁) မိမိနေ့စဉ်လိုအပ်ချက်အရသောက်နေရသောဆေးများ၊ allergy, pain-killers, topical applicants with band-aids, Melatonin (ရေမြေအချိန်အပြောင်းမှာ ညအိပ်ပျော်ဆေး), anti-diarrhea, motion sickness ဆေး (cruise မှာသုံးရတတ်ပါတယ်။)

(၂) battery pack (cell phone and other devices), chargers, ear-jacks (အချို့လေကြောင်းလိုင်းများ ကမပေးပါ), flash-lights, bathroom essentials, wipes, toiletries, pocket towels, etc.

(၃) မိုးရွာတာအတွက် ထီးနဲ့ poncho မိုးကာ၊ Binney/scuff, etc.

(၄) အဝတ်ဟောင်းထဲ့ရန် waste bags အပိုများ၊ ညှပ်ဖိနပ်၊ ဖွန်းခရင်း (ဟိုတယ်ခန်းတွင်းသုံးရန်)၊ swim suits, thermos bottle

(၅) ball pen, စာရွက်စာတမ်းများတစုတည်းသိမ်းရန် clippers

(၆) နှင်းတောအတွင်းကားမောင်းရန်အစီအစဉ်ရှိပါက snow broom

(၇) ခါးပိုက်နှိုက်ရန်ကကာကွယ်နိုင်မဲ့ ရှေ့စလွယ်သိုင်း sling bags တွေခေတ်စားလာပါတယ်။

(ည) ခရီးစဉ်မတိုင်မှီနဲ့ခရီးစဉ်အတွင်း နေ့စဉ် မိမိ email ကို စစ်ဖို့မမေ့ကြပါနဲ့။ ခရီးစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး tours company မှ အကြောင်းကြားတာတွေရှိတတ်ပါတယ်။ မေ့တတ်ကြလို့ အခက်အခဲတွေ့တတ်ကြ တာကြုံဘူးပါတယ်။

(ဤဆောင်းပါးကို စာပတ်သူတို့အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ပိုင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ရေးအတွက် အယ်ဒီတာထံတွင် .pdf version ကိုတောင်းယူနိုင်ပါကြောင်း။)

From P2 LA သား တို့ရဲ့

ရန် ကျွန်တော်မှ မေတ္တာရပ်ခံခဲ့သည်။

ပွဲစီစဉ်သူများမှ အမှတ်တရ အနေဖြင့် Dr Sa Sa တီးခတ်ထားသော ဂစ်တာသစ်လေးအား လေလံတင် အလှူငွေ ရှာခြင်း အစီအစဉ် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ကျွန်တော် နှင့် မလေးနိုင်အိ တို့က လေလံ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင် အားဖြည့်ခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်က ဂစ်တာလေးအား တော်လှန်ရေး သီချင်းများ တီးဆိုထားမှု အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် တော်လှန်ရေး၏ တန်ဖိုး အမှတ်တရ Sentimental Value အဖြစ် သိမ်းဆည်းထားရန် လေလံပွဲကို ကြိုတင် ပေးထားသောသူ၏ ကြမ်းခင်းဈေး $1000 ဖြင့် စတင်ခဲ့လိုက်သည်။ ပထမဆုံး ချင်းအမျိုးသား သွားဆရာဝန် Dr Salai မှ $ 1500 စတိုးပေးခဲ့ပြီး Dentist တစ်ဦးဖြစ်သူ Dr. သက်ဆွေက $ 5000 ဖြင့်လေလံအောင်ခဲ့သည်။ $5,000 ဖြင့် လေလံ အောင်သွားသူ သွား ဆရာဝန် Dr သက်ဆွေ နှင့် Dr ခင်ခင်စိန်တို့ မောင်နှံအား ဖိတ်ခေါ် ရင်း ဂစ်တာ ပေါ်တွင် Dr Sa Sa အမှတ်တရ လက်မှတ် ထိုးပြီး ချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။ ဆရာ သက်ဆွေ က အမှတ်တရ အဖြစ် Dr Sa Sa တို့၏ ကိုယ်ကျိုးစွန့် လွှတ်မှု၊ တော်လှန်ရေး အား ဦးဆောင်ပေးနေမှုတို့အတွက် ကျေးဇူးတင် ဂုဏ်ပြုခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ Dr Sa Sa က ယခုကဲ့သို့ လှူဒါန်းခြင်းသည် တော်လှန်ရေး အောင်မြင်မည်ကို ယုံကြည်၍ လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျေးဇူးစကားပြန်လည်ပြောကြားခဲ့သည်။ Dr Sa Sa အမှတ်တရ ချင်းခြုံစောင် မဲဖောက်ခြင်းကို ပွဲကြည့်ပရိသတ်များ ၏ လက်မှတ် နံပါတ်များ မှ Lucky draw ၁ စောင်ကို Dr Sa Sa ကိုယ်တိုင် နှိုက်ပေးခဲ့ရာ ပေါက်မဲ နံပါတ် အံဩဖွယ် 123 ဖြစ်ခဲ့ပြီး မဲပိုင်ရှင် မသန်းသန်းရီ နှင့် အတူ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ခင်ပွန်း Dr ဇော်ဝင်းလွင်ပါ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပြီး Dr Sa Sa c ၂ ယောက်စလုံးကို စောင်ခြုံပေးရင်း ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

ပွဲအပြီး ကျွန်တော်မှ ဆရာသက်ဆွေအား မေးမြန်းခဲ့ရာ သူ့အနေဖြင့် $5,000 လှူဒါန်းရန် ဆုံးဖြတ်ထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြတ်သားစွာ သိခဲ့ရသည်။ သူသည် ကျွန်တော်တို့ထက် ၆ တန်းကြီး BDS 12th Batch မှဖြစ်ပြီး နွေဦးတော်လှန်ရေး တလျှောက် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လှူဒါန်းနေသူ တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ မမျှော်လင့်ပဲ လူနည်းစု သွားဆရာဝန် ၃ ဦး လေလံပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့မှုကို ဂုဏ်ယူကျေနပ်မိခဲ့သည်။ အရေးကြီးသည် အချိန်တိုင်း အမှန်တရား အတွက် လက်မတွန့် ပါဝင်ခဲ့မှု သမိုင်း အတွက် အမိ သွားတတ္တသိုလ်ကြီး ကို ကျေးဇူးတင်မိသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပြုလုပ်ခွင့်ရခဲ့သော LA လေလံပွဲ ၂ ခု တွင် ဂုဏ်ယူလေးစားဖွယ် မြန်မာ Sushi လုပ်ငန်းရှင်များ ၏ အမိမြေ အပေါ် သဒ္ဓါထက်သန်စွာ $10,000 ကျော်လှူဒါန်းခဲ့မှုများကိုလည်း အမှတ်ရ ကျေးဇူးတင်ခဲ့ရသည်။

ပွဲအပြီး စုပေါင်း ရရှိ လှူဒါန်းငွေ $30,000 ကျော် အမိမြေ အတွက် လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့သည်။ Dr Edna မှ လူအားငွေအားအပြည့်ဖြင့် ပါဝင်လှူဒါန်းခဲ့ရ၍ ကျေးဇူးတင်ရှိအပ်သည်။ Dr Sa Sa မှ လည်း Best Organizing event အဖြစ် ချီးကျူးသွားပြီး ပါဝင်သူတစ်ဦးခြင်းစီအား အရမ်းကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားသွားခဲ့သည်။ ပျော်ရွှင် အောင်မြင်ခဲ့သော LA သားတို့ ညီညွတ်မှု၊ စုစည်းမှု ပြယုဂ် အားတော်လှန်ရေး သမိုင်းဝင် ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါသည်။

ဉာဏ်ပညာ နှင့် ချစ်ခြင်းအားဖြင့်
Demo tooth (LA)
November 17, 2024 (Sunday)

ပြည်ပန်းညို

Cassia glauca Lam

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

"ပြည်ပန်းညို ချိုချင်ပါလျက် ဆားကဖျက် ၊ ဒို့နှစ်ကိုယ်လိုချင်ပါလျက် ကြားကဖျက်" တေးကဗျာလေးကြွဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ထိုပြည်ပန်းညိုသည် အမြင့် ၁၀ ပေ ကျော် ထိ ရှိတတ်သောအပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၏။ အကိုင်း အခက် များ၍ အရွက်မှာရွက်ပေါင်း ဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ၅ လက်မ ၉ လက်မ ထိ ရှည်သည်။ အပွင့်သည် ကြီးသည်။ တောက်ပသော အဝါရောင် ရှိသည်။ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်လ တွင် ပွင့်သည်။ အသီးမှာသီးတောင့် ရှည်မျိုး ဖြစ်၍ ၆ လက်မ ၈ လက်မ ထိ ရှည်သည်။ ပြား၍ ပါးလှပ်ပြီး ပြောင်ချော သည်။ အစေ့ ၂၀ မှ ၃၀ ထိ ပါရှိသည်။ မြန်မာ နိုင်ငံ အနှံ့ အပြား တွင် ပေါက်ရောက် သည်။

