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

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

MONTHLY သတင်းစာ

မြန်မာ့ဂေဇက် Myanmar Gazette

FREE ကြော်ငြာအခမဲ့

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

January 2025 | Vol. 13/Issue 1 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 193

လုံမလေးမွန်မွန် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ရှာဖွေခြင်း Page 24
ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ ကျော်ကိုရှိုင်းတုံးလေးများ Anonymousတီးဝိုင်း Page 7
KaiTamsin Bwor Book Review Maid by Stephanie Land Page 20
ဇန်နဝါရီလုပ်ငန်း Julymoe Myint Aung Page 17
SweSwe Aye လဝကရုံများနှင့်ရင်ဆိုင်ရပါက ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ Page 18
မောင်လူပေ 2025 မြွေနှစ်ဟောစာတမ်း Page 14
ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက် အသက်တလေးရယ်တဲ့ ရှည်စေလို Page 8
တိုင်းရင်းဆေး ပိစပ်ရွက် Chromolaena odorata Page 26

New York နွေဦးတော်လှန်ရေးကဗျာရွတ်ပွဲ

နွေဦးတော်လှန်ရေးနယူးယောက်ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းအခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၄၊ ၂၀၂၅က Elmhurst, New York ရှိ ပီတိသက်ကြီးများဂေဟာတွင် မွန်းလွဲ၁နာရီမှ၃နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ မြန်မာ့လွတ်လပ်ရေးနေ့ကို ဂုဏ်ပြုကာ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်မှာ တစ်နှစ်ပြည့်ပြီ ဖြစ်သော တေးသံရှင်မာမာအေးကိုလည်း ဂုဏ်ပြုခြင်းအားဖြင့် မြန်မာကဗျာဆရာများ ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းသာမက၊ မြန်မာအကများ ကပြဖျော်ဖြေခြင်း၊ Acoustic ဂစ်တာလက်သံဖြင့် သီချင်းများသီဆိုခြင်း၊ အမှတ်တရစကားပြောကြားခြင်း အစီအစဉ်များလဲ ပါဝင်ခဲ့သည်။

ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းအစီအစဉ်တွင် မောင်စွမ်းရည်၊ အောင်ဝေး၊ ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)၊ ငြိမ်းသစ်၊ စောဝေ၊ နွေလယ်နေ၊ စိုးခိုင်ညိန်း၊ ဆောင်းဝေ(နတ်မောက်)၊ လှိုင်မြတ်ဝေ၊ ခွန်ဂျာ၊ ဈာန်ခ၊ မင်းငြိမ်းအေး၊ လင်းလွင့် တို့က ကဗျာရွတ်ခဲ့ကြသည်။ မင်းဦး(The Trees)၏ ဂစ်တာလက်သံဖြင့် တေးသံရှင်ကျော်သီဟက တေးသီချင်းများသီဆိုခဲ့သည်။ New York City မြို့ခံ မေစန္ဒာစိုးညွန့်၊ ဒီမိုပပနှင့် စုသီရိစံ တို့က မြန်မာအကများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းနှင့် NYCBC ကို ဦးဆောင်လှုပ်ရှားနေသော ကိုနေတင်မြင့်၊ New York မြို့မှ ဧည့်ပရိသတ်များစုစုပေါင်းတစ်ရာခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကောက်ခံရရှိသောအလှူငွေများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ပေးပို့လှူဒါန်းမည်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။

နတ်သမီးမြို့တော်လောင်ကျွမ်းခြင်း

Photo: SweSwe

၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၆ရက် က Los Angeles (City of Angels)ဝန်းကျင်တွင် Santa Ana Winds လေပြင်းတိုက်မည်ဖြစ်ပြီး မီးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း သတင်းဌာနကများက မိုးလေဝသသတိပေးချက်များထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ Santa Ana Winds လေပြင်းမှာ ခြောက်သွေ့အဆုံးစွန်လေပြင်းဖြစ်ကာ ကုန်းတွင်းပိုင်းကစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုလေပြင်းတိုက်ခတ်မှုသည် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားနှင့် Mexico ၏ Baja California ဒေသများကို သက်ရောက်မှုကြီးစွာရှိသည်။ ဇန်နဝါရီ၇ရက်နေ့တွင် Los Angeles County တွင်းရှိ Pacific Palisades, Malibu နှင့် Santa Monica တောင်တန်းများကိုလောင်ကျွမ်းသော Palisade Fire နှင့် Eaton Canyon အနီးဝန်းကျင်ဒေသများဖြစ်သော Altaden, Pasadena တို့အပြင် Sierra Madre နှင့် La Cañada Flintridge မြို့များရှိအချို့နေရာများကိုမီးသင့်ခဲ့သော Eaton Fire တို့မီးလောင်ချိန်တွင် Santa Ana Winds ၏ လေတိုက်နှုန်းမှာ တစ်နာရီမိုင်၆၀မှ၈၀ထိ ရှိခဲ့သည်။

Pacific Palisades ဒေသမှာ Pacific သမုဒ္ဒရာနှင့်အပြိုင်ဖောက်ထားသော PCHလမ်းမကြီး၏ ဘေးတဘက်ရှိ တောင်တန်းပေါ်တွင် တည်ရှိပြီး ဇန်နဝါရီ၇ရက်တွင် Santa Ana Winds လေပြင်းတိုက်ချိန်တွင် Palisade Fire စတင်လောင်ကျွမ်းခဲ့သည်။

မီးဒဏ်ကြောင့်အဆောက်အဦးပေါင်း ၆၆၆၂ခု ပျက်စီးခဲ့ရသည်။ တောင်များပေါ်တွင်ရှိသောဒေသဖြစ်သဖြင့် လေပြင်းဒဏ်ကို ပိုခံရပြီး လူ၁၁ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ လူချမ်းသာများနေထိုင်ကြသောရပ်ကွက်ဖြစ်ပြီး နာမည်ကြီးများဖြစ်သော Mel Gibson, Paris Hilton, Anthony Hopkins, Milo Ventimiglia, Billy Crystal, , Miles Teller တို့ပိုင်ဆိုင်သောအိမ်များ မီးထဲပါသွားခဲ့သည်။ Eaton Fire ကြောင့် ပျက်စီးခဲ့သော အဆောက်အဦးပေါင်း ၉၄၁၈ခုရှိပြီး လူ၁၇ဦးသေဆုံးသည်။

Eaton Fire တွင် အိမ်မီးဘေးသင့်ရာတွင်မပါဝင်ခဲ့သော်လဲ မီးအန္တရာယ်

To Page 23

Los Angeles မြန်မာပြည်လူသားခြင်းစာနာမှုကူညီရေးရန်ပုံငွေပွဲ

Photo: Richard Chow

Los Angeles မြို့ရှိ မြန်မာအဖွဲ့အစည်းများ၊ မြန်မာ၊ တိုင်းရင်းသားမိသားစုများပါဝင်သော Los Angeles humanitarian fundraising committee က စုပေါင်းကျင်းပသည့် မြန်မာပြည်လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၅က Covina ရှိ Royal Oak Middle School ရှိ HK Baird Theater တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ Burmese American Science and Engineering Society(BASES), Burmese American Medical Association(BAMA), Burmese American Dental Association(BADA), California Shan Social & Cultural Society, Burmese Christian Church အသင်းများ၊ Los Angeles

To Page 23

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

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

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

ဒေါ်မာမာအေး ကွယ်လွန်ခြင်းတနှစ်ပြည့်ကုသိုလ်

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

ဇန်နဝါရီ၈၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော တေးသံရှင်မာမာအေး ကွယ်လွန်ခြင်းတစ်နှစ်ပြည့် ဆွမ်းကျွေးတရားနာ ကုသိုလ်ပြုပွဲကို Fort Wayne, Indiana ရှိ ဒေါ်မာမာအေးနေထိုင်ခဲ့သောနေအိမ်တွင် ဇန်နဝါရီ၄၊ ၂၀၂၅ က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ကျန်ရစ်သူဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများက သံဃာတော်၅ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဆွမ်းကျွေးပွဲအခမ်းအနားသို့ ဒေါက်တာစိန်ဝင်း၊ ဒေါက်တာလှဘူး၊ ဒေါ်မာမာအေး၏မိသားစုဝင်သဖွယ် ချစ်ခင်အားကိုးခဲ့ရသော ကိုခင်မောင်လေးနှင့် Fort Wayne မြို့ခံမိသားစုများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

MAHAA ၁၄ကြိမ်မြောက်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်

New York မြို့ရှိ Myanmar American Humanitarian Aid Association (MAHAA) မြန်မာ-အမေရိကန် လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးအသင်းကြီး၏ (၁၄) ကြိမ်မြောက် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ဇန်နဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၅က Elmhurst ရှိ Saint James Episcopal Church တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအသောက်များ၊ မြန်မာနိုင်ငံထွက်စားစရာများ၊ မြန်မာ့ရိုးရာအဝတ်အထည် လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် တော်လှန်ရေးအထောက်အကူပြုအမှတ်တရလက်ဆောင်ပစ္စည်းများကို စေတနာရှင်များက ဈေးဆိုင်ခန်းများဖွင့်ကာရောင်းချခဲ့ကြပြီး ကံစမ်းမဲအစီအစဉ်တွင် iPhone16Pro ကို မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ လူ၂၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။

Free Burma Action Committee- S.F ၁၄ဂကြိမ်မြောက်ဆန္ဒပြပွဲ

၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာသိမ်းချိန်မှစပြီး မြန်မာစစ်အာဏာရှင်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဆန္ဒပြခြင်း၊ ရန်ပုံငွေရှာခြင်းများကို သီတင်းပတ်အပတ်စဉ်၊ လစဉ် ပြုလုပ်ရင်း မြန်မာပြည်လွတ်လပ်သောဒီမိုကရေစီရရှိရေးအတွက် ကူညီတိုက်ပွဲဝင်နေသော Free Burma Action Committee- San Francisco ၏ ၁၄ဂကြိမ်မြောက် ဆန္ဒပြပွဲကို မြန်မာနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးနေ့ဖြစ်သော ဇန်နဝါရီ၄၊ ၂၀၂၅တွင် San Francisco City Hall ရှေ့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်တိုက်ဖျက်ရေးနှင့်အတူ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ China ၏ မြန်မာ့ပြည်တွင်းရေးထဲ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုကို ပါဆန့်ကျင်သောဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ဆောင်ကာ ကြွေးကြော်သံများဖြင့် အင်အား၅၀ကျော် ဆန္ဒထုတ်ဖော်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Gary Rocchio (ယာ)

Utica, NY ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့

Utica, New York ရှိ Karen Organization of Utica က ဦးစီးကျင်းပသော ၂၇၆၄ နှစ်၊ ကရင်နှစ်သစ်ကူးအခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၅၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ကရင်ခေါင်းဆောင်ကြီးများ၏ဓာတ်ပုံများ၊ ကရင်လူမျိုးများနှင့် သက်ဆိုင်သော English ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသောစာအုပ်များနှင့် ကရင်ရိုးရာအမှတ်တရပစ္စည်းများပြသထားသည်။ အခမ်းအနား၏နောက်ခံပင်မဆိုင်းဘုတ်တွင် 2764 Happy Karen New Year, Peace be with you, United We Stand Libety စာများကို ရေးသားဖော်ပြထားသည်။ အခမ်းအနားအစီအစဉ်များတွင် အမေရိကန်အလံနှင့်ကရင်အလံကို ခမ်းမတွင်းသယ်ဆောင်လာကာ အလေးပြုခြင်း၊ တက်ရောက်လာသောအထူးဧည့်သည်တော်များက ကရင်နှစ်သစ်ကူးအထိမ်းအမှတ်စကားများပြောကြားခြင်း၊ ကရင်လူငယ်များ၏ အဖွဲ့လိုက်အကတို့ဖြင့်ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခြင်းများပါဝင်ခဲ့ပြီး အခမ်းအနားသို့ လူတစ်ရာကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၇၊ ညနေ၃နာရီတွင် Utica City Hall ၌ ကရင်အမျိုးသားအလံလွှင့်ထူခြင်းအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Daniel (အပေါ်နှင့် ယာ)

https://www.focuseyecenterla.com

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

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

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

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

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

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

ဒေါက်တာ အရှင်ပညိသာရ

ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်းဓမ္မဒူတတောရရိပ်သာနှင့် ဓမ္မဒူတဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်တို့၏ ပဓာနနာယကပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ပညိသာရ၏ သက်တော်(၆၁)နှစ်ပြည့် ဇာတိသံဝေဂမင်္ဂလာမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစွာနဲ့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သာသနာပြုနိုင်ပါစေကြောင်း ဒကာ၊ ဒကာမများကဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

ပြည်တွင်းနှင့် US မှ ဒကာဒကာမများ

၂၁ နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

Miguel Galaviz နဲ့ မမိုးကလျာအေးတို့ရဲ့ ဇန်နဝါရီ၂၁၊ ၂၀၂၅မှာ ကျရောက်တဲ့ ၂၁နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး လိုရာဆုတောင်းတွေပြည့်ပါစေ။

LA မှ မိတ်ဆွေများနဲ့ MG

၃၆နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

Fremont, California က ဂီတမောင်နှံ ကိုအေးချိုနဲ့ မလှလှဝင်းတို့ရဲ့ ဇန်နဝါရီ၂၁၊ ၂၀၂၅မှာ ကျရောက်တဲ့ ၃၆နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပြီး သီချင်းတွေပျော်ရွှင်စွာသီဆိုနိုင်ပါစေ။ ယမင်းရောင်စဉ်ညီအစ်မများ။

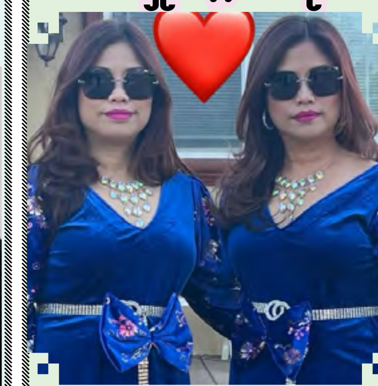
S.F Bay Area နဲ့ L.A က မိတ်ဆွေများ

L လွန်းဝါ

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီမှာကျရောက်တဲ့ တေးသံရှင် L လွန်းဝါရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး သီချင်းသစ်တွေ ဆက်လက်ဖန်တီးသီဆိုပြီး မိသားစုအားလုံး ဘုရားသခင်ကောင်းချီးတွေရပါစေ။

L လွန်းဝါရဲ့ တေးပရိသတ်များ

မိမိလှိုင်နဲ့ မိမိခိုင်



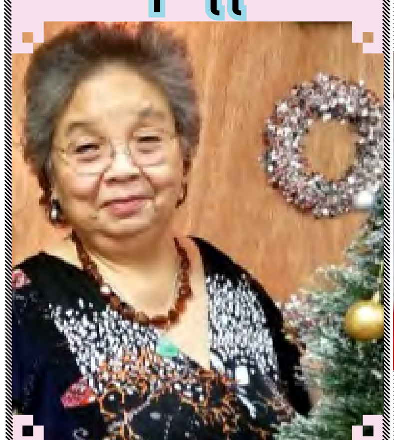
မိဘအပေါ်အမြဲတာဝန်ကျေတဲ့ မမိမိလှိုင်နဲ့ မမိမိခိုင် အမွှာညီအစ်မရဲ ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၅မှာ ကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မြန်မာကွန်မြူနတီပွဲတွေမှာ တေးသီချင်းများ၊ အကများနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာဆက်လက်ဖျော်ဖြေနိုင်ပါစေ။

S.F Bay Area နဲ့
L.A က ချစ်သော ညီအစ်မများ

Rachel Chhek

ချစ်သော Rachel Chhek ရဲ့၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီမှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ နုပျိုခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။ -မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

အန်တီရီရီဝင်း



California က မိတ်ဆွေတွေအတွက် အကောင်းဆုံးပဲကြော်နဲ့ မုန့်လက်ကောက်တွေကြော်ပြီး၊ အရသာရှိလှတဲ့မုန့်ဟင်းခါးတွေ စေတနာအပြည့်နဲ့ချက်တဲ့ အန်တီရီရီဝင်းရဲ့ ဖေဖော်ဝါရီလမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် နုပျိုလှပပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။ - မဆွေဆွေ

သင်းခွာညိုလေး

ချစ်စရာကောင်းပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ သမီးငယ် သင်းခွာညိုလေး(အူဝဲလေး) ရဲ့၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီမှာကျရောက်တဲ့ ၁၄နှစ်ပြည့်မွေး နေ့မှသည် ဖေဖေဦးခင်မောင်လေး၊ မေမေဒေါ်မာမာလွင်၊ ကိုကို မောင်အောင်ကိုလေးတို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ကို ပျော်ရွှင်စွာကျင်းပနိုင်ပြီး ပညာထူးချွန်အောင်မြင်သော သမီးလေးဖြစ်ပါစေ။

CA, IN နဲ့ OH မှ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ကိုကို၊ မမများ

မောင်ဓနအောင်

San Francisco Bay Area လူမှုရေးပွဲတိုင်းမှာ မေတ္တာနဲ့အမြဲတက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်အားပေးတဲ့ သားလေး မောင်ဓနအောင်ရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁၀ရက်မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာပြီး ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ပါစေ။

Fremont, San Jose, Daly City, S.F, L.A က ဦးဦးဒေါ်ဒေါ်များ

မဆွေဆွေမြင့်

S.F Bay Area ရဲ့ Myanmar Community and Cultural Center မှာ မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတာဝန်နဲ့ လူမှုရေးတာဝန်တွေကို အမြဲတမ်းအကောင်းဆုံးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်လုပ်ပေးနေတဲ့ မမဆွေဆွေမြင့်ရဲ့ ဖေဖေဝါရီ၆၊ ၂၀၂၅ မွေးနေ့ကနေ မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

ယမင်းရောင်စဉ်ညီအစ်မများ၊ ထာဝရမြန်မာ၊ S.F နဲ့ L.Aက ညီအစ်မများ

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 USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော 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 အမြဲတမ်းနေကြသည်။

အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။

ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media **တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွှမ်းခွာထိရောက်ဆဲပါ။**

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette
www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette

Golden Dragon Family Dentistry

၄၉နှစ်ကျော်ခန့်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

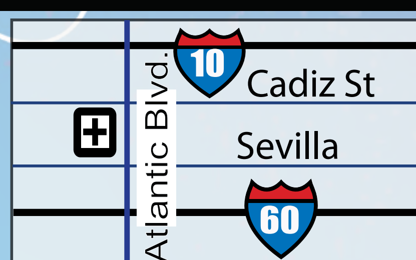
Special Discount For:

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

ဒေါက်တာတင်လတ် **Dr. Tin Latt** D.D.S, F.R.S.H
ဒေါက်တာလှမေလတ် **Dr. Hla May Latt** DDS,. M.D.Sc.

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

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



Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY
Jenny Wong
Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

- 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

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇန်နဝါရီလ ၂၀၂၅

၂၀၂၅သည် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းများစွာနှင့်အတူ အမေရိကားသို့ ဆိုက်ရောက်လာသည်။ သဘာဝဘေးနှင့် လူလုပ်ဘေးရှိရာတွင် မြန်မာတို့အဆို ရန်သူမျိုးငါးပါး (ရေ၊မီး၊မင်း၊ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ) တို့ကို သတိရဖွယ်ဖြစ်၏။

Lunar နှစ်သစ်မှာလည်း ဇန်နဝါရီ ၂၉ တွင်ကျရောက်ပြီး ယခုနှစ်သည် မြွေနှစ်ဖြစ်သည်။ နှစ် ၆၀ တွင်တခါလာသော သစ်သားမြွေ ဖြစ်သတဲ့။ အကောင်၁၂မျိုးတွင် မြွေသည် နားလည်ရ အခက်ဆုံးတဲ့။ အသိဉာဏ်ပညာ၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ထူးဆန်းသောအဖြစ်အပျက်များ၊ အသစ်ဖန်မွေးဖွားခြင်း၊ အချစ်ရေးအထူးသဖြင့်ကောင်းမွန်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်စားပြုပါသတဲ့။ နာဆာ၏အဆိုအရ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၈ တွင် ဂြိုဟ်ကြီး ၇လုံး (Mars, Jupiter, Uranus, Venus, Neptune, Saturn, Mercury တို့ တတန်းထဲစီသွားကာ နက္ခတ်တို့စုံလင်မည်။

"ဘုရားသခင်တို့၏ စစ်ပွဲလောက"

ယခုကမ္ဘာကြီးကို နောင်အနှစ်၁၀၀ မှ AI နတ်ဉာဏ်ကိုးလူသားများ ပြန်ကြည့်သုံးသပ်ကြပါလျှင် ဘာသာရေးအစွန်းရောက်လူသားများခေတ်ဟု ဆိုမည်ထင်သည်။ လူ့သမိုင်းအရ ကမ္ဘာမြေ၏ အပျက်အဆီးဆုံးရှုံးမှုများလှသော စစ်ပွဲကြီးအများစုသည် ဘာသာရေးအခြေခံ/အရေခြုံစစ်ပွဲများသာဖြစ်ကြသည်။ ခရူးဆိတ်စစ်၊ ဂျီဟတ်စစ်တို့မှသည် အမည်နာမတော် မတူသည့် ဘုရားသခင်တို့ အချင်းချင်းခင်းသည့်စစ်ပွဲများသာ။ လူသားတို့သည် မိမိ၏ မွေးရာနိုင်ငံ ဇာတိ လူမျိုး တို့ကိုကျော်လွန်ပြီး မိမိကိုးကွယ်ရာဘာသာရေးပေါ် တွင် ဘဝမြုတ်နှံကာ သစ္စာတရားထားကြခြင်းသည် ပဋိပက္ခများ၏ မူလဘူတဟု ဆိုချင်၏။

"နတ်သမီးများ၏မြို့တော်လောင်ကျွမ်းခြင်း"

ဇန်နဝါရီ ၇ ရက်နေ့တွင် နတ်သမီးများ၏မြို့တော် "City of Angels"သမိုင်းစံချိန် တင်လောင်ကျွမ်း၏။ ယခုထိအိမ်ခြေ/အဆောက်အဦ ၁၆၂၀၀ နှင့် လူ ၂၉ဦးသေဆုံးစာရင်းပေါက်ခဲ့သော မီးလောင်မှုများတွင် စီးပွားရေးအရပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုမှာ ၂၅၀-၂၇၅ဘီလီယံရှိလေသည်။ L.A Metropolitan Area တွင် အိမ်ခြေ ၄.၈သန်းကျော်၊ လူ ၁၈.၄၂ သန်းနှင့် ရှိရာ အချိုးချကြည့်လျှင် လောင်ကျွမ်းမှုမှာမပြောလောက်ပါဟု ဖြေနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ဟောလိဝုဒ်မင်းသားမင်းသမီးအိမ်များနှင့် ကြေးရတတ်သန်းကြွယ်အိမ်များပါနေသဖြင့် ကမ္ဘာသို့လော့စ်အိမ်ဂျလိစ်မြို့ကြီးပျက်မတတ်သော သတင်းစကားပေါက်ရောက်သွားပုံပေါ်လေသည်။ Fake News များလည်းမရှား၊

မီးမလောင်မီ ၂ရက်က ဟောလိဝုဒ်တွင် ၈၂ကြိမ်မြောက် Golden Globe Awards ကျင်းပခဲ့စဉ် ဘုရားသခင်၏အမည်နာမကို ရယ်သွမ်းသွေးသုံးနှုန်းပြော၍ ဆိုသည်နှင့်လည်း အတင်းဆွဲညှိ၊ ဒဏ်ခတ်ခံရသည်ဟု ဆိုသူများလည်း မရှား။ ဟောလိဝုဒ်ဆိုင်းဘုတ်ကြီး မီးလောင်နေပုံများ မြို့လည်ခေါင်မိုးမျှော်တိုက်မြင့်များ တန်းစီမီးညွန့်ထိုးနေပုံများဖြင့် AI ခေါ်နတ်ဉာဏ် ၏ ပုံရိပ်တုနည်းပညာသုံး ကောလဟာလသထုတ်ခဲ့ကြခြင်းသာ။

နှစ်စဉ် ပုံမှန်ဝင်လေ့ရှိသော ဆန်တာအန်းနာအမည်ရ အရှေ့လေပြင်းသည် မီးလောင်သည့် ညဥ့် ၁၀ဘီးထရပ်ကားကြီးအနည်းဆုံး တဒါဇင်ကို တုံးလုံးလဲစေခဲ့လောက်အောင် ပြင်းထန်ခဲ့သည်။ လေထိုးမှုသည် တနာရီ မိုင်၁၀၀ နှုန်းရောက်ခဲ့သဖြင့် လေထိုးချိန်၌ လက်သီးဆုပ်ခန့် မီးစတခု၏ လွင့်ထွက်နှုန်းမှာ တစက္ကန့်လျှင် ပေ၁၅၀မျှရှိ၍ကမ္ဘာ၏ အကောင်းဆုံးမီးသတ်သမားများဟု အဆိုရှိသော ကယ်လီဖိုးနီးယားမီးသတ်၏ ရေဖြန်းချလေယာဉ်/ဟယ်လီကော်ပတာများ ကောင်းကင်မတက်နိုင်၊ မြေပြင်တွင် မီးသတ်ကားများ မီးနားကပ်မရ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထိုအချက်သည် ဤမျှပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေခြင်း အကြောင်းရင်းပါ။ ဤသူသည် တိုက်ဆိုင်စွာ ၂၀၂၃ ဟာဝိုင်ရီ/မာဝီကျွန်းရောက်စဉ်ကလည်း လေပြင်းနှင့်မီး အတွဲကို မျက်ဝါးထင်ထင်ကြုံခဲ့ဖူး၍ ကောင်းစွာလက်ခံသဘောပေါက်ပါ၏။

၂၀၂၆တွင် FIFA World Cup နှင့် ၂၀၂၈ တွင် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ကျင်းပမည့် မြို့ကြီးဖြစ်၍ အိန်ဂျလိနိုတို့ မြို့ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်/ စိတ်ဓာတ်များ ပြန်မြင့်တင်သွားမည် မလွဲပါ။

"ဥပဒေကဲ့သို့အာဏာတည်သောအမိန့်များ –EOs"

သမ္မတထရမ့်သည် ဇန်နဝါရီ ၂၀ တွင်ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုကာ ၄၇ မြောက်အမေရိကသမ္မတဖြစ်လာခဲ့သည်။ တပတ်အတွင်း ဒါဇင်ချီသော EO များလက်မှတ်ထိုးထုတ်ပြန်ခဲ့ရာ အထူးအဓိကရည်ရွယ်သည်မှာ ရှေ့သမ္မတဘိုင်ဒန်၏ အမိန့်/ပေါ်လစီများကို ပယ်ဖျက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဇန် ၃၀ အထိထုတ်ပြန်ခဲ့သည် EO ခေါင်းစဉ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

Withdrawing from the Paris climate agreement, Issuing pardons for January 6 defendants, **Declaring a national border emergency,** Rescinding 78 Biden-era executive actions, **Pausing the TikTok ban,** Creating a policy recognizing only two genders, **Declaring a national energy emergency and 'unleash' oil production in Alaska,** Reclassifying federal employees, making them easier to fire, **Revoking electric vehicle targets,** Renaming the Gulf of Mexico, **Leaving the World Health Organization,** Put a freeze on refugee admissions, **Ending birthright citizenship,** Removing 'barriers' to AI innovation and investing in digital financial assets, **Declassifying MLK and JFK files,** Review of disaster agency Fema, **Start a process to 'develop an 'American Iron Dome"**,'Reshaping the military, **Gender-affirming care,** Migrant detention center at Guantánamo Bay.

ရွေးကောက်ပွဲကတိအတိုင်းဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်ပြီး ထူးခြား၍ပွဲဆူစေသည်များအဖြစ် ပဲရစ်သဘောတူညီချက်မှနှုတ်ထွက်ခြင်း၊ J6 ပစ်မှုကျများအား လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပေးခြင်း။ WHO မှနှုတ်ထွက်ခြင်း၊ ကျား/မ နှစ်မျိုးတည်းသာ ပေါ်လစီထားခြင်း။ ဖက်ဒရယ်ဝန်ထမ်းများအား တာဝန်မှ ရပ်စဲပစ်ရန်ကြိုးစားခြင်း။ အမေရိကပိုင်နက်မြေမွေး-အမေရိကန်အလိုလိုဖြစ် ဖွဲ့စည်းပုံစည်းမျဉ်းအားပြင်ခြင်း အမိန့်တို့ဖြစ်သည်။

သမ္မတထရမ့် အမည်တင်သွင်းလိုက်သော ကက်ဘိနက်အဖွဲ့ဝင်များကို စိနိတ်မှကြားနာပြီး အတည်ပြုပေးလျှက်ရှိရာတွင် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဖြစ်လာသူ မာကိုရူဘီယို၏ နိုင်ငံခြားသို့ ပေးပို့နေသော Aids အကူအညီအားလုံးအား ရက်၉၀ သုံးသပ်စဉ်းစားမည်ဟူ၍ ရပ်ပစ်ခဲ့ခြင်းနှင့် အမိမြေဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးခရစ်စတီနွေမ်း ၏ ဗန်နီဇွဲလားနိုင်ငံသားများအား ယာယီကာကွယ်ခိုလှုံခွင့် TPS အား ကြားဖြတ်ဖျက်သိမ်းလိုက်ခြင်းသည် ပြည်တွင်းနှင့်ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့ ကြီးစွာသောရိုက်ခတ်မှုဖြစ်စေခဲ့၏။ အမေရိကားတွင် TPS ဖြင့်နေသူ (မြန်မာအပါအဝင်) ၈၆၃,၈၈၀ ဦးရှိပါသည်။

ပဲရစ်သဘောတူညီချက်မှ အမေရိကပြည်ထောင်စုနှုတ်ထွက်ပစ်၍ ၂၀၂၄-၂၅ အတွက် ပေးဆပ်ရန်ကျန်သည့် ဒေါ်လာ ၉၆.၅သန်းကို နယူးယောက်မြို့တော်ဝန်ဟောင်း ဘီလီယံနာသူဌေးကြီး မိုက်ကယ်ဘလုမ်းဘတ်ဂ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှ စိုက်ထုတ်ပေးခဲ့သည်။ WHO တွင် မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ထူထောင်သူ ဘီလီယံနာ ဘီလ်ဂိတ်၏ (BMGF) ဖောင်ဒေးရှင်းမှ နှစ်စဉ် သန်းရာချီထည့်ဝင်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ၂၀၂၄ ထည့်ဝင်ထားမှုမှာ ဒေါ်လာ၆၈၉.၆၂ သန်းဖြစ်ပါသည်။

"ထရမ့်ဟူးမှိုင်းအို – Trump 2.0"

အမေရိကားနေသူ အေးရှန်း/မြန်မာတိုင်းမှာ အမေရိကပြည်တည်ထောင်ခဲ့သူ ဥရောပသားဇာတိနွယ်များ၏ မျက်စိ/အမြင်ထဲတွင် ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်လာသူ Immigrant များသာဖြစ်ပါသည်။ ရှေးကာလများက နေတစ်အိန္ဒိယန်းများ၊ လူမည်းများ ၊ချိုင်းနီးစ်(အေးရှန်း)များအတွက် ဥပဒေသီးသန့် (Naturalization Act of 1790, Early U.S. Citizenship Laws (1790–1870), Indian Trade and Intercourse Act (1790), Dred Scott v. Sandford (1857)) တို့ ထုတ်၍ပင်အမေရိကနိုင်ငံသားဖြစ်နိုင်ခွင်ပိတ်ပစ်ဖူးခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော။

Immigrant ဟူသည် အမေရိကပြည်အတွက် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားဖြစ်စေရန် လူဦးရေ/လုပ်အားလိုသည်မှ၍ ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးတပ်ကာ ခေါ် သွင်းထားသူများသာဖြစ်ပါ၏။ ဖက်ဒရယ်အစိုးရ၏ပေါ် လစီတွင် EB-5, EB-3, O-1, E-2, L-1 , H-1B, J-1, F-1, B-1/B-2 , H-2A/2B, K-1, R-1, U, T, S Visas များ၊ TPS, Refugee, Asylee, DV Program တို့မှာ Immigrant ခေါင်းစဉ်အောက်တွင်ရှိသောကိုတာထား ညှိထိန်းထားသည့် ကိန်းဏန်းများရယ်သာ။ ထိုထိုကိန်းဂဏန်းသည် မူလထူထောင်သူဥရောပသားများ၏ အကျိုးစီးပွားကို ထိခိုက်လာသည်ဟု ယူဆလျှင် လျှော့ချနှင့်ထုတ်မည်ဖြစ်သည်။

သမ္မတကြီးထရမ့်၏ အထင်ရှားဆုံးရွေးကောက်ပွဲကတိမှာ " Mass Deportation" ဖြစ်သည်။ ကတိထိရောက်စွာအကောင်အထည်ဖော် နိုင်ရန် ယခင် ၄၅ သမ္မတသက်တမ်းမှသူများကို စွမ်းအားမြှင့်ပေးထားပေရာ သူဆိုလိုသည့်သမိုင်းတွင်မရှိစဖူးသော နှင်ထုတ်ခြင်းအဆင့်/ လူအများဆုံးကို ရောက်သွားနိုင်စရာရှိသည်။ အထူးသဖြင့် "ပထမရက်၁၀၀"အော်ပရေးရှင်းကာလတွင် တိုးမြှင့်ဖမ်းဆီးခြင်းများများပြားမည်ဖြစ်ပြီး မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းပေါ်သက်ရောက်မှုမှုတည်၍နောက်လများတွင်လည်း ရှေ့နေ/အဖွဲ့အစည်းများနှင့်တိုင်ပင်ကာ သတင်းစာတွင်ရေးထားထည့်သွင်းသွားမည်ဖြစ်သလို ရှေ့နေများအစိုးရဝန်ထမ်းများ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များကို ဖိတ်ခေါ် ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်မည်လည်းရည်ရွယ်ထားပါသည်။

LOVE!

မြန်မာ့ဂဇက်သည် အမေရိကပြည်တွင်း မြန်မာဘာသာဖြင့် သက်တမ်းအကြာဆုံးလစဉ်ထုတ်နိုင်သော ပုံနှိပ်မီဒီယာဖြစ်၍ မြန်မာ-အမေရိကန်တို့အကျိုးသာ မျှော်ကိုးပါမည်။ ရွေးကောက်ပွဲပြီးသွားပြီဖြစ်ကာ ရွေးကောက်ပွဲရာသီလည်းမဟုတ်သဖြင့် ပါတီစွဲနှင့် ဘက်လိုက်မည်ကားမဟုတ်။ သမ္မတထရမ့်မှာ မဲအများစုရရွေးကောက်ခံသမ္မတဖြစ်၍ အမေရိကန်အနေဖြင့် မိမိတို့၏ ၄နှစ်တာ သမ္မတကြီးသာဖြစ်ပါသတည်း။ Trump 2.0 ကို ဆိုးကျိုးကောင်းကျိုး တန်းတူညီမျှ ခံစားကြပါကုန်။

နာဇီ/အော့ဇဝစ်စခန်းအနှစ်၈၀ပြည့် ဇန်နဝါရီ၂၇အထိမ်းအမှတ်တွင်ပြောသော ထိုစဉ် အသက် ၁၄နှစ်သမီးနှင့်ပြန်လွတ်လာသည့် ဂျူးအမျိုးသမီးကြီး Estelle Laughlin(ယခုအသက်၉၄နှစ်) ၏စကားနှင့်သာအဆုံးသတ်လိုသည်။

လူသားအချင်းချင်း ချစ်ကြပါ။

LOVE!

အကျယ်တဝင့်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242558/

KW
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။

စာဖတ်ရမယ်

မျိုးသန့်ထွန်း(စစ်ကိုင်း)

လူရာဝင်ချင်ရင်စာဖတ်ရမယ်။စာရေးရမယ်လို့ ဆရာမောင်သာနိုးက ပြောဖူးရေးဖူးပါတယ်။လူရာဝင်ဖို့စာရေးရမယ်လို့ဆရာစွမ်းကလည်းပြော ဖူးပါတယ်။

အဓိကတော့ စာရေးတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် စာမရေးတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် စာဖတ် ရမယ်။စာမဖတ်ရင်လူဟာ လူတုံးဖြစ်သွားတတ်တယ်။ဆရာမြသန်းတင့် က စာမဖတ်ဘဲစာရေးတဲ့သူနဲ့စာတွေဖတ်ပြီးစာမရေးတဲ့သူတို့ဟာ "အကန်းနှင့်အမုံ့"တူကြောင်းရေးဖူးပါတယ်။

စာဖတ်တယ်ဆိုတာပေါက်တတ်ကရစာတွေဖတ်ရင်တော့ လူတောမ တိုးနိုင်ဘဲရှိပါလိမ့်မယ်။အချို့က သတင်းစာကလွဲ၍ဘာစာမှပဲမဖတ်လူရှိ တယ်။ထိုလူဟာ တစ်ဖက်နားပေါက်တဲ့သူဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ သတင်းစာမှာအစိုးရထုတ်တဲ့သတင်းစာကိုပဲဖတ်တဲ့လူဟာကျွဲပါး စောင်းတီးသလိုဘဲဖြစ်မယ်။စာဖတ်ချင်တဲ့သူဟာ စာကြည့်တိုက်ကိုသွား ရပါမယ်။စာကြည့်တိုက်ဆိုတာ ကိုယ့်ရပ်ရွာမြို့နယ်တွေက စာကြည့်တိုက် တွေကို သွားဖတ်ရပါ့မယ်။ဒါပေမယ့် စာအုပ်တန်းတွေကို သွားလို့ရပါ တယ်။စာအုပ်တန်းရောက်တဲ့အခါ ကိုယ်ဖတ်ချင်တဲ့စာအုပ်တွေကိုရှာဖွေ ရမယ်။

စာမဖတ်ဘဲနဲ့ နိုင်ငံရေးပဲလုပ်လုပ် စီးပွါးရေးပဲလုပ်လုပ် အရေးပါအရာ ရောက်တဲ့ လူတော့ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။စာဖတ်တယ်ဆို တာ စိတ်ဝင်စားတဲ့စာကိုဖတ်တတ်ရမယ်။ဖတ်ပြီးတဲ့စာကို မှတ်တတ်ရမယ်။မှတ်ထားပြီးစာတွေကို ထုတ်နှုတ်အသုံးပြု တတ်ရမယ်။စာဖတ်ရာမှာ ဝတ္ထုဘဲဖတ်ဖတ် ဆောင်းပါးဘဲ ဖတ်ဖတ် အဓိက က ဘယ်ခေတ်ကရေးတဲ့စာလဲ ဘာရသ တွေပေးသလဲဆိုတာသိရမယ်။လူအကြောင်းသိချင်ရင် လူ တွေရေးတဲ့စာအုပ်တွေကိုဖတ်ရမယ်။စာဖတ်ရင်လူနဲ့လူ့ပတ် ဝန်းကျင်တွေရဲ့အဖြစ်အပျက်ကိုသိရမယ်။ အချို့ကဘာစာ ဖတ်ရမလဲလို့မေးတတ်တယ်။ဖတ်ချင်တဲ့စာဖတ်လို့ပြောရပါ မယ်။နားရေးယပ်တောင်ကအစ ဖတ်ပါ။အစကတော့ ကာတွန်းတွေ ဖတ် နောက်တော့ဝတ္ထုနဲ့ဆောင်းပါးတွေဖတ်ပါ။နောက်ပိုင်းမှာ စာကောင်းပေ ကောင်းတွေ ရွေးဖတ်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဓိကမှာစာကောင်းကောင်းဖတ်တဲ့နေရာ ကောင်းရှိဖို့လိုပါတယ်။ ပြောချင်တာကစာကြည့်တိုက်တွေ နေရာအနှံ့ရှိဖို့လိုပါတယ်။တိုးတတ် တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက်တွေကအစ နိုင်ငံတော်စာကြည့် တိုက်တွေ ထူထောင်ကြပါတယ်။စာဖတ်တဲ့လူမျိုးဟာ အရိုင်းအစိုင်းတဲ့ စိတ်ဝင်ပြီး နိုင်ငံဆင်းရဲသွားနိုင်ပါတယ်။နိုင်ငံရေးသမားကောင်းဖြစ်ချင် ရင် စာကိုရှာဖွေဖတ်တတ်ရမယ်။စာမဖတ်ပေမဖတ်နိုင်ငံရေးသမား ဟာ လူအတစ်ယောက်ဖြစ် ဖြစ်ချင်တာက စာကြည့်တိုက်တွေထူထောင်ကြ ပါလို့တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ဦးသန့်ဟာ စာဖတ်လို့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာတဲ့သူပါ။စာမဖတ်ပဲနဲ့ ဦးသန့် ဒီနေရာရောက်ဖို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ဦးသန့်ဟာ စာဖတ်စာရေးကိုငယ် စဉ်ကလုပ်လာခဲ့သူပါ။ကျောင်းနေစဉ်က ကျောင်းစာကြည့်တိုက်ကို အသုံးပြုလို့ ဦးနုတို့ဦးသန့်တို့ဟာ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်၊ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင် အသီးသီးဖြစ်လာပါတယ်။စာဖတ်တဲ့လူမျိုးဟာ အောင်မြင်တဲ့လူမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။

ယနေ့ဗမာပြည်ကိုကြည့်ပါ။ခေါင်းဆောင်စာမဖတ်တော့ကမောက်ကမ ဖြစ်ကာ နိုင်ငံဆင်းရဲတွင်းနက်လာပါတော့တယ်။စာမဖတ် ပေမဖတ်တဲ့ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်ဟာ ဦးတည်ရာမဲ့ စီးမံခန့်ခွဲမှုညံ့ဖျင်းလာပါတယ်။ တိုင်းပြည်ဆင်းရဲရင် လူထုကစိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ကာ အစိုးရကိုတော် လှန်ပစ်တာဟာ နိယာမတစ်ခုလိုဖြစ်လာပါတယ်။ဒါဟာစာမတတ်ပေ မတတ်တိုင်းပြည်ခေါင်းဆောင်တတ်လုပ်ရင် ဖြုတ်ချပစ်ဖို့ကြိုးစားလာပါ တယ်။

အာဏာရှင်အစိုးရ မဖြစ်စေဖို့ရေး လူထုက စာဖတ်ဖို့လိုပါတယ်။ဒါကြော င့်သမိုင်းပညာရှင်ဒေါက်တာသန်းထွန်းက သမိုင်းမတတ်ရင် "လူအ"တွေ ဖြစ်မယ်တဲ့။သမိုင်းဘာကြောင့်သင်တာလဲမေးတဲ့အခါ "မအလို့"ပြောပါ တယ်။သမိုင်းတတ်အောင် စာအစုံစုံဖတ်ရပါတယ်။စာပေဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါးသမိုင်းစာအုပ်များများစာစာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖတ်ထားရင် လေ့လာထားရင် လူအ တစ်ယောက် တော့ ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ဒါမှတိုင်းပြည် အတွက် တတ်အားသ၍ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ဒါမှ မဟုတ် ဂျိုးကျိုး နားရွက်ပဲ့ လူသားတွေဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။ပညာသင်ကြားတယ်ဆိုတာ ရာထူးရဖို့မဟုတ်၊ အမှားအမှန်ခွဲခြားနိုင်ဖို့နဲ့ မတရားမှုနဲ့တရားမှုတွေကို ခွဲခြားတတ်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆရာမြသန်းတင့်က ဆိုပါ တယ်။စာဖတ်ပြီး ကိုယ်ချင်စာတရားမရှိလည်း အဲ့ဒီလူဟာ အလကား လူဖြစ်တဲ့လို့ လူထုဒေါ်အမာကရေးဖူးပါတယ်။

> **ပညာသင်ကြားတယ်ဆိုတာ ရာထူးရဖို့မဟုတ်၊အမှားအမှန်ခွဲခြားနိုင်ဖို့နဲ့ မတရားမှုနဲ့တရားမှုတွေကို ခွဲခြားတတ်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆရာမြသန်းတင့်က ဆိုပါတယ်**

ဒါကြောင့်စာများများဖတ်ကြပါလို့ အင်းတိုက်အားတိုက် တိုက်တွန်း လိုက်ရပါကြောင်း။မြန်မာပြည်ဝယ်စာကြည့်တိုက်တွေများများပေါ်ပေါက် လာပါစေလို့လည်း အခါတစ်ထောင်မကပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ရှေ့ဂေါင်းပြောင်ဟင်းများ(၃)

ဂွတ်ဂွတ်

ကြက်ဥပေါင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - ၅ လုံး
ဆေးထိုးအပ်
ဆား၊ ဂျင်ပေါ်ကောင်း

ချက်ပြုတ်နည်း

ပထမဆုံးကြက်ဥတွေကို ရေသေချာ ဆေး၊အပေါက်သေးသေးလေးတွေဖောက် ပြီး အထဲက အရည် တွေကို ဆေးထိုးအပ် အသစ်နဲ့ စုပ်ထုတ်ပြီး ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့် ထားပါ။ဆားနဲ့ ဂျင်ပေါ်ကောင်းထည့်ပြီး သမ အောင် နာနာလေးခလောက်ထားပါ။ပြီးရင် ဆေးထိုးအပ်နဲ့ပြန်စုပ်ပြီး ကြက်ဥခွံထဲ ပြန် ထည့်ပေးပါ။ အပြည့် ထိုးမထည့်ပါနဲ့။

ဒီကြက်ဥတွေကို ပေါင်းအိုးထဲ အပေါက် ကိုအပေါ်ဖက်ထားပြီး ထည့်ပေါင်းလိုက်ရင် စားချင်စဖွယ် ကြက်ဥပေါင်းလေး ရပြီပေါ့။

ကြက်ဥ ဝက်သားချဉ်နံ့ပေါင်းဖိုထိုးဇကိုင်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - ၅လုံး
ဝက်သားကြိတ်သား - ပေါင်စိတ်
ရှားလေ့ကြက်သွန်နီ ၂လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း - ၅တောင့်၊ နံနံပင် တစည်း
သံပုရာသီး ၂လုံး၊ ငံပြာရည်၊ သကြား

ချက်ပြုတ်နည်း

ကြက်ဥကို ဆားထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရ လျှင် ရေအေးစိမ် အခွံခွာပြီး ထက်ခြမ်းပိုင်း ထားပါ။ဝက်သားကြိတ်သားကိုကြက်သား မှုန့် နယ်ကာ ဆီပူနှင့် ကြော်ထားပေးပါ။ သံပုရာရည် ငံပြာရည် သကြား ကြက်သား မှုန့် လီးထားသော ကြက်သွန်နီ နှင့် ငရုတ်သီး နံနံပင် ဝက်သား ထည့်ပြီးမွှေ၊ ထက်ခြမ်းထားတဲ့ ဘဲဥအပေါ်မှ ဆမ်းကာ အရသာရှိစွာ စားလို့ရပါပြီ။

ကြက်ဥပဲငံပြာရည်စိမ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - ၅ လုံး
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)
ကြက်သွန်နီ - ၁လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ - ၁လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း
ဆား၊ သကြား နမ်း

ချက်ပြုတ်နည်း

ကြက်ဥငံလို့လည်းခေါ်ကြပါတယ်။

ကြက်ဥငံလုပ်ဖို့ အရင်ဆုံး ကြက်ဥတွေ ကို (၈) မိနစ် ရှာလကာရည်ထည့်ပြုတ်ပါ။ ၈မိနစ်ပဲပြုတ်ရင် အလယ်ကအထဲက ပျော့အိအိလေးနဲ့ အပြီးမကျက်ပါဘူး။

ကြက်ဥငံပြုလုပ်ရာမှာ အဓိက ပါဝင် ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ငံပြာရည် အကြည်ကို ရေ ဆတူရော ပါ။ ကြက်သွန်နီ တစ်လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့် ပါ။ အရသာအတွက် ဆား အနည်းငယ်၊ သကြား ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း မိမိစိတ်ကြိုက်ပမာဏနဲ့ နမ်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ် ကြိုက်ရင် ထည့်လို့ရပါ တယ်။

ကြက်ဥပြုတ်တွေကို အခွံခွာ၊ အရသာ ဝင်လွယ်အောင် ဓားရာပေး၊ ဘူးတစ်ခု ထဲ မှာထည့်ပြီး အပေါ်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း အရသာသွင်းထားတဲ့ ပဲငံပြာရည်ကို ကြက်ဥပြုတ်မြုပ်အောင် လောင်းထည့် လိုက် ပါ။ ဘူးကို လေလုံအောင် အဖုံး ဖုံးထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ တစ်ညထည့် ထားလိုက်ရင် ကြက်ဥထဲကို အရသာတွေ ဝင်သွားပြီဖြစ်လို့ စားလို့ကောင်းနေပါပြီ။ ထမင်းပူပူလေးကိုကြက်ဥငံဝါဝါ လေးနဲ့တွဲ စားနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲ ၁ဝရက် ထားပြီးစားနိုင်တဲ့တာရှည်ခံအစားအစာဖြစ် ပါတယ်။

