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

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

Myanmar Gazette

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

FREE

December 2024 | Vol. 12/Issue 12 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 192

တိမ်မည်း (နည်းပညာ) အသုံးတည့်တဲ့ Apps တွေ Page 30
ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ ငွေတံဆိပ်များရှင် ကိုနေမျိုးသိန်း Mr America Page 7
KaiTamsin Bwor Book Review The Housemaid by Freida McFadden Page 20
ဒီဇင်ဘာလုပန်း Hmue Thakhin Page 17
SweSwe Aye Take Space to Pause လုပ်ရှားမှု Page 23
မောင်မိုးညို US Census(2020) ကပြောတဲ့မြန်မာတို့အကြောင်း Page 25
ဒေါက်တာကံညွန့် ခန္ဓာမာနဝိသုဒ္ဓဝသုနှစ် ကမ္ဘာကြီးအခြေအနေ ၂၀၂၅–၂၆ Page 6
တိုင်းရင်းဆေး နွယ်အာလူးသီး Dioscorea bulbifera Page 26

Photo: Ko Win Shwe

MAMES ၁၈ကြိမ်မြောက်ညစာစားပွဲ

SweSwe Aye

New York City အခြေစိုက် Myanmar American Medical Education Society (MAMES) ၏ 18th Annual Gala ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၇ညနေက Sheraton LaGuardia East Hotel တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားအဖွင့်အမှာစကားနှင့်ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားကို MAMES လက်ရှိဥက္ကဋ္ဌ Dr. Alfred Leong ကပြောကြားခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် Ko Min Han(Rhythm-band leader), Eric (Bass guitar) , Demoz (Lead guitar), Cim Kim(Drums), Eric(Keyboard) တို့ပါဝင်တီးခတ်သော Burmese Live music band "Spring Revolve Band" ၏တီးခတ်မှုနှင့်အတူ တေးသံရှင် LR Chann နှင့် Leo, MAMES အသင်းဝင်ဆရာဝန်များဖြစ်ကြသော Dr. Thant Zin, Dr. Phyo Wai, Dr. Shwe Poe Eain နှင့် Dr. Zack တို့က တေးသီချင်းများသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

အကအစီအစဉ်တွင် -Columbia University NY မှ Pre Med ကျောင်းသူ May Thant Sin Htun, Thu Thu Hay Thi နှင့် ဆရာဝန်များဖြစ်ကြသော Dr. Moe Moe Myint, Dr. Sint Sint Than, Dr. Thi Thi Myint, Dr. Shwe Poe Eain, Dr. Myat Hnin Aung, Dr. May Thet Hmu Htun, Dr. Khin Htet Htet Soe, Dr. Myat Wint Thu တို့က မြန်မာအကများ၊ ယိမ်းအကများ ကပြဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ USMLE တွင် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့သော အမှတ်၂၄၀အထက် မြန်မာဆရာဝန်နှစ်ဦးကို ဂုဏ်ပြုဆုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

To Page 2

သဘာဝဘေးဒဏ်ကျတဲ့အခါ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် Cal OES

SweSwe Aye

ယနေ့ ခေတ်ကာလတွင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ပြောင်းလဲလာသည်။ ရာသီဥတုသည်လဲ ပထဝီဒေသအရပ်ရပ်မှာ ပြောင်းလဲပြီးရင်းပြောင်းလဲနေသည်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းသည် လူအားလုံး၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးများအပြင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းများအထိ သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများပြောင်းလဲလာခြင်းသည် အုပ်ချုပ်သူအစိုးရနှင့် ပြည်သူများကြား ဆက်ဆံရေးအပေါ်မှာတွင်လဲ သက်ရောက်မှုကြီးစွာရှိလှသည်။ ထိုသို့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်သည့်အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် Californians များ၏အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် California ပြည်နယ်အစိုးရသည် Cal OES ဟုအတိုကောက်ခေါ်သည့် California Governor's Office of Emergency Services ဌာနကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ Cal OES သည် ဖယ်ဒရယ်အစိုးရ၏အရင်းအမြစ်များကို Federal Emergency Management Agency မှတဆင့်ရယူပြီး ပြည်နယ်တွင်းရှိ သက်ဆိုင်ရာဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ချိတ်ဆက်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ချက်ချင်းရင်ဆိုင်တုန့်ပြန်ခြင်းမှစပြီး ရေရှည်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအဆင့်ထိ လိုအပ်သောကူညီပံ့ပိုးခြင်းများကို လူမျိုးစုအသီးသီးအတွက် ပြည်နယ်တခုလုံးမှာ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

California တောမီးတွေ

ယခုနှစ်ကာလများသည် နှစ်ပေါင်း၁၂၀၀တွင်း အဆိုးဝါးဆုံး

To Page 24

Burmese Christian Church ခရစ်စမတ်အခမ်းအနား

Photo: kAi

Covina, California တွင် တည်ရှိသည့် မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်(Burmese Christian Church) ၏ ခရစ်စမတ်အခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာ၂၅၊ ၂၀၂၄တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် BCC အသင်းတော်မိသားစုများ၊ တေးသံရှင် Alex, သွန်းသံစဉ်တို့က ဓမ္မတေးများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt က ခရစ်စမတ်တရားဟောကြားခဲ့ရာ ယေရှုခရစ်သည် အပြစ်သားအားလုံးအတွက် အပြစ်အားလုံးကို ခံယူခဲ့ခြင်းအကြောင်းများ၊ လူသားတို့ ခေါ်တိုင်း ထူးသောဘုရားသခင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အသက်တာယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ယခုဘဝတွင်သာမက သေလွန်ပြီးချိန်ထိ ယုံကြည်ကိုးစားနိုင်ခြင်းအကြောင်းများကို ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်တစ်ခုနှင့် သက်သေခံကာ တရားဟောခဲ့ပြီး ယေရှုခရစ်၏မွေးနေ့ ခရစ်စမတ်သည် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်အားလုံးသာမက ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ကာ ခရစ်စမတ်တွင် ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ အလိုဆန္ဒရှိရာပြည့်စုံခြင်းများပြည့်စုံပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ အစားအသောက်အတွက် Rev. Htwe Din Nyunt က ဆုတောင်းခဲ့ပြီးနောက် နေ့လယ်စာကို ရိုးမမြန်မာစားသောက်ဆိုင်၏ ထမင်း၊ ဟင်းတို့ဖြင့် ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို ဧည့်ခံခဲ့သည်။ ခရစ်စမတ်အမှတ်တရလက်ဆောင်များကိုလည်း မဲဖောက်ပေးခဲ့ပြီး အခမ်းအနားကို နေ့လယ်၁နာရီခွဲတွင် အောင်မြင်စွာရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

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

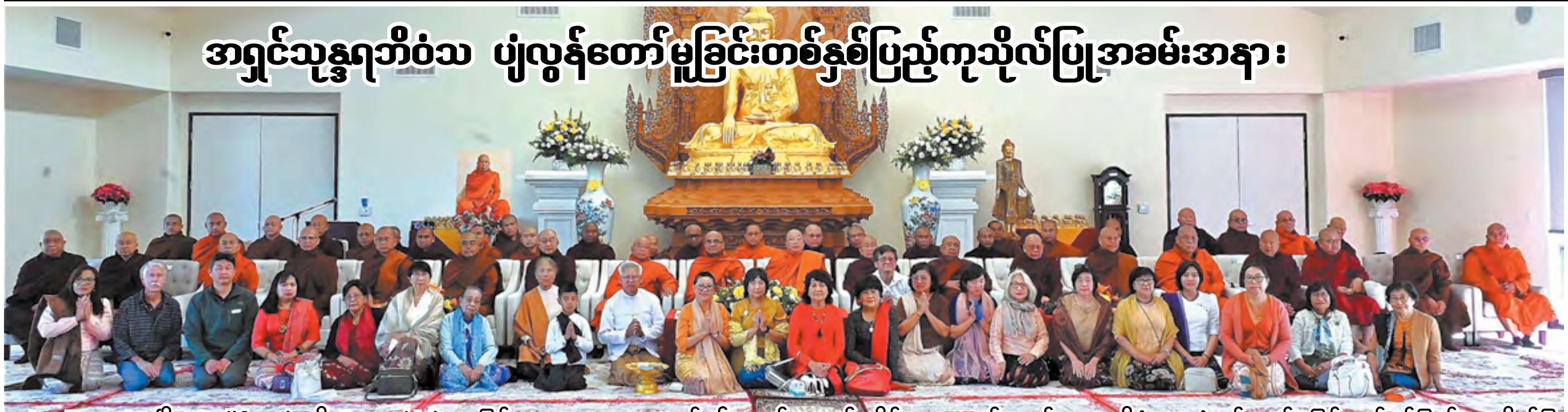
East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း သွားဆေးခန်း

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

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."

အရှင်သုန္ဒရာဘိဝံသ ပျံလွန်တော်မူခြင်းတစ်နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်ပြုအခမ်းအနား



La Puente မြို့၊ California ရှိ Grand View မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း၏ ယခင်ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်သုန္ဒရာဘိဝံသ ပျံလွန်တော်မူခြင်းတစ်နှစ်ပြည့် ကုသိုလ်ပြုခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာ၁ရက်နေ့က ကျောင်းတိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်သီလာစာရအပါအဝင် ပြည်နယ်အသီးသီးမှ ပင့်သံဃာများ စုစုပေါင်း ၄၅ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ပျံလွန်တော်မူခဲ့သောအရှင်သုန္ဒရာဘိဝံသ၏ သာသနာပြုရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သော၊ တည်ဆောက်ပြီးစီးခဲ့သည့် ဓမ္မဗိမာန်တော်ကြီးတွင် သံဃာတော်များက တရားချီးမြှင့်ကာ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ပြီး ကုသိုလ်အစုစုကို အမျှဝေခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ရှင်များက မုန့်ဟင်းခါး၊ ရခိုင်မုန့်တီ၊ ထမင်းဟင်း၊ ဘိန်းမုန့်၊ ရေခဲမုန့် အစားအစာမျိုးစုံကို တစ်မိသားစုလျှင် တစ်မျိုးချက်ပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်တော် ၅၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Jack Peng

Fort Wayne, IN ချိုင်းနားသို့ ဆန္ဒပြပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

China အနေနှင့် မြန်မာပြည်တွင်းရေးအား ဝင်ရောက်စွက်နေခြင်းကို လက်မခံနိုင်ကြောင်း ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြ ထုတ်ဖော်ပွဲကို Fort Wayne, Indiana တွင် ဒီဇင်ဘာ၇ ၊ ၂၀၂၄က ပြုလုပ်ခဲ့ရာ မြန်မာအင်အား၅၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူ ဆန္ဒပြပွဲများကို ၂၀၂၄ ဒီဇင်ဘာလအတွင်းတွင် San Francisco, Los Angeles ရှိတို့တွင်လည်း ဆန္ဒပြခဲ့ကြပြီး Washington DC ရှိ Embassy of the People's Republic of China ရှေ့တွင် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ ၃ နေ့လယ်၂နာရီတွင် ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ရာ မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးအပြီး US သို့ ရောက်ရှိလာကြသော တေးသံရှင် ရန်ရန်ချမ်း၊ ခါရာ၊ Cobra, ကျော်သီဟတို့အပါအဝင် မြန်မာအနုပညာရှင်များက Facebook တွင် ဗွီဒီယိုသတင်းတိုဖြင့် မြန်မာမိသားစုများအား အသိပေးနှိုးဆော်ခဲ့ကြသည်။

ခရစ်ယန်ဘာသာရေးအသင်းတော်များ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့

Fort Wayne, Indiana ရှိ Fort Wayne မြန်မာခရစ်ယာန်မိဿဟာရ ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးအသင်းတော် ၄ခု စုပေါင်းပြီး မြန်မာပြည်ငြိမ်းချမ်းရေး၊ Fort Wayne မြို့အေးချမ်းရေး၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားနေကြသောဒေသများအေးချမ်းရေးနှင့် တကမ္ဘာလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာရေးအတွက် အသင်းသူ၊ အသင်းသား၇၀ကျော်ခန့်က ဒီဇင်ဘာ၁၅၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် Fort Wayne Courthouse Yard တွင် ညနေ၃နာရီခွဲမှ ၄နာရီခွဲထိ ဓမ္မတေးများသီဆိုကာ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

From P1 MAMES

Myanmar American Medical Education Society ကို ၂၀၀၄တွင် တည်ထောင်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်ညစာစားပွဲများ ကျင်းပခဲ့ရာ ကိုဗစ်ကာလများတွင် မကျင်းပနိုင်ခဲ့ဘဲ ၂၀၂၂တွင်မှ ပြန်လည်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ အသင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာကွန်မြူနတီတွင် လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီပေးရေး၊ မြန်မာဆေးပညာလောကတွင်သိပ္ပံရေးရာသတင်းများဖလှယ်ခြင်းနှင့်ယဉ်ကျေးမှုမြှင့်တင်ရေး၊ မြန်မာဆရာဝန်များအတွက် ဆေးပညာအသိပညာပေးခြင်းနှင့်သတင်းအဆက်အသွယ်များပေးရေးတို့ဖြစ်သည်။ " ကျနော်တို့အသင်းက education ကို အဓိကထားလုပ်တဲ့အခါမှာ medical research terminal, Full CME နဲ့ စက်တင်ဘာလဆိုရင် Residency လျှောက်ဖို့နဲ့ အင်တာဗျူးဖြေတာတွေအတွက် လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်" ဟု ၂၀၂၅-၂၀၂၆တွင် ဥက္ကဋ္ဌသစ်အဖြစ်ရွေးချယ်ခံရသည့် Dr. Thant Zin, MD (Pediatric Emergency) ကလေးအထူးကုက ပြောကြားခဲ့သည်။ MAMES မှ ဆေးပညာရှင်များသည် ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၂၀တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ သွားရောက်ကာ မကွေးတိုင်း၊ ပခုက္ကူမြို့နယ်ရှိ တိုက်နယ်ဆေးရုံများသို့သွားတာ ကျေးလက်နေပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကိုလဲ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။

" ကျနော်တို့က

To Page 8

မြန်မာ ပြည် ရံပုံငွေဂီတပွဲ

New York မြို့၊ Queens Theatre တွင် NYCBC အဖွဲ့က စီစဉ်သည့် "မြန်မာပြည်ရေဘေး စစ်ဘေးရှောင်ကူညီရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရံပုံငွေဂီတပွဲ" ကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ၃၀ ကကျင်းပခဲ့ရာ တေးသံရှင် R ဇာနည် ၊ X-BOXIN ၊ Leo, ကျော်သီဟ ၊ ဝင်းနိုင်စိုး ၊ နင်ဇီမေ, Dancer Su Thiri San ၊ Old Skools Band ၊ DJ idyllic အဖွဲ့သားများ ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး မောင်မောင်အေးက အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ Sponsor အလှူရှင်များမှာ USIRD , T&Z Family နှင့်ကိုဝင်းကျော်တို့ဖြစ်ကြပြီး ပရိသတ်များရုံပြည့်အားပေးခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲမတိုင်မီ စေတနာရှင်များက အစားအစာများ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများရောင်းကာ ရန်ပုံငွေရှာပေးခဲ့ကြသည်။ ထောက်ပို့လှူဒါန်းရန် အမြတ်ငွေ $42,000 ကျော်ရရှိခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်ရေဘေး၊ စစ်ဘေးရှောင်ကူညီရေး နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ရာနှုန်းပြည့်ထောက်ပို့ကူညီပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဒီဇင်ဘာ၁၇၊ ၂၀၂၄တွင် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရလူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲရေးဝန်ကြီးဌာနမှတဆင့် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီများပေးအပ်ရန် $10,000 ကိုပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း NYC Burmese Music Concert ၏ Facebook စာမျက်နှာတွင် ဒီဇင်ဘာ၁၇၊ ၂၀၂၄ က ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။

https://www.focuseyecenterla.com

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း
ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးချိုနှင့်အရေးပေါ် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
ဒေါက်တာကေသွယ်ခိုင်
မျက်စိခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်
အမေရိကန်ပါတ်(၁)မျက်စိဆေးရုံကြီး
Bascom Palmer Eye Institute
Graduate and Professor
Dr. Kay T. Khine, MD Dr. Bryan Paul Jones, MD
3007 Huntington Dr.
Suite 202
Pasadena, CA 91107
(ဆေးခန်းတွင်ကားရပ်ရန် parking များစွာရှိသည်)
(626) 657-2020
kaykhine@focuseyecenterla.com www.focuseyecenterla.com

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

✓ မျက်မှန် နှင့် မျက်ကပ်မှန်ပါဝါစမ်းသပ်ခြင်း။
✓ မျက်စိခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းရောဂါများ ကုသခြင်း။
✓ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုး ဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါများစမ်းသပ်ခြင်း။
✓ အရည်အသွေးကောင်း မျက်မှန်ဒီဇိုင်းများ တစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်ပါသည်။
✓ မြန်မာစကားဖြင့် စိတ်ချယုံကြည်စွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
Gratitude Vision Optometry
1632 Puente Ave. Baldwin Park CA 91706
(626) 587-0033
iCare@gratitudevision.com
Follow us on
www.facebook.com/Gratitude.Vision
www.instagram.com/gratitude.vision
www.gratitudevision.com
https://www.gratitudevision.com

ဘကြီးမြ

Oakland, California က ဘကြီးမြရဲ့ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၁ရက်နေ့မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ အသက်၁၀၀ပြည့် မွေးနေ့အလှူအခမ်းအနားမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

SF Bay Area မိသားစုများနဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်

မာမီ Maureen Myint

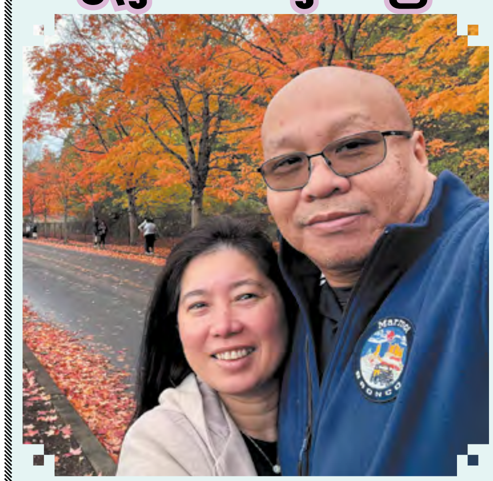
ချစ်မာမီ ဒေါ် Maureen Myint ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၆ရက်မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မင်္ဂလာမှာ သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းနဲ့နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး မွေးနေ့၁၂၀ တိုင် ချစ်ဒယ်ဒီ ဦး Frankie Myint, ချစ်သား၊ သမီး၊ မြေးများနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။ ချစ်သားသမီးများ- Dr. MgMgOo & Dr. KhinSandarMyint, Myo Zaw Myint, Samantha Myint , တေးသံရှင် ZaYanDa

မင်္ဂလာ ဦးဆုမွန်

Mr. Andrei Ionita & Mrs. Victoria Ionita တို့ရဲ့သား Andrei Ionita နှင့် ဦးကျော်မြင့်နှင့်ဒေါ် Ping Ping Hsueh Myint တို့ရဲ့သမီး May Ling Phyu နဲ့တို့ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၂၁ ညနေမှာ Dynasty Chinese Cuisine, San Jose, California မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာညစာစားပွဲမှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ အတူလက်တွဲနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

S.F Bay Area နှင့် LA က မိတ်ဆွေများ

၃၂နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်



Dr ညီညီကျော်နဲ့ Dr ဖူးပွင့်ဟန်(Garvey Dental Group) တို့ရဲ့ ဒီဇင်ဘာ၂၃၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်မှာကျရောက်တဲ့ ၃၂နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပါစေ။ Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများနဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်။

ကိုချိုဦးမောင်

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုချိုဦး(One Myanmar Community) ရဲ့ ဒီဇင်ဘာ၃ရက်မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ Bay Area က မြန်မာမိသားစုတွေအတွက် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။ -S.F Bay Area, Sacramento, Central Valley နဲ့ Los Angeles က မိတ်ဆွေများ။

အိရွှေစင်

သမီးအိရွှေဇင်ရဲ့ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာလမွေးနေ့မှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောမွေးနေ့မှာ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဘဝနဲ့ထပ်တူထပ်မျှ အသက်ထက်ဆုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာပါစေ။

ချစ်တဲ့ Daddy ကိုကျော်သက်။ (Akron, Ohio)

၄၄နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်

ချစ်ခင်ရပါသော အစ်ကိုကြီးကိုစောဝေဇံနဲ့ မကြူတို့ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ဒီဇင်ဘာ ၂၈မှာကျရောက်တဲ့ ၄၄နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နဲ့ မကြူရဲ့မွေးနေ့မှသည် ချစ်သားသမီး၊ ချစ်မြေးတွေနဲ့အတူ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင်ပါစေ။

San Fernando Valley မှ မောင်နှမ၊ ညီအစ်မများနှင့်မိတ်ဆွေများ

၁၉နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်

Fort Wayne မြို့နေ ကိုခင်မောင်လေးနဲ့မမာမာလွင်တို့ရဲ့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၆ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ ၁၉နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နေ့ရက်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် သားမောင်အောင်ကိုလေး၊ သမီးငယ်သင်းခွာညိုလေးတို့နဲ့အတူ မိသားစုတွေ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

California မှ မိတ်ဆွေများ။ မြန်မာ့ဂဇက်။

XFinitiCPA
Your Path to Financial Success

XFinitiCPA
Tax Preparation
Financial & Advisory Services

မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

- IRS Audit Representation
- Fractional Controller Services
- Retirement Planning
- Risk Management Strategies
- Sales, Use, and Local Tax Filing

OUR TOP SERVICES ACROSS ALL 50 STATES

- Business & Individual Tax Preparation
- Tax Planning & Consulting
- Audit Representation
- Payroll & Sales Tax Filing
- Accounts Payable & Receivable
- Business Entity Selection - LLC vs. S-CORP
- 1099's Filling
- Bookkeeping

(310) 467-8875
5222 Etheldo Ave
Culver City, CA, USA
TariqLwin@xfiniticpacorp.com
www.xFinitiCPAcorp.com

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

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

Golden Dragon Family Dentistry

၄၀နှစ်ကျော်ခံ့ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

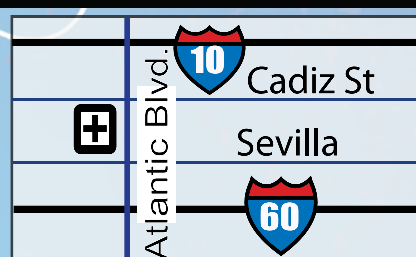
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

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

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

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

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



Open

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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD

Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

- 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 Apple 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

ဒီဇင်ဘာလ ၂၀၂၄

သက်ဦးဆိုသည် ကူးပြောင်းခြင်းမို့ ခရစ်နှစ်သက္ကန်ကျပြီဆိုချင်ဆို။ သက္ကန်စာ မဟုတ်မူ လည်း အချက်အလက်တို့ အရကောက်၍ ဖြစ်ခဲ့ပြီးနှင့် ဖြစ်လာနိုင်ခြေတို့ကို ချရေးပါမည်။

Baba Vanga ၏ ၂၀၂၅ အတွက်ခန့်မှန်းမှုမှာ ဥရောပသို့စစ်မီးကူးစက်လာမည်။ ငလျင်ကြီးများလှုပ်မည်။ တတိယကမ္ဘာစစ် မဖြစ်သေး။အခြားကမ္ဘာမှလူသားများနှင့် အဆက်အသွယ်ရမည်။

Nostradamus အရမူ ၂၀၂၅သည်စိန်ခေါ်မှုများနှင့်ဖြစ်သည်။ ဥက္ကာပျံကမ္ဘာမြေကို ဝင်စောင့်နိုင်ချေရှိခြင်းနှင့် ရှေးပလိပ်ရောဂါကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါ UK တွင်ဖြစ်နိုင်သည်။ အမေဇုံသစ်တောဒေသတွင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုကြီးဖြစ်နိုင်သည်။ ကင်ဆာပျောက်ဆေး ကဲ့သို့ ဆေးသစ်အသစ်တွေ့ အောင်မြင်မည်ဟူသတတ်။

"အမေရိကစီးပွားရေး"

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးသည် ထင်သလောက်မဆိုး အကောင်းဖက်ဦးတည်တက်ခဲ့သည်။

အမေရိကစီးပွားရေးမှာမူ စတော့ဈေးကွက် DJIA (အမြင့်ဆုံး ၄၅၀၁၄.၀၄ (ဒီဇင်ဘာ ၄ ၂၀၂၄) နှင့် S&P 500 အတက် ဖြင့် စံချိန်သစ်များပင် တင်ကာ 401k ပင်စင်စုဆောင်း ငွေဖြင့်သန်းကြွယ်ဖြစ်နေသူများပင် ဦးရေ၆သိန်း၀န်းကျင်ရှိနေသည်။ ၂၀၂၄တွင် အလုပ်လက်မဲ့နှုန်း ၄% ပျမ်းမျှနှင့် ဂျီဒီပီတိုးတက်နှုန်း ခန့်မှန်းသည်ထက်ပိုကာ ၂.၇% ဖြင့် အမေရိကစီးပွားရေးသည် အကောင်းစားခိုင်မာ၏။ ရွေးကောက်ခံသမ္မတသစ် ထရမ့်မှ လူတဦးချင်းနှင့် ကော်ပိုရေးရှင်းအခွန်များဖြတ်/လျှော့ပေးမည်ဆိုထားသဖြင့် စတော့နှင့် စီးပွားရေးဆက်တက်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် Tariffs/အထူးခွန်တို့ တိုးချပါမူ ကုန် ဈေးနှုန်းနှင့် ငွေဖောင်းပွမှုဆက်တက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

"အာလာဂျရှင်အာဆတ် ရုရှားသို့ ထွက်ရပ်ပေါက်"

မည်သူမှမှန်းထင်မထားသော ရုတ်တရက်ဖြစ်ရပ်ကြီးအဖြစ် ဆီးရီးယားအာဏာရှင် အာဆတ် သူ့တိုင်းပြည်မှထွက်ပြေး၍ ဒီဇင်ဘာ ၈ ရက်နေ့တွင်ရုရှားဆီရောက်ရှိခိုလှုံခဲ့ သည်။ ၁၁ရက်အတွင်းဖြစ်သွားသော ယခုအဖြစ်အပျက်ကြောင့် ၅၃နှစ်ကြာသော အာ ဆတ်မိသားစု၏အာဏာရှင်စနစ်အဆုံးသတ်သွားသလို ဆီးရီးယားအတွက် လက်နက်ကိုင် စုံသူပုန်တို့နှင့် မှန်းဆမရနိုင်သည့် အနာဂတ်ကြီးစောင့်နေလေပေသည်။ ကမ္ဘာ့ အာဏာရှင်နိုင်ငံများအားလုံးသို့ ကျယ်လောင်သော ခေါင်းလောင်းခေါက်သံဖြစ်၏။

"ဥရောပမြေကျ မြောက်ကိုရီးယန်းစစ်သားများ "

ရုရှားသမ္မတပူတင်နှင့် မြောက်ကိုရီးယားအကြီးအကဲတို့တွေ့ကြပြီးနောက်ဝယ် အောက်တိုဘာ ၂၄ ၌မြောက်ကိုရီးယန်းအထူးစစ်တပ်သားများ ဥရောပမြေ ယူကရိန်း တွင်မြင်လာကြရ စစ်တိုက်ကျဆုံးကြသတင်းတို့တက်လာသည်။ ဤသို့ ဝင်ရိုးစွန်းတန်းဖွဲ့ မှုသည် လာလတ္တံ့စစ်ပွဲအနာဂတ်တို့ကိုများစွာပြောင်းနိုင်သည်ဆိုကြ၏။

"အီရန် အစ္စရေး တိုက်ရိုက်စစ်"

စက်တင်ဘာ ၁၇/၁၈ ရက်နေ့၌ လက်ဘနွန်/ဆီးရီးယားရှိပေဂျာ/ဝေါ့ကီတော့ကီများ ပေါက်ကွဲမှုသည် အစ္စရေး-ဟာမားစ်အတွင်းသို့ ဝင်ပါလာနေသော ဟက်ဇ်ဘိုလာများ အတွက် အထူးတုန်လှုပ်စရာဖြစ်ခဲ့သည်။ အီရန်၏ စစ်ရေးခေါင်းဆောင်လုပ်ကြံမှုများကို တုံ့ပြန်၍အစ္စရေးသို့ တိုက်ရိုက် ဒုံးကျည်ဖြင့် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက် မှုကို ဧပြီ ၂၄ တွင် အလုံး ပေါင်း ၃၀၀ ခန့် ပစ်ခတ်ခြင်းဖြင့် အီရန်မှ စတင်ခဲ့သည်၊ အောက်တိုဘာ ၂၈၌ အစ္စရေး တို့ ကအီရန်နိုင်ငံတွင်း ပြန်လည်လက်စားချေ ပစ်ခတ်ပြီးနောက် ဟာမားစ်၊ ဟက်ဇ်ဘို လာတို့မှတဆင့် အီရန်တို့ ကြားခံတိုက်နေသော စစ်ပွဲအဆုံးဟုပင်ဆိုနိုင်သည်။

Salt Typhoon

ချိုင်းနားအစိုးရနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်ဆိုသော ဟက်ကာအုပ်စု၏ အမေရိကသို့ဆိုင် ဘာတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းကို ၂၀၂၂ ကထဲကစခဲ့ဟန်ရှိပြီး စက်တင်ဘာတွင် အမေရိက၏ ဆက်သွယ်ရေးစနစ်၊ ဒေတာအချက်အလက်များ၊ အမေရိကန်တို့၏ တည်နေရာပြမျှား အားလုံး ဖေါက်ထွင်းခံရသည်။ နှစ်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၃၀ရက်နေ့တွင်လည်း အမေရိက ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနထပ်မံတိုက်ခိုက်ခံရသည် သတင်းထုတ်ပြန်သည်။

"ထရမ့်ပြန်လာခြင်း"

အမေရိကသမိုင်းတွင် ယခုကဲ့သို့ သက်တမ်းတခုထမ်းဆောင်သော သမ္မတ ပြန်ရွေးခံ ရခြင်းမျိုး (သမ္မတကလိဗ်လန်း (၁၈၈၄/၁၈၉၂) ကတကြိမ်ဖြစ်ဖူးသည်။ ဒုတိယသက်တမ်း တွင် အမေရိကစီးပွားပျက်ကပ်(The Depression of 1893-1897) နှင့်တိုးသွားသော သမ္မတ ဖြစ်၏။ ယခုထရမ့်လည်း ၄၅သမ္မတမှသည် ၄၇ သမ္မတအဖြစ်ပြန်လာနိုင်ခဲ့ပြီ။ ဟောက်စ်မှ နှစ်ကြိမ်ပစ်မှုတင်တရားစွဲခြင်း (impeachments)၊ ရာဇဝတ်မှုများဖြင့် အရေးယူထားခြင်း၊ နှစ်ကြိမ်လုပ်ကြံခံရခြင်း တို့မှ ကျော်လွှန်၍ မဲပြတ်ရွေးကောက် တင်မြှောက်ခံရကာ ပြန်လာနိုင်သော ထရမ့်သည် အမေရိကား၏checks and bal- ances ကိုကျော်လွှန်၍ အကျွင်းမဲ့အာဏာ ရထားနိုင်သူလည်းဖြစ်ပါ၏။ ဟောက်စ်တွင် (၂၁၅ D- ၂၂၀ R) ။စိနိတ်တွင် (၄၇ D - ၅၃ R) နှင့် နိုင်ငံအမြင့်ဆုံးတရားရုံးချုပ်တွင် ၆-၃ ဖြစ်နေ၍ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ကမ္ဘာ့စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးအခင်းအကျင်း၊ အာဏာပါ၀ါစဉ် (The New World Order) အားလုံးအတွက်အပြောင်းအလဲဆီ ဦးတည်ပါသည်။

"ကမ္ဘာ့ငွေကြေး၏ ခရစ်တိုလောက"

ဒေါ်လာငွေနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ဖက်ဖြစ်လာမည့် BRICS ၏ငွေကြေးတခုပေါ် ပေါက်လာ နိုင်သည်နှင့်အတူ အမေရိက၏ ခရစ်တိုငွေကြေးတို့အပေါ်တွင် ဝင်ရောက်ကစားမှုလည်း တိုးလာမည့်ဟန်ရှိသည်။ သမ္မတထရမ့်နှင့်အတူ အစိုးရအဖြစ် အမေရိကစီးပွားရေး ကိုင်တွယ်မည့်သူများ မှာ ခရစ်တို ကျွမ်းကျင်/စိတ်ဝင်စားသူ ဘီလီယံနာကြီးများဖြစ်သဖြင့် ထရမ့်လက်ထက်တွင် ဒေါ်လာငွေကြေး၏ ကြီးမားသောအပြောင်းများကို မြင်ကြရဖွယ် ရှိ၏။ အမေရိကစီးပွားရေးသည် ခေတ်ပြောင်းလမ်းဆုံတခုပေါ်တွင်ရပ်နေသည် ဆိုချင်ဆို။

"လက်ယာစွန်းတို့ခေတ်"

၂၀၂၄တွင် ကမ္ဘာ့လူဦးရေတဝက်မျှရှိသော နိုင်ငံ၇၀မျှတွင် ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပခဲ့ပြီး အမေရိကအပါအဝင် ဥရောပနိုင်ငံရွေးကောက်ပွဲများမှာ ညာယိမ်းသွားကြ၍ ဂျာမဏီနှင့် ပြင်သစ်တို့မှာ ညာအစွန်းရောက်များ၏ ပါတီ/ခေါင်းဆောင်များ ခေါင်းထောင်နိုင်ခဲ့ကြ၏။

"အပူဆုံးနှစ် ၂၀၂၄"

၂၀၂၄ သည် မနှစ်စံချိန်ထပ်ချိုးကာ လူ့သမိုင်း၏ မှတ်တမ်းထားနိုင်သော အပူဆုံးနှစ် အဖြစ်စံချိန်သစ်တင်ပါသည်။ စက်မှုခေတ်ပြောင်းတော်လှန်ရေးခေတ်ကထက် 1.5 Cပိုပူခဲ့ပြီ။ အပူကြောင့် ဆိုင်ရာဆက်နွယ်မှုများလာနေသည်ဖြစ်ရာ လူနေမရ ဒေသများ တိုးလာမည်ဖြစ်၍ နိုင်ငံကြီးတို့သည် ပြောင်းခိုသူ ပြည်ဝင်လူဝင်မှုပြဿနာများတိုး၍ ကြုံ ကြရရန်ရှိလေသည်။ ၂၀၂၅ သည် ၂၀၂၄ စံချိန်ထပ်ချိုးမည့်ဟန်လည်း ရှိသည်။

လာမည့် ၂၀၂၅ သည် ဂက်စ်ဆီကားနှင့်ဒီဇယ်ကားများသုံးစွဲမှု ၃ပုံ၂ပုံ ကျဆင်းသွားနိုင် ချေနှင့်အတူ OPEC ရေနံထုတ်နိုင်ငံများ၏ အကျနှစ်အစဆိုနိုင်သည်။ အရှေ့အလယ် ပိုင်း၏ ရွှေခေတ်တို့ စ၍မှေးမှိန်လာသည် ဆိုပါစို့။ အဆိုပါ အစ္စလမ်မစ်နိုင်ငံများ၏ အ ပြောင်းဂယက်သည် ကမ္ဘာတဝှမ်းသို့ရိုက်ခတ်မှုကြီးမည်ဖြစ်ပါ၏။

"ဘိုးရင်း၏ကပ်ဆိုး"

ဇန်နဝါရီ ၅ Boeing 737 MAX 9 လေယာဉ်တံခါး ဘို့ပလပ်ပြုတ်မှုကြောင့် ပျံသန်း နေစဉ်တံခါးလွင့်ထွက်သွားမှုဖြင့်နာမည်ပျက်ခြင်းဖြင့်စခဲ့ရသော ဘိုးရင်းသည်ဒီဇင်ဘာ ၂၉ တွင်Boeing 737-800 ၏ပြေးလမ်းဆင်း မီးလောင်ပေါက်ကွဲ ခြင်းဖြင့်အဆုံးသတ် ခဲ့ရာ ၂၀၂၄ သည်ဘိုးရင်းအတွက် ကံကြမ္မာငင်နှစ်ဟုဆိုရမည်။ လေယာဉ်တို့၏ ဘုရားတ ဆူဖြစ်သော ဘိုးရင်း၏ပြိုင်ဖက် ဥရောပ Airbus နှင့် ချိုင်းနား COMAC တို့ကို ဈေး ကွက်ရှယ်ယာခွဲပေးရမည့်နှစ်တို့စောင့်နေလေသည်။

"အမျိုးကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မင်္ဂလာ"

၂၀၂၄ မြန်မာ့အခြေအနေမှာ ရလဒ် ပြတ်သားစွာ မပေါ်သေး ရှုပ်ထွေးနေဆဲဖြစ် ပါသည်။ မြန်မာပြည်တွင်းစစ်ဌာနချုပ်ကြီး များ ၁၄ခုတွင် ၂ခု(ရမခ နှင့် နပခ) လက်လွှတ်ထားရသော မြန်မာစစ်တပ် သည် ယခုထိ ရုရှား၏နောက်ခံပေးမှုကို အပြည့်ရထားသေးသည်။ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်များအားလုံးလိုလို၏ ဒရုန်း၊ လက်နက်ခဲယမ်းမီးကျောက်နှင့် စစ် အသုံးအဆောင်များမူလသည် "ရွှေသမင် ဘယ်ကထွက် မင်းကြီးတာမှထွက်"ဟုသာ ဆိုရမည်ဖြစ်၍ မင်းကြီးတာ-ချိုင်းနားမှာမူ မဟာဗျူဟာအရနောက်ကွယ်မှထိရောက် စွာ ဝင်ကစားဆဲဟု မြင်သည်။

ရုရှား၏အားအင်ချိနဲ့လာသော အခြေ အနေနှင့်အမေရိကသမ္မတသစ်၏ပေါ်လစီ အပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ၂၀၂၅ တွင် မြန်မာ နိုင်ငံရေး/စစ်ရေး အပြောင်းအလဲကို တွေ့ကြုံရလိမ့်မည်။

သေချာပေါက်ရင်ဆိုင်ကြရမည်မှာ ထရမ့်၏ ရွေးကောက်ပွဲ"အထူး"ကတိဖြစ် သော လူများနှင့်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အ မေရိကသမိုင်းအဆက်ဆက် လူနှင်ထုတ် စစ်ဆင်ရေးကြီးများ (Alien Enemies Act of 1798, Irish Expulsion (mid-1800s), Chinese Exclusion Act (1882), The Palmer Raids and the "Soviet Ark"(Sedition Act of 1918), "Mexican Repatriation"(1930s), "Operation Wetback"(1950-1955) The Deporter-in-Chief/ Obama (2009 -2017)) ကိုလေ့လာပါက တကယ် တန်းပြန်နှင့်လွှတ်ချိန်တွင် ခိုးဝင်-တရားမ ဝင်/တရားဝင်-ရာဇဝတ်မှုကျူးသူ ဟူ၍ အချိန်ယူစစ်ဆေးခြင်း၊ အမေရိကန်စစ်ဒ ဇင်သော မကြည့် စစ်ဆင်ရေးအရ လူသိန်း ချီပါသွားဖူးသည်ကိုတွေ့ရ၏။

သမ္မတထရမ့်၏ "Operation Aurora" ဖြင့်လာမည့် လေးနှစ်သည် အမေရိက သမိုင်းတွင် လူအများဆုံးနှင်ထုတ်မှုကြီး ဖြစ်မည်တည်း ။လာနိုင်သော ကပ်ကြီးများ နှင့်ထုတ်မှုများ တွင်ကိုယ့်နိုင်ငံသား လူမျိုး ကို တတ်နိုင်သလောက် စောင့်ရှောက်ကြ ပါဟူ၍ နှစ်သစ်ဆုမွန်ပို့တိုက်တွန်းလိုက်ရ ပါကြောင်း။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242525/

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
BURMESE FOOD RESTAURANT

ရွှေတောင်
မြန်မာစားသောက်ဆိုင်

✻ 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 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။

စန္ဒြမာန ဝိသ္ဗဝသုနှစ်ကမ္ဘာကြီးအခြေအနေ (၂၀၂၅–၂၀၂၆)

ဒေါက်တာကံညွှန့်

မြန်မာကောဇာသက္ကရာဇ်(၁၃၆၈) ခုနှောင်းတန်ခူးလဆန်း (၁) ရက်နေ့သည် စန္ဒြမာနနှစ်ကုန်ဆုံးပြီး၊ ဝိသ္ဗဝသုနှစ်သစ်အစ နေ့ဖြစ်သည်။ထိုနေ့သည်စနေနေ့၌ကျရောက်သည်။

ထို့ကြောင့်စန္ဒြမာနဝိသ္ဗဝသုနှစ်ကို စနေဂြိုဟ်အုပ်စိုးသည်။.