ပြည်ပန်းညို ၊ ပြည်ပန်းရွှေ ဟု အရွက်အပွင့်ကိုအခြေခံ၍အမည်အမျိုးမျိုးခေါ်ကြသည်။ရှေးဆရာကြီးများလူနာကိုဓါတ်စာကျွေးရာ၌ပြည်ပန်းညိုကိုအမြဲတမ်းသုံးစွဲကြပါသည်။မြန်မာ ဆေးကျမ်းများ အလို အရ ပြည်ပန်းညို သည် အေး၏။ အရသာ ဖန်ခါး၏။ ဆီးကို များစေ၍ ညောင်းကျ ရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။

ဆေးဖက်ဝင်အသုံးပြုပုံ

ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးပူ၊ ညောင်းကျရောဂါများ ဖြစ်လျှင် အရွက်ကိုကြိတ်၍ ညှစ်ယူပြီး ရသောသတ္တုရည်ကို နို့ရည်၊ သကြားတို့နှင့်ရောသောက်လျှင် ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ညောင်းကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။

ချောင်းဆိုးရက်ကြာပြီး အသံဝင်လျှင် ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက အသံဝင်သက်သာစေနိုင်သည်။

အသံကောင်းလိုသူများသည် ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို အခြောက်လှန်း၍ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးတွင်ခတ်သောက်လျှင် အသံကောင်းစေနိုင်သည်။

အဖျားပြတ်ပြီးနောက် အစားအသောက်မစားချင်ဘဲ ခံတွင်းမလိုက်ဖြစ်နေလျှင် ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ပြုတ်ပြီး ပုစွန်ခြောက်နှင့်သုပ်စားပါက အစာစားချင် စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ကြက်သည်း(သို့)ဆိတ်သားနှင့် ကြော်ချက်စားပါက ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါနှင့်သုက်ခန်းရောဂါများပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပြည်ပန်းညို အရွက်ကိုပြုတ်သောက်ခြင်း၊အရွက်နုကိုသုပ်စားခြင်းဖြင့်လည်ချောင်းနာနှင့်ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ပြုတ်၍ပုစွန်ခြောက်ဖြင့်သုပ်စားပါက လေထိုး လေအောင့် ရောဂါ ၊ လေလုံးရောဂါ၊အဖျားရောဂါ၊ညောင်းကျရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက ဝမ်းရောဂါ ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ ၊ လေရောဂါ ၊ အစာမကြေ ၊ သည်းခြေပျက်ရောဂါများပျောက်၍အားကိုဖြစ်စေ၏။

ဆီးချိုရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါများ ဖြစ်လျှင် ပြည်ပန်းညိုပင်၏အခေါက်ကို ပြုတ်၍ အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာ နံနက်၊ ည သောက်သုံးပေးပါက ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

လေပူထရောဂါ၊ ဆီးပူရောဂါများဖြစ်ပါက ပြည်ပန်းညိုပင်၏အခေါက်ကို အခြောက်လှန်း၍ အမှုန့်ထောင်းပြီး ဆေးအဖြစ်စားသုံးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါများ ဖြစ်ပါက ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အိပ်မပျော်သောရောဂါ၊ ရင်ပူ၊ နှလုံးပူရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်ရောဂါများ ဖြစ်ပါက ပြည်ပန်းညို ရွက်ပြုတ်ရည်ကို ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြားအနည်းငယ်ရောစပ်ပြီး တိုက်ကျွေးပါက ရောဂါများသက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ပူပြင်းသောရာသီတွင် သောက်ရေအိုးငယ်ထဲ၌မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကိုထည့်ပြီး အိုးအပြင်မှ ပြည်ပန်းညိုရွက်များ၊ အကိုင်းအခက်များကိုပတ်၍ ချည်ထားပေးလျှင် အေးမြသောမန်ကျည်းဖျော်ရည်ကို သောက်သုံးနိုင်သည်။

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

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

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

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

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

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

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
Burmese Biryani
Chicken Biryani
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked Chicken is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
D1 $ 15.00
Lamb Biryani (Friday- Sunday)
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked meat is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
D2 $ 18.00
Kabab Combo
Boneless Beef Kebab
The most delicious and tender chunks of boneless beef marinated in our homemade yogurt sauce.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L7
Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce.
Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L8
Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L9
Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade
Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ်စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်(အခမဲ့)ကြော်ငြာနိုင်သည်၊
https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette/
facebook messenger မှပို့ထားလည်းရပါသည်၊

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

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

အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိ- ဆန်ဖရန်အနီး Antioch မြို့ CA တွင်ညသက်ကြီး အဘွားအားကြည့်ရှုရန် အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုဖုန်းခေါ် မေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်း -၉၂၅-၅၂၂-၆၄၃၈

အိမ်ငှားရန်ရှိ –San Gabriel, Los Angeles မှာ 4 beds, 3 baths အိမ်ငှားရန်ရှိပါသည်။ Text only (ဖုန်းမြန်ခေါ်ပါမည်)-**(၈၁၈)၂၀၅-၅၅၆၈**

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

ပြုစုရန်အဖေါ်လိုသည် – အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအား အဖော် ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။) ၉၄၉-၆၅၃-၁၁၀၆

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

Roommate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေး နှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင် များနှင့်နီးပြီး ဈေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။ ဖုံး ၆၂၆-၆၈၂-၉၀၃၅

ကလေးထိန်းအလိုရှိ – အသက် 4 လ အရွယ် ကလေးအတွက် ထိန်းပေးရန်လိုအပ် ပါသည်။ Rancho Palos Verdes က အိမ်မှာနေနိုင်တယ်။ အင်္ဂလိပ် စကားပြော တတ်သူဖြစ်ရမည်။ 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)၇၈၇-၁၂၈၆

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်း စာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင် ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ် ဖိုး 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 ထိန်းပေးရန်လိုအပ် ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ပေးနိုင်သည်ဖြစ်က. စရိတ်ငြိမ်း Thousand Oaks အိမ်တွင် အတူ နေနိုင်သည်။ လစာညှိနှိုင်းပေးမည်။ Call : (၈၁၈) ၉၀၀ ၈၄၀၇

အခန်းငှားရန်ရှိ –Baldwin Park CAမှာ အခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ 626 693 2944

ကလေးထိန်းအလိုရှိအသက်၃နှစ်၊ အသက်၈လ ကလေး၂ဦးကို ဂရုတစိုက် ထိန်းပေးဖို့ 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, စ ဘော်တင်ရန်။ 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 အခန်း ငှားရန်ရှိသည်။ သီးသန့်ရေချိုးခန်း အိမ်သာရှိသည်။ 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 (၅၇၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

လူလိုပါသည်
Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ် လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ် လုပ်ရပါမည်။ 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 လုပ် ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်း ကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အ တူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆို င်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

အိမ်အကူအလိုရှိ
Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်း အိမ် အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ် သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။
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

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
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

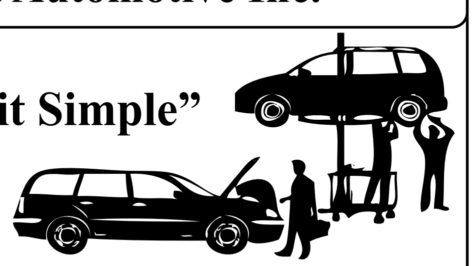
Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each.
Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

အခန်းငှားရန်ရှိသည်
Tracy, CA အခန်းငှားရန်ရှိ High Way 205, 5, 580Kaiser, Mall, Target, Macy, Costco, Panda Express, CVS, Winco Foods, 7-Eleven အနီး * $800 အပြီးအစီး (including utilities, water & sewage)* မီးဖိုချောင်၊ ကားပါကင် သုံး နိုင်သည်။* 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 စက်ရုံအနီးတွင်အ ခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST
Omega Automotive Inc.
Omega Automotive
ASE CERTIFIED
"We Keep it Simple"



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

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

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်ခြင်းပြုလုပ်ခြင်းများကို
နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်စံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။
Cell: **(510) 364-2407**
Email: ***abbychin88@gmail.com***
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568
Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese
MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ရဲ့ တရုတ်နိုင်ငံ ခရီးစဉ် က အပြန်ခရီးမှာ မြန်မာဘောလုံးအသင်း ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးခဲ့သလို ကြိုဆိုနေကြတာကို ကြည့်ပြီး တရားတွေလည်း ရမိပါတယ်...။ ဒါဟာ အောင်ပွဲခံရမယ့် ကိစ္စမျိုးလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုပေးကြပါဦး ခင်ဗျာ...။ အငြင်းမပွားလိုပေမယ့် စဉ်းစားဖို့တော့ လိုပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ကဲ...ရေးစရာရှိတဲ့ သတင်းလေးတွေလည်း ရေးလိုက်ကြဦးစို့...။