လက်ဖက်ကြက်ဥ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - ၅ လုံး
လက်ဖက်ခြောက်
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)
ဆား၊ သကြား၊သစ်ဂျပိုး၊ နာနတ်ပွင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

လက်ဖက်ကြက်ဥဆိုတာ သူ့နာမည် အတိုင်း လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ကြက်ဥကို အဓိကထားပြီး အရသာပိုရှိ စေဖို့ အခြား အမယ်တွေထပ်ပေါင်းထည့်ထားပြီး ပြုတ် ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ကြက်ဥတွေကို ရေဆေးပြီး ၅မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါ။ပြုတ်ပြီးသွားတဲ့ကြက်ဥ တွေကို အခွံအက် သွားအောင် အခွံကိုဇွန်း နဲ့ခေါက်လိုက်ပါ။ အခွံတွေ ကွာမသွားစေဖို့ သတိထားပေးပါနော်။ လက်ဖက် ခြောက်နဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ရေထဲထည့်ပြီး ဆူ အောင်တည်ထားပါ။ အခွံအက်ရာပေးထား တဲ့ကြက်ဥပြုတ်တွေကို လက်ဖက်ခြောက် ရည်ထဲမှာ တစ်နာရီခွဲခန့် မီးအေးအေးနဲ့ ပြုတ်ထားပါ။ပြီးရင်တော့ အညိုရောင်သန်း ပြီး အရသာရှိတဲ့ လက်ဖက်ကြက်ဥကို စား သုံးနိုင်ပါပြီ။

ရေခဲသေတ္တာထဲ ၁ဝရက်ထားပြီးစားနိုင် တဲ့ တာရှည်ခံအစားအစာဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်ဥသံပုရာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - ၅ လုံး(ဆားထည့်ပြုတ်ပါ)
သံပုရာသီး - ၃ လုံး(အရည်ညှစ်ထားပါ)
စပါးလင် - ၁ ပင် (ရိုတ်ရိုတ်လှီး)
ငရုတ်သီးစိမ်းအနီတောင့် - ၁ဝ တောင့်(လှီးထားပါ)
ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ လုံး(နုတ်နုတ်စင်း)
ဂျင်း - လက် ၂ ဆစ်(နုတ်နုတ်စင်း)
နံနံပင် - အနည်းငယ်
ရှမ်းနံနံ - အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

ကြက်ဥငံလုပ်ဖို့ အရင်ဆုံး ကြက်ဥတွေ ကို (၁၁) မိနစ် ဆားထည့်ပြုတ်ပါ။
အခွံခွာပြီးတခြမ်းခြမ်းထားပါ။
ပုဂံထဲစီထည့်ထားပါ။

စပါးလင်၊ငရုတ်သီးစိမ်း၊ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ နံနံပင်၊ ရှမ်းနံနံတို့ကို ပါးပါးလှီးနှုပ် နှုပ်စဉ်းထားပါ။

ဆော့စ်ရည်

သံပုရာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ စွန်း
ငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ စွန်း
ဆား - ဇွန်း ၁ စွန်း
ကြက်သားမှုန့် - ဇွန်း ၁ ဝက်
သကြား - ၂ ဇွန်း
ရေနွေး - ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး

ပန်းကန် ၁ ခုထဲသို့ အပေါ်ကလှီးထားတဲ့ အစာတွေထည့် ၊ ဆော့စ်ရည်ရဲ့ ပါဝင် ပစ္စည်းတွေထည့်ပြီး သမအောင်ရောပေး ပါ။ အရသာမြည်းပါ။လိုသလိုပြင်ပါ။

ပြီးရင် ဆော့စ်ရည်ကို ကြက်ဥပန်းကန် ထဲ လောင်းထည့်ပါ။ သံပုရာသီး ၁ လုံးကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီးအပေါ်က စီထည့်ပါ။

အခုဆိုရင် ချဉ်စပ်စပ်အရသာလေးနဲ့ ကြက်ဥသံပုရာကို ထမင်းပူပူလေးနဲ့ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ

ဘဲဥ နှင့် ဝက်သားနှပ်စပ်ခင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆေးဘဲဥ - ၅လုံး
ဝက်သားကြိတ်သား - ပေါင်စိတ်
ကြက်သွန်ဖြူ ၁လုံး
ပဲငံပြာရည်၊ ခရုဆီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း

ချက်ပြုတ်နည်း

ဆေးဘဲဥကိုအခွံခွာပြီး အစိတ်လေးများ စိတ်ထားပါ။ ဝက်ကြိတ်သား (နှစ်သက်ရာ အသားအသုံးပြုနိုင်) ကိုအရသာမှုန့်၊ဆား၊ သကြား ထည့်နယ်ထားပေးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကိုဓားပြားရိုက်ထည့် ဆီ သပ်ပါ။ ပြီးနောက် ဝက်သားထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်အကြည် ၊ခရုဆီ ၊ညှပ်ထား သောငရုတ်သီးစိမ်း ရေအနည်းငယ်ထည့် ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ရေခမ်းပြီဆိုမှ ဆေးဘဲဥ ထည့်ပြီးမီးအုပ်ပါ။ ၃မိနစ်ခန့် ဆက်လက် ပြီး မီးအပူပေးထားပါ။၃မိနစ်ပြည့်ပြီဆိုရင် တော့ မီးဖိုကချကာ ဆေးဘဲဥနှင့်ဝက်သား နှပ်နှပ်စင်းကြော်လေးရပါပြီ။

Michelle Chen Naing

မငယ်ငယ်

အသက်(၅၀)နှစ်

Rosemead, California နေ (ဦး မျိုးမြင့်)+ ဒေါ်အေးဝင်း တို့၏ သမီးထွေး၊ ဦး Victor Kyaw Naing ၏ချစ်လှစွာ သောဇနီး၊ မောင်မင်းရာမနိုင်၏ချစ်လှစွာ သောမိခင်၊ ဒေါ်အေးချို့ဇင် + Dr. အောင် ထွန်းတို့၏ညီမ၊ မောင်အုပ်စိုးအောင်နှင့် မောင်ဉက္ကာအောင် တို့၏အဒေါ်ဖြစ်သူ Michelle Chen Naing (မငယ်ငယ်) သည် ဇန်နဝါရီ၁၃၊ ၂ဝ၂၅တွင် နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပါကြောင်း ရပ်ဝေးရပ်နီးဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများအား အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ကို Victor ရဲ့ချစ်လှစွာသောဇနီး၊ မောင်မင်းရာမနိုင်၏ချစ်လှစွာသောမိခင် မငယ်ငယ် ဇန်နဝါရီ၁၃၊ ၂ဝ၂၅တွင် နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက် သွားကြောင်းကြားသိရပါသဖြင့် လွန်စွာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါကြောင်း။ အမြဲပြုံးရွှင် ကူညီတတ်တဲ့ မငယ်ငယ် ကောင်းရာ သုဂတိလားပါစေ။

ကိုခိုင်၊ဆွေဆွေနှင့် သမီးခိုင်သံစဉ်

တေးသံရှင်မာဂရစ္ဆ

ဦးသိန်းဇော်

အသက်(၅၈)နှစ်

ဆွဲအား ဆင်ငြိမ်းလက်စွပ်၊ ရွှေရောင် ကောင်းကင်၊ ကဋ္ဌနာ စသည့် ပရိသတ် အားပေးမှုအများဆုံးရသောသီချင်းများ အပြင် ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်သီချင်းများစွာကို ရေးသား၊ သီဆိုခဲ့သော တေးသံရှင်မာဂရစ္ဆ (ခေါ်) ဦးသိန်းဇော်သည် ဇန်နဝါရီ၂၃၊ ၂ဝ၂၅ည၁၁:ဝ၇တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ဗဟိုစည် ဆေးရုံ၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို ဇန်နဝါရီ၂၅၊ ၂ဝ၂၅တွင် ရေဝေးသုသာန်၌ မီးသဂြိုဟ်ခဲ့သည်။ တေးသံရှင်မာဂရစ္ဆ၏ ပထမဆုံးတေးအယ်လ်ဘမ်မှာ ၁၉၉၃ခုနှစ် တွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သော ပုံရိပ်မဲ့ဂရုဏ်ဖစ် ဖြစ် ပြီး မိစ္ဆာအတွက်ကရုဏာ၊ မျှော်လင့်ခြင်း လမင်း၊ ဝဋ္ဋိရမ်းကြိုး၊ ကိုရုပ်ဆိုးပျားရည်မြစ်၊ ကဋ္ဌနာ၊ ရွှေရောင်ကောင်းကင်၊ အချစ်တတ် သားကောင်၊ ရွှေရတီ၊ ဇာတ်ပေါင်း၊ သေချာ ပါတယ်၊ အချိန်အခါနှင့် ၂ဝ၁၉တွင် ထုတ် ဝေခဲ့သော ဥဒါန်းအပါအဝင်တေးအယ်လ် ဘမ်၁၄ခုကိုထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ကွယ်လွန် ချိန်တွင် ဇနီး ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း သမီးများဖြစ် ကြသော မလုလုနှင့် မထားဂရတို့ ကျန်ရစ် ခဲ့သည်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ဒေါ်ခင်ပြုံးရီ

Yee Yee Gaw

(April10, 1942-January 14, 2025)

Phoenix, Arizona

အစ်ကိုကြီးဦးကျော်တိုး၏ချစ်လှစွာ သောဇနီး၊ ကလျာမိမိ-Dr. Aung Kyi Wong, ကလျာအိအိ - Jay Binder, ကလျာထူးထူး- Kelly Robertson တို့၏မိခင် ဒေါ်ချိုပြုံးရီ(Yee Yee Gaw) သည် ဇန်နဝါရီ၁၄၊ ၂ဝ၂၅တွင် ခရစ်တော်၌အိပ်ပျော်သွားပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်း ကြေကွဲကြရပါကြောင်း။

ဦးမိုးကျော်- Minnie Gaw မိသားစု
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်(ဒီဇင်ဘာမြေ)
ဒေါ်မြစိမ်းအေး မိသားစု

Anonymous တီးဝိုင်း(သို့) သုံးနှစ်ကာ လပြတ်ခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ ကျောက်ရှိုင်းတုံးလေးများ

SweSwe Aye

San Francisco Bay Area မှာ ဂီတမြတ်နိုးသောပရိသတ်တွေအတွက် ဂီတပွဲတွေ ဖန်တီးပေးတဲ့၊ သုံးနှစ်ကာလကို အောင်မြင်စွာဖြတ်သန်းနေတဲ့ Anonymous (ကျောက်ရှိုင်းတုံးလေးများ) တီးဝိုင်း နဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ Anonymous (ကျောက်ရှိုင်းတုံးလေးများ) တီးဝိုင်း စတင်တည်ထောင်တဲ့အစောပိုင်းကာလဖြတ်သန်းမှုတွေကို ပြောပြပေးပါ။

သန့်ဇင်မင်းသွင်- ၂၀၂၁၊ နိုဝင်ဘာမှာ Anonymous (ကျောက်ရှိုင်းတုံးလေးများ) တီးဝိုင်း ကိုတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ တီးဝိုင်း ထောင်ပြီး ၂၀၂၂ထဲမှာ Fremont, California မှာရှိတဲ့ Stix Grill & Bar မှာ တလကို နှစ်ကြိမ်လောက်ပုံမှန် weekends တွေမှာ၊ ကြားရက်ဆိုရင် ကြာသပတေးသောကြာနေ့တွေမှာ ဖျော်ဖြေဖြစ်တယ်။ လာစားကြတဲ့ customers တွေထဲက မြန်မာမဟုတ်တဲ့သူတွေလဲ ကျနော်တို့ကိုအားပေးတယ်။ မြန်မာတွေလဲ အားပေးကြတယ်။ သူတို့တောင်းတဲ့သီချင်းတွေကို ကျနော်တို့က တီးပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့မြန်မာပရိသတ်တွေက သူတို့ရဲ့ပါတီတို့၊ မွေးနေ့ပွဲတို့မှာ ဖျော်ဖြေဖို့ ကျနော်တို့ တေးဂီတဝိုင်းကို ငှားကြပါတယ်။

၂။ သုံးနှစ်တာကာလအတွင်း Anonymous တီးဝိုင်းရဲ့ အမှတ်တရလှုပ်ရှားမှုတွေက။

သန့်ဇင်မင်းသွင်- တေးသံရှင် L လွန်းဝါ ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး အဲ့ဒီ Stix Grill & Bar မှာပဲ နေ့ခင်းဘက် နေ့လယ်စာစားကြပြီး L လွန်းဝါရဲ့ဖျော်ဖြေပွဲကို ကျနော်တို့တီးဝိုင်းနဲ့ ပွဲလုပ်ဖြစ်တယ်။ ကျနော့်မွေးနေ့ အောက်တိုဘာလမှာ တေးသံရှင် R ဇာနည်နဲ့ ကျနော့်သူငယ်ချင်းမောင်မောင်အေးကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး သီချင်းပွဲတစ်ခုလုပ်ခဲ့တယ်။ private ပွဲပေမယ့် လူတစ်ရာကျော်လာတယ်။ ဦးအောင်ရင် US ကိုရောက်နေတဲ့အချိန်မှာပဲ သူနဲ့ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတခုလဲလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒီပွဲလဲ လူတရာကျော်လာတယ်။ ၂၀၂၃ဒီဇင်ဘာ နှစ်သစ်ကူးညမှာ ခါရာနဲ့ကျနော်တို့တီးဝိုင်းဖျော်ဖြေပွဲတခုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ Bay Area ကနေ မြန်မာပြည်အတွက် ရန်ပုံငွေရှာတဲ့ပွဲတွေမှာလဲ ကျနော်တို့တီးဝိုင်းက တထောင့်တနေရာကနေ ပါဝင်ခဲ့တယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေကမ်းလှမ်းတဲ့ပွဲတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုပွဲတွေ၊ မသင်းသင်းအေးစီစဉ်တဲ့ပွဲတွေမှာ မြန်မာသီချင်းတွေ၊ မြန်မာအကတွေနဲ့ဖျော်ဖြေတဲ့အခါ၊ မစုဝေစောင်းလက်သံနဲ့ဖျော်ဖြေတဲ့ပွဲတွေမှာ ကျနော်တို့ Anonymous တေးဂီတအဖွဲ့က သွားတီးခဲ့တယ်။ Indian ပွဲတွေမှာသွားတီးခဲ့ပြီး Indian ရေဒီယိုကနေ ကျနော်တို့ တေးဂီတအဖွဲ့ကို အမေးအဖြေလုပ်ပြီး အသံလွှင့်ခဲ့ပါတယ်။

၃။ တီးဝိုင်းရဲ့သုံးနှစ်တာကာလ အချိုးအကွေ့တွေကိုပြောပြပါဦး။

သန့်ဇင်မင်းသွင်- နောက်ပိုင်းမှာ တီးဝိုင်း member တွေ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိခဲ့တယ်။ ၂၀၂၃ဖေဖော်ဝါရီနောက်ပိုင်းမှာ တီးဝိုင်း ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ လျော့သွားတယ်။တီးဝိုင်းနားနေတဲ့အချိန်မှာ သီချင်းတွေရေးဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ တချို့ဆို video လေးတွေ ရိုက်ဖြစ်တာလဲ ရှိပါတယ်။ ကျနော့်မွေးနေ့အောက်တိုဘာအပြီး ကို Ko Jeffery Mar, Ko Lesley, Ko Wesley တို့နဲ့ reunion ပြန်လုပ်ပြီး တီးဝိုင်း ကိုပြန်ဖွဲ့ခဲ့ကြတယ်။ Reunion ပြန်ဖွဲ့ပြီး မကြာခင်မှာပဲ နိုဝင်ဘာ ၂၃၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်က Fremont မြို့ရှိ Hungry Cow စားသောက်ဆိုင်မှာ Anonymous (ကျောက်ရှိုင်းတုံးလေးများ) တီးဝိုင်း -San Francisco တည်ထောင်ခြင်းသုံးနှစ်ပြည့်ဖျော်ဖြေပွဲလေး အမှတ်တရလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တီးဝိုင်း ကလဲ လူတယောက်လိုပဲ သူ့မှာလောကဓံတရားရှပါးကို ရင်ဆိုင်ရတယ်။ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုတွေရှိတယ်။ သဘောထားဆန္ဒတွေ မတိုက်ဆိုင်ကြလို့ လက်တွဲဖြုတ်လိုက်ရတာတွေရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အကုန်စုစုစည်းစည်းပြန်လုပ်ကြမယ်ဆိုပြီးတော့ ပြန်ဖွဲ့ဖြစ်တာပါ။ နောက်ဆုံးတော့ music ကို တကယ်ချစ်တဲ့သူတွေပဲ ကျန်ခဲ့တာပါ။ ကျနော်တို့စိတ်ချင်းတူတဲ့သူတွေ ရှေ့ဆက်သွားကြမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ တီးဝိုင်းတည်ထောင်ခြင်းသုံးနှစ်ပြည့်အမှတ်တရပွဲလေးလုပ်ပြီး ကျနော်တို့တွေပြန်လည်လှုပ်ရှားတော့မယ်ဆိုတာကို ပရိသတ်ကိုအသိပေးခဲ့ပါတယ်။

၄။ Anonymous တီးဝိုင်း စတည်ထောင်ခဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ လက်ရှိ တေးဂီတတီးခတ်သူတွေနဲ့ပင်တိုင်အဆိုရှင်တွေကရော။

သန့်ဇင်မင်းသွင်- Anonymous တီးဝိုင်း တေးဂီတအဖွဲ့ကို စတင်တည်ထောင်သူတွေက ကိုသန့်ဇင်မင်းသွင်၊ တေးသံရှင်ဇယံခ၊ ကိုမောင်မောင်လတ်၊ Ko Jeffery Mar, Ko Lesley တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ Lead Guitar - သန့်ဇင်မင်းသွင်၊

Guitar - Ko Wesley, Bass guiter - ကိုမောင်မောင်လတ်၊ Keyboards - Ko Lesley, ကိုနိုင်နိုင်၊ Drums -Ko Jeffery Mar တို့ ပင်တိုင်အဆိုရှင်တွေကတော့ ဇယံခ၊နေမင်း၊ထက်နိုင်၊ ကေတီ၊ နိုင်နိုင်၊သန့်ဇင်၊ဇွဲမင်းခန့်၊မလှလှဝင်း၊မစုစန်၊မမီးမီး၊ မချိုထက်၊ မ Abby ဖြိုး တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ တီးဝိုင်းက လူငယ်၊ လူကြီး အရွယ်စုံပါပါတယ်။ လူငယ်တွေကို လက်တွဲခေါ်နိုင်ဖို့ လူကြီးတွေလဲ လိုအပ်ပါတယ်။ မျိုးဆက်သစ်တွေကို တတ်နိုင်သလောက်အားပေးမွေးထုတ်ရင်း ကျနော်တို့ တီးဝိုင်းရဲ့ နာမည် Anonymous ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျနော်တို့က low profile နဲ့ပဲ နေချင်ပါတယ်။

၅။ ဂီတအဖွဲ့ဖွဲ့ခဲ့တဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေက။

သန့်ဇင်မင်းသွင်- ကျနော်တို့ Anonymous တီးဝိုင်း ကိုတည်ထောင်တာ နာမည်ကြီးချင်လို့မဟုတ်ဘူး။ music ကို ချစ်လို့လုပ်ကြတာ။ နောက်တချက်က Bay Area မှာ မြန်မာတီးဝိုင်းလေးတခုရှိတယ်ဆိုတာကို မြန်မာကွန်မြူနတီထဲသာမက နိုင်ငံခြားသားကွန်မြူနတီတွေကပါ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ဖို့ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်လေးက ဟိုးအရင်ထဲက ရှိခဲ့တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဒီကိုရောက်လာတဲ့ လူငယ်တွေထဲ ဂီတဝါသနာပါတဲ့မျိုးဆက်သစ်တွေ၊ ဂီတ talent ရှိပြီး ဘယ်လိုစရမှန်းမသိ၊ အဆက်အသွယ်လဲမရှိတဲ့လူငယ်တွေကို ကျနော်တို့တီးဝိုင်းမှာဆိုပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီထဲရော၊ နိုင်ငံခြားသားကွန်မြူနတီထဲရော မိတ်ဆက်ပေးသွားမယ့် ရည်ရွယ်ချက်လဲရှိပါတယ်။

၆။ ပင်တိုင်အဆိုရှင်တွေထဲမှာ talent ထူးခြားတဲ့သူတွေရှိလား။ အတူလက်တွဲချင်တဲ့ အဆိုရှင်တွေကိုဘာပြောချင်လဲ။

သန့်ဇင်မင်းသွင်- ကျနော်တို့တီးဝိုင်းက ပင်တိုင်အဆိုရှင်တွေထဲမှာ မြန်မာပြည်မှာနေတုန်းက အခွေ၂ခွေ၊ ၃ခွေ ထုတ်လာဖူးသူတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကိုနေမင်းဆိုရင် မြန်မာပြည်ထဲက သီချင်းတွေဆိုလာပြီးတော့ ၂၀၂၃ခုနှစ်မှာကျနော်တို့ R ဇာနည်နဲ့ပွဲလုပ်ပြီးတဲ့အချိန်ကနေစပြီး ခုထိ တီးဝိုင်းမှာ အားကိုးအားထားပြုရတဲ့ အဆိုရှင်တယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ လောလောဆယ်ကျနော်တို့တီးဝိုင်းမှာ ညီမလေး Abby Phyo ဆိုရင် သီချင်းတွေရေးနိုင်၊ ဆိုနိုင်တယ်။ Keyboard လဲ တီးနိုင်တယ်။တီးဝိုင်းအဆိုရှင်တွေကို English လိုဆိုနိုင်တဲ့၊ မြန်မာလိုလဲ ဆိုနိုင်တဲ့ အဆိုရှင်တွေကို audition တွေခေါ်ပြီး ရွေးချယ်ပြီး ပင်တိုင်အဆိုတော်အဖြစ် ကျနော်တို့တီးဝိုင်းမှာလက်တွဲဆိုစေပါတယ်။ မြန်မာ့ဂုဏ်ကနေ ကျနော်တခါထဲပြောချင်တာက ဂီတဝါသနာကြီးတဲ့သူ၊ မြန်မာ၊ English သီချင်းနှစ်မျိုးလုံးဆိုနိုင်သူတွေရှိရင်၊ သီချင်းရေးတဲ့သူတွေရှိရင် ကျနော်တို့တီးဝိုင်းကို ဆက်သွယ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

၈။ Anonymous တီးဝိုင်း တည်ထောင်ခြင်းသုံးနှစ်တာ အမှတ်တရစကားပြောပေးပါ။

တေးသံရှင် ဇယံခ- ၃ နှစ်တာ အတွင်းမှာ အမှတ်တရတွေ က အများကြီးပါ။ ရာသီလိုက်ပွဲ၊ ရန်ပုံငွေပွဲ၊ စင်တင် show ပွဲ တွေ လုပ်ခဲ့ ကြတော့ new တီးဝိုင်း

To Page 30

နှစ်သစ်

နှင်းတွေ
လမ်းပေါ် တဖွဲဖွဲဝေသလို
အလွမ်းတွေ
အသည်းပေါ် တသဲသဲကြွေတယ်။

အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်သလို
အလွမ်းဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါတယ်။

ပေးတဲ့သူက ပေးတတ်မှ
ယူတဲ့သူက ယူတတ်မှဆိုပေမယ့်
အချစ်မှာ အပေးအယူမှ မရှိတာ။

ခေတ်က ကျဉ်းကျပ်
စနစ်က ကျဉ်းကျပ်
ခေတ်ကျပ် စနစ်ကျပ်ပေမယ့်
အချစ်က မကျဉ်းကျပ်ပါဘူး။

နှစ်ထဲက တစ်နှုတ်ရင်
အရင်လိုပဲ
တစ်ပဲကျန်မှာပေါ့။

ဖြည်းဖြည်းလေးနမ်းပြီး
တိုးတိုးလေးပြောလိုက်စမ်းပါ
"ချစ်တယ်" လို့။

အချစ်စစ်နဲ့
နှစ်သစ်ကူးရအောင်။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

အားပေါင်းစုံဒုက္ခသည်

ရေနဲ့လောင်မြိုက်ပြီး
မီးနဲ့အေးခဲနေရသူတွေပါ။

ရေများတော့ရေနိုင်
မီးများတော့မီးနိုင်
ပြည်သူများတော့ပြည်သူမနိုင်ဘူး။

မြစ်တွေကညည်း
တောင်တွေကငို
မြေတွေကရှိုက်နဲ့
ဒုက္ခတွေက
အပေါ်ကကျလာလိုက်
အောက်ကတက်လာလိုက်။

ဆင်ဖြူပိုင်တဲ့
ဘုရင်ကိုမလိုချင်ဘူး
နှလုံးသားဖြူပိုင်တဲ့
ဘုရင်ကိုပဲလိုချင်တယ်။

အိပ်မပျော်တဲ့
ညတွေကလည်းများလိုက်တာ
ခဏလေးအိပ်ပျော်သွားချိန်မှာလည်း
မက်မိတဲ့အိမ်ပြန်ချိန်အိပ်မက်လေးဟာ
မိုင်းမိလို့ တစ်စစီဖြစ်လိုက်
ဗုံးထိလို့တစ်ပိုင်းစီဖြစ်လိုက်။ ။

ခန့်ဝါငြိမ်း

ဂုဏ်ကဗျာ ၁

ဖေဖော် ဝါရီ မွေးနေ့

၁၃၀၆ တပို့တွဲ လဆုတ်
၁၃ ဂဏန်း မှာ ရက်ရာဇာကျတဲ့ မွေးနေ့ ...
ထိန်လင်း ၊ အောင်ဆန်း ၊ တေဇ ဘယ်လိုခေါ်ခေါ်
သူဟာ ငါတို့ အားလုံးရဲ့အချစ်တော်
တောင်တန်း မြေပြန့်
ပြည်နယ် ပြည်မ မခွဲခြား
အားလုံးကို တသားတည်း ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့သူ ...
နေမဝင် အင်ပါယာ
ဝင်ရိုးတန်းမဟာမိတ် အဖွဲ့ဝင်
ကျူးကျော်သူဖွန်သမျှ
နှင်ချ ဖို့ ဦးဆောင် ကြိုးစားခဲ့သူ...
အဲဒီဖေဖော် ဝါရီပါပဲ
ချောကလက်နဲ့ နှင်းဆီပန်းစည်းရဖို့ ထက်
ပဲပြုတ်နဲ့ နံပြား အထိမ်းအမှတ် အဖြစ်စားပြီး
လူငယ် မျိုးဆက်တွေကို
တိုင်းပြည် ချစ်တတ်အောင်
လက်ဆင့်ကမ်းအမွေ ပေးခဲ့ သူ တယောက်
မွေးဖွါးခဲ့တာ ။ ။

သားလဒ် (၂၀၂၅)

လွတ်လပ်ရေး

သူ့ရဲ့ အနှစ်အသားက
တရားမျှတခြင်း။
သူ့ကိုရဖို့
တရားလိုတယ်
ခါးလိုတယ်
စည်းလုံးခြင်းလိုတယ်။
သူ့ဆီသွားရာလမ်းလား
တော်လှန်ရေးမှတပါး အခြား မရှိဘူး။

ကျော်စူးသစ်

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

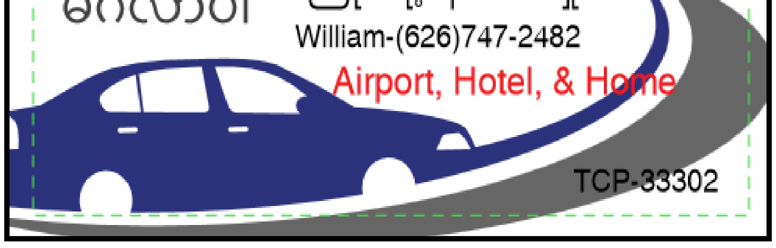
CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်

Tel: (415) 399-1212

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

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458



Highland Transporter

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

Call (626) 623 0036
David Lim

FARMERS INSURANCE Anthem

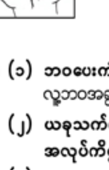
ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

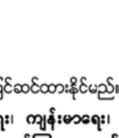
LEGACY REAL ESTATE
JASMINE YANG – မထားထားလွင်
Realtor - DRE Lic. #01399373
jasmineyang09@yahoo.com
510-364-9869

Bay Area Residential Specialist

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

အသက်ကလေးရယ်တဲ့ ရှည်စေလို

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်

" အသက်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေလို မန်းတောင်ရိပ်ခို" ဟူ၍မြန်မာတို့က ဆိုကြပါသည်။ အသက်ရှည်ချင်သူများ မန္တလေးတောင်ရိပ်ခိုကာ နေထိုင်နိုင်ကြောင်း ဆိုလိုပါသည်။

မန်းတောင်ရိပ်ခိုလျှင် အသက်ရှည်ရှည်နေရမည်မှာ မသေချာသော်လည်း ယခုစာရေးသူတင်ပြမည့် အကြောင်းများသည် အသက်ရှည်စေသည့် အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းဂန်များက အသက်ရှည်ရန်-- ကံ၊ ဥတု၊ စိတ်၊ အာဟာရ ဟူသည့် အကြောင်းတရားလေးပါး လိုအပ်သည်ဟုဆိုပါသည်။ ကံဆိုသည်မှာ ရှေးရှေးဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့သော ကံ၊ ကမ္မဘဝကိုဆိုပါသည်။ ရှေးရှေးဘဝအတိတ်ကံကြောင့် ယခုဘဝတွင် အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်သည် ဟုဆိုပါသည်။ ရာသီဥတုသည်လည်း အရေးပါပါသည်။ ရာသီဥတုမျှတသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ခြင်းက အသက်ရှည်စေပါသည်။ သိပ်မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းသော ရာသီဥတုလိုအပ်ပါသည်။

စိတ်သည်လည်းအရေးကြီးပါသည်။ "စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ" ဟူသောမြန်မာစကားရှိပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ရောဂါများစွာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) သည်လည်း အသက်ရှည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အာဟာရသည် နောက်ဆုံးအရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သင့်တင့်မျှတသော အစာအာဟာရကို စားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ခေတ်မှီဆေးပညာအရ လူတို့နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အာဟာရသည် မျှတသောအာဟာရ ဖြစ်ရပါမည်။

- ♦ အချိုဓါတ် (Carbohydrate)
- ♦ အဆီဓါတ် (Fat)
- ♦ အသားဓါတ် (Protein)
- ♦ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များ (Vitamins and Minerals)
- ♦ ရေဓါတ် (Water) များသည် နေ့စဉ်အာဟာရများတွင်ပါဝင်ပြီး အချိုးအစားကျနရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ♦ မိမိတို့စားလိုက်သောအာဟာရမှ လူတို့နေ့စဉ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ရန် စွမ်းအင် (Calories) ဓါတ်ရပါသည်။ ထိုစွမ်းအင်ဓါတ် (Calories) များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပိုလျှံမှုမရှိဘဲ နေ့စဉ်သုံးစွဲသွားပါက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်းမရှိဘဲ အသက်ရှည်ရှည်နေသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုပိုလျှံသည့်စွမ်းအင်ဓါတ်(Calories) များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီများစုလာခြင်း၊ အချိုဓါတ်များခြင်းကြောင့် ဆီးချိုကဲ့သို့ ရောဂါများရခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်ပါသည်။

နေ့စဉ်စားနေသောအာဟာရမှ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုဓါတ်များကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်ကို လုံလောက်စွာမရပါက ဗီတာမင်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် လိုအပ်သည်ထက်ပိုလျှံပါကလည်း ရောဂါရနိုင်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ ပထမဆုံးရေးသော ဆောင်းပါးမှာ " ဗီတာမင်ပိုလျှံခြင်းနှင့် ချို့တဲ့ခြင်းများ" ဖြစ်ပါသည်။

ရေသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သောက်ရေ (Drinking water) သည် သန့်ရှင်း၍ အခြားဓါတ်များ မပါဝင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သောက်ရေတွင် Fluoride များလျော့နည်းပါက သွားပိုးစားရောဂါကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ Fluoride များပါက သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အဖြူကွက်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီး Fluorosis ဟုခေါ်ပါသည်။ အခြားသတ္တုဓါတ်များ (Minerals) များလည်းပါဝင်နိုင်ပြီး များပါကကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရယ်ရှိပါသည်။ ဥပမာ - Arsenic ထို့ကြောင့် Spring water ပိုကောင်းသည်ဟု ယူဆပြီး သောက်သုံးကြပါသည်။ ရေတနေ့လျှင် မည်မျှသောက်ရမည်ဟု မသတ်မှတ်ထားသော်လည်း ၂ လီတာ - ၃ လီတာမှစ၍ မိမိတို့၏လှုပ်ရှားမှု၊ နေထိုင်မှုပေါ်မူတည်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

သတ္တုဓါတ် (Minerals) များတွင် အဓိကလိုအပ်သော (၅)မျိုးမှာ - ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်နှင့် မဂ္ဂနီဆီယမ်များ ဖြစ်ပါသည်။

အနည်းငယ်သာလိုအပ်သော သတ္တုဓါတ် (Trace Elements) သံဓါတ် (Iron)၊ ကလိုရင်း (Chlorine)၊ ကိုဘော့ (Cobalt)၊ ကြေးနီဓါတ် (Copper)၊ ဇင့် (Zinc)၊ မင်းဂနီး (Manganese)၊ Molybdenum၊ အိုင်အိုဒင်း (Iodine)၊ ဆီလီနီယမ် (Selenium)၊ ဗရိုမင်း (Bromine) တို့ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဓါတ်များသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သောက်သုံးရေထဲ၌ ပါဝင်ပါသည်။

အထက်ပါအာဟာရများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ရောက်ရှိရန် ပါးစပ်တွင်းမှ သွားများက ကြိတ်ဝါးပေးရပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့အသက်ရှည်ရန် သွားများကလည်း အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။

သွားကောင်းရန်အတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များမှာ

၁။ မိမိတို့သွားများကို ၆ လတကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးခံယူပါ။
၂။ မိမိတို့သွားများတွင် ပိုးပေါက်များ (Dental Caries) ရှိပါက အချိန်မှီ ကုသမှုခံယူပါ။
၃။ အလွန်မာသောအစာများကို ဝါးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။
၄။ သွားများကို ကိရိယာတခုကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာ - ပုလင်းအဖုံးဖွင့်ခြင်း
၅။ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
၆။ မိမိတို့၏ သဘာဝသွားများ၊ စိုက်သွားများတွင် ချွန်ထက်သော အပိုင်းများရှိပါက စောစီးစွာ ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။ သွားဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ကုသပါ။
၇။ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ Sexually transmitted diseases (STD) မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။ ဥပမာ - ဆစ်ဖလစ် (Syphilis)၊ AIDS
၈။ အလွန်စပ်သော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
၉။ မိမိတို့၏ သွားများတွင် ကပ်နေသော ကျောက်များ (Calculus) or Tartar ကို ၆ လတကြိမ် သန့်ရှင်းပေးပါက သွားဖုံးရောင်ရောဂါများ၊ သွားမြစ်ဝန်းရောင်ရောဂါများကို (Periodontitis) ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
၁၀။ သွားမတိုက်မီ သွားကြားတွင်းမှ အစာအကြွင်းအကျန်များကို Floss ခေါ် ကြိုးလေးဖြင့် ဖယ်ရှားပြီးမှ သွားတို့လျှင် သွားများပိုမိုသန့်ရှင်းနိုင်ပါသည်။ တနေ့ ၂ ကြိမ် သွားမှန်မှန်တိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
၁၁။ ကလေးသူငယ်များတွင် သွားမညီညာမှုများရှိပါက ငယ်စဉ်ကပင် သွားမညီညာမှုကို ကုသပေးပါက သွားထပ်ခြင်း၊ သွား ခေါ ခြ င်း ကြော င့် ဖြ စ် နို င် သော အကျိုးဆက်များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၊ သွားကို ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရခြင်း)
၁၂။ သွားကို ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အားကစားသမားများ (Gum Shield) တပ်ဆင်ပါ။
၁၃။ Facial Piercing များကြောင့် သွားဖုံးများပျက်စီးနိုင်သဖြင့် နှုတ်ခမ်း Lip နှင့် ပါးစောင် cheek များတွင် Piercing လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

♦ တပါတ်လျှင် ငါးရက်ခန့် တနေ့လျှင် နာရီဝက် လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ စက်ဘီးစီးပါ။

♦ Body Mass Index (BMI) ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ထိန်းထားပါ။ ဥပမာ- BMI 25 ထက်များပါက လေ့ကျင်းခန်းပိုမိုလုပ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ကျအောင် လုပ်ပါ။

♦ ၆ လ တကြိမ် မိမိတို့၏ မိသားစုဆရာဝန်ထံ သွားရောက်၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါများရှိပါက ဆေးများကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ထိန်းထားပါ။ အဆီ၊ အငန်နှင့် အချိုတို့ကိုလျှော့စားပါ။

အထက်ပါ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မန်းတောင်ရိပ်ခိုရန် မလိုဘဲ မိမိတို့၏ မိသားစုများနှင့် အသက်ရှည်ရှည် နေထိုင်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်
01/26/25 7:05 am

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ပေဖော် ဝါရီလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ မြေကွက်၊ ခြံကွက်များအတွက် အမှုဖြစ်တတ်သည်။ အမွေကိစ္စရှိလျှင်လည်း အမှုရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ အလုပ်လည်းမကောင်း၊ ဝင်ငွေလည်း မကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။
ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ အလုပ်အလွန်ကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ လုပ်သမျှအလုပ်များ အောင်မြင်မှုရမည်။ အမွေကိစ္စ၊ မြေကိစ္စ မှုခင်းဖြစ်ပေါ်မည်။ သားသမီးများ၏ အောင်မြင်မှုများကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမည်။
ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ချမ်းသာမည်။ သို့သော် ငွေအတွက်သောက များနေမည်။ ကြာသပတေးသား၏ ပြဿနာရှာ ဒုက္ခပေးခြင်းကို သတိထားပါ။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် ခင်ပွန်းအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်။ ယတြာ။ အုန်းထမင်း ကပ်လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ငွေအထွက်များသောလ ဖြစ်သည်။ ငွေကုန်ရန်ကိစ္စများ တခုပြီးတခု ပေါ်နေမည်။ အလောင်းအစားပြုခြင်းများကို ရှောင်ပါ။ ငွေရလို၍ လိုက်လေကုန်လေဖြစ်မည်။ အစုစပ်လုပ်ငန်းများ အကျိုးပြုမည်။ ယတြာ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်ပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ အလုပ်တွင်း၌ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ၂ကြိမ် တွေ့ကြုံမည်။ ကျန်းမာရေးညံ၍ ငွေကုန်တတ်သည်။ စက်ပစ္စည်းဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ နာနတ်သီး လှူတန်းပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အလုပ်သင့်ပါသည်။ အလုပ်တွင်း ရန်ပေါ်တတ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သားရှိလျှင်ပြဿနာလုပ်၍ ထွက်သွားမည်။ ထွက်သွားသောငွေများ ပြန်ဝင်မည်။ ယတြာ။ ထမနဲ ဆွမ်းကပ်ပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကံ၊ ငွေကံညံ့သောလ ဖြစ်သည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရန်ပေါ်၍ ပျက်သွားမည်။ မှုခင်းကိစ္စဖြစ်ပေါ်လျှင် အနိုင်ရရှိမည်။ ဆွေမျိုးများနှင့် သဘောကွဲလွဲတတ်ပါသည်။
ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ဆွမ်းကပ်ပါ။

ဗေဒင်သုတ "မဟာဘုတ်ပက္ခမိသော ဘုမ္မိဂြိုလ်စီး"

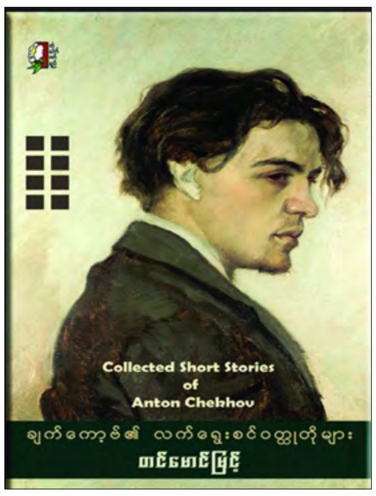
ဘုမ္မိဂြိုလ်စီး ကာလတွင် ခုနှစ်ရက်သားသမီးတို့သည် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးများ ထိခိုက်မှု ရှိကြ၏။ ထိုသို့ ဘုမ္မိဂြိုလ်စီး ကျရောက်သည့်အချိန်တွင် မဟာဘုတ်၌ မွေးနံနှင့် ပက္ခမိသော ဂြိုလ်စီးသည် ဘုမ္မိဂြိုလ်ဖြစ်နေပါက ထိုနေ့သား၊ သမီးတို့သည် ကံဆိုးကံညံ့ခြင်းများ အထူးတွေ့ကြုံနိုင်ကြ၍ သတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

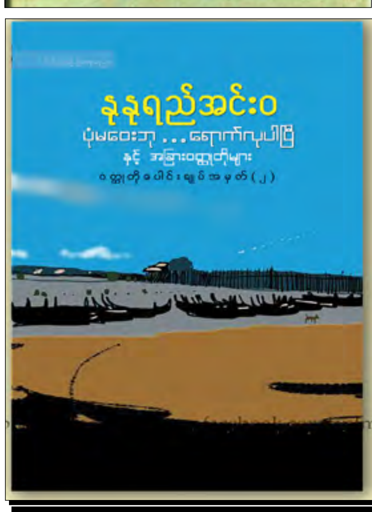
၁၊ တနင်္ဂနွေနေ့ သိုက်ဖွားများသည် အသက် ၂၉ နှစ်မှ ၄၆ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။
၂။ တနင်္လာနေ့ ပုတိဖွားများသည် အသက် ၄၀ နှစ်မှ ၅၀ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။
၃။ အင်္ဂါနေ့ အထွန်းဖွားများသည် အသက် ၃၅ နှစ်မှ ၅၄ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။
၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ဘင်္ဂဖွားများသည် အသက် ၄၆ နှစ်မှ ၅၈ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။
၅။ ကြာသပတေး သိုက်ဖွားများသည် အသက် ၅၂ နှစ်မှ ၅၈ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။
၆။ သောကြာ ရာဇဖွားများသည် အသက် ၄၂ မှ ၅၀ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။
၇။ စနေ အဓိပတိဖွားများသည် အသက် ၄၁ နှစ်မှ ၆၂ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။ ရာဟု၊ ပုတိဖွားများသည် အသက် ၃၉ နှစ်မှ ၅၄နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိပက္ခ ဖြစ်သည်။

အထက်ဖေါ်ပြပါ မဟာဘုတ်ဖွားမွေးနံရှင်တို့သည် အခြားအဖွားများနှင့် မတူဘဲ ဘုမ္မိဂြိုလ်စီးသောနှစ်အတွင်း စီးပွားရေးအရ အလုပ်မကောင်းခြင်း၊ အလုပ်၌ ပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊ ရန်ပေါ်ခြင်း၊ အထက်လူကြီးများ၏ ငြိုငြင် အပြစ်ရှာခြင်း၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်ကျခြင်း၊ ထောင်ကျခြင်းများအထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ကျန်းမာရေးညံ့ခြင်း၊ ရောဂါဟောင်း ပေါ်ခြင်း၊ ကုသရခက်ခဲသော ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါတာရှည်ခြင်း၊ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဥပစ္စေဒကံဖြင့် ကွယ်လွန်တတ်ခြင်းများကို ဖြစ်စေ၏။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေခြင်း၊ ရန်ပေါ်၍ ကွဲကွာတတ်ခြင်း၊ အတူနေပါလျက် ကွဲကွာနေရခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ရှုတ်ထွေးတတ်ခြင်း စသော ကိစ္စကြီးငယ်များ ဖြစ်စေတတ်၏။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မိမိတို့၏ မဟာဘုတ်အဖွားသည် ဘုမ္မိနေ့နံများနှင့် ပက္ခဖြစ်နေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ပါရန်၊ သတိထားနိုင်ကြပါစေရန် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်





စာစကားကဗျာပန်းကဗျာ- မောင်ပိုးချီ။

ပါဠိ၊ တရုတ်၊ ပါရှန်း၊ ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်ဘာသာစကားမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသို့ ဘာသာပြန်ခဲ့သည့် ကဗျာများကို မြန်မာဘာသာစကားသို့ထပ်ဆင့်ဘာသာပြန် ကဗျာများ၊မြန်မာဘာသာစကားမှအင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသို့အသွင်ကူးပြောင်းခဲ့သည့်ကဗျာများ စုစုပေါင်း အခန်း (၆) ခန်းပါဝင်သည်။ ကဗျာချစ်သူများအတွက် ကဗျာဖတ်ရှုံသာမက ဘာသာစကားနှင့်ကဗျာဆက်စပ်ပုံကို လေ့လာလိုသူများ ဝယ်သိမ်းသင့်သည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ လူထုကြီးပွားရေး စာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ တစ်သောင်းကျပ်ဖြစ်သည်။

ချက်ကော့ဗ်၏ လက်ရွေးစင်ဝတ္ထုတိုများ- တင်မောင်မြင့် [ဘာသာပြန်]

မူရင်းစာရေးဆရာ အန်တွန်ချက်ကော့ဗ်၏ ဝတ္ထုတို၄၃ပုဒ်ကို မြန်မာဘာသာပြန်စာရေးဆရာကြီးတင်မောင်မြင့်က မြန်မာဘာသာပြန်ထားသည်။ မူရင်းစာရေးဆရာရေးသားသောရသအတိုင်း အနီးစပ်ဆုံးမပျောက်ပျက်အောင်ဘာသာပြန်လေ့ရှိသော တင်မောင်မြင့်၏ ဘာသာပြန်စာအုပ်များဖတ်ဖူးသူတိုင်း နှစ်ခြိုက်ကြမည့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်စာအုပ်ဖြစ်ပြီး စာမျက်နှာ ၄၅၆မျက်နှာဖော်ပြထားသည်။ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေမှ ပထမအကြိမ် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီတွင်ထုတ်ဝေလိုက်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၂၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ပုံမဝေးဘု ရောက်လုပါပြီနှင့် အခြား ဝတ္ထုတိုများ- နုနုရည်အင်းဝ

မဟေသီ၊ မိုးဝေ၊ ပေဖူးလွှာ၊ သည်းဦးပန်း အစရှိသည့် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သော ဆရာမနုနုရည်(အင်းဝ) ၏ ဝတ္ထုတိုများကို စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရသစာပေများကို ပြောင်မြောက်အောင် ဖန်တီးသည့် နုနုရည်အင်းဝ၏ အခြေခံလူတန်းစားများ၏စရိုက်နှင့် ဘဝအခြေအနေများကို တစုတစည်းထဲ ပြန်လည်ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေက ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာတွင် ထုတ်ဝေပြီး စာမျက်နှာ၃၂၀ ဖော်ပြထားသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ပေိုပ်

မိုးကောင်းတုန်း ရှာကြ
ဖားတွေက ပျော်နေလိုက်တာ။

မြေနိမ့်ပြီဆို
ခေါက်ဆွဲခြောက်က မလောက်ဘူး
ရေသန့်ဘူးလည်း မရှိဘူး
အောက်စီဂျင်တောင် လက်တဆုပ်စာ။

မြေချွေးရှိရာ မြေချွေးလာတယ်
ကျီးဖြစ်ရင် ကျီးအုပ်ရှိတယ်။

ကြယ်သေးသေးလေးတွေ ပေါင်းလိုက်
နဂါးငွေ့တန်းကြီးဖြစ်သွားတယ်
အနီးဆုံးဆို နလုံးသားတွေရှိတယ်။

အလင်းရှိရာ အလင်းလာတယ်
လပေပ် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဖမ်းမလဲ။
တိမ်တွေကို အဆုံးသတ်မယ်။

နိုဦးဇော်

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

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

Editors
Saung Oo Pan
editor1@MyanmarGazette.net
Nyo Khet Kyaw, 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.