စနေဂြိုဟ်အုပ်စိုးသောနှစ်တွင်ကမ္ဘာကြီးသည် ဥပဒေမဲ့ အဖွဲ့များ၏အနှောက် အရှက်များကြောင့် အများပြည်သူတို့၏ အသက် အိုးအိမ်များ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာများ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးကြရတတ်မည်။လူသားများ၏အကျင့်သီလပျက် ပြားမှု၊ လောဘတရား၊ ဒေါသတရား၊ မောဟတရားကြီးမားမှုများကြောင့် စစ်ပွဲများဖြစ်ပွားလိမ့်မည်။လက်နက်ဘေးသင့်ခြင်း ရာသီဥတုဖေါက်ပြန်၍မိုးခေါင်ရေရှားဘေး၊ ကောက်ပဲသီးနံများဖြစ်ထွန်းမှုနည်းပါးသောကြောင့် အစာရေစာငတ်မွတ်ခေါင်းပါးဘေး၊ ကူးစက်ရောဂါများဘေး၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်၊ ရောဂါကန္တရကပ်စသောကပ်ကြီး(၃) ပါးကျရောက်တတ်၍ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများအကြီးအကျယ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြရတတ်မည်ဟုဗြိဟဇ်သံဟိတကျမ်း အခန်း(၁၉) အပိုဒ်(၂၀) တွင်ရေးသားဖေါ်ပြထားသည်။ အဆိုပါအကျိုးရလဒ်များအမှန်တကယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်သို့မဟုတ်အနည်းငယ်ဖြစ်ပွားခြင်းရှိ- မရှိကို မူ အပိုဒ်(၂၂) ကို လေ့လာသိရှိပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန်ဖြစ် သည်။အပိုဒ် (၂၂) အဆိုမှာဂြိုဟ်တစ်လုံးသည် သေးငယ်၍ အရောင်အလင်း တောက်ပခြင်းမရှိဘဲမိမိနိစ်ရာငီတွင် ရပ်တည်နေလျှင်သို့မဟုတ်အခြားဂြိုဟ်တစ်လုံး၏လွှမ်းမိုးခြင်းခံရလျှင်ထိုဂြိုဟ်သည် ကောင်းကျိုးရလဒ်များကိုဖြစ်ပွားစေတတ်ခြင်းမရှိတတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ ဂြိုဟ်တစ်လုံးသည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်၍ အရောင်အလင်းထွန်တောက်ပကာအရပ်အတည်ကောင်းမွန်ပြီး ဂြိုဟ်စစ်တိုးပွဲတွင်အနိုင်ရရှိခဲ့လျှင်ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဖြစ်ပွားစေတတ်မည်။

နှစ်အရှင်ဂြိုဟ်၊ လအရှင်ဂြိုဟ်များသည် ပါပဂြိုဟ်များဖြစ်ကြပါက သက်ဆိုင်ရာလများတွင်ဆိုးကျိုးရလဒ်များကိုဖြစ်ပွားစေတတ်မည်။ အကယ်၍အဆိုပါဂြိုဟ်များသည် သောမဂြိုဟ်များ ဖြစ်ကြလျှင် ကောင်းကျိုးရလဒ်များကိုပွားစေတတ်မည်။

ဂြိုဟ်တစ်လုံးသည် သောမဂြိုဟ်ဖြစ်၍ အခြားဂြိုဟ်တလုံးသည် ပါပဂြိုဟ်ဖြစ်ခဲ့လျှင်အကျိုးရလဒ်သည်တန်ဖိုးမရှိဘဲ အနည်းငယ်မျှသာဖြစ်ပွားတတ်မည်။

မှတ်ချက်- နှစ်အရှင်ဂြိုဟ်စနေဂြိုဟ်၏အားဗလများကိုတွက်ချက်လေ့လာသိရှိပြီးမှအကျိုးရလဒ်များဖြစ်ပွားခြင်း ရှိ- မရှိကို ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ထိုနေ့နှစ်အရှင်ကောဇာစနေဂြိုဟ်သည် မိန်ရာသီတွင်စတင်ဝင်၍ရာဟုဂြိုဟ်နောက်ပြန်ကြသွားနေသော ဥစ်ဇ ကြာဂြိုဟ်၊ ၄ ဟူး ဂြိုဟ် တို့နှင့် အံသာနီးကပ်စွာပူးယှဉ်ရပ်တည်နေသည်။ထို့ကြောင့်အကိုးရလဒ်များအရှိန်ပြင်းထန်မှုကိုယုတ်လျော့စေတတ်မည်၊သို့သော်ရာဟုဂြိုဟ်သည် မမျှော်လင့်သောဆိုးကျိုးရလဒ်များကိုအပြင်းအထန်ဖြစ် ပွားစေတတ်မည်။

> **စနေဂြိုဟ်အုပ်စိုးသောနှစ်တွင်ကမ္ဘာကြီးသည်ဥပဒေမဲ့အဖွဲ့များ၏အနောက်အရှက်များကြောင့်အများပြည်သူတို့၏ အသက် အိုးအိမ်များ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာများ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးကြရတတ်မည်။**

နေကြတ်– လကြတ်ခြင်းများ

၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင်နေကြတ်- လကြတ် (၄) ကြိမ်ဖြစ်ပွားလိမ့်မည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် မတ်လ၁၃-၁၄ ရက်နေ့တွင်ပထမဦးစွာလအပြည့် သဗ္ဗကြတ်ဖြစ်ပွားလိမ့်မည်နောက်ရက်သတ္တ (၂) ပါတ်အကြာ ဝိသ္ဗဝသုနှစ် အာရုဏ်ဦးမစမီ တူရကီနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံများတွင် မြေငလျင်အပြင်းအထန်လှုပ်ခတ်ခြင်းကြောင့် အသေအပျောက်၊ အပျက်အစီး အဆုံးအရှုံးကြီးမားတတ်မည်။

ပုပ်ရဟန်းနင်းကြီး၏ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ရလိမ့်မည်။

မြောက်ကိုရီးယား၏စိတ်သဘောထားခက်ထန်မှုကိုကမ္ဘာကစောင့်ကြည့်ရလိမ့်မည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ်၏ဒုတိယအကြိမ် နေတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကြတ်ခြင်းသည် ဝိသဝသုနှစ်သတင်ဝေနေ့ မတ်လ(၂၉) ရက်နေ့တွင်ဖြစ် ပွားသည်။ကမ္ဘာကြီးအတွက် အသေအချာပင်မကောင်းသော အခြင်းအရာဖြစ်သည်။ရပ်ရှား- ယူကရိန်းစစ်ပွဲပြဿနာကြီးထွားလိမ့်မည်။ကောဇာဂြိုဟ်အနေအထားကိုလေ့လာကြည့်လျှင် ပညာရှင်များတွေ့ရှိလိမ့်မည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် တတိယအကြိမ်" လ" ကြတ်ခြင်းသည် စက်တင်ဘာလ ၇/၈ ရက်တွင်ဖြစ်ပွားလိမ့်မည်။အာရှနိုင်ငံများတွင် ဘေးဆိုးအန္တရာယ်များကျရောက်တတ်မည်။ ခေါင်းဆောင်အချို့၏ကျန်မာရေးညံ့ဖျင်းဆိုးရွားတတ်မည်။

ဂျာမဏီနိုင်ငံတွင်ဆူပူအုံကြွမှုများဖြစ်လိမ့်မည်။ရပ်ရှားနိုင်ငံ အတွင်း ဆူပုအုံကြွမှုဖြစ်ပွားရာ၌ သမ္မတပူတင်ကောင်းစွာထိမ်း ချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတတ်ပေ။အိန္ဒိယနိုင်ငံပြည်တွင်းဆူပူအုံကြွမှု များကြောင့်အများပြည်သူတို့အနှောက်အရှက်များနှင့်ကြုံတွေ့ရတတ်မည်။ ဒေလီမြို့တော်တွင် ပါလီမန်အတွင်း အတိုက် အခံများကပါလီမန်အစည်းအဝေးပွဲများတွင်မဲခွဲဆုံးဖြတ်ရာ၌ရှုံး နိမ့်တတ်မည်။ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် မျိုးနွယ်စုငယ်များ၏မထင်မှတ်သောအဆင့်ဖိနှိပ်ခံရတတ်မည်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၏နောက်ဆုံးနေကြတ်ခြင်းသည်၊ စက်တင်ဘာလ ၂၁ ရက်နေ့တွင်ဖြစ်ပွားလိမ့်မည်။အာတိတ်နှင့်အက်တလန်းတစ် သမုဒ္ဒရာများတွင်ရေခဲတောင်များအရည်ပျော်ကျသည်ကို တွေ့မြင်ကြရလိမ့်မည်။

ကောဇာဂြိုဟ်များအစီးအနင်း

ကောဇာဂြိုဟ်များဖြစ်ကြသော ၅ တေးဂြိုဟ်နှင့်၃ ဂါ ဂြိုဟ် နှင့် စနေဂြိုဟ်တို့သည် လူသားနှင့်ကိစ္စရပ်များအပေါ် လွှမ်းမိုးနေဆဲဖြစ်သည်။၂၀၂၅ ခုစန္ဒြမာနဝိသ္ဗဝသုနှစ်စတင်ချိန်တွင်ကောဇာ ၅ တေးဂြိုဟ်သည် ပြိဿရာသီ ၂၂-၄၉'အပေါ်ရပ်တည်စီးနင်းသည်။ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများအားလုံးတရားဥပဒေ စိုးမိုးမှုအောက်တွင်တပြေးညီနေထိုင်ခွင့်ရရှိကြလိမ့်မည်။

ဥပဒေများမှာအပြင်းအထန် အငြင်းပွားစရာများရှိသည့်တိုင် တတ်နိုင်သမျှ ညီညွတ်မျှတအောင်ဆောင်ရွက်ကြလိမ့်မည်။

အတိုက်အခံပါတီများအထိနာလိမ့်မည်။

ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်များကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ရလိမ့်မည်။

ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတွက် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်လူတန်းစား အဆင့်ဆင့်လူမှုရေးအုံကြွမှုများဖြစ်ပွားတတ်မည်။အစားအစာ များ၊အသုံးအဆောင်ပစည်းများရှားပါးပြတ်လတ်တတ်မည်။ အမေရိကံနိုင်ငံသည် နိုင်ငံခြားရေးဝါဒကြောင့်အကြီးအကျယ် ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းခံရလိမ့်မည်။

ကောဇာ၅ တေးဂြိုဟ်သည် ၂၀၂၅ ခုမေလအလယ်တွင် မေထုန် ရာသီအတွင်း ပြောင်းရွှေ့ဝင်ရောက်စီးနင်းသည်။ပါကစ္စတန် နှင့်အိန္ဒိယနယ်စပ်ပြဿနာများဖြစ်ပွားတတ်မည်။

၃၀၂၅ ခု အောက်တိုဘာလဆန်းတွင် ကောဇာ ၅ တေး ဂြိုဟ်သည်မိမိဉစ်ရာသီကရကဋ်ရာသီအတွင်းပြောင်းရွှေ့ဝင်ရောက်စီးနင်းသည်။ဗဟိုအစိုးရများထိုးနှက်မှုရှိမည်။ကောဇာ၅ တေးဂြိုဟ်သည် ကရကဋ်ရာသီ ဝံ၆' အရောက် နိုဝင်ဘာလလယ်တွင် နောက်ပြန်ဝကြစတင်သွားသည်။ ဒီဇင်ဘာလဆန်းတွင် နောက်ပြန်ဝကြလျက် မေထုန်ရာသီအတွင်းပြန်လည်ဝင်ရောက်သည်။

(အတိဝကြသွားခြင်း)။၂၀၂၆ ခုမတ်လဆန်းတွင်တေုန်ရာသီ ၂၂ံ အရောက်တွင်ရှေ့သို့သမအမှန်ပြန်သွားသည်။ကောဇာ ၅ တေးဂြိုဟ်နောက်ပြန်ဝကြသွားသဖြင့်တာလီဘန်များ၏တောင်ပန်များဉရောပတွင်ပျံသန်းလိမ့်မည်။

စန္ဒြမာနဝိသ္ဗဝသုနှစ်အစတွင် ကောဇာစနေဂြိုဟ်သည် မိန်ရာသီအစတွင်ရပ်တည်စီးနင်းသည်၊ ၂၀၂၅ ခုဇူလိုင်လအလယ်တွင်မိန်ရာသီဂံအံသာအရောက်တွင် နောက်ပြန်ဝကြ သွားသည်။ အနောက်အာရှနိုင်ငံများ၊ ယူကရိန်းစစ်ပွဲ၊ ပါလစတိုင်းစစ်ပွဲများကိုပြင်းထန်ဆိုးရွားစေလိမ့်မည်။ ဘင်္ဂလားဒေးရှ် နိုင်ငံတွင်ဘာသာရေးပဋိပက္ခဖြစ်ပွားအောင်ဖန်တီးကြလိမ့်မည်။

ကောဇာစနေဂြိုဟ်သည် နိုဝင်ဘာလကုန်ကာနီးတွင်ရှေ့သို့ သမအမှန်ပြန်သွားသည်။ဤကဲ့သို့ ကောဇာ၅ တေးဂြိုဟ်နှင့် စနေဂြိုဟ်တို့လောကီရေးရာများအပေါ်လွှမ်းမိုးဆောင်ရွက်နေစဉ် တို့မီး, ရှို့မီးလုပ်တတ်သော ကောဇာ ၃ ဂါဂြိုဟ်သည် ၂၀၂၅ ခု ဇွန်လလယ်တွင် မိန်ရာသီ၇-၈အံသာတွင်ရောက်ရှိ ရပ်တည်နေသောကောဇာစနေဂြိုဟ်ကို သိဟ်ရာသီ၇-၈ အံသာမှနေ၍ သမသတ်အပြည့်မြင်သည်။ အပြန်အလှန်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။အမေရိကံနိုင်ငံတွင်နိုင်ငံရေးပြဿနာများပေါ်ပေါက်တတ်မည်။ရုရှန်နိုင်ငံသည် အမေရိကံနှင့် ကမ္ဘာကြီးအပေါ်ဩဇာလွှမ်းမိုးရေးဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်လိမ့်မည်။

အင်ဒိုချိုင်းနားနိုင်ငံများနှင့်ချိုင်းနားတို့အကြားဆက်ဆံရေးတင်းမာတတ်မည်။

ကောဇာ၃ဂါဂြိုဟ်သည်ကန်ရာသီ.၇-၈အံသာအရောက်တွင်မိန်ရာသီ၌နောက်ပြန်ဝကြသွားနေသော၇-၈အံသာရောက်စနေဂြိုဟ်ကိုအထူးအမြင်နှင့်အပြည့်မြင်သည်။ေကာဇာ၃ ဂါဂြိုဟ်သည် ဓနုရာသီ ၂-၃ အံသာအရောက်တွင်မိန်ရာသီ၂-၃ အံသာ၌နောက်ပြန်ဝကြသွားနေသောစနေဂြိုဟ်နှင့်ကိန်းအနေအထားရပ်တည်ကာ အထူးအမြင်နှင့် အချင်းချင်းအပြန်အလှန်မြင်ကြသည်။လူမှုရေးမငြိမ်မသက်မှုများ၊ ပဋိပက္ခများစီးပွားရေးကျဆင်းမှုများနှင့်ကြုံတွေ့ရတတ်မည်။သို့သော် မိမိတို့သဲလွန်စယူထားသော တိုင်းပြည်ဇာတာအားအပြောင်းအလဲများရှိနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်– ၂၀၂၅ ခုနှစ်ဇန်နဝါရီလထုတ်MAမဂ္ဂဇင်းမှအယ်ဒီတာ့အာဘော်ကိုဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်။

ဒေါက်တာကံညွှန့်
မြန်မာနိုင်ငံဝေဒသုတေသနအဖွဲ့

ရှေ့ဂေါင်းပြောင်ဟင်းများ(၂)

ဂွတ်ဂွတ်

သီးစုံကြက်ဉငါးခြောက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဉ - ၅ လုံး
အသားထူငါးခြောက်ရိုး - ၃ချောင်း
အာလူး -၄လုံး၊ ခရမ်းသီး - ၂လုံး
ရုံးပတီသီး - ၈တောင့်
ကြက်သွန်နီကြီးကြီး ၁လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ ဉကြီး ၄မွှာ
မန်ကျည်းသီးမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ငံပြာရည် ၁ဇွန်း၊ အရောင်တင်မှုန့်၊
ဆီ နနွင်းမှုန့် မဆလာ အနည်းငယ်စီ

ချက်ပြုတ်နည်း

အရင်ဆုံးငါးခြောက်ရိုးကို အနေတော်တုံးပြီး ရေနဲ့နှစ်ခါသုံးခါလောက်ဆေးပြီးမှ ရေထဲပြန်စိမ်ထားပါ။ပြုတ်ထားတဲ့ကြက်ဉကို အခွံခွာပြီး တဝက်ခြမ်းထားပါ။

အာလူး ခရမ်းသီး ရုံးပတီသီးတို့ကို မကြီးမသေးအနေ နှစ်သက်တဲ့ပုံတုံးထားပါ ကြက်သွန်ဖြူ နီ နုတ်နုတ်စင်းထားပါ (သို့) ထောင်းထားပါ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကိုရေစိမ်ထားပါ။

ဆီအိုးတည်ပါ အတော်ပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ နီ ဆီသတ်ပါ ဝါရောင်သန်းလာရင် နနွင်းမှုန့်နဲ့ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပါ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ပျောက်ရင် မဆလာမွှေးထည့်ပါ ငံပြာရည်ထည့်ပါ ငါးခြောက်ရိုးနဲ့အာလူးထည့်ပါ။ ရေနွေးကို ငါးခြောက်ရိုး အာလူးမြုပ်ရုံထက် အနည်းငယ်ပိုထည့်ပါ အချိုမှုန့် ဆားလိုသလောက်ထည့်ပါ။

(ငါးခြောက်က အငန်ဓါတ်ထွက်လာအုံးမှာမို့ ဆားလျော့ထည့်ပါ) အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး အာလူးနဲ့ငါးခြောက်နူးတဲ့ထိတည်ပါ။

ပြီးရင် ခရမ်းသီးထည့်ပါ ခရမ်းသီးကျက်ပြီဆို ဘဲဉနဲ့ရုံးပတီသီးထည့်ပါ ပြီးမှ မန်ကျည်းရည်ကို ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အချဉ်အရသာအနေတော်ရအောင်ချိန်ထည့်ပါ အပေါ့အငန်အရသာထပ်မြည်းပြီး လိုအပ်ရင်ထည့်ပါ။

မန်ကျည်းရည်ကျက်အောင ၅မိနစ်လောက်ဆူအောင်တည်ပြီးရင် ငါးခြောက်နံ့မွှေးမွှေးလေးနဲ့ဘဲဉသီးစုံဟင်းတစ်ခွက်ရပါပြီ။

ကြက်ဉဆူးပုတ်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဉ - ၂ လုံး
ဆား - အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
ဆူးပုတ်အညွှန့်
ဆီ - အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

ကြက်ဉကို ဖောက်ပြီး ဆား ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့် နာနာခေါက်ထားပါ။

ဆူးပုတ်အညွှန့်လေးများသင် ရေစင်စင်ဆေးထားပါ ။

အိုးထဲ ဆီထည့် အပူပေးပါ ။ ဆီပူလာလျှင် မီးပိတ်ပြီး ပန်းကန်တခုထဲသို့ ဆီများသွန်ထားပါ ။ ထိုသို့လုပ်လျှင်အိုးမကပ်ပါ။

ကြက်ဉခေါက်ထားသည်များထည့် အိုးကိုလှုပ်ကာ ကြက်ဉကို အိုးတပြင်လုံးပြန့်အောင်လုပ်ပါ ။

အပေါ်မှ ဆူးပုတ်ညွှန့်များအုပ်ပါ ။ မီးအေးအေးနှင့် ထားပါ ။

ကြက်ဉ အောက်ခံတင်းလာလျှင် ယောင်းမအပြားနှင့် ဖြည်းဖြည်း ချင်းခေါက်လိပ်ပါ ။

မီးအေးအေးဖြင့် ကြက်ဉမျက်နှာပြင် ၂ ဖက်လုံး ဖိပေးပါ ။ မီးဖိုပေါ်မှချကာ အနည်းငယ်အေးလာလျှင် ဓါးဖြင့် အနေတော်လှီးကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ ။

အိန္ဒိယစတိုင်ကြက်ဉဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဉပြုတ် - ၅ လုံး
ကုလားပဲခြမ်း ၂ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ ၁လုံးဦ ကြက်သွန်ဖြူ ၃မွှာ
ခရမ်းချဉ်သီး ၂လုံး
ချင်းပါးပါး ၂ချပ်၊ နံနံပင် အနည်းငယ်
အိန္ဒိယမဆလာ၊သကြား၊ နနွင်း။ ဆား၊ အနည်းငယ်စီ
ဟင်းခတ် ငရုပ်သီးအစိမ်းမှုန့်
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ၁၀ရွက်
ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့် ၄တောင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

၄နာရီခန့်ရေစိမ်ထားသော ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ,ဖြူ,ချင်း ကိုညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီထည့်၍ နနွင်း အနည်းငယ်နှင့်ထောင်းထားသည်များကိုထည့်၍ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေနွမ်းသွားရင် ငရုပ်သီး အစိမ်းမှုန့်၊ ဆား ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့် ပေးပါ။

အားလူးကိုအတုံးသေးလေးတွေတုံးပြီး၃မိနစ်လောက် ဆက်ပြီးဆီသတ်ပါ။ မဆလာထည့်ပါ ။ရေအနည်းငယ်ထည့် ၁မိနစ်လောက်ကြာရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ ဘဲဉပြုတ်ပြီးသားများကိုအခွံခွာပြီး အရသာဝင်အောင်ဓါးနဲ့မွှန်းပြီးထည့်ပါ။

ပြုတ်ထားသောကုလားပဲခြမ်းများထည့်ပါ။ဟင်းအနည်းငယ်ပျစ်သွားသည့်အထိမီးအေးအေးနဲ့၅မိနစ်လောက်ချက်ပေးပါ။

ပြီလျှင် မန်ကျည်းသီးမှည့်အရည်ကို အနည်းငယ်ခပ်ပြီးအရသာအနေတော်ရင် ငရုပ်သီးခြောက်ကြော်နဲ့နံနံပင်အုပ်လိုက်၍သုံးဆောင်ပါ။ရေခမ်းသွားချိန်တွင် တချက်မွှေပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ရေပြန်ထည့်ပြီးပွက်လာတာနဲ့မီးဖိုပေါ်မှချကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

စော ချစ်ခင်
အသက်(၅၈)နှစ်

ကရင်ပြည်နယ်၊ ကော့သင်းယှူးကျေးနယ်၊ လှိုင်ကားရွာနေ (အဖဦးအုန်းဖြူ၊ အမိဒေါ်သိန်းချစ်) တို့၏သား၊ ဒေါ်လုံးတင်၊ ဒေါ်ငွေတင်၊ဒေါ်လှရွှေ၊နန်းလှသိန်းတို့၏မောင်အငယ်ဆုံး၊ နန်းခင်အေး(ခ)လုံးလုံး၏ဖခင် စောချစ်ခင်၊ အသက်(၅၈)နှစ်သည် ဒီဇင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၄တွင် Oakland, California ၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ဈာပနအခမ်းအနားကို Emeryville ရှိ Pacific Interment Service တွင် ဒီဇင်ဘာ၂၁၊ ၂၀၂၄၊ မွန်းလွဲ၁နာရီမှ ညနေ၄နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
ဒေါ် Margaret Lim
အသက်(၇၈)နှစ်၊

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ ဖြစ်ပေါ်လာရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community Cultural Center ၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအကျိုးပြုပွဲများတွင်အစဉ်အမြဲကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသော ဒေါ် Margaret Lim သည် ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၄ရက်၊ မနက်၁၀နာရီ၁၀မိနစ်တွင် San Leandro မြို့ Kaiser Medical Center တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနဲ့ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။ ဒေါ်မာဂရက်လင်း၏ ဈာပနအခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာ၂၃၊ ၂၀၂၄တွင် Chapel of the Chimes ,Hayward တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၁၄ပါးက ဈာပနအခမ်းအနားကို ကြွရောက်ကာ သရဏဂုံတင်ခဲ့ပြီး မေတ္တာရောင်ခြည်ဝတ်အသင်းက သံဝေဂလင်္ကာများရွတ်ဖတ်ခဲ့ကြသည်။ အန်တီမာဂရက်လင်း ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝမှာ အေးချမ်းပါစေ။

One Myanmar Community
မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
Charles Wong
အသက်(၉၄)နှစ်၊

ဦးလေး Charles Wong (Central Photo Studio) သည် နိုဝင်ဘာ၂၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ဘဝတပါးသို့ကူးပြောင်းသွားကြောင်းကြားသိရပါသဖြင့် မိသားစုနှင့်ထပ်တူထပ်မျှကြေကွဲဝမ်းနည်းရပါသည်။ ပြုခဲ့သမျှသောကုသိုလ်များကိုဦးလေးအား အထူးရည်စူးအမျှပေးဝေပါ၏။ ရောက်ရာဘဝ၊ ကြားရာဘဝ၊ သိရာဘဝမှ သာဓု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါစေ။ - ကိုစိုင်းမိသားစု။ (L.A)

တနှစ်ပြည့်ကုသိုလ်ပြု
ဦးထွန်းကြွယ်

ဒီဇင်ဘာ ၁၉ ရက် ၂၀၂၄ မှာ ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီး ဦးထွန်းကြွယ် (ဗမာ့ခေတ်သတင်းစာအယ်ဒီတာ) ကွယ်လွန်တာတစ်နှစ်ပြည့်နှစ်လည်ပွဲ ကို Los Angeles, Azusa Monastery မှာ ကျင်းပခဲ့ပြီး အဇ္ဇဇကျောင်းဆရာတော်အရှင်ဓေသကနှင့် ကျောင်းသံဃာ ၃ပါး၊ သာသနာ့ရောင်ခြည်ဆရာတော်နှင့်သံဃာ ၁ပါး၊ ဆယ်မိုင်ကုန်းဓမ္မဒူတဆရာတော်အရှင်ပညိသာရနှင့် ဆရာတော်ရဝေနွယ်အင်းမတို့အားဖေဖေ့အတွက်ရည်စူးပြီးနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်၊ နဝကမ္မကပ်လှူပြီး ရေစက်ချအမျှပေးဝေခဲ့ပါတယ်၊ ဓမ္မဒူတဆရာတော်အရှင်ပညိသာရ က သံဝေဂတရားတော် များဟောကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ သံဃာတော်များအားဆွမ်းကပ်ရန်နှင့် လာရောက်ကြသော မိတ်ဆွေများအားကျွေးမွေးရန်အတွက် အစားအသောက်များကိုလာပေးကြသူအားလုံးကို သီတာနှင့်ညီအမများက လှိုက်လှဲစွာကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်၊ ကုသိုလ်တွေလည်းထပ်တူရကြပါစေ။ ဖေဖေလဲ သမီးတွေ နေ့စဉ်ပြုသမျှကုသိုလ်အားလုံးကိုသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ခင်နီလာ၊ ခင်သီတာ၊ ခင်ဥမ္မာ၊ ခင်သန္တာ။(Baldwin Park, CA)

Bodybuilding | Mr America | United States

ငွေနှစ်ဆုနဲ့ကြေးတစ်ဆုရ ကိုနေမျိုးသိန်း

SweSwe Aye

Photo Credit: Mr. America

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ ၂၀၂၄ အောက်တိုဘာ၁၁ကနေ၁၃ထိ Atlantic City, New Jersey မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ Mr. America - Bodybuilding ပြိုင်ပွဲမှာ အသက်၄၀တန်းပြိုင်ပွဲမှာ ငွေတံဆိပ်နှစ်ခုနဲ့ ကြေးတံဆိပ်တစ်ခု ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့တဲ့ကိုနေမျိုးသိန်းနဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

၁။ Mr. America Bodybuilding ပြိုင်ပွဲအကြောင်းနဲ့ရခဲ့တဲ့ဆုတွေကိုပြောပြပါ။

Mr. America က ၁၉၃၉ခုနှစ်ထဲက တည်ထောင်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်အောက်တိုဘာလတိုင်း New Jersey မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ကျနော်က အောက်တိုဘာ၁၂၊ ၂၀၂၄မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ Mr. America Bodybuilding ပြိုင်ပွဲမှာ အသက်၄၀တန်းပြိုင်ပွဲမှာ 1st Runner-Up, Open Bodybuilding မှာ ကြေးတံဆိပ်နဲ့ overall championship မှာ ငွေတံဆိပ် ရခဲ့ပါတယ်။ ပွဲက အောက်တိုဘာ၁၂၊ ၁၃တွေမှာကျင်းပတာဖြစ်ပြီး အောက်တိုဘာ၁၃မှာက ပြေးခုန်ပစ်ပွဲတွေ ကျင်းပပါတယ်။ စုစုပေါင်းပြိုင်ပွဲဝင်သူတွေ အယောက်၅၀၀လောက်ရှိပါတယ်။

၂။ ပြိုင်ပွဲမှာ လူဘယ်နှစ်ယောက်လောက်ပြိုင်ကြလဲ။ ဘာလူမျိုးတွေများလဲ။

အသက်၄၀တန်း ကိုယ်ကာယဗလမောင်ပြိုင်ပွဲမှာက တခါခါရင် ကျနော်တို့ကို ၄ယောက်တစ်တွဲစီခေါ်ပါတယ်။ အသက်၄၀တန်းမှာ ပြိုင်ပွဲဝင်သူ၁၂ယောက်ကျော်မယ်။ လူဖြူနဲ့လူမည်းတွေများပါတယ်။ အာရှသားတွေထဲက ကျနော်တစ်ယောက်ပဲပါပါတယ်။ ဒိုင်တွေက ကျနော့်ကို အားပေးပါတယ်။ နောက်နှစ်မှာပါ ထပ်လာပြိုင်ဖို့ အားပေးဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

၃။ Mr. America ကာယဗလပွဲမပြိုင်ခင် ဘာပွဲတွေပြိုင်ခဲ့လဲ။ ရခဲ့တဲ့ဆုတွေကရော။

ကျနော်က ၂၀၁၈ခုနှစ်မှာ ရန်ကုန်မှာ အား/ကာစည်ပင်ဝန်းထဲမှာကျင်းပခဲ့တဲ့ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ကာယဗလမောင်ပြိုင်ပွဲမှာ ပထမဆုံးဝင်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တတိုင်းပြည်လုံးအတိုင်းအတာနဲ့ပြိုင်ကြတာပါ။ ကျနော် ဆုမရခဲ့ပါဘူး။ ၂၀၂၂ခုနှစ်မှာ ဥက္ကဌဖလားပြိုင်ပွဲမှာ ကာယဗလမောင်ပြိုင်တဲ့အခါ နံပါတ်၅ ရခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာတော့ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့မှ ဖွင့်ထားတဲ့ US ကုမ္ပဏီ NPC USA Bodybuilding National Physique Committee (NPC) မှာ member ဝင်ပါတယ်။ International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB) စတဲ့ ပြည်ပမှာပါဝင်ပြိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပါ။ သူတို့ကုမ္ပဏီက အမေရိကားအခြေစိုက်ပြီး တကမ္ဘာလုံးမှာလှည့်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေလုပ်ပါတယ်။ အဲ့သလို မှတ်ပုံတင်ပြီး ဘန်ကောက်မှာကျင်းပတဲ့ USA NPC ကာယဗလမောင်ပြိုင်ပွဲ၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ် မှာ ဝင်ပြိုင်ခဲ့တဲ့အခါ ကျနော်ရွှေ၁ခု၊ ငွေ၂ခု ဆုရခဲ့ပါတယ်။

၄။ ပြိုင်ပွဲဝင်တုန်းက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နဲ့အရပ်က။

ကျနော်က ခုဆို Off season မှာ ပေါင်၂၀၀ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲဝင်တုန်းကပေါင်၁၈၀ ပါ။ On season ဆိုရင် ပေါင်၂၀လောက်ကို ထပ်ချရမှာပါ။ အရပ်က ၆ပေ ပါ။

၅။ ပြိုင်ပွဲဝင်ခါနီးကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့အခါ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် မျှဝေပါဦး။

ကျနော်က Off season မှာဆိုရင် အစားအစာက သာမာန်ပဲ စားတယ်။ ကစားတာလဲ ပုံမှန်ပဲကစားတယ်။ ပရိုတိန်းများများစားပြီး အဆီလျှော့စားတာက ကျနော့်ပုံမှန်စားတဲ့ diet ပဲ။ ပွဲနီးပြီး သုံးလ၊ လေးလရောက်တဲ့အခါမှာဆိုရင် ကျနော်အပြင်စာတွေကို မစားတော့ဘူး။

ကြက်နှစ်ကောင်လောက်ကို ရေခမ်းပြုတ်တာမျိုး၊ To Page 15

အောင်ကျော်စိတ်ဓာတ်

ခွပ်ဒေါင်းပျိုလူး၊ ခွပ်ဟန်မြူးက
တပ်ဦးဆီသို့၊ သွေးနီအလံလွှင့်လျက်။

ကျောင်းသားမျိုးလျှင်-
သခင်ပညာ၊ တောင်းခံလာသည်
ဗိုင်းကာစုရုံး၊ အတွင်းဝန်ရုံး။

ကျွန်ပညာကို၊ မသင်လိုဤ
လိုသောပညာ၊ တောင်းသောခါတွင်
ပေးလာသည်က၊ ဝါးရင်းတုတ်။

ကျောင်းသားတပ်တွင်း၊ မြင်းတပ်နင်းလျက်
ဝါးရင်းတုတ်ဖြင့်၊ ရိုက်ပုတ်ထုနက်
တပ်ကိုဖျက်သော်၊ သွေးစက်သွေးစွန်း ပြန့်စင်လျက်။

ခွပ်ဒေါင်းခြေရင်း၊ သွေးအိုင်တွင်းကား
အံတင်းကြိတ်လျက်၊ အသက်ထွက်ပြီ
ရဲဘော်အောင်ကျော် -
ဗိုလ်အောင်ကျော်...။

အို...အင်ပါယာသခင်၊ လက်နက်ရှင်
သမိုင်းတွင်ကား၊ လက်နက်အားဖြင့်
လူ့သားစိတ်ကို၊ ချိုးနှိပ်နိုင်သည် မရှိလေ။

အောင်ကျော်သွေးစက်၊ မြေသို့သက်၍
သွေးစက်တည်က၊ ရန်းကန်ပါသော်
ခုခါတို့မြေ၊ လွတ်လပ်လေပြီ။

အောင်ကျော်သတ်လေ-
အောင်ကျော်သေလည်း၊ မသေကျောင်းသား
စိတ်ဓာတ်အားသည်၊ ထွားလျက်သန်လျက်
ရှင်ကျန်လျက်ဖြင့်၊ တိုးတက်ဖြိုးဝေနေလျက်ကို။

လူကိုသတ်၍၊ စိတ်ဓာတ်မသေ
လူသာသေသည်၊ လူသေသွားတိုင်း
လူ့သားတိုးတက်၊ အမြတ်ထွက်၏
တို့သက်ဆယ်ပြန်၊ သေပုံသတည်း။

မောင်စွမ်းရည်

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ချစ်လှစွာသော

အကယ်၍များ
အရိုင်း အစိုင်းတွေ မရှိတော့တဲ့အခါ
အကယ်၍များ
အရိုင်းအစိုင်းတွေအိပ်မောကျတဲ့အခါ
နှင်းလမ်းလေးအတိုင်း ငါ ပြန်ပါမယ်

အနောက်ဘက်ခြမ်းက မုတ်သုန်လေတွေ တအားတိုက်တယ်
မြောက်ဘက်ခြမ်းက သွေးညှီနံ့တွေအရမ်းရတယ်
ငါ့ကလေးတွေရေ ပြန်မလာနှင့်ဦး
ငါက ကြီးပြီလေ
ငါက ငါ့ကတုပ်ကျင်းလေးရှိတဲ့အရပ်ဆီ ငါပြန်ချင်ပြီလေ
ငါ့မြေ ငါ ခေါင်းချ
နောင်သံသရာအတွက် သူမရှိရာ ငါ့ကတုပ်ကျင်းလေးမှာ ငါ့ကိုယ်ငါ အဲ့ဝေချင်လို့ပါ။

ပြည့်ဇော်လင်း

တောင်ပေါ်ဆောင်း

ညရောက်ရင်
ဖုံးတွေဟာ
နှင်းယောင်ဆောင်ပြီးကျအုံးမယ်
ဘယ်လောက်ချမ်းချမ်း
စီးဖိုဖိုလို့လည်းမဖြစ်ဘူး
အိပ်မပျော်လို့ပိုအေးတာလား
ပိုအေးလို့အိပ်မပျော်တာလား
ဒီညဘယ်သူ့အလှည့်လဲဆိုတဲ့
အတွေးတွေဟာလလိုသာလို့
မျက်ရည်တွေဟာကြယ်လိုလက်လို့
မနက်ရောက်လို့နှင်းစဲရင်
ဘယ်သူ့အိမ်ပြိုနေမလဲ
ဘယ်သူ့အလောင်းဘေးမှာ
ဘယ်သူတွေငိုနေမလဲ
ညတိုင်း
အိပ်မပျော်လိုက်
မပျော်ဘဲအိပ်လိုက်နဲ့
ချယ်ရီတွေသွေးရောင်ပွင့်နေတဲ့
ဒီဆောင်းဟာ
ဘယ်လိုမှမလှတဲ့ဆောင်းပဲ။ ။

ခန့်ဂါငြိမ်း

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

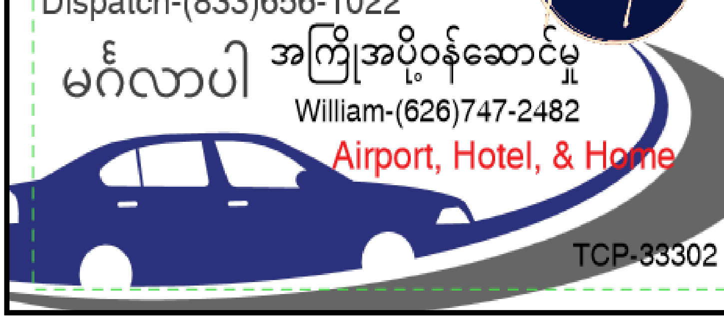
CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်

Tel: (415) 399-1212

City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ-
• ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
• ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
• Co-Op AIR TICKET
• GROUP TICKET
• AMERICA Domestic Tours
• INTERNATIONAL Tours
• MYANMAR Tours
• INBOUND Tours from MYANMAR

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458


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

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

Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem.
FARMERS INSURANCE
ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ 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 သိရှိရ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း– မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း– နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659
(646) 944-3964
E-mail: victor.aung@gmail.com
104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

The Alarming Rise of Dictatorships:

A Call to Action for Democratic Nations

Zaw Tu Hkawng

The world is witnessing an alarming resurgence of dictatorship, threatening democracy, human rights, and freedom. Authoritarian regimes are tightening their grip while democratic nations hesitate. This inaction emboldens despots, leading to political prisoners, civilian killings, journalist persecution, and oppression of freedom fighters. Democracy and human rights cannot be taken for granted.

The recent kidnapping of Jesús Armas, my fellow McCain Global Leader and a prominent Venezuelan opposition figure, by Nicolás Maduro's regime on December 10, 2024, exemplifies the lengths to which dictators will go to silence dissent. Jesús, a 2023 McCain Global Leader, has dedicated his life to freedom and democracy. His abduction underscores the sacrifices made by those who challenge authoritarian regimes.

Organizations like McCain Institute, PEN America and Stanford University have called for the release of Jesús Armas and nearly 2,000 political prisoners held by the Maduro regime. This tragic event is part of a larger trend. The 2021 military coup in Burma/Myanmar crushed hopes for democracy in my homeland, leading to violence and imprisonment of activists. Similarly, Russia's 2022 invasion of Ukraine was a blatant attack on sovereignty and international order, showcasing the audacity of authoritarian powers. From Iran to Belarus, authoritarian leaders are silencing dissent and repressing freedoms.

As a fellow defender of democracy and human rights from Burma/Myanmar, I know all too well the sacrifices required to fight for these values. My country's ongoing struggle against the military junta has demonstrated the resilience of those who refuse to bow to tyranny, but it has also revealed the devastating consequences of international inaction.

The fight for democracy and human rights transcends borders. It is a cause greater than any one nation or individual. To Jesús, my friend and fellow freedom fighter: we stand with you. Your courage inspires us to continue this fight. To the democratic nations of the world: it is time to act. Let us honor the sacrifices of those who risk everything for freedom by ensuring that their voices are heard and their struggles are not in vain. We cannot allow Jesús and others like him to become forgotten victims of oppression.

Let us raise our voices for Jesús Armas. Let us demand his immediate release and call for justice for all who defend human rights under oppressive regimes. Together, we can uphold the ideals of democracy and ensure that the light of freedom shines brightly for generations to come.

Zaw Tu Hkawng, the author, is a 2020 McCain Institute Global Leader and a fellow with the Los Angeles Mayor's Office of International Affairs.

From P2 MAMES

မြို့ငမြို့နဲ့အနီးကျေးရွာက လူတွေကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေလုပ်ပေးတယ်။ ဆီးချိုနဲ့သွေးအဆီဓာတ်စစ်တဲ့အခါ မနက်ကို အစားမစားဘဲလာခိုင်းတော့ ကျနော်တို့ဆီရောက်တော့ သွေးစစ်ပြီးရင် လူနာတွေက ဗိုက်ဆာနေကြပြီ။ ဒါနဲ့ တနေ့လူနာ ၅၀၀ လောက်အတွက် နေ့လယ်စာကိုလဲ ကျနော်တို့တွေကပဲ ကျွေးတယ်။ US က ဆေးတွေယူသွားတာ Air cargo ၄၀နဲ့သယ်သလို ကျနော်တို့ယူသွားတာတွေလဲရှိတယ်။ ပေါင်းချုပ်ခြုံ$3000 လောက်ကုန်တယ်။ လူနာတွေကိုပေးပြီး ကျန်တဲ့ဆေးတွေကို တိုက်နယ်ဆေးရုံကို လှူထားခဲ့တယ်။ အားလုံးက ကိုယ့်စားရိတ်ကိုယ်စိုက်ပြီး ဆေးသွားကုကြတာပါ။" ဟု Dr. Zin က MAMES ၏ကျေးလက်ဒေသကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခရီးစဉ်တခုအကြောင်းကို မြန်မာ့ဂဇက်အား ပြောပြခဲ့သည်။

၂၀၂၅-၂၀၂၆ခုနှစ်အတွက် MAMES ၏ EC members များမှာ President- Dr. Thant Zin, Vice President- Dr. Su Su Aung, Secretary- Dr. Xiao Hong Jiang, Assiastant Secretary-Dr. Myoe Minn, Treasurer -Dr. Moe Moe Myint တို့ဖြစ်ကြသည်။ နှစ်စဉ် GALA အတွက် ကုန်ကျစားရိတ်ကို ဆေးကုမ္ပဏီများအား ပံ့ပိုးစေပြီး ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြောင်းနှင့် MAMES အသင်းဝင်ကြေးမှာအခမဲ့ဖြစ်ကြောင်း Dr. Thant Zin ကဆိုသည်။ " ကျနော်တို့ ဒီနိုင်ငံရောက်စက စာမေးပွဲအတွက် စာကျက်ကြတော့ တခြားကွန်မြူနတီတွေက ဆရာဝန်လိုင်စင်ဖြေဖို့ စာကျက်တာ ကနေ Residency လျှောက်ဖို့ဖောင်တာထိ ဝိုင်းလုပ်ကြတယ်။ ကျနော်တို့ မြန်မာတွေကျတော့ရှေ့ကနေဦးဆောင်ပြသမယ့်သူက နည်းတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျနော်တို့က လူသစ်ဆရာဝန်တွေကို ECFMG လျှောက်လွှာမှာဖြည့်တာကအစ မှားရင်ပြန်ပြင်ရခက်တဲ့အတွက်မမှားရအောင် ဝိုင်းကူကြတယ်။ Residency အတွက် အင်တာဗျူးဖြေတာကအစ လမ်းညွှန်လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ MAMES မှာ အသင်းဝင်တွေက အများကြီးပဲ။ ဒါပေမယ့် NY မှာ မရှိကြတော့ အဓိကဝိုင်းလုပ်မယ့် လူငယ်အင်အားနည်းတယ်။ ကျနော်တို့လဲ အသက်၇၀ တန်းတွေရှိနေပြီဆိုတော့ အသင်းကိုရှေ့ဆက်ဦးဆောင်မယ့်နောက်မျိုးဆက်တွေလိုပါတယ်။" ဟု Dr. Zin က အသင်း၏အနာဂတ်အကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ MAMES အသင်းဝင်များမှာ မြန်မာနိုင်ငံမှဆရာဝန်ဘွဲ့ရလာပြီး US တွင် ဆရာဝန်လိုင်စင်ရရှိထားသူများဖြစ်ကြသည်။

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇန်နဝါရီလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်၌ ပြဿနာပေါ်၍ အလုပ်ပြောင်းရကိန်း ရှိသည်။ ငွေအတွက် စိတ်ချမ်းသာမည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများရရှိမည်။ အတွင်းရန်ပေါ်၍ ပြဿနာရှိသော်လည်း ကူညီသူများရှိ၍ အဆင်ပြေသွားမည်။ အမှုဖြစ်လျှင် နိုင်မည်။ ယတြာ။ ဒန်ပေါက်ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ အလုပ်၌ ပြင်ပရန်များ သတိထားပါ။ ပြင်ပရန်များကြောင့် နစ်နာဆုံးရှုံးတတ်သည်။ ငွေကြေးပုံမှန် ဝင်နေမည်။ ရပ်ဝေးဆွေမျိုးများ လာရောက်မည်။ ယတြာ။ သရက်သီးနှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရှိမည်။ သွားလျှင် အကျိုးရှိမည်၊ အလုပ်ပုံမှန် ကောင်းနေမည်။ လက်ထပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိလျှင် အောင်မြင်မည်။ ယတြာ။ သင်္ဘောသီး ကပ်လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်လည်ပတ်နေမည်။ ဝင်လာသောငွေသည် အသုံးရှိနေ၍ ပြန်ထွက်မည်။ သားသမီးသောက ရှိနေမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပေါ်လာမည်။ သွားလျှင် အကျိုးရှိမည်။
ယတြာ။ သရက်သီးနှင့် ဇီးသီး လှူတန်းပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းနေမည်။ အလုပ်မကောင်းသည့်ကြားမှ ငွေအထွက်များသောလ ဖြစ်သည်။ ပြင်ပ ပယောဂကြောင့် ဇနီးဖြစ်သူနှင့် သဘောထားကွဲမည်။ သတိထားပါ။
ယတြာ။ ဆီထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အုပ်ချုပ်သူအကြီးအကဲတို့၏ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိမည်။ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ရန် ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဆရာသမားတို့၏ အကူအညီ ရရှိမည်။ သားကျန်းမာရေး ညံ့မည်။ ရွှေထွက်ကိန်း ရှိသည်။
ယတြာ။ ထမနဲ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ ငွေဝင်လမ်း ဖြောင့်နေသလောက် အလုပ်က မကောင်းပါ။ အခြားနည်းလမ်းမှ ငွေဝင်နေခြင်းဖြစ်၏။ သား အိမ်ကထွက်သွား၍ သောက များနေမည်။ သားသမီး ကျန်းမာရေး မကောင်းလျှင် သတိထားပါ။ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရမည်။ ယတြာ။ ကိတ်မုန့်နှင့် ကော်ဖီ လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (ဘုမ္မိအရပ်)

ဘုမ္မိအရပ်ဆိုသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာနေ့ဖွား၏ လေးခုမြောက်သောအရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဘုမ္မိဆိုခြင်းမှာ မကောင်းသောမြေ၊သချိုင်းမြေ၊ အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်ရာဟု အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသည်။

ဘုမ္မိအရပ်သို့ မျက်နှာမူထားသော နေအိမ်၊ ဈေးဆိုင်၊ အလုပ်ရုံ စသည်တို့သည် သက်ဆိုင်သူအိမ်ထောင်ဦးစီးအကြီးအကဲအတွက်လာဘ်တိတ်စေ၏။ စီးပွားရေး ကျဆင်းစေ၏။ အိမ်တွင်းရေး မသင့်မတင့်ဖြစ်၏။ အိမ်ပူခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ကျန်းမာရေး ညံ့တတ်ခြင်း၊အောင်မြင်မှု နည်းပါးခြင်း၊ အတိုက်အခံရန်သူ ပေါ်များခြင်း ဖြစ်စေတတ်၍ ဘုမ္မိအရပ်ကို မျက်နှာပြုစေခြင်းကို ရှောင်ကြရပါသည်။

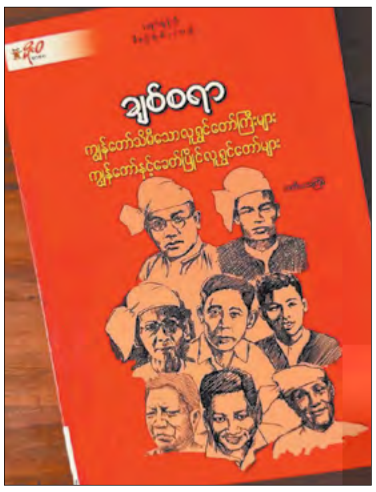
တနင်္ဂနွေနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိသည် တောင်အရပ်၊
တနင်္လာနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိသည် အနောက်တောင်၊
အင်္ဂါနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိသည်အနောက်အရပ်၊
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိအရပ်သည် အနောက်မြောက်အရပ်၊
ကြာသပတေးနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိအရပ်သည် အရှေ့မြောက်၊
သောကြာနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိအရပ်သည် အရှေ့တောင်
စနေနေ့ဖွားများ၏ ဘုမ္မိအရပ်သည် မြောက်အရပ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

မိသားစု အကြီးအကဲဖြစ်သူ အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူ၏ မွေးနေ့နံအရ အထက်ဖော်ပြပါအရပ်သို့ မျက်နှာမူသော နေအိမ်များကိုရှောင်ပါ။ ထို့အတူ ဆိုင်ခန်း၊ အလုပ်ခန်း စသည့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခန်း၊ အဆောက်အဦတို့သည်လည်း ရှောင်အပ်ပါသည်။ ဘုမ္မိမျက်နှာ ပြုမိသောဈေးဆိုင်များသည် လာဘ်တိတ်၍ ဝယ်သူမရှိဖြစ်ခါ ဆိုင်ပိတ်ကြရသည်ကို တွေ့ရဖူးပါသည်။

အကယ်၍ မသိလို့မှား၍ ဘုမ္မိအရပ်ကို မျက်နှာမူခဲ့မိလျှင်လည်း ဘုမ္မိဆိုးကျိုးများမှ လွတ်ကင်းသက်သာစေရန် မိမိနေ့နံ၏ အမြင့်ဂြိုလ်၊အညွှန့်ဂြိုလ်တဲ့သစ်ပင်ကို ဆိုင်ရှေ့တွင် စိုက်ထားခြင်း၊ ၎င်းဂြိုလ်တွဲနံပါ ပန်းကို ဆိုင်ရှေ့မျက်နှာစာတွင် ပန်းအိုးနှင့်ထိုးစိုက်ထားခြင်းဖြင့် ဘုမ္မိအရပ်သို့မျက်နှာမူခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



ကျွန်တော်သိမီသောလူရွှင်တော်ကြီးများ၊ ကျွန်တော်နှင့်ခေတ်ပြိုင်လူရွှင်တော်များ။ - ချစ်စရာ

စာရေးသူချစ်စရာက မြန်မာ့ဇာတ်သဘင်လောကတွင် ခေတ်ပြိုင်လူရွှင်တော်ရဦးအကြောင်းကို စာဖတ်သူများစိတ်ဝင်စားဖွယ်နှင့် လူရွှင်တော်ကြီးများ၏အမှတ်တရအကြောင်းအရာများကို ရေးဖွဲ့ထားသည်။ စာဖတ်သူများအားပေးမှုရရှိသောကြောင့် ဖိုးဝစာပေက

တတိယအကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေသည်။ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို စမုံဦး၊kto(-Mandalay) က သရုပ်ဖော်ပြီး စာမျက်နှာ ၂၅၄မျက်နှာရေးသားထားသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ တစ်သောင်းကျပ်ဖြစ်သည်။

လွမ်းတတ်သူများ - မောင်ဒေါင်း။

စာရေးဆရာ မောင်ဒေါင်း ၏ ရသစာစုများကို စုစည်းထုတ်ဝေထားပြီး ယခင်က ပြုလုပ်ထားသော စာရေးဆရာနှင့်အမေးအဖြေ ကဏ္ဍ ၂ ခုကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။ အမှာစာကို မောင်သာချို က ရေးသားထားပြီး ရသစာပေချစ်သူများဝယ်ယူကာ စာအုပ်စင်ပေါ်မှာထားသင့်သည့်စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ နှစ်ကာလများစာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

မြန်မာဘာသာစကားကျမ်းခြောက်ဆယ်အညွှန်း - မောင်ခင်မင် (ဓနုဖြူ)

ခေတ်အဆက်ဆက် ပေါ်ပေါက်သော မြန်မာဘာသာစကားကျမ်းများမှ အညွှန်းရေးရန် ကျမ်းများကိုရွေးချယ်ပြီး စကားသံ၊ သဒ္ဒါ၊ ပေါရာဏအဖွင့်၊ ဝေါဟာရအဖွင့်၊ အဘိဓာန်၊ သတ်ပုံ၊ သတ်အင်း၊ သတ်ညွှန်း၊ ခွဲထား၊ အက္ခရာနှင့် စာအရေးအသားစနစ်၊ မြန်မာဘာသာစကား (အထွေထွေ) ဟူ၍ အမျိုးအစားအလိုက် ကဏ္ဍ ရှစ်ခု ခွဲခြားကာမြန်မာစာပါမောက္ခဖြစ်သူစာရေးဆရာ မောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ) က စိစစ်သုံးသပ်ထားသည်။ မြန်မာစာလေ့လာသူတိုင်း ဝယ်ယူလေ့လာသင့်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ နှစ်သောင်းကျပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

သစ္စာ

ရှက်ခြောက်လေးရယ်
တကိုယ်ထဲ
ဝဲဝပြီးဆင်းလာရတာ
အဖော်တွေနဲ့ခွဲ
ခွဲခဲ့ရလို့
စိတ်ဆင်းရဲရှာမှာနော် ။

မင်းသိမယ်ဆိုရင်
ပြောချင်ပါတယ်
ဆင်းရဲတာ
သစ္စာပါကွယ်
ဆက်ပြောပါဦးမယ်
ဆင်းရဲခြင်းက
လှတ်ကင်းရာလမ်း
ရှိပါတယ်
ရှိပါတယ်
ကလေးရယ် ။

ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)

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, Swe Swe Aye

Design Director
Kai

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

Contributing Writers
Maung Moe Nyo, Dr. Tin Latt
Black Chaw, Thint Aye Yeik
TainMae, Myo Kyaw Myint

TX, FL Ad. Representative
Ngwe Tun (806) 437 0847
Myanmar Branch
Rangoon Gazette
KoKo Latt

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.