#ရုပ်ရှင်မင်းသမီး သဲစုငြိမ်း လာပါပြီ...။

ပြီးခဲ့တဲ့လက ရေပန်းအတော်စားခဲ့တဲ့ မြန်မာအလှမယ် သဲစုငြိမ်းတစ်ယောက် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးတစ်ကားကို စတင်ရိုက်ကူးနေတဲ့ သတင်းလေးနဲ့ စလိုက်ရအောင်ဗျာ...။ ထုတ်လုပ်သူက Bo Bo Film Production ပါ...။ ရုပ်ရှင် နာမည်က "ပွဲ" တဲ့...။ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်း ရေးသူက ဒီဒီထက်အောင် နဲ့ မင်းကိုစိုး (နတ်သံကွင်း) တဲ့...။ ဒါရိုက်တာကတော့ အကယ်ဒမီ ကိုဇော်(အာရဏ်ဦး) က ရိုက်ကူးတာပါတဲ့...။ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သူတွေကတော့ အကယ်ဒမီ မြင့်မြတ်၊ အကယ်ဒမီ ကျော်ကျော်ဗိုလ်၊ ညီထွဋ်ခေါင်၊ အကယ်ဒမီ စိုးမြတ်သူဇာ၊ နော်ဖေါ်အယ်ထား၊ သဲစုငြိမ်း၊ ခင်လှိုင်၊ ဇော်ဝင်းနိုင် (မန်း) တို့ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။ အလှမယ် သဲစုငြိမ်း ရဲ့ ပွဲဦးထွက်ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး လာပါပြီ ခင်ဗျာ...။ အကယ်ဒမီတွေ တစ်ဆုပြီး တစ်ဆု ဆွတ်ခူးနိုင်ပါစေ သဲစုငြိမ်းရေ...။ ကြည့်ဖို့သာပြင် ရုံတင်ရန် အသင့် လို့ပဲ ပြောပါရစေတော့...။

#တစ်ကျော့ပြန် အုပ်စိုးထွေး...။

၁၉၉၁ လောက်က စန္ဒယားလေးနဲ့ကိုယ် အမည်ရှိ စီးရီးစ်တစ်ခွေထွက်ခဲ့ဖူးတဲ့ အုပ်စိုးထွေးရဲ့ ဒုတိယ အယ်လ်ဘမ် ထွက်လာပါတယ်...။ စန္ဒားလေးနဲ့ကိုယ် ဆိုတဲ့ နာမည်ကို အုပ်စိုးထွေးနဲ့ တွဲပြီး ပရိသတ်က မှတ်မိနေပါတယ်ဗျာ...။ အခုလို နှစ်တွေ အတော်ကြာမှ ဂီတလောကထဲ တစ်ကျော့ပြန် ရောက်ရှိလာတဲ့ အုပ်စိုးထွေးကို ကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ဒီအယ်လ်ဘမ်မှာ တေးရေး ဇော်တင်၊ နိုင်ဇော်၊ သဟာအောင်၊ အုပ်စိုးထွေးတို့ ရဲ့ သီချင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်...။ ဒီအယ်လ်ဘမ်မှာတော့ ခေါင်းစဉ်သီးသန့် ပေးထားတာမျိုး မရှိပဲ တစ်ကိုယ်တော်အယ်လ်ဘမ် လို့သာ သတင်းထုတ်ပြန်ထားတာဖြစ်ပါတယ်...။ အင်တာဗျူးတစ်ခုထဲမှာ သူ့အချစ်ဦး အကြောင်းရေးထားတယ်ဆိုတဲ့ ငယ်ငယ်ရေမင်းကို သတိရနေတယ် ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးအကြောင်း စိတ်မကောင်းစွာ နဲ့ ကြည့်ခွင့်ရလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ အုပ်စိုးထွေး ဟာ ဖွဲ့ ဆု နဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။

#စာရိတ္တ ၂ လာပြီ...။

စာရိတ္တ ရုပ်ရှင်ဟာ ပရိသတ်ကြားထဲ အတော်ပေါက်ခဲ့တာ မှတ်မိနေပါတယ်...။ ကျနော်တောင် နေဝင်းကု ချီးကျူးရင်း နေဝင်းခေတ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်...။ အခု နေဝင်းဟာ အကယ်ဒမီ နေဝင်း ဖြစ်နေပါပြီ ခင်ဗျာ...။ စာရိတ္တ ရုပ်ရှင်မှာ နေဝင်းရဲ့ စတိုင်တွေနဲ့ ဒိုင်ယာလော့ခ် တွေဟာ သိသိသာသာကြီးကိုပေါက်ခဲ့တာပါဗျာ...။ သိပ်မကြာသေးတဲ့ ဒီအချိန်မှာပဲ ဒါရိုက်တာ စိုးမိုးမင်းက လက်မြန်ခြေမြန်ပဲ စာရိတ္တ ၂ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ရိုက်ကူးပြီး Media Press Show ပြုလုပ်လာပါတယ်...။ စာရိတ္တ ၂ ဟာ စာရိတ္တ ရုပ်ရှင် နဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေ ရှိနေမှာပါ တဲ့...။ ၁ ကို မကြည့်ထားရင် ၂ က ဇာတ်ရည်လည်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်...။ နေဝင်းခေတ် ဒို့ထက်ပို အားကောင်းလာပါစေ...။ စာရိတ္တ ၂ လည်း ၁ လို ပရိသတ်အကြိုက်တွေ့ပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်...။

#နီနီခင်ဇော် မင်္ဂလာတဲ့ အိပ်မက်ကာရန်...။

စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်တောင် အကယ်ဒမီ ဆုကြီးဆွတ်ခူးသွားနိုင်သေးတာပဲ နီနီခင်ဇော် ကရော အကယ်ဒမီ နီနီခင်ဇော် ဖြစ်မလာဘူးလို့ ပြောနိုင်ပါသလား...။ မြန်မာ ဂီတလောက ထဲက အဆိုတော် လေးတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ရုပ်ရှင်တွေရိုက် အကယ်ဒမီတွေရ လာတော့ ကျတော်တော့ မုဒိတာပွားပါတယ် ခင်ဗျာ...။ စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် တို့ ရွှေထူး တို့ နေဝင်း တို့ တတွေ အကယ်ဒမီမင်းသားတွေ ဖြစ်လာတာကို သတိပြု မိနေတာပါ ခင်ဗျာ...။ အခု နီနီခင်ဇော်ကလည်း အိပ်မက်ကာရန် ဆိုတဲ့ Musical ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို အသက်သွင်းလာခဲ့ပါပြီ...။ ဇာတ်လမ်းနှင့် Executive Producer အဖြစ် နီနီခင်ဇော်က တာဝန်ယူထားပြီး ဒါရိုက်တာအဖြစ် အကယ်ဒမီဝင်းလွင်ထက်၊ Music Director အဖြစ် အကယ်ဒမီ မီရာမိုရ် တို့ ရိုက်ကူးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်...။ ဇာတ်ညွှန်း ကို မိုးနီလွင်က ရေးသားပေးထားပါတယ်...။ အိပ်မက်ကာရန် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို နီနီခင်ဇော် ရဲ့ Reddy Production က ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ပြီး အကယ်ဒမီ နေတိုး၊ လွှမ်းပိုင်၊ နီနီခင်ဇော်၊ ဒွေးသည်သရုပ်ဆောင် မေခလာ၊ တင်ဇာမော်၊ ချောစုခင်၊ အောင်ထက်၊ စိုင်းစည်တွမ်ခမ်း၊ ဝိုင်းလေး၊ ယွန်းရွှေရည်၊ ဆုမြတ်နိုးဦး၊ စင်သီယာ၊ ရွှေပိုးကောင်၊ ဆိုွ၊ အောင်ကိုမိုး တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်...။ နီနီခင်ဇော် ညို မယ့် အိပ်မက်ကာရန် ဘယ်လောက်ချို မလဲ မြည်းကြည့်ရအောင်ဗျာ...။