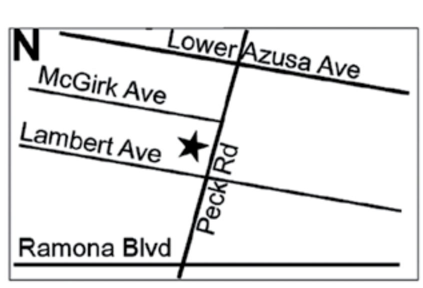
We provide an astounding wealth of information to our Community

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
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Dr. Aung Myo Thant D.D.S

Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available

14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706

Dental Tourism

US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာ များအတွက်သတင်းကောင်း

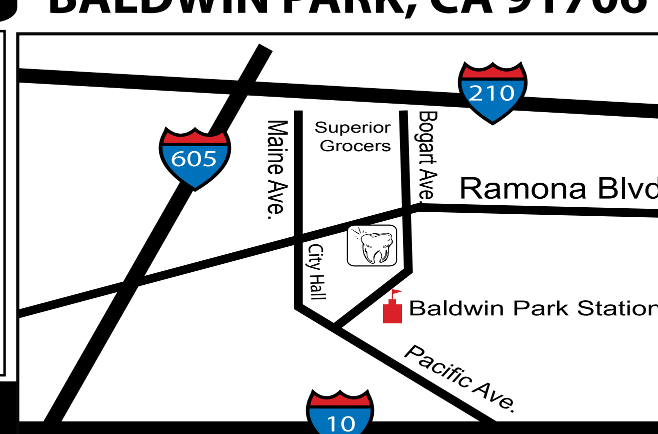
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊

◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်းShwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျှော့ ဈေးနှုန်းဖြင့် 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

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

✓အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသါမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

☎650 515 5130, 650 515 5215

https://www.facebook.com/Foods

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ချီးမွမ်းမယ့်အစား

ကျနော့်အလုပ်ရှင်ရဲ့ကားသစ်ကို ကျ နော် ချီးမွမ်းပြောဆိုလိုက်တယ်။ သူ့ဆီ က ကျေ ဇူးတင်ပါတယ်၊ တန်ဖိုးထားလေးစားပါတယ် ဆိုတာမျိုး ကြားရမယ် ထင်ပေမဲ့ သူပြန်ပြော လိုက်တာက

' ခင်ဗျားအလုပ်ကြိုးစားရင် ၊စီမံချက်ထားလုပ်ရင် ၊ အချိန်နာရီကြာကြာပို လုပ်ရင် နောက်နှစ်မှာ ဒီကားထက်ပို ကောင်းတဲ့ကားကို ကျုပ်စီးနိုင်တာပေါ့လေ ' တဲ့ ။ ။

ဖန်ဆင်းခြင်းပုံပြင်

ပထမဆုံးနေ့တွင် ဘုရားသခင်က နွား ကိုဖန်ဆင်းသည်။ဘုရားသခင်ကပြော သည်။

'လယ်တောကိုသွားရမယ်။လယ် သမားနဲ့အတူ တနေလုံး နေပူအောက်မှာ အလုပ်လုပ်၊နွာကလေးတွေမွေးပေး။ပြီး တော့လယ်သမားကိုနွားနို့ထုတ်ပေးရ မယ်။ကျွန်ုပ် သင့်အား နှစ်၆၀သက်တမ်း ပေးမယ်'။

နွားကပြန်ပြောသည်။'နှစ်၆၀ကြာအောင် နေရမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဘဝပါကလား။ နှစ်၂၀ပဲနေပါရစေ။ကျန်နှစ်၄၀ကိုပြန်ပေး လိုက်ပါမယ်'။ ဘုရာသခင်ကသဘောတူ ညီသည်။

ဒုတိယနေ့မှာဘုရားသခင်ကခွေးကိုဖန် ဆင်းသည်။ဘုရားသခင်ကပြောသည်။

'သင့်အိမ်ရှေ့မှာတနေကုန်ထိုင်ပြီးအိမ်ထဲ ဝင်လာတဲ့ဒါမှမဟုတ်အိမ်ရှေ့ဖြတ်သွားတဲ့သူမှန်သမျှကိုဟောင်ပါ။ကျွန်ုပ်သင့်ကို နှစ်၂၀သက်တမ်းပေးမယ်'။

ခွေးကပြန်ပြောသည်။ 'ဟောင်နေရမှာ ကြာလိုက်တာ။ ကျွန်တော့်ကိုသက်တမ်း ၁၀နှစ်ပဲပေးပါ။ကျန်၁၀နှစ်ကိုပြန်ပေး လိုက်ပါမယ်'။ဘုရားသခင်ကသဘောတူ ညီလိုက်သည်။

တတိယနေ့မှာဘုရားသခင်ကမျောက်ကို ဖန်ဆင်းသည်။ဘုရားသခင်ကပြော သည်။ 'လူတွေကိုဖျော်ဖြေပါ။အမျိုးမျိုး လုပ်ပြပါ။သူတို့ကိုရီအောင်လုပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်သင့်ကို သက်တမ်း၂၀ပေးမယ်'။

မျောက်ကပြောသည်။'ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ကိုနှစ်၂၀ကြာအောင်ကျုပ်လုပ်ပြရမှာ လား။မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ခွေးကသင့်ကို ၁၀နှစ်ပြန်ပေးသလို ကျုပ်လဲသင့်ကို၁၀ နှစ်ပြန်ပေးမယ်။အိုကေတယ်နော်'။ ဘုရားသခင်ကသဘောတူတယ်လို့ပြော ပြန်သည်။

စတုတ္ထနေ့တွင်ဘုရားသခင်ကလူကိုဖန် ဆင်းသည်။ပြီးတော့ပြောသည်။ 'အိပ်၊စား၊ကစား၊ကာမခံစားပါ။ပျော်ပျော် နေပါ။ဘာမှမလုပ်ပါနဲ့။ကျွန်ုပ်သင့်ကိုနှစ် ၂၀သက်တမ်းပေးပါမည်'။

လူကပြောသည်။'ဘာရယ်၊နှစ်၂၀ထဲလား၊မရဘူးလေ၊ပြောလိုက်ပါ့မယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့နှစ်၂၀ကိုယူပါမည်။ပြီးတော့ နွားပြန်ပေးတဲ့နှစ်၄၀ရယ် ခွေးပြန်ပေးတဲ့ ၁၀နှစ်ရယ် မျောက်ပြန်ပေးတဲ့၁၀နှစ်ရယ် စုစုပေါင်းနှစ်၈၀ယူပါမယ်။အိုကေလား၊ ဘယ့်နှယ့်လဲ'

'အိုကေလေ သဘောတူပါတယ်' ဘုရား သခင်ကပြန်ပြောသည်။

ထို့ကြောင့်ပထမနှစ်၂၀တွင်ကျွန်ုပ်တို့ အိပ် စား ကစား ကာမခံစား ပျော်ပျော်နေ ပြီး ဘာမှမလုပ်ကြ။နောက်နှစ်၄၀တွင် နေရောင်အောက်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစု ကိုထောက်ပံ့ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ ကျေးကျွန်တွေလို လုပ်ကိုင်ကြသည်။ နောက် ၁၀နှစ်ကြာ အောင်ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မြေးတွေကိုဖျော်ဖြေဖို့ မျောက်တွေလိုလုပ်ပြရသည်။နောက်ဆုံး ၁၀နှစ်မှာတော့ အိမ်ရှေ့တွင်ထိုင်ပြီးလာသမျှလူတွေကိုဆီးပြီးပွါးရပါတော့သည်။

နှစ်ကောင်ထဲဆိုတော့

ခွေးတိုင်းကိုလေ့ကျင့်ပေးနိုင်တယ်လို့ ကျနော်ကြားဖူးတယ်။ အဲဒီအဆိုကို ကျနော့်ဇနီးနဲ့ကျနော်တို့စမ်းသပ်ကြည့်ကြ တယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ လေ့ကျင့်လို့မရနိုင် တဲ့ ဩစတြေလီယန်ရှက်ပတ်မျိုးဖြစ်တဲ့ 'အော်စတင် 'ကို ခွေးလေ့ကျင့်ရေး ကျောင်းမှာစာရင်းသွင်းလိုက်တယ်။တခြားခွေး၆ကောင်လည်းရောက်လာတယ်။ နောက်ဆုံးသင်တန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါ ဆုချ တဲ့ကျွမ်းကျင်မှု၄မျိုးမှာ ယှဉ်ပြိုင်ကြရ တယ်။ အော်စတင်ဟာ သင်တန်းမှာ အ တော်ရုန်းကန်ခဲ့ရတာမို့ သူ့ကို ဆုရလိမ့် မယ်လို့ ကျနော်တို့မျှော်လင့်မထားကြဘူး။အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ။ ကျနော့်ဇ နီးအိမ်ပြန်လာတော့ အော်စတင်ရခဲ့တဲ့ ဒုတိဆု၄ဆုဖဲပြားဆွဲကြိုးတွေကိုပြပြီး ဂုဏ်တယူယူနဲ့ကြွားတယ်။

' ဘာရယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဟ ' ကျ နော် အံ့အားတသင့် ပြောမိတယ်။

သူမဖြတ်ပြီးပြောလိုက်တာက' ခွေးနှစ်ကောင်ထဲပဲလာပြိုင်ကြလို့ပါ ' တဲ့ ။။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jan 29။ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းနည်းဥပဒေထွက်ပေါ်လာပြီးနောက် နိုင်ငံတဝန်းက လူငယ်အမျိုးသားတွေအပြင် အမျိုးသမီး(အိမ်ထောင်သည်တွေ)ကိုပါ စစ်မှုထမ်းဖို့ စတင်စာရင်းကောက်ယူတာတွေလုပ်ဆောင်လာကြောင်း BBC သတင်းအရ သိရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ချိုင်းနား၊ ထိုင်းနှင့် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ အပါအဝင် နိုင်ငံတကာခရီးသွားဧည့်သည်၂၄၀,၀၀၀ ကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့ကြောင်း The Global New Light of Myanmar သတင်းဖော်ပြချက်အရ သိရပါတယ်။

အာရက္ခတပ်တော် (အေအေ) ဟာရခိုင်-မကွေးအစပ်နဲ့ ရခိုင်-ပဲခူးအစပ်က တပ်စခန်းတချို့ကို သိမ်းပိုက်ခဲ့ပြီး ရခိုင်-ဧရာဝတီ အစပ်မှာ သံချပ်ကားတွေ မောင်းပြခဲ့ကာ ရခိုင်နယ်ခြားအစပ်အထိ အပြည့်အဝထိန်းချုပ် ထားနိုင်ပြီဆိုတဲ့ သတင်းစကားကို ပေးခဲ့ပါတယ်။

Jan 28 ။ US ဒေါ်လာဈေး ဆက်တိုက်ကျဆင်းနေပြီး တဒေါ်လာ ၄,၅၅၀ ကျပ်ဝန်းကျင်အထိ ပြန်ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာစာပေလောကမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ အငြိမ်းစား မြန်မာစာ ပါမောက္ခဆရာကြီး မောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ) (အသက် ၈၄ နှစ်)ဟာ ဒီနေ့မနက်မှာ လူကြီးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။

Jan 27 ။ လမ်းမတော်လမ်းကနေ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်းတလျှောက် စည်ကားခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်က ယခုနှစ် (၂၀၂၅)မြွေနှစ် တရုတ်တန်းရဲ့ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော် အခမ်းအနားမှာတော့ ဆိုင်ခန်းတွေ လျော့ကျခဲ့သလို လသာလမ်းကနေ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်းတလျှောက်မှာလည်း ခြောက်ကပ်နေခဲ့ပါတယ်။

မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ နိုင်ငံရေးပါတီတချို့ကနိုင်ငံရေးပါတီအနေနဲ့ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ စီးပွားရေးအရ အခက်အခဲ ရှိတာကြောင့် ရန်ပုံငွေ ရှာဖွေနိုင်ရေးအတွက် အခုလို ယစ်မျိုးလိုင်စင်တွေ လျှောက်ထားပြီးစစ်ကောင်စီက ယစ်မျိုးလိုင်စင်တွေ ချပေးဖို့ ရှိနေပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း မြို့နယ်တချို့မှာ စစ်မှုထမ်းဖို့အသက် အကျုံးဝင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကိုပါ စာရင်းကောက်တာတွေ လုပ်နေတာကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်နေကြောင်း ဒေသခံပြည်သူတွေ ပြောချက်အရ သိရပါတယ်။

Jan 26 ။ ဧရာဝတီတိုင်းထဲက အပန်းဖြေကမ်းခြေတွေဖြစ်တဲ့ ချောင်းသာ၊ ရွှေသောင်ယံ ကမ်းခြေတွေအနား တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်လာချိန် ဧရာဝတီတိုင်း၊ ညောင်တုန်းမြို့နယ်ထဲက ၅ နှစ် နီးပါး ပိတ်ထားတဲ့ ညောင်ချောင်းသာကမ်းခြေကို ပြန်ဖွင့်ဖို့ ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

လေထုအရည်အသွေးတိုင်းတာမှုအဖွဲ့ IQAir ရဲ့ တိုင်းတာချက်အရ ရန်ကုန်မြို့ဟာ ကမ္ဘာ့လေထုညစ်ညမ်းမှု(အဆင့် ၈) မှာ ရှိပါတယ်။

အရှေ့တောင်အာရှတွင် သက်တမ်းအရှည်ကြာဆုံးဖြစ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် (ရန်ကုန်) ၏ (၁၁၉) နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်ကို တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် အတွင်း ဇန်နဝါရီလ (၂၄) ရက်မှ (၂၆) ရက်အထိ (၃) ရက်ကြာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Jan 25 ။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၄ နှစ်နီးပါးကာလအတွင်း သတင်းသမား ၂၀၀ ကျော် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီး ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကြောင့် သေဆုံးရသူ ၇ ဦးရှိကြောင်း လွတ်လပ်သောမြန်မာသတင်းမီဒီယာကောင်စီ(IPCM)က ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်၊ သာကေတမြို့နယ်နဲ့ သန်လျင်မြို့နယ်တို့ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ပဲခူးမြစ်ကူး(သန်လျင်တံတား အမှတ် ၃) ကို ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇွန် ၈ ရက်နေ့မှာဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ယာဉ်ဖြတ်သန်းခတွေကောက်ခံရာမှာ တရက် ကျပ် သိန်း ၈၀ လောက် ဝင်ငွေရကြောင်း တံတားအထူးအဖွဲ့ ၁(ယန္တယားတပ်ခွဲ/တောင်)က ပြောပါတယ်။

Jan 24 ။ ကရင်ပြည်နယ်၊ ကော်သူးလေ အုပ်ချုပ်နယ်မြေတွေမှာ ၂၀၂၄ ခုနှစ် တနှစ်တာ ထိတွေ့တိုက်ပွဲတွေအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင် ၃,၁၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး KNU က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာရှိတဲ့ EV Charger Station တွေဟာ လျှပ်စစ်မီးပုံမှန်မရရှိလို့ ပုံမှန်ဝန်ဆောင်မှု မပေးနိုင်သလို အားသွင်းရုံအသစ်တွေ ဖွင့်လှစ်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပေမဲ့ မဖွင့်နိုင်ပဲဖြစ်နေပါတယ်။

Jan 23 ။ နိုင်ငံတဝန်းလုံး(သို့မဟုတ်)ဒေသတချို့မှာ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးနဲ့ လုံခြုံရေးအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေပေါ်ပေါက်ရင် စစ်မှုထမ်းဖို့ အရွယ်ရောက်သူအားလုံးက စစ်မှုထမ်းဆောင်ရမယ်လို့ ဒီနေ့ ထုတ်ပြန်တဲ့ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းနည်းဥပဒေများ ၂၀၂၅ မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

စစ်ကောင်စီ ထပ်မံထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ စစ်မှုထမ်းနည်းဥပဒေပါ အချက်တွေကြောင့် စစ်မှုထမ်းဖို့ အကျုံးဝင်တဲ့ မြန်မာလူငယ်တွေ ပြည်ပထွက်ခွာခွင့်ရဖို့ ပိုမိုတင်းကျပ်လို့ ခက်ခဲတဲ့အပြင် စစ်မှုထမ်းအကျုံးဝင်တဲ့ လူငယ်တွေကို မြို့နယ်အဖွဲ့က ဆင့်ခေါ်ခါမှာ လာရောက် သတင်းပို့ကိုယ်တိုင်မလာနိုင်ရင် မိသားစုဝင် တယောက်ယောက်က ကိုယ်စား သတင်းပို့ပေးရမှာဖြစ်ပြီး မလိုက်နာရင် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေပုဒ်မ(၂၃ ပုဒ်မခွဲ-က)အရ အရေးယူခံရမယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်

မြန်မာ့ဂီတလောကမှာ ထင်ရှားတဲ့ ဝါရင့်အဆိုတော် မာရဇ္ဇ (အသက် ၅၈) ဟာ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။

Jan 22 ။ ရန်ကုန်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ အောင်မင်္ဂလာအဝေးပြေးဝင်းရှိ ကားဂိတ်တခုမှာ ပါဆယ်လာထုတ်သူ ၂ ဦးထံကနေ စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေး အပြား ၄၅၀,၀၀၀၊ ကာလတန်ဖိုး ကျပ်ငွေသိန်း ၄၅၀၀ ကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ပုသိမ်ခရိုင်၊ ချောင်းသာကမ်းခြေနဲ့ အနီးနား ရွာတွေမှာ စစ်ရိပ်သမ်းလာတဲ့အတွက် ဒေသခံအများစု စစ်ရှောင်နေကြပြီး ကမ်းခြေဟိုတယ်တချို့လည်း ပိတ်ထားရကြောင်း ဒေသခံတွေ ပြောပါတယ်။။

Jan 21 ။ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တပ်တွေနဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရလက်အောက် ကာကွယ်ရေးတပ်တွေရဲ့ မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေနောက်မှာ နိုင်ငံတဝန်း ဘဏ်ခွဲပေါင်း (၂၀၀) ကျော်ပိတ်ထားရတာကြောင့် ဘဏ်ခွဲ ၁၀ ٪ ကျော် မလည်ပတ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပြီး ဘဏ်ခွဲတွေပိတ်ထားရလို့ ငွေသားစီးဆင်းလည်ပတ်နိုင်မှုတွေ ခက်ခဲနေပါတယ်။

ကျားဖြန့် အွန်လိုင်းငွေလိမ်ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေထဲ ပိတ်မိနေတဲ့ လုပ်သား ၅၅,၀၀၀ ကျော်ကို နယ်စပ်ဒေသတွေကနေ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတွေကို ပြန်လည်လွှဲပြောင်းပေးပို့ခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီပြန်ကြားရေးက သတင်းဖော်ပြပါတယ်။

Jan 20 ။ မြန်မာ့ဝါရင့်သရုပ်ဆောင်ကြီး ရွှေခြံ သန်းမြင့် (အသက် ၈၃နှစ်)ဟာ အဆုတ်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ ရွှေခြံသန်းမြင့်ဟာ ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယို၊ ကတ်ဆက်အသံဇာတ်လမ်း အများအပြားမှာ သရုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဒါရိုက်တာလုပ်ကိုင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ တောင်ကြီးမြို့နယ်ထဲ စစ်ရှောင်တွေ ဆောင်းရာသီကာလမှာ အအေးဓာတ် ခံနေရကြောင့် လေဖြတ်၊ လေဖျန်းတာနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါတွေ ခံစားနေရကြောင်း စစ်ရှောင်ကူညီသူတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 19 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မြို့တော်စစ်တွေအနီး စစ်ကောင်စီနဲ့ အာရက္ခတပ်တော် AA အဖွဲ့ကြား တိုက်ပွဲတွေ ဆက်ဖြစ်နေတာကြောင့် မြို့ခံတွေ ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးနေရကြောင်း အကူအညီ ပေးနေသူ၊ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

နိုင်ငံရေးပါတီအနေနဲ့ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ စီးပွားရေးအရ အခက်အခဲ ရှိတာကြောင့် ရန်ပုံငွေ ရှာဖွေနိုင်ရေးအတွက် တရားဝင် မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ နိုင်ငံရေးပါတီတချို့ကို စစ်ကောင်စီက ယစ်မျိုးလိုင်စင်တွေ ချပေးဖို့ ရှိနေကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြထားပါတယ်။

Jan 18 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ တောင်သာမြို့နယ်၊ ညောင်ကုန်းကျေးရွာကို စစ်ကောင်စီတပ်က စက်တပ်လေထီး(Paramotor) အသုံးပြုပြီး ဗုံးကြဲချခဲ့လို့ ပြည်သူ ၄ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပြီး လူနေအိမ်တချို့လည်း ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၅ နိုင်ငံကို လေ့လာထားတဲ့ စစ်တမ်းတခုအရ ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံအဆင့်မှာ မြန်မာပြည်က ၁၁၈ နဲ့ ရပ်တည်နေကြောင်း ကမ္ဘာ့လူဦးရေကိုဆန်းစစ်လေ့လာတဲ့ WPR အဖွဲ့ကနေ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Jan 17 ။ မြန်မာ့လူဦးရေ ကျဆင်းလျက်ရှိပြီး ၅၁ သန်းကျော်ခန့်ပဲ ရှိတော့ကြောင်း စစ်တပ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ၂၀၂၄ သန်းခေါင်စာရင်းကို ကိုးကားပြီး ပြောပါတယ်။

မြန်မာစစ်ကောင်စီနဲ့ ကိုးကန့်တပ် MNDAA တို့ဟာ ချိုင်းနားဘက်က ကြားဝင် ညှိနှိုင်းပေးမှုနဲ့ ကူမင်းမြို့မှာ ဒုတိယအကြိမ် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုတွေ လုပ်နေပြီး ပြီးခဲ့တဲ့လက နှစ်ဖက်ကြား ဆွေးနွေးမှုရှိခဲ့ပေမဲ့ ရလဒ်တစုံတရာ ထွက်ပေါ်ခဲ့ခြင်းတော့ မရှိပါဘူး။

Jan 16 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ တိုက်ခန်းအငှားနဲ့အဝယ်လိုက်လာလို့ ကန်ထရိုက်တိုက် ဆောက်လုပ်တာတွေ ပြန်များလာကြောင်း သိရပါတယ်။ အိမ်ဈေး၊ တိုက်ခန်းရောင်းဈေးတွေလည်း ယခင်ထက် နှစ်ဆနီးပါး ပေါက်ဈေးရှိနေပြီး ဝယ်လက်များနေတာပါ။

အင်းလေးဒေသက ရွာ ၁၀ ရွာလောက်မှာ ရေကြီးပြီး ၃ လကျော်တဲ့ထိ သောက်ရေသန့်လိုအပ်ချက် မြင့်မားနေဆဲဖြစ်ကြောင်း အရပ်ဘက် ကယ်ဆယ်ထောက်ပံ့ရေး အဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

Jan 15 ။ အခုနှစ် ဇန်နဝါရီ တလအတွင်းမှာပဲ စစ်မှုထမ်းဥပဒေကြောင့် နှစ်ပတ်အတွင်း မန္တလေးမြို့မှာ လူငယ် ၁၂၂ ဦး ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရတယ်လို့ မန္တလေးသပိတ်အင်အားစုက ပြောပါတယ်။

အင်းလေးကန် ရေမြင့်တက်လာတာကြောင့် ကြံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ထိခိုက်လာစေပြီး လုပ်သားရှားပါးလာကာ ရိုးရာကြံသကာထုတ် လုပ်ငန်းတွေ ဆက်ရပ်တည်ဖို့ ခက်ခဲကာ ကွယ်ပျောက်သွားမှာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 14 ။ ရန်ကုန်မြို့မှာ လျှပ်စစ်မီးပျက်ချိန် တိုးလာတာနဲ့အမျှ ရေသန့်ဘူးဈေးလည်း သိသာစွာ မြင့်တက်လာပြီး ရေသန့်တလီတာဘူး ကျပ် ၁,၀၀၀ နဲ့အထက် ရှိလာသလို ၂၀ လီတာဘူးလည်း မှာတဲ့တိုက်ခန်းအထပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ကျပ် ၁,၀၀၀ ကနေ ၂,၀၀၀ ကျပ်ထိ ရှိလာကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 13 ။ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုနယ်မြေပုဂံဒေသမှာ စစ်ရေးလှုပ်ရှားမှုတွေပြုလုပ်တော့မယ်လို့ ညောင်ဦးမြို့နယ် ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

အကျပ်အတည်းများစွာနဲ့ စီးပွားရေးကျဆင်းမှု၊ အလုပ်အကိုင် ရှားပါးမှုတွေကြောင့် မြန်မာအမျိုးသမီးငယ်တွေဟာ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေရဲ့ ဇနီးမယားအဖြစ် ရောင်းစားခံရမှုတွေ များလာကြောင်း အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူတွေက ပြောကြပါတယ်။

Jan 12 ။ တနိုင်ငံလုံးက တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး စစ်ကောင်စီကို အပြီးတိုင်ချေမှုန်းတော်လှန်

To Page 11

သွားမယ်လို့ တအာင်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်(TNLA)ရဲ့ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့ ပလောင်ပြည်နယ်လွတ်မြောက်ရေးတပ်ဦး(PSLF)က ပြောပါတယ်။

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား သောင်းနဲ့ချီ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းထားတဲ့ နိုင်ငံတဝန်းက အကျဉ်းထောင်တွေမှာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အပြည့်အဝ မရတာ၊ ဆေးဝါးကူညီခွင့် ကန့်သတ်ခံရတာကြောင့် ၂၀၂၄ တနှစ်တည်းမှာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၃၄ ဦးသေဆုံးခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကွန်ရက်(PPNM)က သတင်းထုတ်ခဲ့ ပါတယ်။

Jan 11 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပုသိမ်မြို့နယ်ထဲက ရွှေသောင်ယံမြို့အနီးမှာ မြန်မာစစ်တပ်နဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)တို့ တိုက်ပွဲပြင်းထန်ပြီးနောက် စစ်ရေးတင်းမာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက BBC ကို ပြောပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပုသိမ်ခရိုင်၊ ပုသိမ်မြို့နယ်၊ ချောင်းသာမြို့က ဘောလုံးကွင်းထဲ ရဟတ်ယာဉ်ကွင်းတခု အရေးပေါ်ဆောက်နေကြောင်း စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ နီးစပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။

Jan 10 ။ သီလဝါအထူးစီးပွားရေးဇုန်(SEZ)မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဘယ်လာရုစ်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးနဲ့ စစ်ကောင်စီဝင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးညိုစောတို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း စစ်ကောင်စီက ပြောပါတယ်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား လိုအပ်ချက်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ယနေ့ မိတ္ထီလာခရီးစဉ်မှာထုတ်ပြောခဲ့ရာ အကြမ်းဖက်သမားတွေရဲ့ ဖျက်ဆီးမှု၊ စက်ရုံတချို့ စွမ်းအားပြည့်မလည်ပတ်နိုင်မှု၊ ဓာတ်ငွေ့လို အပ်ချက်မပြည့်မီမှုတွေကြောင့် အခက်အခဲတွေရှိနေကြောင်း ပြောပါတယ်။

Jan 09 ။ သန်းနဲ့ချီတဲ့ ရန်ကုန်မြို့က ပြည်သူတွေအတွက် လျှပ်စစ်မီး ဆက်တိုက်လာချိန်က ၄ နာရီထက် ပိုမျှော်လင့်လို့ မရတော့ပဲ မြန်မာပြည်ထုတ်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစုစုပေါင်းရဲ့ တစ်ဝက်နီးပါး ခွဲတမ်းရနေတဲ့ ရန်ကုန်မှာ အခုလိုကြုံနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO) ရဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာမှာ ထုတ်ပြန်တဲ့ "မြန်မာပြည်ရဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း" (Public Health Situation Analysis) အစီရင်ခံစာအရ ၂၀၂၁ ကနေ ၂၀၂၄ ထိ ကျန်းမာရေး လွှမ်းခြုံနိုင်မှု အခြေအနေတွေက ဆိုးဝါးစွာ ကျဆင်းလာကြောင်း ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်၊

Jan 08 ။ ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း မြို့နယ်တွေမှာ စစ်မှုထမ်းဖို့အသက် အကျုံးဝင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကိုပါ စာရင်းကောက်တာတွေ လုပ်နေတာကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်နေကြကြောင်း ဒေသခံပြည်သူတွေဆီက သိရပါတယ်။

ပန်ဝါဒေသ အပါအဝင် ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော်(KIA)ထိန်းချုပ်နယ်မြေက မြေရှားသတ္တုတွေကို လက်ရှိအထိ ချိုင်းနားဘက်တင်ပို့တာမျိုး မရှိသေးသလို သတ္တုဆိုက်တချို့ ရပ်ထားဆဲဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံတွေနဲ့ မြေရှားသတ္တုလုပ်သားတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 07 ။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်ထဲမှာ တော်လှန်ရေးအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်တဲ့ မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေ ဖော်ဆောင်သွားမယ်လို့ မန္တလေး PDF က ပြောလိုက်ပြီး လက်ရှိအချိန်မှာလည်း မန္တလေးတိုင်းအတွင်းက မြို့နယ်တချို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရဟာ ဥပဒေအရရော မြေပြင်အချက်အလက်အရပါ မြန်မာပြည်ရဲ့ တရားဝင် အစိုးရဖြစ်ကြောင်း NUG ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလက အာဆီယံအလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ မလေးရှားနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်ထံ ပေးပို့တဲ့ သဝဏ်လွှာမှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Jan 06 ။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်း ၄ နှစ်အတွင်း စစ်တပ်ကနေ CDM လုပ်လာသူ ၁၅,၀၀၀ ခွဲနီးပါးရှိပြီး ၄၈၀ ကျော်ဟာ တော်လှန်ရေးတာဝန်တွေကို ပြန်ထမ်းဆောင်နေကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG)က ပြောကြားချက်အရ သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး လျှပ်စစ်ဓာတ်အားထုတ်လုပ်နိုင်မှုက ၂၂၀၀ မဂ္ဂါဝပ် ပဲရှိနေပြီး ဇန်နဝါရီ ၆ ရက်က ၁၇၀၀ မဂ္ဂါဝပ် စွန်းစွန်းသာ ထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ လျှပ်စစ်စွမ်းအားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အချက်အလက်တွေအရ သိရပါတယ်။

Jan 05 ။ ရန်ကုန်မြို့နယ်တွေမှာ ၂၀၂၅၊ ဒီနေ့ကစလို့ တရက် ၁၆ နာရီ မီးဖြတ်တော့မယ်လို့ ရန်ကုန်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးရေးအဖွဲ့ ကြေညာချက်က ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုအပ်ချက် တရက် ၄,၄၀၀ မဂ္ဂါဝပ်ရှိနေပြီး လက်ရှိမှာတော့ နေ့စဉ် မဂ္ဂါဝပ် ၂,၄၀၀ ဝန်းကျင်ပဲ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

"တော်လှန်ရေးတပ်တွေဟာ နိုင်ငံတဝန်း ၁၄၄ မြို့နယ်ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နေပြီး စစ်ကောင်စီ အုပ်ချုပ်ထားနိုင်တာ ၁၀၇ မြို့နယ်ပဲ ရှိတော့ကြောင်း၊ နိုင်ငံရဲ့ ၃ ပုံ ၁ ပုံတောင် စစ်ကောင်စီက မအုပ်ချုပ်နိုင်တော့ကြောင်း" NUGကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

Jan 04 ။ ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်ရဲ့ St Hugh ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီး အဲလစ်ရှ်အန်ဂျီအိုလီနီက စစ်ကောင်စီထံ စာပေးပို့ တောင်းဆိုထားကြောင်း The Independent ဗြိတိန်သတင်းစာမှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၇၉ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး နိုဘယ်ဆုရှင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် နေပြည်တော်က အမည်မသိနေရာတခုမှာ တယောက်တည်းသီးသန့် ထောင်ဒဏ် ၂၇ နှစ် အကျဉ်းချခံထားရပြီး မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းမှု ခံထားရတာ ၁,၄၃၄ ရက် ရှိလာပြီဖြစ်ပေမဲ့ ၂၀၂၅ လွတ်လပ်ရေးနေ့ လွတ်ငြိမ်းသက်သာစာရင်းမှာ ပါဝင်မှု မရှိခဲ့ပါဘူး။

Jan 03 ။ "၂၀၂၄ တခုလုံးကို ခြုံငုံပြီးကြည့်ရင် မြန်မာ့သမိုင်းမှာ လူ့အခွင့်အရေး အဆိုးရွားဆုံး အခြေနေဖြစ်တယ်"လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။ စုဆောင်းရရှိခဲ့တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေ ဒေသအလိုက်ဆိုရင် စစ်ကိုင်းတိုင်းက အများဆုံးဖြစ်ပြီး ချိုးဖောက်မှုပေါင်း ၁,၁၅၂ ခု ရှိခဲ့ကြောင်း ပြောပါတယ်။

Jan 02 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ လူဦးရေ ၅၁ သန်းကျော်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ရွှေ့ပြောင်းလူဦးရေစာရင်း ထုတ်ပြန်ချက်ဟာ မြေပြင်အချက်အလက်တွေနဲ့ ကင်းကွာနေကြောင်း လေ့လာသူ၊ သုတေသနအဖွဲ့တွေက ထောက်ပြပြီး၊ ၂၀၂၄ အတွက် လူဦးရေ သန်းခေါင်စာရင်းရဲ့ မြန်မာပြည် လူဦးရေဟာ ၅၁ ဒသမ ၃ သန်းရှိကြောင်း စစ်ကောင်စီက ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက်မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့တာပါ။

မကွေးတိုင်း၊ မင်းဘူးမြို့နယ်ထဲက ကျေးရွာတွေကို စစ်ကောင်စီတပ်က စစ်ကြောင်းထိုးတာကြောင့် ရွှေစက်တော်ဘုရားဝန်းကျင်က ဒေသခံများပါ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေရကြောင်း မင်းဘူး-စကုမြို့နယ် ဒေသခံတွေရဲ့ ပြောကြားချက်ကို DVB တင်ပြထားပါတယ်။

Jan 01 ။ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၄ နှစ်နီးပါးဖြစ်လာတဲ့ ၂၀၂၅ မှာ စာအုပ်ဈေးကွက်၊ ဈေးနှုန်းတွေ ၃ ဆလောက် ကြီးလာတဲ့အပြင် အရည်အသွေးညံ့စက္ကူသားတွေသာ သုံးနေရကြောင်း စာပေအသိုင်းအဝိုင်းက ပြောပါတယ်။

ဒီနေ့မှာ စစ်ခေါင်းဆောင် လက်မှတ်ရေးထိုး အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းလိုက်တဲ့ ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေး ဥပဒေပါ အချက်အလက်တွေနဲ့ ပြစ်မှုပြစ်ဒဏ်တွေက လူထုရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ကာကွယ်ဖို့ထက် ပြည်သူတွေရဲ့ အင်တာနက်လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပိုပြီးခြိမ်းခြောက်လာကြောင်း စောင့်ကြည့်တဲ့ အရပ်ဖက်အဖွဲ့တွေနဲ့ ဥပဒေကျွမ်းကျင်သူတွေက ပြောပါတယ်။

Dec 31 ။ အွန်လိုင်း အသုံးပြု ဒစ်ဂျစ်တယ်ငွေကြေး Appဖြစ်တဲ့ KBZ Pay ကနေ ငွေကြေး အများအပြား ခိုးထုတ်တာတွေ နှစ်သစ်ကူးရုံး ပိတ်ရက်ကာလမှာ K Pay အသုံးပြုသူတချို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး စုစုပေါင်းငွေကြေး သိန်း ရာဂဏန်းချီ နစ်နာဆုံးရှုံးခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ကနေ ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီ ၅ ရက်ထိ အတွင်း စားသုံးဆီ လက်ကားရည်ညွှန်းဈေးကို တင်သွင်းဖြန့်ချိရေးဌာနက တပိဿာ ကျပ် ၇,၂၈၀ သတ်မှတ်ပေးထားပြီး ဆီဆိုင်တွေ ပြန်ရောင်းချဈေးက တပိဿာ ကျပ် ၈,၀၀၀ ဖြစ်ပေမဲ့ ရပ်ကွက်နေမိသားစုတွေ တစုအတွက် တပတ်တာကို စားအုန်းဆီ ၅၀ ကျပ်သားသာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

Dec 30 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်ရဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)တပ်တွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ မြို့နယ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ လေကြောင်းနဲ့ လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်မှုတွေကြောင့် ဒီဇင်ဘာ(၁)လအတွင်း အရပ်သား ထိခိုက်၊ သေဆုံးသူ ၄၅ ယောက်ထက်မနည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရခိုင်နဲ့ ချင်းပြည်နယ်ထဲက မြို့နယ်ပေါင်း ၁၅ ခုကို ဆက်တိုက်သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ အာရက္ခ တပ်တော် AA က လက်ရှိပြည်တွင်းရေး အခြေအနေတွေကို စစ်ရေးနည်းထက် နိုင်ငံရေးနည်းတွေနဲ့ဖြေရှင်းဖို့ အမြဲအဆင်သင့်ရှိကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။

Dec 29 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ ညောင်ဦးခရိုင်၊ ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့နယ်၊ ပုပ္ပါးတောင်မကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆက်သွယ်ရေးစခန်းကို တော်လှန်ရေးပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေ တိုက်ခိုက်မှုဖြစ်အပြီးမှာ တောင်တက်ခွင့်တွေ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

လက်ရှိမှာ ဗဟိုဘဏ်ရည်ညွှန်းဈေး US (1) ဒေါ်လာကို ၂၁၀၀ ကျပ်နဲ့ အခွန်ပေးဆောင်နေရာမှ ဈေးကွက်ရည်ညွှန်းဈေးနှုန်း ၃,၈၀၀ ကျော်နဲ့ ပို့ကုန်၊သွင်းကုန် လုပ်ငန်းရှင်တွေအခွန် ပေးဆောင်ရတော့မှာဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

Dec 28 ။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရေးအတွက် နိုင်ငံရေးပြဿနာကို နိုင်ငံရေးနည်းလမ်းနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ထားပေမဲ့ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တချို့က မျက်ကွယ်ပြုထားကြောင်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်းနဲ့ မွန်ပြည်နယ်ထဲက မြို့ကြီးတွေမှာ ညအချိန်မှာ လူငယ်တွေကို ဖမ်းဆီး ခေါ်ဆောင်သွားတာတွေ ရှိနေကြောင်း BBC သတင်းထံက သိရပါတယ်။

Dec 27 ။ နိုင်ငံတဝန်း မြို့ပေါင်း ၂၅၀ နီးပါး လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ ဖြစ်နေတဲ့မြန်မာမှာ နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးမြို့တော်ရန်ကုန်ဟာ စစ်ဘေးရှောင်မြို့ ဖြစ်လာပြီး ရွှေ့ပြောင်းသူတွေများလာတာကြောင့် အိမ်ခြံမြေ ဝယ်ရောင်းတွေလက်ထဲ ကြိုက်ဈေးခေါ်တာတွေဖြစ်လာကာ ဈေးနှုန်းတွေလည်း ပုံမှန် ဝယ်ဈေးတွေထက် ၃ ဆနီးပါး မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ဖြစ်တဲ့ဒေသတွေမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ နာမည်ကြီးစာသောက်ဆိုင်တွေ ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ကို ဒီနှစ်ပိုင်းအတွင်း ပြောင်းရွှေ့ဖွင့်လာကြသလို စစ်ဘေးရှောင်လာသူတွေလည်း တနိုင်တပိုင် ဆိုင်လေးတွေဖွင့်လာပြီး ငွေကြေးတတ်နိုင်တဲ့ စစ်ရှောင်တွေကတော့ ရန်ကုန်မြို့ကိုရောက်တာနဲ့ တိုက်ခန်းရော၊ ကားပါ ဝယ်နေခဲ့ကြပါတယ်။

Dec 26 ။ ရန်ကုန်မှာ ၄ နာရီခြား ၁ခါ မီးရချိန် အပြည့်အဝမရရှိတော့ဘဲ နာရီဝက်ခန့်သာ မီးရရှိတော့တာ၊ ညပိုင်းအချိန်တွေမှာလည်း မီးရရှိချိန် ပုံမှန်မရှိတာတွေကြောင့် လျှပ်စစ်အားသွင်းကားတွေအနေနဲ့ အားသွင်းအခက်အခဲတွေကြောင့် မီးစက်တွေ ဝယ်ယူနေကြရသလို လမ်းခရီးသွားလာချိန်မှာ အားသွင်းဖို့အတွက် မီးစက်ရှိသူတွေဆီက အကူအညီတောင်းနေကြရကြောင်း သိရပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ပြီးခဲ့တဲ့တနှစ်အတွင်း CDM ပညာရေးဝန်ထမ်းများ အပါအဝင် စစ်တပ်ရဲ့ ဖမ်းဆီးခြင်းခံရပြီး ထောင်ဒဏ်ချမှတ်ခံခဲ့ရသူ ၇၆ ယောက်ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း တရားရုံးနဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။

အစောင်ရင် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

DeepSeek Panic Live Updates: Trump Calls AI Development 'Positive' Despite Tech Stock Plunge
Jan 27 | www.tinyurl.com/tben3k2s
The release of a less capital-intensive artificial intelligence model from China's DeepSeek sent a chill through the U.S. stock market Monday, initiating a massive selloff led by Nvidia and hitting billionaires where it hurts—their fortunes.

Trump Pushes Jordan and Egypt to Take in Palestinians to 'Clean Out' Gaza
Jan 26 | www.tinyurl.com/5b93zddh
A suggestion by President Trump to "clean out" the Gaza Strip and ask Egypt and Jordan to take in more Palestinians raised new questions on Sunday about United States policy toward the Israeli-Palestinian conflict and drew flat rejections from two of its most important allies in the Middle East.

Rubio pauses foreign aid from State Department and USAID to ensure it puts 'America First'
Jan 26 | www.tinyurl.com/mux2rf6w
Secretary of State Marco Rubio paused all U.S. foreign assistance funded by or through the State Department and U.S. Agency for International Development (USAID) to allow the Trump administration to review if the money puts "America First."

Thailand and China to set up coordination centre to combat scam call networks
Jan 24 | www.tinyurl.com/4zx357bd
Thailand and China will work together to combat fast-growing networks of illegal call centres along the Thai border with Myanmar and Cambodia, often staffed by trafficked workers, that aim to defraud people in phone and online scams.

China's Lunar New Year travel rush kicks into high gear with 9 billion trips expected
Jan 24 | www.tinyurl.com/5ecmxcs9
BEIJING (AP) — China's Lunar New Year travel rush has kicked into high gear, with billions of trips expected in coming days for the peak of the 40-day annual mass migration — the world's biggest annual movement of humanity.

Putin says he's ready to meet Trump to 'talk calmly'
Jan 24 | www.tinyurl.com/3ccz3y7d
Russian President Vladimir Putin said Friday he is open to meet with United States President Donald Trump to "talk calmly" about issues such as energy prices and the Kremlin's war on Ukraine.
"It would be better for us to meet, based on the realities of today, to talk calmly on all those areas that are of interest to both the United States and Russia," Putin said.

President Trump Signs Executive Order To Ban Central Bank Digital Currencies (CBDC)
Jan 23 | www.tinyurl.com/4mxtmn7u
Today, U.S. President Donald Trump signed an executive order (EO) related to Bitcoin and cryptocurrency, titled "Strengthening American Leadership In Digital Financial Technology". This EO officially banned the creation and issuance of a central bank digital currency (CBDC) in the United States, defining a CBDC as "a form of digital money or monetary value, denominated in the national unit of account, that is a direct liability of the central bank."

MLK Day kicks off at King's Atlanta congregation with daughter's warning about anti-woke rhetoric
Jan 20 | www.tinyurl.com/y3tn2z4e
A massive 70-member choir belted out "Hallelujah" to open a Martin Luther King Jr. Day service Monday at his former congregation in Atlanta, followed by a stern message from his youngest daughter warning against anti-woke rhetoric.
"We are living in a time when anti-woke rhetoric has become a weapon to divide us and distract us from the real issues of injustice," King's daughter, the Rev. Bernice King, said.

Israel's population reaches 10 million, but its Jewish demography is changing – and with it, so is the Diaspora's
Jan 17 | www.tinyurl.com/45px4ufd
In 2024, following the October 7th attacks and subsequent war, Israel had a rarely-seen negative migration balance. As Israel is officially no longer a 'small nation,' its responsibilities are growing.

Thailand's Thaksin bullish on legalising online gambling, crypto
Jan 14 | www.tinyurl.com/3frvsbbt
Thailand's political heavyweight Thaksin Shinawatra believes Southeast Asia's second largest economy should push to legalise online gambling, which he said could net the government as much as 100 billion baht ($2.89 billion) in annual revenues.
Although without a formal role in government, the former prime minister, 75, is one of the most influential figures in Thai politics and is widely seen as a power centre behind the premiership of his 38-year-old daughter, Paetongtarn Shinawatra.

Shanghai official says has spoken with Taylor Swift's team over possible show - media
Jan 14 | www.tinyurl.com/bdcr4v5s
Shanghai authorities have held "preliminary talks" with pop superstar Taylor Swift's team over the possibility of her performing in the Chinese financial hub, Chinese media outlet The Paper reported on Tuesday citing a city official.

China's rare earth exports in 2024 climb as home demand limited
Jan 12 | www.tinyurl.com/3c5fk2ec
China's exports of rare earth minerals rose 6% in 2024, customs data showed on Monday, as sputtering economic growth limited domestic demand.

Trump sentenced in felony "hush money" case, released with no restrictions
Jan 11 | www.tinyurl.com/5n7jzb9j
Appearing in court virtually from his Mar-a-Lago home Friday, President-elect Donald Trump was sentenced for his crimes in the New York "hush money" case and released with no restrictions.

World's largest dam to be built by China raises concerns in India, Bangladesh
Jan 9 | www.tinyurl.com/yhjn8jf4
China's decision to build the world's largest hydropower dam on a river that flows into India and Bangladesh has sparked concerns in both countries over the project's potential impact on millions living downstream.
Beijing last month approved the super dam's construction — a new potential flashpoint between India and Beijing — on the lower reaches of the Yarlung Zangbo River in Tibet, which is known as the Brahmaputra River in India.

World's oldest person Tomiko Itooka dies aged 116
Jan 4 | www.tinyurl.com/2p9v8zkx
A Japanese woman, recognised as the world's oldest person by Guinness World Records, has died aged 116.

Zelenskiy Says Ukraine Is Preparing To Reestablish Diplomatic Ties With Syria
Jan 2 | www.tinyurl.com/bdjam2y7
Ukrainian President Volodymyr Zelenskiy said Kyiv is making preparations to reestablish ties with Syria after a diplomatic mission led by Foreign Minister Andriy Sybiha visited Damascus to meet with the Middle Eastern country's new leadership.

The Speed of Human Thought Is Far Slower Than the Average Wi-Fi, Study Suggests
Dec 31 | www.tinyurl.com/muj2kxrz
But the rate that we gather sensory data is 100 million times faster than our thought processes, making our brains champions at filtering information from our chaotic surroundings

Drought, fires and deforestation battered Amazon rainforest in 2024
Dec 28 | www.tinyurl.com/mr5bdyzy
2024 was a brutal year for the Amazon rainforest, with rampant wildfires and extreme drought ravaging large parts of a biome that's a critical counterweight to climate change.