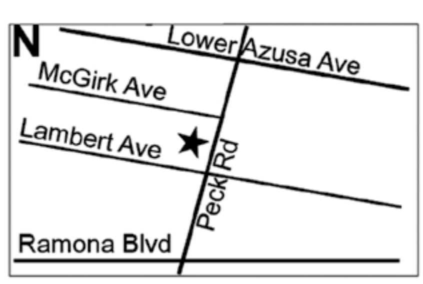
We provide an astounding wealth of information to our Community

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

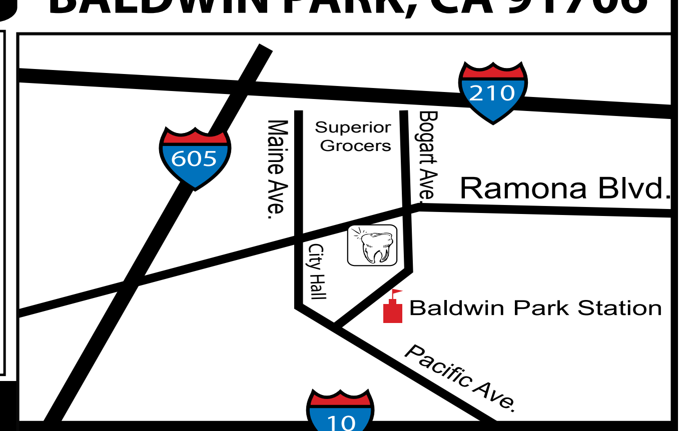


WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

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

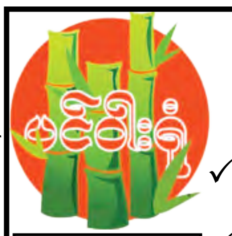
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti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

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



(626) 337 4700

ယခုလကာတွန်း



ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်

Pin Waryone MoHinGa paste

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

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

✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

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

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

☎650 515 5130, 650 515 5215

https://www.facebook.com/Foods

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဝက်ဝံနဲ့ဓါတ်ပုံဆရာ

ဝက်ဝံတစ်ကောင်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုပုံရိပ်တွေ ကိုရိုက်ဖို့ ဓါတ်ပုံဆရာတစ်ယောက် အချိန်နာရီများစွာကြာအောင်ကြိုးစားနေပါတယ်။ ခက်တာက ဝက်ဝံဟာ လှောင်အိမ် ထဲမှာ အိပ်လို့ချည်နေပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ' ဘယ်လိုဝက်ဝံမျိုးလဲဗျာ' လို့ ဓါတ်ပုံဆရာက တိရိစ္ဆာန်ရုံစောင့်ကို မေးပါတော့တယ်။

'ဟိမဝန္တာမျိုးဖြစ်တယ်' လို့ ရုံစောင့်က ပြန်ဖြေတော့

'အဲဒါတော့သိတာပေါ့ဗျ။ သူ့ကိုဘယ်အချိန်ထလာအောင်လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာကိုကျနော်သိချင်တာ 'လို့ ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်နေတဲ့ဓါတ်ပုံဆရာက ဒေါသနဲ့ပြောလိုက်တယ်။ ။

ပြည့်တဲ့ဆုတောင်း

လူတယောက် သစ်တောကိုဖြတ်ပြီးလမ်း လျှောက်နေတုံး သူ့ကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ ပြေး လာနေတဲ့ ဝက်ဝံတကောင်ကို မြင်လိုက် တယ်။ သူရှောင်ဖို့ကြိုးတင်နေရာယူတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝက်ဝံကိုအကြာကြီးရှောင် မပြေးနိုင်တာကို သူသိတယ်။ သူဆုတောင်းလိုက်တယ်။

'ဘုရားသခင် ကယ်တော်မူပါ။ ကျေးဇူး ပြု၍ ဒီဝက်ဝံကို ခရစ်ယန်ဖြစ်အောင်ပြု လုပ်ပေးတော်မူပါ'။ ဝက်ဝံ သူ့ကိုမှီလာတယ်။ သူ့ကိုမြေကြီးပေါ်လဲသွားအောင်ရိုက်ပုတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဒူးထောက်ပြီးပြောလိုက်တာက ' အို ဘုရားသခင်-ကျနော်စားရတော့မဲ့ ဒီအစားအစာအတွက် ဘုရားသခင်ရဲ့ကျေးဇူးကြီးလှပါပေတယ် ' တဲ့။

ခင်ပွန်းစတိုး သို့ မိန်းမဆိုတာ

ခင်ပွန်းအသစ်တွေရောင်းတဲ့စတိုးဆိုင် တစ်ဆိုင်ကို မြို့ထဲမှာဖွင့်လိုက်ပါပြီ။ ခင် ပွန်းတစ်ယောက်ကိုရွေးဖို့ အမျိုးသမီးတွေ သွားနိုင်ပါပြီ။ စတိုးဆိုင်ဝင်ပေါက် ဝမှာ ညွှန်ကြားချက်ကပ်ထားတယ်။စတိုး ဆိုင်ဖွဲ့စည်းလည်ပတ်ပုံကိုဖေါ်ပြထားတယ်။ ဤစတိုးဆိုင်သို့ သင်တစ်ကြိမ်သာလာ ရောက်နိုင်သည်။ အထပ်၆ထပ်ရှိသည်။ ဝယ်ယူသူသည် အထက်အထပ်သို့တက် သွားသည်နှင့်ကုန်ပစ္စည်း၏တန်ဖိုး(ခင်ပွန်း)မြင့်တက်သွားမည်ဖြစ်သည်။အထပ် အသီးသီးမှကြိုက်ရာကိုရွေးချယ်နိုင် သည်။သို့သော်အောက်သို့ပြန်မဆင်းနိုင်။ အဆောက်အဦမှထွက်သွားချင်လျှင်ရသည်။

ဒါ့ကြောင့်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ခင် ပွန်းစတိုးမှာ ခင်ပွန်းရှာရန်သွားတယ်။

ပထမထပ်တံခါးပေါ်ကဆိုင်းဘုတ်မှာရေးထားတာက "ဤယောကျ်ားများတွင် အလုပ်အကိုင်ရှိ သည်။ " ဒုတိယထပ်တံခါးဆိုင်းဘုတ်တွင်ရေးထား တာက "ဤယောကျ်ားများအလုပ်အကိုင်ရှိပြီး ကလေးချစ်တတ်သည်။" တတိယထပ်တံခါးပေါ်က ဆိုင်းဘုတ်မှာ "ဤယောကျ်ားများ အလုပ်အကိုင်ရှိ၊ ကလေးချစ်တတ် အတော်ကြည့်ကောင်းသည်။ "

အမျိုးသမီးက'ဟန်ကျလိုက်တာ'လို့တွေး မိတယ်။ ဒါပေမဲ့အပေါ်ထပ်ကိုဆက်တက်ချင်စိတ်တဖွားဖွားပေါ်လာတယ်။စတုတ္ထ အထပ်ကိုတက်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာရေးထားတာက "စတုတ္ထထပ်-ဤယောကျ်ားများအလုပ်ရှိ၊ကလေးချစ်တတ်၊အရမ်းကြည့်ကောင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စဝိုင်းကူလုပ်သနားပါ။ " ... အိမ်မှုကိစ္စဝါသနာပါ။ "

အမျိုးသမီးတအံ့တသြအော်မိတယ်။"အို ဘုရားမ,တာပဲ။ ငါငြင်းဖို့ခက်နေပြီ။"

ဒါပေမယ့်ပဥ္စမထပ်ကိုဆက်တက်သွားတယ်။

အဲဒီ မှာရေးထားတာက "ပဥ္စမထပ်- ဤယောကျ်ားများအလုပ်အကိုင်ရှိ၊ကလေးချစ်တတ်၊ချောမောလှပ၊ အိမ်မှုကိစ္စဝါသနာပါ၊ အရမ်းအချစ်ကြီးသည့်ဥပမိရုပ်ရှိ။ "အမျိုးသမီး အဲဒီအထပ်ကပဲရွေးဖို့ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာပေမဲ့ဆဋ္ဌမအထပ်ကိုဆက် တက်သွားတယ်။

အဲဒီမှာရေးထားတာက "ဆဋ္ဌမထပ်-သင်သည်ဤအထပ်သို့၃၁,၄၅၆,၀၁၂ ယောက်မြောက် ရောက်လာသူဖြစ်သည်။ဤအထပ်တွင် ယောကျ်ားများမရှိ။မိန်းမများသည် ရောင့်ရဲကျေနပ်မှုမရှိကြောင်းဤအထပ် ကလုံးဝဥဿုံသက်သေပြလိုက်ပါပြီ။ သင်ထွက်ခွါသွားနိုင်ပါပြီ "ဟူသတည်း။

ခင်ပွန်းစတိုးသို့ဈေးဝယ်လာခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Dec 28 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ဇလွန်မြို့နယ်မှာ စစ်ကောင်စီ မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနနဲ့ သမဝါယမဦးစီးဌာန ဝန်ထမ်းတွေက ဒေသခံတောင်သူတွေ စိုက်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ မတ်ပဲစိုက်ခင်းတွေကို ဝန်ကြီးဌာန အမိန့်အရဆိုကာ ဖျက်ဆီးခိုင်းပြီး နေကြာတွေ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခိုင်းနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာ့အရေးမှာ "ချိုင်းနား မုန်းတီးရေး" ကို ရှေ့တန်းတင်လို့ မရဘူးလို့ သုတေသီတချို့က သုံးသပ်သလို ချိုင်းနားနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို NUG အနေနဲ့ ပိုပြီး နားလည်ဖို့ လိုတယ်၊ စစ်ကောင်စီကလည်း ချိုင်းနားနဲ့ လုံခြုံရေး ပူးပေါင်းမှုအထိ လုပ်လာရနိုင်ဖွယ် ရှိတယ်လို့ BBC မှာ ကိုငြိမ်းချမ်းအေး မေးမြန်းတင်ပြထားပါတယ်။

Dec 27 ။ ရွှေကုက္ကိုလ်မြို့သစ်မှာ ပြင်းထန်းဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး လူသေဆုံးတာတွေ ရာနဲ့ချီကူးစက်တာတွေဖြစ်ခဲ့ပြီးနောက် တာ့ခရိုင်မဲဆောက်၊ မယ်ပ၊ ထုံထောင်းစတဲ့ နေရာတွေမှာပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်သူ မြန်မာ၂ဦးအပါအဝင် လူ ၄ ဦးကူးစက်ခံထားရတယ်လို့ ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ် ။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ ချိုင်းနားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုစီမံကိန်း စုစုပေါင်း ၁၁ ခုရှိတဲ့ထဲက စီမံကိန်း ၁၀ ခုကို အာရက္ခတပ်တော်(အေအေ)က ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း မြန်မာ့မဟာဗျူဟာနှင့် မူဝါဒလေ့လာရေး အင်စတီကျု ISP-Myanmar က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်းနဲ့ မွန်ပြည်နယ်ထဲက မြို့ကြီးတွေမှာ ညအချိန်မှာ လူငယ်တွေကို ဖမ်းဆီး ခေါ်ဆောင်သွားတာတွေ ရှိကြောင်း BBC သတင်းက စုံစမ်းဖော်ပြပါတယ်။

Dec 26 ။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြို့သိမ်း၊ စခန်းသိမ်းတိုက်ပွဲတွေ တကျော့ပြန် ပြင်းထန်ခဲ့တဲ့ ၂၀၂၄ မှာ စပါး၊ မြေပဲ၊ နှမ်းရောင်စုံ၊ ပဲမျိုးစုံ အပါအဝင် လယ်ယာထွက်ကုန်အများစု အထွက်နှုန်းလျော့ကျခဲ့တဲ့အပြင် ချိုင်းနားအစိုးရနဲ့ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင် တပ်ဖွဲ့တွေက နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေး စခန်းတွေကို အပြန်အလှန် ကန့်သတ်ပိတ်သိမ်းလိုက်တာကြောင့် ကုန်သွယ်မှု ပြတ်တောက်ခဲ့ရပြီး၊ တောင်သူတွေနဲ့ ကုန်သည်တွေအတွက် ပျက်စီးမှု အများဆုံး၊ ဆုံးရှုံးမှု ကြီးမားတဲ့နှစ်လို့ သတ်မှတ်ပြောဆိုကြပါတယ်။

သွင်းကုန်၊ ပို့ကုန်တွေအပေါ် ကျသင့်တဲ့ အကောက်ခွန်ကို တွက်ချက်ရာမှာ အရင်က ဗဟိုဘဏ် သတ်မှတ်ဈေးနဲ့ တွက်ချက်ကောက်ခံနေရာကနေ လာမယ့်နှစ်သစ်မှာတော့ ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်ကစပြီး ဗဟိုဘဏ်ရဲ့ ဈေးကွက်ငွေလဲနှုန်းနဲ့ ပြောင်းလဲ အခွန်စည်းကြပ်သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ အကောက်ခွန်ဦးစီးဌာနက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Dec 25 ။ စစ်အုပ်စုက အတုအယောင်ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပလိုက်ရုံနဲ့ မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေး ရပ်တန့်သွားမှာမဟုတ်သလို မြန်မာ့ပြဿနာရဲ့ ထွက်ပေါက်လည်း မဟုတ်ဘူးလို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အတိုင်ပင်ခံကောင်စီ(NUCC)နဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ(NUG)တို့ ပူးတွဲ ကြေညာပါတယ်။

နိုင်ငံတဝန်းမြို့ပေါင်း ၂၅၀ နီးပါးမှာ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာပြည်မှာ နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးမြို့တော်ရန်ကုန်ဟာ စစ်ဘေးရှောင်မြို့ ဖြစ်လာပြီး ရွှေ့ပြောင်းသူတွေ များလာတာကြောင့် အိမ်ခြံမြေ ဝယ်ရောင်းတွေလက်ထဲ ကြိုက်ဈေးခေါ်တာတွေဖြစ်၊ ဈေးနှုန်းတွေကလည်း ပုံမှန် ဝယ်ဂှားဈေးတွေထက် ၃ ဆနီးပါးမြင့်တက်သွားခဲ့ပါတယ်။

Dec 24 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်တွင်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေကြား ပြီးခဲ့တဲ့ လပိုင်းအတွင်း ခန့်မှန်းခြေ လူ ၃ သိန်း ၆ သောင်းလောက်ထပ်ပြီး အိုးအိမ်မဲ့ထွက်ပြေးကြရတဲ့အတွက် အခုဆိုရင် နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရသူ အရေအတွက် ၅ သိန်း ၇ သောင်း နီးပါး ရှိလာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းဆက်သွယ်ရေးရုံး UNOCHA က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ ပေါ်တာဆွဲတဲ့သတင်းတွေကြောင့် ညဘက်မှာ အသွားအလာနည်းကုန်ပြီး ညဘက်ဖွင့်ရောင်းချတဲ့ အစားအသောက်ဆိုင်တွေ အရောင်းပါးသွားတဲ့အပြင် ဆိုင်တချို့က ပိတ်ထားရတဲ့ထိ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

Dec 23 ။ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်၊ ကရင်ပြည်နယ် မြဝတီခရိုင်၊ ရွှေကုက္ကိုလ်မြို့သစ်မှာ ချိုင်းနိစ်တွေက စပြီး ကူးစက်တဲ့ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားနေတာကြောင့် လူနာတချို့ကို ထိုင်းဘက်က တာ့ခ်ခရိုင်ထဲက မယ်လမ၊ မဲဆောက် စတဲ့ ဆေးရုံတွေကိုပို့ ကုသနေရသလို ထိုင်းဘက်ကို ထပ်ကူးစက်ပြန့်ပွားမှာ စိုးရိမ်ပြီး နယ်စပ်တောလမ်းတွေကိုလည်း ထိုင်းဘက်က တင်းကျပ်စွာ စစ်ဆေးနေပါတယ်။ မြန်မာဘက်က သေဆုံးတာတွေရှိနေပြီး လူ ၃၀၀ ထက်မနည်း ကူးစက်နေတာပါ။

စစ်ကောင်စီတပ်ရော တော်လှန်ရေးတပ်တွေမှာပါ ဒရုန်းတွေကို အဆင့်မြှင့်သုံးစွဲနေတာကြောင့် လာမယ့်နှစ်မှာ နည်းပညာတိုက်ပွဲတွေ ပိုတွေ့လာရနိုင်ကြောင်း စစ်ရေးအကဲခတ်တွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

Dec 22 ။ ရန်ကုန်-မန္တလေး အမြန်လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ၁၁ လအတွင်း ယာဉ်မတော်တဆမှု ၁၈၉ မှုကြောင့် လူ ၈၇ ယောက်ထိ သေဆုံးခဲ့ပြီး၊ အမျိုးသား ၂၀၇ ယောက်၊ အမျိုးသမီး ၁၃၁ ယောက် စုစုပေါင်း ၃၃၈ ယောက်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း DVB သတင်းအရ သိရပါတယ်။

ချင်းပြည်နယ်၊ မင်းတပ်မြို့နဲ့ ကန်ပက်လက်မြို့ကို သိမ်းပိုက်ပြီးနောက် ချင်းတောင်ပိုင်းတခုလုံးမှာ စစ်ကောင်စီတပ် ကင်းစင်သွားပြီး ချင်းပြည်ရဲ့နယ်မြေ ၈၀ ％ ကို သိမ်းပိုက်ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီလို့ ချင်းကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ ချင်းကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက ပြောပါတယ်။

Dec 21 ။ ချိုင်နားအစိုးရက ဖောက်လုပ်ဖို့ ပြင်နေတဲ့ မူဆယ်-မန္တလေး ရထားလမ်းပိုင်းပေါ်က မြို့နယ်တွေကို စစ်ကောင်စီက အဓိကပစ်မှတ်ထား ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်နေတာကြောင့် ၂လအတွင်း အရပ်သား ၂၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ရှမ်းလူ့အခွင့်အရေးမဏ္ဍိုင်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

၂၀၂၄ ဒီဇင်ဘာ နှောင်းပိုင်းနဲ့ ၂၀၂၅ ပြက္ခဒိန်အတွင်း အစိုးရရုံးပိတ်ရက်တွေ၊ အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်တွေကို တဆက်တည်း ပိတ်ပေးမှာဖြစ်လို့ စနေနေ့တွေကို အစားထိုး ရုံးတက်ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်ကြောင်း စစ်ကောင်စီက ကြေညာပါတယ်။

Dec 20 ။ မြန်မာပြည်မှာ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပအန္တရာယ်တွေ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်တာ ကြုံနေရကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောတဲ့အပြင် မြန်မာ စစ်တပ်ဟာ ဒီမိုကရေစီ ဘက်တော်သား တော်လှန်ရေးသမားတွေအတွက် တိတ်တဆိတ် သတင်းပေးသူလျှိုတွေကြောင့် တပ်တွင်း အက်ကြောင်းလိုက်နေကြောင်း BBC က စုံစမ်းသိရှိပါတယ်။ သတင်းပေးစစ်သားတွေကို အပြင်ဘက်က စိမ်းပြီး အထဲက နီနေလို့ "ဖရဲသီးတွေ"လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အထိန်းသိမ်းခံနေရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ မြန်မာပြည် အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးအတွက် အရေးကြီးတာကြောင့် ချက်ခြင်းပြန်လွှတ်ပေးဖို့ မြန်မာစစ်ကောင်စီကို စင်္ကာပူနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Dr.Vivian Balakrishnan က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Dec 19 ။ စစ်ကောင်စီဟာ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး တင်အောင်စန်းကို လက်ရှိကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးရာထူးကနေ ဖယ်ရှားလိုက်ပြီး နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်ရုံး ဝန်ကြီးအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ခန့်အပ်တဲ့အပြင် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးတာဝန်ကို ကြည်း၊ ရေ၊ လေ ညှိနှိုင်းကွပ်ကဲရေးမှူး ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မောင်မောင်အေးကို ပြောင်းလဲခန့်အပ်လိုက်ပါတယ်။

နေရပ်ပြန်မရသေးဘဲ ၃ နှစ်ကျော်ကြာ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ စစ်ရှောင်နေရတဲ့ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ကလေးမြို့နယ်၊ ရှားတောရွာမှာ စစ်ရှောင်နေသူတွေအတွက် စားနပ်ရိက္ခာ၊ အနွေးထည်နဲ့ ခြုံစောင်တွေ အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း စစ်ဘေးရှောင်တွေက ပြောပါတယ်။

Dec 18 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ဘက်စွန်းက ဂွမြို့ကို အာရက္ခတပ်တော်(AA)က ထိုးစစ်ဆင်လာတာကြောင့် အာဏာသိမ်းပြီးထဲက စစ်ကောင်စီတပ် တောက်လျှောက်စိုးမိုးထားနိုင်ခဲ့တဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းနားထိ တိုက်ပွဲတွေနီးကပ်လာပါတယ်။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့နေအိမ်၊ ခြံအမှတ် ၅၄ လေလံတင်နိုင်ရေး ဒုတိယအကြိမ် လေလံဈေး ဘီလီယံ ၁၀၀ ကနေ တရားလို ဦးအောင်ဆန်းဦးဘက်က ၁၀ ဘီလီယံ လျှော့ဈေးခေါ်လိုက်တဲ့ လေလံကြမ်းခင်းဈေး ၂၉၀ ကို တရားရုံးဘက်က လက်မခံဘဲ ၃ ဘီလီယံသာ လျှော့ခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

Dec 17 ။ ကိုရီးယားဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုစာမေးပွဲ EPS စနစ်နဲ့ အခုနှစ်ထဲမှာ လုပ်သား တသောင်းကျော်ကို ကိုရီးယားနိုင်ငံ စေလွှတ်သွားမယ်လို့ မြန်မာအလုပ်သမားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း မြင်းခြံမြို့မှာ ၃ ရက်အတွင်း လူငယ် ၂၀ ကျော်ဟာ စစ်ကောင်စီ ထောက်ခံသူ ပျူစောထီးတွေက ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်ခံရတဲ့အပြင် အခြားမြို့နယ်တွေမှာလည်း လူငယ်အများအပြားဖမ်းဆီခံနေရကြောင်း VOA သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Dec 16 ။ ၂၀၂၄ အတွင်း မြန်မာပြည်မှာ ငွေကြေးဖောင်းပွမှုတွေ၊ ကုန်ဈေးနှုန်းအဆမတန်ကြီးမြင့်မှုတွေ ကြုံခဲ့ရသလို၊ လာမယ့် ၂၀၂၅ မှာလည်း ဒီအတိုင်းဆက်သွားရင် ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေနဲ့ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးဘေး ရင်ဆိုင်ရနိုင်ကြောင်း စီးပွားရေးကျွမ်းကျင်သူတွေက ခန့်မှန်းထားပါတယ်။

ပြည်တွင်းပဋိပက္ခနဲ့ တိုက်ပွဲတွေ ပိုကျယ်ပြန့်လာတာနဲ့အမျှ လာမယ့် ၂၀၂၅ မှာ မြန်မာပြည်တွင်း နေရပ်စွန့်ခွာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူဦးရေ ၄ သန်းခွဲထိ ထပ်တိုးလာနိုင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Dec 15 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲမှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေတဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)အပါအဝင် မြောက်ပိုင်းညီနောင်မဟာမိတ်အဖွဲ့တွေအနေနဲ့ လက်နက်စွန့်ဖို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပြီးချိန်မှာပဲ ရခိုင်ပြည်နယ်တောင်ပိုင်း စစ်တပ်ရဲ့ စစ်ဆင်ရေးကွပ်ကဲမှု ဌာနချုပ်တခုဖြစ်တဲ့ တောင်ကုတ်အခြေစိုက် စကစတပ်၊ အမှတ် ၅ စစ်ဆင်ရေးကွပ်ကဲမှု ဌာနချုပ်(စကခ ၅)ကို အပြီးသတ် သိမ်းလိုက်ကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)က ပြောပါတယ်။

လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ စစ်ပွဲတွေမှာ လေကြောင်းစွမ်းအားဟာ စစ်ပွဲအောင်နိုင်ရေးအတွက် အဓိကအရေးပါနေတာကြောင့် လေတပ်ကို အပြည့်အဝသုံးဖို့ ပြောင်းလဲရမယ်လို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပြီး၊ တိုင်းပြည်အနှံ့ တိုက်ပွဲဖြစ်တဲ့နေရာတွေအပြင် အရပ်သားနေထိုင်ရာတွေကိုပါ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ တိုးမြင့်နေပါတယ်။

Dec 14 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ မိုးကုတ်မြို့မှာ လေကြောင်းဗုံးကြဲ ခံရပြီးနောက် အင်တာနက်နဲ့ ဖုန်းလိုင်းတွေကို ပိတ်

To Page 11

ထားတာကြောင့် သတင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးနဲ့ ငွေကြေးလွှဲပို့တာမျိုးတွေ ခက်ခဲနေကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

ဆံတော်ရှင်ကျိုက်ထီးရိုးစေတီကို ပြည်တွင်း ဘုရားဖူးသူတွေ လာရောက်မှု များပြားနေပြီး ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီထိ ဟိုတယ်အခန်းတွေ ပြည့်နေခဲ့ပါတယ်။

Dec 13 ။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်မှာ မြန်မာတပြည်လုံးအတိုင်းအတာနဲ့ ဘိန်းစိုက်ပျိုးမှု ဟက်တာ ၄၅,၀၀၀ ကျော်ရှိနေပြီး အဲဒီပမာဏရဲ့ ၉၀ ٪ နီးပါးဟာ ရှမ်းပြည်နယ်မှာ စိုက်ပျိုးတာဖြစ်ကြောင်း (၂၀၂၄) မြန်မာဘိန်းစစ်တမ်း အစီရင်ခံစာကို UNODC ရုံးက မနေ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဘက်က စစ်မှုထမ်းသင်တန်း အပတ်စဉ် ၉ ဖွင့်ဖို့ အခုလဆန်းပိုင်းက,စ တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်တွေမှာ စစ်သားစုဆောင်းမှုအတွက် ဒေသအုပ်ချုပ်ရေး အာဏာပိုင်တွေက ဖိအားပေးမှုတွေရှိနေပြီး လူငယ်တွေကို ပစ်မှတ်ထား ဖမ်းဆီးမှုတွေ ပိုလုပ်ဆောင်နေခဲ့ကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Dec 12 ။ လာမယ့်ဘဏ္ဍာနှစ်ကုန် ၂၀၂၅ မတ်လအထိ မြန်မာ့စီးပွားရေးခန့်မှန်းချက်ဟာ အနုတ် ၁ ٪ အထိဖြစ်သွားမယ်လို့ ကမ္ဘာ့ဘဏ်က ထုတ်ပြန်သတိပေးလိုက်တဲ့အပြင် နိုင်ငံအတွင်း မြို့နယ်စုစုပေါင်းရဲ့ထက်ဝက်ခန့်က ပဋိပက္ခအခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာကြောင့် နယ်စပ်ကုန်စည်ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုကို ဆက်လက်အကျိုးသက်ရောက်နေမယ်လို့ ကမ္ဘာ့ဘဏ်က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ - ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နယ်စပ်မှာရှိတဲ့ မောင်တောနဲ့ ဘူးသီးတောင်မြို့ ၂မြို့လုံး အာရက္ခတပ်တော်(AA)ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက် ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Dec 11 ။ အရေးပေါ် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအကူအညီလိုအပ်နေတဲ့ နိုင်ငံ ၂၀ ထဲမှာ မြန်မာပြည်က ဆူဒန်နဲ့ ပါလက်စတိုင်းအပြီး တတိယနေရာမှာ ရှိနေကြောင်း နိုင်ငံတကာကူညီကယ်ဆယ်ရေးကော်မတီ(IRC) သတင်းထုတ်ပြန်မှုအရ သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ နေစရိတ်၊ စားစရိတ် ကြီးမြင့်လာတာကြောင့် အဆောင်နဲ့ စားသောက်ရေး စီစဉ်ပေးတဲ့အလုပ်တွေကို ရွေးချယ်မှုများလာကြောင်း ဒေသခံတွေထံက သိရပါတယ်။

Dec 10 ။ မြန်မာပြည်စီးပွားရေးဟာ ဒီနှစ်ဘဏ္ဍာနှစ်မှာ ၁ ٪ ကျဆင်းနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ဘဏ်က ခန့်မှန်းထားပြီး လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အပြင် မကြာခင်လပိုင်းက ရေလွှမ်းမိုးမှုဘေးဒဏ်တွေ ထပ်ကြုံခဲ့ရတဲ့ မြန်မာ့စီးပွားရေးဟာ ခန့်မှန်းချက်တွေနဲ့ ကွဲလွဲပြီး နောက်ထပ် ကျဆင်းနိုင်ခြေရှိနေကြောင်း သတိပေးထားပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ဟာ ဒီနှစ်အတွင်း မိတ္ထီလာမြို့ကို ၄ ကြိမ်အထိသွားရောက်ခဲ့ပြီး နေပြည်တော်လို စံပြမြို့ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ထုတ်ပြောထားပါတယ်။

Dec 09 ။ စစ်မှုထမ်း အပတ်စဉ်(၈) အတွက် တပ်သားလိုအပ်နေတာကြောင့် နည်းလမ်းမျိုးစုံ သုံးပြီး လူငယ်တွေကို ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်နေတာကြောင့် လူငယ်တွေနဲ့ ပြည်သူအများစု စိုးရိမ်ပူပန်နေကြရကြောင်း သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်အပါအဝင် ကမ္ဘာတလွှားက စစ်ဖြစ်နေတဲ့နေရာတွေမှာ ခရစ္စမတ်ကာလ မတိုင်ခင် အပစ်အခတ်ရပ်စဲကြဖို့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးက တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Dec 08 ။ ချိုင်းနား - မြန်မာ နယ်စပ်အနီးမှာ ဝပြည်သွေးစည်းညီညွတ်ရေးပါတီ/တပ်မတော် (UWSP/UWSA)နဲ့ လောက်ကိုင်မြို့ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ကိုးကန့်တပ်(MNDAA)တို့ ကုန်စည်တင်သွင်းခွင့် အပြန်အလှန် ပိတ်ထားတာကြောင့် ဒေသခံတွေ စားဝတ်နေရေး အခက်ကြုံနေခဲ့ရပါတယ်။

ရန်ကုန်မှာ လျှပ်စစ်မီးပျက်ချိန် ပိုများလာပြီး ဂျိုးဖြူရေ ရရှိမှုလည်း နည်းပါးလာတာကြောင့် ပြည်သူတွေ အခက်အခဲကြုံနေကြရကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Dec 07 ။ မြန်မာ့အရေး ရှေ့ဆက်မဟာဗျူဟာအတွက် US အစိုးရတာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးစားနေကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆာဆာက ပြောပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံက လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအကူအညီအနေနဲ့ ဆန်တန်ချိန် ၂,၂၀၀ ကို မြန်မာပြည်ထံ ပေးပို့ခဲ့ကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ အိန္ဒိယသံရုံးက ပြောပါတယ်။

Dec 06 ။ မြန်မာပြည်ဟာ လူဦးရေနည်းပါးတဲ့ နိုင်ငံဖြစ်ပြီး ပြည်ပနိုင်ငံတွေကို သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုတွေ များလာတာကြောင့် အလုပ်လုပ်နိုင်မယ့်စွမ်းအားတွေ လျော့သွားကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က မနေ့က ပြောခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်က စစ်မှုထမ်း အပတ်စဉ် ၈ အတွက် တပ်သားသစ်စုဆောင်းဖို့ ရန်ကုန်၊ မြို့နယ်တချို့မှာ အတင်းအကျပ် လုပ်ဆောင်နေတာတွေကြောင့် ဒေသခံ လူငယ်တွေ စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။

Dec 05 ။ မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ယူနက်စကိုရဲ့ ၁၉ ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှုညီလာခံကနေ ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှုစာရင်း (ICH) စာရင်းဝင်အဖြစ်သတ်မှတ် ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာ့အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ဟာ ရေပက်ကစားတာ တခုတည်းမဟုတ်ဘဲ တခြားလေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝမှုတွေ ပါဝင်ပြီး သင်္ကြန်သင်္ကေတတွေထဲ အစားအသောက် စတုဒိသာ ကျွေးတာ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်နဲ့ ရွှေရင်အေး၊ သင်္ကြန်ထမင်း စတဲ့ ရိုးရာမုန့်တွေကို ကျွေးကြတာပါ။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားထုတ်လုပ်မှု ကျဆင်းလာလို့ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ မြို့နယ်အများစုမှာ လျှပ်စစ်မီးဖြတ်တောက်ချိန် ပိုများလာနေပြီး ရေပြတ်လပ်မှုတွေလည်း ကြုံနေရကြောင်း သိရပါတယ်။

Dec 04 ။ စစ်ကောင်စီကဖွင့်လှစ်တဲ့ အွန်လိုင်းထီက ထီပေါက်သူတချို့ ဆုငွေမရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိနေတယ်လို့ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရသူတွေက ပြောပါတယ်။

အရပ်ဘက် လူမှုကူညီကယ်ဆယ်ရေး ပရဟိတလုပ်ဆောင်မယ့်အသင်းတွေဟာ ၂၀၂၄ နိုဝင်ဘာကစပြီး ပြည်ထောင်စု၊ တိုင်း၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အလိုက် မှတ်ပုံတင်ကြေးတွေကို စစ်ကောင်စီက ကျပ်သိန်းရာချီပေးသွင်းခိုင်းကြောင်း အသင်းတွေက ပြောပါတယ်။ ဒီဇင်ဘာလထဲမှာ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ခဲ့တဲ့ အသင်းတွေထဲမှာ တိုင်းအဆင့်အသင်းတွေက ကျပ်ငွေ သိန်း ၅၀၀၊ ပြည်ထောင်စုအဆင့် အသင်းတွေက သိန်း ၁,၀၀၀၊ ခရိုင်အဆင့်က သိန်း ၃၀၀၊ မြို့နယ်အဆင့်က သိန်း ၁၅၀ အထိ ဘဏ်စာအုပ်ထဲ ပိုက်ဆံပမာဏ ရှိနေရကြောင်း သိရပါတယ်။

Dec 03 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ ယခုနှစ် စပါးအထွက်နှုန်း ကျဆင်းကြောင်း လယ်ယာလုပ်ကိုင်သူတွေထံက သိရပါတယ်။ ရခိုင်မှာ အခု ၂၀၂၄ မိုးစပါးစိုက်ပျိုးချိန်အတွင်း မြေဩဇာ ၅၀ ကီလိုဂရမ် တအိတ်ကို ကျပ် ၆ သိန်းကနေ ၈ သိန်းထိ ဈေးရှိခဲ့တာကြောင့် လယ်ယာလုပ်ကိုင်သူတွေ မြေဩဇာ လိုအပ်သလောက် အသုံးပြုနိုင်မှု မရှိခဲ့တာပါ။

မြန်မာပြည်မှာ မြွေကိုက်ခံရတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ ပိုများလာပြီး မြွေဆိပ်ဖြေဆေးရဖို့ အခက်အခဲတွေ ရှိနေတာကြောင့် သေဆုံးတာတွေလည်း ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

Dec 02 ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် စီးပွားရေးကျဆင်းလာလို့ လုပ်ငန်းတွေ ပိတ်သိမ်းတာ၊ လုပ်ငန်းချုံ့ပြီး လုပ်သားအင်အားလျှော့တာ၊ လုပ်ငန်းအသစ်တိုးချဲ့မှု လျော့နည်းလာတာကြောင့် လုပ်သားအသစ် ခေါ်ယူတာတွေ ကျဆင်းနေခဲ့ပါတယ်။ ပြည်တွင်း အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီတချို့လည်း လုပ်ငန်းရပ်ဆိုင်းလိုက်ရတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၃ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ စစ်ကောင်စီကို ဆန့်ကျင်ဝေဖန်ပြီး လူထုလှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ တော်လှန်ရေးအဖွဲ့အစည်းတွေကို ထောက်ခံအားပေးတဲ့ ရေးသားမှု၊ ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုတွေကြောင့် ဖမ်းဆီးခံရသူပေါင်း ၁,၈၀၀ ကျော်ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း Data for Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

Dec 01 ။ "ICC က ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံရမဲ့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကို နိုင်ငံတကာက ဖမ်းဆီးအရေးယူနိုင်ရေး အစွမ်းကုန် အရှိန်မြှင့်ကြိုးပမ်း အားထုတ်သွားမယ်"လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)၊ ကရင်အမျိုးသား အစည်းအရုံး၊ ကရင်နီအမျိုးသားတိုးတက်ရေးပါတီနဲ့ ချင်းအမျိုးသားတပ်ဦးတို့ ပူးတွဲ ကြေညာချက်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ချင်းပြည်နယ် မြို့တော် ဟားခါးမြို့အနီးမှာ စစ်တပ် စခန်းသိမ်းတိုက်ပွဲတွေ ဒီရက်ပိုင်းမှာ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ဟားခါးနဲ့ ထန်တလန်လမ်းခွဲကြားက စစ်တပ်စခန်းပေါင်း ၃ ခု ထက်မနည်းကို ချင်းကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေက သိမ်းယူခဲ့တဲ့အပြင် မြို့တော်အနီးအထိ ပြင်းထန်လာတဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ကျေးရွာတချို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရပြီး ကုန်စည်အဝင်လမ်းတချို့လည်း ပိတ်ထားခဲ့ရပါတယ်။

Nov 30 ။ ရန်ကုန်၊ အင်းစိန်အကျဉ်းထောင်ကနေ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားနဲ့ တခြားအကျဉ်းသား စုစုပေါင်း ၅၀၀ ဝန်းကျင်ကို သာယာဝတီအကျဉ်းထောင်ဆီ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM) ဦးဆောင်ကော်မတီက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၃ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း အရပ်သားပြည်သူ ၉,၀၀၀ နီးပါး အသက်ဆုံးခဲ့ရကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)က မနေ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ လက်လှမ်းမီသမျှ ကောက်ယူရရှိထားတဲ့ အရေအတွက်သာဖြစ်ပြီး တကယ် သေဆုံးသူ အရေအတွက် ဒီထက် ပိုများနိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

Nov 29 ။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၃ နှစ်ကျော်အတွင်း အရပ်သားပြည်သူ ၉,၀၀၀ နီးပါး အသက်ဆုံးခဲ့ရကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP) သတင်းအရ သိရပါတယ်။ ဒီပမာဏက လက်လှမ်းမီသမျှ ကောက်ယူရရှိထားတာသာ ဖြစ်ပြီး တကယ်သေဆုံးတဲ့အရေအတွက်ဟာ ဒီထက် ပိုများနိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့ပတ်ရထားလမ်းပိုင်းတွေမှာ ဒီနေ့ကစပြီး စပိန်နိုင်ငံထုတ် ရထားတွဲသစ် DEMU စတင်ပြေးဆွဲနေပြီလို့ မြို့ပတ်ရထားစီးနင်းသူတွေက ပြောပါတယ်။ ဈေးနှုန်းတွေအနေနဲ့ ၃၃ ဘူတာရှိ မြို့တပတ်စာကို ကျပ်ငွေ ၈၀၀၊ ၁၅ ဘူတာကို မြန်မာငွေ ကျပ် ၄၀၀ ကျသင့်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Nov 28 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ တောင်ကုတ်မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲကို ၂၀၂၄၊ နိုဝင်ဘာ ၄ ရက်ကနေ ၂၀ ရက်ထိ ၁၇ ရက်ကြာ ထိုးစစ်ဆင်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး နိုဝင်ဘာ ၂၄ မှာ တောင်ကုတ်မြို့ တခုလုံးကို အလုံးစုံ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခဲ့ကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)သတင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ နေအိမ်၊ တိုက်ခန်းငှားခတွေ အဆမတန် မြင့်တက်လာတာကြောင့် စပ်တူစုပေါင်း ငှားရမ်းနေထိုင်တာတွေ တွင်ကျယ်လာကြောင်း အိမ်ငှားနေထိုင်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

အရောင်းရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Trump says H-1B visa program is 'great' amid MAGA feud over tech workers

Dec 28 | https://tinyurl.com/3n8vpb2t

President-elect Donald Trump weighed in on a simmering feud among MAGA allies over H-1B worker visas, telling the New York Post that he supports the program, according to the outlet.

Trump told the New York Post that he has "always liked the visas." The H-1B visa program allows employers to temporarily hire non-U.S. citizens for highly skilled jobs.

Syria says ex-rebel groups agree to integrate under Defence Ministry

Dec 24 | https://tinyurl.com/3cmw6neh

Syria's de facto leader Ahmed al-Sharaa has reached an agreement with rebel factions to come together as one force under the Defence Ministry, according to the new Syrian general administration.

However, the Kurdish-led and United States-backed Syrian Democratic Forces (SDF) group in northeastern Syria is not part of the deal just announced.

Another Russian Ally is Struggling to Keep Power After Syria Collapse

Dec 23 | https://tinyurl.com/432wp9pa

The military junta ruling Myanmar, an ally of Russia which also has close ties to China, has suffered a series of major military losses to insurgents in the western Rakhine and Chin states in recent days that have highlighted its weakening hold in the Southeast Asian country.