#၂၀၂၄ အတွက် ပေးဦးမယ့် အကယ်ဒမီ...။

နတ်ကြီးတယ်ဆိုတဲ့ အကယ်ဒမီကြီးကို ချီးမြှင့်ပေးပွဲကြီး ကျင်းပပေးဦးမှာတဲ့ခင်ဗျာ...။ ၂၀၂၅ ဖေဖော်ဝါရီ နေပြည်တော်မှာ ခမ်းနားစွာ ကျင်းပဖို့ စီစဉ်နေပါပြီ လို့ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီး ဦးမောင်မောင်အုန်း က ပြောပါတယ်ဗျာ...။ အရင်ခေတ်ကလို အပြိုင်အဆိုင်နည်းလာခြင်းကလည်း အကယ်ဒမီကြီးကို စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းလာရခြင်း အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်ဗျာ...။ ရုပ်ရှင်လောကသားတွေအနေနဲ့ ပေးလာခဲ့လျှင် ယူထားရမှာဖြစ်ပြီး အဖတ်တင်တာပေါ့ခင်ဗျာ...။ ထပ်ကွမ်းဆုရှင်တွေ ပေါ်လာဦးမယ်လို့ ထင်ရပါ ကြောင်း...။ အိုဘယ့်...အကယ်ဒမီ...။

#The Mask Singer ပြိုင်ပွဲ၏ Winner ဆုရှင် ရေဗက္ကာဝင်း...။

မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်ပြီး အဆိုပြိုင်ပွဲဝင်ရသော The Mask Singer Season 2 ပြိုင်ပွဲတွင် ရေဗက္ကာဝင်းက လိပ်ပြာမျက်နှာဖုံးဖြင့် Winner ဆုကို ဆွတ်ခူးသွားခဲ့သည်...။ ရေဗက္ကာဝင်းသည် တခြားသော ဆယ်လီမျက်နှာဖုံးရှင် များနှင့် အုပ်စုအဆင့်ဆင့် ဖြတ်ကျော် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီးနောက် Winner ဆုကို ထိုက်တန်စွာ ဆွတ်ခူးသွားခြင်းဖြစ်သည်...။ The Mask Singer ပြိုင်ပွဲတွင် အစီအစဉ်တင်ဆက်သူအဖြစ် ပိုင်ဇေရဲထွန်း နှင့် ဆယ်လီစုံထောက်များ အနေဖြင့် အကယ်ဒမီ ထွန်းထွန်း၊ အကယ်ဒမီ ခင်ဇာခြည်ကျော်၊ စန္ဒီမြင့်လွင်၊ ငှက်ပျောကြော် တို့က ပါဝင် တင်ဆက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ ဖိုင်နယ်နေ့တွင် ဧည့်သည်စုံထောက်အနေဖြင့် ဖြိုးငွေစိုးလည်းပါဝင်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ ပြိုင်ပွဲအတွင်းတွင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် စနောက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများမှာ ပရိသတ် တဝါးဝါး တဟားဟား ရယ်မောခဲ့ရသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်သလို ဖြစ်သွားမှာကိုတော့ ထိန်းသိမ်းသင့်ပါကြောင်း ပရိသတ်တစ်ဦးက ပြောဆိုခဲ့သည်...။ "ဘဝရဲ့အမှတ်တရ အနုပညာခရီးလမ်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ပြီး ရင်ထဲမှာ အမြဲရှိနေမှာပါ..."ဟု ရေဗက္ကာဝင်းက ပြောခဲ့သည်...။

Miss Universe 2024 ပြိုင်ပွဲ...။

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ် ကျင်းပသော Miss Universe 2024 ပြိုင်ပွဲတွင် ဆွီဒင်-မြန်မာ ကပြား အလှမယ် သက်စံအန်ဒါဆန် ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်...။ မြန်မာအလှမယ် သက်စံသည် Beauty Pageant များက ခန့်မှန်းထားကြသည့် Hot Picks စာရင်းများတွင် ပါဝင်လာခဲ့ပြီး Missology မှ ဖေါ်ပြထားသော 2nd Hot Picks စာရင်းတွင် အလှမယ် ၃၀ အနက် No.20 နေရာမှ ပါဝင်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်...။ ပြိုင်ပွဲကာလတစ်လျှောက် မြန်မာဝတ်စုံများ ချိတ်နှင့် ဖန်တီးထားသည့် ဝတ်စုံများကိုဝတ်ဆင်ခဲ့ကာ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို နိုင်ငံတကာအလယ်တွင် ပြသခဲ့သည်...။ National Costume Show တွင် သက်စံက ချစ်စရာ မြန်မာ ရွှေဇီးကွက်လေး အမျိုးသားဝတ်စုံ ဖြင့် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ သက်စံအန်ဒါဆန်သည် ဘာသာစကား ၆ မျိုး ပြောနိုင်သည်ဟု သိရသည်...။ သက်စံအန်ဒါဆန်သည် Miss Universe ပြိုင်ပွဲတွင် အောင်မြင်မှု မရခဲ့သော်လည်း မြန်မာပရိသတ်၏ ချစ်ခင်အားပေးမှုကို အထူးရရှိခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ (ယခုလအလှပန်းကဏ္ဍတွင် သက်စံအားဖေါ်ပြထားပါသည်။)

ဒါရိုက်တာ မင်းသန့်မောင်မောင် တင်တဲ့ ကြော်ငြာမင်းသမီး...။

ဒါရိုက်တာ ဦးစင်ရော်မောင်မောင် နဲ့ မင်းသမီးအကယ်ဒမီ မေသန်းနုတို့ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသောသား မင်းသန့်မောင်မောင်က ကြော်ငြာမင်းသမီးတစ်လက်တင် မလို့တဲ့ ဗျာ...။ သူလေးကတော့ အရမ်းအရမ်းတွေ နာမည်ကြီးနေတဲ့ အလှမယ် သဲစုငြိမ်းပါ ခင်ဗျာ...။

မင်းသန့်မောင်မောင်က သဲစုငြိမ်း ကို ကြော်ငြာမင်းသမီးအဖြစ် တင်ရိုက်မလို့ဗျာ...။ စံချိန် မြေပဲ ဆီသန့် ကြော်ငြာပါ ခင်ဗျာ...။

"သဲစုငြိမ်းက တော်လည်းတော်တယ်...။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်လည်း ဆန်တယ်...။ လူငယ်အချင်းချင်းဖြစ်တဲ့အတွက် သူရိုက်ချင်တဲ့ ပုံစံ ကိုယ်ရိုက်ချင်တဲ့ပုံစံ ညှိနှိုင်းပြီး လုပ်ဖြစ်တာပါ...။ ဒီကြော်ငြာမှာတော့သူများနဲ့မတူဘဲ ကိုယ်ပိုင်အိုင်ဒီယာနဲ့ ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းထွင်ပြီး ရိုက်ချင်တယ်...။ ဒါမှလည်း တစ်နေ့ကျရင် လူတွေက ဒါ မင်းသန့်မောင်မောင် ရိုက်ချက်တွေပါလားလို့ မှတ်မိကြမှာပါ" ဟု ဒါရိုက်တာ မင်းသန့်မောင်မောင်က ပြောကြားသွားခဲ့သည်...။ အဖေ လုပ်သူ စင်ရော်မောင်မောင်ထက် ပိုကောင်းတဲ့ ရိုက်ချက်တွေ ရိုက်ပြချင်နေသော မင်းသန့်မောင်မောင် အောင်မြင်ပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်ဗျာ...။

From P 6 မြန်မာ့ဂီတ

အနောက်တိုင်း သံစုံစကေး (Chromatic Scale) ရဲ့ သံစဉ် D (304 Hz) ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ D က မြန်မာသံမှန် ၇ ပေါက်ညွှင်းလုံးပါ။ ရှေးက သတ်မှတ်ချက်ဖြစ်တဲ့ မြန်မာသံမှန်ဖြစ်တဲ့ ညွှင်းလုံး နှဲကြီးလက်ပေါက်ပိတ် ၇ပေါက်နဲ့ ကိုက်ပါတယ်။ ၁ပေါက်ကို မြန်မာဂီတမှာ ပုလဲလို့ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်း သံစုံစကေး သံမှန် C နဲ့ နီးစပ်တဲ့အသံပါ။

တခါ နှဲဦးမြကြီးရဲ့ မှတ်တမ်းအသံဖိုင်မှာ စကားပြောတာနဲ့ ပြောတာက "ယခု ကျနော်တို့ C သံမှန်ချည်းဘဲ သပ်သပ် record လုပ်ပါမယ်။ အခုကစပြီး record လုပ်မယ့်နှဲကတော့ နှဲကြီး ၁၆(လက်မ)ခွဲ သံမှန်နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။" မှတ်ပြထားတဲ့ နှဲကြီးမှုတည်သံ ၂ခု တိုင်းကြည့်တော့ ၇ပေါက် ညွှင်းလုံးသံ D # 4 (313 Hz) သူ့ရဲ့ အော့တေ့ (octave) အထက်သံ D # 5 638 Hz) ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း C သံမှန် မဟုတ်ပါဘူး။