Japan gov't approves record 115.5 trillion yen budget for FY 2025
Dec 27 | www.tinyurl.com/yjy6pd2s
The government on Friday approved a record 115.54 trillion yen ($730 billion) draft initial budget for fiscal 2025, driven by rising social security and national defense spending, fueling concerns about Japan's fiscal health.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jan 27 ။ အက်ပ်ပဲလ်ရဲ့ အကျော်ကြားဆုံးသော အခမဲ့ရ ချက်ဘော့ အေအိုင်အက်ပ်တွေထဲ ချိုင်းနားရဲ့ အက်ပ် DeepSeek က ChatGPT ကို ကျော်တက်ပြီး အမေရိကား၊ ယူကေနဲ့ ချိုင်းနားတို့မှာ ပိုလူကြိုက်များနေပါတယ်။

ိုးနဲ့ဆိတ် ကျောက်ရောဂါ၊ ခွာနာလျှာနာတို့လို မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်တွေမှာ ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်စိုးရိမ်တာကြောင့် အာရှ၊ အာဖရိကနဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေက သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဘဲနဲ့ တခြားတိရစ္ဆာန်အသားတွေတင်သွင်းခွင့် ချိုင်းနားက တားမြစ်လိုက်ပါတယ်။

ကလေးမွေးဖွားနှုန်း လျော့နည်းလာခြင်းကြောင့် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ၏ ယခုနှစ် မူလတန်း ပထမတန်း ကျောင်းအပ်လူဦးရေသည် ၃၃၀,၀၀၀ အောက်သို့ ကျဆင်းသွားရာ စံချိန်တင် အနည်းဆုံး ဖြစ်လာကြောင်း တောင်ကိုရီးယားမီဒီယာများကသတင်းဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Jan 26 ။ တောင်ကိုရီးယားမှာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာခဲ့တာကြောင့် ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ သမ္မတ Yoon Suk Yeol ကို ဆူပူအုံကြွမှုမှာ အဓိကဦးဆောင်သူအဖြစ် အစိုးရရှေ့နေတွေ ဒီကနေ့ပဲ တရားဝင် စွဲချက်တင်လိုက်ပါတယ်။ တာဝန်ဆိုင်းငံ့ထားပြီး ဖမ်းဆီးအရေးယူခံထားရတဲ့ သမ္မတကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားဖို့လည်း အမိန့်ထုတ်ခဲ့တာပါ။

ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသက ပါလက်စတိုင်း ဒုက္ခသည်တွေကို ဂျော်ဒန်၊ အီဂျစ်နဲ့ တခြား အာရပ်နိုင်ငံတွေက ပိုမိုလက်ခံပြီး၊ စစ်ဒဏ်သင့်ဒေသကို အသစ်ဖြစ်အောင် ရှင်းလင်းပစ်လိုကြောင်း အမေရိကားသမ္မတ Donald Trump က ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Jan 25 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ဆိုက်လုံးမုန်တိုင်းဒဏ်၊ ရေကြီးတဲ့ဒဏ်နဲ့ ပူလှိုင်းဒဏ်စတဲ့ ပြင်းထန်လှတဲ့ ရာသီဥတုဒဏ်တွေကြောင့် နိုင်ငံပေါင်း ၈၅ နိုင်ငံက ကလေးငယ်ပေါင်း ၂၄၂ သန်းရဲ့ ပညာရေးဟာ အခက်အခဲ အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်လို့ UNICEF က သောကြာနေ့တုန်းက ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာထဲမှာ ဖေါ်ပြထားပါတယ်။

အမေရိကားပြည်ထောင်စုက ပေးနေသမျှ နိုင်ငံတကာ ကူညီထောက်ပံ့မှုအားလုံးနီးပါးကို ရပ်ဆိုင်းရမယ်လို့၊ ပေါက်ကြားလာတဲ့ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Marco Rubio ရဲ့ ရုံးတွင်းပေးစာမှာ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

Jan 24 ။ ထိုင်း-ဘန်ကောက်မြို့မှာ လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ကျောင်းပေါင်း ၃၅၀ ထက်မနည်းကို ပိတ်ထားရပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ကျောင်းတွေပိတ်ထားရတဲ့အထဲမှာ ၅ နှစ်အတွင်း အများဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ဘန်ကောက်မြို့တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

နယ်စပ် အွန်လိုင်းငွေကြေး လိမ်လည်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ပျံ့နှံ့နေတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထိုင်းအစိုးရမှာ တာဝန်မကင်းဘူးဆိုတဲ့ မြန်မာစစ်ကောင်စီရဲ့ အပြစ်တင်ပြောဆိုချက်ကို ထိုင်းကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးလည်းဖြစ် ဒုဝန်ကြီးချုပ်လည်း ဖြစ်တဲ့ Phumtham Wechayachai က ငြင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Jan 23 ။ နီပေါနိုင်ငံရဲ့ တာရိုင်းမြေပြန့်လွင်ပြင်ထဲမှာရှိတဲ့ လုမ္ဗဏီဟာ ဂေါတမ ဗုဒ္ဓကိုဖွားတော်မူခဲ့တဲ့နေရာဖြစ်ပြီး ကုလသမဂ္ဂယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရဲ့ ကမ္ဘာ့အမွေအနှစ်စာရင်း ဝင်နေတာ ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကတည်းက ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခင်မှာတော့ ပျက်သုဉ်းလုအန္တရာယ်ရှိအမွေအနှစ်စာရင်းထဲ ထည့်သွင်းခံရဖို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ရုရှား သမ္မတ Vladimri Putin အနေနဲ့ ယူကရိန်းကို တိုက်ခိုက်နေတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မဲ့ စစ်ပွဲကို အဆုံးသတ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ အနောက်နိုင်ငံတွေထံ တင်ပို့နေတဲ့ ရုရှားရဲ့ ပို့ကုန်တွေ အပေါ် ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုနဲ့ ကြုံရမယ်လို့ အမေရိကား သမ္မတ Donald Trump က ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Jan 22 ။ အမေရိကားသမ္မတ Donald Trump က ဥရောပသမဂ္ဂ နိုင်ငံတွေက သွင်းကုန်တွေအပေါ် အခွန်တိုးကောက်ဖို့ ပြောဆိုလိုက်ပြီး၊ အစောဆုံး ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကစ ချိုင်းနားနိုင်ငံက သွင်းကုန်တွေအပေါ်မှာလည်း အခွန် ၁၀% တိုး ကောက်ခံသွားမယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာ ပူတင်နဲ့ ချိုင်းနား သမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်တို့ဟာ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်နဲ့ ဘယ်လို ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

Jan 21 ။ နိုးကြားတယ်ဆိုတာ ဖိနှိပ်မှုကို သိမြင်ပြီး တရားမျှတမှုအတွက် ကတိကဝတ်ပြုထားတာ ဖြစ်တယ်လို့ မာတင်လူသာကင်း ရဲ့ အငယ်ဆုံးသမီး Bernice King က ပြောပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်တွေကို ထိပါးနိုင်တာကို ပြောလိုက်တဲ့ အခါမှာ ပရိသတ်က မတ်တပ်ရပ်ကြပြီး၊ ငါတို့ နောက်ပြန်မသွားဘူးလို့ သံပြိုင် ကြွေးကြော်လိုက်ကြပါတယ်။

Jan 20 ။ အစ္စရေးနဲ့ ဟားမတ်စ် အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး သဘောတူညီချက်ဟာ ဆက်လက် တည်တံ့နေပါတယ်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှာ စခဲ့တဲ့စစ်ပွဲ အဆုံးသတ်နိုင်ရေး ပထမအဆင့်အဖြစ် ၆ ပတ်ကြာ အပစ်အခတ် ရပ်စဲဖို့ သဘောတူထားကြတာပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အွန်လိုင်းလောင်းကစားတွေကို တရားဝင်ခွင့်ပြုမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ကြောင့် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေအနေနဲ့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေမှာ လုပ်ခဲ့သလို သူတို့လုပ်ငန်းတွေကို အွန်လိုင်းပေါ်ကို ရွှေ့ပြီး ငွေကြေးခဝါချမှုတွေ လုပ်လာမှာ စိုးရိမ်လာကြပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းက ချိုင်းနား အကျိုးစီးပွားတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ချိုင်းနားလက်နက်ကိုင် လုံခြုံရေး ကုမ္ပဏီတွေဝင်ရောက်လာမယ့်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဥပဒေတစ်ခုကို မကြာခင် အတည် ပြုဖို့ ရှိတယ်လို့ ဘီဘီစီက စုံစမ်း သိရှိရပါတယ်။

Jan 19 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခတွေကြား စစ်ကောင်စီက ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်မယ့်အစား အကြမ်းဖက်မှုတွေ အဆုံးသတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးရဖို့ ဦးစားပေးသင့်တယ်လို့ (ASEAN) က ဒီကနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 18 ။ အမေရိကားရွေးကောက်ခံသမ္မတ Donald Trump နဲ့ ချိုင်းနားသမ္မတ Xi Jinping တို့ တယ်လီဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

ပါကစ္စတန် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Imran Khan နဲ့ သူ့ရဲ့ ဇနီးတို့ကို အကျင့်ပျက်ခြစားမှု တိုက်ဖျက်ရေး ပါကစ္စတန် တရားရုံးတခုက ပြင်းထန်တဲ့ ထောင်ဒဏ်တွေ ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Khan ကို ထောင်ဒဏ် ၁၄ နှစ်၊ သူ့ဇနီးကိုတော့ ထောင်ဒဏ် ၇ နှစ် အသီးသီး ချမှတ်လိုက်တာပါ။

ရုရှားသမ္မတ Vladimir Putin နဲ့ အီရန်သမ္မတ မာဆွတ် ပက်ဇက်ရှ်ကီယံ တို့ မော်စကိုမြို့တော်မှာ တွေ့ဆုံပြီး နှစ်နိုင်ငံ မဟာဗျူဟာမြောက် ဘက်စုံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး သဘောတူညီစာချုပ် လက်မှတ်ရေးထိုး ခဲ့ကြပါတယ်။

အသက် ၃၀ အရွယ်ရှိ အဆိုတော် J-Hope က ဖျော်ဖြေပွဲရက်တွေပါတဲ့ ပိုစတာပုံကို အင်စတာဂရမ် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာမှာ တင်ပြီး "နောက်ဆုံးတော့!!! ဂျေဟုပ် က 'HOPE ON THE STAGE'" ဖျော်ဖြေရေးခရီး ထွက်နိုင်ပြီလို့ ရေးထားပါတယ်။

Jan 17 ။ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေမှာ တရားမဝင်အလုပ်လုပ်ဖို့ အဖမ်းခံထားရတဲ့ ဟောင်ကောင်ဒေသခံတွေ ပြန်လွတ်လာရေးအတွက် ဟောင်ကောင်ဆိုင်ရာ မြန်မာကောင်စစ်ဝန်ချုပ်ကို ဟောင်ကောင်လုံခြုံရေးဗျူရိုအကြီးအကဲ သွားရောက်ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံ အာဆီယံအလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ယူချိန်မှာ မြန်မာနိုင်ငံငြိမ်းချမ်းရေး လူသားချင်းစာနာမှု အကြပ်အတည်းတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အလေးပေးဆောင်ရွက်သွားမယ့်အကြောင်း မလေးရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန အတွင်းရေးမှူးချုပ် Datuk Seri Amran Mohamed Zin က ဒီနေ့ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောပါတယ်။

အာဆီယံ အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံတွေ အနေနဲ့ အွန်လိုင်း လောင်းကစားမှုတွေနဲ့ ဖုံးဆက်လိမ်လည်မှုတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိမ်နင်းဖို့ နဲ့ တာဝန်ယူ ဖြေရှင်းဖို့ ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Wang Yi ကပန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

Jan 16 ။ မြန်မာနိုင်ငံ၊ မြဝတီမြို့နားက ရွှေကုက္ကိုအပြင် နောက်ထပ် ကျားဖြန့်ငွေလိမ်လုပ်ငန်းလုပ်နေတဲ့ နေရာအသစ်တွေ ထပ်မံပေါ်ပေါက်နေပြီး မြဝတီမြို့အနီးမှာ နောက်ထပ်ပေါ်လာနေတဲ့ အွန်လိုင်းငွေလိမ်လုပ်ငန်းတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်ဖို့ အဓိကအာရုံစိုက် ဆက်လက်ဖိအားပေး ဆောင်ရွက်နေတယ်လို့ ချိုင်းနားအစိုးရက ပြောလိုက်ပါတယ်။

Jan 15 ။ မြန်မာနိုင်ငံအရှေ့ခြမ်း ထိုင်းနယ်စပ်အနီးက အဓိကကျားဖြန့်အွန်လိုင်းလိမ်လည်လုပ်ငန်းတွေရှိတဲ့နေရာမှာ ဂျပန် ၆ ဦး အပါအဝင် အများအပြား ဖမ်းဆီးခိုင်းစေခံထားရတယ်လို့ လူကုန်ကူးခံရသူတွေအရေး ဆောင်ရွက်တဲ့ ထိုင်းအရပ်ဖက်အဖွဲ့တခုက ထုတ်ပြန်ကြောင်း ဂျပန်သတင်းစာ The Asia Simbun က မှာရေးသားဖေါ်ပြပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားမှာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာခဲ့တာကြောင့် ရာထူးကဆိုင်းငံ့ခံထားရတဲ့ တောင် ကိုရီးယားသမ္မတ Yoon Suk Yeol ကို အာဏာပိုင်တွေက ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါတယ်။

Jan 14 ။ ရုရှားတို့ရဲ့ ၃ နှစ်နီးပါးကြာ ကျူးကျော်စစ်မှာ ယူကရိန်းဘက်က ရပ်တည်ကြောင်းပြသတဲ့အနေနဲ့ ဂျာမန်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Boris Pistorius ဟာ ယူကရိန်းကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ခေတ်မီ တိုးတက်တဲ့ ဉာဏ်ရည်တု ချစ်ပ်တွေ တင်ပို့မှု အပေါ် သမ္မတ ဘိုင်ဒန် အစိုးရ က ကန့်သတ်ချက်အသစ်တွေ ချမှတ်ကြောင်း ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် AI အေအိုင်စနစ်တွေကို အသုံးပြုရာမှာ အေအိုင်စနစ် ပိုင်ရှင်တွေက လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် သတ်မှတ်ချက်ဘောင်တွေကိုလည်း ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

Jan 13 ။ ယူကရိန်းစစ်ပွဲမှာ မြောက်ကိုရီးယားစစ်သား ၃၀၀ လောက် ကျဆုံးပြီး ၂,၇၀၀ လောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ ကြောင်း တောင်ကိုရီးယားထောက်လှမ်းရေးအေဂျင်စီက ဒီကနေ့လွှတ်တော်မှာ တံခါးပိတ်အစီရင်ခံ တင်ပြရာမှာပြောလိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံက မြေရှားသတ္တု ပြည်ပတင်ပို့မှုဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ၆ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာ ကြောင်း ၅၅,၄၃၁ မက်ထရစ်တန်ချိန် တင်ပို့ခဲ့ကြောင်း အကောက်ခွန်ဌာနရဲ့ ထုတ်ပြန်တဲ့ အချက်အလက်တွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။

Jan 12 ။ ရုရှားရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကို တန်ပြန်ဖို့လက်နက်တွေအပါအဝင် ယူကရိန်းကို ပေးမယ်လို့ ကတိပြုထားတဲ့ လက်နက်တွေအားလုံးပေးဖို့ ယူကရိန်းသမ္မတ Volodymyr Zelenskiy က မဟာမိတ်နိုင်ငံတွေကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားပိုင် Kursk ဒေသမှာ ရုရှားတပ်တွေနဲ့ အတူတွဲ တိုက်ခိုက်နေတဲ့ မြောက်ကိုရီးယား စစ်သား ၂ ဦးကို ယူကရိန်းတပ်တွေ ဖမ်းမိတယ်လို့ သမ္မတ Volodymyr Zelenskyy က ပြောပါတယ်။

Jan 11 ။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်ထဲမှာ ကမ္ဘာ့အပူချိန်ဟာ စံချိန်တင်အဆင့် မြင့်တက်လာခဲ့ပြီး စိုးရိမ်ဖွယ် အပူချိန် အဆင့်ဖြစ်တဲ့ အထိ ယာယီရောက်ခဲ့ကြောင်း မိုးလေဝသ စောင့်ကြည့်ရေး အေဂျင်စီတွေက သောကြာနေ့ (ဇန်နဝါရီ ၁၀ ရက်) မှာ ကြေညာပါတယ်။

ချိုင်းနားနဲ့ ယူကေနိုင်ငံကြား စီးပွားရေး၊ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့်ဆွေးနွေးမှု ဘေဂျင်းမြို့တော်မှာ ဒီနေ့ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၁ ကြိမ်မြောက် ချိုင်းနား-ယူကေ စီးပွားရေးနဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲကို ယူကေဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး Rachel Reeves နဲ့ ချိုင်းနားဒုတိယဝန်ကြီးချုပ် He Lifeng တို့က ဖွင့်လှစ် မိန့်ခွန်းပြောခဲ့ကြပါတယ်။

Jan 10 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ Human Metapneumovirus (HMPV) ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့ပွားနေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးနဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက် နေတယ်လို့ ချိုင်းနားအစိုးရက ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအရေးအပါအဝင် အရှေ့နဲ့တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်အရေးကိစ္စတွေမှာ အနီးကပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် Anwar Ibrahim နဲ့ ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် Shigeru Ishiba တို့ ဒီနေ့ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ တွေ့ဆုံကြချိန် သဘောတူခဲ့ကြပါတယ်။

အစ္စရေး - ဟားမား တိုက်ပွဲကြောင့် လူ ၇၀ ထပ်ပြီး သေဆုံးခဲ့ရတဲ့အတွက် အခုဆို ၂၀၂၃ အောက်တိုဘာ စစ်ပွဲစတင်ချိန်ကစပြီး ပါလက်စတိုင်းသေဆုံးရသူဟာ ၄ ၆၀၀၀ ကျော်သွားပြီလို့ ဂါဇာကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

Jan 9 ။ ကမ္ဘောဒီးယားအတိုက်အခံ နိုင်ငံရေးသမားလည်းဖြစ်၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ဟောင်းတဦးလည်း ဖြစ်တဲ့ Lim Kimya ကို သတ်ခဲ့သူအဖြစ် သံသယရှိသူသေနတ်သမားကို ကမ္ဘောဒီယားရဲတပ်ဖွဲ့က ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်း ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ပွားရာ ဒေသတွေမှာ အမျိုးသမီးနဲ့ မိန်းကလေးငယ် ၄၅ သန်းလောက် ကျား-မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဒဏ်ခံနေရပြီး အဲဒီအထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံက ၉ သန်းနီးပါး ပါဝင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူဦးရေရံပုံငွေအဖွဲ့ရုံးက သတင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကွယ်လွန်သူ အမေရိကားသမ္မတဟောင်း ဂျင်မီကာတာရဲ့ ရုပ်ကလာပ်ကို နိုင်ငံတော်စျာပန မတိုင်မီ ဝါရှင်တန်ဒီစီက အမေရိကားလွှတ်တော် ခန်းမမှာ ထားရှိထားတာမှာ အေးခဲနေတဲ့ ရာသီဥတုဒဏ်ကို အန်တုပြီး ထောင်နဲ့ချီတဲ့ ပြည်သူတွေ ဂါရဝပြုကြပါတယ်။

Jan 8 ။ ဆီးရီးယားကြားဖြတ်အစိုးရရဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးအသစ်Murhaf Abu Qasraဟာ သူပုန်အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနေပြီး၊ သူတို့အားလုံးကို ဆီးရီးယားကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနအောက်မှာ စုစည်းဖို့ ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။

ကိုရီးယား အီလက်ထရောနစ်ကုမ္ပဏီ Samsung ဆမ်ဆောင်းက လာ့စ်ဗေးဂတ်စ်မြို့မှာ ဇန်နဝါရီ ၇ ကနေ ၁၀ အထိ ကျင်းပတဲ့ CES လူသုံးကုန်လျှပ်စစ်ပစ္စည်း ကုန်စည်ပြပွဲမှာ စမတ်အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ ပြသနေပြီး အထူးသဖြင့် AI နည်းပညာသုံး ရေခဲသေတ္တာသစ်နဲ့ အနုပညာလက်ရာတွေ ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့ တီဗွီတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

Jan 7 ။ မြောက်ကိုရီးယားအနေနဲ့ အသံထက်အဆပေါင်းများစွာမြန်တဲ့ တာလတ်ပစ် (Hypersonic) ပဲ့ထိန်း မစ်ဇိုင်းဒုံးတစင်းကို အောင်မြင်စွာပစ်လွှတ်နိုင်ခဲ့ပြီး မြောက်ကိုရီးယား ခေါင်းဆောင် ကင်ဂျုံအွန်းကိုယ်တိုင် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခဲ့တယ်လို့ မြောက်ကိုရီးယား အစိုးရ သတင်းဌာန KCNAထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ရက်တွေက ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ ချိုင်းနား အမျိုးသား ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် Wang Xing ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားပါပြီ။ မြဝတီခရိုင် နယ်ခြားစောင့်တပ် BGF နယ်မြေမှာတွေ့ရပြီး ထိုင်းကိုခေါ်ဆောင်လာပြီလို့လည်း ထိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့က ရဲချုပ် Thatchai Pitaneelabut ကသတင်းထောက်တွေကိုပြောပါတယ်။

ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ် Justin Trudeau ဟာ သူခေါင်းဆောင်မှုအပေါ် မကျေနပ်မှုတွေ တိုးလာတာကို ရင်ဆိုင်နေရတဲ့နောက်၊ ရာထူးကနေ နုတ်ထွက်မယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

Jan 6 ။ ချင်းပြည်နယ်နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့ အမှတ် ၂ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကနေ နှစ်နိုင်ငံကူးသန်းသွားလာခွင့်တွေကို ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်နေ့ကစလို့ အိန္ဒိယဘက်က ကန့်သတ်မှုတွေပြုလုပ်လိုက်ပါတယ်။

မင်းသမီး အန်ဂျလီနာဂျိုလီနဲ့ မင်းသား ဘရတ်ပစ်တို့ ကွဲရှင်းသဘောတူညီမှု ရသွားကြပြီလို့ ဂျိုလီရဲ့ ရှေ့နေက ရိုက်တာသတင်းဌာနကို ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ ဟောလီဝုဒ်မှာ လူစိတ်အဝင်စားဆုံး ၂ ဘက် အခါးသည်းဆုံး ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုတခု အဆုံးသတ်သွားတာပါ။

BLACKPINK က အဆိုတော် ဂျီဆူး Jisoo ဇန်နဝါရီ ၃ ရက်နေ့ကပဲ မှာ အသက် ၃၀ ပြည့်မွေးနေ့ ကျင်းပသွားပါတယ်။

Jan 5 ။ ကာတာမှာ ဂါဇာစစ်ပွဲ အပစ်ရပ်ဆွေးနွေးပွဲတွေ အတွက် ထပ်ပြီးကြိုးပမ်းနေချိန်မှာပဲ အစ္စရေးတွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ကလေးငယ် တဦးအပါအဝင် ၁၅ ဦး သေဆုံးခဲ့ရတယ် လို့ ဂါဇာတောင်ပိုင်း ဆေးရုံတာဝန်ခံက ပြောပါတယ်။

Jan 4 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မတရားဖမ်းဆီးထားသူအားလုံးကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ ၇၇ ကြိမ်မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့မှာ အမေရိကားပြည်ထောင်စုက တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Jan 3 ။ သမ္မတဟောင်း Bashar Assad အစိုးရပြုတ်ကျပြီးတဲ့နောက် အနောက်နိုင်ငံတွေထဲက အဆင့်မြင့်တာဝန်ရှိသူတွေဖြစ်ကြတဲ့ ပြင်သစ်နဲ့ ဂျမနီနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေ ဆီးရီးယားကို ပထမဆုံးသွားပြီး ကြားကာလအစိုးရခေါင်းဆောင်လည်းဖြစ် HTS သူပုန်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်လည်း ဖြစ်သူနဲ့ ပထမဆုံးတွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကား နိုင်ငံ နယူးအော်လင်း အရပ်မှာ လူအုပ်ထဲကို ထရပ်ကားနဲ့ ဝင်တိုက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ကြောင့် လူ ၁၅ ယောက် သေဆုံးခဲ့ရပြီး၊ ၃၅ ယောက်ထက် မနည်း ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့တယ်လို့ သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်က ပြောကြားပါတယ်။

Jan 2 ။ ၁၇၉ ယောက် သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ လေယာဉ်ပျက်ကျမှုအပေါ် ဆက်လက်စုံစမ်းစစ်ဆေးနေတာနဲ့အတူ Seoul မြို့က Jeju Air လေကြောင်းလိုင်းရုံးကိုရော၊ Muan မြို့မှာရှိတဲ့ လေကြောင်းပျံသန်းမှု ထိန်းချုပ်ရေးဌာနရုံးတွေကိုပါ ဒီနေ့ ဝင်ရောက်စီးနင်းရှာဖွေခဲ့ကြောင်း Jeolla ပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ အပါအဝင် ကမ္ဘာတဝန်း စစ်ပွဲတွေ အဆုံးသတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ပြန်လည် ရင်ကြားစေ့ရေး အားထုတ် ကြိုးပမ်းနိုင်ဖို့ ဆုတောင်းပါကြောင်း ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်က ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက် နှစ်သစ်ကူးနေ့ ဆုတောင်းပွဲမှာ မိန့်ကြားသွားခဲ့ပါတယ်။

Jan 1 ။ ၂၀၂၅ နှစ်သစ်ကို နယူးဇီလန်ကစလို့ သြစတြေးလျကနေ အိန္ဒိယ၊ ပြင်သစ်၊ ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံအထိ မီးရှူးမီးပန်းတွေပစ်ဖေါက်၊ မီးအလှတန်ဆာတွေဆင်ပြီး ကမ္ဘာတဝှမ်း ကြိုဆိုခဲ့ကြသလို အမေရိကားပြည်ထောင်စု နယူးယောက်မြို့က Times Square မှာလည်း နှစ်သစ်ကူးကြိုဆိုသူတွေ သိန်းနဲ့ချီတက်ရောက်ကြောင်း ဒေသတွင် သတင်းတွေမှာ ရေးသားပါတယ်။

နိုင်ငံခြားက အစ္စလာမ္မစ် တပ်သားတချို့ကို ဆီးရီးယား ခေါင်းဆောင်သစ်တွေက ဆီးရီးယားစစ်တပ်မှာ ထိပ်တန်း ရာထူးတွေ ပေးတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းထွက်လာပါတယ်။

Dec 31 ။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွင်း ကုလသမဂ္ဂက ဦးစီးပြီး ကျင်းပဖို့ရှိတဲ့ နိုင်ငံတကာ ရိုဟင်ဂျာ ညီလာခံကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ကျင်းပမလဲ၊ ရည်ရွယ်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတာကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရနဲ့ ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံဥက္ကဋ္ဌ Philemon Yang တို့ ဆွေးနွေးခဲ့တယ်လို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်က လာတဲ့သတင်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆီးရီးယားမှာအနိုင်ရ HTS သူပုန်တပ်ဖွဲ့က သူတို့တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ မိသားစုတွေနေဖို့ အာဏာရှင်ဟောင်း Bashar al-Assad လက်အောက်မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူတွေအတွက် အဖိုးနှုန်း သက်သာစွာနဲ့ နေခွင့်ပေးထားတဲ့ အိမ်ယာတွေကနေ မောင်းထုတ်နေပါတယ်။

Dec 30 ။ ကိုးကန့်ဒေသမှာအခြေစိုက်ပြီး အွန်လိုင်းကဆင့် ချိုင်းနားအပါအဝင် နိုင်ငံတကာကိုပစ်မှတ်ထား ငွေကြေးလိမ်လည်ခဲ့တာ၊ အဓမ္မစေခိုင်းခဲ့တာတွေအပါအဝင် အခြားရာဇဝတ်မှုတွေနဲ့ ချိုင်းနားကဖမ်းဆီးထားတဲ့ မြိမိသားစုနဲ့ သူတို့ရဲ့ မာဖီးယားဂိုဏ်းဝင်တွေအပါအဝင် ဆက်စပ်နေသူ ၃၉ ဦးကို ချိုင်းနားနိုင်ငံတရားရုံးမှာ စွဲချက်တင်လိုက်ပါတယ်။

ပြုတ်သွားတဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဝန်ကြီးချုပ် ရှိတ်ဟာစီနာကို အိန္ဒိယကနေ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ပြန်ပို့ဖို့ တောင်းဆိုတာကို အိန္ဒိယက လိုက်လျောမယ့် လက္ခဏာ မပြသဘဲ၊ ခပ်မဆိတ် နေလိုက်ပါတယ်။

အတင်းမာဆုံးအမေရိကား ဆန့်ကျင်ရေးမူဝါဒကို အကောင်အထည်ဖော်မယ်လို့ မြောက်ကိုရီးယား ခေါင်းဆောင် Kim Jong Un က ပြောကြောင်း မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံတော်ပိုင် မီဒီယာက ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Dec 29 ။ ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်ကစပြီး အာဆီယံ အဖွဲ့ကြီးရဲ့ အလှည့်ကျ ဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ယူတော့မယ့် မလေးရှားအနေနဲ့ ချိုင်းနား- အာဆီယံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်နိုင်မယ်လို့ သူယုံကြည်ကြောင်း မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် Anwar Ibrahim က ပြောပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

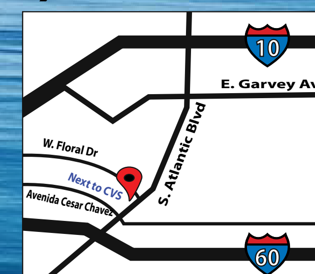
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

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

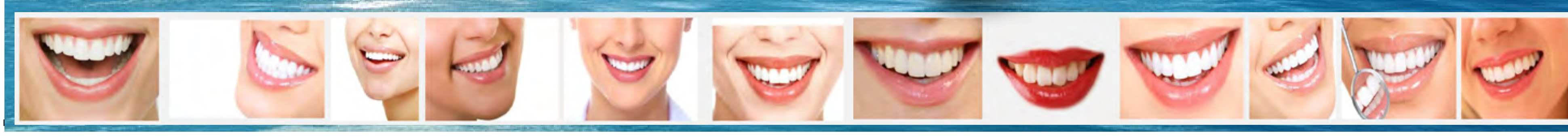
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

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

ဆေးခန်း(၂)



ATTEND MY VIRTUAL HOME BUYING SEMINAR

NEXA Mortgage

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

MLO BOX

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

ဆရာဝန်လုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners) အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊ အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

Google | f | 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

ဆိုင်းပင်ရန်။ ။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 ®

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

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

၂၀၂၅ မြွေနှစ်ဟောစာတမ်း

မောင်လူပေ

၂၀၂၅ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ (၂၉)ရက်နေ့မှာ တရုတ်ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးပါတော့မယ်။ ယခုလာမဲ့နှစ်သစ်ကူးကတော့ မြွေနှစ် ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်ရိုးရာဓာတ်ကြီးငါးပါးထဲက သစ်သားဓာတ်ရတဲ့ သစ်သားမြွေ (wood snake) ဖြစ်တယ်။

မြွေဟာ ကံကောင်းမှု၊ ဗဟုသုတ၊ အသိဉာဏ်၊ အဖွဲ့အစည်း နဲ့ တည်ထွင်မှုတို့ကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ တချို့တွေကတော့ မြွေကို အလွန်များပြားတဲ့ဥစ္စာသိုက်ကို စောင့်သူအဖြစ် ယုံကြည်ကြတယ်။ မြွေဟာ အရေခွံလဲပြီး ဘဝသစ်စတင်တတ်တဲ့ သတ္တဝါလည်းဖြစ်တယ်။ ဒီနှစ်သစ်မှာ လုပ်ငန်းသစ်စတင်ပြီး ဥစ္စာသိုက်ကို ဖွင့်နိုင်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေကြပြီလားလို့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို မေးပါရစေ။

တရုတ်ရိုးရာအရ နှစ်တွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့သတ္တဝါတွေထဲမှာ မြွေဟာ (၆)ကောင်မြောက်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်လိုသလိုပြောင်းလဲနိုင်ပြီး သိရခက်တဲ့ သတ္တဝါလည်း ဖြစ်တယ်။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးထဲက တစ်ခုခုရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် မတူညီတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သစ်သားဓာတ်လွှမ်းတဲ့မြွေနှစ်ဖြစ်လို့ ချစ်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ တီထွင်ဖန်တည်းမှုအသစ်တွေကို အသိဉာဏ်နဲ့ ထုတ်လုပ်နိုင်မဲ့နှစ်လည်း ဖြစ်တယ်။

၂၀၂၅ ရဲ့နှစ်အစမှာ ကုန်ဆုံးတော့မဲ့ နဂါးနှစ်ရဲ့ အရှိန်ကြောင့် မြန်ဆန်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာဖြစ်တယ်။ မြွေနှစ်ထဲကိုရောက်ပြီးအတန်ကြာမှသာ မြွေရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပြီးခဲ့သမျှတွေကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ဖို့ အပြောင်းအလဲတွေနှေးကွေးရပ်တန့်လာမယ်။ လိုအပ်ချက်တွေကို မြင်လာပြီး ဖြည့်တင်းမှုတွေရှိလာမယ်။ တီထွင်မှုအသစ်တွေ တွေ့လာရမယ်။ မြွေနှစ်သစ်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နဂါးနှစ်လို ဆူညံပူညံအဖြစ်ဆုံးနှစ် မဟုတ်ပဲ ပိုပြီးတည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့နှစ်သစ် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မြွေနှစ်မှာ နှစ်ဟောင်းက အရေခွံဟောင်းရဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကို မေ့ထားခဲ့ပြီး အရေခွံအသစ်လဲနိုင်မှ နှစ်သစ်ဟာ သာယာမှာဖြစ်တယ်။ မြွေနှစ်သစ်မှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝသစ်ကို ဖန်တည်းနိုင်ကြမယ်။ မိမိရဲ့စွမ်းအင်ကို အလဟဿအဆုံးရှုံးမခံပဲ မြွေတစ်ကောင်လို စိတ်ရှည်စွာနဲ့ အခြေအနေကောင်းကိုစောင့်ရမယ်။ အခြေအနေပေးတာနဲ့ ချက်ချင်းအကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ မကောင်းတာတွေ မေ့ပစ်ပြီး အကောင်းဖက်ကသာ တွေးတတ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ မြွေနှစ်ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့စွမ်းအား (ချီ) တွေကို ဖုန်းရွှေနဲ့အညီနေထိုင်ရင်း ရယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မြွေဟာ အစွယ်နှစ်ဖက်ရှိသလို ဘယ်အရာမဆို ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်စဉ်းစားပြီး ရနိုင်မဲ့အကျိုးအမြတ်နဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို နှစ်ခုတွဲလို့ သတိထားဖို့လိုပါတယ်။

၂၀၂၅ခုနှစ်မှာ မီးဓာတ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဘဏ်၊ ခရီးသွား၊ သင်္ဘော၊ အကြံပေး၊ လက်မှုပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အစားအစာစတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးမယ်။ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ အလှကုန် စတဲ့လုပ်ငန်းတွေမှာလည်း မြွေဟာ အချိန်စောင့်ပြီး သေချာမှပေါက်သလို သေချာစွာစီမံခန့်ခွဲနိုင်ရင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။

မြွေနှစ်သစ်မှာ ကံကောင်းမဲ့သူက

(ကြက်)နှစ် မှာ မွေးသူတွေဖြစ်မယ်။

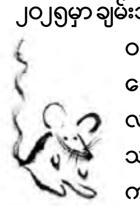
(ကွက်၊ မျောက်၊ မြင်း နဲ့ နဂါး) နှစ်ဖွားတွေလည်း အသင့်အတင့်စီ ကံကောင်းကြပါတယ်။

မြွေနှစ်မှာ ကံကောင်းမှုအားနည်းသူတွေက

(ဝက်၊ ဆိတ် နဲ့ နွား) နှစ်ဖွားတို့ဖြစ်ပါတယ်။

(ခွေး၊ ယုန်၊ ကျား၊ မြွေ) နှစ်ဖွားတွေအတွက်ကတော့ သာမန်အတိုင်းပါပဲ။

(ကွက်နှစ်ဖွားများအတွက်)



၂၀၂၅မှာ ချမ်းသာဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိလာနိုင်တယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ထားတဲ့ ဒုတိယဝင်ငွေမျိုး ဝင်လာနိုင်တယ်။ အခွင့်အခါကောင်းကိုစောင့်၊ အခြေအနေပေးရင် အရယူတတ်ပါစေ။ ငွေကို သေချာစွာစီမံသုံးစွဲသလို ကျန်းမာရေးလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကြယ်တွေမှာ လင်းတဲ့ကြယ်နဲ့ မှိန်တဲ့ကြယ်ရောနေသလို ကံကောင်းနဲ့ကံဆိုးဟာ ရောနေတတ်တယ်။ ငွေနောက်လိုက်ရင်း ကျန်းမာရေးဂရုမပြုမိတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ဧပြီ၊ ဩဂုတ်၊ နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(မတ်၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်လ)တွေမှာ အားနည်းတယ်။

(မျောက်) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(နွားနှစ်ဖွားများအတွက်)

နွားနဲ့မြွေဟာ မိတ်ဆွေတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မြွေနှစ်ရဲ့ ကံကောင်းမှုကိုအသုံးချဖို့ နွားနှစ်ဖွားတွေမှာ အခွင့်အရေးအသစ်တွေရှိတယ်။ နေရာသစ်အတွက် အကျိုးပေးနိုင်မှုဟာ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ရမယ်။ စာချုပ်စာတမ်းတွေ လက်မှတ်ထိုးတဲ့အခါ နှစ်ခါသုံးခါစစ်ဆေးပါ။ အချစ်ရေးကံကောင်းမယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တွေ့ရတတ်တယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊ မေ၊ စက်တင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(ဧပြီ၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊ နိုဝင်ဘာ) လတွေမှာ အားနည်းတယ်။

(မြင်း) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(ကျားနှစ်ဖွားများအတွက်)

အလုပ်သစ်ကို နေရာဟောင်းမှာမလုပ်သင့်သေးတဲ့နှစ်ဖြစ်တယ်။ ရှိရင်းစွဲအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်အတွက်မကောင်းတဲ့သူတွေကို သတိထားမိလာမယ်။ နောက်ကျောကိုဓားနဲ့ထိုးမဲ့သူ၊ လူလိမ်တွေကို သတိပြုပါ။ အထီးကျန်မှု၊ စိတ်တွေရှုပ်ထွေးပြီး တစ်ယာက်ထဲအေးဆေးစွာနေလိုမှုတွေကြောင့် အရေးကြီးဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနိုင်ပဲဖြစ်နေတတ်တယ်။ အကျိုးပေးအားနည်းတဲ့လတွေမှာ ခရီးထွက်တာ၊ အရေးကြီးအလုပ်တွေလုပ်ရတာတွေရှိရင်ပိုပြီး ဂရုစိုက်ပါ။

(မတ်၊ ဧပြီ၊ ဇွန်၊ အောက်တိုဘာ၊ နိုဝင်ဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊မေ၊ဩဂုတ်) လတွေမှာ အားနည်းတယ်။

(မြွေ) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(ယုန်နှစ်ဖွားများအတွက်)

မမျှော်လင့်ထားတဲ့ခရီးတွေ ထွက်ရတတ်တယ်။ အရေးပေါ်ခရီးတွေ သွားရမယ်။ ခရီးဆောင်အိပ်ကိုအသင့်ပြင်ထားပါ။ ခရီးသွားခြင်းက ကံကောင်းမှုကိုဖြစ်စေပါတယ်။ မမျှော်လင့်ပဲ လစာတိုးတာ၊ ဆုကြေးရတာတွေရှိတတ်တယ်။ အလုပ်အကိုင်အကြီးကြီးလုပ်ဖို့စီစဉ်နေရင် စီမံထားတာတွေကို အသေအချာပြန်စီစစ်ပေးပါ။ ကြီးမားတဲ့ပြောင်းလဲမှုနဲ့တွေ့ရတတ်တယ်။ အိမ်ခေါင်မိုးစတဲ့ အမြင့်ကနေ ပြုတ်ကျတတ်လို့ အထူးသတိထားပါ။ ရေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒဏ်ရာရမှုတွေဖြစ်တတ်လို့ သတိပြုပါ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းတွေကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ စည်းဘောင်မကျော်မိပါစေနဲ့။ အသုံးမဝင်တာတွေကို စိတ်ဝင်စားမှုတွေ ဒီနှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အားနည်းတဲ့လတွေကို ပိုပြီးဂရုစိုက်ပါ။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ ဧပြီ၊ ဇူလိုင်၊ အောက်တိုဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(မေ၊ ဇွန်၊ စက်တင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေမှာ အားနည်းတယ်။

(နဂါး) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(နဂါးနှစ်ဖွားများအတွက်)

အပြောင်းအလဲများတဲ့နဂါးနှစ်ကိုကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးမို့ ကုန်လွန်သွားတဲ့ အားအင်တွေ ပြန်ဖြည့်တဲ့နှစ်ဖြစ်တယ်။ ကြီးမားတဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေက အနားယူပြီး ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေ၊ အမျိုးတူ မြွေနှစ်မှာ အေးဆေးပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ။ လူမှုရေးကိစ္စတွေများတဲ့နှစ်ဖြစ်တယ်။ ပွဲလမ်းတွေတက်ရလို့ အကြားအမြင်များခြင်းဟာ အကောင်းကိုသာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပရောဂျက်အသစ်တွေလုပ်ဖို့ အဆက်အသွယ်အသစ်တွေရလာမယ်။ ခရီးတွေ ထွက်ရမယ်။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊ မတ်၊ ဧပြီ၊ အောက်တိုဘာ) လတွေမှာ အားနည်းတယ်။

(ကြွက်) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(မြွေနှစ်ဖွားများအတွက်)

ဘာပဲဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် အချိန်ယူဆုံးဖြတ်ပါ။ မိမိရဲ့အကောင်းဆုံးကိုသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ အလုပ်အတွက် ကံကောင်းနိုင်တယ်။ မြွေလှေကားကစားနည်းလို တက်လိုက်ကျလိုက် ဖြစ်တတ်တယ်။ လူလိမ်တွေကိုသတိထားပါ။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကြောင့် စိတ်ပျက်ရတတ်တယ်။ ဘုရား၊ ကျောင်းကန်သွားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပါ။ ကံတက်စေပါတယ်။ ဧပြီလမတိုင်မီ သွေးနဲနဲထွက်စေတဲ့ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မတော်တဆဖြစ်မှု၊ ဒဏ်ရာရနိုင်မှုတို့ကို တားဆီးနိုင်တယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊ စက်တင်ဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ မေ၊ နိုဝင်ဘာ) လတွေမှာ အားနည်းတယ်။

(ကျား) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(မြင်းနှစ်ဖွားများအတွက်)

အလုပ်အကိုင်သစ်စတင်ဖို့ အာရုံစိုက်ရင်း ခရီးတွေထွက်ရမယ်။ လုပ်ငန်းရှင်တွေအတွက် ပစ္စည်းအသစ်အတွက် အရောင်းမြှင့်တင်ရမယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေကို ခိုင်မာအောင် ဂရုပြုပါ။ တပါးသူကို ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံခြင်းကြောင့် တူသောအကျိုးကို ခံစားရမယ်။ စင်မြင့်ပေါ်ရောက်တဲ့နှစ်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အလုပ်များမဲ့နှစ်ဖြစ်လို့ ပင်ပန်းမှုတွေရှိနိုင်တယ်။ အနားယူပေးပါ။ အရေးကြီးတဲ့ နှစ်ရှည်စီမံကိန်းတွေအတွက် အချိန်ယူဆုံးဖြတ်ပေးပါ။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ ဧပြီ၊ မေ၊ ဇူလိုင်၊ အောက်တိုဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊ မတ်၊ ဇွန်၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေမှာ အားနည်းတယ်။

(ခွေး) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(ဆိတ်နှစ်ဖွားများအတွက်)

ကံအကောင်းဆုံးနှစ် မဟုတ်ပေမဲ့ အလုပ်သစ်မှာ ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာ၊ အလုပ်ကိုအဆင့်မြှင့်တင်တာ၊ အလုပ်သစ်ပြောင်းတာ စတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကံကြမ္မာဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိနေတယ်။ ခံစားချက်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့် ကံပိုကောင်းစေမှာဖြစ်တယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။ အကူအညီလိုရင် ယူပါ။ တပါးသူကူညီမှုကြောင့် ပိုမိုတိုးတက်မယ်။ အရေးကြီးတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက်လည်း လိုအပ်ရင် အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ ကိုယ့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးနေမကောင်းရင် ဂရုစိုက်ပြုစုပါ။ အချိန်ရပါက ခရီးထွက်ပေးပါ။ ကံတက်စေပါတယ်။ ဧပြီလမတိုင်မီ သွေးနဲနဲထွက်စေတဲ့ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မတော်တဆဖြစ်မှု၊ ဒဏ်ရာရနိုင်မှုတို့ကို တားဆီးနိုင်တယ်။

(မတ်၊ ဇွန်၊ နိုဝင်ဘာ) လတွေ ကံကောင်းတယ်။

(ဇန်နဝါရီ၊ မေ၊ အောက်တိုဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေ အားနည်းတယ်။

(မြင်း) နှစ်ဖွားတွေနဲ့အကျိုးပေးမယ်။

(မျောက်နှစ်ဖွားများအတွက်)

၂၀၂၅ဟာလည်း ၂၀၂၄လိုပဲ သင့်အတွက်ကံကောင်းပါတယ်။ ချမ်းသာခြင်းကံက သင့်အနားမှာရောက်နေပြီမို့ လုပ်ငန်းသစ်စတင်ဖို့ အခွင့်အခါကောင်းဖြစ်တယ်။ အသုံးမဝင်ဘူးထင်လို့ ဆက်မလုပ်ပဲရပ်ထားတဲ့အလုပ်တချို့က ပြန်အကျိုးပေးလာတာရှိမယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။ တောင်ဖက်၊ အနောက်တောင်ဖက် စတဲ့အရပ်ဒေသတွေကို မိတ်ဆွေများနဲ့အတူ ခရီးထွက်ရတတ်တယ်။ အလုပ်ကို အာရုံစိုက်သလို ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သတိပြုပါ။ မျောက်နှစ်ဖွားတစ်ဦးဦးဆီက မဟုတ်မဟတ်အကြံတွေရတတ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်အောင်ကြိုးစားပါ။ ဘုရားကျောင်းကန်သွားပြီး ကောင်းမှုပြုပါ။

(ဧပြီ၊ မေ၊ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာ၊ အောက်တိုဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေမှာ ကံကောင်းတယ်။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ နိုဝင်ဘာ၊ ဇန်နဝါရီ၂၀၂၆) လတွေ အားနည်းတယ်။

(ဝက်) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(ကြက်နှစ်ဖွားများအတွက်)

ကြက်ဟာ မြွေရဲ့ ချီစွမ်းအင်ကို အပြည့်ရတယ်။ မြွေရဲ့မိတ်ဆွေလည်းဖြစ်တယ်။ အတိတ်ကာလက ကြိုးစားမှုတွေ အကျိုးပေးမဲ့နှစ်ဖြစ်တယ်။ ချမ်းသာဖို့ကံတရားက စောင့်မနေတယ်။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ တိုးပွားလာမယ်။ လုပ်ငန်းအသစ်၊ နေရပ်အသစ် တွေပြောင်းရွှေ့ဖို့ အကောင်းဆုံးနှစ်ဖြစ်တယ်။ အလုပ်တစ်ခုအတွက် ကြိုးစားထားသမျှ အကောင်အထည်ပေါ်လာတော့မယ်။ အဆင်ပြေလာတော့မယ်။ အလုပ်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အပျော်ခရီးဖြစ်စေ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ခရီးတွေ ထွက်ရမယ်။ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါမယ်။ ကားမောင်းရင် လမ်းဖြတ်ကူးသူကို သတိထားပါ။ ၂၀၂၄မှာလိုပဲ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကံအားနည်းတဲ့လတွေမှာ ပိုပြီး သတိပြုပါ။

(ဧပြီ၊ မေ၊ ဩဂုတ်၊ အောက်တိုဘာ၊ ဇန်နဝါရီ၂၀၂၆) လတွေ ကံကောင်းတယ်။

(မတ်၊စက်တင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ) လတွေ အားနည်းတယ်။

(ခွေး) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(ခွေးနှစ်ဖွားများအတွက်)

၂၀၂၄ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွန်ခဲ့ပြီ။ ကိုယ့်အပေါ်သစ္စာရှိတဲ့ သခင်သစ်နဲ့ တွေ့ရတော့မယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အလုပ်အကိုင်သစ်ဖြစ်စေ အလုပ်အူတူတွဲလုပ်မဲ့ လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်စေနဲ့ တွေ့မယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မတရားသဖြင့်အမှုနဲ့ တရားစွဲခံထားရမယ်ဆိုရင် အမှုနိုင်မယ်။ မနှစ်က ကံမကောင်းတာတွေကုန်ဆုံးပြီမို့ လူကောင်းတွေနဲ့ ဆုံတွေ့ရမယ်။ ကိုယ့်အနီးအနားက မူမမှန်သူတွေကိုသတိပြုပါ။ သူတို့နဲ့ ဝေးရာကို ရှောင်ပါ။ ကောင်းသောတိုးတက်မှုတွေနဲ့အတူ အချစ်စစ်ကိုပါ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ မတ်၊ ဇွန်၊ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာ၊ အောက်တိုဘာ) လတွေ ကံကောင်းတယ်။

(ဧပြီ၊ ဇူလိုင်၊ ဇန်နဝါရီ၂၀၂၆) လတွေ အားနည်းတယ်။

(မြင်း)နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(ဝက်နှစ်ဖွားများအတွက်)