New Asian undersea cable ready to operate

Japan-Singapore connection links to other countries to support bandwidth-intensive applications

Dec 19 | https://tinyurl.com/3da5877s

HANOI - A new undersea fibre-optic cable connecting Japan to Singapore with branches to other Asian countries is ready for operation this month, one of the developers said on Thursday.

The cable will have branches to Thailand, Vietnam, Hong Kong, China and the Philippines.

UN warns Syria war 'has not ended', urges 'inclusive' political process

Dec 17 | https://tinyurl.com/3bkemt8e

The United Nations special envoy for Syria has warned that the war "has not ended yet" despite the removal of President Bashar al-Assad by opposition fighters, highlighting clashes between Turkish-backed armed groups and Kurdish fighters in the north of the country.

"There have been significant hostilities in the last two weeks, before a ceasefire was brokered," Geir Pedersen told the UN Security Council in New York on Tuesday, warning that a military escalation could be "catastrophic".

Malaysia PM appoints Thai heavyweight Thaksin his adviser on ASEAN

Dec 16 | https://tinyurl.com/489d-k6mk

KUALA LUMPUR, Dec 16 (Reuters) - Malaysian Prime Minister Anwar Ibrahim on Monday appointed Thailand's billionaire political heavyweight and former premier Thaksin Shinawatra as his personal adviser for when he becomes chair of Southeast Asia's regional bloc next year.

Anwar said Thaksin's role during his leadership of the Association of Southeast Asian Nations will be in an informal capacity, alongside advisors from several of the bloc's 10 member states.

Germany should pull out of Nato, says leader of far-right AfD

Dec 16 | https://tinyurl.com/3hvwck4u

The leader of Germany's hard-right nationalist party has said that to protect European interests, including those of Russia, his country should pull out of Nato unless it becomes less dominated by the United States.

Tino Chrupalla, co-leader of Alternative for Germany (AfD), which is polling ahead of the chancellor Olaf Scholz's Social Democrats, accused Nato of representing the military interests of the US rather than those of European countries.

South Korea court begins Yoon's impeachment trial process

Dec 15 | https://tinyurl.com/yzvm6sk6

South Korea's constitutional court has begun trial proceedings for the impeachment of President Yoon Suk Yeol, who was suspended for declaring martial law and plunging his country into political turmoil.

The court now has six months to decide whether to remove Yoon or reinstate him.

Taylor Swift's Eras Tour Grand Total: A Record $2 Billion

Dec 9 | https://tinyurl.com/5n7s2h34

For the last 21 months, Taylor Swift's Eras Tour has been the biggest thing in music — a phenomenon that has engulfed pop culture, dominated news coverage and boosted local economies around the world.

Through its 149th and final show, which took place in Vancouver, British Columbia, on Sunday, Swift's tour sold a total of $2,077,618,725 in tickets.

Why are Chinese defence firms missing out on global arms sale surge as US keeps crown?

Dec 2 | https://tinyurl.com/zy2pv84y

Chinese defence companies saw their lowest annual revenue growth in four years amid a domestic economic slowdown while global arms sales continued to grow, fuelled by demand from the wars in Ukraine and the Middle East, a Swedish think tank report said.

Trump threatens 100% tariff on BRICS countries if they pursue creating new currency

Dec 1 | https://tinyurl.com/yescr57x

President-elect Donald Trump said he would require countries that are part of BRICS — a China- and Russia-backed group of emerging economies — to commit to not creating new currency or face 100% tariffs during his administration.

US suspends strategic partnership with Georgia after EU membership talks halted

Nov 30 | https://tinyurl.com/yc749hn9

The United States suspended its strategic partnership with Georgia on Saturday, condemning the country's decision to pause its efforts toward accession to the European Union amid unprecedented protests against the move.

Thai Legislation Threatens Exiles from Myanmar: Rights Groups

Nov 28 | https://tinyurl.com/mupvbc89

Thailand's proposed "Associations and Foundations" legislation threatens civil society organizations (CSOs) and media exiles from Myanmar based in the previously tolerant kingdom, according to rights groups.

Numerous CSOs and media outlets fled to Thailand after the February 2021 coup in Myanmar as the military regime oppressed media freedom, human rights work and humanitarian aid.

ICC prosecutor requests arrest warrant for the head of Myanmar's military regime's

Nov 27 | https://tinyurl.com/23bk9e37

THE HAGUE (AP) — The International Criminal Court's chief prosecutor asked judges on Wednesday to issue an arrest warrant for the head of Myanmar's military regime for crimes committed against the country's Rohingya Muslim minority.

Senior Gen. Min Aung Hlaing, who seized power from elected leader Aung San Suu Kyi in 2021, is accused of crimes against humanity for the persecution of the Rohingya.

Foreign Ministry Spokesperson Mao Ning's Regular Press Conference on November 26, 2024

Mao Ning: As a friendly neighbor, China has been paying close attention to what is happening in Myanmar and the situation in northern Myanmar. We firmly oppose wars and turbulence in Myanmar and sincerely hope that stability will be restored soon in the country. We have been urging all parties to the conflict in northern Myanmar to stop the fighting, resolve issues through dialogue and consultation, and jointly bring about a soft landing of the situation in northern Myanmar. China will continue to actively promote talks for peace and provide support and assistance to Myanmar's peace process to the best of our capability.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Dec 27 ။ အမေရိကမှာ ပထမဆုံး လူကိုကူးစက်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး နမူနာကို ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာန CDC က ခါတ်ခွဲစမ်းသပ်တာမှာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးကူးစက်သူရဲ့ခြံထဲက ကြက်ငှက်တွေမှာ တွေ့ရှိတဲ့ Virus မျိုးကွဲမဟုတ်ဘဲ အသွင်ပြောင်းနေတဲ့ မျိုးကွဲဖြစ်နေတယ်လို့ CDC က ပြောပါတယ်။

TikTok လူမှုကွန်ရက်သုံးစွဲမှုကို တားမြစ်မယ့်ဥပဒေကို ဆိုင်းထားပေးဖို့ ရွေးကောက်ခံ သမ္မတ Donald Trump က ပြည်ထောင်စု တရားရုံးချုပ်ကို တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Dec 26 ။ BRICS အဖွဲ့၏ မိတ်ဖက်နိုင်ငံဖြစ်လာရန် ဖိတ်ခေါ်မှုကို လက်ခံကြောင်း BRICS အဖွဲ့၏လက်ရှိအလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သည့် ရုရှားနိုင်ငံထံ အကြောင်းကြားထားသည်ဟု ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်လေကြောင်းလိုင်း (JAL) ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်ခံရမှုကြောင့် ချို့ယွင်းသွားသော ၎င်းစနစ်သည်ယနေ့ ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပြီဖြစ်ကြောင်း အသုံးပြုသူ အချက်အလက်များ ပေါက်ကြားခြင်းမရှိကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Dec 25 ။ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံက တာလီဘန်ခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံက အဆင့်မြင့်ကိုယ်စားလှယ်တွေအာဖဂန်မြို့တော် Kabul မှာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ အကြမ်းဖက်ဝါဒစွပ်စွဲချက်တွေကြောင့် တနှစ်ကြာရပ်နားထားတဲ့ဆွေးနွေးပွဲတွေပြန်စလိုက်တာလည်းဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံကိုထွက်ပြေးသွားတဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဝန်ကြီးချုပ် ရှိတ်ဟာဆီနာကိုလွှဲပြောင်းပေးဖို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရရဲ့ တောင်းဆိုချက်ဟာ နှစ်နိုင်ငံ သံတမန်ဆက်ဆံရေးကို အရှုပ်အထွေးဖြစ်စေ တယ်လို့ အကဲခတ်တွေက ပြောပါတယ်။

Dec 24 ။ ဆီးရီးယားမှာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ စစ်ရာဇဝတ်မှုတွေစုံစမ်းဖေါ်ထုတ်ရေး လွတ်လပ်တဲ့ စုံစမ်းရေးကော်မရှင် ထားသွားမှာဖြစ်သလို အာဏာပိုင်အဖွဲ့သစ်ဟာ နားလည်လက်ခံလွယ်ပြီး ကုလသမဂ္ဂကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့နဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တယ်လို့ ဆီးရီးယားမြို့တော် ဒမတ်စကတ်ကိုသွားရောက်ခဲ့တဲ့ ကုလသမဂ္ဂကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

ဟောင်ကောင်မှာ အမျိုးသားလုံခြုံရေးကို ထိပါးစေတာကြောင့်ဆိုပြီး ဗြိတိန်နဲ့ အမေရိကားအပါအဝင် ပြည်ပမှာနေထိုင်ကြသူတွေဖြစ်တဲ့ ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားသူ ၆ ဦးကို ဖမ်းဆီးဖို့ အမေရိကားဒေါ်လာ ၁၃၀,၀၀၀ နီးပါးနဲ့ ညီမျှတဲ့ ဟောင်ကောင်ဒေါ်လာ ၁ သန်းဆုငွေ ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ၇ ဦးရဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်တွေ ကိုလည်း ပယ်ဖျက်လိုက်တာပါ။

Dec 23 ။ ကမ္ဘာတဝှမ်း အကြီးအကျယ်အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ Netflix က ကိုရီးယား ရုပ်ရှင် Squid Game စီးရီး ဒုတိယမြောက် ရုပ်ရှင် စီးရီး နိုင်ငံတကာကို ပြသတော့မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံ Chao Phraya မြစ်ထဲမှာ Young-Hee အရုပ်ကြီးကို လှေပေါ်တင်ပြီး ဒီဇင်ဘာလ ၂၂ ရက် ကြော်ငြာသရုပ်ပြပွဲ ကျင်းပပါတယ်။

ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်က ထိုင်းဆေးရုံတွေမှာ ပြင်ပနိုင်ငံက နိုင်ငံခြားသားလူနာတွေ ရက်တရက် များလာပြီး ဆေးကုနေကြတဲ့အတွက် ထိုင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။

Dec 22 ။ ဝီဂါမွတ်ဆလင်တွေနဲ့ တိဘက်လူမျိုးတွေ လူ့အခွင့်အရေးအတွက် လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကနေဒါနိုင်ငံက အဖွဲ့အစည်း ၂ ခုနဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ် ၂၀ ကို ချိုင်းနားနိုင်ငံက လက်တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ် အရေးယူလိုက်ကြောင်း ဒီကနေ့ပဲ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ရာနဲ့ချီတဲ့ ဆီးရီးယား စစ်သားတွေဟာ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်နဲ့ အရပ်သားအဖြစ် ဘဝဆက်လက်ရှင်သန်နေထိုင်ခွင့် အာမခံချက်ရရှိရေး အရပ်သားတွေအပေါ် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ လူတွေ့ စစ်ဆေးမေးမြန်းခံနေကြပါတယ်။

Dec 21 ။ ယီမင်နိုင်ငံဘက်ကနေ ပစ်လွှတ်လိုက်တဲ့ ဒုံးကျည်တစင်းဟာ အစ္စရေးနိုင်ငံ Tel Avia မြို့ကို ကျရောက်ပေါက်ကွဲလို့ ၁၆ ယောက် ဒဏ်ရာရခဲ့တယ်ပါတယ်။

အခုလ အစောပိုင်းက ဆီးရီးယားမှာ သမ္မတ ဘာရှား အယ်လ် အာဆတ်ကို ဖြုတ်ချခဲ့တဲ့ ဆီးရီးယားသူပုန်ခေါင်းဆောင်အပေါ် အရင်က ဖမ်းဆီးနိုင်ဖို့ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ဆုကြေးငွေ ဒေါ်လာ ၁၀ သန်း ကို ပယ်ဖျက်လိုက်တယ်လို့ အမေရိကား အစိုးရက ကြေညာပါတယ်။

Dec 20 ။ အမေရိကား ထိပ်တန်းတာဝန်ရှိသူတချို့ ဆီးရီးယားခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ Damascus ကို ရောက်နေတယ်လို့ အမေရိကားနိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

အာဆီယံနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတချို့ ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တော်မှာ ဒီနေ့ အလွတ်သဘော ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေရဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အားလုံးက စိုးရိမ်နေကြတယ်လို့ စင်္ကာပူ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Vivian Balakrishnan က Facebook လူမှုကွန်ရက်မှာ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Dec 19 ။ ယီမင်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ဟူသီသူပုန်တွေရဲ့ ပစ်မှတ်တွေကို လေကြောင်းကနေ တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း အစ္စရေးစစ်တပ်က ဒီနေ့ ပြောပါတယ်။

အစ္စရေး ရဲ့ လုံခြုံရေးကို အာမခံနိုင်တဲ့ နောက်ထပ် အစီအစဉ်တခု ရှိလာတဲ့တိုင်အောင် ဆီးရီးယား နယ်စပ်ရှိ ကြားခံနယ်မြေမှာ အစ္စရေးတပ်တွေ ဆက်လက်ရှိနေမယ်လို့ အစ္စရေး ဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Netanyahu က ပြောပါတယ်။

Dec 18 ။ တောင်ပစ္စဖိတ်သမုဒ္ဒရာထဲက ကျွန်းနိုင်ငံငယ်လေးဖြစ်တဲ့ Vanuatu မှာပြင်းအား (၇.၃) ငလျင်လှုပ် ခတ်ခဲ့တာကြောင့် ဒါဇင်နဲ့ချီ သေဆုံးပြီး၊ လူရာပေါင်းများစွာဒဏ်ရာရှိသွားပါတယ်။ ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် မြို့တော် Port Vila မှာ သောက်သုံးရေ၊ လျှပ်စစ်မီးနဲ့ တယ်လီဖုန်းလိုင်းတွေလည်းပြတ်တောက်နေပါတယ်။

Vinicius ဟာ ရီးယဲလ်အသင်း ပြီးခဲ့တဲ့ဘောလုံးရာသီမှာ ဥရောပချန်ပီယံလိဂ်နဲ့ လာလီဂါဖလားတွေရခဲ့တဲ့နေရာမှာ အဓိက ကစားသမားဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် ၂၀၂၄ ဖီဖာရဲ့ တနှစ်တာ အကောင်းဆုံးကစားသမားဆုရသွားခဲ့တာပါ။

Dec 17 ။ ရုရှား-ယူကရိန်းစစ်ပွဲအတွင်း မြောက်ကိုရီးယားက ရုရှားကို ငွေကြေးနဲ့စစ်ရေး အကူအညီတွေ ပေးနေတဲ့အပြင် ပဲ့ထိန်းမစ်ဇိုင်းဒုံးအစီအစဉ်တွေဆက်လုပ်နေတဲ့အတွက် အမေရိကားပြည်ထောင်စုက မြောက်ကိုရီးယားနဲ့ ရုရှားကို ထပ်ပြီးတော့ ဒဏ်ခတ်အရေးယူလိုက်ပါတယ်။

ဂျာမနီ လွှတ်တော်မှာ အစိုးရအပေါ် အယုံအကြည်ရှိအဆို မဲခွဲရာမှာ ဝန်ကြီးချုပ် Olaf Scholz ရှုံးနိမ့်သွားတဲ့အတွက် ရွေးကောက်ပွဲတွေကို ဖေဖော်ဝါရီလ မှာ ကျင်းပရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ အောက်လွှတ်တော်မှာ အမတ် ၇၃၃ ယောက်ရှိပြီး၊ သူ့ကို ထောက်ခံမဲ ၂၀၇၊ ဆန့်ကျင်မဲ ၃၉၄ မဲ၊ မဲမပေးသူ ၁၁၆ ယောက်နဲ့ Scholz ရှုံးခဲ့တာပါ။

Dec 16 ။ ဆီးရီးယားမှာ သမ္မတ Bashar al-Assad ကို ဖြုတ်ချပြီးနောက် ဘာသာရေးစွက်ဖက်မှု ကင်းရှင်းပြီး အားလုံးပါဝင်တဲ့ အသွင်ကူးပြောင်းရေးကို ထောက်ခံသွားမယ်လို့ အမေရိကား သမ္မတ ဘိုင်ဒန် အစိုးရက ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဥပဒေစိုးမိုးရေးအတွက် နိုင်ငံတကာရာဇဝတ်ခုံရုံး ICC တရားစွဲရှေ့နေချုပ် Karim Khan က စစ်ကောင်စီအကြီးအကဲ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကို ဖမ်းဝရမ်း ထုတ်ဖို့ ကြိုးပမ်းမှုကို အခွင့်ကောင်းယူသင့်ကြောင်း မြန်မာဆိုင်ရာ ကုလလူ့အခွင့်အရေး အထူးစစ်ဆေးရေးမှူး Tom Andrews က ပြောပါ တယ်။

Dec 15 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဝန်ကြီးချုပ် Sheikh Hasina လက်ထက်က အများပြည်သူ ကြောက်ရွံ့ခဲ့ရတဲ့ လက်နက်ကိုင် အထူးရဲတပ်ဖွဲ့ကို ဖျက်သိမ်းပစ်ဖို့ အရင်အစိုးရလက်ထက်က အာဏာအလွဲသုံးစား လုပ်မှုတွေကို စုံစမ်းစစ်ဆေးနေတဲ့ကော်မရှင်က အကြံပြုတင်ပြထားပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ လွှတ်တော်က အရေးယူဖယ်ရှားဖို့ မဲခွဲဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ သမ္မတ Yoon Suk Yeol ကို အမြန်ဆုံးဖယ်ရှားဖို့ အတိုက်အခံခေါင်းဆောင်က ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ တရားရုံးကို ဒီကနေ့ပဲ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

Dec 14 ။ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့နယ်စပ် ထိုင်းနိုင်ငံ အုန်းဖန်မြို့က ပွဲတော်တခုမှာ ဗုံးကွဲလို့ ၃ ဦး သေဆုံးပြီး၊ ၄၈ ဦးဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီဗုံးခွဲမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ သံသယနဲ့ ဖမ်းဆီးထားသူ ၂ ဦးမှာ တဦးက KNU အဖွဲ့ဝင်တဦးဖြစ်ပြီး ကျန်တဦးက ထိုင်းနိုင်ငံသား ဖြစ်တယ်လို့ ထိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့ဘက်က ပြောပါတယ်။

Dec 13 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံက ဆယ်ကျော်သက် Gukesh Dommaraju ဟာ အသက်အငယ်ဆုံး ကမ္ဘာ့စစ်တုရင် ချန်ပီယံ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ၁၈ နှစ်အရွယ် Gukesh Dommaraju ဟာ သူ့ထက် ၁၄ နှစ်ကြီးတဲ့ ချိုင်းနား နိုင်ငံက အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ် လက်ရှိ ကမ္ဘာ့စစ်တုရင် ချန်ပီယံ Ding Liren ကို ၁၄ ပွဲကစားပြီး ကမ္ဘာ့စစ်တုရင် ချန်ပီယံဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူးသွားတာပါ။

နှစ်စဉ် ရွေးနေကျ တိုင်းမ်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ တနှစ်တာ အထူးခြားဆုံးလူအဖြစ် အမေရိကား အရွေးကောက်ခံ သမ္မတ ဒေါ်နယ် ထရမ့်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။

နှစ်သစ် ဇန္နဝါရီ ၂၀ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပမယ့် အမေရိကားသမ္မတ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုပွဲကို တက်ရောက်ဖို့ ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်နဲ့ တခြား နိုင်ငံခြား ခေါင်းဆောင်တွေကို အရွေးကောက်ခံ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ဖိတ်ကြားထားပါတယ်။

Dec 12 ။ ဆီးရီးယားနိုင်ငံမှာ Assad အစိုးရရဲ့ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့တွေကိုဖျက်သိမ်းပစ်မယ်လို့ သူပုန်ခေါင်းဆောင်က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ အကျဉ်းထောင်တွေကိုလည်းပိတ်ပစ်ပြီး ဖမ်းဆီးခံရသူတွေအပေါ် နှိပ်စက် သတ်ဖြတ်သူအားလုံးကို လိုက်ရှာအပြစ်ပေးမယ်လို့ Assad ကိုဖြုတ်ချခဲ့တဲ့ သူပုန်အဖွဲ့တွေရဲ့ခေါင်းဆောင်က ကြေညာချက်ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

တူရကီ ကျောထောက်နောက်ခံပေးထားတဲ့ လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့တွေ အတိုက်ခိုက်ခံနေရတဲ့ ဆီးရီးယားနိုင်ငံက ကာဒ်လူမျိုးတွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ အစ္စရေး အစိုးရ က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Dec 11 ။ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ နောက်ဆုံးတခေါက်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ နိုင်ငံရေးအုံကြွမှုတွေကြား အရင်တွေနဲ့ မတူပဲ ပေါ့ပ်ဂီတသံတွေ ပျံ့လွင့်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆိုးလ်မြို့တော်လမ်းတွေမှာ ဒီတခေါက် ဖြစ်ပွားတဲ့ နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခအတွင်း ဆန္ဒပြပွဲတွေက ဂီတပွဲတော် ကျင်းပတဲ့နေရာတွေနဲ့ ပိုတူနေတာပါ။

ယူကရိန်း စစ်ပွဲ အရေး ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုတွေက ဆောင်းတွင်းမှာ စတင်နိုင်တယ်လို့ ပိုလန် ဝန်ကြီးချုပ် Donald Tusk က ပြောပါတယ်။ ဒီ အချိန်ကာလဟာဆိုရင် ဥရောပ သမဂ္ဂမှာ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကစလို့ ပိုလန်က အလှည့်ကျ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ် တာဝန်ယူမယ့် အချိန်နဲ့ တိုက်ဆိုင်နေပါတယ်။

Dec 10 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အပစ်ရပ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်ဆွေးနွေးကြဖို့ ချိုင်းနားအနေတိုက်တွန်းနေပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးဖေါ် ဆောင်မယ့်လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလည်း အစွမ်းကုန်ထောက်ခံအားပေးသွားမယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ မော်နင်က ပေကျင်းမြို့တော်က သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာပြောလိုက်တာပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းအတွင်း မြန်မာစစ်တပ်က ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်သွားခဲ့တဲ့ ထိုင်းငါးဖမ်းသမား ၄ ယောက် ကို စစ်ကောင်စီက ပြန်လွှတ်ပေးခြင်းမရှိသေးဘဲ နေပြည်တော်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စောင့်ဆိုင်းနေဆဲ ဖြစ်ကြောင်း ထိုင်းကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီး ပြောပါတယ်။

ဆီးရီးယားနိုင်ငံအနှံ့မှာ အစ္စရေးက ဒီကနေ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်တိုက်လုပ်ခဲ့သလို တပ်ဖွဲ့တွေလည်း နိုင်ငံအတွင်းပိုင်းအထိ ဝင်ရောက်လာရာမှာ ဒမတ်စကတ်မြို့တော်နဲ့ ၁၅ မိုင်လောက် အကွာအထိ ရောက်နေတယ်လို့ သတင်းတွေ ထွက်နေပါတယ်။

ရုရှား နဲ့ စစ်ကို အဆုံးသတ်ဖို့ ယူကရိန်း လုံခြုံရေးအတွက် အနောက်နိုင်ငံတပ်တွေ တိုင်းပြည်မှာ ချထားနိုင်အောင် ဖွင့်ထားပါတယ်လို့ ယူကရိန်း သမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Dec 9 ။ ဆီးရီးယားနိုင်ငံမှာ သမ္မတ Bashar al-Assad အစိုးရ ပြုတ်ကျခဲ့ပြီးနောက် အခြေအနေတွေ ရှုပ်ထွေးနေ ပေမဲ့ ဆီးရီးယားမှာ IS စစ်သွေးကြွတွေကို အတူတွဲတိုက်နေတဲ့မဟာမိတ်တွေနဲ့ ဆက်လက် လက်တွဲ သွားမှာဖြစ်ကြောင်းအမေရိကား အကြီးတန်းအရာရှိတွေက ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဆီးရီးယားမှာ Assad ပြုတ်ကျသွားတာဟာ တရားမျှတမှု အခြေခံဖြစ်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာနစ်နာခံစားကြရတဲ့ ဆီးရီးယားပြည်သူတွေအတွက် သမိုင်းတွင်မယ့် အခွင့်အလမ်းဖြစ်တယ်လို့ အမရိကန်သမ္မတ Joe Biden က ပြောပါတယ်။

ထွက်ပြေးသွားတဲ့ ဆီးရီယား သမ္မတ Bashar al-Assad နဲ့ သူ့မိသားစုဟာ ရုရှားနိုင်ငံ မော်စကိုမြို့ကို ရောက်ရှိလာတယလို့ ရုရှားသတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Dec 8 ။ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ ပြီးခဲ့တဲ့သီတင်းပတ်က စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာဖို့ သမ္မတ Yoon Suk Yeol ကို အကြံပြုခဲ့သူလို့ဆိုတဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဟောင်းကို တောင်ကိုရီးယား တရားရေးအာဏာပိုင်တွေက ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

တိုင်ဝမ်ကျွန်းအနီး ချိုင်းနားနိုင်ငံက ဖြတ်သန်းသွားလာတဲ့ စစ်သင်္ဘောအရေအတွက်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၄ နာရီအတွင်း ၂ ဆနီးပါး ရှိခဲ့ကြောင်း တိုင်ဝမ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောလိုက်ပါတယ်။

Dec 7 ။ မြန်မာအရေး ကျွမ်းကျင်သူ အမေရိကားသုတေသီ ပါမောက္ခ David Steinberg ဟာ အသက် ၉၆ နှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။ Maryland ပြည်နယ် Bethesda မြို့က နေအိမ်မှာ ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်နေ့က ကွယ်လွန်သွားတယ်ဆိုတာကို သားဖြစ်သူက Washington Post သတင်းစာကို အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

Dec 6 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျား-မ ကွဲပြားမှုအခြေခံကြောင့် မိန်းကလေးငယ်နဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အကြမ်းဖက် သတ်ဖြတ်ခံနေရတာကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ၁၆ ရက်ကြာ လှုပ်ရှားမှုမှာပါဝင်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အီတလီသံရုံးအကြီးအကဲက Video ရုပ်သံ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

၉ နိုင်ငံပါဝင်တဲ့ BRICS အဖွဲ့ရဲ့ ငွေကြေးဖန်တီးတာကို အိန္ဒိယက သဘောတူမှာမဟုတ်ဘူး လို့အိန္ဒိယ ဗဟိုဘဏ် အဖွဲ့အစည်းများ ဖက်ဒရေးရှင်းရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က ပြောပါတယ်။

Dec 5 ။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ရိုးရာ ဆာကေး (Sake) ဆန်အရက်ကို UNESCO ရဲ့ လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်အဖြစ်နဲ့ မနေ့ ဒီဇင်ဘာလ ၄ ရက်က သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။

အမေရိကားက ထိုင်ဝမ်ကိုလက်နက်ရောင်းချတာတုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ အမေရိကားရဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်း ရောင်းချတဲ့ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ ကုမ္ပဏီ ၁၃ ခုကို ချိုင်းနားနိုင်ငံက ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

Dec 4 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ ကြားဝင်စေ့စပ်မှုအောက်မှာ နိုင်ငံရေးအရတွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှာဖြစ်ကြောင်း MNDAA ကိုးကန့်တပ်ရဲ့ ဒီဇင်ဘာလ ၃ ရက်နေ့ ကြေညာချက်ကို ကြိုဆိုကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဌာနက ပြောပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားမှာ အရေးပေါ် စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာခဲ့တာကို သမ္မတ Yoon Suk Yeol က ဖွဲ့စည်းပုံစည်းမျဉ်းနဲ့အညီ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းလိုက်တဲ့အတွက် အမေရိကားက ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။

Dec 3 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ပြီးခဲ့တဲ့သီတင်းပတ်ထဲ စံချိန်တင် ဖမ်းဆီးမိခဲ့တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဘက်က စိတ်ကြွဆေးတွေ သယ်ဆောင်သူတွေဟာ ရေလမ်းကြောင်းအတွက် Star Link ဂြိုဟ်တုဆက်သွယ်ရေးစနစ်ကို သုံးခဲ့တာကြောင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေ သိရဖို့ အိန္ဒိယအာဏာပိုင်တွေ ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။

ဂျော်ဂျီယာနိုင်ငံမှာ ဥရောပသမဂ္ဂလိုလားသူတွေရဲ့ လူထုဆန္ဒပြပွဲတွေ ဖြစ်နေရာမှာ၊ အတိုက်အခံဆန္ဒပြသူတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဂျော်ဂျီယာ ဝန်ကြီးချုပ်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Dec 2 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၊ Gaibandha ခရိုင်အတွင်းက ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အရာရှိတွေထံမှာ မဲပေးခွင့်မှတ်ပုံတင်လာလုပ်သူ ရိုဟင်ဂျာ အမျိုးသားတဦးကို ရဲတပ်ဖွဲ့ကဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာရေတပ်က ထိုင်းငါးဖမ်းစက်လှေတွေကို ပစ်ခတ်ပြီး၊ ရေလုပ်သားတွေ ဖမ်းဆီးသွားတဲ့ ကိစ္စအတွက် မြန်မာသံအမတ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံက ဒီကနေ့ ဆင့်ခေါ်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်း ပလပ်စတစ်ညစ်ညမ်းမှုတွေကို အဆုံးသတ်ရေး နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်ရဖို့ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဘူဆန်မြို့မှာ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးနေကြရာမှာ၊ သဘောတူညီချက်မရပဲ ပျက်သွားခဲ့ပါတယ်။

Dec 1 ။ အကူအညီပေးရေး ယာဉ်တန်းတွေကို မကြာသေးခင်က လုယက်ခဲ့ကြတဲ့ လက်နက်ကိုင်အုပ်စုတွေရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကြောင့် ဂါဇာဒေသကို နယ်စပ်ကဖြတ်ပြီး အကူအညီတွေ ပေးပို့နေတာကို ရပ်ထားမှာဖြစ်ကြောင်း ပါလက်စတိုင်း ဒုက္ခသည်ရေးရာ ကုလသမဂ္ဂ အေဂျင်စီ (UNRWA) က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဆီးရီးယားနိုင်ငံမှာ အကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်တဲ့ Aleppo ရဲ့ အချက်အခြာနေရာ အများစုကို ထောင်နဲ့ချီတဲ့ သူပုန်တွေ သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီး လေဆိပ်ကို ထိန်းချုပ်လိုက်သလို အနီးအနားဒေသတွေကိုလည်း ရက်တရက် ထိုးစစ်ဆင် တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

Nov 30 ။ အမေရိကားက ရွေးကောက်ခံသမ္မတ Trump ကို ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ် Trudeau က လာရောက်တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ သူသမ္မတ တာဝန်စယူတာနဲ့ ကနေဒါက သွင်းကုန်တွေကို သွင်းကုန်ခွန် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ကောက်မယ်လို့ Trump က ပြောထားချိန်မှာ Florida ပြည်နယ်က Mar-a-Lago စံအိမ်မှာ ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ် လာရောက်တွေ့ဆုံခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံရဲ့ အဓိက နျူကလီးယား စက်ရုံကြီးနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ Fordo နဲ့ Natanz မှာ အဆင့်မြင့် ဗဟိုအားခွာစက်တွေ ထောင်နဲ့ချီ သုံးပြီး ယူရေနီယံ သန့်စင်မှုတွေ လုပ်သွားဖို့ အီရန်ကလုပ်နေတယ်လို့ နိုင်ငံတကာ အနုမြူစွမ်းအင် အေဂျင်စီ IAEA က ပြောပါတယ်။

Nov 29 ။ ချိုင်းနားအစိုးရ သတင်းမီဒီယာက ဝါရင့်သတင်းထောက် Dong Yuyu ကို သူလျှိုလုပ်မှုနဲ့ ဘေဂျင်းမြို့ တရားရုံးတခုက ထောင်ဒဏ် ၇ ချလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ နှစ်နဲ့ချီ ထောင်ကျခဲ့ရတဲ့ အမေရိကား ၃ ဦး Mark Swidan ၊ Kai Li နဲ့ John Leung တို့ တက္ကဆက် ပြည်နယ် ဆန်အန်တိုနီရိုက စစ်တပ် စခန်းကို ပြန်လည် ရောက်ရှိလာပါတယ်။

Nov 28 ။ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ကို ICC က ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဖို့ ကြိုးပမ်းမှုကို လူ့အခွင့်အရေးဆောင်ရွက်သူတွေက ကြိုဆိုပေမဲ့ "ICC တရားရုံးအနေနဲ့ မျှမျှတတ ဆောင်ရွက်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ရပ်တည်ချက်ကို ချိုင်းနားက အမြဲ စွဲကိုင်ထားပါတယ်" လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဌာနပြောခွင့်ရက ဒီနေ့ပုံမှန်သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

အမေရိကားပြည်ထောင်စုဘက်က သွင်းကုန်ခွန်တိုးမြှင့်လာမယ်ဆိုရင်၊ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ ကလည်း တန်ပြန် အခွန်တိုးမြှင့်မယ်လို့ မက္ကဆီကို သမ္မတက ပြောလိုက်ပါတယ်။

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)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860

ဆေးခန်း(၁)

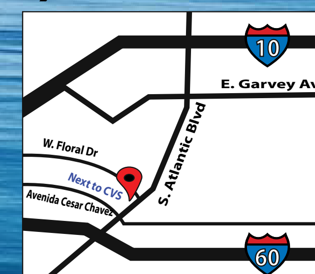
牙科

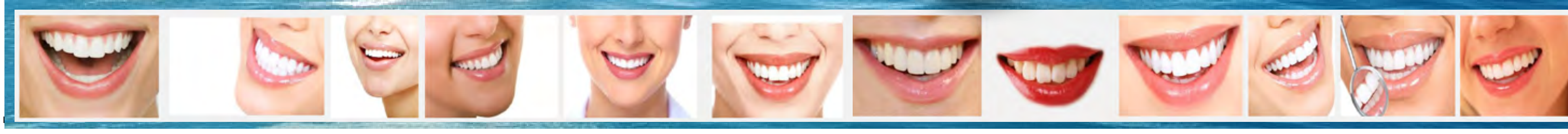
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm

We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

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

ဆေးခန်း(၂)





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

MLO BOX

For BUSINESS LOAN - 30+ Business Loan Types Nationwide: Ranging from $150K to $2B, you can cater to nearly every business or industry - acquisitions, franchising, refinancing, construction, equipment, cash-outs, inventory, lines of credit, portfolios, SBA, and much more.

ဆရာဝန်လုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners) အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊ အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို့ အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

Google facebook 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

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

၂၀၂၅ နှစ်သစ်မှာ ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြစေဖို့ မစန္ဒာက ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပါတယ်. . .

RE/MAX®
Innovations

BUY
SELL
INVEST

Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

PLATINUM CLUB TEAM AWARD

Re/Max Platinum Awards
2022 2023
2021 2020
2019 2018

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

RE/MAX®

အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ် ဖြစ်ပါသည်။
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

မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာ သာ သံဃာ တော် ၁၂ ပါး သံဃဥပုသ်ပြု

San Francisco Bay Are တွင် သီတင်းသုံးတော်မူကြသည့် မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာ သံဃာတော်၁၂ပါးစုပေါင်းပြီး Oakland, California ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာ၁၅က စုပေါင်း သံဃဥပုသ်ပြုခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

တေးသံရှင် Alex နှင့် မအိတို့၏သမီး Dora Felix နှင့် Frans Felix မင်္ဂလာ ပွဲကျင်းပ

ဖောဓိမြိုင်သစ္စာရွှေပြည်ဓမ္မရိပ်သာပဓာန နာယကဆရာတောဘဒ္ဒန္တဝိလာသဂ္ဂ၏အထူးဝိပဿနာ ၇ ရက်တရားစခန်းအောင်ပွဲကို Fremont, California ရှိCenterville Community Center ခမ်းမ၌ ကုသလကာရီတရားရိပ်သာက ကြီးမှူးကျင်းပသော ၇ရက်ညတရားစခန်းပွဲ ကို ဒီဇင်ဘာ၁၅မှ ဒီဇင်ဘာ၂၁၊ ၂၀၂၄ထိ ကျင်းပခဲ့သည်။

Photo: Willian Chen

Khin Sint Thu a.ka. Dora Felix နှင့် Frans Felix Linnarinne တို့၏ လက်ထပ်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာ၂၁၊ ၂၀၂၄ တွင် Covia, California ရှိ Burmese Christian Church ၌ ကျင်းပခဲ့ရာ Burmese Christian Fellowship မှ Senior Pastor ဖြစ်သူ Rev. Henry Ang က လက်ထပ်ပေးခဲ့ပြီး Burmese Christian Church မှ သင်းအုပ်ဆရာRev. Htwe Din Nyunt, LA Myanmar Christian Church မှ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Ricky Hla နှင့် Rev. Zaw Thet Oo တို့က ကောင်းချီးမင်္ဂလာနှင့် ဆုတောင်းစကားပြောကြားခဲ့သည်။

မင်္ဂလာအခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် သတို့သမီး Dora Felix ၏မိဘများဖြစ်ကြသော တေးသံရှင် Alex + မအိတို့၏ မိတ်ဆွေများနှင့်Burmese Christian Church မိသားစုများက ဝိုင်းဝန်းကူညီခဲ့ကြသည်။

THYNN THYNN HLAING
REALTOR
DRE LIC# 02125041

မြေရောင်းဝယ်မယ်ဆိုရင်
ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာအိမ်၊
ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ
၂၀၂၅နှစ်သစ်မှာ
မြန်မာတွေ စိတ်သစ်အိမ်သစ်နဲ့ ဘဝသစ် စကြဖို့ရန် . . .
ကိုကိုငြိမ်းနဲ့ သင်းသင်းလှိုင် တို့အစအဆုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

17050 CHATSWORTH ST. UNIT 114
GRANADA HILLS, CA 91344

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

Hacienda Heights
Sold $665,000

စိတ်ချမ်းသာ သွားစေရမယ်

Glendora
Sold $865,000

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

From P7 Mr. America

ပေါင်းထားတာမျိုး စားတယ်။ ကြက်ဥအလုံး၁၀လောက်ကို အနှစ်မပါဘဲ အကာတွေချည်းစားတယ်။ ဆန်လုံးညိုနဲ့ Oatmeal တွေစားတယ်။ Training က တပတ်ကို၆ရက်မှာ မနက်ပိုင်းကို cardio ကစားပြီး ညဘက်ကို အလေးမပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကြီးဖို့အတွက် Off season မှာ ကစားထားသလို On season မှာကျတော့ အဆီတွေကိုပြန်ဖြုတ်ရတာပေါ့။.ကြွက်သားတွေ က အဆီတွေတွဲမနေဘဲနဲ့ lean ချည်းကျန်ဖို့သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ပြိုင်ပွဲမှာအရေးကြီးဆုံးက ကြွက်သားတွေက ဘယ်လောက်ကြီးကြီး ကြွက်သားတွေ မကွဲဘူး။ ပေါ်လွင်ပြတ်သားမှု မရှိဘူးဆိုရင် ကောင်းမွန်တဲ့ရလာဒ်မရနိုင်ပါဘူး။ နောက်တချက်က ကျနော်တို့ ပြိုင်ပွဲဝင်တဲ့အခါ ပြတဲ့ပို့စ်က ကောင်းရမယ်။ စည်းဝါးကိုက်ရမယ်။ ပွဲနားနီးရင် ရေကိုလျှော့သောက်ဖို့လည်း အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ Diet plan နဲ့ ရေလျှော့သောက်ဖို့ ၂ခုကို ဦးစားပေး ပါတယ်။

၆။ ပြိုင်ပွဲနားနီးချိန်မှာ ရေကိုလျှော့သောက်ပုံတွေကိုပြောပြပါ။

ရေက ပွဲမတိုင်ခင်၅ရက်လောက်အလိုမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်းလျှော့သောက်ရပါတယ်။ တခါထဲအများကြီးလျှော့လိုက်ရင် ကြွက်တက်တာတွေနဲ့တခြားပြဿနာတွေတက်နိုင်လို့ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ၅ရက်မြောက်မှာ ရေကို ၄လီတာသောက်မယ်ဆိုရင် တနေ့ချင်းရေကိုတနေ့တစ်လီတာစီလျှော့သောက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ရေသိပ်သောက်ချင်ရင် ဘလက်ကော်ဖီကို သံပရာရည်ညှစ်ပြီး အာဆွတ်ရုံလောက် သောက်တယ်။ အနားနီး၁ရက်အလိုမှာ ရေကို အထိကိုမခံတော့တာပါ။ ရေလဲ မချိုးတော့ဘူး။ မနက်ဖြန်ပြိုင်ပွဲဆိုရင် ဒီနေ့မှာ ကျနော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆေးမှုတ်တယ်။ ဝိတ်ချိန်တယ်လေ။

၇။ ကိုနေမျိုးသိန်း ကိုယ်ကာယဗလကို ဘယ်လိုစေ့ဆော်မှုတွေနဲ့ စိတ်ဝင်တစားနဲ့လေ့ကျင့်ခဲ့ပုံအကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။

ကျနော့် career က Hotel Management အပိုင်းကနေစခဲ့တာပါ။ ၂၀၀၆ခုနှစ်မှာ Dubai မှာ Park Royal Hotel မှာ ဧည့်သည်တွေကို ဝန်ဆောင်မှုပေးရတဲ့ hotel butler အဖြစ် ၇နှစ်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အခြားနိုင်ငံတွေကလူကြီးတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့ရပါတယ်။ Dubai မှာနေစဉ် လူတော်တော်များများက ကျန်းမာရေးအတွက်နေ့စဉ်အားကစားလုပ်ကြတာတွေမြင်ခဲ့ပြီး ကျနော်လဲ ကျန်းမာရေးအတွက်အားကစားတွေလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကိုလဲ လေ့လာခဲ့တယ်။ ကျနော်တွေးမိတာက မြန်မာနိုင်ငံပြန်သွားရင် ကျနော့်အတွက် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့အချိန်လဲပိုရမယ်။ ဈေးလဲ ပိုသက်သာမယ်ဆိုတာကို တွေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၂၀၁၃မှာ မြန်မာပြည်ကိုပြန်ရောက်ပြီးတော့ တစိုက်မတ်မတ်ကစားဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၂၀၂၂ခုနှစ်မှာ ကျနော် မြောက်ဒဂုံမှာ The One Gym ကိုတည်ထောင်ခဲ့ပြီး လူတစ်ရာကျော်ကျနော့် Gym မှာလာကစားကြပါတယ်။ ရုပ်ရှင်အတွက်၊ ပြိုင်ပွဲအတွက် body transformation ကျင့်တာတွေအတွက်လဲ Coach လုပ်ပေးတယ်။

၈။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးရော၊ ကျန်းမာရေးအတွက်ရော အခြေခံသိသင့်တဲ့အချက်တွေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်သူတွေအတွက် မျှဝေပေးပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် Gym ကစားကြမယ်ဆိုရင် ကျနော်တို့အဓိကလိုအပ်တာက အစားအသောက်က ၇၀％အရေးကြီးပြီး အားကစားလုပ်တာက ၃၀％ အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်၄၅နှစ်အောက်တွေအတွက် Nutritionist က တွက်ပေးတဲ့အစားအစာအချိုးအစားအတိုင်းစားမယ်။ အဆစ်၊ အရွတ်မထိဘဲ Injury မရှိဘဲနဲ့ ပုံမှန်ကစားမယ်ဆိုရင် ၆လအကြာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဘက်ကို ပြောင်းကိုပြောင်းလဲပါတယ်။ ဒါက အာမခံပေးပြီးစိန်ခေါ်လို့ရတဲ့ကိစ္စပါ။ ၆လအတွင်း မပြောင်းလဲဘူးဆိုရင် အဲ့ဒါ error တက်လို့ပါပဲ။ ဘယ်လောက်ကစားကစား၊ အစားပိုင်းမှာ မျှတအောင်မစားရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဘက်ကိုပြောင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ Nutrition အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ Dubai မှာကျနော်၇နှစ် ကစားခဲ့တယ်။ ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူး။ မြန်မာပြည်ပြန်ပြီး အစားအသောက်ကအစ သေချာချင့်ချိန်ပြီး ကစားတဲ့အခါ တကယ်ကိုပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အသက်၄၅နှစ်အထက်တွေကကျတော့ Healthy lifestyle ဖြစ်သွားပြီလေ။ အဲ့ဒီအတွက် အဓိကထားပြီးကစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၉။ Nutrition နဲ့ပတ်သက်ပြီး သိထားတဲ့အသိပညာတွေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်သူတွေအတွက် မျှဝေပေးပါ။

ကျနော်တို့က nutrition နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိထားမယ်။ လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အိမ်မှာတင်ပဲ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ရတယ်။ အဲ့ဒီလောက်ထိ မခဲယဉ်းပါဘူး။ အဆီလျှော့စားမယ်။ ဆီဆိုရင် Olive oil သုံးမယ်။ ဆားဆိုရင် pink salt သုံးမယ်။ အသီးအနှံစားမယ်။ အသားကို ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ချိန်ပြီးစားမယ်။ ပရိုတိန်းမရှိပြန်ရင်လဲ ခန္ဓာကိုယ်က လျော့ပြဲသွာမယ်။ ဒါတွေကအခြေခံအရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ကျနော်တို့မြန်မာပြည်မှာက ထမင်းဆိုတော်ရုံသင့်ရုံမဟုတ်ဘဲ စားတဲ့အချိုးအစားက အရမ်းများနေတယ်။ ထမင်းလိုက်ပွဲဆိုတာက ဆိုင်တွေ၊ အလှူတွေမှာ အမြဲရှိတယ်။ စားကြတယ်။ ဟင်းဆိုလဲ ဆီပြန်တွေများတော့ ဆီတွေစားတာများတယ်။ ထမင်းတွေစားပြီး အချိုပွဲဆိုလဲ သကြားဓာတ်တွေအများကြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ထပ်ဝင်ပြန်တယ်။ အဲ့ဒီတော့ ကျန်းမာရေးအရကြည့်မယ်ဆိုရင် အသက်၄၀ဆိုတာနဲ့ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါတခုခုက ဖြစ်ကြတဲ့သူတွေ များတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းဟာ အလှအပကိုထိခိုက်တာအပြင် ဒူးနာ၊ အရွတ်နာတာတွေလဲ ဖြစ်စေတယ်။