တရက်မှာ အလင်္ကာကျော်စွာ ဒေါ်စောမြအေးကြည် ကိုယ်တိုင်တီးထားတဲ့ စောင်းကြိုးအသံစမ်းတခုကို မူတည်သံ ဘယ်လောက်လဲလို့ သိချင်တဲ့ မိတ်ဆွေတဦးက မေးပါတယ်။ ကျနော်က နားချည်းသက်သက်နဲ့ သိနိုင်တဲ့သူ မဟုတ်တော့ စောင်းကြိုးသံတွေကို တုန်နှုန်းတိုင်းပြီး အသံစဉ် ၇ခု - ၈ခုလောက်ရတော့ ပုံပြမျဉ်း(graph) ဆွဲကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ကြိုးအသံစဉ်တွေက သံရိုးညွှင်းလုံးစောင်းညှိပုံနဲ့ ကိုက်နေတော့ သံရိုး ကြိုးစမ်း မူတည်သံ ၇ပေါက်၊ ညွှင်းလုံး တုန်နှုန်း C # 277 Hz ပါလို့ ပြောပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ C # က D (၇ ပေါက်) အောက် အနောက်တိုင်းသံစဉ်တဝက်နိမ့်ပေမယ့် မြန်မာသံစဉ်မှာ ၇ ပေါက်ခွဲ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ၇ ပေါက်လို့ဘဲ ယူပါတယ်။

ဒါတင်မက ကြိုးအသံဆင်ထားပုံကနေ ရှေးရိုး ၁၃ ကြိုးစောင်းဆိုတာပါ သိလာရတယ်။ အဲ့ဒီစောင်းကို (ကိုယ်တိုင်) အသံညှိထားတဲ့ ဒေါ်စောမြအေးကြည်ရဲ့ နားစောင့် ပညာက အံ့ဩလောက်အောင် ကောင်းပါတယ်လို့ မှတ်ချက်ချမိတယ်။ ဘာပြုလို့လည်းဆိုတော့ ဆရာမကြီး ဒေါ်စောမြအေးကြည်တို့ခေတ်မှာ ဘာမီတာမှ မပါဘဲ နားနဲ့နားထောင်ပြီး ညှိထားတာ၊ အသံညှိမီတာ (tuning meter) နဲ့ ညှိထားသလို တုန်နှုန်းတခုနဲ့ တခုကြား အင်တာဗယ် (Frequency Interval) တွေက လက်ခံနိုင်လောက်တဲ့အလွဲ (Tolerance) နည်းနည်းရှိပေမယ့် တူညီလုနီးပါး ဖြစ်နေရော၊ လက်ခံနိုင်လောက်စရာ မရှိတဲ့ သိပ်ကြီးမားတဲ့ အလွဲရှိတယ်ဆိုရင် မကိုက်ညီမှု၊ ကွဲလွဲမှု (discrepancy) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို စောင်းတီးလုံးကို ထောက်လှမ်းတိုင်းတာဖို့က ဂီတသိပ္ပံ (Science of music) လို့ဘဲခေါ်ခေါ်၊ ဂီတဆိုင်ရာ ရူပဗေဒ (Physics os music) လို့ဘဲခေါ်ခေါ်၊ သက်ဆိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာကိုတော့ တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဂီတသံတွေကို သိပ္ပံနည်းကျ နားလည်ဖို့ရာ အသံအကြောင်း အသံဩဇ (quality ofsound) အသံလှိုင်းထပ်ခြင်း၊ ဘာကြောင့် မိတ်ဖက်သံ ဖြစ်ရသလဲ စတဲ့ ဂီတနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ သိပ္ပံအသိပညာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့ရှေးရိုးဂီတရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကို လေ့လာဖို့နဲ့ နားလည်ဖို့ ဂီတနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာက အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ အနောက်တိုင်း တချို့တက္ကသိုလ်ကြီးတွေမှာ ဂီတဌာန (Music Department) တွေ ရှိပြီး ဂီတဆိုင်ရာ ရူပဗေဒ (Physics os music), ဂီတဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ (Science of Music) စတာတွေကို သင်ကြားပေးနေကြပါတယ်။ ပြောရင်းနဲ့ ဆောင်းပါးကလည်းရှည်၊ ပြောစရာတွေကလည်း မကုန်နိုင်ဆိုပေမယ့် နားကြဦးစို့။

ရည်ညွှန်းအကိုးအကား

(၁) ဝေဠုဝနုတ်ဆောင်းလင်္ကာ၊ မဃဒေဝလင်္ကာသစ် နိဒါန်းခဏ်း အပိုဒ် ၁၁၊ မန်လည်ဆရာတော်

(၂) မဃဒေဝ လင်္ကာသစ်အဖွင့်ကျမ်း (ဒုတိယအကြိမ်) ရှင်မဟောသဓပဏ္ဍိတ, စာမျက်နှာ ၅၃, ၅၆

(၃) Robert M Williamson, "Burmese Arched Harp" Chapter 10, The Science of String Instruments, Edited by Thomas D Rossing, Stanford University, Center for Computer Research in Music and Acoustics (CCRMA), Stanford, CA 94302 – 8180, USA, (158N: 978–1– 4419– 7109– 8)

(၄) မြန်မာ့နှဲ – နှဲဦးမြကြီး စာပေဗိမာန် ၁၉၉၂ စာပေဗိမာန်စာမူဆုရစာအုပ်

(၅) Recordings of Burmese Classical Music (ရှေးခေတ်ပေါင်း အောင့်မေ့ဘွယ်), Journal of Burma Research Society, pg. 137, volume 31, part 2, 1941.

(၆) မြန်မာ့မဟာဂီတ, လှူထုဒေါ်အမာ (ဒုတိယအကြိမ်) ၂၀၀၄ ခုနှစ်

From P2 S.F. Bay Area

နံပါတ်၅ထိ ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့ရာ

၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စစ်တပ်သည် စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးများတွင် မပါဝင်စေရဘဲ ပြည်သူလူထုအပေါ်တွင် စစ်တပ် အုပ်ချုပ်မှုမရှိစေရေး၊

၃။ Social Economic transformation တွင် လူမှု၊ စီးပွား၊ ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲရန်၊ ဥပမာအားဖြင့် ကမ္ဘာတွင် အရေးတကြီးလိုအပ်နေသော မြေရှား rare earths သတ္တုသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တကမ္ဘာလုံး ၅၀% ထွက်ရှိကြောင်း၊ မြန်မာပြည်၏သယံဇာတနှင့်စီးပွားရေးများကို ခြယ်လှယ်ခဲ့သောစစ်အာဏာရှင်များကြောင့် ပြည်သူများခံစားခွင့်မရခဲ့ခြင်းအကြောင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

၄။ Federal Democracy နှင့်ကိုက်ညီသောအုပ်ချုပ်ရေးစနစ်ကိုတည်ဆောက်ရန်ကိုဆွေးနွေးရာတွင် ကျေးရွာအဆင့်မှစပြီး ရပ်ကွက်တိုင်း၊ မြို့တိုင်းတွင် ဖယ်ဒရယ်ပုံစံတသားထဲဖြစ်ရမည့် အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်များရှိရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။

၅။ နောက်ဆုံးအချက်အနေဖြင့် " ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ်ဖန်တီးရေး" ဟာ ရန်ကုန်မှပြည်သူများက ရန်ကုန်ကြမ္မာကိုဖန်တီးရန်၊ ချင်းပြည်နယ်မှပြည်သူများက ချင်းပြည်နယ်ကြမ္မာကိုဖန်တီးရန် ဥပမာပြကာ ပြောကြားခဲ့သည်။ Dr. Sa Sa က " ကျနော်တို့အားလုံး စည်လုံးညီညွတ်မှုရှိဖို့လိုတယ်။ စစ်အာဏာရှင်ကို အမြစ်ဖြတ်ချေမှုန်းရမည်" ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် China နှင့်အိန္ဒိယကြားတွင် တည်ရှိသော မြန်မာပြည်သည် ဆွစ်ဇလန်နိုင်ငံကဲ့သို့ ဘက်မလိုက်ရပ်တည်မှုဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးကို တည်ဆောက်ရန်လည်း တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