၂၀၂၃ထဲက ကောင်းနေတဲ့ကံတွေ ဒီနှစ်မှာ အားနည်းတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့အတွက် သေချာဂနစ်စဉ်းစားပါ။ မိတ်ဆွေတွေရဲ့အကူအညီယူပါ။ စိတ်မရှည်စရာတွေများစွာတွေ့ရတတ်တယ်။ ပင်ပန်းတဲ့အတွက် တစ်ယောက်ထဲနေချင်တယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနည်းသွားတဲ့အတွက် ကိုယ့်အတွက်ရနိုင်တဲ့အခွင့်အရေးတချို့ မရပဲရှိတတ်တယ်။ ဘုရားကျောင်းကန်သွားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပါ။ ကံတက်စေပါတယ်။ ဧပြီလမတိုင်မီ သွေးနဲနဲထွက်စေတဲ့ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မတော်တဆဖြစ်မှု၊ ဒဏ်ရာရနိုင်မှုတို့ကို တားဆီးနိုင်တယ်။

(ဖေဖော်ဝါရီ၊ မတ်၊ ဇွန်) လတွေ ကံကောင်းတယ်။

(မေ၊ ဩဂုတ်၊ နိုဝင်ဘာ) လတွေ အားနည်းတယ်။

(မြောက်) နှစ်ဖွားတွေနဲ့ အကျိုးပေးမယ်။

(Ref-SCMP)

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်။

New Jersey မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပွဲ

New Jersey ပြည်နယ်၊ လောကချမ်းသာစေတီတော်နှင့် မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာတွင် ၂၀၂၅ခုနှစ် နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပွဲတော်ကို ဇန်နဝါရီ၄ က ကျင်းပခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ရှင်များက မနက်ပိုင်းတွင် သံဃာ၆ပါးအား ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ လှူဖွယ်များ လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များအား မုန့်ဟင်းခါး၊လက်ဘက်ရည်နှင့်မြန်မာမုန့်မျိုးစုံတို့ကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် ပရိတ်ရွတ်ခြင်း၊ ပဋ္ဌာန်းရွတ်ခြင်းများပြုလုပ်ကာ သံဃာ၆ပါးက နှစ်သစ်တရားချီးမြှင့်ခဲ့ကြပြီး တရားနာ၊ ရေစက်ချ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ကုသိုလ်ရှင်၇၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ ကျေးဇူးရှင်မိဘများဖြစ်သောU Ching Kee Tan & Daw Khin Htay Loo Tan တို့အားရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူမိသားစုက ကုသိုလ်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။

Azusa ကျောင်း ၂၀၂၅နှစ်သစ်ကူးအလှူ

Azusa, California ရှိ မြဟ္မဝိဟာရ အဇူဇာကျောင်း ၂၀၂၅နှစ်သစ်ကူးအလှူကို ဇန်နဝါရီ၅ က ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးဇေသက အပါအဝင် သံဃာ၄ပါးကို နေ့ဆွမ်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို မြန်မာထမင်းဟင်းများ နေ့လယ်စာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ နှစ်သစ်ကူးအလှူရှင်များမှာ ဦးသိန်းချုန်+ဒေါ်ငွေကြည်၊ လီရှင်းတုာ+မစန်းစန်းမြင့်၊ ဦးတင်ထွဋ်+ဒေါ်ပုလဲ၊ ဦးသောင်းစိန်+ဒေါ်နွယ်နွယ်အေး၊ Edgar, Julie, Emerald, Elaine Kwang, Dr. ကြည်ဝင်းလှိုင်+ Dr.မီမီလေး၊ သားသူရိန်မင်းလှိုင်၊ Helen Chee(Hla Hla Ma) မိသားစုနှင့် ဦးစိုးဝင်း၊ ဒေါ်မြင့်မြင့်မိသားစု၊ ဖခင်ကြီးဦးချစ်စိန်+မိခင်ကြီးဒေါ်မြင့်မြင့်လင်းနှင့် Ko King တို့အားရည်စူး၍ သမီးတင်တင်နှင့်မောင်နှမများ၊ U Jack + ဒေါ်ပိုးခင်၊ ကိုအေးထွန်း+ မမေခရမ်း၊ Sonia Htoon, Trevor Htoon, Shunli Cai+Thandar Lynn မိသားစုတို့ဖြစ်ကြသည်။ ကုသိုလ်ရှင်မိသားစုများသည် မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် သံဃာတော်များထံမှ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဋ္ဌာန်း။

Fort Wayne, IN ကရင်နှစ်သစ်ကူး ပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်ဖေလိုး

Fort Wayne, Indiana ရှိ ကရင်မိသားစုများ၏ ၂၇၆၄ ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲ အခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၂၆၊ ၂၀၂၅၊ မနက်၁၀နာရီမှညနေ၄နာရီထိ McMillen Park Community Center တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ကရင်လူငယ်များလည်းတက်ကြွစွာပါဝင်ကာ ကရင်သီချင်း Live သီဆိုမှု၊ ကရင်အလံကိုဂုဏ်ယူစွာကိုင်ဆောင်သောလူငယ်များနှင့်အတူ ကရင်ဒုံးယိမ်းအကများ ကပြခဲ့ကြပြီး အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်သော ကရင်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ရိုးရာဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းကာ ကရင်အမျိုးသားနေ့ကို ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ Fort Wayne မြို့သည် ၁၉၈၈ နောက်ပိုင်းမှစပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများကို အများဆုံးလက်ခံသောမြို့များထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး ဗမာမိသားစုများအပြင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြောင်းရွှေ့လာသောတိုင်းရင်းသားများ အများအပြားနေထိုင်သောမြို့ဖြစ်ပြီး ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲ၊ ချင်းအမျိုးသားနေ့၊ မွန်အမျိုးသားနေ့တို့ကို နှစ်စဉ်ကျင်းပကာ နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် မိမိတို့၏ဇစ်မြစ်ယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်နေလျက်ရှိပါသည်။

ဓမ္မဒူတဆရာတော် သက်တော်(၆၁)နှစ်ပြည့် ဇာတိသံဝေဂမင်္ဂလာ ကုသိုလ်ပြုပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

Chino, California ရှိ ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်၊ ပဲခူးမြို့ ဆယ်မိုင်ကုန်းဓမ္မဒူတတောရရိပ်သာနှင့် ဓမ္မဒူတဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်တို့၏ ပဓာနနာယကပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဒေါက်တာအရှင်ပညာသီဟ၏ သက်တော်(၆၁)နှစ်ပြည့် ဇာတိသံဝေဂမင်္ဂလာ ကုသိုလ်ပြုပွဲနှင့် ပူဇော်ပွဲကို ဇန်နဝါရီမွေးနေ့ရှင်များနှင့် ကုသိုလ်ရှင်များကစုပေါင်းပြီး ဇန်နဝါရီ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် ဓမ္မဒူတဝိဟာရကျောင်းတိုက် တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ သံဃာတော်၆ပါးထံမှ သီလယူကာ တရားနာယူပြီး နံနက်၁၁နာရီတွင် နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်စ်ရာကျော်ကို နေ့လယ်စာ မြန်မာစားစရာမျိုးစုံ စတုဒိသာဒါနပြုခဲ့သည်။

OMC ၏ Countdown to New Year 2025

San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community ၏ Myanmar Community and Cultural Center တွင်၂၀၂၅နှစ်သစ်ကူးအကြို " Countdown to New Year 2025" အခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာ၃၁၊ ညနေက ကျင်းပခဲ့ရာ လူငယ်များ၊ senior citizens အပါအဝင် မြန်မာမိသားစုပေါင်း၁၀၀ခန့်ကာရာအိုကေဆိုကြ၊ ညစာအတူစားကြရင်း နှစ်သစ်ကိုကြိုခဲ့ကြသည်။

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

Rangoon California

BURMESE FOOD HOUSE

Women-Owned Restaurant

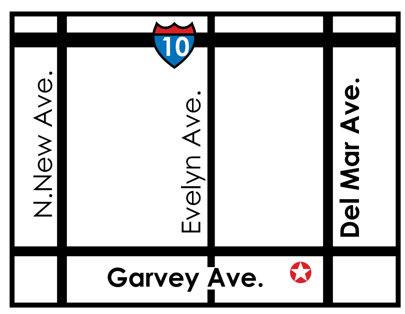
- မြန်မာအရသာစစ်စစ်ကို လွမ်းဆွတ်သူများအတွက် မြန်မာပြည်ရောက်သွားသလိုခံစားရစေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California ဆိုင်လေးကို လာရောက်စားသုံးကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေရှင်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆိုင်(သို့) ကျောင်းမှာ ဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်း စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အထူးစီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- ဘုန်းကြီးကျောင်းပွဲများ၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးပွဲများ၊ အလှူမင်္ဂလာပွဲများ၊ မွေးနေ့ပါတီပွဲများနှင့် အခြားသောပွဲများ အားလုံးအတွက်လည်း 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

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners



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

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

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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

B G COLLISION REPAIR
AZUSA COLLISION REPAIR

AUTO COLLISION REPAIR

မတော်တဆယာဥ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံး၊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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

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

OPEN Saturday

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

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

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World   CST# 2055449-40

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA

Tel: +1 **(626) 285-9739**   Fax: +1 (626) 285-9743

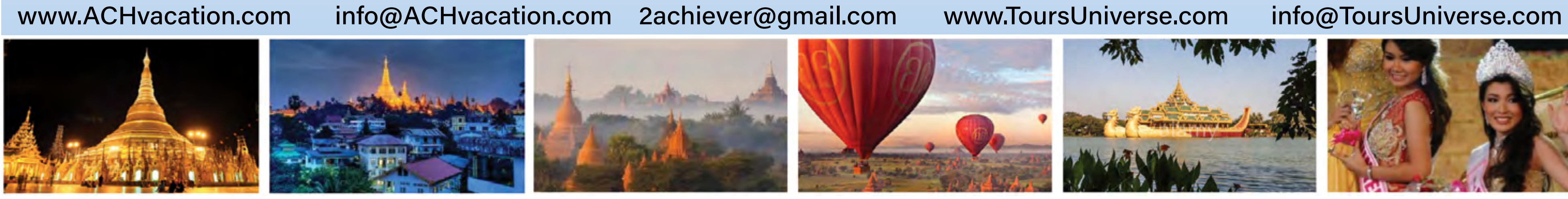
28 Years of Excellent Services

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

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

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



ယခုလ ၂၀၂၅ဇန်နဝါရီအလှပန်းအတွက် California State University of Fullerton မှာ dual degrees ရဖို့ ပညာသင်ကြားနေတဲ့ Julymoe Myint Aung နဲ့အမေးအဖြေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Julymoe Myint Aung

1. Could you tell us about yourself? When did you move to the United States?

- My name is Julymoe Myint Aung, and I'm from Orange County, California, where my family has resided for approximately the past fifteen years. I'm currently finishing up my senior year at the California State University of Fullerton, where I'm pursuing dual degrees in Entertainment & Tourism Communications and Cinema & Television Arts. My weekends are spent working part-time as a main gate receptionist at the Disneyland Resort in Anaheim, California. I was born in Yangon, Myanmar, and my parents brought us to Southern California when I was about a year old, where we initially resided in L.A. County during my early childhood years.

2. What attracted you to Cal State University, Fullerton?

- I bounced around between a couple of schools before making a decision, but ultimately chose CSUF due to its strong communications department. CSUF was the only school I got into that offered an entertainment and tourism concentration within their Communications major, which I felt would be a great way to explore the broad field's many career options with a focused lens on the entertainment industry. Being an Orange County school, it's located in a livelier area than some of the other schools I was considering, which is what I preferred for a college campus. Now that I'm finishing up my final year, I can say I've had an overall great experience academically as a Titan at CSUF.

3. Could you share some highlights from your double majors? What are the advantages of taking double majors?

- The great thing about the dual majors I study is that they're not totally unrelated: the skills I learn in my communications courses naturally help me with my cinema & TV courses, and vice versa. For example, entertainment communications places a huge emphasis on networking and writing, which only helps me strengthen my writing pitches and networking skills as a cinema & TV major. My communications major helps me gain an industry/business perspective of the working film industry, which is valuable knowledge for one who wants to work in entertainment/film production. Another perk of being a double major is that you get access to twice the resources, events, and opportunities. Both my areas of study go hand in hand, so these cumulative experiences have helped me acquire a well-rounded perspective on not only film production but also the entertainment industry as a whole.

4. What are your challenges in your student life? How do you overcome them?

- I'm sure it's a common experience for college students- juggling assignments, studying for exams, and struggling to manage it all between a job, family obligations, extracurriculars, and personal matters. I also started commuting to school after living on campus for the first two years, and maintaining a social life became significantly more difficult. A helpful habit for balancing responsibilities and deadlines that I'm still learning to be consistent with is to write down every task I have to accomplish within a week, in order of priority. Another habit that helps break up the monotony of a busy lifestyle is periodically rewarding yourself. If I've had a couple of busy weeks at school, I try to plan something fun in the future to look forward to, as a form of motivation.

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

- It's often a difficult balance, and I've yet to experience a perfect one. What I find helpful is looking ahead more, whether that means using a weekly or monthly calendar, which helps me visualize what the next few weeks will look like, including when there are gaps for free time. Procrastination is probably every college student's worst enemy, but I find that the more I stay on top of completing assignments and getting those tasks out of the way, the more time opens up for other activities I enjoy doing more. Going to school events and joining clubs is another way I like to get more involved with campus life while also making friends.

6. What are your future goals?

- I'm still exploring my options, even as a senior, but my goal is to become a screenwriter (writing scripts for films/television) or a film editor. I'd eventually like to sustain a well-rounded career in film production/the entertainment industry, as it's a broad field with many corners in which one can become involved. Another important goal of mine is to be able to support myself enough to travel and experience new places often. Though I have some prospects for my future, I've learned that you really don't need everything set in stone. My plan is just to keep pursuing whatever interests or excites me, do the best I can with it, and keep moving forward.

7. Who are your role models?

- My parents are and have always been my role models. My dad is the hardest worker I know, and from him, I learned the value of maintaining a strong work ethic without expecting anything in return. I don't think I've ever met a stronger person than my mom (I don't think there's anything she can't do), and I watched both of them work hard for years, making numerous sacrifices for their children. Above all, they raised me with a good moral compass and taught me what it means to be an upstanding citizen. There's much wisdom I've taken away from them just by watching them live their lives, and I carry those lessons with me in everything I do.

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

- If you're worried about choosing the 'right' major or the 'right' career, you're already setting a limitation on yourself before you even begin. What's important to remember is not to ignore an area of study that genuinely excites you in favor of one that feels like a 'safer' option-one's ideal career should not just be financially fulfilling but emotionally fulfilling as well. The worst that can happen if you get to college and hate the major you chose is... you change it. Someone else isn't going to be clocking in at work for you every day, so if you can't imagine yourself being happy with your chosen career path, there's no shame in trying something new.

9. Please share your message for your Burmese American fellow students living in the U.S.

- The biggest limitations we set upon ourselves are often self-inflicted. Many of us are immigrants or children of immigrants, and because of that, we understand the importance of hard work and a financially stable life, which becomes a large factor in our considerations for career choices. But if you're genuinely good at what you do, no matter what it is, the money will come. Lastly, no matter what season of life you're in, there's always going to be something you're chasing, something you're working toward. So I hope you enjoy being present in whatever chapter of your journey you may be in right now, and good luck with all your future endeavors!

"The Burman"

Organization Empowers Burmese Youths Across Borders

By Amy Khaing

In June 2024, high school student Pyae Phoo Khaing from Myanmar started a youth organization "The Burman" with an ambitious vision to reconnect the Burmese Diaspora and empower Burmese youths worldwide. Currently, 8 months later, the organization has connected more than 2,000 individuals across 7 countries, launched Myanmar's first student-led interscholastic newspaper, and several state-wide charity events.

Due to the instability in Myanmar, more and more Burmese youths have chosen to study abroad. While these opportunities open new doors, they also bring challenges as students struggle to reconnect with their culture and search for a community in their new environments. Additionally, there is an increasing rate of poverty, inequality, and lack of education access back in Myanmar – a crisis that cannot be ignored. Pyae Phoo Khaing, the founder, states: "The Burman is initiated to bridge this gap, to reconnect the Burmese diaspora while helping the underprivileged youths in need."

Among the many challenges Khaing faced starting the Burman was picking a name that encapsulates the essence of the organization. Her idea was "to center the name around Myanmar," so people can know "it is a burmese organization right away." So drawing inspiration from "Burmese," – the collective name for the people of Myanmar— she named the organization "The Burman". Additionally, Khaing added, "Although Burman is often referred to as the dominant ethnic group in Myanmar, we hope our organization can empower all Burmese regardless of ethnicities."

The Burman's first initiative was a state-wide Art Charity Exhibition. Khaing claimed the event intends to "foster a sharing of help and love in the community" while "providing opportunities for talented student artists." From finding sponsors, and setting up galleries to creating advertisements, over 40 Burman volunteers intensively prepared for a month. Eventually, their hard work paid off – with around 150 attendees, the charity fundraised over 2 million kyats through artwork, tickets, and merchandise sales. Subsequently, the profits were donated to over 400 orphans at YEC orphanage, most from warring states in Upper Myanmar, and to fund Burman educational workshops and charities.

"The Burman is initiated to bridge this gap, to reconnect the Burmese diaspora while helping the underprivileged youths in need."

Meanwhile, as part of the four Burman pillars "education, aid, community, and connection", the organization created a series of workshops for underprivileged Burmese students. For instance, The Burman hosted "College Major & Career Planning" and "Resource Sharing" workshops for the educational department at Phaung Daw Oo Monastery. A teacher who requested to remain anonymous reviewed: "I gained a lot of new knowledge from this workshop [...]many of the links, websites, and channels were new to me[...] and I look forward to sharing what I learned with my students." Other workshops include "Debate & Public Speaking" at NVL International Academy and "ESL(English for Second Language Speakers)" at Mandalay Boy Orphanage Association. In total, Burman educational workshops reached over 270 students.

Moreover, the organization launched Myanmar's first interscholastic student-led newspaper, "The Burman Newspaper". Specifically, Khaing said the newspaper aims to "connect the Burmese diaspora" and "provide a virtual platform where all can feel heard." To date, the staff team consists of student writers, editors, and researchers from over seven countries – including Myanmar, Thailand, the United States, India, Pakistan– and 24 different schools. Articles spanning six categories are published monthly on The Burman website, tailored for both local and international Burmese communities. Catherine, a student from Yangon expressed, "Being a writer in Burman is like being part of a truly supportive community," and that she can "grow and learn knowing [her] thoughts are genuinely valued."

Above all, these are only a few of the many initiatives The Burman had started. The organization continues to have ambitious

သမ္မတထရမ့်လက်ထက် နေထိုင်ခွင့် မူဝါဒ အပြောင်းအလဲများနှင့် လဝကရဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ဆောင်ရန် / ရှောင်ရန် အချက်များ

SweSwe Aye

–နေထိုင်ခွင့်မူဝါဒသစ်များနှင့် ICE ၏ တိုင်းပြည်တခွင်လှုပ်ရှားမှုများ

ရွေးကောက်ခံသမ္မတသစ် Donald Trump ၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဥပဒေသစ်အရ အထောက်အထားမဲ့နေထိုင်သူများကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအတွက်အထူးဖွဲ့ထားသော အာဏာပိုင်ရဲအဖွဲ့ Immigration and Customs Enforcement (ICE) က တစ်နိုင်ငံလုံးတွင်လိုက်လံဖမ်းဆီးရာ သမ္မတကျမ်းကျိန်ပြီးနောက် ဇန်နဝါရီ ၂၃မှစတင်ဖမ်းဆီးခဲ့ရာ တရက်အတွင်းမှာပင် El Salvador, Guatemala, Honduras, Mexico, Bolivia, Afghanistan, Angola, Bolivia, Brazil, Colombia, Dominican Republic, Ecuador, Nicaragua, Senegal ,Venezuela နိုင်ငံတို့မှ လူ၅၃၈ဦးကိုဖမ်းဆီးခဲ့သည်။ သမ္မတက အမိန့်ဖြင့်ဖမ်းဆီးခံရသောသူများတွင် မူးယစ်ဆေး၊ လိင်အကြမ်းဖက်၊ ဓားပြ၊ လူသတ်မှုစသော ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများပါဝင်သလို ရာဇဝတ်မှုနောက်ခံမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများလဲ အများအပြားပါဝင်ကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ရှောင်တခင်ဝင်ဖမ်းရာ အမေရိကနိုင်ငံသား၊ အမေရိကန်စစ်ပြန်တစ်ဦးပါ မှားယွင်းဖမ်းဆီးခံခဲ့ရသည်။

– သမ္မတကျမ်းကျိန်ပြီး နေထိုင်ခွင့်ဥပဒေနှင့်အဖမ်းခံရသူဦးရေ

U.S. Immigration and Customs Enforcement ၏ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၂၃ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဖမ်းဆီးခံရသူပေါင်း ၅၃၈ဦး ရှိသည်။ ဝင်ရောက်ဖမ်းဆီးခဲ့သော ပြည်နယ်များမှာ California, New York, New Jersey, Utah, Florida, Maryland, Minnesota, Massachusetts ပြည်နယ်များဖြစ်သည်။ 2022 American Community Survey ကိုအခြေပြုသော Pew Research Center အရ ၂၀၂၂ခုနှစ်တွင် အမေရိကားနိုင်ငံတွင်း တရားမဝင်နေထိုင်သူ ဦးရေမှာ ၁၁သန်းခန့်ရှိသည်။ ၂၀၀၇ခုနှစ်တွင် တရားမဝင်နေထိုင်သူဦးရေမှာ၁၂.၇သန်းရှိခဲ့ပြီး အမြင့်ဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။ https://www.pewresearch.org/short-reads/2024/07/22/what-we-know-about-unauthorized-immigrants-living-in-the-us/

Laken Riley Act နှင့် ပိုမိုတင်းကျပ်လာမည့် နေထိုင်ခွင့်မူဝါဒအသစ်

US Congress က ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၂၂တွင် bipartisan support အတည်ပြုခဲ့ပြီးဖြစ်သော Laken Riley Act မှာ သမ္မတ လက်မှတ်ရေးထိုးအတည်ပြုရန်သာကျန်တော့သည်။ Laken Riley Act ၏အနှစ်ချုပ်မှာ " This bill requires the Department of Homeland Security (DHS) to detain certain non-U.S. nationals (aliens under federal law) who have been arrested for burglary, theft, larceny, or shoplifting.

To Page 23

Jacksonville, FL ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲ

ဓာတ်ပုံ- သာသနာ့ပါလဘုန်းကြီးကျောင်း

Jacksonville, Florida ရှိ သာသနာ့ပါလဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ဇန်နဝါရီ၁၂၊ ၂၀၂၅က ၂၇၆၄ ကရင်နှစ်သစ်ကူးအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ရာ ကရင်ရိုးရာအကများအပြင် ချောတိုင်တက်ပွဲ၊ ထုတ်ဆီးတိုးပွဲ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်ခြင်းစသည့် ရိုးရာကစားပွဲများကိုကပါ ကျောင်းဝန်းအတွင်း ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Jacksonville အနီးဝန်းကျင်ရှိ ဧည့်ပရိသတ်တစ်ရာခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

PALAW
coffees & chocolates

Make Burmese Food Great Again

Ngwe Tun
Managing Partner

ngwetun@palawamatx.com
+1 806-437-0847
5631, E. Amarillo Blvd, Amarillo, TX 79107, USA
www.palawamatx.com

PALAW
coffees & chocolates

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖိ ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ့
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်၊

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

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

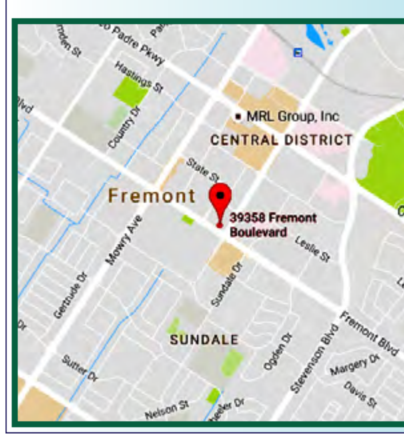
Amy B. Wong, DDS

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 စက်
3D dental technology CBCT စက်တို့ ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
SF Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

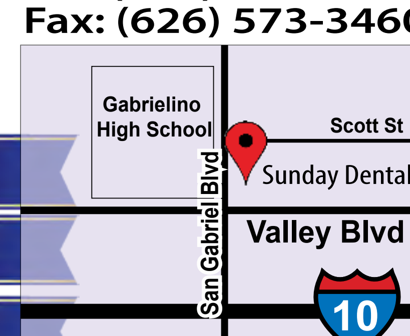
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy

Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်၉နာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

Maid: Hard Work, Low Pay, and a Mother's Will to Survive

★★★☆☆ By: *Stephanie Land*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Biography, Autobiography, Memoir*

SUMMARY: *At 28, Stephanie Land's plans of breaking free from the roots of her hometown in the Pacific Northwest to chase her dreams of attending a university and becoming a writer, were cut short when a summer fling turned into an unexpected pregnancy. She turned to housekeeping to make ends meet, and with a tenacious grip on her dream to provide her daughter the very best life possible, Stephanie worked days and took classes online to earn a college degree, and began to write relentlessly. She wrote the true stories that weren't being told: the stories of overworked and underpaid Americans. Of living on food stamps coupons to eat. Of the government programs that provided her housing, but that doubled as halfway houses. The aloof government employees who called her lucky for receiving assistance while she didn't feel lucky at all. She wrote to remember the fight, to eventually cut through the deep-rooted stigmas of the working poor.*

Maid explores the underbelly of upper-middle class America and the reality of what it's like to be in service to them. "I'd become a nameless ghost," Stephanie writes about her relationship with her clients, many of whom do not know her from any other cleaner, but who she learns plenty about. As she begins to discover more about her clients' lives-their sadness and love, too-she begins to find hope in her own path.

"Maid" is an autobiography that really hits home, showcasing the raw, true experiences of a low-income single mom. "Being poor, living in poverty, seemed a lot like probation—the crime being a lack of means to survive." This quote perfectly captures the essence of Stephanie Land's "Maid." Land finds herself working as a maid to make ends meet, and throughout the book, she writes about various clients, detailing how each one impacts her life in different ways. The story highlights the tough realities faced by domestic violence survivors starting over, especially when they've relied on their partners for financial support. Land writes about her struggles with government programs like food stamps and housing assistance. She faces judgment from the very people who are supposed to help her and deals with being looked down upon in grocery stores as she fights to feed herself and her daughter. The book opened my eyes to the day-to-day challenges faced by many people, especially those in jobs that don't fully utilize their potential. Land's daily grind involves aching exhaustion from cleaning, without a break, since her commuting time is considered her "rest." She hauls heavy supplies, scrubs floors on her hands and knees, and faces the relentless struggles of single parenting.

While the book is based on true experiences, some parts felt repetitive. Some chapters seemed like endless complaints, making it hard to stay engaged. I get that complaining is natural given her tough circumstances, but it did weigh down the narrative at times. I wanted to see more of her personal growth and less focus on her misfortunes. The book could have explored other dimensions of her journey more deeply. Despite these points, I loved the depiction of her relationship with her daughter. It's clear that Land works incredibly hard to rise above poverty out of love for her child. This bond is the heart of the memoir, showing a drive for a happy, stable life. It's a universal goal that resonates beyond socio-economic boundaries.

My personal final take: "Maid" offers an eye-opening look at the struggles of the working poor, but it could have benefited from tighter storytelling. Stephanie Land's journey is powerful and inspiring, but the repetition and heavy focus on complaints sometimes overshadow her resilience and growth. Still, the book is worth reading for its candid depiction of life's harsh realities and the undeniable love between a mother and her daughter. Even President Barack Obama was inspired by this book, calling it "A single mother's personal, unflinching look at America's class divide, a description of the tightrope many families walk just to get by, and a reminder of the dignity of all work," speaking volumes about the impact of Land's story.

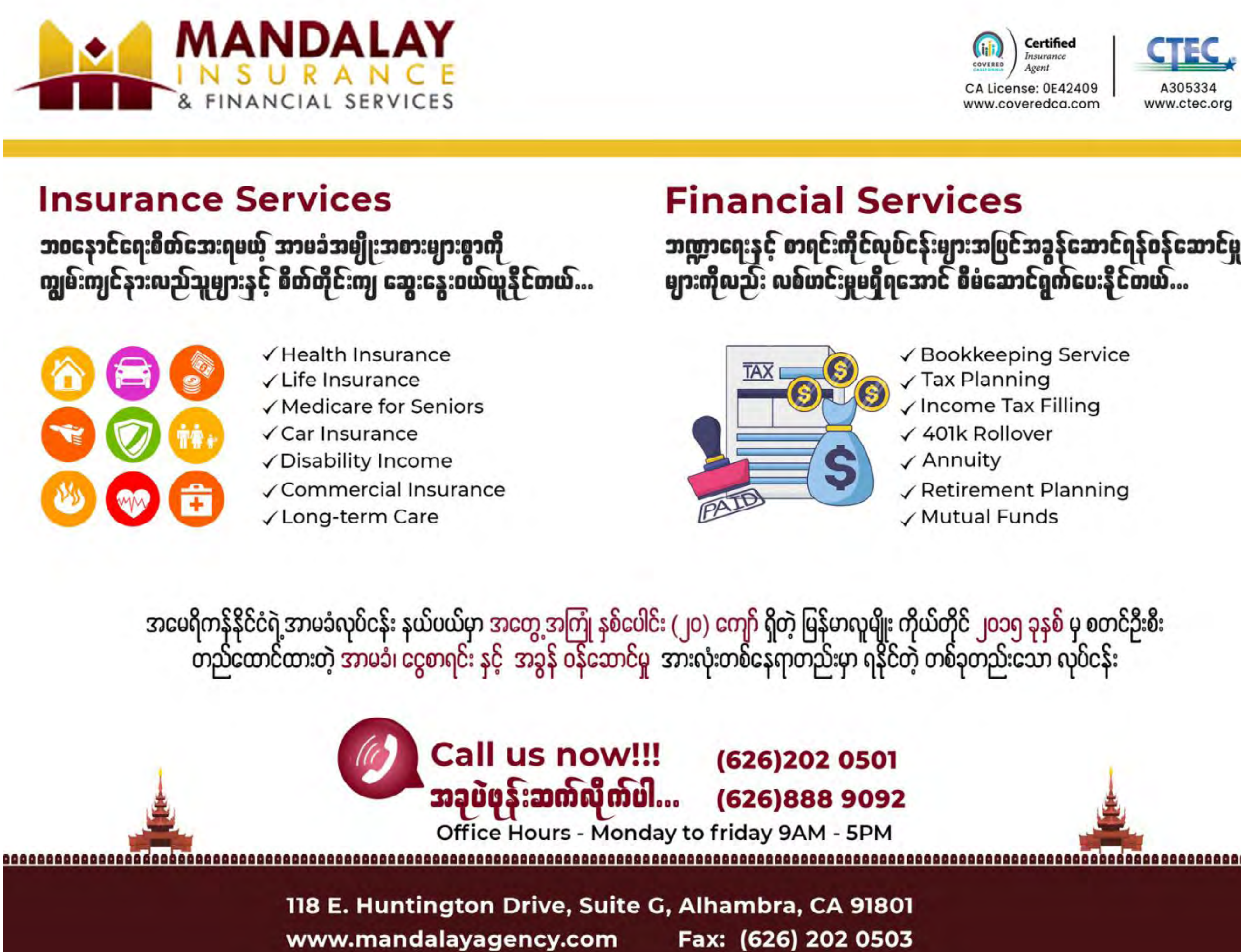
"တော်လှန်ဂီတမွေးနေ့ည" ကျင်းပမည့်တူးတူးနှင့် Bay Area မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံ

Photo: William Chan

၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင်စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးသည့်နောက်ပိုင်း ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်မှ တဆင့် United States သို့ ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ရောက်ရှိလာသော တေးသံရှင်တူးတူးနှင့် San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ တွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၁၂၊ ၂၀၂၅က Union City ရှိ Myanmar Community and Cultural Center တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကိုထိန်လင်းက အခမ်းအနားမှူးအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားကို San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာcommunity ကိုယ်စား ကိုချို့ဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့ပြီး RITကျောင်းသား ဟောင်းများကိုယ်စား ကိုတင်မောင်ဝင်း က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။

RIT ကျောင်းသားဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သော တေးသံရှင် တူးတူးက တော်လှန်ရေးကာလ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသော အကြောင်းများနှင့် ဂီတလမ်းကြောင်းမှ အမှတ်ရစရာ အကြောင်းအရာများကို ပြောကြားကာ လူ့အခွင့်အရေးသီချင်းတပုဒ်ဖြစ်သော Justice ကို ကိုယ်တိုင်ဂီတာတီးသီဆို၍ အခမ်းအနားကို မွန်းလွဲ၂နာရီတွင် ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မြန်မာထမင်း၊ ဟင်းများဖြင့် နေ့လယ်စာ ဧည့်ခံခဲ့သည်။

" ဒီပွဲက community နဲ့ RIT ကျောင်းသားဟောင်းတွေ စုပေါင်းလုပ်တာပါ။ မြန်မာပြည်အနေနဲ့ပြောရရင် ဓမ္မ နဲ့ အဓမ္မ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စ။အဓမ္မကိုဆန့်ကျင်ရဲဖို့လိုသလို ဓမ္မဘက်က နည်းနည်းများများရပ်တည်တဲ့ မည်သူမဆို ကြိုဆို ကူညီရမယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ဒီပွဲကို ကျင်းပရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်" ဟု အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်ပါဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုချို့ဦးမောင်က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ တေးသံရှင်တူးတူးသည် " တော်လှန်ဂီတမွေးနေ့ည " ဟုခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော တကိုယ်တော် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၊ ၂၀၂၅တွင် Fort Wayne မြို့တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး San Francisco Bay Area တွင်လည်း ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို မတ်၈၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။



ကျနော် တွေ့ ခဲ့ရသော နှာခေါင်းစည်းများ

Cloth Mask, Disposable Mask

ဒေါက်တာကျော်မင်း

MRT မြေအောက်ရထားတွေ က ၄ မိနစ်တစ်စီး ကျနော့ ရှေ့မှာ ဆိုက်လါလိုက် ရှေ့ဘူတာဆီ ဆက်ထွက်သွားလိုက်၊ လူတွေကလည်း တပြုံကြီး ဆင်းလါလိုက် တပြုံကြီး ရထားပေါ်တက်လိုက်ကြ၊ အနီ အပြာ အဝါ လိမ္မော် အစိမ်း အညို အရောင် ၆ မျိုးနဲ့ သတ်မှတ်ခွဲခြားထားတဲ့ MRTမြေအောက်ရထားလိုင်းတွေ က Taiwan ထိုင်ဝမ်နိုင်ငံရဲ့ မြို့တော် Taipei ထိုင်ပေမြို့ကြီးကို ကွန်ယက်သဖွယ်ဆက်သွယ်ထား၊ လူတွေကလည်း မြေဆောက် အလွှာ ခြောက်လွှာစလုံးမှာ လူးလာ လှုပ်ရှားနဲ့ပေါ့၊ ကျနော်လည်း အဲ့ဒီ့ လူတွေထဲက လူတယောက်ပါ။ကျနော်တွေ့ရတဲ့လူတွေရဲ့ ၈၀% သောခလေး လူကြီးတွေဟာ နှာခေါင်းစည်းတွေ ဝတ်ထားကြပါတယ်။ကျနော့ ခံစားချက် အတိုင်းပြောရရင် ထိုင်ပေ Taipei ရဲ့မြို့ပြမှာ လေထုဟာ မသန့်ရှင်းပါဘူး။ လမ်းမပေါ်ထွက်လိုက်ရင် မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကထွက်တဲ့မီးခိုးနံ့တွေ၊ ကြက်ကြော်စတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေကထွက်လါတဲ့ အကြော်ကြော်တဲ့ အနံ့တွေ၊ ရေပုပ်မြောင်းအနံ့တွေ၊ ရာသီဥတုရဲ့ လေအေးဒါဏ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေများလို့ ချောင်းဆိုးကြတဲ့လူတွေနဲ့ ထိတွေ့ရတော့တာပါဘဲ။ နောက်တစ်ခုက MRTမြေအောက်အမြန်ရထားကို သွားလာရေးအတွက်အသုံးပြုကြရတဲ့အတွက် လူကြပ် တဲ့ အချိန်ဆိုရင် မိမိရှုရမဲ့လေထဲမှာပါလါမဲ့ ပိုးတွေရဲ့အန္တရယ်ကို သတိထားရပါမယ်။ ဒီအန္တရာယ်တွေကို တားဆီးဘို့၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းကို အလွယ်တကူ ကာကွယ်ဘို့ နှာခေါင်းစည်းဟာ အသင့်တော်ဆုံး အတားအဆီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့မှာ နှာခေါင်းစည်းတွေ ကိုယ်စီနဲ့ပေါ့၊ ကျနော် သူတို့ကိုကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ လူသဏ္ဍာန်တွေပျောက်ပြီး ကျနော့မြင်စိတ်ထဲမှာ ကျနော့ရှေ့မှာ နှာခေါင်းစည်းတွေက ဟိုဟို ဒီဒီ ရွေ့ရှားနေကြတယ်လို့ မြင်လါရပါတယ်။ ဒီမြင်ကွင်းကြောင့် လည်းဘဲ နှာခေါင်းစည်းအကြောင်း သောင်းပြောင်းထွေလာ ရေးပြချင်တဲ့စိတ်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရပါတယ်

နှာခေါင်းစည်းကို ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း၂၀၀၀ ကျော်ထဲက ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လူတွေစတင်အသုံးပြုခဲ့ကြသည်က စိတ်ဝင်းစားစရာပါ

♦ Roman Philosopher Pliny the Elder ရောမလူမျိုး အတွေးအခေါ်သမား ပလင်နီ ဆိုတဲလူက တိရိစ္ဆာန်ရဲ့ ဆီးအိမ် အရေခွံကို နှာခေါင်းစည်းအဖြစ် ဆိုးဆေးတွေကထွက်လါတဲ့ အမှုန့်တွေ အဆုတ်တွင်းမဝင်အောင် ကာကွယ်ဘို့ တပ်ဆင် အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်၊ဆီးအိမ် အရေပြားဆိုတော့ ဆွဲဆန့်နိုင်တာကြောင့် တင်းတင်းရင်းရင်း ဖုံးအုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ရပါသည်

♦ နယ်မြေသစ်ရှာဖွေသူ အီတလီလူမျိုး မာကိုပိုလို က ၁၃ ရာစုနှစ်တွင် ရေးသားထားသော ခရီးသွားမှတ်တမ်းတွင် တရုပ်ပြည်ကို ရောက်ရှိခဲ့စဉ်က ဘုရင်ယွန်မင်းဆက် Yuan dynasty လက်အောက်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော စားဖိုမှူးများသည် ဘုရင့်စားသောက်ဖွယ်များ ပြင်ဆင်ရာတွင် ပိုးသားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော နှာခေါင်းအကာများကို ဝတ်ဆင်ထားကြသည်ဟု ရေးသားထားသည်

♦ ၁၄ ရာစု နှင့် ၁၇ ရာစုမှာတွင်ဖြစ်ပွါးခဲ့သော ဥရောပ ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွါးချိန်တွင် ပြင်သစ်ဆရာဝန် Charles de Lorme ဆိုသူက မျက်နှာတပြင်လုံးကိုဖုံးအုပ်ပြီး မျက်စိပေါက် နှစ်ပေါက်သာပါသော Beak Mask ငှက်နှုတ်သီးမျက်နှာဖုံးစွပ်ကို တီထွင်အသုံးပြုခဲ့သည်

♦ ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီဆရာ Leonardo da Vinci သည် ရေစွပ်ထားသော အဝတ်ကို မျက်နှာပေါ်တွင်ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် ပန်းချီဆေးများမှထွက်သော အဆိပ်အတောက်များကို ကာကွယ်ခဲ့သည်

♦ ၁၈၆၁ တွင် လေထုထဲ၌ ပိုးမွှား ဘက်တီးရီယားများ ရှိသည်ကို Louis Pasteur ဆိုသူက စတင်တွေ့ရှိပြီးနောက် ဆရာဝန် များကလည်း ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွါးနေချိန်တွင် ချည်ထည် နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ကြရန် ညွှန်ကြားလာကြသည်

♦ ၂၀ ရာစုနှစ်ဦးပိုင်တွင် Malaya မှ ပြည်သူ့ဆေးပညာ ဆရာဝန် Wu Lien-ten သည် မြောက်ပိုင်းတရုပ်ပြည် တွင်ဖြစ်ပွါးနေသော pneumonic plague အဆုတ်ပလိပ်ရောဂါ ကို လေ့လာနေချိန်တွင် နားပေါ်တွင်ချိတ်နိုင်သော ပတ္တီးအဝတ်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော နှာခေါင်းစည်းကို စတင်အသုံးပြုခဲ့သည်။ ယင်းနှာခေါင်းစည်းသည် ယနေ့ခေတ်အသုံးပြုနေသော နှာခေါင်းစည်းများရဲ့ ရှေ့ဦးဟုဆိုနိုင်ပါသည်

♦ ၁၉၁၈ ခုနှစ်တွင်ဖြစ်ပွါးခဲ့သော ကမ္ဘာ့ တုပ်ကွေးကပ်ရောဂါ အချိန်တွင် တကမ္ဘာလုံးအထူးသဖြင့် အမေရိကားတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအပါအဝင် လူအားလုံး ရောဂါကာကွယ်ရေး နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ခဲ့ကြသည်

♦ ဂျာမဏီ နှင့် အမေရိကန် နိုင်ငံများတွင်ဆရာဝန်များသည် ခွဲစိပ်ခန်းတွင်းတွင် နှာခေါင်စည်းကို ၁၉၂၀ ခုနှစ်မှစတင် ဝတ်ဆင်ကြသည်

Taipei Night Market ထိုင်ပေမြို့ကညစျေး တွေမှာ အဝတ်နှာခေါင်းစည်း ဆိုဒ်စုံ၊ ပုံစံမျိုးစုံ၊ အရောင် မျိုးစုံရောင်းချနေတာကိုလည်းတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အခုလို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်တာကောင်းပါသည်။ ဒါပေမဲ့လည်း အချေအနေ အချိန်အခါ ကိုလိုက်ပြီး နှာခေါင်းစည်းကို ဝယ်ယူ ဝတ်ဆင်တတ်ကြဘို့လိုပါတယ်

အဝတ်နှာခေါင်းစည်း Reusable Cloth Mask

အဝတ်လွှာ နှစ်ထပ်၊ သုံးထပ်နှင့်ချုပ်လုပ်ထားသော အဝတ် နှာခေါင်းစည်းကိုဝတ်ဆင်ပါ။ နေရောင် အလင်းရောင် တို့တွင် ထောင်ကြည့်လိုက်ပါက အလင်းမထိုးဖေါက်နိုင်အောင် အလင်းပိတ်နေသောနှာခေါင်းစည်းဆို ပိုကောင်းပါတယ်။ cloth mask is better than no mask လို့ဆိုကြပါတယ်။ ရောဂါကာကွယ်မှုတော့အနည်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးဌာနတွေက ကူးစက်မှု့ သတိပေးချက်မထုတ်ပြန်ထားတဲ့အချိန်၊ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်မဟုတ်သည့်နေရာတွင် သွားလာမည်ဆိုလျှင်၊ မိမိဆန္ဒကလည်း သက်တောင့် သက်သာရှိ၍ ဝတ်ဆင်လိုပါက ဝတ်နိုင်ပါသည်။ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို အနည်းဆုံး တနေ့တကြိမ် သို့မဟုတ် စိုဆွတ် ညစ်ပေလျှင် လျှော်ဖွတ်ပါ

တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းများ Disposable Mask

စီးပွါးရေးကုမ္ပဏီများမှထုပ်လုပ်သောနှာခေါင်းစည်း Disposable Smog Mask ဝယ်ချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် အရောင်များ ပုံစံများဖြင့် ထုပ်လုပ်ထားပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်မှုအတွက်တော့ ယုံကြည် စိတ်ချ၍ မရပါ

ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက်စိတ်ချလိုပါက American Society for Testing and Materials ASTM အဆင့်မှီနှာခေါင်းစည်းများ ကို ဝတ်ဆင်ဖို့လိုပါတယ်

ASTM Level 1 Mask များသည် 3microns မျှသေးသော ဘက်တီးရီးယား ကာကွယ်နှုန်း Bacteria Filtration Efficiency BFE >95% ရှိပါသည်။ ကူးစက်နိုင်ခြေနည်းပါးသောအခြေအနေတွင် everyday mask အဖြစ်သုံးနိုင်သည်

ASTM Level 2 Mask များသည် 3 microns မျှသေးငယ်သော ဘက်တီးရီယား ကာကွယ်နှုန်း BFE>98% ရှိပါသည်။

ASTM Level 3 Mask များသည် 3 microns မျှသေးငယ်သော ဘက်တီးရီယား ကာကွယ်နှုန်း BFE >98% ရှိပါသည်။ မိမိက ကူးစက်ခံထားပြီးလျှင် သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများလျှင် Level 2 သို့မဟုတ် Level3 ကိုဝတ်ဆင်ပါ

နှာခေါင်စည်းများတွင် expiration-date ရှိပါသည်။ အများအားဖြင့် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ဖြစ်ပါသည်

ခွဲစိပ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း Surgical Mask

ခွဲစိပ်ခန်းထဲတွင် သုံးနိုင်သော စံနှုန်းဖြင့်ထုပ်လုပ်ထား၍ ပိုမိုလုံခြုံ စိတ်ချစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို ပိုမိုလုံခြုံစေရန် ကြိုးကိုနောက်စေ့ နှင့် လည်ပင်း အနောက်ဖက်တို့တွင်ချည်နှောင်ရသည်။ နားတွင်တပ်၍ ဝတ်ဆင်နိုင်သော ခွဲစိပ်ခန်းသုံးနှာခေါင်းစည်း မျာလည်းရှိပါသည်

အမေရိကန် ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ အသိအမှတ်ပြုထားသော တစ်ခုတည်းသော နှာခေါင်းစည်း USA standard Mask သည် N 95 Mask တစ်ခုတည်းဖြစ်ပါတယ်

KN 95 ကတော့ China Standard Mask တရုပ်ပြည် စံနှုန်းနဲ့ထုပ်လုပ်ထားသော နှာခေါင်းစည်းဖြစ်ပြီး ဈေးကွက်ထဲတွင် KN 95 Mask အတုများ ရောင်းချနေကြ၍ သတိထားပြီး ဝယ်ယူကြရန်လိုပါတယ်

လုပ်ငန်းခွင်သုံး နှာခေါင်းစည်း

စက်ရုံသုံး နှာခေါင်းစည်း၊ မီးသတ်သမားများ သုံးသော နှာခေါင်းစည်း၊ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်သားများသုံးသော နှာခေါင်းစည်း စသည်ဖြင့် လုပ်ငန်း အလိုက်နှာခေါင်းစည်းများ သတ်မှတ်ထားရှိကြပါတယ်

နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်နည်း

နှာခေါင်းစည်း ကို ဝတ်ဆင်လျှင် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို လုံခြုံစွာ အုပ်မိစေရန်ဂရုစိုက်ဝတ်ဆင်ပါ။ ဘေးဖက်ပါးပြင်ပေါ်တွင်လည်း လုံခြုံစွာရှိနေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ နှာခေါင်းဖေါ်ထားပြီး ပါးစပ်တွင်သာ အုပ်ထားခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းကို မေးစေ့တွင်သာ ရှိနေစေခြင်းတို့ကိုရှောင်ပါ

နှာခေါင်းစည်းရဲ့ အပြင်မျက်နှာပြင်မှာ ပိုးတွေကပ်ငြိနေနိုင်တဲ့အတွက် သုံးပြီးသား နှာခေါင်းစည်းကို ကိုင်တွယ်တဲ့နေရာမှာ စနစ်တကျရှိဘို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်

နှာခေါင်းစည်း ချွတ်ပုံ ချွတ်နည်း

ဦးခေါင်းနောက်ဖက် တွင်စည်းထားသောကြိုးကို ဦးစွာဖြည်ပါ သို့မဟုတ် နားတွင်ချိတ်ထားသော ကွင်းကို ဦးစွာဖြုတ်ပါ၊ ရှေ့ဖက် မျက်နှပြင်ကို ကိုင်ပြီးချွတ်တာ မှားပါတယ်

နှာခေါင်းစည်းရဲ့ အပြင်ဖက်မျက်နှာပြင် ဘယ် ညာ ကို ထိလျှက်ခေါက်လိုက်ပါ

မိမိရဲ့ လက်ကို ရေဖြင့် ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ဆေးဖြင့် သန့်စင်လိုက်ပါ