၁၀။ ကိုယ်ခန္ဓာလေ့ကျင့်မှုတွေအတွက် အလေးမတဲ့အခါမှာ သတိပြုသင့်တဲ့အချက်တွေကို ပြောပေးပါ။

လက်မောင်းကြွက်သားအတွက်ကို ထိုင်ပြီးအလေးမကြတာတွေအတွက်က ပြောစရာသိပ်မရှိပါဘူး။ အလေးကြီးတွေပခုံးပေါ်ထမ်းပြီး ထိုင်ထ လုပ်တာတွေ၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်တာတွေကျရင် အသက်၂၀မတိုင်မီမှာ အလေးအကြီးတွေနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်မကစားစေချင်ပါဘူး။ ရှောင်စေချင်ပါတယ်။ အသက်၂၀ထိ အရပ်ထွက်တာကို အတားအဆီးဖြစ်စေတာမို့ပါ။ အသက်၂၀အောက်တွေဟာ ရေကူးတာ၊ ဘားတန်းခိုတာ၊ ဆွဲဆန့်တာတွေကို ဦးစားပေးလုပ်စေချင်ပါတယ်။ အရိုးနဲ့အရပ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိနေသေးတဲ့အသက်ငယ်ပိုင်းမှာ အလေးအများကြီးကို မလိုအပ်ဘဲ မစရာမလိုပါဘူး။ ကြွက်သားအတွက်ကို ကြွက်သားထွက်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ အလေးမတဲ့အခါ ၁၂ကြိမ်၊ ၁၀ကြိမ်၊ ၈ကြိမ် တစ်ကျော့ဆို ရပြီ။

၁၁။ US ကိုလာဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကိုပြောပြပါဦး။

ကျနော်က ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်က ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့မှာ ကာယဗလဆုရပြီးတော့ ကျနော့် Coach နဲ့အတူ နိုဝင်ဘာ၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာ Orlando, Florida မှာကျင်းပတဲ့ 2023 Mr. Olympia contest-IFBB Pro League professional bodybuilding competition ပြိုင်ပွဲကို လာကြည့်ခဲ့ပြီး အမေရိကားကို ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။

၁၂။ အခု Mr. America ပြိုင်ပွဲဝင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လိုအပ်ချက်တွေရှိခဲ့လား။ အားသာချက်တွေကရော မြန်မာတစ်ယောက်အနေနဲ့ဘာတွေရှိလဲ။ မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ကိုယ်ကာယဗလနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြတဲ့လူငယ်၊ လူ့ကြီးတွေကို ဘာပြောချင်ပါလဲ။

ကျနော်က ပြိုင်ပွဲဝင်တုန်းက ကား၂နာရီကျော်မောင်းသွားရတယ်လေ။ နောက်ကျတာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်။ သို့ပေမယ့် ကျနော်က မြန်မာနိုင်ငံကနေ ဒီကိုလာပြီး ပြိုင်တာနဲ့ ကျနော့်အခက်အခဲတွေကို သေချာရှင်းပြတဲ့အခါ ဒိုင်တွေနဲ့ပြိုင်ပွဲကမကထလုပ်တဲ့သူတွေက နားလည်ပေးကြတယ် ပြိုင်ပွဲမှာ ဆုရတဲ့သူတွေက ကိုယ့်နိုင်ငံနဲ့ပတ်သက်တဲ့သီချင်းတွေယူလာ၊ ဖွင့်ပြီး ကာယဗလပြလို့ရတယ်လေ။ ဥပမာ- အမေရိကန်တွေပေမယ့် ဘိုးဘွားဘီဘင်တွေက နယူးဇီလန်ဆိုရင် နယူးဇီလန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့သီချင်းတွေမျိုးပေါ့။ ကျနော်က သီချင်းပါမလာဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံအလံကိုချုပ်ထားတဲ့အကျီတော့ ဝတ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီတချက် ကျနော်လိုသွားတယ်။ သူတို့က ကျနော့်ကို နောက်နှစ်လာပြိုင်ဖို့လဲ ပြောပါတယ်။ အဲ့ဒီကျရင် ကျနော် မျိုးကြီးရဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွက်ဆိုထားတဲ့ သီချင်းကိုယူသွားမယ်လို့စိတ်ကူးထားပါတယ်။ အားသာချက်ကတော့ ကျနော်တို့မြန်မာတွေက ဒူပေဒါပေသူများတွေထက်ပိုခံတယ်။ ဥပမာဗျာ မြန်မာပြည်မှာက မီးပျက်သွားလို့ လေအေးပေးစက်မရတော့လဲ Gym မှာ ဆက်လုပ်ကြတာမျိုးတွေကို ဒီကလူတွေက မလုပ်နိုင်ဘူး။ ပွဲနားနီးပြီး ရေလျှော့သောက်၊ ပွဲ၁ရက်အလို ရေမထိရကို သူတို့တွေသိပ်မခံနိုင်ဘူး။ မြန်မာတွေက ဇွဲကောင်းတယ်။ ကျနော်အခု New York မှာနေပြီး လူငယ်တွေ bodybuilding သာမက အားကစားပုံမှန်လုပ်ချင်သူတွေကိုလဲ လေ့ကျင့်ပေးနေပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေနဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကျနော်မျှဝေပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်နှစ် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာမှာ Atlantic City, ကျနော်ပြိုင်ပွဲဝင်ရင် မြန်မာတွေလာအားပေးကြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ

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

FedEx Express UPS United States Postal Service

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

http://www. ? .com

SUPPORT SEO MARKETING WEB DEVELOPMENT LOGO DESIGN

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

TUSCANA PROPERTIES
အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်
Buying. Selling. Financing.
Let me help you!
Call Nilar Aye
650-307-7897

Bay Area တွင်နေထိုင်သော မြန်မာမိသားစုများအတွက်
Townhouse, Condo, Single Family Home
ရောင်းခြင်း ဝယ်ခြင်းကိစ္စရပ်များကို အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့် ကူညီပေးပါရစေ
ယုံကြည်စိတ်ချစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com
Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008

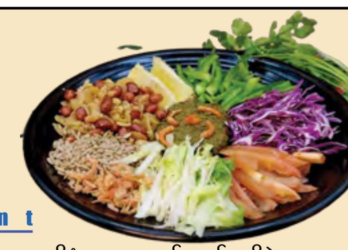
U.S. ARMY မှ သင့်ကိုအလိုရှိသည်
အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ
(၁) Green Card Holder (သို့) US Citizenship
(၂) အနည်းဆုံး အထက်တန်းအောင်လက်မှတ်ရရှိပြီးသူ
(၃) ပြစ်မှုကင်းရှင်းသူ
(၄) ကျန်းမာသန်စွမ်းသူ
(၅) အသက် ၁၇ နှစ် မှ အသက် ၃၅ နှစ် အထိ
(၆) ASVAB စာမေးပွဲဖြေဆို အောင်မြင်သောသူ
ဘဝအတွက် အခွင့်အလမ်းများ
နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း 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

B G COLLISION REPAIR
AZUSA COLLISION REPAIR
AUTO COLLISION REPAIR
မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံး၊ဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အ လက်များရှိပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။
OUR SERVICES:
- ဈေးနှုန်းခန့်မှန်းပေးခြင်း (FREE)
- အကြီးစား ကားပြင်ဆင်မှုများ
- ကားဆေးမှုတ်ခြင်း
- Towing Service ရှိပါတယ်
LOCATION ::
Paramount: 15520 Vermont Av
Azusa: 702 W Gladstone St

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

Rangoon California
BURMESE FOOD HOUSE



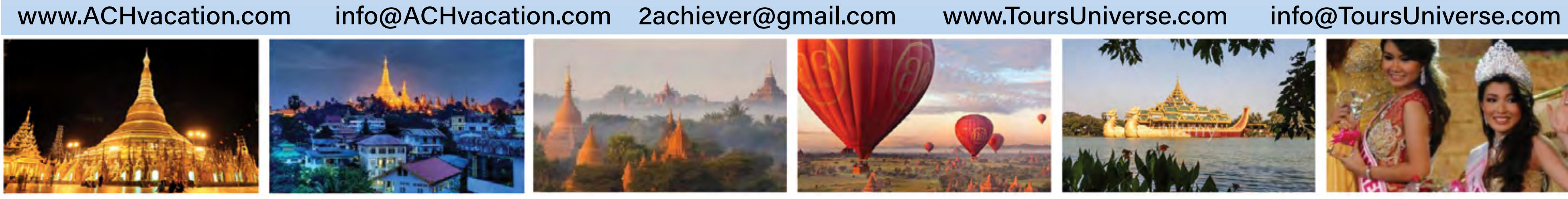
Women-Owned Restaurant
- မြန်မာအရသာစစ်စစ်ကို လွမ်းဆွတ်သူများအတွက် မြန်မာပြည်ရောက်သွားသလိုခံစားရစေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California ဆိုင်လေးကို လာရောက်စားသုံးကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေရှင်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆိုင်(သို့) ကျောင်းမှာ ဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်း စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အထူးစီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
-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

Dr. NYI NYI WIN DDS
Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD
GARVEYDENTAL GROUP
မြန်မာ-အမေရိကန်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျနော်တို့၏ Garvey Dental Group မှ အရည်အသွေးမြင့်လက်ရာ၊ ရိုးရှင်း၍ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကုထုံးတို့ဖြင့် တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပါရစေ။
DENTI-CAL နှင့် PPO Insurances များ လက်ခံ ပါသည်။
Insurance မရှိသူများ အား Digital X-Ray, Examination and Consultation အပြင် လိုအပ်သောကုသမှုများကို အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။
OPEN Saturday
9866 Garvey Ave Ste #A
El Monte, CA 91733
626-350-6222
626-350-9881
ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။
SE HABLA ESPAÑOL
Mon to Wed 9:00 am - 6:00 pm
Saturday 9:00 am - 4:00 pm
Closed on Sunday
We LOVE to See You Smile!

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc
ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40
168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA
Tel: +1 (626) 285-9739 Fax: +1 (626) 285-9743
28 Years of Excellent Services
အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊
CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中国国際航空公司
A STAR ALLIANCE MEMBER
- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊
www.ACHvacation.com info@ACHvacation.com 2achiever@gmail.com www.ToursUniverse.com info@ToursUniverse.com



Hmue Thakhin

https://www.facebook.com/rosaleen.rosaleen.334

Could you tell us about yourself?

I am currently studying at Santa Monica College, majoring in Biotechnology. My name's Hmue Thakhin and I recently turned 18. Back in Yangon, I went to MLA International School from Kindergarten till I graduated high-school and I have been in touch with the English language since I was a little kid at school. My school prepared me (along with my classmates) to take the International GCSEs (O level Edexcel curriculum) during our Year 9 and Year 10. Studying and preparing for the test was an exceptional journey for me with the help from my teachers and my beloved friends, with whom I spent the two entire years together (probably even more than the time I spent with my family). Of course there were stressful times, but with the mindset of a student and massive support from my parents, teachers and friends, it was bearable to overcome those times. After taking the IGCSE exam in 2023 May-June, I started researching about the colleges in the US, their requirements, deadlines and all the neccessities. Later, after receiving the results of my IGCSE exam in 2023 August, I sat for the IELTS test in 2023 October with 1-2 months preparation from my teacher at "Myat Kay Khaing English Classes". I achieved decent scores in both tests. After all that, I started applying to universities in different states of the US. While waiting for the results, I moved to Bangkok for Thai Culinary and Business Management training at Matichon Academy under CP All Academy. I lived in Bangkok for about 7 months with my friend and during that time, me and my other friend, decided to apply to a community college in California as it would make it easier for us to get into even higher ranked universities. That is how I chose to apply to Santa Monica College as it is the rank 1 top transfer community college in California. While in Bangkok, I went in for my US visa interview. Then, I claimed my passport back after getting approved and I went back to my family in Yangon for 2 weeks before leaving for LA.

What advice would you give to high school students in Burma who are trying to prepare college applications?

It is crucial to consider many points when you are in the state of deciding the college you want to go to. First, you should focus on researching the colleges about their tuition fees, their programs, their reputation, and more. You should email the college or give them an international call during their office hours for any additional inquiries you have that you can't find on the website. Then, decide on the career you want to pursue (as some people are uncertain about what they want to study). If you are sure about it, research which colleges are infamous for your decided major. It is also crucial to research the campus recruitment rate of the college you are considering for. You need to look out for many aspects while choosing your college, so choose wisely.

How would you describe the beauty of California?

The sun, sand and surf. The beauty of the west coastline would be the main attraction of California. Moreover, it has nice weather all year and has a diverse culture and delicacy. Not only that, It is also the heart of Western world's film industry. However, I can't help but say that I love the beauty of my country more.

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

The people I look up to ought to be Daw Aung San Suu Kyi, my grandmother and my mother.

They are fabulous women who I always admire.

My grandmother and my mother raised me into the courteous, righteous and strong person that I am today. I witnessed how they handle their households as well as their leadership. I am ready to overcome whatever life has for me because of the guidance and unwavering support I have received from them. To be frank, they are the most distinguishable females to look back in our family pedigree.

As for Daw Aung San Suu Kyi, she is the demonstration of resilience, courage and commitment. We have infinite ethics and morale to learn from her.

What are the challenges and cultural shocks for you as an international student?

Of course, studying abroad alone isn't as easy as it seems. Back in our home, we have our parents to take care of our meals, our bills, our allowance, and everything. But, now that I am abroad, alone, the only thing they can take care of is money and just a phone call check-up on us. Every other thing, it's all up to us. We have to run our own errands, plan our meals, pay our own bills, navigate places by ourselves and so on. However, it is important to not go astray as we are lacking supervision in a whole new place, thousands of miles away from home. We cannot forget to take care of both our mental and physical health. Our minds should be set on our individual goals as our parents invested their money for us to acquire world-class education with international hands-on experiences and opportunities.

Needless to say, the cultural shocks come to me as an international student who just arrived in the states for the first time, but we all just learn and adapt to them over time. I would highly recommend you research the rules and regulations of your designated country beforehand. I did that as well and it has helped me a lot.

What are your future goals?

As mentioned above, I want to make the lives of people (regardless of their statuses) better in my country. I am eager to contribute to something beneficial for my home country, even if it's a trivial matter.

As a Burmese international student, what message would you like to share with other fellow Burmese international students in the US?

The international experience will give you the skills and insights you need to make a difference in your life along with a handful of opportunities that will come to you.

It might be difficult. I mean studying abroad is difficult, but this is one of the testaments that life gives you so that you can grow and learn. Do embrace the journey.

First Burmese Baptist Church of San Francisco
အလင်းခရစ်စမတ်နေ့အခမ်းအနား

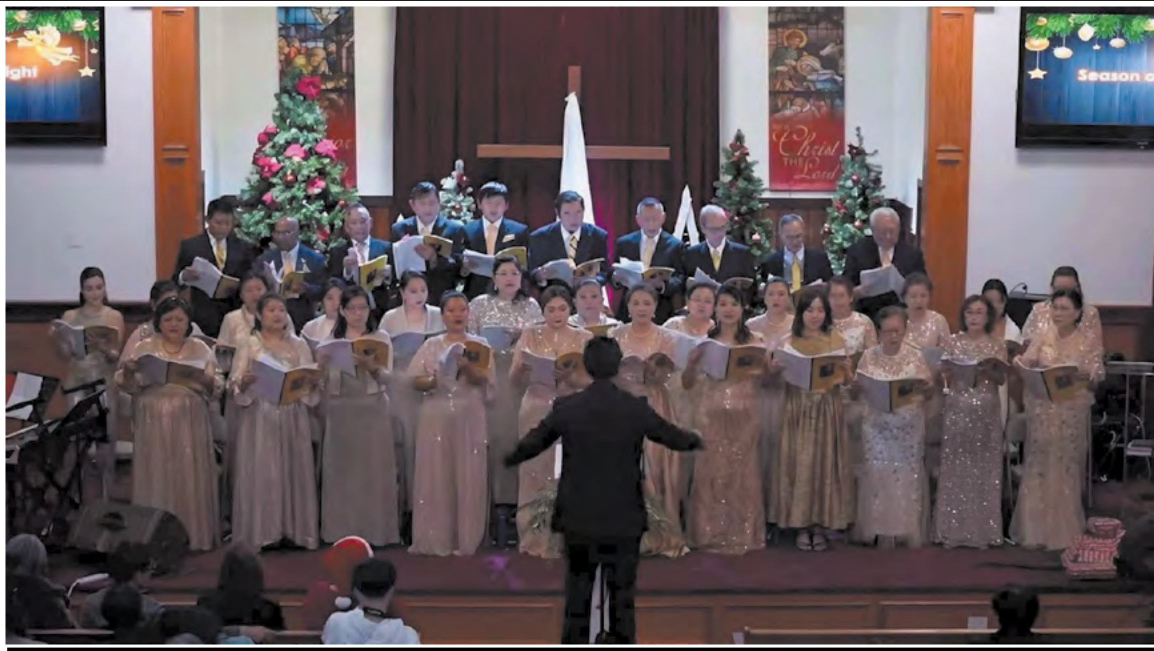
Daly City ရှိ First Burmese Baptist Church of San Francisco ၏ Candlelight Christmas မွေးနေ့တော်အလင်းခရစ်စမတ်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာ၂၅ ညနေ၅နာရီက ကျင်းပခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Latt Yishey က ထာဝရအလင်းကြွဆင်း ချိန်ခါမင်္ဂလာတရားကို ဟောကြားကာ သံစုံတီးဝိုင်းက ဓမ္မသီချင်း ဆက်ကပ်ခဲ့သည်။ ကလေးများအပါအဝင် တက်ရောက်လာသူအသင်းတော်မိသားစု ဝင်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ကြပြီး ယေရှုဖွားမြင်းခန်းသရုပ်ဖော်နှင့် အလင်းတိုင်ထွန်းညှိခြင်းအစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့သည်။

First Burmese Baptist Church of San Francisco ၏ အစမှာ ၁၉၇၅ခုနှစ်တွင် ကရင်လူမျိုး George Kacher မိသားစုက မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းလာသော ခရစ်ယာန်များအိမ်တွင်ဝတ်ပြုခြင်းမှစတင်တာ 21st Street, San Francisco ရှိ အမေရိကန်နှစ်ခြင်းကျောင်းတွင် မြန်မာခရစ်ယာန်များအားအသုံးပြုခွင့်ပေးခဲ့သည်။ ထိုကာလများက မြန်မာပြည်မှလာသော Rev. Shwe Hlaing Dwa က အချိန်ပိုင်းသင်းအုပ်ဆရာတာဝန်ယူခဲ့ပြီး ၁၉၈၆မှစပြီး လီဆူးလူမျိုးဖြစ်သော Rev. Latt Yishey ကတွဲဖက်တရားပြခဲ့သည်။ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းရရှိရေးအတွက် သင်းအုပ်ဆရာ Latt Yishey နှင့်အတူ အသင်းသားများကကြိုးစားခဲ့ရာ ၂၀၁၃ခုနှစ်တွင် ကိုယ်ပိုင်ဘုရားကျောင်းဝယ်ယူနိုင်ကာ ကချင်၊ ကရင်၊ လီဆူး၊ တရုတ်၊ ဗမာလူမျိုးပေါင်းစုံပါဝင်သော အသင်းဝင်၁၅၀ခန့်ရှိသည်။ နှစ်စဉ် မြန်မာပြည်ရှိ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၊ မျက်မမြင်ကျောင်းများ၊ အနာကြီးရောဂါသည်များနှင့် ၊ စစ်ဘေးရှောင်များ နွမ်းပါးသူများအတွက် အသင်းတော်က တနှစ်၃ကြိမ် လှူဒါန်းသည်။

" သမ္မာကျမ်းစာမှာ ယေရှုခရစ်ဖွားမြင်ခြင်းဟာ ကောင်းကင်မှာ အမှောင်ခွင်းပြီး အလင်းရောက်လာတယ်လို့ဖော်ပြတယ်။ သူမမွေးခင်နှစ်၇၀၀ထဲက ဟောကိန်းရှိခဲ့တယ်။ လောကအမှောင်ထုဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေဖြစ်ပြီး လူသားများက နစ်မွန်းနေကြတဲ့အခါ ယေရှုခရစ်က အလင်းဆိုတဲ့မေတ္တာကိုယူလာပေးတယ်။ အလင်းဟာ မပြောင်းလဲတဲ့အလျှင်ရှိပြီး အလင်းလာရင် အမှောင်ဟာ ပြေးရတာပဲ။ လူတွေသာ ပြောင်းလဲပြီး ယေရှုရဲ့မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ ကြင်နာသနားတတ်ခြင်းအလင်းဟာ လူသားတို့အတွက်ထာဝရ မပြောင်းလဲပါဘူး။ အလင်းဟာကြည်လင်သန့်ရှင်းသလို အသက်တာ၃၃နှစ်ရှိတဲ့ယေရှုဟာ အပြစ်မရှိသောဘုရားဖြစ်ပြီး လောကကိုအောင်မြင်တယ်။ ဘုရားကိုယုံကြည်ရင် ဘုရားသားသမီးဖြစ်ရတဲ့အခွင့်ကိုရပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအပြည့်နဲ့အသက်ရှင်ခွင့်ကိုရမယ်။ ယေရှုပေးတဲ့အလင်းကို ယူပြီး လူတွေကလည်း အလင်းပြန်တဲ့သဘောလို ကိုယ့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ အသင်းတော်နဲ့ ဆင်းရဲသူတွေကို မေတ္တာ၊ ဂရုဏာတွေ ပြန်လည်ဖြန့်ဝေကြပါ" ဟု Rev. Latt Yishey က မြန်မာ့ဂဇက်က ခရစ်စမတ်အမှတ်တရစကားပြောကြားခဲ့သည်။ (ပုံ - ယာအပေါ်)

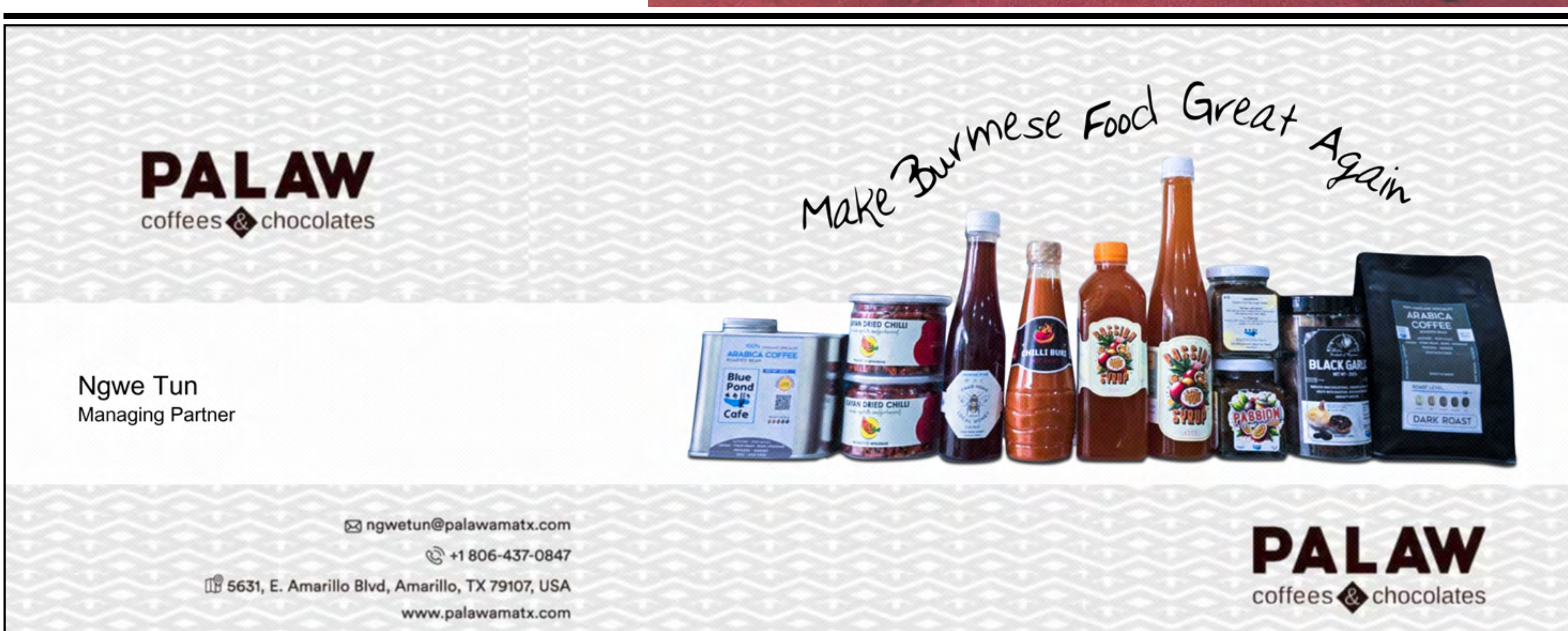
Burmese Christian Fellowship (BCF)
ခရစ်စမတ်နေ့ အခမ်းအနား

La Puente, California ရှိ Burmese Christian Fellowship (BCF) မြန်မာခရစ်ယာန်မိတ်သဟာယအသင်းတော်၏ ၂၀၂၄ခုနှစ် ခရစ်စမတ်အခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာ၂၅က ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် Reverend ဆရာမ Say Mu Shein ကဦးဆောင်ကာ အသင်းတော် choir အဖွဲ့က "The Birthday of the King" ဓမ္မတေးကို သီဆိုဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်ပြီး အခမ်းအနားသို့အသင်းတော်မိသားစု၇၀ခန့်တက်ရောက်ကာ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။

Burmese Christian Fellowship (BCF) သည် US တွင် မြန်မာဘာသာစကားသုံးပြီးဝတ်ပြုကိုးကွယ်သော ဒုတိယအစောဆုံးခရစ်ယာန်သင်းတော်ဖြစ်ပြီး အသင်းတော်မတည်ထောင်မီ အသင်းတော်ကိုစတင်ခဲ့သော မိသားစုဝင်များသည် ဇန်နဝါရီ၂၉၊ ၁၉၇၇ တွင် မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြသောခရစ်ယာန်မိသားစုများက First Baptist Church of Alhambra တွင် ပထမဆုံးဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခဲ့ကြသည်။ ပထမဆုံးဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းအခမ်းအနားသို့ Daw Haven Bate, Alan Cho, Irene, Lawrence Chwa, Ludee, David Nyo Dun နှင့်သားသမီး၃ဦး၊ သာသနာပြုမစ်ရှင်အဖွဲ့မှ Miss Laughlin, Miss Wiatt, Miss Thayer, Miss Beebe, Miss Price, Miss Shivers, Joy နှင့် Rev. Henry Ang တို့တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၇-၁၉၇၉အတွက် Senior Pastor နှင့် ၁၉၇၇-၁၉၈၀ထိ President မှာ Rev. Henry Ang ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၀၊ ဩဂုတ်တွင် the B.C.F. (Youth) တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ပထမဆုံး President မှာ ဦး Billy Wong ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွက် အသင်းတော်President မှာ Mr. Henn Ma ဖြစ်ပါသည်။ အသင်းတော်တွင် သင်းအုပ်ဆရာများမှာ Senior Pastor အဖြစ် Rev. Henry Ang, Associated Pastor အဖြစ် Rev. Saw Livingstone Zan, Pastoral Staff/Music Director အဖြစ် Rev. Hsi Mu Shein တို့က တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ (ပုံ - ယာ)

ဓာတ်ပုံ- Louis Min Shwe Lin

Oakland မြို့၊ California မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်ရှိ ရဟန်းခမည်းတော်ကြီး ဘကြီးမြ၏ အသက်၁၀၀ပြည့်မွေးနေ့အခမ်းအနားကို ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၂၁တွင် မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၁၄ပါးကို စုပေါင်းနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး မွေးနေ့ရှင် ဖိုးသက်ရှည်ဘကြီးမြက သံဃာတစ်ပါးစီကို နဝကမ္မနှင့်လှူဖွယ်များဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၇၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ သံဃာတော်များက မွေးနေ့ကုသိုလ်အတွက် တရားချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး ကောင်းမှုအစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

Photo: BCF



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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

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

BURMESE KITCHEN

မြန်မာ့စားမြိန်
BURMESE KITCHEN
Vegetarian-Friendly Restaurant
Since 2006

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

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

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

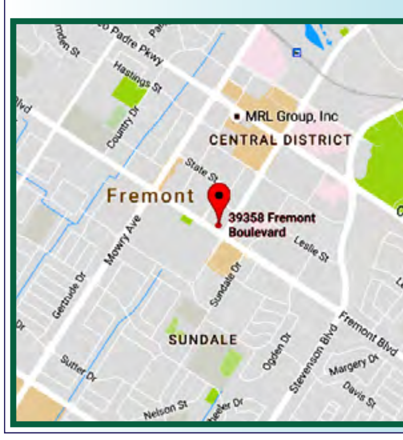
burmesekitchensf@gmail.com   www.burmesekitchen.com

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

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



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

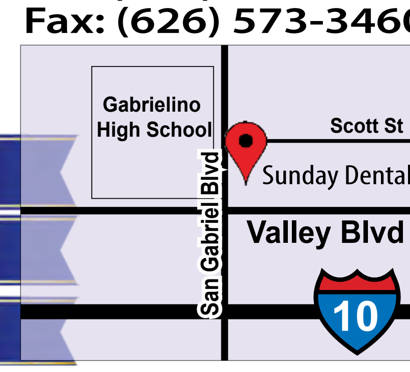
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy   Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဥနာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

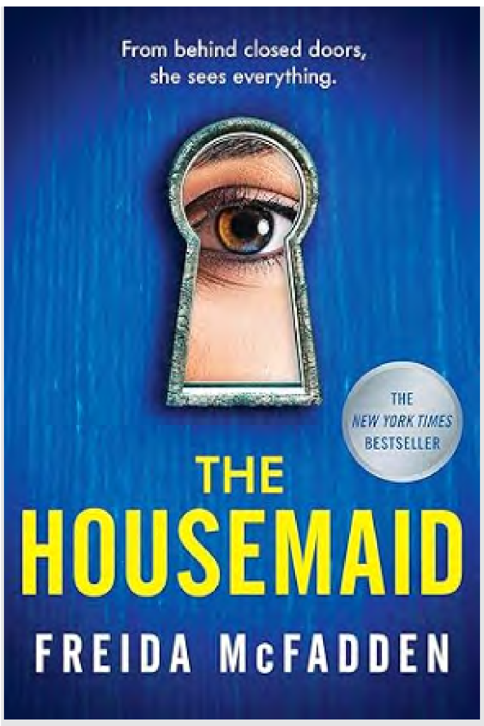
The Housemaid

★★★★☆

By: *Freida McFadden*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Psychological Fiction, Mystery, Suspense*



SUMMARY: *Every day I clean the Winchesters' beautiful house top to bottom. I collect their daughter from school. And I cook a delicious meal for the whole family before heading up to eat alone in my tiny room on the top floor. I try to ignore how Nina makes a mess just to watch me clean it up. How she tells strange lies about her own daughter. And how her husband Andrew seems more broken every day.*

But as I look into Andrew's handsome brown eyes, so full of pain, it's hard not to imagine what it would be like to live Nina's life. The walk-in closet, the fancy car, the perfect husband. I only try on one of Nina's pristine white dresses once. Just to see what it's like. But she soon finds out… and by the time I realize my attic bedroom door only locks from the outside, it's far too late. But I reassure myself: the Winchesters don't know who I really am. They don't know what I'm capable of…

"The Housemaid" is a fast-paced, thrilling story guaranteed to pull you out of any reading slump. The gripping plot keeps readers on the edge of their seats as they follow Millie, an ex-convict desperate for a job after ten years in prison. She lands a housemaid gig with the wealthy Winchester family, who conveniently skip the background check.

This family is quite the duo: Andrew is charming and kind, while Nina is a literal hot mess—mean, unstable, and changes her mind more often than her outfits. Millie starts daydreaming about becoming the next Mrs. Winchester, even trying on Nina's clothes and cozying up to Andrew. But when Nina catches on, things spiral out of control. Millie isn't exactly Miss Congeniality, but Nina's level of crazy is off the charts. Andrew's attraction to her remains a mystery, especially with McFadden's exaggerated descriptions.

The story itself isn't particularly unique, but the way it's told is a work of art. The author's talent makes reading it a vivid experience. The narrative is divided into three parts, with Parts 1 and 2 being fairly predictable but Part 3 delivering a mind-blowing twist. There are numerous jaw-dropping moments, and the plot twist is genuinely shocking.

McFadden's writing is as clear as water, making the unexpected twists even more impactful. Character development is another strong suit. McFadden skillfully crafts each character, allowing readers to form strong biases. At times, you might feel sympathy for a character, while at other times, you'd want to throw a plate at them for their annoying behavior. The first 30% of the book is a bit slow, but once you get past that, it really picks up.

This book is filled with plot twists, and just when you think you've figured it out, another reveal comes along. It keeps you on edge, and while some twists are predictable, the buildup towards the end is unexpected and engaging. If you enjoy popcorn reads, this one is a must. The writing style is sleek and to the point, drawing readers into a world of secrets and manipulations without any unnecessary fluff. Each chapter unveils a new layer to the story, with tension building as the truth about the characters and their motives slowly unravels.

All in all, "The Housemaid" offers a thrilling ride with plenty of twists and turns, making it a perfect choice for anyone looking to get out of a reading slump. Trust me, you won't see the end coming!

" Sincerely, Your Penpal "

အသေးစား စာကြည့်တိုက်ဖွင့်

Granada Hills Charter Schoool ၏ International Baccalaureate program တွင်ပညာသင်ကြားနေသော 11th Grade ကျောင်းသူများဖြစ်ကြသည့် Kaitamsin Bwor နှင့် Kelli Teraji တို့တည်ထောင်ထားသော Penpal project ၏ လှုပ်ရှားမှုတခုဖြစ်သော CAS project ၏ " Sincerely, Your Penpal " အတွက် မူလတန်းနှင့်အလယ်တန်းကလေးများအတွက် စာအုပ်များထားရှိသော အသေးစားစာကြည့်တိုက်တစ်ခုကို ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီမှစပြီး Monterey Park, California ရှိ Southern California Burma Chinese Association(SCBCA) တွင်ဖွင့်လှစ်ထားရှိပါသည်။

SCBCA အသင်းဝင်မိသားစုများ၏ သားသမီးများ၊ မြေးများအတွက် အကျိုးရှိသောစာအုပ်များဖြစ်ပြီး၊ ကလေးများအတွက် screen time လျှော့ရန်ကြိုးစားနေသော အသင်းဝင်မိဘများသည် အိမ်မှကလေးများဖတ်ရန် ကြိုက်ရာစာအုပ်များကို ထိုအသေးစားစာကြည့်တိုက်မှစာအုပ်များကို အိမ်သို့ယူကာငှားဖတ်နိုင်ပါသည်။ SCBCAအသင်းမှ အသင်းသားများသို့ ရှိသောစာအုပ်စာရင်းကို အီးမေးလ်မှတဆင့်ပေးပို့သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။ အမေရိကားနိုင်ငံတွင်းထုတ် စာအုပ်များဖြစ်ကာ ကလေးများအတွက် မူကြိုအရွယ်မှစသောအရုပ်ပြသရုပ်ဖော်စာအုပ်များမှ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းကလေးများအထိ ဖတ်နိုင်သော စာအုပ်ပေါင်း၇၀ကျော်ထားရှိထားပါသည်။

အမေရိကန်-မြန်မာ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ဖတ်ပြီးသော စာအုပ်များကိုလည်း Ayeyawady@gmail.com သို့ ဆက်သွယ်၍ လှူတန်းနိုင်ပါကြောင်းသိရှိရသည်။

The Next Presidency Will Shape Gen Z's Education

By Kai Bwor & Patricia Fontejon

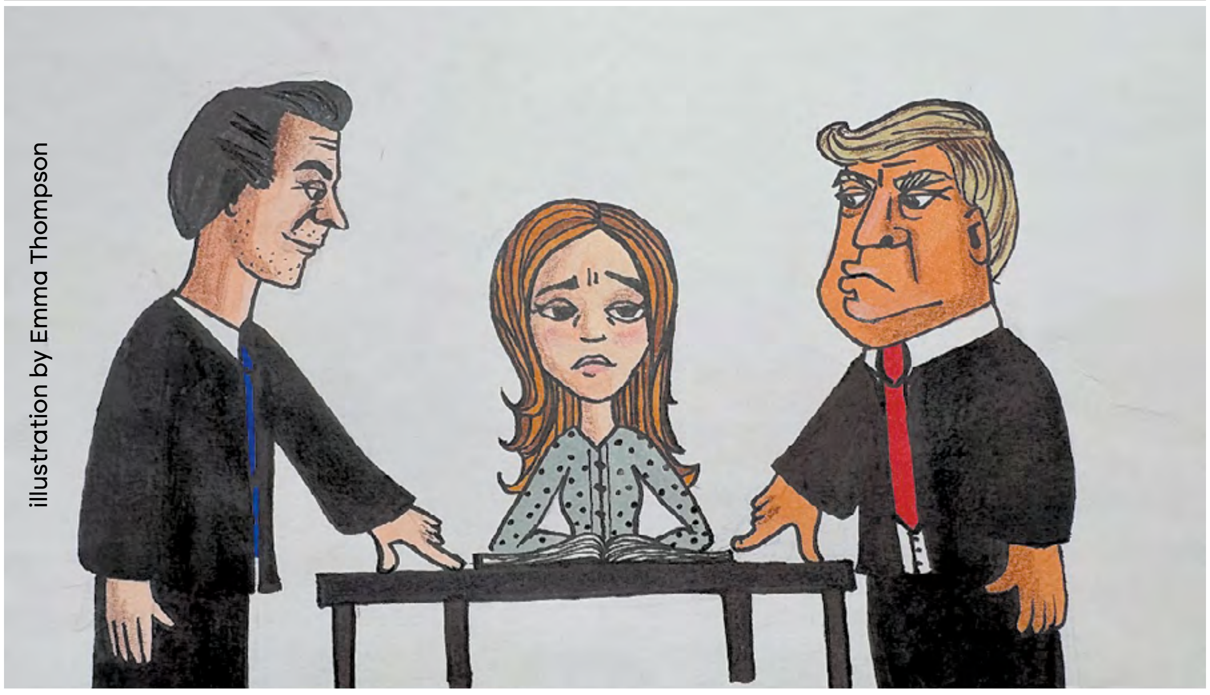


illustration by Emma Thompson

Many Americans were at the edge of their couches, staying up all night to watch the 2024 presidential election unfold before them. In a closely contested election, President-elect Donald Trump received 312 electoral votes, while the current Vice President Kamala Harris, amassed 226 votes. This was an especially contentious election on many fronts including immigration, women's rights, and even education.

As President-elect Donald Trump's administration prepares to enter the White House, students graduating within his four-year term may directly be impacted by new laws. These changes could negatively affect students across the United States.

So what will the future look like for us, Gen Z, under the Trump Administration? Although nothing is set in stone, the President-elect aims to dismantle the U.S. Department of Education. This department handles crucial tasks like allocating federal aid through Title 1 to support schools serving low-income families and student loan relief programs, such as the Public Service Loan Forgiveness and income-based repayment plans.

Low-Income Students

Abolishing the Department of Education would prevent students from having quality education and academic opportunities, as the lack of funding would make it almost impossible for low-income students to attend college.

"As a student myself, I feel incredibly upset and concerned that the economic aid we've been ensuring for decades can be stripped away from us, and the possibility of attending college would decrease for many across the country, which is frustrating because everyone deserves a chance to enrich their education," says Lauren Pho, a junior.

Trump's proposed dismantling of the Department of Education would create severe hardships for low-income students, who would likely not be able to attend college.

Through the dismantling of this department, Trump focuses on two key areas: reducing federal funding for schools that teach Critical Race Theory and eliminating the student loan forgiveness programs established under the Biden-Harris administration.

Critical Race Theory

Critical Race Theory offers a way of seeing the world that helps people recognize the effects of historical racism in modern American life, highlighting the relationship between race and American law. It emphasizes how other marginalized identities, such as gender or class, are often overlooked.

During his first term, Trump issued an executive order advocating for local communities to control how children receive education in their schools. He argued that public school curricula were "one-sided," and often failed to properly honor and reflect the great legacy of the "great American national experience."

Alienation

However, this approach results in polarized classrooms. By presenting only one side of history—the perspective of the "good side" of American history—we lose the ability to critically analyze and form our own opinions. This perspective alienates students, causing us to view America's history only through rose-colored glasses rather than understanding it holistically.

Beyond that, Critical Race Theory is evident in our daily lives, especially in K-12 educational settings. Schools incorporate it through curriculum content, including stories written from the perspectives of BIPOC authors.

If Trump were to issue a similar executive order, texts such as "Invisible Man" by Ralph Ellison or "Beloved" by Toni Morrison might be taken off the curriculum. Dismantling the Department of Education could potentially impact our education and that of future students by losing some access to diverse perspectives, resulting in a more narrow curriculum.

Book Bans

Students benefit from analyzing multiple perspectives and gaining insight into different cultures. The act of restricting the books read in schools constitutes a form of censorship reminiscent of what is portrayed in "Fahrenheit 451."

Additionally, as Trump pledges to shut down the Department of Education, loan forgiveness and federal aid may face significant changes, potentially impacting students nationwide. This shift could reshape education, leaving many feeling uncertain about the future of their academic and financial support. As these changes unfold, it's important to consider state-level responses and how they may protect students from these shifts.

Prop 2

For instance, California recently passed Proposition 2, which directs state tax dollars toward federal student spending. This measure was designed to ensure that even if federal support for higher education diminishes, California remains committed to providing financial resources to its students. But, not many states are afforded these luxuries.

Many Americans are excited about the prospects of a new administration, while others find the news confounding. Right now, the future of our country is unclear. But beyond politics, there's optimism as a result of elections. This time in America brings out the desires of the people. Regardless of our political preferences, we all share a common goal of wanting the best for our country and ensuring quality education for future generations.

This Opinion is Published by Plaid Press and The Plaid Press is the student newspaper of Granada Hills Charter High School.

အဆစ်ရောင်ရောဂါများ

စံထွန်းရွှေ

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

Gout - အဆစ်ရောင်ရောဂါများ

Gout - အဆစ်ရောင်ရောဂါများသည် ယောကျ်ားများထက် အမျိုးသမီးများ၌ ပိုဖြစ်တတ်သည်။ ဂေါက်ဝေဒနာကြောင့် အဆစ်ဝန်းကျင်၌ရှိသော (Gristle) အရွတ်နှင့်ကြွက်သားများလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးသွားသည်။ ဂေါက်ရောဂါသည် မျိုးရိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဂေါက်ရောဂါသည် ကြိုတင် အသိပေးခြင်း မရှိဘဲ ရုတ်တရက် နာလာတတ်သည်။ တရက်နှစ်ရက်ကြာလျှင် ရောင်တင်းမှုနှင့်နာကြင်မှု ပျောက်သွားသော်လည်း ရောဂါသည် အချိန်မရွေး ပြန်ပေါ်လာတတ်သည်။ အကြိမ်များစွာ ရောဂါဖြစ်ပြီးနောက် ထိုအဆစ်များသည် မူလပုံစံ ပျက်သွားတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ Uric acid အဆစ်၊ အဆက်များတွင် စုဝေးလာသည့်အတွက်ဟူ၏။ အာယုဗေဒ၌ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သွေးမသန့်၍ ဖြစ်သည်ဟူ၏။ သွေးသန့်က အဆစ်နာရောဂါ မဖြစ်နိုင် ဆိုသည်။

အာယုဗေဒ၌ ဖေါ်ပြထားသည့် ဂေါက်အဆစ်နာဆေးနည်းများ

ဆေးနည်း[1] - Selery (တရုပ်နံနံ)ကို မိမိကြိုက်သလိုသုံးစွဲပါ။ (အမြစ်နှင့်အစေ့ကိုသုံးက ပိုအကျိုးရှိစေသည်။)

ဆေးနည်း[2] - Triphala (ရှားဖြူ+ ဖန်ခါး+ သစ်ဆိမ့်)

ဆေးနည်း[3] - Giloy (ဆင်တုံးမနွယ်)

ဆေးနည်း[4] - Smilax china (Botanical) စိန်တပေါ်(မြန်မာ)

ဆေးနည်း[5] - Mahaman blood Purification) အာယုဗေဒ သွေးသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဆေး

ဆေးနည်း[6] - Costor oil (ကြက်ဆူဆီ) အဆစ်အဆက်နာကျင်သည့်နေရာကို လူးပေးက နာကျင်မှုကို ပျောက်ကင်း၏။

ဆေးနည်း[7] - Mustard oil (မုန်ညှင်းဆီ) + ဂျင်း ချက်ပြီး ဆီကို အဆစ်အဆက်များ၌ လူးပေးခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကို ပျောက်ကင်း၏။

ဆေးနည်း[8] - သောက်ဆေး - ရေနွေးတခွက်တွင် ပျားရည် 1 TSP သစ်ကြံပိုးအမှုန့်နဲနဲထည့်ပြီး သောက်ပါ။ ထိုနောက် လူးဆေး = ရေနွေး 2 TSP + သစ်ကြံပိုးအမှုန့်နဲနဲထည့်ပြီး Mix လုပ်ပါ။ ၎င်းကို အဆစ်များ၌ လူးပေးပါက 3 မိနစ်အတွင်း နာကြင်မှုကို ပျောက်စေ၏။

ဆေးနည်း[9] - Poison bulb (English) ကိုယ်ရံကြီး(မြန်မာ) Crinum Asiaticum (Botanical)

အပင် = အပုတ်လိုက်ပေါက်သည်။ အရွက်အရှည် - 2' - 3' ခန့်ရှည်သည်။ အနံ 4' ခန့်ရှိသည်။ အပွင့် - ထီးသဏ္ဍာန် အဖြူရောင်၊ အဥ - ကြက်သွန်နီဥကြီးခန့် ရှိသည်။ အရွက်ကို မီးနွေးနွေးအပူပေးပြီး ခါး၊ ဒူးဆစ်၊ လက်ဆစ်များတွင် ပတ်ထားပြီး ကြိုးနှင့်ချည်ထားပါ။ တကြိမ်တည်းနှင့် နာကြင်မှု မပေါ်လာတော့ပေ။

ထူးခြားသည့် ရာဇဝင်လာအပင် ဖြစ်သည်။ အဆိပ်အမျိုးမျိုးကို လျှာ၌ အဥကို ပွတ်ရုံဖြင့် အဆိပ်ကို ပြေစေ၏။ "နန်းတွင်း လျှာပွတ်ဆေး"ဟူ၍ မင်းတုန်းမင်း အုပ်ချုပ်စဉ် ထင်ရှား၏။ အကြောင်းမှာ မင်းတုန်းမင်း၌ မိဖုရားပေါင်း 50 ခန့်ရှိသည်ဟူ၏။ မိဖုရားများ တယောက်ကိုတယောက် မနာလိုမုန်းတီးမှု ရှိကြသဖြင့် သေစေရန် အဆိပ်ခတ်သည်ကို "ကိုယ်ရံကြီး အဥ"ကို လျှာ၌ပွတ်ရုံဖြင့် အဆိပ်ပြေစေသဖြင့် "နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး"ဟု ထင်ရှားစေ၏။။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားကြပါစို့ (၁၂)

Learning English through Activism

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလိုနှစ်ဟောင်းကုန်၍ နှစ်သစ်ကူးမည့်အချိန်ကာလမျိုး၌ မြန်မာ Activist တိုင်း သိနားလည်သင့်သည့် ဝေါဟာရနှစ်ခုမှာ Modernization နှင့် Westernization တို့ ဖြစ်ပါသည်။ Modernization ကို Webster Dictionary က ယခုလို အဓိပ္ပါယ် ဖော်ပြထားပါသည်။

Modernization is the process of adapting something to modern needs or habits. It carries the institutions and values of society along with it, in what is generally regarded as a progressive, upward movement. Initial resistance to modernization may be sharp and prolonged, but it is generally doomed to failure.