ထို့နောက် Dr. ဆာဆာ က ဂစ်တာတီးပြီး " ချင်းတောင်တန်းမှ ကြိုဆိုပါ၏" နှင့် " ခွန်အားဖြည့်မိငယ်" သီချင်းများကို Bay Area မြို့ခံများနှင့်အတူသီဆိုခဲ့ပြီး သူတီးခတ်သောဂစ်တာကိုလေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ စေတနာရှင်တစ်ဦးမှ $9000 ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသားဝတ်ချင်းအကျီကို စေတနာရှင်တစ်ဦးမှ $2000, အမျိုးသမီးချင်းဝတ်စုံကို $4500, အခမ်းအနားတခုတွင် ကံစမ်းမဲပေါက်ခဲ့ပြီး ပြန်လည်လှူဒါန်းသော ချင်းပုတီးကို$1000 ဖြင့် ဝယ်ယူလှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ " ကျနော်တို့ဒီအခမ်းအနားက တဦးတယောက်၊ တဖွဲ့တစည်းက မဟုတ်ဘဲ မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား San Francisco Bay Areaက မြန်မာမိသားစုတွေအားလုံးပေါင်းပြီးလုပ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ လက်မှတ်မရောင်းဘဲ ဝင်ကြေးအခမဲ့ပါ။ စေတနာရှင်တွေက အချိန်ပေးပြီးတက်ရောက်ကြတဲ့ပရိသတ်တွေအတွက် ထမင်းဗူးတွေလှူတာ ဗူး၄၀၀ကျော်ကုန်ပါတယ်။ ကုန်ကျငွေနဲ့လေယာဉ်စားရိတ်မနှုတ်ခင် အလှူငွေဒေါ်လာတစ်သောင်းကျော်ရခဲ့ပြီး အလှူငွေကို ဒေါက်တာဆာဆာရဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွက်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေတဲ့လိုတဲ့နေရာတွေမှာသုံးဖို့အတွက် သူ့ကိုပဲပေးအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်" ဟု OMC မှ ကိုချိုဦးမောင်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

ဒေါက်တာ ထွန်းအေးအကြောင်းတစေ့တစောင်း

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ဂျပန်သို့ ကျနော် တို့ ၁၉၈၇ နှစ်ကုန်ပိုင်းမှာရောက်သည်။ အလည် ဗီဇာဖြင့်ဝင်ကြပြီး ဂျပန်စာသင်ကျောင်းတက်ကြသည်။ ကျောင်းတွေ ကလဲလက်ခံသည်။ အစဉ်ပြေရာအတန်းမှာလိုက်တက်ရသည်။ အများအားဖြင့်အလုပ်ရှင်သူဌေးတို့၊ မန်နေဂျာ တို့ကအာမခံပေးကြသည်။မှတ်မှတ်ရရ ၊ ကျနော်တို့နှင့် ခေတ်ပြိုင် မြန်မာအင်အားကမသေး။ လက်လှမ်းမှီ မှတ်မိသမျှကျနော်တို့ တိုကျိုမှာပင် ဝင်းမြင့်၊ ကိုစိုးတင့်၊ ခင်မောင်အေး၊ ညာဏ်ဝင်း၊ ရီရီမင်း၊မြဝေ၊အောင်သန်း၊ အောင်ကြီး၊ပက်ထရစ်လှရှိန်(ကိုရှိန်း) ၊ ကိုမောင်မြင့်၊တင်ဦး၊ အေးကို ၊ မျိုးပိုင်ရယ်နဲ့ လူအတော်စုံသည်။ အများစုက ဂျပန်စာသင်ကျောင်း စတက်ကြသည်။၂နှစ်ပြီးရင် ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ်ဆက်တက်ကြသည်။အဓိက က အလုပ်ရှာရင်း ဗီဇာအသက်ဆက်ရေး။ အများစုက မြန်မာပြည်မှဘွဲ့ရများဖြစ်ကြသည်။လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိကြသည်။

ရှစ်လေးလုံး အရေးတော်ပုံကြီးဖြစ်တော့ ကျနော်တို့တက်နေတဲ့ ရှင်အုပ်ကူဗိုအရပ်က " Tokyo Language School " ကျောင်းရုံးခန်းသို့ နာဂိုယာ တက္ကသိုလ် (ကိုမင်းညို၊ ကိုကျော်တင့် တို့ဦးစီးသော) မှ နှိုးဆော်စာပို့စကဒ်များရောက်လာသည်။ ကျောင်းမှစာရေးကြီးကကျနော်တို့မြန်မာများသို့ပေးသည်။ဗိုလ်ဉာဏ် (ဉာဏ်ဝင်း) ကဒိုင်ခံစာပြန်သည်။ကျနော်တို့နှင့် နာဂိုယာ ကျောင်းသားအုပ်စုတို့ ဆက်သွယ်မိကြသည်။

ထိုအချိန် တိုကျိုမြန်မာသံရုံး ရှေ့တွင် သွားဆရာဝန် ဒေါက်တာ ထွန်းအေး ဆိုသူက တကိုယ်တော် ဆန္ဒပြကြောင်း သတင်း တီဗွီနှင့် သတင်းစာများမှာပါလာသည်။သတင်းစာတိုက်မှာစုံစမ်းပြီး ဒေါက်တာထွန်းအေး ထံ ဖုံးဆက်၍ ချီးကြူးစကားများဆိုကြသည်။သူကလဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြင့် သွားနှင့်ပတ်သက်၍ကုသလိုပါက အခမဲ့ကုသပေးမည့်အကြောင်း ပြောသည်။ သူ့လိပ်စာ ကိုလည်းပေးသည်။သူကဂျပန်မှာ နှစ်ကြာရှည်နေခဲ့သူမို့ အကူအညီလိုရင် အားမနာတန်းပြောကြရန်လည်း ဖိတ်ခေါ်သည်။

မှတ်မှတ်ရရ ၊ ၁၉၈၈ စက်တင်ဘာလ ၁၁ရက် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ဂျပန်ရောက်မြန်မာနိုင်ငံသားများအားလုံး တွေ့ဆုံပွဲကို ရှီဇုအိုခ ခရိုင် ဟာမမတ်ဆုမြို့အနီး ခန်းဇမ်ကြီးတောင်ပေါ်ရှိ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့် ဗိုလ်မိုးကြိုး (ကာနယ်လ်ဆူဇုကီး)တို့တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ရာနေရာတွင်ကျင်းပကြသည်။ ထိုနေရာတွင် ဂျပန်မြန်မာချစ်ကြည်ရေး ကျောက်တိုင်စိုက်ထူထားသည်။ထိုနေရာသည် နာဂိုယာနှင့် တိုကျိုကြားအလယ်လောက်တွင်ရှိသည်။

နာဂိုယာရှိမြန်မာများ၊ ကျောင်းသားများချီတက်လာကြသည်။တိုကျိုမှ ကျနော်တို့ ကျောင်းသားအုပ်စု ကကားကြီး တစီး ၊ထိုစဉ်က နာကအိတွင်နေသော ကားလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူ ကိုပီတာကဦးဆောင်သည်။

ချီဗား တက္ကသိုလ်တွင်ကျောင်းတက်နေသော ကိုဝင်းနိုင်တို့ကကားလပ်တစီး။ဒေါ်မရမ်ဂျာစိုင်း ဦးဆောင်သော ကချင်အုပ်စုကကားလပ်တစီး။ တိုကျိုဘူတာစုရပ်မှကားများထွက်ချိန်ထိ ဒေါက်တာထွန်းအေး ဆိုသူကရောက်မလာ။ သူ့၏ညီ တိုကိုင်းတက္ကသိုလ်မှကျောင်းသား ကိုစိုးလွင်ဆိုသူပါလာသည်။ထိုသူမှ ဒေါက်တာထွန်းအေးက ဒီနေ့ဆေးခန်းအလုပ်ရှိ၍လိုက်မလာနိုင်ကြောင်းနှင့် ဒီနေ့ခရီးစဉ်အတွက်ကားခကို တာဝန်ယူပါကြောင်းပြောသည်။ဒေါက်တာထွန်းအေးက ဟိရဆုခ ဘူတာအနီးတွင်ကိုယ်ပိုင်သွားဆေးခန်းဖွင့်ထားသည်။ဆေးခန်း၏ပိတ်ရက်က အင်္ဂါနေ့။လူနာများကိုရက်ချိန်း တွေကပေးထားသည်။သူ့အလုပ်ပိတ်ရက်သာ ဆန္ဒ သွားပြသည်။

ဗိုလ်မိုးကြိုး၏ ဇနီး နှင့် စစ်ပြန်ကြီး ယာမဒါ စံ တို့နှင့် အမှတ်တရ

ကျန်ကြားရက်ကိုနား၍မရပါတဲ့။

ဟာမမတ်စုရောက်တော့ ဗိုလ်မိုးကြိုး၏ ဇနီး နှင့်ဂျပန်စစ်ပြန်ကြီး ယာမဒါစံ အပါအဝင် ဂျပန်စစ်ပြန်ကြီးများကစည်းလို့ကြိုဆိုသည်။ နေ့လည်စာဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံသည်။ကျူးရှူး၊ ဟိုကိုင်းဒိုးမှ မြန်မာအများပါရောက်လာကြ၍ လူအတော်စုံသည်။ " မြန်မာနိုင်ငံသားများအသင်း- ဂျပန်ပြည် " ကိုဖွဲ့စည်းကြသည်။ ကျနော်တို့တိုကျိုအုပ်စုမှ ကိုပီတာက ဒုဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သည်။