မည်သည့်အချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်း လဲလှယ်မည်နည်း

အဝတ် နှာခေါင်းစည်း စိုဆွတ်နေခြင်း၊ ညစ်ပေနေသော အချိန်များတွင် နှာခေါင်းစည်း အသစ်ကို လဲ လှယ်ပါ

ညစ်ပေနေသော စိုဆွတ်နေသော နှာခေါင်းစည်း ကို လေလုံ သော ပလပ်စတစ်အိတ်တွင် ထည့်ပါ

ဝတ်ဆင်ပြီးသော နှာခေါင်းစည်းသည် ခြောက်သွေ့ သန့်စင်သည်ဟု ယူဆလျှင် စက္ကူအိတ် သို့မဟုတ် အဝတ်အိတ်တွင် ၎င်း နေ့တွင် ဆက်လက် အသုံးပြုရန် သိမ်းထားနိုင်သည်။ နောက်နေ့ရောက်လျှင် နှာခေါင်းစည်းအသစ်ကိုပြောင်းလဲတပ်ဆင်ပါ

အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို အနည်းဆုံး တနေ့တကြိမ် သို့မဟုတ် စိုဆွတ် ညစ်ပေလျှင် လျှော်ဖွတ်ပါ

သုံးပြီးသား နှာခေါင်းစည်းတွေကို ဆိုင်တွေမှာ အာလူးကြော်ထုပ်တွေချိတ်ထားပြီးရောင်းသလို တပွတ်ကြီးချိတ်ထားပြီး ပြန်လည်ဝတ်ဆင်ခြင်းဟာ လုံးဝ မှားယွင်းပါတယ်။

လေထဲမှာချိတ်ထားခြင်း၊ နေပူလှန်းခြင်းဖြင့် အော်တို မ သန့်ရှင်းသွားပါ၊ အဝတ်နှာခေါင်စည်းဆိုလျှင်တနေ့တကြိမ်လျှော်ရပါမယ်၊ တခါသုံးဆိုရင် တနေ့တကြိမ်လဲရပါမယ်

တခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကို ညစ်ပေ ပျက်စီး သွားလျှင် ချက်ခြင်းလဲလှယ်ပါ။ စိုဆွတ် ညစ်ပေနေသော နှာခေါင်းစည်းကို ခြောက်သွေ့ သန့်ရှင်းသော နှာခေါင်းစည်းအသစ်ဖြင့် ချက်ချင်း လဲလှယ်ပါ

နှာခေါင်းစည်း နှစ်ထပ်တပ်ခြင်း

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေရှိလျှင် နှာခေါင်းစည်းနှစ်ခုကို ထပ်လျှက်တပ်နိုင်သည်။ တခါသုံး နှာခေါင်းစည်းကို အတွင်းမှာထားပြီး အဝတ် နှာခေါင်းစည်းကိုအပြင် ဖက်တွင်ထားပြီးဝတ်ဆင်ပါ

နေ့စွဲ ဒီဇင်ဘာ ၂၁ရက် ၂၀၂၄

Eva Air လေကြောင်းပိုင် ဘိုရင်း၇၇၇ လေယာဉ်ကြီး အမြင့်ပေသုံးသောင်းကျော်မှာ ထိုင်ပေ မှ လော့အင်ဂျလိစ် သို့ဦးတည် ပျံသန်းနေသည် မှာ အိန္ဒိယ သမုဒ္ဒရာကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာပေါ်ရောက်ရှိနေပါပြီ၊ ကျနော်လည်း အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ရေးမယ်လို့စိတ်ကူးထားတဲ့ဆောင်းပါးအတွက် စိတ်ထဲမှာ စာတွေစီရင်းလိုက်ပါလာခဲ့ပါတယ်၊ လူက ကျန်းမာနေထိုင်ကောင်းနေပေမဲ့လည်း ကျနော့မှာတော့ Level 2 နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ထားလျှက်ပါ၊ ဒီနေရာမှာ ကျနော်ဘာလို့ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းမတတ်ဘဲ Level 2 နှာခေါင်းစည်းကို တတ်ထားသလည်း ဆိုတာ စာဖတ်သူတို့ ရိပ်မိလောက်ပြီထင်ပါတယ်

မှီငြမ်း။ A history of medical masks by Lizzie Enfield, wellcomecollection.org

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ

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

အသည်းကျန်းမာ စေရန်

စံထွန်းရွှေ

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

To clean, Repair your Liver

*အသည်းသည် အစာထဲ၌ ပါလာသော အဆိပ်ကို ဖြေသူဟူ၍၎င်း

*အသည်းသည် ရောဂါများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်သူဟူ၍၎င်း

*အစာကြေစေရန် သည်းခြေအရည်ထုတ်လုပ်သူဟူ၍၎င်း

အသည်းနှင့်ပတ်သက်၍ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်း၌ ဖေါ်ပြထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဓါတုဆေးဝါး ကြာကြာသုံးနေရသူများ အတွက် အသည်းကိုသန့်ရှင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။

အသည်းချို့ယွင်းလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများ

1. ခံတွင်းပျက်ခြင်း = ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း
2. ပျို့အန်ခြင်း
3. ခေါင်းမူးခြင်း
4. ညာဘက်နံရိုးအောက်တွင် နာကျင်ခြင်း
5. ရင်ညွန့်အထက်တွင် နာကျင်ခြင်း
6. မျက်လုံးများ ဝါခြင်း
7. နေ၍မကောင်းခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း
8. အဆမတန် လေပွခြင်း
9. ရေ မသောက်လိုခြင်း
10. ဆံပင်များကျွတ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အသည်းအလုပ် မလုပ်ခြင်း၊ အသည်းအားနည်းခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေရန် အာယုဗေဒဆေးကျမ်း၌ "ကြက်သဟင်း"ပင်ကို

(Power full plant) ဟု ထူးထူးကဲကဲ ညွှန်ပြထားပါသည်။

ကြက်သဟင်း(မြန်မာ)

Bhumi Amla (Sanskrit)

Stone breaker (English)

Phyllanthus miruri(Botanical)

ကြက်သဟင်းပင်သည် တနှစ်ခံ အပင်ဖြစ်သည်။ ၃'ခန့်မြင့်သည်။ အရိုးတခုတွင် အရွက်နှစ်တန်းစီ ထွက်သည်။ အရွက်များအောက်၌ အပွင့်ငယ်များ တန်းစီ၍ပွင့်သည်။ ခါးသက်သက် အရသာရှိသည်။ အောက်ပါရောဂါများ၌ သုံးစွဲရန်အာယုဗေဒ၌ ဖေါ်ပြထားပါသည်။

1. Fatty Liver = အသဲအဆီဖုံးခြင်း
2. Hepatittis - B = အသည်းရောင်ရောဂါ
3. Kidney Stone = ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်း
4. Liver Diseases = အသည်းအနာရောဂါရခြင်း
5. Viral infection = ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း
6. Jaundice = အသားဝါရောဂါ
7. Gonorrhea = ဂနိုရောဂါ
8. Frequent menstruation = မကြာခဏ ဓမ္မတာ လာနေခြင်း
9. Diabetes = ဆီးချိုရောဂါ
10. Skin ulcers = အရေပြားပြည်တည်နာ
11. Herpes = ရေယုန်
12. Anemia = သွေးအားနည်းရောဂါ
13. Gallstone = သဲခြေကျောက်တည်ခြင်း
14. Liver cirrhosis = အသဲကြွတ်ရောဂါ၊ အသဲအမာရွတ်စွဲရောဂါ
15. Eyesight = အမြင်အားနည်းခြင်း

အသည်း ကျန်းမာစေရန် ဆေးပင်များ

ကြက်သဟင်းပင်၊

ကင်းပွန်းချဉ်ပင်၊

တြိဖလ = (Triphala) ရှားဖြူ+ဖန်ခါး+သစ်ဆိမ့်

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ
626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ
English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုနှစ်သစ် 2025 တွင် စာရေးသူ ရိုသေလေးစားရပါသော ဆရာတော်တပါး၏ အကြံပေးချက်အရ အရေးပေါ်ကိစ္စများတွင် သိထားသင့်သည့် အချက်အလက်များ၊ အင်္ဂလိပ်စကားအသုံးအနှုန်းလေးများကို လက်ဆောင်အဖြစ် ဖေါ်ပြပေးလိုပါသည်။ အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့် ကြုံကြိုက်သည့်အခါ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ၊ ရဲအရာရှိများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ တော်တော်ဒုက္ခ တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

တဖက်သားရဲ့စကားတွေကို နားမလည်၍ဖြစ်စေ၊ မိမိပြောလိုသည့်ကိစ္စကို ပြောဖို့ vocabulary မရှိ၍ဖြစ်စေ၊ တော်တော်လေးကို ကသိကအောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်လေးများကို စာရေးသူ ပူပန်မိပါသည်။ ရဲများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ အပြောအဆို မတတ်လျှင် ကံကောင်းရင် အဖမ်းခံရမည်၊ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်း ခံရမည်။ ကံဆိုးရင်တော့ အပစ်အခတ်ခံရပြီး အသက်ပါ ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ဒီနိုင်ငံမှာ driver license မရှိရင် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ License ရှိပြန်တော့ တနေ့မဟုတ်တနေ့ ရဲများ၊ ယာဉ်ထိမ်းရဲများနှင့် တွေ့ကြုံဆက်ဆံရမှာ သေချာပါသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ အောက်ပါအချက်လေးများကို အထူးသတိပြုပြီး လိုက်နိုင်ကြပါစေ။

[၁] Accident ဖြစ်လာခဲ့ရင်၊ Accident နဲ့ ကြုံကြိုက်ခဲ့ရရင် ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် မောင်းပြေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ accident ဆိုတာ misdemeanor ပါ။ ထောင် မကျလောက်ပါ။ အလွန်ဆုံး License ပေးရရုံပါ။ Hit and run လုပ်မိရင်တော့ felony အဆင့်ထိရောက်သွားပါပြီ။ ကံမကောင်းရင် ထောင်ကျသွားနိုင်ပါသည်။ အထူးသတိထားဖို့ကတော့ DUI ကိစ္စများပါ။ DUI ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်အောင် အထူးကြိုးစားပြီး ရှောင်ကျဉ်ရမှာပါ။ DUI ဆိုတာ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ရှင်းဖို့မလွယ်ပါ။ Driver License တောင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ အနိမ့်ဆုံး Driver License ကို Suspension လုပ်ခြင်း ခံရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ မူးရင်မမောင်းနဲ့၊ မောင်းရင်မမူးကြပါနဲ့လို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

[၂] ရဲအရာရှိများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ ယာဉ်ထိန်းရဲများနဲ့ ဆက်ဆံရသည့်အခါ အမြဲတစေ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားပါ။ ဒီနေရာမှာ Vocabulary ကို မသုံးတတ်ရင် မရည်ရွယ်ဘဲ ရိုင်းသွားတတ်ပါသည်။

စာရေးသူ ငယ်စဉ်က English Major မှာ စာသင်ကြားနေရချိန်မှာ ဆရာမကြီး Daw El Kangyi ကြီး၊ English Professor ကို စာရေးသူတို့အခန်းထဲမှ ကျောင်းသားတယောက်က မရိုင်းလိုသော်လည်း တော်တော်လေးကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း စကားတခွန်းထွက်သွားခဲ့တာ ယနေ့အထိ မှတ်မိပါသေးသည်။

ဆရာမကြီး ပြောလိုက်တာကို သူ မကြားလိုက်လို့ "ဆရာမကြီးခင်ဗျား၊ ကျွန်တော် မကြားလိုက်မိပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ပြန်ပြောပါ"လို့ သူပြောချင်ရှာသော်လည်း vocabulary မရှိ၍ What you say ? လို့ နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောထွက်သွားပါသည်။ ဆရာမကြီးကတော့ သဘောကောင်းစွာဖြင့် ပြုံးပြုံးနှင့် သူ မကြားလိုက်သည့်စကားလေးများကို ပြန်ပြောပေးရှာပါသည်။

အမေရိကားရှိ ရဲများကတော့ ဒီလိုသဘောကောင်းလိမ့်မည်မထင်ပါ။ "What you say?" လို့ မေးခဲ့မိရင် စိတ်ဆိုးသွားမှာ သေချာပါသည်။ Warning နှင့် ပြီးရမည့်ကိစ္စမှာ Ticket ရသည်အထိ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ Ticket ရသည့်ကိစ္စဆို Suspend လုပ်တဲ့အထိ တိုးမြင့်သွားပါလိမ့်မည်။ ဒီတော့ ထာဝစဉ် ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုပါ။

I'm sorry , could you please repeat that, please.
Would you mind speaking a little slower?
Excuse me, but I thought I was driving under the speed limit.
May I know why you stopped me.

ဒီလိုယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောနိုင်ဆိုနိုင်ရင် သိသိသာသာ အကျိုးထူးများရရှိမှာ သေချာပါသည်။ ပြုံးပြုံးလေးနေဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

A smile can help you make friends. လို့ ဆိုကြပါသည်။ ရဲအရာရှိများကို မိမိရဲ့ အပြုံးလေးဖြင့် မိတ်ဆွေဖြစ်သွားအောင် ဆွဲဆောင်လိုက်ပါ။

[၃] Know your rights. Don't be afraid to say "No" when someone infringes on your rights.

အမေရိကနိုင်ငံသည် Democracy စိုးမိုးသည့်နိုင်ငံဖြစ်သည့်အလျောက် ကားမောင်းသူတိုင်းမှာ ရပိုင်ခွင့်များ rights များ ရှိနေပါသည်။ မိမိတို့ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်များကို သိထားဖို့လိုပါသည်။ ထိုရပိုင်ခွင့်များကို ကျူးလွန်ချိုးဖောက်ခွင့် မပေးမိစေရန်အရေးကြီးပါသည်။ ရဲများက ဖေါ်ပြပါ မေးခွန်းလေးများ မေးလာရင် "No" ပြောဖို့ မတုန့်ဆိုင်းပါနှင့်။ ခွင့်မပေးလိုက်ပါနှင့်။ မိမိအတွက် အကျိုးမရှိနိုင်ပါ။

Will you give us permission to search your car?
Can you please give me your phone? I want to see if you have sent any texts.

ဒီလိုမေးခွန်းမျိုးနှင့်ကြုံရင် ယဉ်ကျေးစွာဖြင့် I am sorry, I must say "No". ဟု တုန့်ပြန်လိုက်ပါ။ အထူးသတိပြုစေလိုတာက ဘာကြောင့် ခွင့်မပြုလိုကြောင်း ရှင်းပြနေဖို့ မလိုပါ။ ဥပမာ - မိမိရဲ့ cell phone ကို ကြည့်ခွင့်တောင်းဆိုလာရင် No, I can't let you. လို့ ပြောလိုက်ရုံနဲ့ လုံလောက်ပါပြီ။

ဘာကြောင့် မကြည့်စေလိုလည်းလို့ ပြောဖို့မလိုပါ။ အတင်းကြီးတောင်းဆိုလာခဲ့ရင်တော့ I'm sorry, Sir, but I know my rights. I'm sorry, Ma'am, but I have rights.

စသဖြင့် ပြောလိုက်ရုံပါဘဲ။ ယဉ်ကျေးစွာ Sir တို့၊ Ma'am တို့ ထည့်သုံးလိုက်ရင် လုံလောက်ပါပြီ။ နောက်ဆုတ်သွားပါလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ကတော့ ရဲများနှင့်ဆက်ဆံရပြီဆိုလျှင် evidence အနေနဲ့ video လေး ရိုက်ထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါ။ she said, he said မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့နော်။

ဒီနှစ်သစ်ကူးမှာ မိမိကိုယ်မိမိ လက်ဆောင်အနေနဲ့ Dash Cam လို့ခေါ်တဲ့ Dash camera for cars လေးတလုံး ဝယ်ယူထားကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။ စာဖတ်သူအားလုံး နှစ်သစ်ကူးမှာ ဘေးကင်း၊ ရန်ကင်းကြပါစေ။ Safe and sound Drivers များ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

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
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

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

From P1 မြန်မာပြည်ရန်ပုံငွေပွဲ

မှ ကချင်မိသားစုများ စုပေါင်းပြီး စားသောက်ဆိုင်နှင့်ပန်းချီကားများရောင်းသော ဈေးဆိုင်ခန်းပေါင်း ၁၉ ဆိုင်က ဈေးရောင်းပြီး ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြသည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် Lead guitar- Ko Richard Shwe, Bass guitar- ကိုမိုးညွန့်၊ ကိုဆန်နီ၊ Rhythm guitar- ဦးဇင်မော်၊ Drums- ကိုကျော်နိုင်အေး၊ ကိုဆန်နီ၊ Keyboard- Dr. ခိုင်မြင့် တို့ပါဝင်တီးခတ်သော The Native Legend တေးဂီတနှင့်အတူ အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်၊ မြို့ခံတေးသီချင်းသီဆိုသူ၄ဝကျော်ပါဝင်သီဆိုခဲ့ကြသည်။ ရခိုင်၊ ကချင်၊ ရှမ်း၊ Southern California Burma Chinese Association ၏တရုတ်ရိုးရာသရုပ်ဖော်အက၊ ကရင်ဒုံးယိမ်း၊ ချင်းအက၊ မွန်ရိုးရာအက၊ Ricky Lu ၏ မန်းတောင်ရိပ်ခိုအဆိုနှင့် MayThandi Win, Michelle Swe, Rebecca Liu, KaiTamsin Bwor တို့၏သင်္ကြန်ယိမ်း၊ မြတ်ပန်းသစ္စာအဖွဲ့၏ ထာဝရသစ္စာယိမ်းအပါအဝင်မြို့ခံအဆိုရှင်များ၏အဆို၊ အက၊ တေးသရုပ်ဖော်တို့ဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။ ကံစမ်းမဲအစီအစဉ်လည်း ပါဝင်ကာ ရန်ပုံငွေရှာဖွေခဲ့သည်။

" ဒီရန်ပုံငွေရှာဖွေပွဲက အဖွဲ့တစ်ခုက ဦးစီးတာမဟုတ်ဘဲ Los Angeles က မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုနဲ့ မြန်မာအဖွဲ့အစည်းတွေအတူလက်တွဲစီစဉ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကလူတွေ ဘေးဒုက္ခဒဏ်တွေခံစားနေရတာတွေကို ကျနော်တို့တွေ မြင်ရ၊ ကြားနေရတဲ့အတွက် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ တိုင်းရင်းသားတွေကို တွေ့မြင်ရတာ စိတ်မကောင်းဘူး။ US ကနေ တတ်နိုင်သလောက် ဝိုင်းလုပ်ကြမယ်ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ကျင်းပခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။" ဟု အခမ်းအနားစီစဉ်သူများထဲမှ တစ်ဦးဖြစ်သော Dr. ခိုင်မြင့်က ပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကိုဟင်နရီခင်မောင်လေး၊ ကိုဝင်းနိုင်၊ ကိုအေးထွန်း၊ မမေခရမ်းအောင်တို့နှင့် BASES အဖွဲ့၊ Dr. စန္ဒာဝင်းနှင့် BAMA, Dr. အောင်မျိုးသန့်၊ Dr. Jenessa Oo တို့နှင့်BADA အဖွဲ့၊ Maureen NangZing, Dr. Sai Htwe Maung, Dr. Edna Taikwel, Rev. Htwe Din Nyunt, Dr. ဝေဝေလွင်ဦး၊ San Francisco မှ လာရောက်အားပေးသော World Arakanese Organization ဥက္ကဋ္ဌဦးလှကြည်၊ အခမ်းဟားရေးအတွက် ကူညီပေးခဲ့သော ဒေါ်ဒေစီငွေ၊ အစားအသောက်များရောင်းချပေးသောအလှူရှင်တစ်ဦးချင်းစီအား ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းလဲ Dr. ခိုင်မြင့်က ပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လများစွာကြိုပြီးအစည်းအဝေးများပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုကျော်နိုင်အေး+မမြမြအေး၏အိမ်တွင် တီးဝိုင်းသီချင်းအတီးတိုက်ခြင်း၊ Dr. ခိုင်မြင့်+မတင်မာစိန်အိမ်တွင် တီးဝိုင်း၊ အဆို၊ အက တိုက်ခြင်းများကို ကြိုတင်တိုက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားမှ စေတနာရှင်များလှူဒါန်းသောငွေများ၊ အစားအသောက်ရောင်းချရငွေများ စုစုပေါင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာသုံးသောင်း၄ထောင်ကျော်ရရှိခဲ့ပြီး 501(c) ရှိသောအသင်းများမှတဆင့် မြန်မာပြည်ထဲရှိ ဘေးဒဏ်မျိုးစုံကြုံတွေ့နေရသော မြန်မာ၊ တိုင်းရင်းသားများထံသို့ပေးပို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

From P1 နတ်သမီးမြို့တော်

ကြောင့် နေအိမ်မှထွက်ခွာပြေးကြရသည့်သူများထဲတွင် ပါဝင်သော Dr. ဆလိုင်းနှင့်မိသားစုဝင်များပါဝင်ခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့အိမ်က မီးညွန့်တွေလှမ်းမြင်ရတယ်။ အိမ်ကနေ ထွက်ကြရပြီး နေစရာရှာတဲ့အခါ hotel တွေက ပြည့်နေတယ်။ Orange County ဘက်မှာတော့ hotel ရနိုင်တယ်ပြောကြပေမယ့် ကျနော့် ဆေးခန်း၊ ကလေးကျောင်းသွားဖို့အတွက်အဆင်ပြေဆုံးက အမျိုးတွေအိမ်မှာ ပြောင်းနေခဲ့ပါတယ်" ဟု အတွေ့အကြုံကိုပြောပြသည်။ တစ်ပတ်ခန့် နေပြီးမှ အိမ်ကိုပြန်ကြရသည်။ Pasadena ရှိ အိမ်ကို လူငှားတင်ထားသော သရုပ်ဆောင် Chrissy Aung ကလဲ သူ၏အိမ်ကို သွားရောက်ခဲ့သည့်အတွေ့အကြုံကိုပြောပြသည်။ " ကျမအိမ်မှာ ကျောင်းသားတွေငှားနေကြတော့ အိမ်က မီးလောင်တဲ့ထဲ မပါပေမယ့် မီးခိုးငွေ့တွေက တအားဆိုးတယ်။ ကျမ အိမ်ထဲဝင်သွားတာ Mask တပ်ရတယ်။ မျက်လုံးတွေစပ်၊ မီးခိုးတွေမွှန်တော့ အိမ်ငှားတွေက ဘယ်လိုမှ ဆက်နေမရဘူး။ ဒါနဲ့ နှစ်ယောက်က သူတို့သူငယ်ချင်းအိမ်မှာ ပြောင်းနေတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က Airbnb ငှားနေတယ်။" ဟု မြန်မာ့ဂဇက်ကိုပြောခဲ့သည်။ ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁၃ ညတွင် မြန်မာ့ဂဇက်က evacuation လုပ်ခံထားရသော ရပ်ကွက်များသို့ သတင်းယူရန်သွားသောအခါ မီးမလောင်သော်လည်း evacuation အလုပ်ခံရသောလူနေရပ်ကွက်များရှိသည့် Santa Ana လမ်းတလျှောက်တွင် National Guard များချထားကာ လူမရှိဘဲ ကျန်ခဲ့သောအိမ်များ၏လုံခြုံရေးကို တာဝန်ယူထားပေးသည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။

Santa Ana Winds လေပြင်းကြောင့် ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၇ ည၁၀နာရီ၁၀မိနစ်တွင် Los Angeles County တွင်းရှိ Newhall Pass interchange မှစပြီး 210 Freeway မြောက်ဘက်ရှိ Sylmar မြို့နှင့် အနီးဝန်းကျင်များတွင်လောင်ကျွမ်းခဲ့သော Hurst Fire ထပ်တိုးခဲ့သည်. Olive View Medical Center, Rancho Cascades တို့တွင် နေအိမ်များမှထွက်ခွာရန် evacuation order ထုတ်ခဲ့သည်။ လေပြင်းသောကြောင့် ၁၀မိနစ်အတွင်းမှာ ဧက၅၀ လောင်ကျွမ်းကာ နာရီဝက်အတွင်းမှာ ဧက၁၀၀လောင်ကျွမ်းခဲ့သည်။ ဇန်နဝါရီ၁၆တွင် မီးသတ်များသည် မီးလောင်ရာဝန်းကျင်မှ အခြားကိုမီးမကူးရန် ၁၀၀% ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ Hurst Fire သည် ၇၉၉ဧက လောင်ကျွမ်းခဲ့ပြီး လူအသေအပျောက်စာရင်း မရှိသေးချေ။ Palisade Fire မီးလောင်သောအခါ လူအများက ကားများမောင်းပြီးထွက်ပြေးကြရာ ကားလမ်းမများပေါ်တွင် ကားများပိတ်ဆို့နေပြီး မီးက ကားလမ်းနားကူးလာသောအခါ ကားကိုထားခဲ့ပြီး လူအများ အသက်လွတ်အောင် ပြေးကြရသည်။

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၉၊ ညနေ၃နာရီခွဲခန့်တွင် Los Angeles County တွင်းရှိ West Hills တွင် Kenneth Fire လောင်ခဲ့ပြီး Ventura County ထိ မီးကူးခဲ့သည်။ ၁၀၅၂ဧက မီးလောင်ကျွမ်းခဲ့ပြီး မီးစတင်သောနေရာမှာ 101 Freeway အနီး Victory Boulevard နှင့် Gilmore Street အနီးဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်သည်။ West Hills, Woodland Hills, Calabasas,Hidden Hills, Valley Circle တို့အတွင်း မီးဘေးစိုးရိမ်ရသောနေရာများတွင် နေထိုင်သူများကို evacuation လုပ်ခဲ့သည်။ ဇန်နဝါရီ၁၂ တွင် အခြားကိုမီးမကူးရန် ၁၀၀% ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ " မီးလောင်တဲ့အချိန်မှာ ကျမအကြောက်ဆုံးက ကားလမ်းတွေပိတ်ပြီး ကားကမထွက်နိုင်ချိန် လေတိုက်ပြီးမီးကူးလာမှာ အကြောက်ဆုံးပါပဲ။ မီးညွန့်တွေကို ကျမတို့အိမ်က လှမ်းမြင်နေရတယ်လေ။ ဒါ့ကြောင့် မီးက ကျမတို့ဆီမရောက်သေးပေမယ့် ကျမတို့က အရေးပေါ်အိတ်ကို ယူပြီး ပြင်ထားရတယ်" ဟု West Hills တွင်နေထိုင်သူ မခင်အေးစောက သူ၏အတွေ့အကြုံကို ပြောပြခဲ့သည်။

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁၀၊ မနက်၁၀နာရီခွဲတွင် 17000 block of West Senson Boulevard, Granada Hills တွင် Archer Fire လောင်ကျွမ်းခဲ့သည်။ မီးသတ်က အချိန်မီ မီးထိန်းနိုင်သောကြောင့် မွန်းလွဲတစ်နာရီတွင် evacuation order ကိုရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ ၃၁ဧက မီးကျွမ်းခဲ့ပြီး လူအသေပျောက်မရှိခဲ့ပေ။ ဇန်နဝါရီ၁၀ရက်နေ့မှာပင် ဇန်နဝါရီ၇ရက်က စတင်လောင်ခဲ့သော Palisade Fire သည် Encino နှင့် Tarzana မြို့များထိကူးလာခဲ့ပြီး Mandeville Canyon ရှိအိမ်များ မီးလောင်ခဲသည်။ မီးသတ်များက ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် ရေဖြန်းချကာ မီးငြိမ်းခဲ့ပြီး Encino reservoir မှ ရေများဖြင့် မီးငြိမ်းခဲ့သည်။ ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၂၅ထိ Palisade Fire ကို အခြားနေရာများထံမီးဆက်မကူးစေ ရန် ၇၀% ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သည် ။ Palisade Fire ကြောင့် ၂၃၄၄၈ဧက မီးလောင်ကျွမ်းခဲ့သည်။

မီးလောင်ချိန်တွင် မီးဘေးကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများအတွက် စိုးရိမ်ရသည့်အပြင် လုယက်မှုများနှင့် မီးသတ်ဟန်ဆောင်ပြီး အိမ်တွင်းဝင်ကာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းများသည်လဲ သတိထားစရာအချက်များဖြစ်သည်။ မီးလောင်ပြီးအိမ်တန်ဖိုးကို အိမ်ရှင်များပုံမှန်ပေးသွင်းထားသော မီးအာမခံကုမ္ပဏီများက မည်သည့်ရာခိုင်နှုံးလျော်မည်လဲ၊ မီးဘေးနှင့် မသက်ဆိုင်သော ပြည်နယ်တွင်းနေထိုင်သောအခြားသောအိမ်များ၏ အာမခံကြေးများမှာလဲ လာမည့်နှစ်တွင် တက်မည်လား၊ အိမ်ငှားခများ၊ အိမ်ဈေးများ ပုံမှန်နှုံးထက်ပိုပြီးတက်မလား ဆိုသောအချက်များသည် Greater Los Angeles wildfires များနှင့် ဆက်စပ်ပြီး စဉ်းစားကြရသောမေးခွန်းများဖြစ်သည်။

California Governor Gavin Newsom က Los Angeles County တွင်းတွင် အိမ်ငှားခကို ၁၀%ထက်ပိုတက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုကြောင်း executive order ကို ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁၆က ထုတ်ခဲ့သည်။ California Governor Office က မီးဘေးသင့်သူများအတွက် Federal Assistance ကို https://www.disasterassistance.gov/ တွင်လျှောက်နိုင်ကြောင်းနှင့် လိုအပ်သောအကူအညီများအတွက် အရင်းအမြစ်များကို အင်တာနက်စာမျက်နှာသစ် https://www.ca.gov/LAfires/ ကို ဖွင့်လိုက်ကြောင်း ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၁၀ ကထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ LA County တွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော Disaster Recovery Centers များကို https://recovery.lacounty.gov/recovery-centers/ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၂၀တွင် ကျမ်းကျိန်ခဲ့သောသမ္မတသစ် Donald Trump သည် Los Anegles သို့ ဇန်နဝါရီ ၂၄ တွင်ရောက်ရှိလာပြီးမီးဘေးကူညီပေးရေးအတွက် ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ မီးလောင်မြေလွှတ်တော်အမတ်များ၊ Los Angeles Mayor Karen Bass တို့နှင့်တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ သမ္မတ Trump က Los Angeles မီးဘေးအတွက် federal aid ကို လွယ်လွယ်ပေးမည်မဟုတ်ဘဲ California တွင် Voter ID စနစ်ပြုလုပ်မှ၊ ရေပေးဝေရေးမူဝါဒ ပြောင်းမှ ပေးမည်ဟုလဲ အတိအလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

From P18 သမ္မတထရမ့်

The bill also authorizes states to sue the federal government for decisions or alleged failures related to immigration enforcement." ဟု https://www.congress.gov/bill/119th-congress/senate-bill/5 တွင်ဖော်ပြထားသည်။ ၂၀၂၄၊ ဖေဖော်ရီ၂၂တွင် Georgia ပြည်နယ်ရှိ သူနာပြုကျောင်းသူ Laken Riley အသက်၂၂နှစ် ကို စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၂ခုနှစ်တွင် US သို့ El Paso, Texas ရှိ မက်ဆီကန်နယ်စပ်မှ တရားမဝင်ခိုးဝင်လာသူ ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံသား José Antonio Ibarra က သတ်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး ဥပဒေမူကြမ်းကိုရေးဆွဲခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဥပဒေအရ တရားမဝင်နေထိုင်ပြီး ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများကို DHS နှင့် ICE က တရားဝင်ဖမ်းဆီး၍ ပြင်းထန်စွာအရေးယူခွင့်ရှိသည်။ သမ္မတ Trump ၏ ယမန်နှစ် မဲဆွယ်လှုပ်ရှားမှုများတွင် အဆိုပါလူသတ်မှုကိုအကြောင်းပြုပြီး " တရားမဝင်နေထိုင်သူတွေဟာ တိုင်းပြည်ရဲ့သွေးကို အဆိပ်ခတ်သူတွေဖြစ်တယ်" " သွေးဆာနေတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေ" ဟု ဆိုကာ သမ္မတ Biden ၏ မက်ဆီကန်နယ်စပ်ပေါ်လစီကိုရှုံ့ချခဲ့ပြီး border reform လုပ်မည်ဟု ပြောခဲ့သည်။ Laken Riley Act ကို သမ္မတလက်မှတ်ရေးထိုးအတည်ပြုပြီးပါက ICE နှင့်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ရှောင်တခင်ဖမ်းဆီးမှုများမှာ ပိုစိတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

New Jersey က Ocean Seafood Depot မှာ ICE ဝင်ဖမ်းခဲ့သော လူ၈ဦးမှာ စစ်ပြန်နှင့်နိုင်ငံသားတစ်ဦးပါဝင်။

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ၂၃က Newark, New Jersey ရှိ Ocean Seafood Depot ကို ICE က ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့ရာ နေထိုင်ခွင့်ဟုယူဆရသော စာရွက်စာတမ်းမဲ့လူ၈ဦး(အမျိုးသမီး၄ဦး၊ အမျိုးသား၄ဦး) ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီး အမျိုးသားများထဲမှတစ်ဦးမှာ အမေရိကန်စစ်ပြန်၊ အမေရိကနိုင်ငံသားဖြစ်ပြီး သူ၏ စစ်ပြန်အထောက်အထားကတ်ကိုပြသော်လဲ ဖမ်းဆီးခဲ့ကာ ပြီးမှ ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့သည်။ ICE ၏ရှောင်တခင်စစ်ဆင်ရေးများမှာ ကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်း၊ လူမှုရေးပွဲလမ်းသဘင်၊ public transport, အလုပ်ခွင်များ၊ အိမ်များကို ဝင်ရောက်စီးနင်းခြင်းထိ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ မြန်မာအများစုက ဒါဟာ စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားမရှိဘဲ ရောက်လာသူတွေနဲ့သာဆိုင်တာ၊ Visa နဲ့ရောက်လာသူတွေ၊ Asylum တင်ထားပြီးသူတွေနဲ့ မဆိုင်ဘူးဟု ထင်မြင်ကြသည်။ Newark Mayor Ras Baraka က ထိုလုပ်ငန်းခွင်သို့ ICE များက ဝရမ်းမပါဘဲ ရှောင်တခင်ဝင်ရောက်ခြင်းကို " Raid " ဟု သုံးနှုံးခဲ့ပြီး ဒီမိုကရေစီကိုယုံကြည်သောမြို့သူမြို့သားများနှင့် ဒီမိုကရေစီကိုဆုတ်ကိုင်သောမြို့ရှိ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ရှောင်တခင်ဝင်ရောက်စစ်ဆင်ရေးပြုခြင်းကို ရှုံ့ချကြောင်း ဇန်နဝါရီ၂၄က စာနယ်ဇင်းများနှင့်တွေ့ဆုံကာ ပြောကြားခဲ့သည်။

Parole အပါအဝင် Biden ၏ နေထိုင်ခွင့်မူဝါဒကို ပြောင်းပြန်လှန်မည့် သမ္မတသစ်၏ နေထိုင်ခွင့်မူဝါဒသစ်

သမ္မတTrump ကျမ်းကျိန်ပြီးနောက်ရ အစိုး US Immigration Court ၏ ဦးစီးအရာရှိနှင့် ထိပ်တန်းလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိ၃ဦးကို ဇန်နဝါရီ၂၀ က တာဝန်မှရပ်ဆိုင်းခဲ့သည်။ Homeland Security Secretary Benjamine Huffman က Department of Homeland Security သည် Immigration Officer တဦး၏တာဝန်များကို ပြီးပြည့်စုံအတည်ပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း တရားဝင်ပြောကြားခဲ့သလို Trump administration သည် ယခင် သမ္မတ Biden က United States တွင်းသို့ တရားဝင် ဝင်ရောက်နေထိုင်စေကာ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ပေးထားခြင်းများ(legal status) ကိုလဲ ပယ်ဖျက်ပိုင်ခွင့်နှင့် မိခင်နိုင်ငံများသို့ ပြန်ပို့ပိုင်ခွင့်ကို ပေးထားကြောင်းကို CBS သတင်းဌာနက ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

သမ္မတ Biden အုပ်ချုပ်စဉ်ကာလအတွင်း US သို့တရားဝင်ဝင်ရောက်ခဲ့သူပေါင်း၁.၅သန်းခန့် ရှိသည်။ Biden administration က "Parole" ဖြင့် နိုင်ငံတွင်းလာခွင့်ပြုခဲ့သူများထဲတွင် လူ၅သိန်းမှာ ကျူးဘား၊ ဟေတီ၊ ဗင်နီဇွဲလားနှင့် နီကာရာဂွာ တို့မှဖြစ်သည်။ Biden လက်ထက်က မက်ဆီကိုနယ်စပ်မှ Parole ဖြင့်တရားဝင်လာရောက်ရန်ကြိုးစားသည့်သူများအတွက် Phone app လုပ်ပေးထားသော CBP One ကို သမ္မတ Trump လက်ထက်တွင်ဖျက်ခဲ့သည်။ အခြားနိုင်ငံများမှ Parole ဖြင့်လာသူများ၊ Asylum လျှောက်ထားသူများအတွက် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးကိစ္စများမှ တိတိ ကျကျ ခိုင်ခိုင်မာမာ အာမခံနိုင်ခြင်း မရှိသေးချေ။

To Page 25

Next Gear Bimmer Motor
yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ
မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ
မြန်မာမိတ်ဆွေများအား
ကြိုဆိုပါသည်။
Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified
☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance
☑ စေတနာမှန် ✱ ဈေးနှုန်းမှန် ✱ လက်ရာသေသပ်
☑ Friendly Service and Owner Operated
☑ Smog Check Inspector and Repair License
☑ Electric and Hybrid Vehicle Factory Certified
☎ 650-867-4606
nextgearbimmer@gmail.com
308 7th Ave
San Mateo, CA 94401
Google Maps

အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ရှာဖွေခြင်း

လုံဗလေးဗွန်ဗွန်

ကိုယ်တိုင်အတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေအတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပဆုံရိုး အစားထိုး ခွဲစိတ်မှု လုပ်ထားလို့ ရက်ပိုင်းလောက်ပဲ စောင့်ရှောက်မှုလိုတာ ဖြစ်ဖြစ်၊ နာတာရှည်ဝေဒနာကြောင့် ရေရှည်လိုအပ်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်တိုင်ရာရောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမယ့်သူ (caregiver) ခေါ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ Administration for Community Living, a division of the Department of Health and Human Services ရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ ဒီနှစ်ထဲမှာဆိုရင် အမေရိကနိုင်ငံသား ဆယ်ယောက်မှာ ခုနစ်ယောက်လောက်က ၆၅ နှစ် အရွယ်တွေဖြစ်ကြပြီး သူတို့တွေအတွက် ရေရှည်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (long-term care) လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီလိုမျိုး အိမ်မှာ အနီးကပ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမယ့် home health aide တစ်ယောက် ရှာဖွေငှားရမ်း၊ စောင့်ကြည့်ဖို့ ဆိုတာ တကယ်တော့ မလွယ်လှဘူး။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုများ စီမံကြလဲ ဆိုတာသိဖို့ ဆက်လက်ဖတ်ရှုကြပါစို့။

ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မှုမျိုး လိုအပ်တာလဲ။

ဘယ်လိုအကူအညီမျိုးကို အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ လိုအပ်တာလဲဆိုတာ အရင်ဆုံး စဉ်းစားပါ။ "ခွဲစိတ်မှုခံယူထားတဲ့သူတစ်ယောက်ကို တစ်ပတ်လောက်ပဲ စောင့်ရှောက်ရမှာမျိုးနဲ့ အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်း ထားခဲ့လို့မရတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူတစ်ယောက်ကို စောင့်ရှောက်ရမှာ မတူညီပါဘူး။" ပြီးမှ ကိုက်ညီတဲ့သူကို ရှာဖွေပါ။ ဒီမှာတော့ အဓိကအမျိုးအစား (၃) မျိုးကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

1) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကူအညီပေးသူ / အဖော်ပြုပေးသူ (Personal Care Aide/Companions)

သူတို့ကတော့ လိုင်စင်ရ caregiver တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဈေးဝယ်တာ၊ ချက်ပြုတ်တာ၊ အိမ်မှုကိစ္စလေးတွေ နဲ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွေမှာ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း အဖော်ပြုပေးနိုင်ပါတယ်။

2) အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ (Home Health Aides)

သူတို့ကတော့ personal care aides တာဝန်တွေအပြင် လူနာရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြအနေကို စောင့်ကြည့်ပေးတာ၊ ရေချိုးတာ၊ အဝတ်အစားလဲတာ၊ အစားစားတာ စတဲ့ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွေ (ADLs) မှာ ကူညီပေးတာတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ သင်တန်းတွေ တက်ထားရပြီး သင်တန်းကာလနဲ့ တစ်ခြားသတ်မှတ်ချက်တွေကတော့ ပြည်နယ်အလိုက် ကွဲပြားပါတယ်။

3) လက်မှတ်ရသူနာပြုအကူ (Certified Nursing Assistants - CNAs)

CNA တွေကတော့ home health aides တွေလိုနေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွေမှာ ကူညီပေးတဲ့ တာဝန်တွေအပြင် အနာဆေးထည့်တာ၊ vital signs တွေ စစ်ဆေးတာ၊ အာဟာရစောင့်ကြည့်တာ စတဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် သင်တန်းတွေ ထပ်တက်ထားရပါတယ်။ လိုင်စင်ရသူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ အလုပ်လုပ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်မှာရှာမလဲ။

အောက်မှာတော့ နည်းလမ်း (၃) မျိုးနဲ့ သူတို့ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို ပြောပြထားပါတယ်။

အေဂျင်စီကတစ်ဆင့်ရှာခြင်း

အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီတွေကတစ်ဆင့် ရှာမယ်ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေမှာပါ။ Caregiver တွေကို ရှာပေးခြင်း၊ အချိန်ဇယားဆွဲပေးခြင်း၊ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်စစ်ဆေးပေးခြင်း (background check)၊ အခွန်၊ အလုပ်သမားအာမခံ စတဲ့ ဥပဒေရေးရာနဲ့ စာရွက်စာတမ်းကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ Caregiver တစ်ဦး ရောက်မလာရင်လည်း အစားထိုးတစ်ယောက် စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် အေဂျင်စီရဲ့ caregiver တွေက အလှည့်ကျလာကြတဲ့အတွက် တစ်ဦးတည်းသီးသန့် ခေါ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ တစ်ဦးတည်းမဟုတ်တဲ့အတွက် ရင်းနှီးမှုသိပ်မရှိသလို လိုအပ်တဲ့အတိုင်း စောင့်ရှောက်မှုတွေပေးနေသလားဆိုတာ သိဖို့လည်း ခက်ပါတယ်။ "တစ်ယောက်တည်းသီးသန့် ငှားချင်ရင်တော့ ဈေးကြီးပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။" အေဂျင်စီရှာဖို့ဆို နီးစပ်ရာမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို မေးမြန်းပါ။ ဒေသဆိုင်ရာ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု Area Agency ကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ငှားရမ်းခြင်း

ဒီနည်းလမ်းကတော့ သင့်အတွက် အကိုက်ညီဆုံး caregiver ကို ရွေးချယ်နိုင်ပြီး ဈေးလည်း ပိုသက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမလာနိုင်တဲ့အခါ အစားထိုးတစ်ယောက် ရှာဖို့၊ စာရွက်စာတမ်းကိစ္စ (စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်း၊ အခွန်နဲ့ အာမခံ) တွေနဲ့ background check လုပ်ဖို့ကတော့ သင့်တာဝန်ပါပဲ။

မိသားစုအတော်များများကတော့ နီးစပ်ရာအသိမိတ်ဆွေတွေ ထောက်ခံပေးတဲ့ caregiver တွေကိုပဲ ငှားရမ်းကြပါတယ်။ တစ်ချို့လုပ်ငန်းရှင်တွေဆို ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ သက်ကြီးမိသားစုဝင်တွေအတွက် caregiver ရှာပေးတဲ့ eldercare referral service ကို ဝန်ထမ်းအကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်ပေးထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် caregiver ရှာဖွေနေတဲ့သူနဲ့ အလုပ်ရှာနေတဲ့ caregiver တွေကို ချိတ်ဆက်ပေးတဲ့ private care registry ကိုလည်း အသုံးပြုရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ "တစ်ချို့လုပ်ငန်းတွေက background check နဲ့ စာရွက်စာတမ်းကိစ္စတွေမှာ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။" လို့ Private Care Association ရဲ့ ဥက္ကဌဖြစ်သူ လော်ရီဒါဟန်က ဆိုပါတယ်။ privatecare.org မှာ သင့်ဒေသရဲ့ registry တွေကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

Care Manager ခန့်ထားခြင်း

နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ geriatric care manager လို့ ခေါ်တဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကို အလုပ်ခန့်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေဟာ လူမှုရေးလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ အတွေ့အကြုံရှိသူများဖြစ်ပြီး သင်ချစ်ခင်ရတဲ့သူအတွက် လိုအပ်နေတဲ့စောင့်ရှောက်မှုတွေကို သုံးသပ်ပေးခြင်း၊ အေဂျင်စီနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး caregiver ရှာဖွေခြင်း၊ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းပေးခြင်း စတာတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က အဝေးမှာနေတဲ့သူဖြစ်ပြီး သင့်မိသားစုဝင်ဆီ မကြာခဏ လာရောက်ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့သူမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီလို care manager ခန့်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ "ဘယ်ကနေ စလုပ်ရမှန်း မသိဘူးဆိုရင် care manager ငှားရမ်းပြီး လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ အကြံဉာဏ်ရယူနိုင်ပါတယ်။" လို့ Aging Life Care Association ရဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ဥက္ကဌ ကိတ်ဂရနီဂန်က ဆိုပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကုန်ကျမှာလဲ။

အနည်းငယ်မျှလောက်သော အစိုးရအစီအစဉ်တွေနဲ့ အာမခံပေါ်လစီတွေကသာ ရေရှည်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်ကို ပေးပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်အတွက် ရနိုင်သမျှအရာတွေကို ရှာကြည့်ပါ။ အခုမဟုတ်တောင် နောင်တစ်ချိန်အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုရှိလာရင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိနိုင်မယ့်အရာကို တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်တဲ့ အဓိကအချက်တွေကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

Medicare ကျန်းမာရေးအာမခံ

ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ ကာလတို အချိန်ပိုင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်တွေကို ဒီအာမခံက ပေးဆောင်ပေးပါတယ်။ Medicare အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရ home care agency ကို အသုံးပြုပြီး ဒီအာမခံကို ရယူနိုင်ပါတယ်။ ထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကျခံပေးတဲ့ Medicare Advantage Plan အချို့ ရှိပေမယ့်လည်း ကန့်သတ်ချက်တွေတော့ ရှိပါတယ်။

စစ်မှုထမ်းဟောင်းအကျိုးခံစားခွင့်

စစ်မှုထမ်းဟောင်းတွေအတွက် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံစားခွင့်တွေရှိပါတယ်။ va.gov မှာ home care လို့ ရှာဖွေပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

ရေရှည်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ

ဒီအာမခံကို ဝယ်ယူတဲ့သူ နည်းပါတယ်။ ဝယ်ယူထားမယ်ဆိုရင်တော့ ကုန်ကျစရိတ်တစ်ချို့ကို ကာမိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Policy အကျုံးဝင်တဲ့ကာလကိုတော့ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ "တစ်ချို့ Policy တွေက စောင့်ကြည့်ကာလ ရက် (၃၀) လောက်ပြီးမှ စတင်အကျုံးဝင်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေနဲ့ အာမခံက ပြန်ရမယ့်ငွေကို ဘယ်လိုပြန်တင်ရမလဲဆိုတာ သေချာနားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။" လို့ North California က Certified Financial Planner စတိဖ်ဂိုင်တိုက ပြောပါတယ်။

Medicaid အစီအစဉ်

တကယ်လို့ သင်ဟာ Medicaid နဲ့ အကျုံးဝင်တဲ့သူဆိုရင် self-directed care အစီအစဉ်ကတစ်ဆင့် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့ပြည်နယ်တွေမှာဆိုရင် စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ မိသားစုဝင်ကိုပါ လုပ်အားခပေးပေးတာမျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်ခုသိထားရမှာကတော့ Medicaid လျှောက်မယ်ဆို ရှေ့ငါးနှစ်တာအတွင်းမှာရှိတဲ့ ဘဏ္ဍာရေးအချက်အလက်တွေကို စစ်ဆေးခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်နေထိုင်ရာပြည်နယ်ရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို ကျွမ်းကျင်နားလည်တဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာဥပဒေပညာရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