Westernization ကို ယခုလို အဓိပ္ပါယ် ဖော်ပြထားပါသည်။

Westernization is the adoption of the practices and culture of western Europe by societies and countries in other parts of the world, whether through compulsion or influence. Westernization reached much of the world as part of the process of colonialism and continues to be a significant cultural phenomenon as a result of globalization.

မြန်မာလူငယ်တော်တော်များသည် Modernization နှင့် westernization တို့ကို ကွဲကွဲပြားပြား နားမလည်ကြပါ။ အနောက်တိုင်းဆန်ရင် ခေတ်မှီတယ်လို့ ထင်ကြပြီး၊ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုများကို အတုခိုး၍ မဆုံးပါ။ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှု ထုံးစံအားလုံး မကောင်းဘူးဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် အချို့အနောက်တိုင်းထုံးစံများမှာ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးများနှင့် လားလားမျှ မသက်ဆိုင်ပါ။ မသင့်လျှော်လှပါ။ အနောက်တိုင်းသားများသည် freedom ကို အထူးတန်ဖိုးထားတတ်ကြပါသည်။ တစုံတယောက်အပေါ် ရာသက်ပန် commitment ပေးဖို့ အထူးဝန်လေးတတ်ပါသည်။

ဒီတော့ Living together ဆိုသည့် custom လေးတခု ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ဒီ Living together ကို မြန်မာလူငယ်တွေက လိုက်ပြီးအတုခိုးလာကြတော့ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအတွက် စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာပါသည်။ freedom ဆိုတာ ကောင်းပါသည်။ သို့သော် Living together ဆိုတာ မကောင်းနိုင်ပါ။ Living together ဆိုသည့် custom သည် မြန်မာမိန်းခလေးများနှင့် လုံးဝ မအပ်စပ်ပါ။ အတုခိုးသင့်သည့် အနောက်တိုင်း ဓလေ့တခု မဟုတ်ပါ။ Westernization ၏ လွှမ်းမိုးမှုများကို အနုပညာလောကတွင် အထူးတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာမှုပိုင် တေးသီချင်းအသစ်များကို နားထောင်ခြင်သော်လည်း မလွယ်ကူလှပါ။ သီချင်းသစ်တိုင်းလိုလိုမှာ အနောက်တိုင်း တေးသွားများကို ခိုးယူထားသဖြင့် ကြားရသူမှာ နားမဝင်ဆန့်ပါ။ အနောက်တိုင်းတေးသွားများကို လုံးဝ မခိုးရလို့ မဆိုလိုပါ။ မိမိတို့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အပ်စပ်ရင်၊ နီးစပ်ရင် ခိုးလို့ရပါသည်။ သို့သော် Rap Music မျိုးကို အတုယူပြီး မြန်မာ Rap သီချင်းများကို ကြားရသည့်အခါမျိုးမှာတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါသည်။ Rap Music ရဲ့ သမိုင်းကို လုံးဝနားမလည်ဘဲ ထင်တိုင်းကြဲနေကြတော့ မြန်မာယဉ်ကျေးမှု ပျောက်လုနီးပါး ဖြစ်နေပါပြီ။ တေးသံရှင်များ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကိုတော့ ပြောကို မပြောလိုတော့ပါ။ မြန်မာလူမျိုးမှ ဟုတ်ရဲ့လားဟု မေးစရာပင်။ Wade Davis ရဲ့ Last of Their Kind: What Is Lost When Cultures Die? ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးလေးမှာ Westernizationနဲ့ ပတ်သက်လို့ ယခုလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

Our shared heritage implies that all cultures share essentially the same potential, drawing on similar reserves of raw genius. Whether they exercise this intellectual capacity to produces stunning of works of technological innovation or to maintain an incredibly elaborate network of kin relationships is simply a matter of choice and orientation, adaptive benefits and cultural priorties.

စာရေးသူကို အထင်မလွဲစေပါ။ မြန်မာယဉ်ကျေးမှုဟာ ခေတ်နဲ့အညီ ပြောင်းလဲလာရမှာပါ။ စာရေးသူတို့ ဘိုးဘွားတွေ ခေတ်က ယဉ်ကျေးမှုမျိုးကို ပြန်လည်အသက်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်း မမဟုတ်ပါ။ သို့သော် Modernization နှင့်အညီ မြန်မာယဉ်ကျေးမှု ပြောင်းလဲလာသည့်အခါ၊ တိုးတက်လာသည့်အခါ မူပိုင် အမွေအနှစ်လေးများကိုတော့ ဖျောက်ဖြတ်လိုက်၍ မရပါ။ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ဝါးမြိုခြင်းကို မခံရစေရန် မြန်မာ activist အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံရေးလောကတွင် စစ်အစိုးရ၏ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများ၊ အာဏာရှင်စံနစ်ဆိုးကြီး၏ ရလဒ်များက တကယ်ပင် မြန်မာပြည်ကြီး၏ တိုးတက်မှုများ၊ သာယာစည်ပင်မှုများကို ဟန့်တားထားသလို Westernization သို့မဟုတ် အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုများကို အတုခိုးလွန်းခြင်းက မြန်မာယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ခေတ်မှီလာခြင်း၊ တိုးတက်လာခြင်းများကို ဟန့်တားနေပါသည်။ မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်နဲ့ခေတ်မှီလာအောင် modernized ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဆုတ်ယုတ်လာပုံကို မြန်မာစကားကို လေ့လာကြည့်လျှင် မြင်လာပါလိမ့်မည်။ Wade Davis က ဖော်ပြပါ ဆောင်းပါး၌ပင် Language ရဲ့ အရေးပါမှုကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

A key indicator of the decline in cultural diversity is language loss. A language, of course, is not merely a set of grammatical rules or a vocabulary. It is the vehicle by which the soul of each prticular cultural comes into the materials world. Each one is an old-growth forest of the mind.

ယခုခေတ်မြန်မာစကားကို မြန်မာတွေ ကောင်းကောင်းမပြောတတ်ကြတော့ပါ။ တခါတရံများ Television ပေါ်က announcer တွေရဲ့ internet က influencer တွေရဲ့ မြန်မာလို ပြောသံကြားမိရင်၊ ဘယ်က ဘာလူမျိုးတွေ ဒို့မြန်မာစကားပြောနေကြတာလည်းလို့တောင် ထင်မိပါတယ်။ ပေါ့ရွှတ်ရွှတ်နေသလို၊ နိမ့်ခြည်မြင့်ခြည်နဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလိုလို၊ တော်တော်လေး အားစိုက်နားထောင်မှ နားလည်ပါသည်။ စာရေးသူတို့က ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ရင် ဝမ်းသာအားရ "ဟေ့ကောင်၊ မင်း ဘယ်လိုလည်း၊ နည်းနည်းဝလာတယ်" စသဖြင့်ပေါ့လေ၊ ခေါ်ယူနှုတ်ဆက်တတ်ပါတယ်။ တဖက်သားက လေအေးလေးနဲ့ "ကောင်းသော နံနက်ခင်းပါ သူငယ်ချင်း" ဆိုတော့ ဘာပြန်ပြောရမှန်းတောင် မသိတော့ပါ။ အင်္ဂလိပ်လို Good Morning ကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ပြီး မြန်မာစကားကို အင်္ဂလိပ်လို ပြောနေတော့ တော်တော်လေး စိတ်ကုန်သွားပါတယ်။ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ရိုက်ခတ်သံကို တော်လှန်နိုင်ဖို့ မြန်မာ activist တိုင်း ကြိုးစားရမှာပါ။ တဖက်ကလည်း မိမိတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို တိုးတက်လာဖို့ တနည်းအားဖြင့် culturally refined ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားကြရပါမည်။ Arts of East Asia မှ Jennifer ဆိုသူက culturally refined ပုဂ္ဂုလ်တယောက်ဖြစ်လို့ သူဟာ culturally aware ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ၎င်းကပင် ဆက်လက်၍

Cultural refinement refers to the process of enhancing and perfecting artistic expressions, social practices, and intellectual pursuits within a society. This concept is often associated with the development of sophisticated tastes, aesthetics, and values that elevate cultural production to a higher level of quality and significance.

စာရေးသူတို့ရဲ့ မြန်မာယဉ်ကျေးမှုမှာ ပြင်စရာတွေ အများကြီးပါ။ မသုံးသင့်တော့သော Expression လေးတွေလည်း အများကြီးပါ။ ဉပမာတခုဘဲ တင်ပြလိုက်ပါမည်။ မြန်မာတွေ ပြောလေ့ရှိပါသည်။ "ကုလားမနိုင် ရခိုင်မဲတယ်"တဲ့။ ဘယ်လောက် ဆိုးတဲ့ expression လေးလည်းနော်။ လူမျိုးစုကြီး တခုတည်းမဟုတ်၊ နှစ်ခုကို စော်ကားထားပါသည်။ ဒီလို ပြုပြင်စရာလေးတွေကို စုပေါင်းပြုပြင်ကြပြီး "culturally refined"စကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုလေးတွေကို ဖန်တီးကြစို့၊ ထိမ်းသိမ်းကြစို့ 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

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

Fremont Area
Myanmar Community & Cultural Center
ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရံသီကျောင်း
ဆရာကြီးမောင်စွမ်းရည်
MYANMAR PERMANENT MISSION

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျာဓမ္မရိပ်သာ

San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville

Buffalo
Jericho Road Community Health Center

Utica, NY
မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်

Amarillo, TX (ကိုယ်စားလှယ်)
PALAW Coffee & Chocoletes
5631, E. Amarillo Blvd. Amarillo

ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် "Take Space to Pause" လှုပ်ရှားမှု

SweSwe Aye

Photo: Myanmar Gazette

ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို အဓိကထားသော Take Space to Pause လှုပ်ရှားမှုကို California Department of Public Health's Office of Health Equity (CDPH OHE) ကဦးစီးပြီး စတင်လိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ Take Space to Pause Campaign စတင်ခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာ၁၆ က The Preserve LA တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ပြည်နယ်တခုလုံးရှိ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လူငယ်များရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများနှင့် stigma များကို လျှော့ချနိုင်ရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အကူအညီများ ရရှိနိုင်ရေးအတွက် Take Space to Pause လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

Assistant Deputy Director Ana Bolaños နှင့် Dr. Sohil Sud, Director of CYBHI တို့က ကမ်ပိန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကိုပြောကြားခဲ့ပြီး ပါဝင်သူများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း၊ စိတ်သက်သာအောင်နေထိုင်ရန်နည်းလမ်းများနှင့် ကွန်မြူနတီ၏ ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုအားအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Dr. Sohil Sud က " ကျောင်းတွေမှာ ကျောင်းသားအများစုဟာ Fight or Flight အခြေအနေမှာရှိတယ်။ Fight ဆိုတာက တုန့်ပြန်မှုမြင့်ပြီး Flight ဆိုတာက ထွက်ပြေးခြင်းကိုဆိုလိုတာပါ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ခဏတုန့်ဆိုင်းအချိန်ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စစ်ဆေးပါ။ ပြီးရင် ပတ်ဝန်းကျင်က resources အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ" ဟုအရေးကြီးသော သတင်းစကားကိုပြောကြားခဲ့သည်။ Public Health နှင့်မိတ်ဆွေအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း၂၈ခုသည် ကွန်မြူနတီအသီးသီးကနားလည်သော ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုကို ကျွမ်းကျင်စွာသိနားလည်ပြီး ကွန်မြူနတီအသီးသီးကို ကိုယ်စားပြုအလုပ်လုပ်နေသဖြင့် ကွန်မြူနတီအသီးသီး၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးကြောင်းလဲပြောကြားခဲ့သည်။

လူငယ်များ၏ Panel discussion ဆွေးနွေးခြင်းအစီအစဉ်တွင် CDPH Youth CoLab မှ Eve, Makenzie, Max, Little Tokyo Service Center မှ Madeline နှင့် Healing Hearts မှ Britany တို့က ယနေ့ကြုံတွေ့နေရသော လူငယ်များနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးထားသောနည်းဗျူဟာများနှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ဂုသောအဖြစ်အပျက်များကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ Max က စိတ်ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွှားဖို့နဲ့ Stigma ကိုကုစားရန်အတွက် အပြန်အလှန် dialogue များနှင့် resources များအရေးကြီးပုံကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အသက်၁၆ကပင် စိတ်ကျန်းမာဂေးပညာရှင်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိခဲ့သူ Makenzie က " ကျမရဲ့ communityနဲ့ သက်တူရွယ်တူတွေ ကို စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အသိပညာတွေ မျှဝေမယ်။ ကျမကိုယ်တိုင်လဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပိုသိနိုင်ဖို့ကြိုးစားမယ်" ဟုပြောခဲ့သည်။ လူငယ်များက စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများသည် နည်းလမ်းအားဖြင့် community အသီးသီး၏ culture များကို သိနားလည်ပြီး အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်ရန်အတွက် Cultural competence အရေးကြီးသည့်အကြောင်းများ၊ Breaking stigma ကို စတင်ရန်အရေးကြီးပုံနှင့် suicide prevention (သေကြောင်းကြံခြင်းကိုကာကွယ်ရန်) တို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

California ရှိ အသက်၁၃နှစ်မှ၂၅နှစ် လူငယ်များအတွက် အခမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးသော SOLUNA app ကို မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကုထုံးလိုအပ်သော တဦးချင်းစီသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တဦးစီနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ရေးအချက်များကို မပေါက်ကြားစေရဘဲ အခမဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ယူနိုင်ပါသည်။ https://solunaapp.com/ သိလိုသည့်အချက်များကို (844) 582-2111 ကိုဖုန်းခေါ်ပြီး မေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကုထုံးတခုဖြစ်သော မိမိကိုယ်မိမိဂရုတစိုက်ရှိရန်အတွက် virtual အမြင်အကြားအာရုံဖြင့် တိရစ္ဆာန်မွေးပြီး နေ့စဉ်ဂရုစိုက်ခြင်းအလေ့အထရရန်အတွက် နောက်ထပ် အရင်းအမြစ်တခုဖြစ်သော Finch app https://finchcare.com/ကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်းများတွင် တနေ့လျှင် သောက်သုံးသောရေပမာဏ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် မိနစ်၃၀ခန့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများပါဝင်ပြီး အမြင်အကြားအာရုံဖြင့် တိရစ္ဆာန်မွေးခြင်းဖြင့် ဆက်စပ်ကျင့်ယူနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည် လူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ ပညာရှင်များနှင့် ကွန်မြူနတီ အားလုံးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကာ အရင်းအမြစ်များကို စိတ်ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်ရှိသော လူငယ်များ၊ မိဘများ၊ မိသားစုများနှင့် မျှဝေခြင်း၊ လူတဦးချင်း ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အစီအစဉ်များကို ဖန်တီးရန်အတွက် https://takespacetopause.org/ အင်တာနက်စာမျက်နှာများကိုလေ့လာခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွေ့အကြုံများကို ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုကာ ထိုပွင့်လင်းစွာပြောဆိုသောအလေ့အကျင့်ကိုအထူးအဆန်းမဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်စကားပြောသည့်အလေ့ဖြစ်အောင်ဖန်တီးခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။ Assistant Deputy Director Ana Bola os က " ကျမမိသားစုဝင်တွေထဲမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာစိန်ခေါ်မှုတွေရှိခဲ့တယ်။ ကျမတို့ Latino ကွန်မြူနတီက စိတ်ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေကို မဆွေးနွေးကြဘူး။ Indentify မလုပ်ကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကျမ ဒီအလုပ်ကိုလုပ်ခဲ့တယ်။ ကျမ ပြောချင်တာက မမေ့ပါနဲ့။ သင့်တယောက်ထဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်မှာ သက်တူရွယ်တူတွေရှိတယ်။ မိသားစုဝင်တွေရှိတယ်။ ကွန်မြူနတီရှိတယ်။ ကျမဟာ ကွန်မြူတီကလာတဲ့အတွက် ကွန်မြူနတီရဲ့အရေးကြီးပုံကိုသိပါတယ်။ ကွန်မြူနတီမရှိဘဲ ပြောင်းလဲခြင်းတွေကို မလုပ်နိုင်ပါဘူး။" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

" ဒီနေ့ကျနော်ပေးချင်တဲ့သတင်းစကားကတော့ Take Space to Pause ဆိုတာက ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စစ်ဆေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နဲ့၊ ခန္ဓာဆက်သွယ်မှုရယ်၊ society နဲ့ဆက်သွယ်မှုရယ်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဒါဟာ California မှာ လုပ်ဆောင်နေတဲ့အလုပ်တွေထဲက တစိတ်တပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ Burmese American community အပါအဝင်ကွန်မြူနတီအသီးသီးကို ကျနော်ပြောချင်တာက ဒီ message ကို နားထောင်ပါ။ ကွန်မြူနတီက လူငယ်တွေနဲ့အတူအလုပ်လုပ်ရမှာ ကျနော်တို့တွေ Stigma တွေကို ကျော်လွှားနိုင်မယ့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ စကားပြောဖို့အတွက် အဆင်ပြေမယ်လို့ ကျနော်ထင်ပါတယ်။ တချို့သောယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ တိုက်ရိုက်ချည်းကပ်မှုနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုတိုင်ပင်ဖို့ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာကိုလဲ ကျနော်သိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ပိုပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်လေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ပိုပြီး ကူညီနိုင်လေလို့ ကျနော်ယုံကြည်ပါတယ်" ဟု ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးလဲဖြစ်သော Dr. Sohil Sud, Director of CYBHI က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

(စာဖတ်ပရိသတ်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသော https://takespacetopause.org/ သို့ဝင်ပြီး အလယ်တွင်ပေါ်လာသော ခလုတ် " Plan Your Pause" ကို နှိပ်ကာ မိမိစိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်လိုအပ်သော စစ်ဆေးချက်များကို မေးခွန်းများဖြေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏စိတ်အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ စိတ်မပူမပန်ရှိခြင်း အခြေအနေများအလိုက် ကုစားရန်လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း (ဥပမာ- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုရန်၊ အပြင်လမ်းထွက်လျှောက်ပြီး လေကောင်းလေသန့်ရှူရန်၊ မိမိ၏အသက်ရှူခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အာရုံထားရန်လမ်းညွှန်ချက်များ၊ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လိုခံစားနေရသည်ကို နားစွင့်ရန်အတွက် အာရုံခံစားမှုများကိုလုံ့ဆော်ခြင်း စသဖြင့်) လိုက်နာကာ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။)

Next Gear Bimmer Motor

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ မြန်မာမိတ်ဆွေများအား ကြိုဆိုပါသည်။

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

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

From P1 Cal OES

မိုးခေါင်ရေရှားအခြေအနေကိုရင်ဆိုင်နေရပြီး ၂၀၀၅ခုနှစ်နောက်ပိုင်းဖြစ်ပွားသောတောင်မီးလောင်ခြင်း၁၅ခုသည် တောမီးလောင်ခြင်းများတွင် အဆိုးဝါးဆုံးတောမီးများတွင်ပါဝင်သည်။ ထိုတောမီးများထဲမှ၇ခုသည် ၂၀၂၀ နောက်ပိုင်းတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ California တွင် ၂၀၂၄ တောမီးရာသီတွင် လောင်ခဲ့သော တောမီးပေါင်း ၇၉၉၄ခု၊ မီးသင့်ခဲ့သောမြေဧက ၁,၀၄၉, ၉၅၆ ဧက၊ မီးသင့်ခဲ့သောအဆောက်အဦး ၁၆၈၀၊ သေဆုံးသူတစ်ဦးရှိခဲ့သည်။ ၂၀၂၄တောမီးကြောင့် မီးသင့်ခဲ့သောမြေဧကသည် ပျမ်းမျှ၅နှစ်တာကာလအတွင်း အခြားတောမီးများထက်ပိုဆိုးခဲ့ပြီး ၂၀၂၁မှစပြီး လောက်ခဲ့သောတောမီးများတွင် အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ California တွင်လောင်ခဲ့သောမီးများမှာ Santa Barbara County တွင် ဇူလိုင်၅၊ ၂၀၂၄က စလောင်ခဲ့သော Lake Fire, ဇူလိုင်၁၃၊ ၂၀၂၄ က Kern and Tulare Counties များတွင်လောင်ခဲ့သော 2024 SQF Lightning Complex, စက်တင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၄တွင်စလောင်ခဲ့သော Highland ရှိ Baseline နှင့် Alpine လမ်းဆုံအနီး လောက်ခဲ့သော Line Fire, ဇူလိုင်၂၀၊ ၂၀၂၄ တွင် Lake County နှင့် Colusa County နယ်နမိတ်တွင်လောင်ခဲ့သော Ridge Fire တို့ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ၈မှ၃၁ထထိ Northern California ရှိ Napa, Lake, Sonoma, Mendocino, Butte, and Solano Counties များတွင်လောင်ခဲ့သော Northern California firestorm, North Bay Fires, the Wine Country Fires အတွဲလိုက်တောမီးများသည် မြေဧက ၂၄၅,၀၀၀ ဆုံးရှုံးခဲ့သည်။

တောမီးနဲ့မီးဘေးအတွက် Resoucres များ။

California တွင် တောမီးသတိပေးချက်များရယူရန် Wildfire Forecast and Threat Intelligence Integration Center(WFTIIC) https://hub.wftiic.ca.gov/ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် မြေပုံနှင့်တကွ သိနိုင်ပါသည်။ https://www.caloes.ca.gov/office-of-the-director/operations/response-operations/fire-rescue/firis/ မီးအန္တရာယ်အတွက် အရေးပေါ်စနစ်အစီအစဉ် Fire Integrated Real-Time Intelligence System Program (FIRIS) ကိုလည်း Cal OES တွင် ထည့်သွင်းထားရာ အသေးစိတ်ကို https://www.caloes.ca.gov/office-of-the-director/operations/response-operations/fire-rescue/firis/ တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

လောလောလတ်လတ် California က လေဆင်နှာမောင်းနှင့် လှိုင်းကြီးခြင်း။

ဒီဇင်ဘာ၁၄၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က San Francisco တွင် ပထမဆုံး tornado warning လေဆင်နှာမောင်းသတိပေးချက် ထုတ်ခဲ့ပြီး ထိုနေ့ မွန်းလွဲ၁နာရီမိနစ်၄၀တွင် San Francisco မှမိုင်၇၀ခန့်ဝေးသော Scotts Valley, CA ၌ EF1 tornado လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခဲ့ကြောင်း National Weather Service က အတည်ပြုခဲ့သည်။ ဒီဇင်ဘာ၂၂၊ ၂၀၂၄က ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ပေ၆၀ခန့်ရှိရေလှိုင်းကြောင့် Santa Cruz wharf ပြိုကျပြီး လူတဦးသေဆုံးကာ စတိုးဆိုင်နှင့်စားသောက်ဆိုင်၁၇ခုပိတ်ခဲ့ရသည်။

California က ငလျင်တွေ။

California တွင် ၁၉၉၄၊ ဇန်နဝါရီ၁၇တွင် ပြင်းအား 6.7 magnitude ရှိ 1994 Northridge earthquake အကြောင်း ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးသူ မြန်မာမိသားစုများသိကြသည်။ လူ၅၇ဦးခန့် အသက်ဆုံးပါးခဲ့ပြီး I-5 နှင့် I-10 Freeway တံတားများပြိုကျခဲ့ပြီး အခြား Freeway တံတား၇ခုပြိုကျခဲ့သည်။ California State University Northridge ၏ ကားရပ်နားရာများ ပြိုကျခဲ့သည်။ " အဲ့ဒီတုန်းက ငလျင်လှုပ်တာ မနက်အစောကြီး ၅နာရီ မထိုးခင်မှာ မိုးမလင်းခင်မို့ တော်သေးတယ်။ လူတွေအလုပ်လုပ်ချိန်လမ်းပေါ်မှာဆိုရင် ဒီ့ထက်ပိုသေကြမယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ငလျင်လှုပ်တာအရမ်းကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အိမ်ကပြိုတော့မလို တုန်ခါသွားတာ။ ကျနော်တို့ ခေါင်းတွေမူးတာ မှတ်မိတယ်။ Las Vegas နဲ့ San Diego က လူတွေတောင် ငလျင်လှုပ်တာကိုခံစားရတယ်" ဟု Northridge ငလျင်ကို ကြုံဖူးသူ ဦးမျိုးပိုင်က ပြောပြသည်။ Northridge earthquake မတိုင်မီ နှစ်နှစ်အလို ဧပြီ၂၅၊ ၁၉၉၂ခုနှစ်က Cape Mendocino တွင် Cape Mendocino မှာ ပြင်းအား 7.2 magnitude ရှိ ငလျင်လှုပ်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၄၊ စက်တင်ဘာ၁၂၊ မနက်၇နာရီ၂၈မိနစ်တွင် Malibu အနီးကို ဗဟိုပြုပြီး ပြင်းအား 4.7 magnitude ငလျင်လှုပ်ခဲ့သည်။ " ငလျင်လှုပ်တဲ့မနက်က ကျမက အလုပ်သွားဖို့အိမ်မှာ အဝတ်လဲနေပြီ။ ငလျင်မလှုပ်ခင် စက္ကန့်ပိုင်းလောက်အလိုလို့ထင်တယ်။ ကျမဖုန်းမှာ Emergency alert ဆို text message ပို့လာတယ်။ ခဏနေတော့ အိမ်က တုန်ကနဲဖြစ်သွားတာကို သိလိုက်တယ်" ဟု San Fernando Valley တွင်နေထိုင်သော မစုစုလွင်က သူမ၏ အတွေ့အကြုံကိုပြောပြသည်။

ငလျင်နဲ့ Resources များ။

California တွင် လူပေါင်းသန်း၄၀ခန့်နေထိုင်လျက်ရှိပြီး Magnitude 6 to 7 ပြင်းအားငလျင်လာနိုင်ချေသည် ၉၉٪ နှင့်အထက်ရှိသည်ဟု Cal OES ကတာဝန်ရှိသူတဦးက ဒီဇင်ဘာ၁၈၊ ၂၀၂၄တွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ ငလျင်ဒဏ်တွင် လူအများဒဏ်ရာရထိခိုက်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်းများမှာ ပစ္စည်းများပြိုကျသဖြင့်ပိခြင်း၊ အိမ်အပြင်ပြေးထွက်ခိုက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ ထို့ကြောင့် Cal OES ၏ ပရိုဂရမ်တခုဖြစ်သော Listos https://www.listoscalifornia.org/ သည် ငလျင်လှုပ်သည့်အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် "Drop, Cover and Hold On" ဆိုသောဆောင်ပုဒ်ဖြင့် ငလျင်သတိပေးစာတိုရသည်နှင့် (သင်ဟာအိမ်မှာရှိနေသည်ဆိုပါက) အနီးအနားက ကိုယ့်ပေါ်ပြိုကျလာနိုင်တဲ့ပစ္စည်းများကိုဖယ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်သော အနေအထားပုံစံ ဒူးထောက်ကာ ကိုယ်ကိုရှေ့ကိုင်းထားပြီး စားပွဲ(သို့) မိမိကိုကာကွယ်မိုးထားပေးသောနေရာများအောက်မှာ ဝင်ပြီးဝပ်နေပါဟု သတိပေးခဲ့သည်။ ငလျင်နှင့်ငလျင်အပြီးအခြေအနေ၊ ဆူနာမီသတိပေးချက်များကို California, Oregon, Washington ပြည်နယ်များတွင်နေထိုင်သူများသည် www.earthquake.ca.gov ရှိ MyShake app ကို ရယူနိုင်ပါသည်။ ငလျင်ကနဦးကြိုတင်စာပို့ခြင်းကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် Californians များသည် https://calalerts.org/ တွင်ဝင်ကာ မိမိဖုန်းနံပါတ်ကိုထည့်စာရင်းပေးနိုင်ပါသည်။

ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ ရင်ဆိုင်ဖို့အချက်များ။

"ငလျင်အရေးပေါ်အခြေအနေကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့အချက်၅ချက်ရှိပါတယ်။ ငလျင်အရေးပေါ်သတိပေးချက်တွေကို Apps တွေနဲ့ website တွေကနေ ရယူကြပါ။ သတိပေးချက်ရတာနဲ့စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာ ပြင်ရမှာပါ" ဟု Derek Lambeth, Program Manager, Earthquake Early Warning, Cal OES က ပြောကြားခဲ့သည်။ ငလျင်အရေးပေါ်အခြေအနေမှာပြင်ဆင်ဖို့ ၁။ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို ရယူပါ။ ၂။ မိမိအစီအစဉ်မိမိဆွဲပါ။ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သောဖုန်းနံပါတ်များကိုစာရွက်မှာရေးမှတ်ပါ။ ၃။ Make a go- bag/ Stay-box အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်း၊ ငွေသား၊ ဆေးဝါး၊ ရေ၊ ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲစသည့်ပစ္စည်းများပါဝင်သော emergency bag ကို ယူပါ။ ၄။ သက်ဆိုင်ရာက ထွက်ခွာရန်သတိပေးပါက ဒေသတွင်း ရွှေ့ပြောင်းပေးသောနေရာများရှိလျှင် ထိုနေရာကိုထွက်ခွာပါ။ သို့မဟုတ် မိမိ၏အစီအစဉ်ဖြင့်ထွက်ခွာပါ။ ၅။ ငလျင်ပြီးသောအခါ မိသားစု၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့်ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပါ။ ထိုသို့ဆက်သွယ်ရန်အစီအစဉ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။ ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် ကားမောင်းနေပါက အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းဘေးသို့ ကားကို ရပ်ရန်၊ emergency brake ကို ဆွဲရန်၊ အိမ်တွင်ရှိနေပါက လျှပ်စစ်မီးများနှင့် Gas များ ဖွင့်ထားလျှင် ပိတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသလို ငလျင်အပြီး အိမ်ပြန်လာလျှင် အိမ် Insurance အတွက် ချက်ချင်း အိမ်အပျက်အစီးများကို ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းတင်ထားရန်အတွက်လဲ အရေးကြီးပါသည်။

သဘာဝဘေးဒဏ်ကျရောက်ချိန်မှာ မမျှော်လင့်ထားသောအခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည့်အချက်များ။

အရေးပေါ်အခြေအနေကျရောက်ချိန်တွင် လျှပ်စစ်မီး၊ ဆဲလ်ဖုန်း၊ အင်တာနက်များ လုံးဝ ပြတ်တောက်သွားနိုင်ချေရှိခြင်းကိုလဲ အရေးကြီးသောအချက်အဖြစ် ကျမတို့အားလုံး ထည့်စဉ်းစားကြရပါမည်။ မိသားစုများ တစ်ယောက်တစ်နေရာစီ ရုံးသွား၊ ကျောင်းသွားနေကြစဉ်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေကျရောက်သည်ဆိုပါက၊ ဆဲလ်ဖုန်း၊ အင်တာနက်၊ ရေဒီယိုများ လုံးဝသုံးမရဘူးဆိုပါက ဘယ်နေရာမှာ ပြန်ဆုံကြမလဲဆိုသည်ကို ယခုလိုအချိန်ထဲက မနက်စာစားပွဲဝိုင်း၊ မိသားစုညစာ စားပွဲဝိုင်းတွေမှာ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးထားသင့်သည်။ ဒေသတွင်း အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် အားထားရမည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘုရားကျောင်း၊ ကွန်မြူနတီစင်တာများ၏ လိပ်စာများကိုလဲ စာရွက်နှင့်ရေးမှတ်ထားသင့်သည်။ United States လိုတိုင်းပြည်မျိုးမှာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေကျရောက်စဉ်မှာကြုံရတဲ့ဒုက္ခမျိုးကြုံနိုင်ခြေရှိပါသလားဆိုသောမေးခွန်းအတွက် ၂၀၂၃ခုနှစ်က သမ္မတဟောင်း Barack Obama နှင့် ဇနီး Michelle Obama တို့ executive producers အဖြစ်ပါဝင်ထုတ်လုပ်ပြီး ဒါရိုက်တာ Sam Esmail ရိုက်ကူးသော Leave the world behind ရုပ်ရှင်ကို ကြည့်လျှင် အဖြေရှိပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးနှင့်ကြုံရပါက ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် https://www.caloes.ca.gov/ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

အရှင်ဩသဓ မွေးနေ့အလှူမင်္ဂလာ

Azusa မြို့၊ California ပြည်နယ်ရှိ Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော အရှင်ဩသဓ၏ သက်တော်၆၆နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အလှူမင်္ဂလာကို ဒီဇင်ဘာ၈၊ ၂၀၂၄တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာတော် ဦးဩသဓ၏ မွေးနေ့အတွက် သံဃာ၆ပါးအတွက် နေ့ဆွမ်းကို ဒေါက်တာ ဝေဝေလွင်ဦးနှင့်မိတ်ဆွေများက ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အရှင်ဩသဓမွေးနေ့မင်္ဂလာအတွက် ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်က တရားချီးမြှင့်သည်။ ကိုသီဟ၊ မမြတ်ကေသီ(Arizona) တို့က သိမ်ထပ်မင်္ဂလာဖြင့်ပူဇော်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၇၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာ ရွှေတောင် ခေါက်ဆွဲအာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဌာန်း။

Utah ပြည်နယ် ကရင်နီမိသားစု လူသတ်မှု

Utah ပြည်နယ်၏ ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်တခုဖြစ်သေ West Valley City တွင် နေထိုင်သော မြန်မာပြည်မှာပြောင့်ရွှေ့အခြေချနေထိုင်သော ကရင်နီ refugees များဖြစ်ကြသည့် Dae Reh(၄၂)နှစ်၊ Bu Meh (၃၈နှစ်)၊ သားဖြစ်သူ Boe Reh (၁၁နှစ်)၊ သမီးများဖြစ်ကြသော Kristina Ree ၉နှစ်)၊ Nyay Meh(၂နှစ်) တို့သည် ဒီဇင်ဘာ၁၇၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် သေနတ်ဒဏ်ရာများဖြင့် သေဆုံးနေကြပြီး အသက်၁၇နှစ်အရွယ် အမျိုးသားကို ရဲများက ကားဂိုထောင်တွင်သေနတ်ဒဏ်ရာဖြင့် အသက်ရှင်လျက်တွေ့ခဲ့ကြသည်။ သေဆုံးနေသူများထဲမှ Dae Reh(၄၂)နှစ်မှာ ကလေးများ၏ဖခင်ဖြစ်သည်။ ၊ Bu Meh (၃၈နှစ်)၊ Kristina Ree ၉နှစ်)၊ Nyay Meh(၂နှစ်) တို့၏အလောင်းများကိုအိမ်ပေါ်ထပ် အိပ်ခန်းထဲတွင်သေဆုံးနေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရပြီး Dae Reh(၄၂)နှစ်နှင့် သားဖြစ်သူ Boe Reh (၁၁နှစ်)တို့၏ အလောင်းများကို အိမ်အောက်ထပ်ဧည့်ခန်းတွင် တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း ဒီဇင်ဘာ၁၈ညတွင်ပြုလုပ်သော ရဲတပ်ဖွဲ့သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ သေဆုံးသူ Dae Reh(၄၂)နှစ်၏ခန္ဓာကိုယ်အောက်တွင် သေနတ်ကို တွေ့ခဲ့သည်။ သေနတ်ပစ်ခတ်ခံရချိန်မှာ ဒီဇင်ဘာ၁၄နှင့်၁၅ကြားထဲက အချိန်ကာလတခုအတွင်းဟု အမှုကိုစုံစမ်းထောက်လှမ်းသူများက ခန့်မှန်းကြသည်။

သေဆုံးသွားသောမိသားစုများ၏ ဆွေမျိုးတော်စပ်သူမှ အဆက်အသွယ်မရသဖြင့်ရဲကို ဒီဇင်ဘာ၁၆တွင် ဖုန်းခေါ် အကြောင်းကြားခဲ့သည်။ ရဲက အိမ်ကိုတံခါးခေါက်သော်လည်း တံခါးလာဖွင့်ပေးခြင်းမရှိဘဲ ပြတင်းပေါက်များမှာလဲ အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံတွေ့ရခြင်းမျိုးမရှိခဲ့ဘဲ အင်္ဂါနေ့တွင်မှ သေဆုံးနေသောမိသားစုဝင်၅ဦးကို အိမ်တွင်တွေ့ရှိခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

ရဲမှပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Roxeanne Vainuku က " ကျမတို့ရဲ့ ကနဦးထင်မြင်ချက်က အဖေကနေ မိသားစုတွေအားလုံးကို သေနတ်နဲ့ပစ်သတ်ပြီး နောက်ဆုံးသူ့ကိုယ်သူသတ်သေသွားတယ်လို့ထင်ပါတယ်" ဟု သတင်းထောက်များကို ပြောကြားခဲ့ပြီး မသေဘဲကျန်ရစ်သော၁၇နှစ်အရွယ်ကလေးမှာ ဦးခေါင်းကိုသေနတ်ဖြင့်ပစ်ခံရပြီး အသည်းအသန်အခြေအနေရှိနေကာ စကားမပြောနိုင်သေးပေ။ ကရင်နီမိသားစုသည် US သို့ Refugee အဖြစ် လွန်ခဲ့သော၁၀နှစ်ကျော်ခန့်က ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ US သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်သူများသည် ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားခြင်း၊ စီးပွားရေးအတွက်ရုန်းကန်ရခြင်းများအပြင် အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်စစ်ဘေးသင့်ဒေသများမှရွှေ့ပြောင်းလာသူများမှာ နဂိုရှိရင်းစွဲ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းများလဲရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် US တွင်အခြေချသောအခါ စိတ်ဖိစီးမှုများ ပိုမိုများပြားကြသည်။ နေ့စဉ် စားဝတ်နေရေးရုန်းကန်ရသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုသာအလေးထားကြပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သတိမမူမိသောကြောင့် အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုဆိုးရွားလာလေ့ရှိပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ မြန်မာသာမကဘဲ အခြားနိုင်ငံများမှပြောင်းရွှေ့အခြေချသော လူမျိုးစုံများကြားထဲတွင် ကြုံတွေ့နေရသောပြဿနာတခုဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန် တစ်ဦးထဲ ခွဲခြားမနေသင့်ဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချရသော စကားပြောဖော်နှင့်စကားပြောခြင်း၊ လူအများနှင့်ဆက်ဆံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်နေ့စဉ် ဂရုတစိုက်နေထိုင်ခြင်းနှင့် မိမိတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသည်ဆိုပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသော လူထုအခြေပြုအဖွဲ့များနှင့်တိုင်ပင်ပြီး စိတ်ရောဂါကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို (အခမဲ့) ရယူနိုကြိပါသည်။ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အဖြေမဟုတ်ဘဲ ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ရှက်စရာ၊ ဖုံးဖိထားစရာမဟုတ်ဘဲ ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာဆွေးနွေးပါမှ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက်လိုအပ်သောကူညီမှုကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုမှစပြီး စိတ်ကျခြင်း၊ ကယောင်ခြောက်ခြားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပူပင်ကြောင့်ကြခြင်း၊ အလိုလိုဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေသူများအပါအဝင်လူများကို မလိုအပ်ဘဲ အမြဲတမ်းသံသယများခြင်း၊ အမြင်မှောက်မှားအကြားမှောက်မှားခြင်းများခံစားရခြင်း၊ အမြဲတစေဝမ်းနည်းနေခြင်းမျိုးမှစပြီး နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံခြင်းများအထိ ပါဝင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် သေကြောင်းကြံလိုသောစိတ်များဝင်လာသည်ဖြစ်စေ၊ အနီးဝန်းကျင်မှလူသည် သေကြောင်းကြံရန်သံသယဖြစ်ဖွယ်အနေအထားမျိုးကိုကြုံတွေ့ရပါက ဖုန်းနံပါတ် 988 (988 Suicide and Crisis Lifeline) ကိုဖုန်းခေါ်၊ စာတိုပို့၊ Chat အပြန်အလှန်စာရိုက်စကားပြောခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

https://988lifeline.org/

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများအတွက် National Domestic Hotline ဖုန်းနံပါတ် (800)799-7233 သို့ဖုန်းခေါ်နိုင်ပါသည်။

https://www.thehotline.org/

US Censusကပြောတဲ့ မြန်မာတို့ အကြောင်း [DHC-B]

မောင်ဗိုးညို

(၂၀၂၀)ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံတဝှမ်းကောက်ခံခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်လူဦးရေသန်းခေါင်တရင်းကောက်ယူမှုမှာ လူဦးရေပိုင်း (population demographic Part-A) ကိုယမန်နှစ်ကထုတ်ပြန်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်စုနဲ့မိသားစုဆိုင်ရာကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကိုတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ ဩဂုတ်(၁)ရက်နေ့မှာမှ တရားဝင်ထုတ်ပြန်တာမို့ အချိန်အတော်ယူခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီ Part-B ပိုင်းဟာ လူဦးရေကောက် ခံစဉ်ကာလအတွင်းကအချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်းကကောက်ခံခဲ့တာတွေဖြစ်တာမို့၊ ခုနောက်ပိုင်းကာလ တွေမှာကောက်ခံတဲ့ American Community Survey (ACS) မဟုတ်သလို၊ ခန့်မှန်း (estimate) မ ဟုတ်ဖူးဆိုတာကိုတော့ တင်ကြိုပြောပြပါရစေ။ ထိုနည်းတူစွာဘဲ အဲ့ဒီကိန်းဂဏန်းများဟာ မူရင်းလူဦး ရေအချက်အလက်များကို တိုက်ရိုက်ရောင်ပြန်ဟပ်တယ်ဆိုတာကို လည်းနားလည်ကြစေလိုပါတယ်။

အိမ်ထောင်စုအခြေပြ

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ထောင်စုအမျိုးအစားကို (၈-မျိုးစားခွဲခြားပြသခြင်း) {Census 2020၏ လူဦးရေစုစုပေါင်း ၆၉၇၁ဦး နှင့် အထက်} [Table Code T03004]

စုစုပေါင်းအိမ်ထောင်စုအရေအတွက်	၆၅,၆၂၃
(က) မိသားစုအသွင်ရှိသော အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၅၅,၇၄၈
(က-၁) အိမ်ထောင်ရှိမိသားစု အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၄၄,၂၈၄
(က-၂) အခြားမိသားစုပုံစံရှိသော အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၁၁,၄၆၄
(က-၂-၁) အမျိုးသားဦးဆောင်သော (ဇနီးမပါ) မိသားစုပုံစံရှိသော အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၄,၉၁၃
(က-၂-၂) အမျိုးသမီးဦးဆောင်သော (ခင်ပွန်းမပါ) မိသားစုပုံစံရှိသော အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၆,၅၅၁
(ခ) မိသားစုအသွင်မရှိသော အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၉,၈၇၅
(ခ-၁) မိမိတကိုယ်တည်း(အိမ်ထောင်ဦးစီးအဖြစ်နေထိုင်သော) အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၆,၆၈၀
(ခ-၂) မိမိတဦးတည်းထက်ပို၍အများနှင့်ရောနေထိုင်သော အိမ်ထောင်စုပေါင်း	၃,၁၉၅