နာဂိုယာမှ ကိုမင်းညိုက ဥက္ကဋ္ဌ၊ ချီးဗားမှ ကိုဝင်းနိုင်က အတွင်းရေးမှူး ၊ ဒေါ်မရမ်ဂျာစိုင်း က ပြန်ကြားရေးမှူး ။ ဒေါက်တာထွန်းအေး မတက်ရောက်သော်လည်း အများဆန္ဒအရ နာယက နေရာထားကြသည်။

၁၉၈၈ စက်တင်ဘာ ၁၈ရက်နေ့တွင်စစ်တပ်မှအာဏာသိမ်းသည်။ "မြန်မာနိုင်ငံသားများအသင်း -ဂျပန်ပြည်" ကို မတရားအသင်းအဖြစ်သတ်မှတ်သည်။ အသင်း အမှုဆောင်များကိုဖိအားပေးသည်။အမှုဆောင်အတော်များများ နုတ်ထွက်ကုန်ကြသည်။ဒေါက်တာထွန်းအေးကမထွက်။ ပိုလို့တက်ကြွလှုပ်ရှားလာခဲ့သည်။

စစ်တပ်အာဏာသိမ်းအပြီး ကျောင်းသားအတော်များများ ထိုင်း၊ အိန္ဒိယနယ်စပ်များသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာကြသည်။ABSDF, ABSL စသည့်ကျောင်းသားအဖွဲ့အစည်းများပေါ်ပေါက် လာခဲ့သည်။ ထိုကျောင်းသားအဖွဲ့အစည်းများအား ကူညီထောက်ပံ့ရေး ကို အားလုံးဝိုင်းဝန်းကြိုးပန်းကြသည်။ဒေါက်တာထွန်းအေး က ရက်ရက်ရောရော ကူညီ လှူဒါန်းခဲ့သည်။

ထိုစဉ် က ဘန်ကောက်အဆက်အသွယ်မှတဆင့်ပို့ရသည်။" ဘန်ကောက် မှာက လူလိမ်လူညာ များတယ်၊ ယုံရပါ့မလား " ဆိုတဲ့ဝါဒဖြန့်မှုပေါ်လာသည်။ထိုစဉ်က ကိုဇော်ဝင်းမောင်ပြောတာလေးမှတ်မိနေသည်။ " အေးခင်ဗျားတို့တွေ တွေဝေနေပြီး မပို့ကြရင်တော့ လုံးဝမရောက်တော့ဘူး။ပို့လိုက်ရင်တော့ နောက်ဆုံး အနဲအကျင်းတော့ ရောက် မယ် ၊ ကိုယ့်ကျောင်းသားလေးတွေ ပြေးလာကြတာ က လက်မဲ့ ။ အဝတ်တထည် ကိုယ်တခု "တဲ့။

စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းအပြီး နိုင်ငံခြားငွေ မရှိလို့ ငါးဖမ်းကွက်တွေ၊ ကမ်းလွန်ရေနံကွက်တွေရောင်း နေရာမှ တိုကျိုမြန်မာသံရုံးမြေ တခြမ်းကိုပါရောင်းတော့မည့်သတင်း ဂျပန်ဘာသာထုတ် Focus Magazine တွင်ပါလာသည်။ကျနော် အရမ်းခံစားရပြီး ဆီလျော်အောင်မြန်မာဘာသာပြန်ခါ လက်ရေးဖြင့် လက်ကမ်းကြော်ငြာလေးထုတ်လိုက်သည်။တဆင့်Copy ကူးယူဖြန့်ဝေပေးကြပါရန်လဲတိုက်တွန်းလိုက်သည်။အတော်ပေါက်သွားသည်။

ထိုစဉ်ကာလ က ခုလိုဆက်သွယ်ရေးကမကောင်း။ကွန်ပြူတာ မကိုင်နိုင်သေး။ BBC နားထောင်ဖို့ ရေဒီယိုလေးပင် မရှိ။မြန်မာပြည်မှ သတင်းစာများ၊ မဂ္ဂဇင်းများစာတိုက်မှ မှာလို့ရသည်။ ပို့ခဈေးပေါသည်။သတင်းစာတွင် BBCသတင်းထောက် ခရစ္စတိုဖါဂါးနက်စ် တို့ ၏ " မိုးလုံးပြည့် မုသားဝါဒ များ " ဆိုပြီးအခန်းဆက်ဆောင်းပါး ပါလာသည်။ ဘီဘီစီ က အပြောကို ဖေါ်ပြပြီး ပြန်လည်ချေပသည့်ပုံစံဖြင့်ရေးသည်။ကျနော်က သဘောကျပြီး ဘီဘီစီ က အပြောပိုဒ်လေးတွေ ချည့် ဖြတ်ညှပ်ကပ်လုပ်ခါ ကော်ပီကူး၍ဘီဘီစီ ရေဒီယို သတင်းရယ်ဆို ပြီး ဖြန့်လိုက်သည်။ သတင်းငတ်နေကြသူတွေအကြားမှာ ပေါက်သွားပြန်သည်။

ဒေါက်တာထွန်းအေး ကတွေ့ပြီး " မင်းတို့လက်ကမ်းစာစောင်လေးလုပ်ကြပါလား။ ငါ့အိမ်မှာ ကော်ပီကူးစက်ရှိတယ်။စက္ကူ မှင် ငါတာဝန်ယူမယ်ကွာ၊ မင်းတို့လာကူး ကြ "ဟုဖိတ်ခေါ်သည်။

ဒါနဲ့ ဂျပန်ရဲ့ပထမဆုံး "ရင်ဖွင့်သံ စာစောင် "လေးကိုထုတ်ဖြစ်ကြသည်။

လက်ရေး စာစောင်လေးပါ။ တချို့ဆောင်းပါးရှည်များကို ဆရာ ဒေါက်တာထွန်းအေး က သူ့တွင်ရှိနေသော မြန်မာလက်နှိပ်စက်လေးဖြင့်စာရိုက်ပေးသည်။

ရင်ဖွင့်သံစာစောင်လေးမှာ ပင်တိုင် Kyodo News တွင်လုပ်နေသာ ကိုဇော်ဝင်းမောင်က "မြန်မာနိုင်ငံသတင်းတို" ကျနော်က ဂျပန်ရောက်မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်း၏အကြောင်း"မြန်မာ့အရေးလှုပ်ရှားမှုသတင်း"ဂျပန်အင်္ဂလိပ်သတင်းစာတွင်ပါသော သတင်းဆောင်းပါးများကို တချို့ကဝိုင်းဝန်းဘာသာပြန်ကြသည်။ ဂျပန်ရောက်မြန်မာများ၏ ကဗျာ၊ ကာတွန်း၊ ဆောင်းပါးများဖြင့် " ရင်ဖွင့်သံ" လေးအောင်မြင်ခဲ့သည်။ဆရာသည် နယူးယောက်မှ ကိုခင်ညိုဦးစီးထုတ်ဝေခဲ့သော " Burma Review " ထိုင်းမှ Mr Burma ဦးစီးထုတ်ဝေခဲ့သော " Radio Burma " " ခေတ်ပြိုင် ဂျနယ် " စသည်တို့အတွက်အဓိကပံ့ပိုးပေးခဲ့သည်။

"ရင်ဖွင့်သံ"လေးလစဉ်ထွက်နိုင်အောင်လုပ်ရင်း ဟိရဆုခ အရပ်ရှိ ဆရာဦးထွန်းအေးအိမ်သို့ အရောက်အပေါက်များခဲ့သည်။ကျနော်တို့တွေလာလျှင် ဆရာက မုန့်ဟင်ခါး၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း ၊ အကျော် ၊ထမင်းဟင်းဖြင့်သူကိုယ်တိုင်ချက်ကျွေးသည်။ အပြန်တွင်သူ့အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းစိုက်ထားသောနံနံပင်၊ ပူစီနာ၊ ငရုပ်သီး ၊ ဘူးသီး၊ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မြင်းခွါရွက်များကို ကြိုက်သလောက်ခူးယူသွားကြဟုပေးသည်။

တခါတရံ ညအိပ်ဖြစ်ကြသည်။ထိုအခါများမှာ လက်ဖက်သုပ် ရေနွေးကြမ်းနေကြာစေ့၊ မြန်မာပြည်ကသူမှာထားသောအချဉ်ပေါင်းထုပ်လေးများဖြင့်ဧည့်ခံသည်။

ဆရာနှင့်ထိုင်စကားပြောရင်း ဆရာ့အကြောင်းလေးစပ်စုမိသည်။

၁၉၄၂-၁၂-၉ ရက် တွင် တောင်ငူ ခရိုင် ထန်းတပင်မြို့နယ် ဇရပ်ကြီး ရွာ၌အဖဦးမောင်တင် ၊ အမိ ဒေါ်အုန်းရင် တို့မှ ဖွါးမြင်သည်။ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသားဖြစ်သည်။