မိမိငွေကို ထုတ်သုံးခြင်း

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်တွေကို မိမိဘာသာ ပေးချေမယ်ဆိုရင်တော့ home health aide တစ်ယောက်အတွက် တစ်နာရီပျမ်းမျှနှုန်းထားဟာ ၃၃ ဒေါ်လာလောက် ရှိပါတယ်။ Genworth ကုမ္ပဏီရဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်က Survey အရဆို ဒီနှုန်းထားဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကထက် ၇ ရာခိုင်နှုန်းလောက် မြင့်တက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနေထိုင်ရာဒေသရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေနဲ့ caregiver ရရှိနိုင်မှုပေါ်မူတည်ပြီး ဈေးနှုန်းအပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါတယ်။ Mississippi ပြည်နယ်မှာဆိုရင်တော့ တစ်နာရီနှုန်းထား ၂၂ ဒေါ်လာလောက်ပဲရှိပြီး New Hampshire နဲ့ Vermont ပြည်နယ်တွေမှာဆို ဒေါ်လာ ၄၀ လောက် ရှိပါတယ်။ Personal care aide ပဲ ငှားမယ်ဆို တစ်နာရီ ဒေါ်လာ ၃၀ လောက်နဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ထပ်သိချင်တာရှိတယ်ဆိုရင်

ပြည်နယ်အစိုးရ၊ Nonprofit အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ လူမှုကွန်ယက်တွေကနေ သတင်းအချက်အလက်နဲ့ အကူအညီတွေ ရယူနိုင်ပါတယ်။

အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုခံနေရသူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာ ကူညီပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းများစွာ ရှိပါတယ်။

"အရင်ဆုံး ပြည်နယ်ဆိုင်ရာသက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု အေဂျင်စီ (local Area Agency on Aging) ကို ဆက်သွယ်ပါ။" လို့ California ပြည်နယ် Ripon မြို့က caregiver အရေး ကူညီဆောင်ရွက်သူ၊ Certified Financial Planner ဒယ်နီယယ်မီယူရာ က ဆိုပါတယ်။ အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုအကူအညီကစလို့ အိမ်တိုင်ရာရောက် အစားအသောက် ပို့ပေးတာအဆုံး သက်ကြီးအမေရိကန်တွေ လိုအပ်သမျှ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကို Area Agency က ညွှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (သင်ရဲ့ ဝင်ငွေပေါ်မူတည်ပြီး ငွေပေးချေတဲ့နည်းလမ်းကို ညှိနှိုင်းနိုင်ပါတယ်။) eldercare.acl.gov မှာ သင်နဲ့နီးစပ်ရာ အေဂျင်စီကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

Family Caregiver Alliance နဲ့ Caregiver Action Network website တွေမှာလည်း အချက်အလက်တွေ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် AARP ရဲ့ Family Caregiver Resource Guides မှာလည်း ပြည်နယ်တစ်ခုချင်းစီအလိုက် ရနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို စာရင်းပြုစုထားပါတယ်။

Lotsa Helping Hands နဲ့ CaringBridge website တွေကို အသုံးပြုပြီးလည်း တိုက်ရိုက်အကူအညီ ရယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီ website တွေမှာဆိုရင် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေ ချိတ်ဆက်ပြီး အလှည့်ကျ သွားကြည့်ပေးတာ၊ အစားအသောက်ပို့ပေးတာ၊ ဆေးခန်းခေါ်သွားပေးတဲ့ စတဲ့ အကူအညီတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့ သင်ဟာ NORC (Naturally Occurring Retirement Community) မှာ နေနေတာဆိုရင်တော့ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှုအကူအညီတွေကို တစ်ခါတည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ NORC ဆိုတာ အများအားဖြင့်တော့ သက်ကြီးရွယ်အိုအများစု နေထိုင်ကြတဲ့ တိုက်ခန်းတွဲအိမ်ရာလိုမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ NORC မှာ အစားအသောက်လာပို့ပေးတာ၊ ဆရာဝန်ဆီ လိုက်ပို့ပေးတာမျိုးတွေ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ သင်နေနေတဲ့နေရာက NORC ဟုတ်မဟုတ် သိချင်ရင်တော့ Area Agency on Aging ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

Health aide ကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ

ကိုက်ညီတဲ့ caregiver ရနိုင်ဖို့ဆို လျှောက်ထားသူတွေနဲ့ အင်တာဗျူးများများ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ "တစ်ကြိမ်တည်းတွေ့ဆုံရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။" လို့ မီယူရာက ဆိုပါတယ်။ စကားများများပြောကြည့်ခြင်းဖြင့် caregiver ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို ပိုပြီး သိလာနိုင်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးသင့်တဲ့ အဓိကအကြောင်းအရာတွေကို ဒီမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သက်တမ်းရှိ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်တွေ (valid or up to date credentials) ရှိထားလား။ ပြည်နယ်တိုင်းမှာ caregivers တွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ သင်တန်းတွေနဲ့ credential အမျိုးအစားတွေ မတူညီကြပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် လက်မှတ်ရသူနာပြုအကူ (CNA) ဖြစ်ဖို့ဆို အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ ဖြေဆိုရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်နေတဲ့ပြည်နယ်ရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို သိရှိထားသင့်ပါတယ်။ (Area Agency on Aging website မှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။)

အမေရိကနိုင်ငံသား သို့မဟုတ် တရားဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူလား။ Background check စစ်ဆေးတာကိုရော လက်ခံနိုင်လား။ အမေရိကနိုင်ငံသားမဟုတ်ပေမယ့်လည်း Green Card သို့မဟုတ် အလုပ်သမားဗီဇာ ရှိထားသူဆိုရင် caregiver အဖြစ် အလုပ်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အစိုးရအသိအမှတ်ပြု စာရွက်စာတမ်းမရှိတဲ့ အထောက်အထားမဲ့ နေထိုင်သူတွေကိုတော့ background check လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ပတ်မှာ ဘယ်နှစ်နာရီ အလုပ်လုပ်နိုင်လဲ။ လိုအပ်တဲ့အခါမှာ အချိန်ညှိပေးနိုင်လား။ ခရီးဝေးကလာရတဲ့ caregiver တွေအတွက်တော့ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ အနည်းဆုံးအလုပ်ချိန်တွေရှိပါတယ်။ တစ်ချို့တွေကျတော့လည်း အချိန်ပြည့်စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သူအဖြစ် တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အချိန်ပိုင်းအလုပ်ကနေ စချင်သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

အားလပ်ရက်ရှည် ဘယ်လိုယူမှာလဲ။ အားလပ်ရက်ယူမှာမို့ မလာနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သိရမှ အစားထိုးတစ်ယောက် ရှာရတာမျိုးမဖြစ်အောင် ဒီအကြောင်းကို တစ်ခါတည်း ဆွေးနွေးဖို့ လိုပါတယ်။ (အဲဒီနားရက်တွေအတွက်ပါ လစာပေးဖို့ လိုမလို ညှိနှိုင်းပါ။)

အလားတူအခြေအနေမျိုး အရင်က စောင့်ရှောက်ပေးဖူးလား။ သင့်မိသားစုဝင်မှာ ဆိုးရွားတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုး ရှိတယ်ဆိုရင် အလားတူအတွေ့အကြုံရှိပြီးသား caregiver ကို ရွေးချယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ ကူညီပေးမှုကြောင့် ဘဝနေထိုင်မှုမှာ ပိုမိုအဆင်ပြေလာခဲ့တဲ့သူတွေ ရှိလား။ "အရင်တုန်းက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ကူညီပေးခဲ့လဲ ဆိုတာ မေးကြည့်ပါ။" လို့ Carelinx caregiver ရှာဖွေရေးဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီ ဒုဥက္ကဌ တင်မ်ဟက်စ်တက်က ဆိုပါတယ်။

သူတို့ရဲ့အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြလား။ ဘာကြောင့် caregiver အလုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲ၊ caregiver အလုပ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာအကောင်းဆုံးအရာက ဘာလဲ စတာတွေကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ "လူတွေကို ကူညီရတာကို အမှန်တကယ် နှစ်သက်သဘောကျပြီး ဒီအလုပ်အပေါ် ချစ်မြတ်နိုးတဲ့သူတွေကိုပဲ လိုချင်တယ်။ ပိုက်ဆံရချင်ရုံသက်သက် လာလုပ်တဲ့သူမျိုး မလိုချင်ဘူး။" လို့ အစားထိုး fill-in caregiver တွေကိုပါ အင်တာဗျူးလုပ်ရတဲ့ အန်ဒါဆန်က ဆိုပါတယ်။

Estateအကြောင်းတစေ့တစောင်း

မောင်မိုးညို

Estate ကို "အိမ်ခြံမြေ" လို့မြန်မာတို့နှုတ်ကျိုးနေကြပေမဲ့ အမေရိကလိုနိုင်ငံမှာတော့ ဒီထက်ပိုကျယ် ပြောတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ပြုထားပါတယ်။ အိမ်၊ခြံမြေတို့အပြင် မိမိတို့ပိုင်ဆိုင်မှုလက်ဝတ်ရတနာ၊ အမွေလက်ခံရပစ္စည်းနဲ့တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတင်မကပါဘူး။ စာရွက်စာတမ်း၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ၊ ဓါတ်ပုံ၊ အယ်လ်ဘန်နဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်မရတဲ့ဘိုးဘပိုင် မှတ်တမ်းမှတ်ရာ တံဆိပ်စု ဆောင်းပစ္စည်း၊ ရုပ်တု၊ ပရိဘောဂအသုံးအဆောင်တွေကိုသိမ်းကျုံးခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် သူ့ရဲ့ပိုင်ခွင့်အပါအဝင်၊ အစဉ်အဆက်လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်နိုင်မှုအခွင့်အလမ်းနည်းလမ်းပုံစံဟာ လည်းပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကလက်ဆင့်ကမ်းပေးမယ်လို့ရည်ရွယ်ရင်းဆန္ဒကို စာချုပ်လုပ် ထားပြီး ခိုင်မာအောင်ဆောင်ရွက်ကြတဲ့အစီအမံပါ။ ကျယ်ပြောရှုတ်ထွေးလှတဲ့နေ့တဓူဝဘဝတွေမှာ ဒီအစီအမံကိုစိတ်အနှောင့်အယှက်သံသယရှင်းစွာ ဆက်လက်တည်မြဲစေချင်တာကတော့ ကာယကံ ရှင်များရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒဖြစ်သလို ဥပဒေအရံအတားများ ကဖေါ်ကျူးပေးကြရပါတယ်။

ခုလမှာတော့ OC Register သတင်းစာကြီးက ဇန္နဝါရီ(၅)ရက်မှာဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ Jeff Goertzen ရဲ့ "Estate Matters" ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကို မြန်မာကွန်မြူနီတီက ပိုမိုရှင်းလင်းကြစေချင်းအလို့ငှာ ဖေါက် သည်ချလိုက်ပါတယ်။

(၃၂%)သော အမေရိကနိုင်ငံသားများကသာဒီနေ့အထိ estate planning တိတိကျကျရှိကြတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ မြန်မာကွန်မြူနီတီထဲမှာတော့ နဲနဲပါးပါး ရှိကြတယ်ဆိုပေမဲ့ ရှေ့နေများက လမ်းကြောင်း ပေးမှုနဲ့ဆောင်ရွက်ကြသူတွေ လိုလိုချည့်ပါဘဲ။ ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု တွေအပေါ် မိမိနဲ့တကွ နောင်လာနောက်သားများအပါအဝင်က မိမိတို့ရဲ့တာဝန်၊ အခန်းကဏ္ဍ၊ ပိုင်ခွင့်၊ ခွဲဝေပုံတွေရဲ့သဘောသဘာဝကိုတော့ တီးခေါက်မှတ်သားကြဘို့လိုပါတယ်။ အကြောင်းပေါ်မှ စာချုပ် ပါအတိုင်းခွဲဝေမှုအပေါ်အမြင်မကြည်တာ၊ ဝိဝါဒကွဲတာ၊ သဘောမတူတာ၊ အချင်းချင်းအမြင် စောင်းပြီး အခေါ်အပြောမလုပ်ကြတာတွေက ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်တတ်ကြလို့ပါ။

နားလည်ကြဘို့က အမေရိ ကနိုင်ငံမှာ မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူက မိမိတို့နှစ်သက်ရာကို အမွေပေးခွင့်အပြည့်ရှိသလို၊ စာတမ်းကိုလည်း အဲ့ဒီအတိုင်းချုပ်ခွင့်ရှိတဲ့ ဥပဒေရှိပါတယ်။ ဒါကို "သေဆုံးသူရဲ့လိုအင်ဆန္ဒ (Death's wish)" လို့အသိအမှတ်ပြုသလို၊ အဲ့ဒီဆန္ဒကို လိုက်နာရမဲ့တာဝန်ရှိပါတယ်။ (respect the death's wish) နားလည်ကြ သင့်တဲ့အကြောင်းအချက်က နေထိုင်ရာနဲ့စာချုပ်အသက်ဝင်ရာဒေသပြည်နယ်ရဲ့ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ ဥပဒေတွေရဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ကာလံဒေသံပေါ်မူတည်ပြီး မိမိချုပ်ဆိုထားချက် စာချုပ်ဟာလိုက်လျောညီထွေ (မူရင်းလိုအင်ဆန္ဒမှမသွေဖည်စေဘဲ) ထိန်းညှိပြောင်းလဲပေးရတတ်တာရှိတတ် ပါတယ် ဆိုတာကိုသဘောပေါက်ဖို့လိုပါတယ်။

အဲ့ဒီအတွက် မိမိတို့အသုံးပြုတဲ့ Will/trust software များနဲ့ ဆိုင်ရာရှေ့နေတွေကအခါအားလျော်စွာ ကာယကံရှင်များကို ခေါ်ယူအသိပေးလက် မှတ်ထိုးပြင် ဆင်ကြရတတ်ပါတယ်။ တခါတရံမှာ သက်သေများကိုလည်းခေါ်ယူတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကိုပါအလွယ်တကူပူးတွဲပေးလေ့ရှိကြကြောင်းပါ။

ဒီလိုအကြမ်းဖျဉ်းလေ့လာကြရအောင်ပါ။

	Will မရှိသော အခြေအနေ	Will ရှိသော အခြေအနေ	Living Trust ရှိသည်ဆိုပါက
ခံစားရယူခွင့်	အလိုအလျောက်မဟုတ်ပါ။ အကုန်အကျများပါမည်။ ကာလကြာပါမည်။	ကာယကံရှင်မှခံစားခွင့်ရှိသူတို့ကိုစာချုပ်တွင်ထဲ့သွင်းထားသော်လည်း ယင်းကာယကံရှင်ကွယ်လွန်မှ စာချုပ်အသက်ဝင်ပါမည်။	ကာယကံရှင်မသေဆုံးမှီ၊ လက်မှတ်ရေးထိုးချုပ်ဆိုသောနေ့တွင်ပင်စာချုပ်အသက်ဝင်သည်။ သို့သော် (revocable) အမျိုး အစားတွင်စာချုပ်ပါအချက်တို့ကိုပြင်ဆင်၍ဆိုင်ရာအားလုံးသို့ဖြန့်ဝေအသိပေးရပါမည်။ (irrevocable)ဆိုပါက ထိုသို့ပြု ရန်မလို ပါ။
အစိုးရမှပါဝင်ပတ်သက်မှု နှင့် Probate	ဆိုင်ရာပြည်နယ်အစိုးရကသေဆုံးသူ၏ပိုင်ဆိုင်မှုကို သိမ်းယူပါသည်။ ကျန်ရစ်သူ သားသမီးများကမိမိတို့ပိုင်ဆိုင်သင့်သည်တို့ကို ဆိုင်ရာသတ်မှတ်တရားရုံးတွင် (probate) အဖြစ်လျှောက်ထားရပါမည်။ တရားရုံးမှ သင့်လျော်သူ(ဥပဒေပညာရှင်)ကိုတာဝန်ပေးခန့်အပ်စီမံခန့်ခွဲပါမည်။	Probate နှင့်သွားရန်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာလည်းကြွေးကျန် အပြင်၊ အငြင်းပွားမှုကင်းစင်စေခြင်းအလို့ငှာဖြစ်ပါသည်။	ပါဝင်ခြင်းမရှိပါ။ Trustee များက ကြွေးရှင်များကိုပြန်ဆပ်နိုင်သည်။ ကုန်ကျစရိတ်ကိုလည်းရယူနိုင်သည်။ ပေးရန်ကိစ္စများဆောင်ရွက်ရသည်။ သို့သော်စာချုပ်သည်(irrevocable) ဖြစ်ပါက tax အခွန်နှင့် အကြွေးများပေးရန်မလိုတော့သလိုယင်းကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပေးရန်မလိုတော့ပါ။
ပါဝင်ကြမည့်သူများ	Creditors ခေါ်ကြွေးရှင်များ၊ ရှေ့နေနှင့် တရားရုံးဆိုင်ရာ probates များ။	ရှေ့နေနှင့် probate, executor (next-of-a-kin) ခေါ်သေဆုံး ကြောင်းလက်မှတ်ရေးထိုးထားသူသေစာရင်းပါပုဂ္ဂိုလ်၊ creditors ကြွေးရှင်များ။	Trustor/Grantor ခေါ်ကာယကံရှင်က မိမိတို့စာချုပ်ကို တာဝန်ယူခန့်အပ်သော trustee (ယုံကြည်အပ်နှံသူ)များရှိ နိုင်သလို (ခံစားခွင့်ရှိသူ heirs များလည်းဖြစ်နိုင်)၊ ခံစားခွင့် ရှိသူများ စာချုပ်ပါအတိုင်းအတိအကျလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါသည်။
ခံစားခွင့်ရှိသူများ (heirs)	နောက်ဆုံးရှင်းလင်းကြောင်းအမိန့်ချပြီးမှသာခံစားခွင့်ရှိကြသည်။	နောက်ဆုံးရှင်းလင်းကြောင်းအမိန့်ချပြီးမှသာခံစားခွင့်ရှိကြသည်။	ဆိုင်ရာခံစားခွင့်ရှိသူတို့အားလုံးကစာချုပ်ပါအတိုင်းကာယကံ သေဆုံးပြီးသည်နှင့်ခံစားခွင့်ကိုရနိုင်ကြောင်းအာမခံသည်။
ကုန်ကျနိုင်မည့်စရိတ်	-	Onlineလုပ်နိုင်သလို ရှေ့နေဖြင့် လုပ်နိုင်ပြီး ($1,000) အထိကျနိုင် ပါသည်။	($150 မှ $3,000 ထိ) ရွှတ်ထွေးမှုရှိမရှိပေါ်မူတည်။
သင့်လျော်နိုင်မည့်သူမျိုး	-	ကလေးငယ်ရှိမိသားစုနှင့် end-of-life care ရှိကြသူများ	အမွေခံရစေလိုသူတို့အပေါ်အခွန်အခကြွေးမြီမရှိစေလိုသူများ၊ probate ကိုကျော်လွှားနိုင်စေလိုသူများ။
ရှင်းလင်းလွယ်ကူမှု	-	ဆောင်ရွက်ရန်အလွန်လွယ်ကူနိုင်ပါသည်။	ပိုင်ဆိုင်မှုပမာဏနှင့်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ရှုတ်ထွေးနိုင်ပါသည်။
အခွန်အခ	-	Estate tax ရှိပါသည်။ (၂၀၂၄တွင် ၁၄%ခန့်) နှစ်စဉ်ရာနှုန်းပြောင်းလဲမှု ရှိပါသည်။ သို့သော်ပမာဏပေါ်မူတည်ပါသည်။	မရှိပါ။
စာချုပ်ပါအချက်အလက်များအများပြည်သူသို့အသိပေးထားခြင်း	-	ရှိပါသည်။ သို့အတွက် မည်သူမဆို ပိုင်ဆိုင်လိုမှုကို ဆိုင်ရာတရားရုံးမှ လျှောက်ထားတောင်းဆိုခွင့်ရှိပါသည်။	မရှိသော်လည်း ရန်ဖန်ရန်ခါတရားရုံးတွင်ရင်ဆိုင်ရပါကလည်း အနိုင်ရနိုင်ခြေအလွန်ကောင်းပါသည်။
စတင်အသက်ဝင်အကျိုးဝင်သက်ရောက်မှု	-	မူလကာယကံရှင်သေဆုံးပြီးမှသာ။ သို့အတွက် သတိလစ်မေ့မြောယုံဖြင့်စာချုပ်သက်ဝင်မှုမရှိပါ။	မူလကာယကံရှင်လက်မှတ်ရေးထိုးပြီးသည်နှင့်စာချုပ်တရားဝင်လာသကဲ့သို့ သတိလစ်မေ့မြောသော်လည်းအကျိုးဝင်သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

Probate ၏ကုန်ကျစရိတ်မှာ မူရင်းပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းတန်ဘိုး၏ (၂၀%)ထိရှိနိုင်ကြောင်းဆိုထားပါ တယ်။ လအနည်းငယ်မှ (၂-၃)နှစ်အထိကြာတတ်ပါတယ်။ ကြာရခြင်းအကြောင်းရင်းတွေကတော့ -

(၁) Probate အတွက်စာရွက်စာတမ်းပြင်ဆင်ရမှု၊

(၂) မိမိတင်သွင်းချက်အသနားခံစာကိုကြားနာမှု၊

(၃) ဆိုင်ရာရုံးဌာနများသို့အကြောင်းကြားစာဖြန့်ဝေပေးပို့မှု၊

(၄) လိုအပ်ပါက probate bonds အာမခံပေးသွင်းရမှု၊

(၅) ကြွေးရှင်များသို့အကြောင်းကြားခြင်း၊

(၆) ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားခြင်း၊

(၇) ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းပမာဏကိုတန်ဖိုးရာဖြတ်ခြင်း နှင့်စာရင်းပြုစုခြင်း၊

(၈) ဒေသ၊ ပြည်နယ်နှင့်ဗဟိုအစိုးရတို့သို့ အခွန်ပေးဆပ်ခြင်း (လိုအပ်လျှင်)၊

(၉) ကြွေးရှင်များသို့ကြွေးအပြေပေးဆပ်ပြီးစီးခြင်း၊

(၁၀) အခွန်ရုံးများမှ အခွန်ကင်းရှင်းကြောင်းစာရရှိခြင်း၊

(၁၁) ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများအားလုံးခွဲဝေခြင်းပြုရန်နောက်ဆုံးပိတ် ပုံစံဖြည့်သွင်းလျှောက်ထားခြင်း၊

(၁၂) နောက်ဆုံးပိတ်ခွဲဝေခြင်းအဆုံးအဖြတ်ကိုကြားနာခြင်း၊

(၁၃) အဆုံးအဖြတ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း၊

(၁၄) ခွဲဝေခြင်း၊

(၁၅) ခွဲဝေမှုပြီးဆုံးကြောင်းကြေငြာခြင်း၊

(၁၆) နောက်ဆုံးပိတ် ဖြန့်ဝေမှုပိတ်သိမ်းအပြီးသတ်ခြင်း၊

နှစ်သစ်ရဲ့အစ မိမိတို့မိသားစုအလိုက်ဘဝတသက်တာဆောင်ရွက်ဖွယ်များပြီးပြည့်စုံကုံလုံစွာဆောင် ရွက်နိုင်ကြပါစေကြောင်း နှစ်သစ်ဆုမွန်နဲ့တကွ။

ICE နှင့်ကြုံတွေ့ရပါက ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်တွေ

From P23 သမ္မတထရမ့်

အကယ်၍ ICE နှင့်ကြုံတွေ့ရပါက ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို www.foxla.com မှဖော်ပြထားသော သတိပေးချက်များအား မြန်မာများအလွယ်တကူသိနိုင်ရန် အတိုချုပ်ကာ မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ ICE နှင့်ကြုံတွေ့ပါက သူတို့နှင့်သင်သည် စကားမပြောရန်၊ သူမေးသောမေးခွန်းများကို မဖြေရန် ငြင်းဆန်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ National Immigration Law Center သည် know-your-rights card(red card)၊ တရားဝင်လဝကသက်သေအထောက်အထားများကို ကိုယ်နှင့်မကွာဆောင်ပြီး ICE က သင့်ကိုတားပါက ပြရန် အကြံပေးထားသည်။ know-your-rights card ကို ဤနေရာမှရယူပါ။ https://www.ilrc.org/sites/default/files/documents/red_card-self_srv-english.pdf

၂။ အိမ်ကို ICE ဝင်လာပါက အထဲပေးမဝင်သေးဘဲ သင့်အမည်၊ နေရပ်ကိုဖော်ပြထားပြီး တရားသူကြီးတဦး၏လက်မှတ်ပါ၊ မပါ စစ်ပြီးမှ တံခါးဖွင့်ပေးပါ။ (Deportation officer ၏လက်မှတ် မဖြစ်ရပါ။)

၃။ Immigrants များသည် ကိုယ့်ရှေ့နေနှင့်ဆက်သွယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ICE က မိမိကိုလက်မှတ်ထိုးခိုင်းပါက " ကျွန်ုပ်ရဲ့ရှေ့နေနဲ့တိုင်ပင်ပြီးမှ လက်မှတ်ထိုးမယ်" ဟု ပြောပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၄။ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များကို အတူယူထားပါ။ ကလေးများရှိပါက ကိုယ်အဖမ်းခံရသောအခါ ကလေးများကိုဘယ်သူကြည့်မလဲ။ ကျန်ခဲ့သောမိသားစုလုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို တဆင့်ချင်းပြင်ထားပါ။ ကလေးမွေးစာရင်းအပါအဝင် မိသားစု၏အရေးတကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို မိမိအဖမ်းခံရသောအခါ ကျန်ခဲ့သူများက ရှာရသိမ်းရလွယ်ဖို့ ယခုထဲက သူတို့သိမယ့်နေရာမှာထားပါ။

၅။ သင့်ရဲ့ alien registration number ကို သင့်မိသားစုဝင်များအားပြောထားပါ။ ဒါမှ ICE detention center မှာ သင်ရှိ၊ မရှိ Online ကရှာရလွယ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၆။ မိမိ မိခင်နိုင်ငံကစာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားတွေ မသယ်ပါနဲ့။ လဝကစာရွက်အတုတွေ၊ ID အတုတွေ လုံးဝ မသယ်ပါနဲ့။

၇။ သင်အဖမ်းဆီးခံရပါက United We Dream's hotline 1-844-363-1423 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် 877877 ကို စာတိုပို့ပါ။

၈။ Immigration ရှေ့နေများကို မိမိနေထိုင်ရာဒေသအလိုက် zip code ကိုရိုက်ပြီး https://www.immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory/ မှာရှာနိုင်ပါသည်။

၉။ သင့်အခွင့်အရေးများချိုးဖောက်ခံရသည်ဟု ယူဆပါက မှတ်မိသလောက်ချရေးပါ။ ဝန်ထမ်းတံဆိပ်၊ ကားနံပါတ်များ၊ အရာရှိများနှင့်အလုပ်တွဲလုပ်နေသောအေဂျင်စီအမည်၊ မျက်မြင်သက်သေ၏ဖုန်းနံပါတ်များကို ရေးပြီးမှတ်ထားပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပြီး agency's internal affairs unit ကိုမှတ်ပြီး တိုင်စာပို့နိုင်သည်။

နေထိုင်ခွင့်ကိစ္စဖြင့် CA တွင် ICE က ဖမ်းပါက အောက်ပါလူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများသို့ အရေးပေါ်တုန့်ပြန်ချက်များရရန် ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း California Immigrant Policy Center က အကြံပြုသည်။

Northern California

Sacramento Rapid Response Network – Hotline: 916-382-0256 Centro del Pueblo Rapid Response Network (Humboldt County) 707-200-8091

Southern California

Long Beach Community Defense Network – Hotline: 562-276-0267

Los Angeles Raids and Rapid Response Network – Hotline: 888-624-4752

ပိစပ်ရွက်

Chromolaena odorata

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ပိစပ်ပင်ကို အပင်ရိုးတံထိပ်တွင်အပွင့်ငယ်များအဆုပ်လိုက်ပွင့်၍အရွက်တွင် အမွှေးနံ့ရှိသောဆေးဖက်ဝင်ချုံပင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်၊ အမေရိကပြည်ထောင်စုရှိ တက္ကဆက်ပြည်နယ်မှ ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်တလျှောက်မှာ မူလပေါက်ရောက်ပါတယ်။ မြန်မာသာသာတွင် ပိစပ်ရွက် (ဘီးစပ်ရွက်/ ဇာမဏီရွက် / တောရှုပ်ရွက် / နတ်ဆေးရွက်)လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

အသုံးချနည်းမှာ ပိစပ်ပင်၏ အရွက်ကို ခူး၍ အစိမ်းလိုက် ရေစိမ်ပြီး ဆေးကြောပြီး နောက် အခြောက်လှန်း၍ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ မှန်မှန် ခတ်သောက်လျှင်၎င်း၊ အရွက်စိမ်းကို ဟင်းလျာအတို့အမြှုပ်အဖြစ်၎င်း၊ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ပိစပ်ရွက်ကို ပြုတ်ပြီး တို့စားစရာ ဟင်းအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သားငါးများနှင့် ရောနှော ချက်ပြုတ်၍ လည်းကောင်း၊ စားသုံးပါက ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ခြင်း အတွက် အထူး သင့်လျော်သော ဟင်းလျာ တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ပိစပ်ရွက်ကို သင့်တော်သော အတိုင်းအတာ အထိ သုံးပါက ဆီးရှင်စေပြီး၊ ချွေးထွက်စေပါသည်။ ပိစပ်ကို အလွန်အကဲ ဆေး၌ အသုံးပြုပါက အန်တက်သည်။ ပိစပ်သည် ကိုယ်ရေဝါ ရောဂါ၊ သွေးအန် သွေးကျ ရောဂါ၊ အနာပျက် ရောဂါ၊ ရောင်တင်းခြင်း တို့၌ အသုံးပြု နိုင်သည်။ ပိစပ်ရွက်သည် သွေးကို ကြွစေ၊ သက်စေ တက်သဖြင့် မီးယပ်သွေးငုပ်သူများနှင့် သင့်တော် ပါသည်။ ပိစပ်ရွက် သတ္တုရည်ကို အောင်စဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျား ရောဂါနှင့် အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်စေနိုင်သည်။ အအေးမိ ရောဂါနှင့် တုပ်ကွေး ရောဂါ များတွင် ပိစပ်ရွက် ပဉ္စငါးပါးကို ကွမ်းရွက်နှင့် ပြုတ်၍ အောင်စ ဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးပါက သက်သာ စေသည်။

ပိစပ်ရွက်သည် တုတ်နှင့် သန်ကို ကျစေ နိုင်သော အစွမ်းရှိသည်။ ပိစပ်ရွက် သတ္တုရည် အောင်စဝက် ခန့်ကို သိန္ဓောဆားနှင့် တိုက်ပေးပါက သလိပ်ကို ကြေစေပြီး၊ သလိပ်ကို ရှင်စေသည်။ ပိစပ်ကို ရိုးကိုက်ဖျားခေါ် ကြွက်သား ရိုးဆက်များ ပြင်းထန်စွာ ကိုက်ခဲ၍ ဖျားနာခြင်းကို ကုသရာတွင် သုံးသည်။

ပိစပ် သတ္တုရည်ကို အစာ မကြေသော ရောဂါများတွင် သုံးသည်။ ပိစပ် (တော) ၅၀ကျပ်သားကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ ထောင်းထုပြီး အရွက်ဦးရည် (သို့) အရက်ပျံ ၁၀၀၀ စီစီတွင် သုံးရက်ကြာ စိမ်ထားပါ။ ၎င်း ဆေးရည်ကို ထိခိုက်ရှနာ၊ ဒဏ်ရာ၊ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲနာ၊ အဖော အရောင်နှင့် အနာပေါက် ရောဂါ များတွင် ထည့်ပေးခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက အဆိုပါ အနာရောဂါများ လျင်မြန်စွာ သက်သာ ပျောက်ကင်း နိုင်သည်။

ပိစပ်ရွက်မှာ Pheno, Alkaloids, Triterpenoid, Tannin, Flavonoid, Limonenတို့ပါဝင်ပါတယ်။

ပိစပ်ရွက်က အဖုအကျိတ်တွေကို သက်သာစေဖို့ အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။ အဖုအကျိတ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အဆီကျိတ်တွေကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ပိစပ်ရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး နေရောင်အောက်မှာ အခြောက်ခံပြီး ရေနွေးလို သောက်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုသောက်ပေးတာက ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာက အမျိုးသမီးတွေကို အများဆုံး ထိခိုက်စေတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ဒီရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ပိစပ်ရွက်ကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါကျန်းမာစေဖို့ ဘီးစပ်ရွက်ကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။ ရေနွေးကြမ်းလို ပုံမှန်သောက်သုံးပေးလို့ ရပါတယ်။

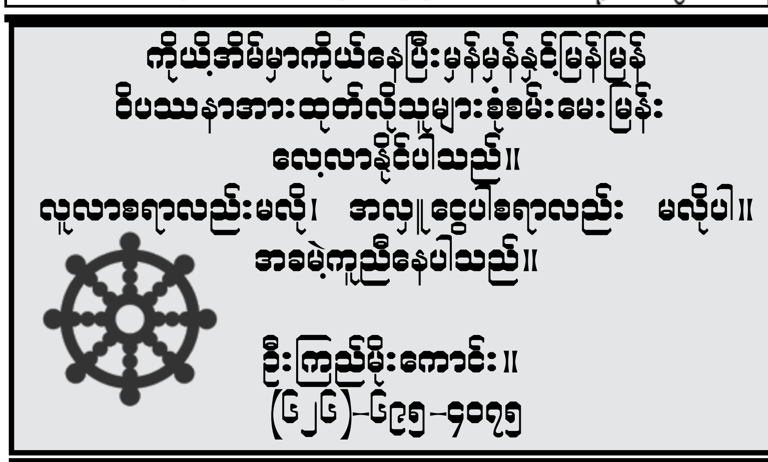
ပိစပ်ရွက်ရဲ့ နောက်ထပ် ကျန်းမာရေးအာနိသင် တစ်ခုက ဆီးချို ကာကွယ်ပေးတာပါ။ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကြိုတင်အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။

ပါးစပ်ထဲမှာ အနာဖြူဖြူလေးတွေ ဖြစ်ပြီး စားရသောက်ရခက်နေမယ်ဆိုရင် သက်သာစေဖို့ ဘီးစပ်ရွက်ကို ကျိုပြီး အာလုတ်ကျင်းပေးလို့ရပါတယ်။ ပုံမှန်လုပ်ပေးသွားရင် သက်သာသွားမှာပါ။

ကိုယ်တွင်းက သွေးတွင်းကိုလက်စထရော ကျဆင်းစေဖို့ဆိုရင်လည်း ပိစပ်ရွက်ရေနွေးကြမ်းကို သောက်သုံးပေးလို့ ရပါတယ်။

ပိစပ်ရွက်ရဲ့ နောက်ထပ် အသုံးဝင်မှုတစ်ရပ်က ယူရစ်အင်ဆစ် ပမာဏကို ထိန်းပေးတာပါ။

သွေးတိုးတတ်တဲ့သူတွေ အနေနဲ့လည်း သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းညှိဖို့အတွက် ပိစပ်ရွက်ကို အသုံးပြုပေးလို့ ရပါတယ်။



Live in nanny အလိုရှိသည်။
အိမ်နေ အကူ ကလေးထိန်း ဟင်းချက် အလိုရှိပါသည်။ အသက် ၃၀-၆၀ ကြား၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးထိန်း အတွေ့အကြုံရှိလျှင်ပိုကောင်းပါသည်။ စိတ်ဝင်စားပါက 347-567-4060 သို့ဆက်သွယ်ပေးပါ။ ဖုန်းမကိုင်လျှင် text message ပို့ထားပေးပါ။ အလုပ်အကြောင်းအသေးစိတ်နှင့် pay ကို ဆက်သွယ်တဲ့အခါပြောပါမည်။ cash pay ဖြစ်ပါမည်။ နေရာ- Lake Tapps, Washington WA 98391.

လေဆိပ်ကြိုဝန်ဆောင်မှုများ –
LAX - Mike (626) 759 8756 (ကားမောင်းလည်းသင်ပေးသည်)
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။

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

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောက်ျားလေးနှစ်ဦး၊ 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

ဆေးခန်းဝန်ထမ်းအလိုရှိသည်– Mandrin, Cantonese & Burmese Speaking Staff (Female or Male)
Please Call Dr. Tin Latt -909 645 3522
Dental Office, Monterey Park, Los Angeles

မီးဖိုချောင်အကူအလိုရှိသည်– Cerritos city LA County ရှိ Class 302 Cafe တွင်မီးဖိုချောင်အကူအမျိုးသားတဦးလိုပါသည်
ဆက်သွယ်ရန် 626 231 9470 (text only) ဖုန်းပြန်ခေါ်ပါမည်

စာသင်ပေးနိုင်ပါသည် – American mathematics အလယ်တန်း (Grade 6,7,8)နှင့်အထက်တန်း(Grade 9, 10) guideသင်ပေးလိုသည်။ Online class တက်နိုင်သလို San Francisco အနီးတဝိုက် in person လာရောက်သင်ပေးနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန် : (415)740-9904

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

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 အခန်းငှား ရန်ရှိပါသည်။ **626 693 2944**

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

အခန်းငှားရန်ရှိ –Rosemead မြို့။ California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည်
၁ခန်း ကို ၂ယောက်နေလျှင် ယောက်ျားလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ, စဘော်တင်ရန်။ တယောက်စီ ၃၀၀
နိုင်ငံခြားအက ဝါသနာပါသော Helper လိုချင်တယ်။ ယာဉ်မောင်းလဲ အလိုရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)၆၈၂-၉၀၃၅

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

626 506 9608 text (213) 422 2307
အိမ်၊အခန်းငှားများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

ဆရာမ မဥမ္မာ(အကြားအမြင်ပါရမီရှင်) B.A(Geography)
ယခင်- အင်းစိန်ပုဇွန်တောင်(ရေကျော်ဆရာမလေး)
အမိမြန်မာပြည်နှင့်တကွ အဝေးရောက်မြန်မာပြည်သားမိတ်ဆွေများ၏

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

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

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ
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

မင်္ဂလာရှိသော နှစ်သစ်ပါ ခင်ဗျာ...။ မျှော်လင့်ခြင်းအသစ်တွေနဲ့ငြိမ်းချမ်းသော နှစ်သစ်ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်...။ မြန်မာပြည်ကြီးလည်း သစ်နိုင်သမျှ သစ်လွင်တောက်ပပြီး အဟောင်းတွေ ထဲက အမြန်ဆုံး ရုန်းထွက်လွတ်မြောက်နိုင်ပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ကဲ ပြောစရာရှိတဲ့ သတင်းလေးတွေလည်း ပြောကြဦးစို့ရဲ့...။

ကျော်ဟိန်းမှ စိုင်းစိုင်း သို့ လူသားအသည်းနှလုံးနဲ့ ကျနော်...။

စိုင်းစိုင်းသီချင်းအသစ်တစ်ပုဒ်ထွက်လာပါတယ်...။ တေးရေးပုဏ္ဏက ရေးပြီး ကျော်ဟိန်း ဆိုခဲ့သော လူသားအသည်းနှလုံးနဲ့ ကျနော် ဆိုတဲ့ သီချင်းပါ...။ ကျနော်ကတော့ ဒီသီချင်းကို ဦးကျော်ဟိန်း နေရာက ဝင်ခံစားပေးခဲ့ပါတယ်...။

စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်က အင်တာဗျူးမှာကတည်းက သူ့ ပထမဆုံး One Man Show ကို ဦးကျော်ဟိန်းကြီး လာကြည့်သွားလို့ ဂုဏ်ယူစိတ်လှုပ်ရှားနေမိတဲ့ အကြောင်း ပြန်ပြောပြနေတာကို ကြည့်ပြီး အကယ်ဒမီစိုင်းစိုင်း ရဲ့ ဦးကျော်အပေါ် လေးစားစိတ်ကို မြင်ရလို့ ဦးကျော်ဟိန်းကြီး ကျေနပ်နေမှာပဲ လို့ တွေးနေမိပါတယ်...။ သီချင်းကလည်း ဦးကျော် ဆိုခဲ့တဲ့ သီချင်းထဲက Chorus အပိုဒ်ကို အဓိကထားပြီး အသုံးပြုထားတာပါ...။ စိုင်းစိုင်းကလည်း ဦးကျော်စတိုင်တွေပေါ်အောင် ဝတ်စားပြထားပါတယ်...။ ဦးကျော် ကြည့်မိရင်တော့ ပြုံးပြုံးကြီး ဖြစ်နေတော့မှာ ခင်ဗျ...။ လွမ်းနေမယ်မမ ဇာတ်ကားထဲက အရုပ်တွေ ပြန်ထည့်သုံးထားတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်ခင်ဗျ...။ စိုင်းစိုင်းရဲ့ ဦးကျော်အပေါ် လေးစားစိတ်ကို မြင်နေရတယ် ခင်ဗျ...။ ပြီးတော့ ဦးကျော်ကို ပေးတဲ့ အနုပညာကြေး သိန်းတစ်ရာကို ကျော်ဟိန်းမိသားစု လိုက်ပါပြီး ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးမှာ သွားလှူတဲ့ သတင်းကြောင့် ဦးကျော် သာခု ခေါ် နေမှာပါ ခင်ဗျာ...။

ဦးကျော် သက်ရှိထင်ရှား ရှိနေတုန်းက ဒီသီချင်းကို ဒီဗားရှင်းနဲ့ ဆိုချလိုက်ရင် သိပ်ပြီး ထူးခြားမှာ မဟုတ်ပေမယ့် ဦးကျော် ကွယ်လွန်ပြီးမှ ဒီလိုသီဆိုလိုက်မှုကတော့ ဦးကျော် ကို ဂုဏ်ပြုမှုကြီးတစ်ခု သေသေချာချာကို ဖြစ်ခဲ့ပါတယ် ဗျာ...။ ဦးကျော် ရဲ့ အနုပညာ မိတ်ဆွေ ဒေါ်ချိုပြုံးကတောင် စိုင်းစိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့တာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်...။ ကျနော်ကလည်း စိုင်းစိုင်းကိုကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါရစေ...။ ဆက်လုပ် စိုင်းစိုင်း...။

ကျော်သူ ပါလို့ အပိတ်ခံရတာလား...။

ကိုဗစ်ကာလ မတိုင်မီ ကတည်းက ရိုက်ထားခဲ့တဲ့ ခြေဆယ့်တစ်လှမ်း ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားကြီး ရုံတင်ရက် ရထားပြီးမှ ပြသခွင့်အပိတ်ခံလိုက်ရတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ် အကြောင်းပြောချင်ပါတယ်...။ ရွှေစန္ဒာမင်း ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးက ဇာတ်ညွှန်း မယ်ခိုင်၊ ဝတ္တုနှင့် ဒါရိုက်တာ သိုးဆောင်း ရိုက်ကူးပြီး ကျော်သူ၊ အလင်းရောင်၊ မေပန်းချီ၊ ခင်ဝင့်ဝါ တို့ ပါဝင်ထားတဲ့ ခြေဆယ့်တစ်လှမ်း ရုပ်ရှင်ပါဗျာ...။ ရုံတင်ခွင့်ရပြီးမှ အပိတ်ခံရတဲ့ ရုပ်ရှင်ဆိုတာ မရှိခဲ့သလောက်ရှားခဲ့တာမို့ ထူးဆန်း နေခဲ့ပါတယ်...။

ဘာကြောင့်အပိတ်ခံရတာလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းပြောဆိုနေကြတာလည်း ပွက်လောကိုရိုက်နေပါတော့တယ်...။ တချို့ကတော့ ကျော်သူကြီးပါလို့ အပိတ်ခံရတာပါ လို့ အလွယ်တကူ တရားခံရှာလိုက်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်...။ တချို့တချို့ကလည်း ပိုစတာမှာ ပါဝင်တဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေက နှင်းဆီအနီတွေ ပန်းထားလို့ လို့ စွတ်စွဲကြပါတယ်...။ စစ်အစိုးရက နှင်းဆီ ကို မုန်းတယ်ဆိုတာမျိုးလည်း ယိုးစွတ်ကြပြန်ပါတယ်...။ ဒီကြားထဲ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ဇာဂနာက ထပြီးချီးကျူးလိုက်လို့ပါ ဆိုတာမျိုးလည်း ပြောကြပြန်ရောဗျာ...။ အပေးပေး...မျက်မမြင်ပုဏ္ဏား တွေလို ဖြစ်နေပြီပေါ့...။

သက်ဆိုင်ရာကလည်း ဘာဖြစ်လို့ ပိတ်တာပါ ဆိုတဲ့ ကြောင်းပြချက်ကို မထုတ်ပြန်ပေးလေတော့ တရားခံက အကယ်ဒမီကျော်သူကြီး ဖြစ်နေတော့တာပေါ့ ခင်ဗျာ...။ ကျနော်တို့ကတော့ ကျော်သူကြီးပါတဲ့ရုပ်ရှင်ကိုတောင် စစ်အစိုးရက ပြသဖို့ ခွင့်ပြုပေးခဲ့လို့ သဘောထားကြီးလိုက်တာလို့ တွေးပေးမိတဲ့ အတွေးကိုတောင် ပြန်ရုတ်သိမ်းလိုက်ရပါတယ်...။ ဟင်...ဒါဆို...စစ်အစိုးရက သဘောထား မကြီးဘူးလို့ တွေးလိုက်ပြီလား...။ အဲသလိုလည်း ဟုတ်ပါဘူး ဗျာ...။ အကြောင်းပြချက် တစုံတရာတော့ ရှင်းလင်းချက်ထုတ်ပေးသင့်တာပေါ့လေ...နော...။ ဒါမှလည်း ပရိသတ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရမှာပေါ့...။ အခုတော့ သို့လော သို့လောတွေ ဖြစ်ပြီး အထင်တွေ ရှုပ်ထွေးကုန်ကြပြီပေါ့...။

မာရာဇ္ဇ ကွယ်လွန်ခြင်း...။

IRON-CROSS အဖွဲ့ တီးခတ်မှုနှင့်အတူ နာမည်ကြီးလာခဲ့တဲ့ အဆိုတော် မာရာဇ္ဇ ဟာ မနေ့ ဇန္နဝါရီ ၂၃ ရက် ညပိုင်းက ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ...။ သီချင်းတွေကို ကိုယ်တိုင်ရေးသားဖန်တီးနိုင်ခဲ့သော အဆိုတော် တစ်ယောက်မို့ အများလေးစားခံရသော အဆိုတော်တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်...။

ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်တွေ ရေးခဲ့ဆိုခဲ့တဲ့အပြင် ကော်ပီ နှစ်ခွေကိုလည်း သီဆိုခဲ့တဲ့ မာရာဇ္ဇ ဟာ ကောင်းမွန်ရာ ဘုံ တစ်ခုကို ရောက်ရှိပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် ရဲ့ ပဥ္စလက်မိုး ရုပ်ရှင်...။

စိုင်းစိုင်း ကတော့ ဦးကျော်ဟိန်း ကို အတုခိုးနေသလားလို့ ထင်လာရပါတယ်ဗျာ...။ ဦးကျော်ဟိန်းလိုပဲ ဒါရိုက်တာမီးပွားနဲ့ လက်တွဲပြီး ကားတွေရိုက်လာတာကို တွေ့နေရလို့ပါ...။ ဒါရိုက်တာမီးပွား ရိုက်တဲ့ ရုပ်ရှင် နဲ့ပဲ အကယ်ဒမီယူထားခဲ့တဲ့ စိုင်းစိုင်း ဟာ အခုလည်း ဒါရိုက်တာမီးပွားနဲ့ ပဲ ပဥ္စလက်မိုး ဆိုတဲ့ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားကို ပိုးမမှိုသာ၊ မေတိုးခိုင်တို့နဲ့ မကြာမီ ရုံတင်ပြသဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြောင်း စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် က ထုတ်ဖော် ပြောကြားလာခဲ့ပါတယ်...။

ပဥ္စလက်မိုး နဲ့ နောက်ထပ် အကယ်ဒမီတစ်ဆုကို ဆွတ်ခူးဖို့ကြံရွယ်နေတာများလားလို့ တွေးစရာပါ...။ ဦးကျော်ဟိန်း သီချင်း လူသားအသည်းနှလုံးနဲ့ ကျနော်အတွက် ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးမှာ အလှူငွေပေးတုန်းကတောင် ဦးမီးပွား နဲ့ စိုင်းစိုင်းကို တွဲပြီး တွေ့လိုက်ရပါသေးတယ်...။ အနုပညာသမားချင်း တပူးတွဲတွဲတွေ့ရတတ်တာ ဘာဆန်းသလဲဗျာ နော်...။ သတိရမိတာက ကျော်ဟိန်း+မီးပွား ဆိုတဲ့ တစ်ခေတ်ရှိခဲ့ဖူးသလို စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်+မီးပွား ဆိုပြီး တစ်ခေတ်ထူထောင်ကြလေဦးမလား လို့ပါ...။ စောင့်ကြည့်ကြသေးတာပေါ့ နော်...။