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03004?t-081:3852&d-DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ထောင်စုအမျိုးအစားအသေးစိတ် (၈)မျိုးခွဲခြားပြသထားသော (မြန်မာလူမျိုးစုစုံအများဆုံးနေထိုင်ရာ) ပြည်နယ်များ {Census 2020၏ လူဦးရေစုစုပေါင်း ၆၉၇၁ဦး နှင့် အထက်} [Table Code T03004]

California	Georgia	Illinois	Indiana	Iowa	Kentucky	Maryland	Minnesota	Nebraska	New York	North Carolina	Oklahoma	Texas	Wisconsin
၆၉၇၈	၁၈၀၀	၂၁၂၈	၇၁၅၆	၂၁၇၅	၇၁၇၃	၇၆၇၃	၃၆၅၉	၂၀၀၆	၆၅၉၈	၂၄၈၆	၁၈၃၂	၆၈၉၂	၁၈၅၈

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03004?t-081:3852&g-010XX00US$0400000&d-DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ထောင်စုအမျိုးအစားအသေးစိတ် (၆)မျိုးခွဲခြားပြသထားသောပြည်နယ်များ { Census 2020၏ လူဦးရေစုစုပေါင်း ၉၇၁ဦး မှ ၆,၉၇၀ဦးအထိ} [Table Code T03003]

Arizona	Arkansas	Colorado	Connecticut	Florida	Kansas	Massachusetts	Michigan	Missouri	New Jersey	Ohio	Oregon	Pennsylvania	South Carolina	South Dakota	Tennessee	Utah	Virginia	Washington
၁၂၀၀	၃၂၂	၁၁၆၂	၂၈၃	၁၆၈	၉၂၉	၅၀၈	၁၅၃	၉၅၃	၃၈၆	၁၀၆	၆၅၁	၁၀၆	၃၁၁	၅၆၃	၁၀၃	၅၃၂	၇၀၆	၁၁၂၄

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03003?t-081:3852&g-010XX00US$0400000&d-DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ထောင်စုအမျိုးအစားအသေးစိတ် (၂)မျိုးခွဲခြားပြသထားသော ပြည်နယ်များ { Census 2020၏ လူဦးရေစုစုပေါင်း ၄၇၀ဦး မှ ၉၇၀ဦးအထိ} [Table Code T03002]

Idaho	Louisiana	Nevada
၂၀၃	၂၀၈	၂၂၁

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03002?t=081:3852&g=010XX00US$0400000&d=DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ထောင်စုအမျိုးအစားအသေးစိတ် (Universe)မျိုးခွဲခြားပြသထားသော ပြည်နယ်များ { Census 2020၏ လူဦးရေစုစုပေါင်း (သုည)ဦး မှ ၄၇၀ဦးအထိ} [Table Code T03001]

Alabama	Alaska	Delaware	District of Columbia	Hawaii	Maine	Mississippi	Montana	New Hampshire	New Mexico	North Dakota	Rhode Island	Vermont	West Virginia	Wyoming	Puerto Rico
၁၃၅	၁၃	၁၅	၈၇	၁၇၇	၃၃	၄၆	၁၃	၈၂	၈၄	၂၅	၄၇	၆၄	၄၄	၁၇	၀

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03001?t=081:3852&g=010XX00US$0400000&d=DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

အိမ်ရာနေထိုင်မှုအခြေပြ

အိမ်ရာအဖြစ်ဖြင့်နေထိုင်သောမြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ရာစုစုပေါင်း (Universe) (Census 2020၏ လူဦးရေ ၄၇၀-ဦးနှင့် အထက်) [Tenure Table Code T04002]

အိမ်ရာစုစုပေါင်း	၆၅,၆၂၁
(က) ဘဏ်ချေးငွေ mortgage/loan ဖြင့်ကိုယ်ပိုင်နေထိုင်သောအိမ်ရာစုစုပေါင်း	၃၀,၄၈၇
(ခ) မိမိကိုယ်ပိုင်ဆိုင်မှုအပြည့်ရှိအိမ်ရာ/ကြွေးကျေသောအိမ်ရာစုစုပေါင်း	၄,၂၀၁
(ဂ) ငှားရမ်းနေထိုင်ကြသောအိမ်ရာစုစုပေါင်း (Rental)	၃၀,၉၃၃

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T04002?t-081:3852&g-010XX00US$0400000&d-DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

အိမ်ရာအဖြစ်ဖြင့်နေထိုင်သောမြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ရာစုစုပေါင်း (၃-မျိုးစားအသေးစိပ်ခွဲခြားပြသခြင်း) (Census 2020၏ လူဦးရေ ၄၇၀-ဦးနှင့် အထက်) [Tenure Table Code T04002]

Arizona	Arkansas	California	Colorado	Connecticut	Florida	Georgia	Idaho	Illinois	Indiana	Iowa	Kansas	Kentucky	Louisiana	Maryland	Massachusetts	Michigan	Minnesota
၁၁၉၇	၃၂၅	၆၉၇၆	၁၁၆၁	၂၇၈	၁၆၈၄	၁၈၈၀	၂၀၂	၂၁၂၇	၇၁၅၆	၂၁၇၇	၉၃၀	၁၇၁၄	၂၀၆	၁၇၅၉	၅၀၄	၁၅၃၀	၃၆၅၈

Missouri	Nebraska	Nevada	New Jersey	New York	North Carolina	Ohio	Oklahoma	Oregon	Pennsylvania	South Carolina	South Dakota	Tennessee	Texas	Utah	Virginia	Washington	Wisconsin
၉၅၄	၂၀၀၇	၂၂၁	၃၈၉	၆၆၀၄	၂၄၈၀	၁၀၅၉	၁၆၁၃	၆၄၆	၁၀၆၅	၃၁၃	၅၆၆	၁၀၃၂	၆၀၉၄	၅၃၁	၇၀၃	၁၁၂၉	၁၈၆၀

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T04002?t-081:3852&g-010XX00US$0400000&d-DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

အိမ်ရာအဖြစ်ဖြင့်နေထိုင်သောမြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ရာစုစုပေါင်း (Universe) Census 2020၏ (သုည)ဦး မှ ၄၇၀ဦးအထိ) [Tenure Table Code T04001]

Alabama	Alaska	Delaware	District of Columbia	Hawaii	Maine	Mississippi	Montana	New Hampshire	New Mexico	North Dakota	Rhode Island	Vermont	West Virginia	Wyoming	Puerto Rico
၁၃၅	၁၄	၃၈	၈၃	၁၃၈	၃၃	၄၈	၂၈	၈၀	၈၁	၂၃	၄၈	၆၂	၄၄	၁၇	၀

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T04001?t=081:3852&g=010XX00US$0400000&d=DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B (Adaptive Design and Minimum Population Counts based on "Detailed DHC-A Total Population Count for Detailed Groups" of Detailed DHC-B "2020 Census Technical Documentation" 2-4)

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်) အများဆုံးနေထိုင်ကြရာမြို့ကြီး(၁၀)မြို့တို့တွင် အခြေချနေထိုင်ကြပုံကို **အိမ်ထောင်စုနှင့် လူဦးရေ** အလိုက် နိုင်းယှဉ်ပြသခြင်း (များရာမှနည်းရာသို့)

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏**အိမ်ထောင်စု**အများဆုံးနေထိုင်ရာ မြို့(၁၀) မြို့ (များရာမှနည်းရာသို့) [Table Code T03003 & T03002]		မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏**လူဦးရေ**အများဆုံးနေထိုင်ရာ မြို့(၁၀) မြို့ (များရာမှနည်းရာသို့) [Table Code T01001]	
Indianapolis city (balance), Indiana	၄,၂၇၇	Indianapolis city (balance), Indiana	၁၉,၀၀၂
St. Paul city, Minnesota	၂,၁၃၀	St. Paul city, Minnesota	၁၂,၆၆၂
Fort Wayne city, Indiana	၂,၂၀၀	Fort Wayne city, Indiana	၉,၃၆၀
New York city, New York	၂,၀၂၈	Omaha city, Nebraska	၇,၃၆၉
Milwaukee city, Wisconsin	၁,၅၄၆	Milwaukee city, Wisconsin	၆,၉၄၇
Buffalo city, New York	၁,၄၉၃	New York city, New York	၆,၁၈၇
Omaha city, Nebraska	၁,၄၀၉	Buffalo city, New York	၆,၂၁၀
Utica city, New York	၁,၂၅၅	Utica city, New York	၅,၃၉၇
Des Moines city, Iowa	၈၈၀	Des Moines city, Iowa	၄,၁၆၁
Dallas city, Texas	၈၆၀	Bowling Green city, Kentucky	၃,၅၇၈

အိမ်ထောင်စု

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03003?t=081:3852&g=010XX00US$1600000&d=DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03002?t=081:3852&g=010XX00US$1600000&d=DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20B

လူဦးရေ

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCA2020.T01001?t=081:3852&g=010XX00US$1600000&d=DEC%20Detailed%20Demographic%20and%20Housing%20Characteristics%20File%20A&tp=true

မြန်မာလူမျိုးစုများ(လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)၏အိမ်ထောင်စု(၁)စုထဲသာနေသည်ဟုဖေါ်ပြထားသောမြို့များ [Table Code T03001]

Palmdale city, California
Santa Cruz city, California
Alafaya CDP, Florida
Bethesda CDP, Maryland
Colesville CDP, Maryland
Bellevue city, Nebraska
Findlay city, Ohio
North Charleston city, South Carolina
Tacoma city, Washington

https://data.census.gov/table/DECENNIALDDHCB2020.T03001?t=081:3852&g=010XX00US$1600000&d=DEC%20Detailed

လူဦးရေ demographic ဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံအတွင်းပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်ကြသူ အဆမတန်တိုးပွားလာတဲ့ အခြေအ နေတွေကိုယခင်ဆောင်းပါးများစွာရေးပြီးကျွန်တော်တင်ပြဘူးပါတယ်။ မြန်မာစကားပြောဆိုသူ လူဦးရေတိုးပွားလာခြင်း ဟာ မြန်မာလူမျိုးစုအားလုံးတို့ရဲ့ ပြည်စုံလုံခြုံတဲ့ဘဝလူနေတမှုစနစ်ကိုပုံရိပ်ဖေါ်သလိုဘဲ၊ တိုးပွားလာတဲ့လူဦးရေကိုအ ထောက်အပံ့ပြုနိုင်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ပြည်နယ်အသီးသီးမှာရှိတဲ့ မြန်မာကွန်မြူနီတီးတွေက လည်း သန်းခေါင်စာရင်း ရဲ့အရေးပါမှုကိုထဲထဲဝင်ဝင်ပညာပေးလှုံ့ဆော်မှုတွေရှိလာတာကိုကြိုဆိုရပါမယ်။ ဒီလိုလှုံ့ဆော် ပညာပေးမှုတွေရှိလာသလို၊ လူမျိုးရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မတူကွဲပြားမှုရှိတဲ့ နောက်ကြောင်းရင်းခံတွေကိုအခြေခံတဲ့ အယူအဆ ကွဲလွဲမှုတွေကိုကျွန်တော်တို့ ပုံကြီးဖေါ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ လူမျိုးစု (race/ethnicity) ကိုမဖုံးကွယ်ကောင်းပါဘူး။ အခြားမဆိုင်တဲ့ လူမျိုးစုတခုခုကိုအလွယ်လိုက် ဖေါ်ပြတာတွေကိုသတိထားကြရပါမယ်။ (Root) လို့ခေါ်တဲ့မိမိ မျိုးရိုးဇစ်မြစ်ကို ဂုဏ်ယူ လေးစားပြီးမှန်မှန်ကန်ကန်ဖေါ်ပြခြင်းနည်းလမ်းတွေနဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတိုင်းမှာ တက်တက်ကြွကြွအကြောင်းဖေါ်ပြ ခြင်းနည်းနဲ့ မိမိတို့တရားဝင်ရပိုင်ခွင့်တွေကိုနည်းလမ်းကျကျ ရယူနိုင်လိုတဲ့အဖြစ်မျိုးစိတ်ဓါတ်တွေမွေးကြရပါမယ်။

Census Bureau ကြီးဟာ လာမဲ့ (၂၀၃၀)ခုနှစ်မှာနောက်ထပ် ဆယ်စုနှစ်တကြိမ် ကောက်ခံမှုကြီးတခုကိုဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ခုချိန်မှာ ပြင်ဆင်မှုတွေပြုလုပ်နေကြပါပြီ။ မိမိတို့မျိုးနွယ်စုတို့ရဲ့ပုံရိပ်ကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာဖေါ်ထုတ်ခြင်းနည်းနဲ့ မိမိတို့ပိုင် ခွင့်၊ ခံစားခွင့်တွေရရှိနိုင်ကြပါစေ။

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

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

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

နွယ်အာလူးသီး

Dioscorea bulbifera(Air Patato) (မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး)

ပန်းရဲ့အမည်က ရုက္ခဗေဒအမည်ဖြင့် (Dioscorea bulbifera)လို့ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုဆိုရင်တော့ ကောက်ရင်ပန်း လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဝါးယောင်းပန်း ဖြစ်တယ်။ ဒီပန်းဟာ ကောက်ဦးပေါ်ချိန်(စပါးရိတ်သိမ်းချိန်) တန်ဆောင်မုန်းလများ၌ ပွင့်ပါတယ်။ အရမ်းမွှေးပြီး ရင်ကိုအေးမြလန်းဆန်းစေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ပန်းပွင့်ဟာ အဝါရောင် နှင့် အညိုရောင် (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။

မြေထဲမှာ တခုထက်ပိုသော tubers တွေရှိကြတယ် ၊ အစာသိုလှောင်မှုအတွက် မြေထဲတွင်သာမက လေထဲမှာလည်းရှိတယ်၊ အကိုင်းအခက်တွေကြားကလည်း အရွယ်အတော်ကြီးတဲ့ ဥသဏ္ဍာန်အသီးတွေ ထွက်တယ်၊ လေထဲက အသီးကို bulbils တွေလို့ခေါ်ကြတယ်၊

အသီးကိုတော့ အစိမ်းစားရင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်တတ်ပြီး သူ့အသီးကို ပြုတ်ပြီး ကြော်စား၊ချက်စားလို့ရပါတယ်။ ဒီအပင်တွေဟာ (Yam)လို့ခေါ်တဲ့ မျောက်ဥ၊ကျွေးဥ နဲ့ ဝဥ မျိုးအုပ်စုထဲကဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အသီးကိုတော့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် လေအာလူး (air potato)လေမျောက်ဥ(air yam) ခါးသောမျောက်ဥ(bitter yam)လူဝါးဝသောမျောက်ဥ(cheeky yam)အာလူးမျောက်ဥ(potato yam)ဟူ၍ အမျိုးမျိုးခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ကဒူ ခေါ် မျောက်ဥပင်လေးတွေက မျိုးရင်း Dioscoreaceae (true yam in the yam family) ထဲမှာပါကြတယ် ။မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ဒီအပင်ကို Chin, Kachin, Mandalay, Mon, Shan and Yangon နေရာတွေမှာတွေ့နိုင်ပါတယ်၊

သူ့အပင်ရဲ့သဏ္ဍာန်မတူသလို သူ့အသီး သဏ္ဍာန်ကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါတယ်။ မတူညီပေမဲ့ စားသုံးလို့ရပါတယ်။ steroid diosgenin ပါဝင်နေတယ်၊ အသဲနဲ့ ကျောက်ကပ် ထိခိုက်တတ်တာမို့ **ချက်ပြုတ်မစားသောက်မီ အဆိပ်အတောက်တွေကုန်စင်အောင် အရင်ဦးဆုံးပြုတ်ပါ။** လေထဲက ဥ တွေက အာလူးနဲ့တူတာမို့ "နွယ်အာလူးသီး"လို့ခေါ်ကြတယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို air potato လို့ခေါ်ကြတာပေါ့၊ ကိုယ့်ဆီမှာတင်စိုက်တာမဟုတ် West Africa နိုင်ငံမှာဆို food crop, အနေနဲ့ စိုက်ကြတယ်။ အရသာက ပိန်းဥ ကန်စွန်းဥ အာလူးတွေလိုရှိတာမို့ အစားထိုးစားကြတာပါ၊ တကယ်တော့ သူ့အရသာက အစိမ်းဆို ခါးသက်တယ် ဒါပေမဲ့ အဲဒီခါးသက်မှုကို ပြုတ်လိုက်ရင် ဖယ်ရှားလို့ရတယ်။

အရှင်နာဂသိမ်ဆေးကျမ်းထဲမှာတော့ ကဒူဥ ခေါ် ကောက်ရင်ပန်းခေါ်ကြတယ်၊ ဝဖြိုးစေ၏ ဝတ်တို့ကိုပြောင်းစေ၏ ကာမကိုအားပေး၏ သုတ်ကိုပွားစေ၏ ။အသံကိုသာယာစေ၏ နူနာရောဂါ ကုသလရောဂါ ပျောက်စေ၏ အရေပြားရောဂါပျောက်စေ၏ ။အသက်ကိုရှည်စေ၏ ပိုးကိုနိုင်၏ ။သည်းခြေ သလိပ်ကိုပယ်၏ ။အနာပေါက်လေပြွန်ချောင်းပူ မြင်းသရိုက်ကျောက်တည်နာ ဆီးနှင့်ဆက်စပ်ရောဂါတို့ကိုနိုင်၏ လို့ဆိုထားပါတယ် ။ ထို့ပြင် ယားယံစေသော အဆိပ်တမျိုး ရှိလို့ အခွံသင်ပါးပါးလှီးနေလှမ်းပြီး ပြာကိုဖယ်ပြီးစားသင့်ကြောင်းရေးထားလို့ ဗဟုသုတများစွာရစေတယ်။

ကင်ဆာပင်ခေါ် ကင်ဆာသီးပင်ခေါ် နတ်ဆေးပင်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သူ့အပင်က အရွက်ဟာ ကွမ်းရွက်နဲ့ အလားသဏ္ဍန် တူပါတယ် သူ့အသီးဟာအညိုရောင်ပါ။ ကင်ဆာကဲ့သို့ အသီးမှာအမြစ်တွေဖွာထွက်၍သီးပါသည်။

အာလူးအရောင်နဲ့လည်းသီးပါတယ် ။ အစိမ်းပုံလည်းသီးပါတယ်။ အညိုရောင်သီးသောအသီးကသာ ကင်ဆာနိုင်နင်း ပြောက်ကင်းပါတယ်။ ၎င်းအသီးနုကိုခူး၍စားသော် ၎င်း အသီးကိုလိမ်း၍သော် ၎င်း ကင်ဆာဝေဒနာယူပြစ်သလိုပျောက်ကင်းတယ်လို့မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတွေမှာဆိုတယ်။

ပျောက်သောဝေဒနာများမှာ

(1) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဝေဒနာ
(2) အူမကြီးကင်ဆာ
(3) နို့ကင်ဆာ
(4) အနာပဆုပ်
(5) ကင်းနာ

အစရှိသည့် အမြစ်ပွားဝေဒနာ ကင်ဆာများ လက်တွေ့ပျောက်ကင်းပါသည်။ အသဲကင်ဆာ နုရင် အသီးစားယုံဖြင့် ပျောက်ကင်းပါသည်။ နို့ကင်ဆာ ပဆုပ်နာ ကင်းနာ များမှာ စားလည်းစား လိမ်းလည်းလိမ်းပါ ၎င်းအသီးကိုအမှုန့်ပြု၍လည်းစားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အိန္ဒိယ၊အာဖရိကနဲ့ ချိုင်းနားတို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ အာလူးသီးဟာ လည်ချောင်းနာ sore throat (Sharma & Bastakoti, 2009), ရင်သားကင်ဆာ breast cancer (Anandpara & Tirgar, 2017), နဲ့ ဆီးချို type II diabetes mellitus (Ghosh et al., 2011, 2014, 2015,)တို့ကိုကုသရာမှာသုံးစွဲတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ:စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပါစရာလည်း 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
D1 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.
$ 15.00
D2 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.
$ 18.00
Kabab Combo
L7 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
L8 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
L9 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
Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade
Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

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

လေဆိပ်ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှုများ –
LAX - Mike (626) 759 8756 (ကားမောင်လည်းသင်ပေးသည်)
Aung Hein Thu (626) 877 8905
Min Khant Jyaw (562) 418 2253

အင်းလေးချည်တဘက်များ – မြန်မာပြည်မှချည်သားစစ်စစ်နှင့် ချုပ်ထားသော မိန်းမဝတ် pajamas sets များနှင့် အဖြူခံပေါ် Handmade စစ်စစ် လက်ထိုးပန်းရောင်စုံထိုးထားသော အင်းလေးချည်တဘက်များ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ (၆၂၆)-၅၀၆-၉၆၀၈

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 တွင်ညသက်ကြီးအဘွားအားကြည့်ရှုရန် အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုဖုန်းခေါ်မေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်း -၉၂၅-၅၂၂-၆၄၃၈

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

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

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

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

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

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

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို
စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး ပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ $45 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335
သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။
(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

အိမ်လုံးချင်းငှားမည် – Rosemead, LA County, Californoa. 3Beds, 2Baths အာရှကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ ကျောင်းအနီး၊ သွားလာရေးအဆင်ပြေသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၅၇၂-၇၇၇၀

အခန်းငှားရန်ရှိ –Baldwin Park CAမှာ ၁ယောက်ခန်းနှင့် ၂ယောက်ခန်း အခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ **626 693 2944**

ကလေးထိန်းအလိုရှိအသက်၃နှစ်၊ အသက်၈လ ကလေး၂ဦးကို ဂရုတစိုက်ထိန်းပေးဖို့ ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ တပတ်ကို၅ရက် (Monday to Friday), Racrancho Cucamonga, California အိမ်မှာအတူနေထိုင်နိုင်ပါသည်။
Call or text- 301-675-9977

အခန်းငှားရန်ရှိ –Rosemead မြို့။ California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည်
၁ခန်း ကို ၂ယောက်နေလျှင် ယောကျာ်းလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ, စဘော်တင်ရန်။ တယောက်စီ ၃၀၀
နိုင်ငံခြားအက ဝါသနာပါသော Helper လိုချင်တယ်။ ယာဉ်မောင်းလဲ အလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)၆၈၂-၉၀၃၅

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

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

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

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

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

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျာ်း၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

အလုပ်လုပ်လိုပါသည်
ဟဲလို မင်္ဂလာပါ
မြန်မာအစားအစာအမျိုးစုံချက်ပြုတ်ကျွမ်းကျင်ပါတယ်၊
အလုပ်ပေးနိုင်သူများရှိလျှင်အလုပ်လုပ်လိုပါတယ်ရှင်။ CA မှာနေပါတယ်
ဆက်သွယ်ရန် - ၅၆၂ ၈၄၆ ၀၅၈၁

626 506 9608 text (213) 422 2307 အိမ်အခန်းငှားလိုသူများ၊ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

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

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

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

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

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST
Omega Automotive Inc.
Omega Automotive
"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 တိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: **(510) 364-2407**
Email: ***abbychin88@gmail.com***
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568
Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

စစ်မီးတွေတောက်လောင်လျက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံကြီး အမြန် အေးချမ်းပါစေ...။ ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊ ဗမာ၊ မွန်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်း စတဲ့ တိုင်းရင်းသားအစုံရဲ့ တော်လှန်ပုန်ကန်နေတာကို ခံနေရသော စစ်ကောင်စီ တပ်တွေအနေနဲ့ စစ်ပွဲတွေကို ဘယ်လိုရပ်တန့်နိုင်မှာပါလိမ့်...။ ၂၀၂၅ နှစ်သစ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု အသစ်တွေနဲ့ စစ်ပွဲတွေ ရပ်တန့် နိုင်ကြပါစေ...။

ဝတ်မှုံရွှေရည် မျက်ရည်ကျတယ်ဆိုတဲ့ တိမ်ပန်းချီ...။

အကယ်ဒမီဝတ်မှုံရွှေရည် အနေနဲ့ ဇာတ်ကားရိုက်ကူးခြင်းတွေ ရပ်နားထားတာ လေးနှစ်ကြာမှ ပြန်လည်ရိုက်ကူးခဲ့သည့် တိမ်ပန်းချီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား၏ ဝတ္ထုကို ဖတ်နေသည့် အချိန်ကတည်းက တိမ်ပန်းချီ နေရာက ဝင်ခံစားပြီး မျက်ရည်ကျမိကြောင်း ဝတ်မှုံရွှေရည်က ပြောပါသည်...။

"ဒီကားလေးက ကစ်ရဲ့ Come back ဆိုပေမယ့် ဒီကားလေးရဲ့ ပေးချင်တဲ့ Message ကို သဘောကျလို့ ရိုက်ခဲ့တာပါ" ဟု ဝတ်မှုံရွှေရည် က ပြောသည်...။ တိမ်ပန်းချီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဒါရိုက်တာ ပွင့်သိင်္ဂီဇော် က ရိုက်ကူးပြီး အေးချမ်းမောင်၊ ဝတ်မှုံရွှေရည်၊ နေမျိုးအောင်၊ ညီနန္ဒ၊ စည်ဖြိုး၊ မယ်လိုဒီ၊ ထူးမွန် တို့ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်...။ တိမ်ပန်းချီ ဇာတ်ကားနဲ့ ဝတ်မှုံရွှေရည် အကယ်ဒမီ အရုပ်တစ်ခု ထပ်ရမရ ပရိတ်သတ်က စိတ်ဝင်စားနေကြကြောင်း သိရပါတယ်ဗျာ...။

သမီးလေးမွေးရင် ကာရန် လို့ ခေါ်ပါ...။

နီနီခင်ဇော် ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားရသတဲ့...။ ငါးလ တောင် ရှိနေပြီ တဲ့...။ ကိုယ်ဝန် ငါးလ ရှိနေချိန်မှာ သူမသရုပ်ဆောင်ထားတဲ့ အိပ်မက်ကာရန် ဇာတ်ကား ရုံတင်ခွင့် ရခဲ့သဖြင့် သမီးလေးကို ကာရန်ဟု အမည်ပေးရန်စဉ်းစားထားကြောင်း နီနီခင်ဇော်က ပြောပြသည်...။ "သမီးလေး ကိုယ်ဝန်စရတော့မှပဲ အိပ်မက်ကာရန် ဇာတ်ကားလေးက ရုံတင်ဖို့ အခွင့်အရေးရလာတာဆိုတော့ သမီးလေးကြောင့်လို့ ပြောရမှာပေါ့...။ နီနီ နဲ့ သူ့အဘွားကတော့ ကာရန်လို့ ပေးမယ်လို့ တိုင်ပင်ထားကြတယ်..." ဟု နီနီခင်ဇော်က ပြောသည်...။

နီနီခင်ဇော်ပြောတဲ့ သူ့အဘွားဆိုတာ သူ့ယောက္ခမကိုပြောတာနေမှာဗျ...။ ယောက္ခမ နဲ့ ချွေးမလေးတို့ ညီညွတ်နေကြတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့...။ ဝမ်းသာပါတယ် ဗျာ...။ မုဒိတာပွားပါတယ်...။ အိပ်မက်ကာရန် Musical ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဇာတ်လမ်းနှင့် Executive Producer နီနီခင်ဇော်၊ ဒါရိုက်တာ ဝင်းလွင်ထက်၊ Musical Director မီရာမိုရ် တို့က ရိုက်ကူးထားပြီး ဇာတ်ညွှန်းကို မိုးနီလွင်က ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်...။ အိပ်မက်ကာရန် ရုပ်ရှင်တွင် နေတိုး၊ လွှမ်းပိုင်၊ စိုင်စည်တွမ်ခမ်း၊ ဝိုင်းလေး၊ ယွန်းရွှေရည်၊ ဆုမြတ်နိုးဦး၊ စင်သီယာ၊ ရွှေပိုးကောင်၊ ဆို့ အောင်ကိုမိုး နှင့် အထူးဧည့်သည်သရုပ်ဆောင်များ အဖြစ် အဆိုတော် များဖြစ်သည့် မေခလာ၊ တင်ဇာမော်၊ ချောစုခင်၊ အောင်ထက် တို့က ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ပေးထားကြပါသည်...။

မြန်မာ နှင့် အမေရိကန် ပူးပေါင်းရိုက်ကူးထားတဲ့ ရုပ်ရှင်...။

ဟုတ်ပါတယ်...။ မြန်မာ နှင့် အမေရိကား နှစ်နိုင်ငံ ပူးပေါင်းရိုက်ကူးထားတဲ့ ပထမဆုံး ပရဟိတရုပ်ရှင် "မေတ္တာ" ဇာတ်ကားကြီးကို ဒီဇင်ဘာလအတွင်း မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ပြသသွားမည်ဟု သိရသည်...။ အဆိုပါ ဇာတ်ကားကြီး၏ အထူးပွဲကို သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ မိဘမဲ့ကလေးငယ်များနှင့် အကူအညီလိုအပ်နေသော ကလေးငယ်များလည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...။ "ဒီဇာတ်ကားရဲ့ မူရင်းပိုင်ရှင်ကတော့ မေရီကေရပ် ဖေါင်ဒေးရှင်းတည်ထောင်သူ အန်တီမေရီ ကိုယ်တိုင် ရေးတဲ့ "မေတ္တာ" ဝတ္ထုကို နွေးနွေးစိန်မြင့်က ဇာတ်ညွှန်းရေးပေးထားတာပါ...။ သူတို့ နှစ်ယောက်လုံးက မြန်မာပြည်မှမွေးပြီး နိုင်ငံခြားမှာ ရှင်သန်ကြရတာဖြစ်တယ်...။ ဒီကားကို ကြည့်ရင် မြန်မာပြည်က ဖွဲ့ရှိတဲ့ မိန်းကလေး လေးယောက်ရဲ့ အားစိုက်မှုကို တွေ့ရမှာပါ" ဟု အကယ်ဒမီ ဆွေဇင်ထိုက် က ပြောသည်...။ ဒါရိုက်တာအဖြစ် Graham Streeter နှင့် ဆွေဇင်ထိုက်တို့က အမေရိက နှင့် မြန်မာပြည် ဇာတ်ဝင်ခန်းများအတွက် တာဝန်ယူရိုက်ကူးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်...။

လူမင်း၊ ထွန်းအိန္ဒြာဗို၊ ဆွေဇင်ထိုက် နှင့် သရုပ်ဆောင်များစွာပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားသည့် မေတ္တာ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး၏ ရုံတင်ပြသရာမှ ရရှိလာသည့် အကျိုးအမြတ်များကို မိဘမဲ့ ကလေးငယ်များအတွက် လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ မြန်မာ နှင့် အမေရိကန် ပူးပေါင်းတင်ဆက်ထားတယ်ဆိုကတည်းက တစ်ခုခုတော့ ထူးခြားမှာ သေချာပါတယ် ခင်ဗျာ...။

မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲ သတင်းအမှားများ...။

၂၀၂၄ ခုနှစ် မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆုချီးမြှင့်ပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ ၁၈ ရက်တွက် နေပြည်တော်ရှိ MICC 1 တွင် ကျင်းပမည်ဟု လူမှုကွန်ရက် စာမျက်နှာထက်တွင် ဖေါ်ပြနေသည့် သတင်းများမှာ သတင်းအမှားသာ ဖြစ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံရုပ်ရှင် အစည်းအရုံးမှ သိရသည်...။ "ပေ့ချ် တစ်ခုမှာ မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆုချီးမြှင့်ပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ ၁၈ ရက်မှာ ကျင်းပမယ်ဆိုပြီး အတိအလင်းကို ရေးထားတယ်...။ သူတို့ ပေ့ချ်ကို လူသိများအောင် လုပ်တဲ့သဘောပါ...။ ဖေါ်ပြထားတဲ့ အချက်အလက်တွေက တလွဲတွေချည်းပါပဲ...။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားပေါင်း ၆၄ ကား တဲ့...။ ကျွန်တော်တို့ ဆီမှာ ရှိတာက ၅၀ ပဲရှိပါတယ်...။ စာရိတ္တ ဇာတ်ကားက နှစ်ပတ်ရုံတင်ခွင့်ရသွားတဲ့အတွက် ၄၉ ကား ဖြစ်သွားပါတယ်...။ အကယ်ဒမီက ဖေဖော်ဝါရီ လဆန်းပိုင်းမှာ လုပ်မှာပါ...။ အသေးစိတ်ကို ပြန်ဖေါ်ပြပေးသွားမှာပါ" ဟု မြန်မာနိုင်ငံရုပ်ရှင်အစည်းအရုံး အတွင်းရေးမှူး ဦးဇော်မြင့်ဦးက ပြောသွားသည်...။ မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုမြန်မာနိုင်ငံရုပ်ရှင်အစည်းအရုံး လူမှုကွန်ယက် စာမျက်နှာနှင့် MMPO Info တယ်လီဂရမ်မှ တစ်ဆင့် ထုတ်ပြန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရပါသည်...။

အမှားပြင်တာလည်း ပြင်ပေါ့ခင်ဗျာ...။ ၄၉ ကား ရှိတယ်ဆို ၄၉ ကားပဲ ပြောရမှာပေါ့...။ ၅၀ ဆိုပြီး ထည့်ပြောနေစရာမလိုဘူး ထင်တာပါပဲ ခင်ဗျာ...။ စကားက နှစ်လုံးတည်းနဲ့ ရှုပ်တတ်တာသတိပြုသင့်ပါကြောင်း...။

ဖြူဖြူထွေး ပြဿနာ...။

ဖြူဖြူထွေး က ပရုတ်ဆီကြော်ငြာတစ်ခု ရိုက်ပါတယ်...။ ဒါကပဲ ပြဿနာ တက်ပါတယ်...။ ပြဿနာရဲ့ အစက ပစ္စည်း နာမည်ပါ...။ ပစ္စည်းနာမည်က HAOSU ဟောင်စု ဆေးပရုတ်ဆီ ပါ...။ ဟောင်စု ဆိုတာ အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ ဒေါ်အောင်စန်းစုကြည်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တိုက်ခိုက်တာဆိုပြီး ဒီမိုကရေစီ ဘက်တော်သားများက ဒေါသထွက်ကြပါတယ်...။ ထားလိုက်လို့ရပါတယ် ဒါက တိုက်ဆိုင်မှု ဆိုပြီးတော့...။ နောက်ထပ်တိုက်ဆိုင်ပြန်တာက ကြော်ငြာဇာတ်လမ်းထဲမှာ ပြောဆိုခဲ့တဲ့ ၇၉ ဆိုတဲ့ ဂဏန်းပါ...။ ဒေါ်အောင်စန်းစုကြည် ရဲ့ လက်ရှိအသက်က ၇၉ နှစ်ပါ...။ တိုက်ဆိုင်တယ်လို့ ငြင်းချင်လည်း ငြင်းလို့ရနိုင်သေးပေမယ့် ဒါကတော့ တကယ် တိုက်ဆိုင်လွန်းခဲ့ပါတယ်....။ ထပ် စွတ်စွဲစရာရှိနေတာက ခြံစည်းရိုးမယ်တော်ကြီးဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်း ပါ...။ ဒါကလည်း တိုက်ဆိုင်တယ်လို့ ငြင်းချင်ငြင်းလို့ရပါသေးတယ်...။ ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ဖြူဖြူထွေးရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်ထားပုံက ဒေါ်အောင်စန်းစုကြည် စတိုင်အပြည့် ဖမ်းထားတာပါပဲ...။ သူမ ပန်ထားတဲ့ ပန်းပန်ထားတာကလည်း ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ရည်ရွယ်ထားတယ်လို့ ထင်စရာဖြစ်နေတာပါပဲ...။ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ သိပ်များနေတော့ ဒီမိုကရေစီဘက်တော်သားတွေဘက်က ဒေါသထွက်ပြီး ပြောကြဆိုကြတွေ ဖြစ်ကုန်ကြပါတယ်...။ စစ်လော်ဘီ တွေဘက်ကလည်း ဖြူဖြူထွေးဘက်က ကာကွယ်ပြောဆိုကြသံတွေ ထွက်လာပါတယ်...။ အမှန်တော့ သူတို့ ဝင်ကာကွယ်ပြောဆိုကြတာက အခြေအနေတွေ ပိုဆိုးသွားစေခဲ့တာလို့ ထင်မိပါတယ်...။

အဲဒီမှာ Black Hero UG အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က ဖြူဖြူထွေးထံကို ကသတိပေးစာတစ်စောင်ပေးပို့လာတာပါပဲ...။ မသိရင်တော့ UG တွေက ဖြူဖြူထွေးကို ဒေါသထွက်ပြီး သတ်ကြတော့မယ်ပေါ့...။ အဲဒီ သတိပေးစာပို့လာတဲ့ Black Hero UG အဖွဲ့က တကယ်မရှိတဲ့ အဖွဲ့တစ်ခုတဲ့ ဗျ...။ မရိုးရှင်းဘူးပေါ့ ခင်ဗျာ...။ ဇာတ်ရှိန်က တဖြည်းဖြည်းတက်လာပါပြီ...။ ဒါပေမယ့် အမျှော်အမြင်ကြီးတဲ့ ဒီမိုကရေစီဘက်တော်သားတွေဘက်က သူတို့ထောင်ချောက်ထဲ မဝင်မိကြစေဖို့ သတိပေးသံတွေထွက်လာခဲ့ပါတယ်...။ နောက်တစ်နေ့မှာပဲ ဖြူဖြူထွေး နဲ့ ဇာတ်ညွှန်းရေးသူ တို့က ပရိသတ်ကို တောင်းပန်ခဲ့ကြပါတယ်...။

အော်...ဒီကလေးမလေး ရိုးရိုးသားသား ကြော်ငြာရိုက်တာကို မလိုသူတွေက အပြစ်ဖြစ်အောင် ပြောဆိုနေကြပါလား လို့ ညည်းတွားချင်စရာပါ...။ ထပ်သိရပြန်တာက ကြော်ငြာခဲ့တဲ့ ဟောင်စု ပရုတ်ဆီ ပိုင်ရှင်ဟာ ဝန်ကြီးဟောင်း ဦးစိုးသိန်း သားဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတာပါပဲ...။ ဒါလည်း တိုက်ဆိုင်မှု တစ်ခုပဲလား...။ ဖြူဖြူထွေးရိုက်ခဲ့တဲ့ ကြော်ငြာဟာ ထင်သလောက် ရိုးရှင်းမှု မရှိခဲ့ဘူး ဆိုတာ သိလိုက်ရတာပါပဲ...။ ကျနော်ကတော့ ဖြူဖြူထွေးကို သတ်ဖို့ အထိ မလိုအပ်ဘူး ထင်မိတာပါပဲ...။ ခွင့်လွှတ်လို့ရရင် ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်...ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ဒါဏ်ခတ်ပေါ့...။ ကိုယ်က ပရိသတ် ပဲ...။ သူ့ အနုပညာ မှန်သမျှကို မကြည့်တော့ နဲ့ ပေါ့...။ သူဘာလုပ်လုပ် ဘာပြောပြော အရေးစိုက် မနေကြတော့နဲ့ပေါ့...။ ဒါလည်း ငြိမ်းချမ်းသောနည်းနဲ့ ဒါဏ်ခတ်တာပဲပေါ့...။ ဖြူဖြူထွေးလည်း ကိုယ်ရိုက်မယ့်ကြော်ငြာမှာ ပါတဲ့ ဒိုင်ယာလော့ခ်တွေ ဇာတ်ညွှန်းတွေကို သတိထားပြီး ရိုက်ရမယ်ဆိုတာ သိသွားတာပေါ့...။ တချို့ကိစ္စတွေက မရိုးရှင်းတတ်ဘူးဆိုတာ ဖြူဖြူထွေး သိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်...။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ချစ်တဲ့လူတွေလည်း လူသတ်စရာမလိုတော့ပါဘူး...။ ဖြူဖြူထွေးလည်း သေစရာမလိုတော့ပါဘူး...။ Win - Win ပေါ့ ခင်ဗျာ...။

မြူရွက်

မောင်စွမ်းရည်

မြူရွက်ကို မြန်မာလူမျိုးတွေ သိကြမှာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ အညာသာ တောသားမို့မြူရွက်ကို ကောင်းကောင်းသိပါတယ်။ ခုတခါ အမေရိကကို ရောက်ရှိပြီး နယူးယောက်မြို့မှာ နေတော့လည်း မြူရွက်သုပ်ကို မကြာခဏ စားလေ့ရှိပါတယ်။ မြူရွက်ကို လမ်းဘေးက ခူးပြီး ပြုတ်သုပ်စားတာပါ။ လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းဘေးမှာ မြူပင်တွေကို ရာသီမရွေး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိုးရာသီမှာဆိုရင် ရင်ခေါင်းလောက် မြူပင်ကြီးတွေကို တွေ့တတ်ပါတယ်။

တခါတရံ ရီတာအောင်(နယူးယောက်) တို့ မိသားစုက သူတို့ အိမ်ခြံစည်ရိုးက မြူပင်တွေကနေ ခူးပြီး မြူရွက်တွေ လာပို့တတ်ပါတယ်။ တခါတလေ အရွက်စိမ်းတွေ ပို့ပေးပါတယ်။ တခါတရံ ပြုတ်ပြီး၊ သုပ်ပြီးလည်း ပို့တတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲပို့ပို့၊ ကျွန်တော်တို့ ဇနီးမောင်နှံကတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ချက်ချင်း ပြုတ်သုပ်စားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဆီချက်နဲ့ မြေပဲလှော်၊ နှမ်းလှော် ထောင်းထားတဲ့ အမှုန့်ဖြူးပြီး စားလိုက်ရုံပါပဲ။ အရသာလည်း ရှိ၊ ဆေးဘက်လည်းဝင်တယ်ဆိုလို့ မပြတ် စားပါတယ်။ အမေရိကရောက် မြန်မာများအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်း လမ်းဘေးမှာ အမှတ်မထင် တွေ့ကြရမှာပါ။ မြူရွက်တွေကို ခူးပြုတ်၊ သုပ်စားကြပါလို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော် လိုအပ်ပါတယ်။

မြူရွက် ဆိုတာ လက်မလောက်စာ ရွက်ချွန်းလေးတွေပါ။ အရွက်ဘေးမှာ အတွန့်လေးတွေ ယောင်ယောင် ပါရှိပါတယ်။ အရွက်က မြူမှုန့်သန်းနေသလို အဖြူမှုန့်လေးတွေနဲ့ သန်းနေတာ တွေ့ရပါမယ်။ အရိုးနုလေးတွေကလည်း သုပ်စားတဲ့ထဲ ထည့်လို့ရပါတယ်။ နူးညံ့ပါတယ်။ လမ်းဘေးမှာ ပေါက်နေပေမဲ့ မြန်မာပြည်မှာလို ခွေးလေခွေးလွင့် မရှိလို့ ခွေးသေးပန်းမခံရပါဘူး။ သန့်ရှင်းပါတယ်။ ပြုတ်စားတော့ ပိုသန့်ရှင်းတာပေါ့။ အရွက် ဆိုပေမဲ့ အစာမကြေမှာ မစိုးရိမ်ရပါ။ အစာကြေလွယ်ပါတယ်။ ရဲရဲစားကြပါ။ ဆေးဖက်လည်း ဝင်ပါတယ်။

မကြာသေးမီ ရက်ပိုင်းအတွင်းက နယူးယောက်မြို့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ခေါ် သုံးပါးကျောင်းကို မြန်မာပြည်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ သောကြာဝိုင်း(စနေဝိုင်း)မှာ စာပေဆွေးနွေးပွဲ ကြွရောက်လေ့ရှိတဲ့ ဆရာတော် အရှင်ဓမ္မဘေရီ ဦးဝီရိယနဲ့ မြူရွက်အကြောင်းကို စကားစပ်မိခဲ့ကြပါတယ်။ ဆရာတော်က ကျွန်တော်တို့ အိမ်က ပြန်ကြွသွားပြီး မကြာမီ သုံးပါးကျောင်းကနေ မြူရွက်အကြောင်း စာတိုလေးတစောင် ပို့လိုက်လို့ မြူရွက်အကြောင်းကို အသေးစိတ် သိလိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ အညာသား၊ တောသား ဆိုတော့ မြူပင်တွေ၊ မြူရွက်တွေနဲ့ ရင်းနှီးပါတယ်။ အရသာကိုလည်း နှစ်သက်လို့ မကြာခဏ ခူးပြုတ်စား၊ သုပ်စားလေ့လည်း ရှိပါတယ်။ မြူပင်တွေကို ဝါခင်း၊ ပြောင်းခင်း၊ ပဲခင်းစင်းငုံခင်း၊ ဆေးခင်း(ဆေးရွက်ကြီးပင် အခင်း)တွေထဲမှာ အလေ့ကျ ပေါင်းပင်အဖြစ် ဆွဲနုတ်စွန့်ပစ်လေ့ရှိကြပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ စုပြီး အိမ်ယူလာခဲ့တာပါပဲ။ ပြုတ်၊ သုပ်စားတာပါ။ မိဘများကလည်း ကြိုက်ပါတယ်။ အဘိုး(အမေ့ရဲ့ အဖေ)ကလည်း ကြိုက်ပါတယ်။ မကြိုက်သူ ရှိမယ် မထင်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ တောရွာမှာ မြင်နေကျ မြူပင်က ခရမ်းချဉ်ပင် အသေးစားလောက်ပဲ ရှိတယ်။ လူ့တထိုင်လောက်ပဲ မြင့်ပါမယ်။ နယူးယောက်က အပင်ကြီးတွေက လူတရပ်နီးပါး မြင့်ပါတယ်။ အပင်တွေကို တွေ့လိုက် မြင်လိုက်ရင် အမြန်ခူးရပါတယ်။ မြူနီစီပယ်က ခုတ်ပစ်၊ နုတ်ပစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ရီတာအောင် တို့ကတော့ အိမ်ခြံဝင်းနဲ့ နေတာမို့ သူတို့ခြံထဲကပဲ မြူရွက်တွေ ခူးပြီးပို့ဟန် ရှိပါတယ်။ မြူရွက် လာပေးလေ့ရှိတဲ့ ရီတာအောင်တို့ မိသားစုကိုလည်း ဒီဆောင်းပါးနဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