ရန် ကုန် ၊နတ်မောက်စက်မှု လက်မှု အထက်တန်းကျောင်း ၊ဒုတိယသုတ်တွင်ဝင် ခွင့်ရသည်။ စကော်လားရှစ်ပေးလို့ တက်ခဲ့သည်တဲ့။ထိုစဉ် (၁၉၅၉)က တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် ၁၀တန်းစားမေးပွဲတွင် ၂.၅ ٪ ပဲ အောင်မြင်ကြသည်။၁၀တန်းအောင် ပြီးနောက် ရန်ကင်းတက္ကသိုလ် တက်ရသည်။ ဝါဝါဝင်းရွှေနဲ့အတူတက်ခဲ့ရသည်။ဒုနှစ်တွင် မင်းသမီးဝါဝါဝင်းရွှေ က ရုပ်ရှင်ရိုက်ရင်းဒါရိုက်တာစံလွင်နောက်လိုက်ပြေးသွားခဲ့သည်။ရန်ကင်းကောလိပ် ၂နှစ် တက်ပြီး လသာလမ်းဆေးကောလိပ်သွားတက်ရသည်။ဆေးကောလိပ်ဒုနှစ်မှာ ၁၉၆၂ခုနှစ် ဂျူလိုင်အရေးတော်ပုံကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ဂျူလိုင် အရေးတော်ပုံ အပြီးမှာ ကျောင်းတွေပိတ်သည်။ အိမ်မပြန်သေးပဲ လသာလမ်းအဆောင်မှာရှိနေစဉ် သတင်းစာမှာဂျပန်ပညာတော်သင်များခေါ်ယူကြောင်းသတင်းကို အခန်းဖေါ်ကတွေ့ပြီးပြရာ အခန်းဖေါ်နှင့်အတူဂျပန်ပညာတော်သင်လျှောက်လိုက်သည်။လျှောက်ထားသူ ၄၃ဦးတွင် ၇ဦးရွေးချယ်ခံရသည်။ အခန်းဖေါ်ကတော့ ကျသည်။

၁၉၆၃-၄ -၂၅ တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ သို့စရောက်သည်။ဂျပန် ပညာတော်သင်ရ ပြီးနောက် ချီးဗားတက္ကသိုလ်မှာ ဂျပန်စာ၂နှစ်နှင့် Kiso ဟုခေါ်သော Basic သင်တန်း ၂နှစ်ထပ်တက်ရသည်။

To Page 28

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

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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin

Health
Aetna
Blue Cross
Blueshield
Health Net
LA Care
Kaiser Permanente
Medicare 65+

Life
AIG

Personal / Commercial
Alliance United
Allied
Bristol West
C.N.A
Chubb
Employers
Encompass
Fortuna
Guard
Hartford
Infinity
Kemper
Liberty Mutual
LIG
Mercury
Metlife
Progressive
Safeco
Travelers
USLI
Zurich

✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာ စေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

Silver Lining
Paint & Body
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
Factory-trained certified

www.LTautomotive.com
LTJapAuto@verizon.net
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

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 အမေရိကနိုင်ငံအတွင်းသို့ မည်သို့မည်ပုံ ရောက်ရှိပြီး စတိုးဆိုင်များပေါ်တွင် ယခုလို တင်ပို့ရောင်းချနေသည်ကိုလည်း တာဝန်ရှိသူများက အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီဟု သိရ၏ လို့ ရေးသားထားပါသည်။

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

(၄)အချက်အနေဖြင့် - USDA FSIS ၏တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားသော စာမှ အရေးကြီးသောအချက်များ အစရှိသည့် "မြန်မာနိုင်ငံ တနိုင်ငံလုံး The Repulic 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 အနူးအညွတ် တောင်းဆိုပါကြောင်းနှင့် ကုန်ပစ္စည်း အမည်တခုအပေါ် နှစ်ရှည်လများတည်ဆောက်ခဲ့ရသည့် စားသုံးသူများ၏ယုံကြည်မှုနှင့် ကုန်စည်ရောင်းဝယ်ဖေါက်ကားမှုအပေါ် ငွေကြေး ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပါက အမေရိကား၏ တည်ဆဲ တရားဥပဒေများအရ ရှေ့နေမှတဆင့် တုန့်ပြန်မည်ဖြစ်ကြောင်း တရားဝင် ကြေညာအပ်ပါသည်။

Grandma Style - အဖွားလက်ရာမှ တင်သွင်းသော ပစ္စည်းများသည် အမေရိကားတွင် အမျိုးအမည် ရာပေါင်းချီရှိပြီး စားသုံးသူများ ယုံကြည်စွာသုံးစွဲလာသည့် Brand အမှတ်တံဆိပ်အနေဖြင့် ရပ်တည်နေသည်မှာ ဆယ်စုနှစ်ချီပြီဖြစ်ကြောင်း လက်လီဆိုင်ရှင်များနှင့် မြန်မာပြည်မှ တိုက်ရိုက်တင်သွင်းသော အစားအသောက်ကို ခင်မင်စားသုံးကြသည့် အမေရိကန်စားသုံးသူများ သိပါသည်။ ယခုဖြစ်ရပ်မှာ အမေရိကားမှ မြန်မာနိုင်ငံတနိုင်ငံလုံးခြုံ၍ The Repulic of The Union of Myanmar မှ 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 အခမဲ့ပို့ရှိဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊

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

FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်
ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း
သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ
အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"

Change Your Water...
Change Your Life.

အမေရိကတနိုင်ငံလုံးနှင့်
တကမ္ဘာလုံးသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

LeveLuk K8
KANGEN WATER

Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899
May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544

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

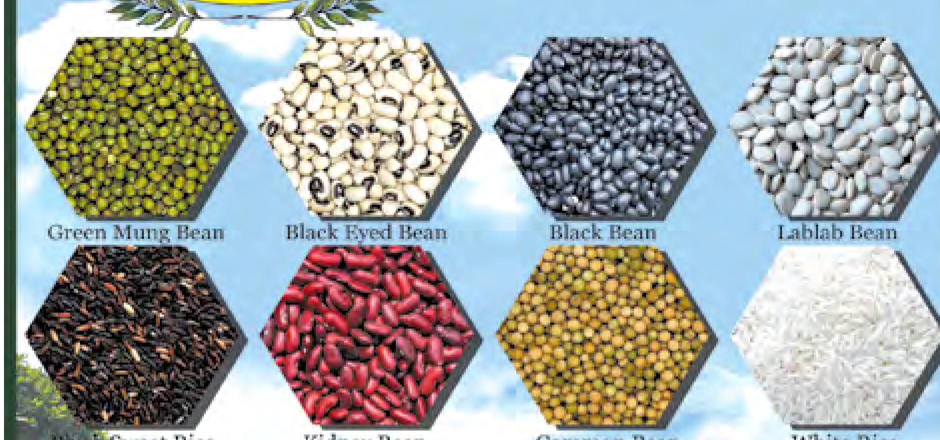
- Cosmetic Dentistry (Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
- Painless Treatment.
- Senior Discount(50% Off UCR)

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



ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းချေးပ် 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

DRAGONFLY — SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

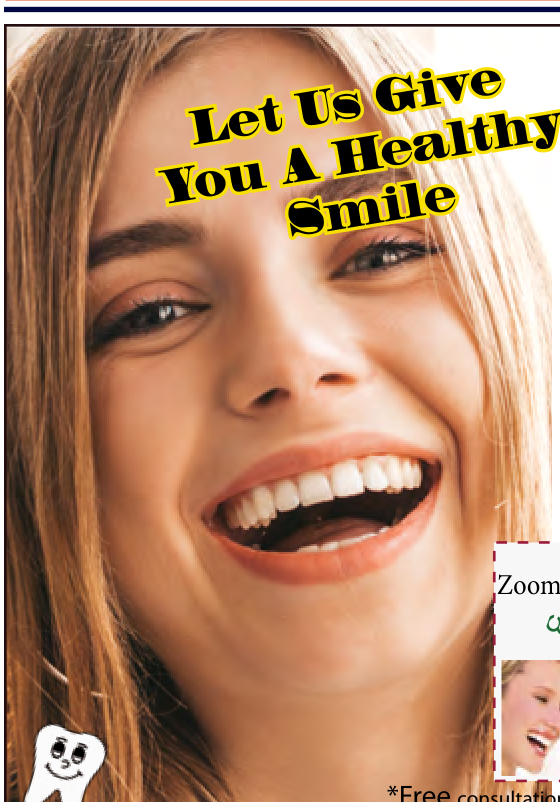
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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၏ ဆုရှိဆိုင်များ 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

အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ၊ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့ အတွက် 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/