မြူပင်(မြူရွက်) အာဟာရတန်ဖိုးနဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံကို သုံးပါးကျောင်းဆရာတော်ကြီးများက ပို့ပေးထားတဲ့ စာကိုလည်း စာနယ်ဇင်းတွေကို ဖြန့်ဝေလိုက်ပါမယ်။ ဆရာတော်ကြီးများက အရှင်နာဂသိန် ဆေးကျမ်းက ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်တဲ့ စာတိုလေးကိုလည်း ဖောက်သည်ချလိုက်ရပါရစေ။

"မြူရွက်များက ဆေးဖက်လည်း ဝင်လှတယ်။ အရွက်သည် ချို၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို ကြေညက်စေ၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်လည်း စင်ကြယ်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ဆီး၊ ဝမ်းကို ရှင်စေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ငြိမ်သက်စေ၏။ သလိပ်ရောဂါကို အထူးကောင်း၏ ဟူ၍ အရှင်နာဂသိန် ဆေးကျမ်းမှာ ဆိုထားပါတယ်။

မြူရွက်ကို အစိမ်းတိုင်း မစားသင့်ပါ။ ရေနွေးနဲ့ ပြုတ်ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရွက်ထဲမှာ oxalic Acid ပမာဏ များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မြူရွက်မှာ အခြားသော အရွက်တွေထက် ဗီတာမင် A ၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်၊ ဖော့စ်ပရပ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ Quinoa တွေ ပါဝင်မှု များပါတယ်။" စသဖြင့် ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးများကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မောင်စွမ်းရည်

ကျနော်တို့ ရပ်ကွက်

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

အိမ်နားမှာ Naganumahara Koen (နာဂါနူမာ့ဟာရာ့ခိုးအဲန်း) ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဂျပန်က ပန်းခြံလေးတွေ (Koen) တိုင်းမှာ ကလေးတွေအတွက် ကွန်ကရစ်ဘောင်ခတ်ပြီး သဲထည့်ပေးထားတာ၊ ဒန်းစီးဖို့၊ လျှောစီးဖို့ လုပ်ထားပေးတာတွေရှိတယ်၊ သူတို့တတွေ ကစားနိုင်ဖို့ပေါ့။ နေ့ကလေးထိန်းစင်တာကနေ ကလေး နှစ်ယောက် သုံးယောက်နဲ့ ကလေးထိန်းတဲ့ လူကြီး နှစ်ယောက် တို့ ဟာ ကလေးကစားစရာတွေနဲ့အတူ ဒီပန်းခြံလေးကို အမြဲလိုလို လာလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလူကြီးတွေက ပန်းခြံထဲမှာ ကလေးတွေ လုပ်ချင်တာမှန်သမျှကို ပံ့ပိုးကူညီတယ်၊ထိခိုက်အနာတရမဖြစ်အောင် မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်တယ်၊ မလုပ်ရဘူးဆိုတဲ့စကားလုံး မသုံးဘူးဆိုတာ သတိထားမိတယ်။ ကလေးတွေကို စိတ်ကြိုက်ကစားစေတာပေါ့။

ကလေးတွေတင်မကပါဘူး၊ ရပ်ကွက်ထဲက သက်ကြီးရွယ်အိုတွေလည်း စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွေကလွဲပြီး မနက်တိုင်း ၇နာရီမထိုးခင် ရောက်လာလေ့ရှိတယ်။ ဘေးအိမ်က အိုးနိရှိစံ ဆိုရင်လည်း မနက် ၆ နာရီခွဲပြီးရင် အိမ်ကနေထွက်ပြီ၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ပေါ့။ ၇ နာရီ မထိုးခင် အသက် ၇၀ တန်း ၈၀ တန်း သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ အလျှိုအလျှိုနဲ့ ရောက်လာကြပြီ၊ ၇ နာရီထိုးရင် စီဒီဓာတ်ပြားဖွင့်စက်ကနေ အသံသွင်းထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကိုဖွင့်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကြတယ်။ အကြောလျှော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပေါ့။ ၁၀ မိနစ်ကနေ ၁၅ မိနစ်လောက်ဆိုရင် ပြီးပြီ။

ကိစ္စဝိစ္စ မရှိတဲ့သူဆိုရင် ခဏတဖြုတ် စကားစမြည် ပြောကြတာပေါ့၊ ရပ်ကွက်တွင်း လုပ်စရာရှိရင် အဲဒီအကြောင်း၊ သာရေး နာရေး ကျန်းမာရေး အကြောင်း စတာတွေပါတယ်၊ လူကြီးတွေ chat လုပ်ကြတာလေ။ (ငယ်သူတွေက online chat ပေါ့) အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုတာတွေက ရင်းနှီးမှုကို ပိုပြီးနက်ရှိုင်းစေသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရလည်း အားအင်ဖြစ်စေပါတယ်။ သူတို့ထက် ငယ်တဲ့ကျနော်တို့တတွေကတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အလုပ်သွားသူသွားပေါ့၊ အလုပ်မသွားရတဲ့သူဆိုရင် အိပ်လို့ကောင်းတုန်းပေါ့။

ဂျပန်မှာ ရေဒီယိုကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို NHK က ၁၉၂၈ ခုနှစ်မှာ ရေဒီယိုကနေ စတင်ထုတ်လွှင့်တာလို့ သိရတယ်။ ပြည်သူပြည်သားတွေရဲ့ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်စေဖို့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာဟာ ဒီနေ့အထိ ပါပဲ။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွေမှာဆိုရင်လည်း မနက် ၈ နာရီခွဲ အလုပ်မစခင်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ရောက် အလုပ်သမားတွေဟာ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို အားလုံး အတူတကွ လုပ်ကြရတယ်။ ကျနော်လည်း ဂျပန်ရောက်စက ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီအသေးစားတစ်ခုမှာ ၄ နှစ်လောက် အလုပ်လုပ်ခဲ့တော့ အဲဒီအကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲလိုလို လုပ်ခဲ့ရတာကို ပြန်သတိရမိသေး၊ အကြောအချင်လျှော့သွားတဲ့အခါ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားရတာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှိတယ်။

တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် အင်္ဂါ၊ သောကြာနေ့တွေရင် မနက် ၉ နာရီဆို နာဂါနူမာ့ဟာရာ့ခိုးအဲန်းကို သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဖွဲ့ ရောက်လာကြပြီ၊ ရေဗူး၊ ရေနွေးကြမ်းဗူးကိုယ်စီနဲ့ ပေါ့ ၊ gate ball ကစားဖို့လေ။ တချို့က အိုနိဂီရိ ထမင်းလုံး ယူလာကြတယ်၊ မျှဝေစားဖို့ပေါ့၊ အလှူလို့ ဆိုရမလားပဲ၊ ကစားရင်း၊ စကားပြောရင်း၊ ခဏတဖြုတ်နားရင်း၊ စားသောက်ရင်းနဲ့ ၁၁ နာရီထိုးမှ လူစုခွဲကြတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် ဦးစားပေးကြတဲ့သူတွေလို့ ဆိုရမယ်။

တစ်လတစ်ကြိမ် ပထမဦးဆုံးတနင်္ဂနွေနေ့ မနက် ၉နာရီခွဲဆိုရင် ရပ်ကွက်တွင်း စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးစပါပြီ၊ဘတ်စကားပြေးတဲ့လမ်းမ တစ်ဖက်တစ်ချက်၊ ပန်းခြံတွင်း၊ ရပ်ကွက်ရဲ့ ရိပ်သာအဆောက်အဦဝန်းကျင်ကို တံမြက်လှဲ၊ အမှိုက်ကောက် ၊ မြက်နှုတ် ၊ ပေါင်းသင် စတဲ့ သန့်ရှင်းရေးကို တာဝန်ခွဲဝေပြီး တက်ညီလက်ညီ လုပ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မျက်မှန်းတမ်းမိ၊ စကားစမြည်ပြောဖြစ်၊ ရင်းနှီးမှုရ၊ လေးစားသမှုပြုကြ စတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်စေတာပေါ့။ အလုပ်ပြီးသွားရင် ရပ်ကွက်တွင်း လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ ပြောစရာ ဆိုစရာရှိရင် ပြောကြတယ်၊ နောက်ပြီးအကြံပေးတာ ဝေဖန်တာတွေ လုပ်ကြပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ရပ်ကွက်ထဲမှာ နောက်ထပ်အဖွဲ့လေးတစ်ဖွဲ့ရှိတယ်၊ လူကြီး ၄ယောက်ကဦးဆောင်ပြီး လူငယ်နဲ့ကလေးတွေ အဓိကလှုပ်ရှားတဲ့ အဖွဲ့လေးတစ်ဖွဲ့ရှိတယ်။ Himawari Kai လို့ နာမည်ပေးထားတယ်၊ မြန်မာလိုဆိုရင် နေကြာပန်းအဖွဲ့လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ သူတို့ အဓိကလုပ်တာက စက္ကူကတ်ပြား၊ သတင်းစာ မဂ္ဂဇင်း စာအုပ်အဟောင်းတွေကို ရပ်ကွက်တွင်း အမှိုက်ပစ်တဲ့နေရာတွေကနေ လိုက်လံကောက်ယူပြီး စုဆောင်းတယ်၊ ပြီးတော့ ချိဘာ့မြို့အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစီအစဉ်နဲ့ လိုက်လံသိမ်းဆည်းတဲ့ ကုမ္ပဏီလက်ထဲ ချိန်တွယ်ပြီး လွှဲပြောင်းပေးတာဖြစ်တယ်၊ ပြန်လည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲသုံးစွဲဖို့အတွက်လေ။ recycle ပေါ့။ နေကြာပန်းအဖွဲ့က ဒီလမှာတော့ စက္ကူကတ်ထူ စုစုပေါင်း အလေးချိန် ကီလို ဘယ်လောက် ရပါတယ်ဆိုပြီး လစဉ်ထုတ် A4 အရွယ် နှစ်မျက်နှာပါစာစောင်မှာ တခြားအကြောင်းအရာတွေနဲ့အတူ ဖော်ပြလေ့ရှိတယ်။

အဲဒီလို လုပ်ဆောင်တာဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အထောက်အကူပြုရေး၊ သဟဇာတဖြစ်ရေးကို ရည်ရွယ်တယ်၊ ကလေးတွေ လူငယ်တွေက အဓိကပါဝင်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်တော့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးကို သူတို့ စိတ်ဝင်စားလာရေး အားပေးရာရောက်တာပေါ့၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းကို သင်ကြားပို့ချတဲ့နည်းထက် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ အကောင်အထည်ဖော် တာလို့ ဆိုရမယ်။

ကျနော်တို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ အိမ်တိုင်း အလှည့်ကျလုပ်ရတာ တစ်ခု ရှိသေး၊ အမှိုက်ပစ်ဖို့ သတ်မှတ်နေရာ သန့်ရှင်းရေး ဖြစ်ပါတယ်၊ အများအားဖြင့် လမ်းထောင့်တွေမှာ အမှိုက်ပစ်ဖို့နေရာ သတ်မှတ်ထားပါတယ်၊ ကိုယ့်အလှည့်ကျရင် အမှိုက်လာသိမ်းမယ်နေ့မနက်စောစောထပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် အမှိုက်ထုပ်တွေကို စီရရီဖြစ်အောင်လုပ်၊ ရှုပ်ပွညစ်ပေနေရင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတယ်။ ကျနော်ကတော့ အဲဒီနေရာကို တစ်ခါမှ သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ရဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမှိုက်ပစ်တဲ့သူတိုင်းက စည်းကမ်းတကျနဲ့ သေသေသပ်သပ် လုပ်သွားလို့ပဲ။ "ကိုယ်ကြောင့် အမှိုက်မရှုပ်ပွစေနဲ့၊ မညစ်ပတ်စေနဲ့" ဆိုတဲ့စကား ကလေးဘဝတည်းက သင်ယူလေ့လာခဲ့ရလို့လားမသိ လို့ တွေးမိတယ်။

ဘတ်စကားစောင့်ရင်းနဲ့ ကလေးတွေ ကစားနေကြတာကို ဓာတ်ပုံရိုက်ဖြစ်သွားတယ်၊ သစ်ရွက်တွေအရောင်ပြောင်း တဲ့ အပင်တွေအောက်မှာ ကလေးနှစ်ယောက် ဟိုသွား ဒီသွားရင် စကားပြော၊ သူတို့စိတ်ဝင်စားတာတွေကို ကောက်နေကြတယ်။ ဓာတ်ပုံပြန်ကြည့်ရင်းနဲ့ ဟိုက်ကုကဗျာ စပ်ဖြစ်သွားတယ်။

ရောင်စုံသစ်ပင်အောက်
ရှူးစမ်းရှာဖွေတဲ့နှစ်ယောက်
တွေ့တာအဇုန်ကောက်

My Number Card နဲ့ပေါင်းလိုက်တဲ့ ကျန်းမာ ရေးအာ မခံကတ်

ဂျပန်အစိုးရက ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၂ ရက်ကစပြီး ဂျပန်မှာ ရှိတဲ့ သူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ကတ်တွေကို ထုတ်ပေးတော့မှာမဟုတ်ဘဲ အဲဒီအစား My Number Card နဲ့ ပေါင်းစည်းသွားမှာဖြစ်တယ်လို့ ကြေညာပါတယ်။ လောလောဆယ် လက်ဝယ်ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ဟာ သက်တမ်းမကုန်သေးဘူးဆိုရင် ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၁ ရက်နေ့အထိ သုံးစွဲနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

My Number Card ကို ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်အဖြစ် အသုံးပြုဖို့အတွက် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒါကို ဂျပန်အစိုးရရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ My Number Portal ကနေ လုပ်လို့ရတယ်လို့ သတင်းထုတ်ပြန်ကြေညာပါတယ်။ အဲဒါအပြင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးဆိုင်တွေသာမက လက်လီကုန်စုံဆိုင် (convenience store) တွေက 7 Bank ATM မှာ ရှိတဲ့ My Number Card ဖတ်တဲ့နေရာကနေတစ်ဆင့် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းလို့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

My Number Card လက်ဝယ်ရှိပြီး ဂျပန်စာဖတ်တဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲရှိသူတွေ၊ အွန်လိုင်းကနေ မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းတာမျိုးမှာ ကောင်းကောင်းနားမလည်သူတွေအနေနဲ့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေ သွားတဲ့အခါ အဲဒီက ဂျပန်ဝန်ထမ်းတွေကိုလုပ်ခိုင်းတာက ပိုပြီးအဆင်ပြေမယ် ထင်ပါတယ်။ လာမယ့် မတ်လမှာ မော်တော်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကိုလည်း My Number Card နဲ့ ပေါင်းစည်းမယ်လို့ ဂျပန်အစိုးရက ဆိုထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာ စတင်ခဲ့တဲ့ My Number Card စနစ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက် တွေ၊ အခွန်ကိစ္စတွေ၊ လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်အလက်တွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့အတွက် လူကြိုက်သိပ်မများလှပါဘူး၊ အထူးသဖြင့် ဂျပန်လူမျိုးတွေကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ အချက်အလက်တွေပေါက်ကြားတာ၊ မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းမှုတွေမှာ အမှားအယွင်းတွေ ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့်ပါ။

My Number Card တစ်ခုတည်းနဲ့ ဂျပန်က တာဝန်ရှိသူတွေဟာ လူတွေရဲ့ နေထိုင်မှု၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ ဘာဆေးတွေ သောက်နေသလဲ၊ ဘယ်မှာ ဘာအလုပ်တွေ လုပ်နေသလဲ၊ ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရသလဲ၊ အခွန်ဘယ်လောက်ဆောင်ထားတာ စတဲ့ တစ်ဦးချင်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို အလုံးစုံသိနိုင်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)
၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၂ ရက်

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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
Health: Aetna, Blue Cross, Blueshield, Health Net, LA Care, Kaiser Permanente, Medicare 65+
Life: AIG
Personal / Commercial: Alliance United, Allied, Bristol West, C.N.A, Chubb, Employers, Encompass, Fortuna, Guard, Hartford, Infinity, Kemper, Liberty Mutual, LIG, Mercury, Metlife, Progressive, Safeco, Travelers, USLI, Zurich
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ စိတ်ချမ်းသာစေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့် ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကို စိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါ သည်

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

မြန်မာပိုင် L&T
L & T Japanese Automotive
HONDA • ACURA Specialist
Dealer ၏ Service နှင့် Parts တို့ကို ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ကူညီပါရစေ...
13908 E. Valley Blvd
La Puente, CA 91746
Tel: (626) 333-1950
(626) 333-1944
(626) 333-1990
Fax : (626) 333-7788
www.LTautomotive.com
LTJapAuto@verizon.net
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays
Factory-trained certified
AAA Approved Auto Repair
ASE Certified

အသုံးတည့်တဲ့ Apps တွေ

တိမ်မည်း

သင့်ဖုန်းအတွက် Apps တွေဆိုတာအများကြီးပါ။ ဒါပေမယ့် သင့်ဘဝအတွက်တကယ်အဆင်ပြေမယ့် App ဆိုတာ ရှားပါတယ်။ ဈေးဝယ်ဖို့ podcast နားထောင်ဖို့ ဘေလ်ပေးဖို့ အခုအကျဉ်းသာလိုပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီတော့ အခုဆောင်းပါးမှာ သင့်ရဲ့ iPhone သို့မဟုတ် Android Phone တွေမှာ ပါလာပြီးသားတွေထဲက အရေးကြီးတဲ့ App တွေ သို့တည်းမဟုတ် App Store, Play Store ကနေတဆင့် ဒေါင်းပြီး သုံးလို့ရမယ့် အသုံးတည့်မယ့် App အကြောင်းတွေကို ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

Emergency ကိစ္စများအတွက်

ကျွန်မာရေးအတွက် အရေးကြီးလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖုန်းပျောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီ App လေးတွေက အသုံးတည့်မှာပါ။

Apple - Find My

တကယ်လို့ ဖုန်းဝယ်ကတည်းက သေချာ set up လုပ်ထားခဲ့မယ်ဆိုရင် iPhone ပျောက်တဲ့အခါ အသုံးတည့်ပါတယ်။ Phone Settings ကိုသွားပါ သင့်နာမည်ကိုရှာပြီး Find My ဆိုတဲ့ Feature ကို ဖွင့်ပေးလိုက်ယုံပါပဲ။ နောက်ပိုင်းဖုန်းပျောက်တဲ့အခါမှာ ကွန်ပျူတာကနေ တဆင့် သင့်ဖုန်းကို ရှာလို့တွေ့စေမှာပါ။ တခါတလေ သင့်ဖုန်းကို အခန်းထဲမှာပဲ ပျောက်နေရင်တောင် အသံထွက်အောင် လုပ်ပီး ရှာလို့တွေ့စေနိုင်ပါတယ်။

Google - Find My Device

သင့်မှာ Android Phone တလုံးရှိပါသလား။ ဒါဆို ဒီ App လေးက သင့်ဖုန်းရှာဖို့အတွက် အသုံးတည့်မှာပါ။ Setting ထဲက Google ထဲမှာ Find My Device ကနေတဆင့်ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ တချို့ဖုန်းတွေမှာတော့ All Services ထဲမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင့်ဖုန်းကို ရှာမတွေ့ဖူးဆိုရင် Computer Browser ကနေတဆင့်ရှာနိုင်ပါတယ်။

ICE Medical Standard

ICE ဆိုတဲ့ In Case of Emergency ဆိုတာ ရှေးဦးသူနာပြုတွေကို သင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ သင့်အချက်အလက်တွေကို ပေးဖို့အတွက် အကူအညီပေးပါတယ်။ သင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးမတည့်တာ အစာမတည့်တာ တခုခုဖြစ်ရင် ခေါ်ရမယ့်လူ စသဖြင့် အချက်အလက်တွေကို ထည့်သွင်းပြီး ဖုန်းရဲ့ Lock screen မှာဖော်ပြလို့ရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို ရှေးဦးသူနာပြုတွေက သင့်အချက်အလက်တွေကို အလျင်အမြန်တွေ့နိုင်မှာပါ။

FEMA

ဒီ App လေးကတော့ Federal Emergency Management Agency က App လေးပါ။ သူကတော့ မုန်တိုင်းကြီး တိုက်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရရှိနိုင်ရင်အကူအညီပေးပါတယ်။ App ထဲမှာ နေထိုင်တဲ့ နေရာကို မှတ်ထားပေးပြီးရင် နီးစပ်ရာ မိုးလေဝသတင်းတွေကို ရတဲ့အပြင် လိုအပ်လာရင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ နေရာတွေကိုပါ သိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီ app ဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ ဘယ်လိုပြင်ဆင်နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ အကြံပေးတတ်ပါသေးတယ်။

First Aid: American Red Cross

ဒီ App လေးဟာဖြင့် Allergic ထလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အသားလောင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရေခဲတိုခမ်းခြောက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာရင် တဆင့်ခြင်းစီ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြလမ်းညွှန်းတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံကိုလည်း GPS mapping လေးဖွင့်ပြီး ရှာလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ငွေရေးကြေးရေးအတွက်

သင့်ရဲ့ဖုန်းမှာ digital wallet လုပ်ပြီး ကောင်တာမှာပေးချေတာဟာ စိတ်အချရဆုံးပါ။ နောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ Bank App လေးတွေကလည်း ဘေလ်လေးတွေ စစ်ဖို့ ပိုက်ဆံကျန်တာလေးတွေ စစ်ဖို့ အသုံးဝင်တတ်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေဆီကိုရော ပိုက်ဆံပို့ပေးချင်ပါသေးလား။ ဘယ် app လေးတွေက အဆင်ပြေမလဲဆိုတာကို ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်။

Apple Wallet

ဒီ ဖုန်းထဲမှာ တပါတည်း ပါသားပြီးသား App လေးဟာ သင့်ရဲ့ Credit Card နဲ့ Debit Card တွေကို သိမ်းထားပေးပြီး ကောင်တာမှာ ပိုက်ဆံချေဖို့ အထောက်အကူပေးပါတယ်။ အဲ့ App လေးကို ဖွင့် ညာဘက်အပေါ်ထောင့်နားလေးက အပေါင်းလက္ခဏာလေးကို နှိပ်ပြီး ကဒ်လေးတွေကို ထည့်လို့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီ App လေးဟာ Airline Boarding passes လေးတွေ ပွဲတွေက လက်မှတ်လေးတွေနဲ့ နေတဲ့နေရာအပေါ်မူတည်ပြီး transit cards နဲ့ driver license လေးတွေပါ သိမ်းလို့ရပါသေးတယ်။

Samsung Wallet

Samsung Wallet လေးက Apple ရဲ့ wallet လေးလိုပါပဲ။ Credit Card Debit Card လေးတွေကိုလည်း ထည့်လို့ရတယ်။ နောက်ပြီး retailer member membership IDs လေးတွေ boarding passes လေးတွေ နဲ့ ပွဲလက်မှတ်လေးတွေကို သိမ်းလို့ရတတ်ပါတယ်။

Cash App

Cash App လိုဟာမျိုးတွေဟာ သင့်ရဲ့ ဘဏ်က သို့မဟုတ် debit card က ပိုက်ဆံတွေကို သင့်အသိဆီပို့ဖို့ကူညီတတ်ပါတယ်။ ဒီ App အပါအဝင် တခြား Apple Cash, Venmo နဲ့ Zelle တို့ဟာဆိုရင် လုံခြုံရေးကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှိပြီး လူလိမ်ခံရတာတွေ အလိမ်အညာတွေအတွက်လည်း ပေါ်လစီကောင်းကောင်းရှိပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ဘယ် App ပဲ သုံးသုံး သတိထားရမှာက တကယ်လို့သင်ဟာ ပိုက်ဆံကို လူမှားပို့မိတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပမာဏမှားပို့မိတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်မိပါက သိပ်ကူညီပေးမှာမဟုတ်ပါဖူး။

Banking Apps

ဘဏ်တွေတော်တော်များများကတော့ သက်ဆိုင်ရာ Mobile app လေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့ကနေ တဆင့် ပိုက်ဆံလက်ကျန်လေးတွေစစ်တာ ဘေလ်လေးတွေကိုပေးတာ Routing Number ရှာတာနဲ့ အသုံးဝင်တဲ့ Alert လေးတွေ လုပ်တာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပိုက်ဆံအဝင်ချက်လက်မှတ်လေးတွေကို ပုံရိုက်ပြီး သုံးယူလို့ရတာကြောင့် ATM သွားရဖို့ ခရီးကနေ ကင်းဝေးနိုင်ပါသေးတယ်။

Note ကောင်းကောင်းယူမယ်

ဖုန်းမှာ တခါတလေ ပါထားပြီးသား မှတ်စု app လေးတွေကို သုံးနေရတာ ငြီးငွေ့နေပါသလား။ သူတို့မှာပါတဲ့ တခြား လုပ်ဆောင်ချက်လေးတွေကို သိချင်ပါသလား။ သို့မဟုတ် ပိုကောင်းတဲ့ တခြား app တွေကို သိချင်ပါသလား ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါနော်။

Apple Notes

ဒီ app လေးကတော့ ပုံမှန် စာရင်းမှတ်တာထက်အများကြီးပိုပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့် iPhone ကိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းနဲ့ notes လေးတွေကို ဝေမျှပြီး ခရီးအတူသွားဖို့ စာရင်းလေးတွေ အတူတူမှတ်ဖို့ အသုံးဝင်ပါတယ်။ အဲ့ settings ကို iCloud settings ထဲမှာ သွားလုပ်လို့ရပါတယ်။ iCloud folder တခုထဲမှာ Note ကိုရေးပြီး မျှဝေလိုက်ယုံပါပဲ။ နောက်ပြီး အဲ့ app ကို သုံးပြီး invoice လေးတွေကို scan ဖတ်လို့လည်းရပါသေးတယ်။ ဘယ် note မှာမဆို camera icon လေးကို နှိပ်ပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။

Samsung Notes

Samsung Notes လေးမှာတော့ လူမသိ သူမသိ လုပ်ဆောင်ချက်လေးတွေ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲ့ထဲကတခုကတော့ စာတွေကို လက်နဲ့ stylus နဲ့ ရေးပြီးတော့ keyboard နဲ့ စာပြင်သလို ပြန်ပြင်လို့ရတတ်တာပါပဲ။ ပထမဆုံး app လေးထဲမှာ လက်နဲ့အရင်ရေးကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ရေးတဲ့ဟာကို select မှတ်ပြီး "T" icon လေးကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ text ပုံစံမျိုး ပြောင်းသွားပေးပါလိမ့်မယ်။

Any.do

ဒီ app လေးဆိုရင်ဖြင့် သင့်ရဲ့ calendar app က to-do lists နဲ့ အတူယှဉ်တွဲပြီး အဆင့်များတဲ့ tasks တွေကို အလွယ်တကူမှတ်လို့ရအောင် လုပ်ပေးမှာပါ။ သူက ပိုက်ဆံပေးရတဲ့ ဟာလေးတွေတော့ရှိတတ်ပါတယ် သို့ပေမဲ့ အသုံးများတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တော်တော်များများက free version မှာကိုရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာဆိုရင်ဖြင့် voice-recognition tool လိုဟာမျိုး to-do lists ကို ပါးစပ်ကနေပြောပီး ထည့်လို့ရတာမျိုး reminders တွေကို date time အလိုက်ထည့်တာမျိုးသဖြင့် ပါတယ်။ ဈေးဝယ်စာရင်းဆိုရင်လည်း ဈေးဝယ်တဲ့စာရင်းကို အမျိုးအစားအလိုက် အလိုလျောက် အစုအဖွဲ့ လုပ်ပေးတတ်ပါသေးတယ်။

ကျန်းမာအောင်နေမယ်

သင့်ဖုန်းက သင်ခြေလှမ်း ဘယ်နှစ်လှမ်း လှမ်းတာကအစ ဆေးသောက်ဖို့အတွက် အသိပေးချက်တွေ နောက်ပြီး ဘာစားခဲ့လည်းဆိုတဲ့မှတ်တမ်းလေးတွေလည်း လုပ်လို့ရတတ်ပါသေးတယ်။

Apple Health

iPhone မှာ ပါထားပြီးသား ဒီ Health App လေးဟာဆိုရင်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ချက်တော်တော်များများပါထားပြီးသားပါ။ Activity ထဲမှာဆိုရင် ခြေလှမ်း ဘယ်နှစ်လှမ်း လှမ်းခဲ့တာ လှေကား ဘယ်နှစ်ဆင့် တက်ခဲ့တာကအစမှတ်ထားပေးပါတယ်။ Medications tab ဟာဆိုရင်လည်း ဆေးသောက်ဖို့ အချိန်မှားထားသလို သောက်ရမယ့်ဆေးရဲ့ ပုံစံအရွယ်အစားကို မှတ်ထားလို့ရတတ်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး Sleep tab မှာဆိုရင်လည်း ဘယ်အချိန်ဆို အိပ်ရာဝင်မယ့်ဟာကို မှတ်ထားပြီး ဘယ်အချိန်ဟာဖြင့် အိပ်ရာဝင်သင့်တယ် ဖုန်းသုံးတာ ရပ်သင့်တယ်စသဖြင့် အကြံပေးတတ်ပါသေးတယ်။

Samsung Health

ဒီ app လေးမှာတော့ ခြေလှမ်း မှတ်တာ ဆေးသောက်အချိန် မှတ်တာ နောက်ပြီး ရေဘယ်လောက်သောက်ခဲ့တာကို အလွယ်မှတ်နိုင်တာလေးတွေရှိပါတယ်။ app interface က အရမ်းရိုးရှင်းပါတယ်။ သုံးလို့ရတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကို app စဖွင့်ဖွင့်ချင်းမှာပဲ အကုန်မြင်နိုင်ပါတယ်။

MyFitnessPal

MyFitnessPal ဟာဆိုရင် ဖြင့် calories ဘယ်လောက်ရှိနေပီလဲ carbohydrates, fat, protein, vitamins လိုမျိုး nutrients ဘယ်လောက် ရှိပြီလဲစသဖြင့် မှတ်သားမှုကို အလွယ်တကူလုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အစားအစီအစဉ် လေ့ကျင့်ခန်းဦးတည်ချက် အပါအဝင် တခြား ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အရပ်အမြင့် အသက်တွေကို မှတ်ထားပေးရင် တနေ့တာ သင့်လျော်ရှားမှုနဲ့ ချိန်ညှိပြီး အကြံပေးချက်လေးတွေပေးနိုင်ပါတယ်။

ဟိုဟိုဒီဒီလျှောက်သွားမယ်

GPS App တွေဟာ ကိုယ်က ကားနဲ့ ခရီးသွားတာမဟုတ်ပဲ Bus တို့ ရထားတို့နဲ့ သွားရင်တောင်မှ ရှိထားသင့်တဲ့ app ပါ။ အိမ်ကနေ ခပ်ဝေးဝေးသွားဖို့ စဉ်းစားထားပါသလား Mobile Passport Control လေးကို ဆောင်ထားသင့်ပြီး ဒါက U.S. customs ကိုဖြတ်တဲ့နေရာမှာ လေဆိပ်မှာ ကားငှားတာ စသဖြင့် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြစ်အောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။

Google Maps

ကဲ ကားရပ်ဖို့နေရာတော့တွေ့ပါပီ။ ကားရပ်ထားတဲ့နေရာကို မှတ်မိအောင် app လေးကိုဖွင့် အပြာရောင်အမှတ်လေးကိုဖိပြီး ကားရပ်ခဲ့တဲ့နေရာကို မှတ်သားထားလို့ရပါတယ်။ ဖုန်းလိုင်းမမိတဲ့နေရာကို သွားမလား သို့မဟုတ် အိမ်အပြန်လမ်းကို မှတ်မိချင်ပါသလား အဲ့ဒီအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ အဲ့အတွက် ကိုယ်သွားမယ့်နေရာရဲ့ မြေပုံကို မသွားခင် ကိုယ့်ဖုံးထဲ ဒေါင်းထားလို့ရပါတယ်။ သွားချင်တဲ့နေရာကိုရှာမှာ အစက်လေးသုံးစက်ကို ရှာနှိပ်ပါ ပြီးရင် Download Offline Map ကို နှိပ်လိုက်ပါ။

Waze Navigation & Live Traffic

Waze က တကယ်တော့ Google ကပဲပိုင်တာပါ။ ဒါပေမယ့် အလုပ်လုပ်ပုံကကွဲပြားပါတယ် Google Maps နဲ့ ယှဉ်ရင်။ သူက တခြား waze သုံးတဲ့ လူတွေရဲ့ real time အချက်အလက်တွေကို ယူပြီး ကားလမ်းကြပ်တာကို ရှောင်ရှားနိုင်ရင် ကူညီပါတယ်။ နောက်ပြီး ကားပြသာနာ တက်နေတာ လမ်းပြင်နေတာတွေ အတွက်လည်း အသိပေးချက်လေး ရနိုင်ပါသေးတယ်။

Apple Maps

iPhone သုံးတဲ့သူ တော်တော်များများဟာ Apple Maps ကို ဖွင့်တောင် မဖွင့်ကြည့်တာများပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ Apple Maps မှာလည်း Google Maps လို အလားတူ လုပ်ဆောင်ချက်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဘယ်ဝဲခုကိုပိုကြိုက်လဲ ဆိုတာကတော့ တယောက်ချင်းစီနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ iPhone သမားတွေအတွက်တော့ စမ်းကြည့်ပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

Mobile Passport Control

U.S. ကို နိုင်ငံခြားကနေပြန်လာပါသလား။ ဒါဆိုရင် ဒီ app လေးကို ဒေါင်းပြီး သုံးရင် customs agent နဲ့ စကားပြောရတာ သက်သာပါလိမ့်မယ်။ Passport Information ကိုထည့်ပြီး သင်ဝယ်လာတဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို ထည့်လိုက်ယုံပါပဲ။ နောက်ပြီး တခြား ခရီးသွားတွေအတွက်လည်း ထည့်ပေးလို့ရပါသေးတယ်။ Global Entry နဲ့မတူတာက သူမှာ TSA PreCheck လို security screening မြန်မြန် လုပ်လို့ရတာမပါတာပါပဲ။

Airline, Car-Rental Apps

ခရီးမသွားခင်မှာ လေကြောင်းလိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တာ ကားငှားတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ App တွေကိုလည်း ထည့်ထားသင့်ပါတယ်။ အဲ့ app တွေ ရှိခြင်းအားဖြင့် လေကြောင်းလိုင်း အခြေအနေတွေ နောက်ကျမှု အခြေအနေတွေ သိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တချို့ အငှားကုမ္ပဏီတွေဖြစ်တဲ့ Hertz ဆိုရင်လည်း ကားကိုယူဖို့ check-in counter ကိုဖြတ်ရတာကိုကျော်စေတတ်ပါတယ်။

သီချင်းအလကား နားထောင်မယ်

သီချင်းနားထောင်ဖို့ ပိုက်ဆံပေးဖို့ မလိုအပ်တတ်ပါဖူး။ ခရီးသွားတဲ့အခါ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ သီချင်းလေးတွေ Podcasts လေးတွေ နားထောင် လို့ရတတ်ပါတယ်။ Spotify ဆိုရင် သီချင်းနားထောင်ဖို့ဖြစ်ဖြစ် pod casts နားထောင်ဖို့ဖြစ်ဖြစ် တော်တော်အဆင်ပြေပါတယ်။

Spotify

သီချင်းတွေအများကြီးနားထောင်ရဖို့ Spotify မှာ ပိုက်ဆံပေးရဖို့ မလိုတတ်ပါဖူး။ သို့ပေမဲ့ ပိုက်ဆံမပေးပဲ သုံးမယ်ဆိုရင် တခြားပေးဆပ်ရမှုအနည်းငယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကြော်ငြာတွေကို နားထောင်ရမှာ ဖြစ်နိုင်သလို သီချင်းတွေကိုလည်း Shuffle mode နဲ့ပဲ နားထောင်ရတတ်ပါတယ်။ Album တခုထဲက သီချင်းတွေကို ကျပန်းဖွင့်ပြီး တခြား ဆင်တူသီချင်းလေးတွေလည်း ဖွင့်ပေးတတ်ပါတယ်။ Spotify လို တခြား အလားတူ App တွေလည်း ဆင်တူ ကန့်သတ်ချက်လေးတွေရှိတတ်ပါတယ်။ Amazon Prime account ကို ပိုက်ဆံပေးသုံးနေတဲ့သူဆိုရင် Amazon Music app ကို ဒေါင်းပြီးသုံးနိုင်ပါတယ်။ ကြော်ငြာနားမထောင်ရပေမယ့် shuffle mode တော့ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေသိ premium tier, Amazon Music Unlimited မှာတော့ ဒီ ကန့်သတ်ချက်မရှိပါဖူး။

Overcast

Music apps တွေသုံးပြီး pod cast နားထောင်တာက အဆင်ပြေပါတယ်။ Overcast ကတော့ ဒီထက်ပိုတဲ့ အတွေ့အကြုံခံစားမှုကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ Smart Speed က အသံတိတ်နေတဲ့နေရာတွေကို ကျော်တက်သလို အသံတွေကိုလည်း တပြေးညီ ဖြစ်အောင် ချိတ်ညှိပေးတတ်ပါသေးတယ်။

ဖုန်းကို TV အဖြစ်ပြောင်းမယ်

နောက်တခါ ဆရာဝန်သွားပြလို့ စောင့်နေရတဲ့အခါ ဒါမျိုး app လေးတွေကိုဆောင်ထားလိုက်ပါ။ အဲ့ App က သင့်ဖုန်း ကို TV လိုဖြစ်စေပြီး ရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းတွဲနှင့် သတင်းတွေကို နားထောင်လို့ရစေနိုင်ပါတယ်။ နားကြပ်တပ်ထားဖို့တော့ မမေ့နဲ့နော်။

Netflix

ဒီ app က TV Netflix app မှာရတာနဲ့ အတူတူလောက်ပါပဲ။ တချို့ ဟာတွေက offline ဒေါင်းပြီးကြည့်လို့ရပါတယ်၊ အကုန်တော့မဟုတ်ပါဖူး။ ကိုယ့်ကြည့်နေတဲ့ ဇာတ်လမ်းရဲ့ဘေးနားမှာ ဒေါင်းလုပ် ခလုပ်လေးရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးက Netflix မှ မဟုတ်ပါဖူး Hulu, Max နဲ့ တခြား ဆားဗစ်တွေမှာလည်း သူ့နည်းသူ့ဟန်တော့ရှိနေတတ်ပါတယ်။

Hoopla

Library Card ရှိပါသလား ဒါဆိုရင် Hoopla app ကို ဒေါင်း စာရင်းသွင်းပြီး ဇာတ်လမ်းအလကား စကြည့်လို့ရပါပြီ။ Audio books တွေလည်း ဖရီးကြည့်လို့ရပါတယ်။ ပုံမှန်ကျနော်တို့ကြည့်နေကျ streaming app တွေလောက်တော့ ရွေးချယ်စရာ မများလောက်ပါဖူး သို့ပေမဲ့ သိုင်းကားကနေ ဆုရကားတွေအထိ အစုံရှိတတ်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တခုစီကို ကြည့်ချိန် ၇၂ နာရီခန့်ရတတ်ပါတယ်။

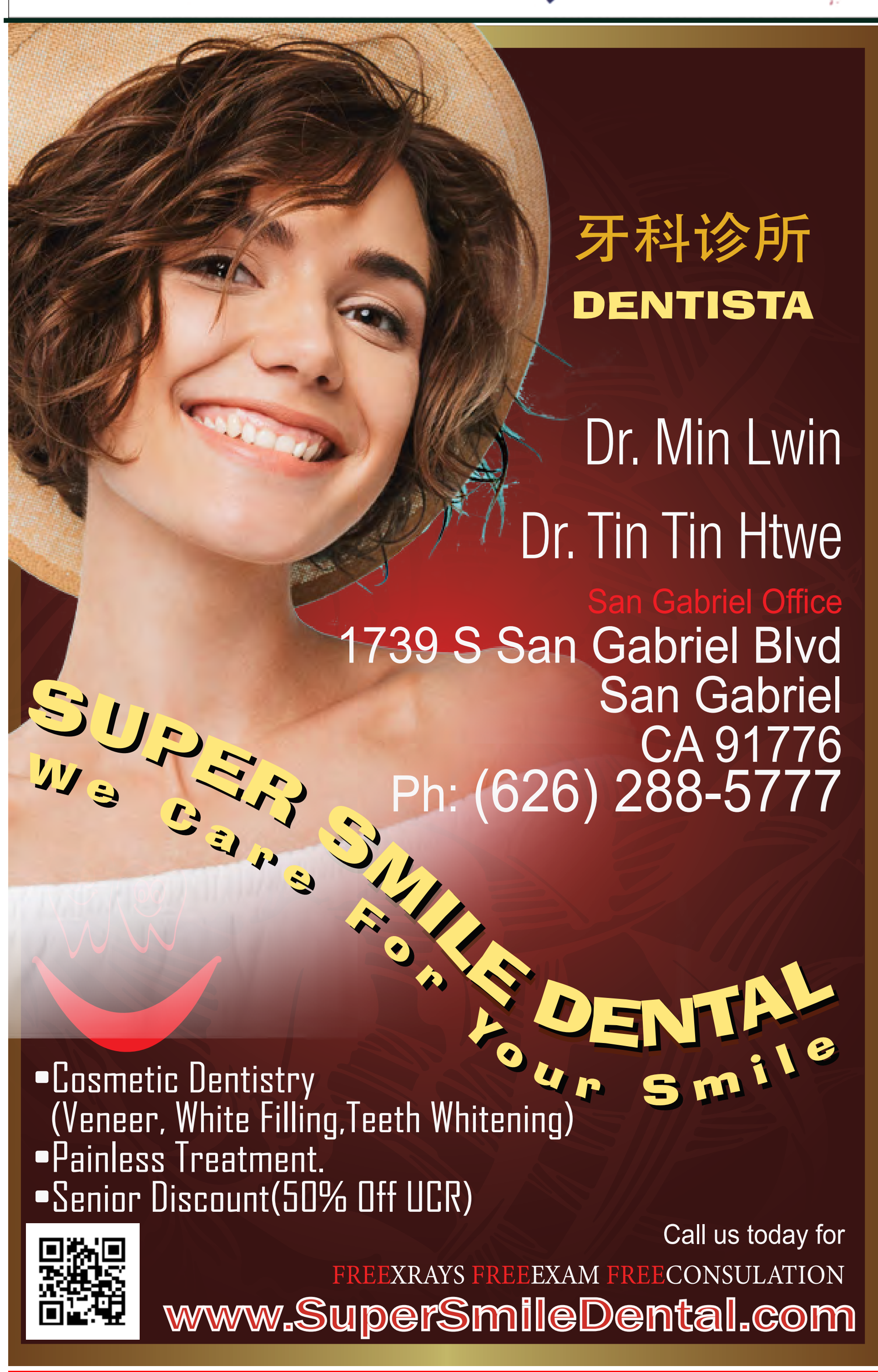
Cable Companies

တကယ်လို့ သင်ဟာ အိမ်မှာ cable TV ရှိတယ်ဆိုရင် company က သူတို့ app နဲ့ ဖုန်းမှာ ကြည့်လို့ရအောင်လည်း လုပ်ထားတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါမျိုးကို တချို့ Streaming Service မှာ live tv channels ပါတာတွေမှာလည်း ရတတ်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ Hulu + Live TV လိုမျိုးပေါ့။

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။
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" ကို သတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
Lower Azusa Rd.
Valley Blvd.
Santa Anita Ave.
Peck Road
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက် ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"
Change Your Water...
Change Your Life.
အမေရိကားနိုင်ငံလုံးနှင့် 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
Enagic
Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine


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

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

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

DRAGONFLY — SINCE 1985

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

Local and Nationwide Food Service Distributor

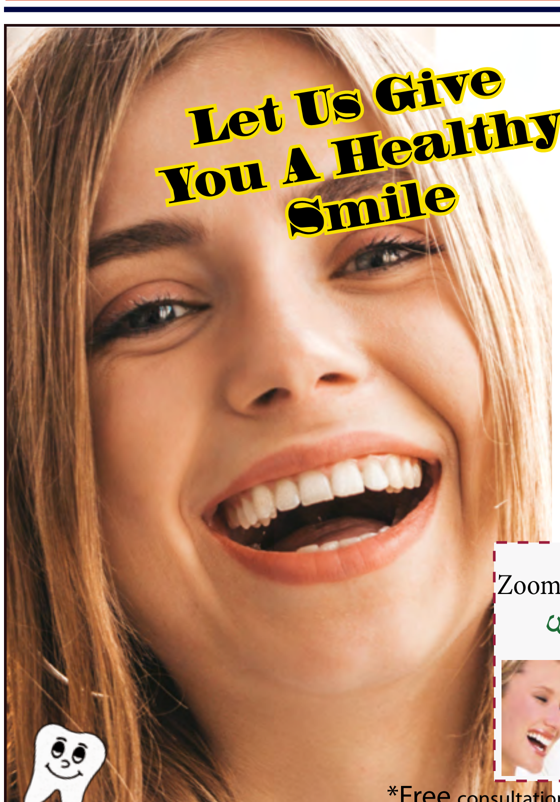
Office Hours **Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed**

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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
သွားဖြူအောင်ပြုလုပ်ပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
License # 01255756
Cell: (510) 219 2880
Office :(510) 505 9933

JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587

PENINSULA PRIME REALTY
Real Estate Sales & Property Management
info@peninsulaprimerealty.com
672 Laurel St, San Carlos, CA 94070
Office: (650) 591-0119 DRE# 01835927

MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.
Professional Property Management Services
https://www.maxpropertymanagement.com/