မေမီကိုကို သရုပ်ဆောင်ဦးမည့် ဗီလိန်ကာရိုက်တာ...။

သူ့ကိုမှ ချစ်မိသည် ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် သရုပ်ဆောင် မေမီကိုကို က မြင်နေကျပုံစံမျိုးနှင့် မတူညီသည့် ဗီလိန်ကာရိုက်တာဖြင့် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်းသိရသည်...။

"ဒီဇာတ်လမ်းတွဲမှာ မေမီ က မူယာကိုကို ဆိုတဲ့ ကာရိုက်တာအသစ်လေးနဲ့ သရုပ်ဆောင် ထားပါတယ်...။ ကိုယ့် အောင်မြင်မှုအတွက် ယောကျ်ားတွေကို အသုံးချသွားမယ့် ပုံစံလေးပါ...။ သူဟာ နှလုံးသားမရှိဘူးပေါ့နော်...။ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုအတွက် ယောကျ်ားတွေကို ချနင်းတာဆိုတော့ ကာရိုက်တာက ကြမ်းတယ်...။ အဆဲခံရမယ်လို့လည်း မြင်ပါတယ်" ဟု မေမီကိုကို က ပြောခဲ့သည်...။

အဆိုပါ ဇာတ်လမ်းတွဲကို ဒါရိုက်တာ မင်းဆက် ရိုက်ကူးကာ သရုပ်ဆောင် ချမ်းမင်းရဲထွဋ်၊ ညိမ်းသော်၊ မေမီကိုကို၊ သံသာညီ၊ စိုးမိုးကြည် တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်းသိရသည်...။ ဗီလိန်ကာရိုက်တာ ဘက်ခြေဦးလှည့်လာတဲ့ မေမီကိုကို ကို ပရိသတ် လက်ခံပေးနိုင်ကြဦးမလား ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားစရာပါဗျာ...။

အကယ်ဒမီရွှေကြို...။

၂၀၂၄ ခုနှစ် မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲတွင် ရွှေကြိုမောင်မယ်များအဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ရွှေကြိုမောင် ၂၀ နှင့် ရွှေကြိုမယ် ၂၀ တို့၏ အမည်စာရင်းများကို မြန်မာနိုင်ငံရုပ်ရှင်အစည်းအရုံး မှ၏ကြေညာပေးခဲ့သည်...။ ရွှေကြို တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ လွယ်ကူသည်တော့ မဟုတ်ပါ...။ ရွှေကြိုတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် စစ်ဆေးမှု အဆင့်ဆင့် ကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ကြရသည်...။ အနာဂတ်ကာလတွင် အကယ်ဒမီဆုများ ဆွတ်ခူးနိုင်သော အနုပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ် စစ်ဆေးသည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်...။ စစ်ဆေးသော ဒိုင်လူကြီးများ၏ ပြိုင်ပွဲဝင်စေချင်သော ကာရိုက်တာ ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ပြရသည်...။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ရွှေကြို ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် အရွေးချယ်ခံရသော မောင်မယ်များအားလုံးကို ကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ရွှေကြို မောင်မယ်များ ဘဝကနေ အကယ်ဒမီတွေ ဆွတ်ခူးနိုင်သော အနုပညာရှင်များ ဖြစ်လာနိုင်ကြပါစေဗျာ...။

အကယ်ဒမီ ဘယ်သူတွေ ဆွတ်ခူးမလဲ...။

အကယ်ဒမီပေးပွဲကြီး နီးလာတော့ ဘယ်သူတွေ အကယ်ဒမီ ဆု က ဘယ်သူနဲ့ ထိုက်တန်သလဲ ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားလာကြပြန်ရောဗျာ...။ တချို့မင်းသား မင်းသမီးတွေကလည်း ပေးရင်တော့ လိုချင်တယ်လို့ မဝံ့မရဲ ပြောဆိုမှုတွေ ကြားနေရပြန်သည်...။ မင်းသား ဆုကတော့ မြင့်မြတ် လို့ လူပြောများနေပါသည်...။ မြင့်မြတ်နှင့် ပြိုင်မည့် မင်းသား ကို မမြင်မိပါ...။ ဟစ်ပ်ဟော့ပ် အဆိုတော်ထဲမှ မင်းသားဆု ရသွားဦးမလား...။ ဇာတ်ပို့ ဆုတွေကိုတော့ ဇာတ်ပို့ စစ်စစ်တွေကို ရစေချင်ပါသည်...။ မင်းသမီးဆုကတော့ မိုးဟေကို ရမည်ဟု ထင်ပါသည်...။ မိုးဟေကို နဲ့ အပြိုင်ဖြစ်နေတာက နော်ဖေါ်အယ်ထား ဖြစ်ပါသည်...။ မေမီကိုကို ဟုလည်း တချို့ကခန့်မှန်းနေကြပါသည်...။ တိမ်ပန်းချီ ဇာတ်ကားတွင် ဝတ်မှုံရွှေရည် လည်း အတော်ကောင်းသည်ဟု ပြောကြသည်...။ မိုးဟေကို ကြီးကတော့ ရသင့်နေပါပြီ...။ ကျနော်သာ ပေးခွင့်ရလှင်တော့ မိုးဟေကိုကြီးကို ပေးလိုက်ပါမည်...။ မိုးဟေကို မရခဲ့လျှင်တော့ နဝရတ်လို ရုပ်ရှင်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ဖို့ သာ အကြံပေးချင်ပါသည်...။ ဒါရိုက်တာဆု ဇာတ်ညွှန်းဆု ဂီတပညာရှင်ဆုတွေကတော့ ခန့်မှန်းလို့ မလွယ်သဖြင့် မပြောချင်တော့ပါ..။ အိပ်မက်ကာရန် ဇာတ်ကားဖြင့် အကယ်ဒမီ ဓီရာမိုရ် ရသွားလျှင်တော့ လက်ခုတ်တီးရပါဦးမည်...။

ပြုစား ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး အကြောင်း...။

ရွှေမြန်မာ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးမှ ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်သည့် အချစ်နှင့် ထိတ်လန့်ချောက်ချားဖွယ် ဇာတ်လမ်းပုံစံ ပြုစား ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး ရုံတင်ပြသနေပြီဖြစ်သည်...။ "ပြုစား က ဗိုလ် ရှေ့ကရိုက်ခဲ့တဲ့ ကားတွေနဲ့ မတူဘူးပေါ့နော်...။ ပြုစားတတ်တဲ့ မိန်းမလို့ အထင်ခံရတာပါ...။ ကာရိုက်တာက အရမ်းလည်း ကြိုးနေတယ်...။ တော်တော် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းပါတယ်...။ ခိုက်တတ်တဲ့ မိန်းမ အထင်ခံရတာပေါ့...။ ရိုက်ဖူးသမျှထဲမှာ အဆန်းဆုံးနဲ့ ဗိုလ့် အတွက် ပင်ပန်းတယ်...။ အရမ်းကိုကျေနပ်အားရခဲ့တဲ့ ကာရိုက်တာလေးတစ်ခုပါ" ဟု သရုပ်ဆောင် ရတနာဗိုလ်က ပြောကြားခဲ့သည်...။ ပြုစား ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဇာတ်လမ်း လူညိုချော နှင့် မယ်မင်းဘုံရေးသားပြီး ဇာတ်ညွှန်းနှင့် ဒါရိုက်တာ မယ်မင်းဘုံ ရိုက်ကူးကာ သရုပ်ဆောင် နေဝင်း၊ ရှိန်းတင်ထူး၊ စိုးမြတ်သူဇာ၊ ခိုင်နှင်းဝေ၊ ရတနာဗိုလ်၊ ခြူးလေးနှင့် အနုပညာရှင်များစွာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်းသိရသည်...။

From P 30 OMC

စည်းပုံက ဒီလိုဖွဲ့ထားပေမယ့် members တွေက ကြုံတဲ့နေရာမှာအရေးကြီးရင်ကြီးသလို ဝင်လုပ်ရတာမျိုးတွေလဲရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျနော်တို့က မိသားစုပုံစံဆက်ဆံကြပေမယ့် OMC, community center ရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခါမှာ တိတိကျကျ အလုပ်လုပ်တယ်။ မိသားစုပုံစံဆက်ဆံကြတဲ့အတွက် ပိုပြီးခိုင်မြဲတယ်။ အသက်ကြီးကြီး ငယ်ငယ် တယောက်နဲ့တယောက်ထိုးမချ၊ ချမနင်းဘဲ တယောက်နဲ့တယောက် respect နဲ့ဆက်ဆံတယ်။ ကျနော်တို့အလုပ်အပိုင်းမှာ အားနည်းတာတွေက အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုတွေရှိမယ်။ Pandemic မတိုင်ခင်က OMC ကနေ ကျောင်းသားတွေအတွက် graduation party တွေ၊ ဘွဲ့ရပြီးသားကျောင်းသားတွေအတွက် career networking တွေလုပ်ပေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျနော်တို့လဲ ကျောင်းသားဘဝကလာခဲ့တဲ့အတွက် career ပိုင်းမှာ Information sharing လုပ်ပေးတာ၊ နယ်ပယ်စုံက professional networking တွေလုပ်ပေးတာမျိုးတွေကို လူငယ်တွေအတွက် ထပ်ပြီးလုပ်ပေးချင်တယ်။

၅။ ကွန်မြူနတီစင်တာရဲ့ လစဉ်အခမ်းငှားခကုန်ကျစားရိတ်ပြင် အခမ်းအနားတွေကျင်းပတဲ့အခါ တခြားကုန်ကျစားရိတ်တွေက ဘာတွေထပ်ရှိမလဲ။

ကိုချိုဦးမောင်- လျှပ်စစ်ဖိုး+ရေဖိုးက တစ်လကိုပျမ်းမျှ $1700 လောက်ရှိတယ်။ Gas ဖိုးရှိမယ်။ အမှိုက်အိတ်၊ အမှိုက်ဖိုး၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူဖိုး ဒါတွေရှိတယ်။ အခမ်းအနားတခုပြီးရင် သန့်ရှင်းရေးက တခြားလူကို ပိုက်ဆံပေးမငှားဘဲ ကျနော်တို့တွေက အဆင်ပြေသလို ဝိုင်းလုပ်ကြတာပေါ့.

၇။ OMC နဲ့ ဘာရည်မှန်းချက်တွေရှိလဲ။

ကိုမြင့်စိုး– ကျနော်တို့မျှော်မှန်းချက်ကတော့ ဒီနိုင်ငံမှာရှိတဲ့တခြားလူမျိုးတွေ ကိုယ်ပိုင်အဆောက်အဦးလေးတခု ရှိချင်ပါတယ်။ သူတို့ကို အားကျတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ရန်ပုံငွေဘယ်လိုရှာရမလဲဆိုတာကိုလဲ စဉ်းစားပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်အရွယ်မျိုးစုံပါဝင်တက်ကြွလှုပ်ရှားကြတဲ့

ကွန်မြူနတီစင်တာလဲ ဖြစ်ချင်တယ်။ လူငယ်တွေကို ခုထက်ပိုပြီးလက်တွဲခေါ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။

ကိုစံလင်း– အဓိကက လူငယ်တွေကို မြန်မာကွန်မြူတီထဲ ခုထက်ပိုပါဝင်စေချင်ပြီး သူတို့စိတ်ဝင်စားမယ့်အစီအစဉ်လေးတွေပါလုပ်ပေးသင့်တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ ဒီနှစ် Halloween party မှာဆိုရင် ကလေးတွေဝတ်စုံပြိုင်ပွဲလုပ်ပေးတာ အားရစရာပါ။ လူကြီးတွေအတွက်လဲ ခင်ခင်မင်မင်စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့စုဝေးနိုင်တဲ့နေရာ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ကျနော်ထိုင်ဝမ်သွားတုန်းက Seniors တွေ ကွန်မြူနတီစင်တာမှာ ကာရာအိုကေဆိုကြတာတွေမြင်ရတော့ ကျနော်တို့ဒီမှာလဲ seniors တွေအတွက် လုပ်ပေးချင်ပါတယ်။

ဦး Richard & ဒေါ်ဘေဘီ– ကျနော်တို့က လူက ဒီမှာပေမယ့် စိတ်က မြန်မာပြည်ကလူတွေအတွက် အမြဲရှိပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ကွန်မြူနတီစင်တာပိုင်နိုင်ဖို့လဲ မျှော်လင့်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်အတွက်ရော၊ ဒီကမြန်မာတွေအတွက်ရော ပိုပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ။

ကိုသော်ဇင်အောင်– ကျနော်တို့ ၂၀၂၁မြန်မာပြည်စစ်အာဏာမသိမ်းခင်က စင်တာမှာ ပုံမှန်လစဉ်ဈေးဆိုင်လေးတွေဖွင့်ဈေးရောင်းကြပြီး ရန်ပုံငွေရှာကြပြီး ကိုယ်ပိုင်စင်တာလေးဝယ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ Pandemic ကဝင်လာ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်တပ်လဲ အာဏာသိမ်းသွားရော ရှိသမျှအားတွေအကုန်ထည့်လိုက်ရသလို အရင်ရှာထားတဲ့ ရန်ပုံငွေအထုတ်လေးကလဲ မပွားနိုင်တော့ဘဲ ဆက်ပြီးရုန်းကန်ရတာပေါ့လေ။ ကွန်မြူတီမှာလဲ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေတိုးလာပြီး အလှူရှင်တွေက မတိုးပွားလာတော့ ဝင်ငွေကမရှိ၊ ကြုံရည်ကြိတ်သလိုပဲ အခက်အခဲတွေတော့ကြုံနေရပါတယ်.။ ကျနော်က ကွန်မြူနတီစင်တာမှာ သက်ကြီးတွေ အေးအေးလူလူ လာစုကြ၊ သက်ကြီးစကားဝိုင်းတွေလုပ်ကြ ဒီလိုပုံစံမျိုးတွေဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ အခုထက်ထိ ပါဝင်ပံ့ပိုးနေသူ တဦးချင်းစီတိုင်းကို ကျေးဇူးအရမ်းတင်ပါတယ်။

၈။ ကိုဝေဖြိုးအနေနဲ့ရော Bay Area က မြန်မာမိသားစုတွေကို ဘာပြောချင်လဲ။

ကျနော်တို့ရဲ့ OMC နဲ့ Myanmar Community and Cultural Center ကို ခုချိန်ထိ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးတဲ့ ရပ်မိရပ်ဖတွေကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ ခုချိန်မှာတော့ ကိုယ်ပိုင်အဆောက်အဦးမရှိသေးတဲ့အတွက် အခန်းငှားခတွေနဲ့ လည်ပတ်နေပေမယ့် တခြားကွန်မြူနတီတွေလို အခြေခိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အဆောက်အဦး တခု လုပ်ချင်ပါတယ်။ အမေစု လွတ်မြောက်လာပြီး US ကိုနောက်တခါထပ်လာတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင် ကွန်မြူနတီစင်တာလေးနဲ့ အမေစုကို ဂုဏ်ပြုကြိုဆိုချင်ပါတယ်။

(One Myanmar Community ၏ Chair of Board of Directors မှာ Ko Cho Oo Maung, Co-Chair of Board of Directors မှာ Ko Kyaw Kyaw Soe, Vice -President မှာ Lai Chow, ယခင် President မှာ Myat Soe Mon, Director of Arts & Culture မှာ Swe Swe Myint တို့ဖြစ်သည်။)

Shin Nen Kai (新年会)

ကိုသိန်း(တိုကျို)

အီမအီဇုမိအဖွဲ့ ရဲ့ နှစ်သစ်မိတ်ဆုံစားပွဲလေး (新年会)ကို မနေ့(၁၃-၁-၂၀၂၅)ကဘဘကြီး အီမအီဇုမိ စံနေထိုင်ရာ Surugashima ဘူတာအနီးမှစားသောက်ဆိုင် တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အချိန် ကို ညနေ၄နာရီမှ ၆နာရီ ထိသတ်မှတ်ထားသည်။

သို့သော် ကျနော်တို့စီးလာသော Tobu Tojo Line ရထားမှာ ညနေ ၂:၅၄ အချိန်တွင်ဖူဂျီမိနို ဘူတာတွင် လူတိုက်မှုဖြစ်ပြီးရထားရပ်သွားသည် ။ အချိန်၂နာရီနီးပါးကြာသွားသည်။ ထိုကြောင့် စားသောက်ဆိုင်သို့ နောက်ကျပြီးမှရောက်ကြသည်။

ဘဘကြီး အီမအီဇုမိ သူ့၏မြေး Yoshiaki san မမြကြူစိုး ကိုမြင့်စိုး Harada Hiroko ကိုကျော်ကျော် Dr ထွန်းအေး ကိုစိန်ဇော်သန်း ကိုကင်းဝန်တို့ကရောက်နှင့်နေကြပြီ။ မကြာမီ အတော်များများထပ်ရောက်လာနေကြသည်။

ကျနော်တို့ဝိုင်းတွင် ဘဘကြီး Imaizumi သူ့၏မြေး Yoshiaki san မမြကြူစိုး Harada Hiroko Dr ထွန်းအေး ကိုစိန်ဇော်သန်း ကိုကင်းဝန် နှင့်ကျနော်တို့ထိုင်ကြသည်။အေဒါမာမဲ့ ပုဂံလေးများချထားသည်။ ကျနော်တို့အသီးသီးနှိုက်၍စားနေကြသည်။ ဘဘကြီးလဲစားနေသည်။မပြတ်။ကိုမြင့်စိုးတို့က အစားအစာများမှာနေကြသည်။

ဘီယာခွက်များရောက်လာသည်။ ကျနော့လည်းဘီယာခွက်ချပေးသည်။ကျနော်က ဘီယာမသောက်၊ အသားမစားဆို၍ ကိုစိန်ဇော်သန်းက " အူဒုံး ဆိုရင်ရောရမလား" ကျနော်က "အသားပါရင်မရဘူး " " ဟာ အကိုကလဲ သောက်တဲ့ အိုရုံးချ(ရေနွေးကြမ်း)ကို ပြောတာပါ " တဲ့။ ကျနော့နားကသိပ်မကောင်း။ " အို ရပါတယ် ရပါတယ် " ဆို၍ သူက ကျနော့အတွက်အိုရုံးချ ကိုမှာပေးသည်။ဘဘကြီးက " ကမ်ပိုင်စလိုက်ကြရအောင်လား" ဆို၍ ကမ်ပိုင်စလိုက်ကြသည်။ ကျနော်ကခွက်ဗလာဖြင့်လုပ်လိုက်ရသည်။ အိုရုံးချ က မလာသေး။

ခဏနေမှရောက်လာသည်။ဘဘကြီးရဲ့ ပုဂံထဲသို့ မမြကြူစိုးက ကြက်သားဆလဒ်သာထည့်ပေးသည်။ ငါးစိမ်းကင် လေးကို ဝါဆာဘိ ရှိုးယုပုဂံလေးနှင့်ချပေးသည်။ထာကိုးယကီ ထည့်ပေးသည်။ ထားကိုးယာကီ ပုဂံက ဘဘကြီးရှေ့မှာရယ်မို့ ဘဘကြီးက တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး ဝါးချွန်လေးနှင့်ထိုး ထိုးစားနေသည်။

မြေးတော်မောင် Yoshiaki က " အိမ်မှာဆို ဘာမှသိပ်မစားဘူး ၊ ခုမှတအားစားနေတာ " ဆိုပြီး ပုဂံကို ကျနော်တို့ဘက်တွန်းပို့သည်။

မကြာခင် ကြက်ကျော်လာသည်။ အားလုံးကို မမြကြူစိုးကထည့်ပေးသည်။ဘဘကြီးစားပြန်သည်။ ဘီယာကိုတော့ ဘဘကြီးကို ဖန်ခွက်တဝက်လောက်သာသူ့မြေးကထည့်ပေးသည်။ထပ်မထည့်။ အိုရုံးချကိုသာထည့်ပေးသည်။ကိုမြင့်စိုးက ကျနော့အတွက် ထမင်းဖြူနဲ့ ဟုတ်ကဲ့ ငါးကင်လေးမှာပေးသည်။

ဘဘကြီးကိုထမင်းစားဦးမလားဆိုတော့ စားမယ်တဲ့ ။ ကျနော်က ကျနော့ထဲက ခွဲပေးဟန်ပြင်သည် ။ ကိုစိန်ဇော်သန်းက "ထမင်းကျော်မှာထားတယ် ။ လာလိမ့်မယ် ၊ " ဟုတားသည်။ကျနော်ကလဲမပေးဖြစ်။ ခဏ နေတော့ ထမင်းကျော်လာသည် ။ ဘဘကြီးကိုထည့်ပေးသည်။ ဘဘကြီးစားသည်။

တခါက ကျနော် မှ ဘဘကြီးကို " အသက်ရှည်အောင်ဘာစားရမလဲ "ဆိုတော့ " အရသာရှိတာတွေ မစားနဲ့" တဲ့။

ဘဘကြီးကအိမ်မှာ အရသာသိပ်ရှိတာတွေစားဟန်မတူ ၊ ဒီနေ့တော့ကျနော်တို့တွေနဲ့ တွေ့ဆုံရလို့ ပျော်ပြီး စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် စားနေဟန် တူပါသည်။သူ့ခင်မျာ ပျော်လို့ ပြုံးလို့ ။

ဆရာဦးထွန်းအေးက "ကျနော်ကအနှစ်၂၀ကျော်အရွယ် က ဂျပန်ရောက်တာ။ အခုကျနော့အသက် ၈၂နှစ်ကျော် ၊ အီမအီဇုမိ စံ လို ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့အသက်ရှည်ချင်ပါတယ် ၊ အားကျဆုတောင်းမိပါတယ် " ဆိုတော့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်နေတဲ့ Harada san က " ၈၂နှစ်တဲ့၊ မဖြစ်နိုင်တာ ၊ " လို့ဆိုလိုက်သည်။ ဆရာဦးထွန်းအေးက သူ့ကားလိုင်စင်ကိုထုတ်ပြသည်။အဲ့ဒီတော့ မှကြည့်ပြီးယုံသွားသည်။

ဩော် ဘဘကြီး က ၁၀၂ ဆရာဦးထွန်းအေးက ၈၂ ကျနော်ကလည်း အခု ၇၂ နှစ်ထဲမှာ။

ဆရာတို့ ဘဘကြီးတို့လို့ အနာရောဂါကင်းပြီး လူမှုအကျိုး နိုင်ငံ့အကျိုးကို ထမ်းဆောင်နိုင်ရပါစေကြောင်း ဆုတောင်းနေမိပါတော့သည်။

ငွေစက္ကူမှာ ပါတဲ့သူ

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဂျပန်ရောက်လာတဲ့ မူလတန်းအရွယ် မြန်မာကလေးငယ်တစ်ယောက် ဂျပန်စကားနားမလည်သေးတဲ့အတွက် ကျောင်းမှာ ဆရာရဲ့သင်ကြားရှင်းပြတာတွေကို နားလည်အောင် ကျွန်တော်က စကားပြန်အဖြစ်နဲ့ ကလေးရဲ့ဘေးမှာထိုင်ရင်း မြန်မာလို ပြန်ပြောပြတာ လုပ်ပေးနေရတယ်။ သင်္ချာနဲ့ ဂျပန်စာ သင်တဲ့အချိန်တွေမှာ စကားပြန်ပေးရတာပေါ့။ သတ်မှတ်ရက်မှာ မူလတန်းကျောင်းကို သွားရတယ်။

ဂျပန်စာအချိန်တွေထဲကတစ်ချိန်မှာ စာကြည့်တိုက်တာဝန်ခံဆရာမက စာသင်ခန်းထဲမှာ ရုပ်ပုံစာအုပ်ကို ဆလိုက်ထိုးပြီး ဖတ်ပြပြောပြတယ်၊ အဲဒါပြီးရင် အတန်းထဲက ကလေးတွေအားလုံးဟာ စာကြည့်တိုက် ကို သွားရတယ်။ အဲဒီအခါ ကလေးတွေအားလုံးဟာ တန်းစီပြီး သွားကြရတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ စိတ်ဝင်စားတဲ့စာအုပ်တွေကို ငှားလို့ရတယ်။ တစ်ပတ်ကြာ ငှားလို့ရတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။

ကျွန်တော် စကားပြန်ပေးရတဲ့ ကလေးက စာကြည့်တိုက်ရဲ့ စာအုပ်စင်တွေပေါ်က ရုပ်ပုံတွေပါတဲ့ စာအုပ်တွေကိုလိုက်ရှာ၊ သူကြိုက်တာတွေ့ရင် ကျွန်တော့်ကို ဖတ်ခိုင်းတယ်၊ နှစ်ယောက်အတူတူထိုင်ပြီး ကျွန်တော်က သူ့ကို မြန်မာလို ရှင်းပြရတယ်။

အဲဒီကျောင်းရဲ့ စာကြည့်တိုက်ထဲက နံရံတစ်နေရာမှာお札になる人、なった人 ငွေစက္ကူမှာပါတဲ့၊ ငွေစက္ကူမှာပါခဲ့တဲ့လူတွေဆိုပြီးစာတမ်းလေး ရေးကပ်ထားတယ်၊ အဲဒီစာတမ်းရဲ့အောက်မှာ အဲဒီ လူတွေအကြောင်းရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေကို စီထားတယ်၊ ငှားလို့ရတယ်လို့လည်း ရေးထားတယ်။ အသစ်ထုတ်လိုက်တဲ့ ယန်း ၁၀,၀၀၀ တန်၊ ယန်း ၅,၀၀၀ တန် နဲ့ ယန်း ၁,၀၀၀ တန်တွေမှာပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကြောင်းတွေရော၊ အဲဒီမတိုင်ခင် ငွေစက္ကူတွေမှာ ပါခဲ့တဲ့သူတွေရဲ့အကြောင်း ရေးထားတဲ့စာအုပ်တွေလည်းပါ

တယ်။

ဂျပန်ဗဟိုဘဏ်ဟာ နှစ် ၂၀ ကြာမှ ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ငွေစက္ကူသစ်ကို မနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့တယ်။ ဂျပန်ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက ငွေစက္ကူထုတ်တဲ့အခါ ပါဝင်မယ့်သူတွေရဲ့ရုပ်ပုံတွေကို ဖော်ပြတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေ ၃ ခုကို သတ်မှတ်ထားတယ်လို့ သိရတယ်။

၁ - အတုလုပ်တာတွေကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ဖို့ ကာယကံရှင်ရဲ့ပုံနဲ့ တူနိုင်သမျှတူအောင် လုပ်ရမယ်၊

၂ - ငွေစက္ကူမှာ ဖော်ပြခံရတာနဲ့အညီ ဂုဏ်သိက္ခာပြည့်ဝပြီး ပြည်သူလူထုက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုခံရတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်၊

၃ - အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုတွေဟာ အသိအမှတ်ပြုခံရတာ ဖြစ်ရမယ်၊

မူလတန်းကလေးတွေအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်ထားတာဆိုတော့ ကာတွန်းနဲ့သရုပ်ဖော်ထားတဲ့စာအုပ်၊ အရုပ်နည်းနည်း စာများများပါတဲ့စာအုပ်၊ စာချည်းပဲ သက်သက်ပါတဲ့စာအုပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ငွေစက္ကူမှာဖော်ပြခံရတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးလဲဆိုတာ မူလတန်းအရွယ်ကတည်းက သိအောင်လုပ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ တန်ဖိုးထားအပ်သူတွေ၊ ဂုဏ်ပြုအပ်သူတွေ ကို သိအောင် လေးစားတတ်အောင် တန်ဖိုးထားတတ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုလို့ ဆိုရမလားပဲ။

အဲဒီစာကြည့်တိုက်ထဲမှာ မူလတန်းအရွယ်တွေ ဖတ်နိုင်အောင် နားလည်အောင် အကြောင်းအရာအစုံ စာအုပ်တွေ ထားထားတယ်။ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစတဲ့ အကြောင်းအရာအစုံပေါ့။ ကလေးတွေက သူတို့စိတ်ဝင်စားတာတွေ၊ ဘာလဲဆိုတာ သိချင်တာတွေကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့လူမှုအသိုက်အဝန်း၊ ဒီမိုကရေစီထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ လူတိုင်းဟာ ရွေးချယ်မှု လုပ်နိုင်အောင်လုပ်ထားတာလို့ ဆိုရမယ်။ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိက လွတ်လပ်တဲ့လူမှုအသိုက်အဝန်းရဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုလို့ ဆိုချင်ရဲ့။

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

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

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

Health: Aetna, Blue Cross, Blueshield, Health Net, LA Care, Kaiser Permanente, Medicare 65+
Life: AIG
Personal / Commercial: Alliance United, Allied, Bristol West, C.N.A, Chubb, Employers, Encompass, Fortuna, Guard, Hartford, Infinity, Kemper, Liberty Mutual, LIG, Mercury, Metlife, Progressive, Safeco, Travelers, USLI, Zurich

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

Silver Lining Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

Photo: Milton Yang

တီးဝိုင်းမှ တေးသံရှင်ဇယံခနှင့်အဆိုရှင်များ

From P7 Anomynous

အရည် အသွေး ပိုတက်လာစေခဲ့တယ်။ perfect ပဲ။ အာရုံစိုက်ခံရမှုတွေ များလာတယ်။ ပိုပြီး အောင်မြင်လာပါတယ်။ support သူအားလုံးကို ကျေးဇူး အထူး ပါ။

၉။ ၂၀၂၅မှာ ဂီတလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဘာတွေမျှော်လင့်ထားလဲ။ တခြားပြည်နယ်တွေက ဂီတပွဲတွေအတွက် ဖိတ်ခေါ်ရင် သွားတီးကြမှာလား။

သန့်ဇင်မင်းသွင်– ၂၀၂၅မှာ ကျနော်တို့ပိုပြီး ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်နဲ့စည်းစည်းလုံးလုံးသွားကြဖို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။ အိပ်မက်တွေကတော့ အများကြီးရှိပါတယ်။ တခုချင်းစီကို တလှမ်းချင်းသွားကြဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ရေးထားကြတဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီချင်းလေးတွေ အသံသွင်းနိုင်ဖို့လဲ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ Music တီးဝိုင်း တခုဟာ ၃နှစ်ရပ်တည်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ၃နှစ်လုံးလုံး ဒီတီးဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ player တွေလဲရှိပါတယ်။ သူတို့ကိုလဲ လက်တွဲမဖြုတ်ခဲ့ဘဲနဲ့ စိတ်တူကိုယ်တူရှိခဲ့တဲ့အတွက်၊ အတူချီတက်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် တကယ်ကိုက်လှိုက်လှဲလှဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူတို့မရှိရင်လဲ ဒီတီးဝိုင်းက ရပ်တည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား States တွေက ဖိတ်ခေါ်ရင်လဲ ကျနော်တို့က သွားတီးပေးဖို့အဆင်သင့်ပါပဲ။

တေးသံရှင် ဇယံခ– San Francisco က ဂီတချစ်သူတွေစုပြီးပါဝင်ဖွဲ့ စည်းထားတဲ့ ကျနော်တို့ Anonymous တီးဝိုင်း သည် US ရောက် အမိမြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေရဲ့ အားလပ်ချိန် တွေ မှာ ဂီတကို အတူ enjoy ကြ ဖို့နဲ့၊ US မြန်မာ community တွေမှာ ကိုယ့်တိုင်းပြည်အတွက်၊ တိုင်းရင်းသားအားလုံးနဲ့ ကိုယ့်လူမျိုးတွေအတွက် တဖက်တလမ်းကနေ ပြီး လိုအပ်ရာမှာ ပါဝင်ကူညီဖျော်ဖြေကြဖို့ အတွက် Anonymous တီးဝိုင်း အဖွဲ့ သူ၊ အဖွဲ့ သားအားလုံး က အမြဲတမ်းအဆင်သင့်ပါ။ အားပေးသူ များ အာလုံး ကျေးဇူး အထူးပါ။

၉။ ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီမှာကျင်းပမယ့် ချစ်သူများနေ့အထိမ်းအမှတ်ပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပရိသတ်ကို ပြောချင်တဲ့စကား။.

ချစ်သူများနေ့အထိမ်းအမှတ်ပွဲလေး လုပ်ရခြင်းကတော့ ခင်မင်သူအပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေများနဲ့အတူ တဒင်္ခဏတာဆုံစည်း လောကဘဝအမောအပန်းတွေဖြေဖျောက်ရင်း အမှတ်တရဖြစ်မဲ့နေ့လေးတစ်နေ့ ကိုစည်းစည်းလုံးလုံးနွေးနွေးထွေးထွေး ဖြတ်သန်းသွားကြဖို့ သက်သက်ရည်ရွယ်တာပါပဲ။ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွင်းမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ယခုလက်ရှိနိုင်ငံရေး စီးပွါးရေး လူမှုရေး အခြေအနေကို လျစ်လျူရှုခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ နဲနဲထပ်ပြောရရင်တော့ ဘာသာမတူ အသားအရောင်မတူ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုမတူ နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်မတူတဲ့ ဒီမိုကရေစီစံနှုန်းမြင့်မားတဲ့ အမေရိကန်လို ထိပ်တန်းနိုင်ငံတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူမျိုးတွေ လာရောက်ဆုံတွေ့ကြရတာဟာ ရေစက်တစ်ခုကြောင့်လို့ပြောလို့ရပါတယ်။ခင်ရာဆွေမျိုးဆိုတဲ့ မြန်မာစကားလဲရှိတာကြောင့် ကိုယ့်လူမျိုးအချင်းချင်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖေးမလက်တွဲခေါ်ကြပါလို့ပြောချင်ပါတယ်။ တခြားလူမျိုးတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ လူနည်းစုလဲဖြစ်၊ ခေတ်အဆက်ဆက်က အာဏာရှင်လူတစ်စုရဲ့ နိုင်ငံရေးအမြတ်ထုတ်ခဲ့မှုတွေကြောင့် ပညာရေးစီးပွါးရေး အတွေးအခေါ်အကုန်လုံး

အရာရာ အောက်ကျနောက်ကျရှိနေခဲ့ပါတယ်။ လူမျိုးခြားတွေအလယ်မှာ ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ယဉ်ကျေးတယ်စည်းလုံးတယ် ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့လူမျိုး သိက္ခာရှိတဲ့လူမျိုးဖြစ်ရလေအောင် တချို့ကိုယ်နဲ့လမ်းကြောင်းမတူ ရည်ရွယ်ချက်မတူ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ် စသဖြင့် မတူတဲ့ သူတွေရှိခဲ့ရင်လဲ ကိုယ်နဲ့မတူကိုယ့်ရန်သူသဘောမထားပဲ အချင်းချင်း ဝိဝါဒတွေကွဲမနေကြပဲ မှန်ကန်တဲ့ဘက်ကို ရပ်တည်လာကြအောင် လက်တွဲခေါ်သင့်ပါတယ်။ဒါမှသာ ဒီမိုကရေစီစံနှုန်းတွေနဲ့ညီမျှတဲ့ နိုင်ငံကြီးသားပီသတဲ့ လူမျိုးတွေဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက် အရိုးစွဲအသားကျနေတဲ့ ခေတ်စနစ်ဆိုးကြီးတစ်ခုကို တချိန်မှာ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာလဲ လူမျိုးခြားတွေရဲ့ အထင်သေး ကဲ့ရဲ့ခြင်းမခံရမှာလဲဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ယူဆွေးနွေး မေးမြန်းပေးတဲ့ မြန်မာဂေဇက် ကိုကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

Anonymous တီးဝိုင်း ၏ Facebook page မှာ https://www.facebook.com/profile.php?id=100076509390218 ဖြစ်ပါသည်။

Photos : Soe Soe Tun & Edward Chee

One Myanmar Community (OMC) တည်ထောင်ခြင်း ၁၀နှစ်ပြည့် စကားဝိုင်း

SweSwe Aye

California ပြည်နယ် San Francisco Bay Area က မြန်မာမိသားစုတွေအတွက် တည်ထောင်ထားတဲ့ တခုတည်းသော မြန်မာကွန်မြူနတီစင်တာဖြစ်တဲ့ Union City အခြေစိုက် One Myanmar Community (OMC) နဲ့ Myanmar Community and Cultural Center တည်ထောင်ခြင်း၁၀နှစ်ပြည့်အမှတ်တရ စကားဝိုင်းကို ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အမေးအဖြေကဏ္ဍမှာဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ One Myanmar Community (OMC) စတင်တည်ထောင်ဖြစ်ပုံသမိုင်းအစကို ပြောပြပေးပါ။

ကိုဝေဖြိုး– OMC ရဲ့အစက Burmese Youth Association (BYA) ဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ Bay Area က ကျောင်းတက်နေတဲ့မြန်မာကျောင်းသားတွေလူငယ်တွေပါဝင်တဲ့ Burmese Youth Association (BYA) ကို ကိုဝေဖြိုး၊ မမြတ်မွန်စိုး၊ ကိုကျော်ကျော်၊ ကိုကျော်ကျော်စိုးတို့အပါအဝင် ကျောင်းသား၁၀ယောက်၊ ၁၅ယောက်နဲ့ ၂၀၀၇၊ အောက်တိုဘာမှာ စတင်တည်ထောင်ခဲ့တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က မြန်မာကွန်မြူနတီအကျိုးနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကိုမြှင့်တင်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ကွန်မြူနတီပွဲတွေလုပ်ခဲ့တယ်။ ၂၀၀၈ နာဂစ်အတွက် မြန်မာပြည်ရန်ပုံငွေအတွက်လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၈သင်္ကြန်ပွဲမှာ သံချပ်နဲ့ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့တယ်။ ၂၀၀၉မှာ Census အတွက် promote လုပ်ပြီး ကွန်မြူနတီစင်တာတခုပေါ်ပေါက်လာဖို့အတွက် ရွှေကြယ်စင် အိပ်မက်ပွဲတော် ရန်ပုံငွေရှာခဲ့တယ်။ ဒေါ်လာ၆၀၀၀လောက်ရှာနိုင်ခဲ့တယ်။ ကွန်မြူနတီမှာအခမ်းအနားတခုလုပ်ရင် သူများဆီကခမ်းမငှားရတာမလွယ်တဲ့အတွက် ကွန်မြူနတီစင်တာလိုတယ်လေ။ ၂၀၁၁မှာဒုတိယအကြိမ်ရန်ပုံငွေလုပ်တဲ့အခါ ထေရဝါဒကပ္ပိယ ဝတ်အသင်းမှာထဲက လူငယ်အဖြစ်ပါဝင်တဲ့အတွေ့အကြုံရှိတဲ့b ကိုချိုဦးမောင်တို့ပါဝင်လာပြီး ပိုအောင်မြင်လာတယ်။ မဆွေဆွေမြင့်တို့ကလဲ ယဉ်ကျေးမှုအက၊ ဖျော်ဖြေရေးတွေမှာဝိုင်းကူခဲ့ကြတယ်။၂၀၁၂မှာ BYA ကရှာဖွေတဲ့ တတိယအကြိမ်ရန်ပုံငွေပွဲလဲဖြစ်တယ်၊ ပထမဆုံး San Francisco Bay Area ရဲ့မြန်မာကွန်မြူနတီသင်္ကြန်ပွဲကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့တယ်။ ပါဝင်တဲ့သူတွေကို စုဗူးလေးတွေပေးထားပြီး အကြွေစေ့တွေထည့်ကြ ပြန်လှူကြနဲ့လဲ ရန်ပုံငွေတွေရှာခဲ့ကြတယ်။

၂၀၁၂အကုန်မှာ BYA ကနေ One Myanmar Community (OMC) အဖြစ် အသင်းကို ပြောင်းလဲဖွဲ့စည်းခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာကွန်မြူနတီစင်တာဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အားလုံးဝိုင်းကြိုးစားမှုနဲ့ Union City မှာ နေရာငှားပြီး Myanmar Community and Cultural Center ကို ၂၀၁၄၊ ဇွန်၂၆က စဖွင့်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၂။ Myanmar Community and Cultural Center ဖွင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် ဘယ်လိုအခမ်းအနားတွေကို ပေးသုံးလဲ။ လူမျိုးခြားတွေရော ငှားလား။

ကိုချိုဦးမောင်၊ ကိုဝေဖြိုး– ၂၀၁၄ဖွင့်စမှာ မှတ်မှတ်ရရ ဒေါ်မာမာအေးပါလာရောက်ခဲ့တဲ့စာပေဟောပြောပွဲလုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကွန်မြူတီပွဲတွေဆို ယဉ်ကျေးမှု၊ ဆေးပညာဟောပြောပွဲ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာအသိပညာပေးဟောပြောပွဲ၊ နိုင်ငံရေးပွဲ၊ တရားပွဲစတာတွေရော၊ personal ပွဲတွေရော ကျနော်တို့က လက်ခံပါတယ်။ ကွန်မြူတီပွဲတွေက မေတ္တာနဲ့ပဲ လက်ခံကျင်းပတာပါ။ မြန်မာတွေတင်မက ပါကစ်စတန်လို လူမျိုးခြားတွေ ပါလာငှားကြတာတွေလဲရှိပါတယ်။ personal ပွဲတွေအတွက်ကိုကျတော့ rate က မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် rate တခု၊ လူမျိုးခြားတွေအတွက် rate တခုသပ်သပ်စီ သတ်မှတ်ပါတယ်။

၃။ Myanmar Community and Cultural Center က အဆောက်အဦးက ငှားရမ်းရတာဆိုတော့ လစဉ်အခန်းငှားခအတွက် ဘယ်လိုဖြေရှင်းလဲ။

ကိုဝေဖြိုး– လစဉ်Rent အတွက်က အစပိုင်းမှာ တော်တော်ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။ သင်္ကြန်ပွဲကရတဲ့ရန်ပုံငွေက သိပ်လောက်လောက်ငငမရှိခဲ့ဘူး။ အသင်းဝင်တွေစိုက်ကြတယ်။ တလ $10 နှုန်းနဲ့ ဇယားဆွဲပြီး လစဉ်စုပြီးစိုက်ကြတာပေါ့။ နောက်ပိုင်းမှာ ရပ်မိရပ်ဖတွေက ဝိုင်းပြီးပံ့ပိုးခဲ့ကြလို့ နည်းနည်းအသက်ရှုချောင်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ စာပေဟောပြောပွဲ၊ တရားပွဲတွေကျင်းပကြတဲ့အခါ လာတဲ့မြန်မာပရိသတ်တွေလှူငွေတွေရလာတော့ အသင်းဝင်တွေအိပ်မစိုက်ရတော့ပဲ အဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။

၄။ Myanmar Community and Cultural Center တည်ထောင်အပြီး ၁၀နှစ်တာကာလအတွင်းမှာ ကွန်မြူနတီအတွက် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့လဲ။

ကိုချိုဦးမောင်–၂၀၂၄ခုနှစ်မှာကျနော်တို့က ကွန်မြူနတီစင်တာကို တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ၃ရက်ဖွင့်ပေးခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်က ရောက်လာသူတွေအတွက် Medi-Cal, social security လျှောက်တာတွေအပါအဝင် စာရွက်စာတမ်းကိစ္စတွေ ကူဖြည့်ပေးတယ်။ လူတစ်ရာကျော်ကို ကူညီနိုင်ခဲ့တယ်။ ဘာသာပြန်ကိစ္စတွေကူပေးတယ်။ အတော်အောင်မြင်ပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာလဲ အခမ်းအနားတွေမရှိတဲ့ရက်ဆို အဲ့ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေပေးပါတယ်။ ၁၀နှစ်တာကာလအတွင်းမှာ Citizenship လျှောက်တာတွေ၊ DMV သက်တမ်းတိုးတာတွေလဲ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီကိုလာဖို့အခက်အခဲရှိသူတွေအတွက် Daly City အထိသွားဖွင့်ပေးခဲ့တယ်။ သင်တန်းတခုကို တပတ်ကို တရက်နဲ့၂လဖွင့်ခဲ့ကြတယ်။ တနှစ်ကိုသင်တန်း၂ခုဖွင့်တယ်။ ပထမဆုံးဖွင့်တုန်းက လူ၆၀လာတယ်။ လာတက်ကြတာ ပျမ်းမျှလူ၃၅၀လောက်ရှိမယ်။ DMV သင်တန်းတခုထဲကိုလာတက်တဲ့ကြတဲ့သူတွေ တနှစ်ကို လူ၅၀ ပျမ်းမျှရှိတယ်။ သက်ကြီးတွေအတွက် ESL ဖွင့်ပေးတာ၊ ကလေးတွေအတွက် မြန်မာစာနဲ့မြန်မာစကားသင်ပေးတဲ့သင်တန်းတွေလဲဖွင့်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့၃နှစ်မှာ ဆေးပညာဟောပြောပွဲတွေ၊ Financial စီမံခန့်ခွဲရေးဟောပြောပွဲတွေအပါအဝင် တနှစ်ကို workshop ၅ခုလောက်လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ တနှစ်တခါ ရုပ်ရှင်ပွဲတော်လုပ်ခဲ့တာတွေရှိတယ်။ Covid ကာလမှ test kits, PPE တွေဝေတာ၊ ကပ်ရောဂါနဲ့ကာကွယ်ရေးကို လူထုအာရုံစိုက်မှုအတွက် workshop တွေလဲ လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ၁ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့အခါ တော်လှန်ရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရန်ပုံငွေရှာပွဲတွေကို စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွေမှာလုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကချင်၊ ချင်း၊ ရှမ်း တိုင်းရင်းသားတွေ ရန်ပုံငွေရှာပွဲတွေအတွက်လဲ communiy center မှာလုပ်တယ်။

၅။. ကွန်မြူနတီရဲ့တုန့်ပြန်မှုက ၁၀နှစ်တာကာလမှာ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေရှိလာလဲ။

ကိုဝေဖြိုး၊ ကိုချိုဦးမောင်– အစပိုင်းကတော့ အမာခံအသင်းဝင်တွေနဲ့စကြတာပေါ့။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ၊ ကျနော်တို့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေများလာတာနဲ့အမျှ ကျနော်တို့ community center အပေါ်ကို ကွန်မြူနတီရဲ့ယုံကြည်မှုတွေ တက်လာတယ်။ ကျနော်တို့တနေရာခြေချခွင့်ရလာတယ်။ ကျနော်တို့မှာ လိုအပ်ချက်တွေလဲရှိရင် ဝေဖန်ခံရတယ်။ ဝေဖန်မှုတွေကိုလက်ခံပြီး ပြုပြင်စရာရှိတာတွေကိုပြုပြင်တဲ့အခါမှာ တိုးတက်မှုတွေရှိလာတာပေါ့ဗျာ။ အခုဆိုရင် Bay Area က မြန်မာတွေသာမက Sacramento နဲ့ Central Valley မြို့တွေက မြန်မာမိသားစုတွေပါ ကျနော်တို့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ကြတယ်။ တခြားလူမျိုးတွေနဲ့ဆိုရင် South East Asia ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်တွေမှာ ကျနော်တို့ OMC ကမြန်မာတွေကို ဖိတ်ကြားရင်ပူးပေါင်းပါဝင်တယ်။ ကျနော်တို့ Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီစင်တာက မတူကွဲပြားတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ အကုန်အဆင်ပြေစွာလက်တွဲပြီးအလုပ်လုပ်တယ်။ ဒီက မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက်ရော၊ မြန်မာပြည်အတွက်လိုအပ်တဲ့အချိန်တွေမှာ ကူညီကြဖို့ရော မတူကွဲပြားတဲ့အဖွဲ့တွေနဲ့ အားလုံးလက်တွဲပြီး တက်ကြွစွာ ဝိုင်းဝန်းအလုပ်လုပ်ကြတာ ဒီနေ့အထိပါပဲ။ အရင်ကဆိုရင် ကွန်မြူနတီမှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ၊ Church တွေရှိနေတာပဲ ဘာလိုလို့လဲဆိုတာမျိုးမြင်ကြတဲ့အခြေအနေကနေ အခုဆိုရင် ကျနော်တို့ကို အသိအမှတ်ပြုလာကြတာ ကျေနပ်မိပါတယ်။

၆။ ကိုယ့်ကွန်မြူနတီစင်တာကရော ဘာတွေအားနည်းချက်ရှိတယ်လို့ မြင်လဲ။ အားသာချက်တွေကရော။

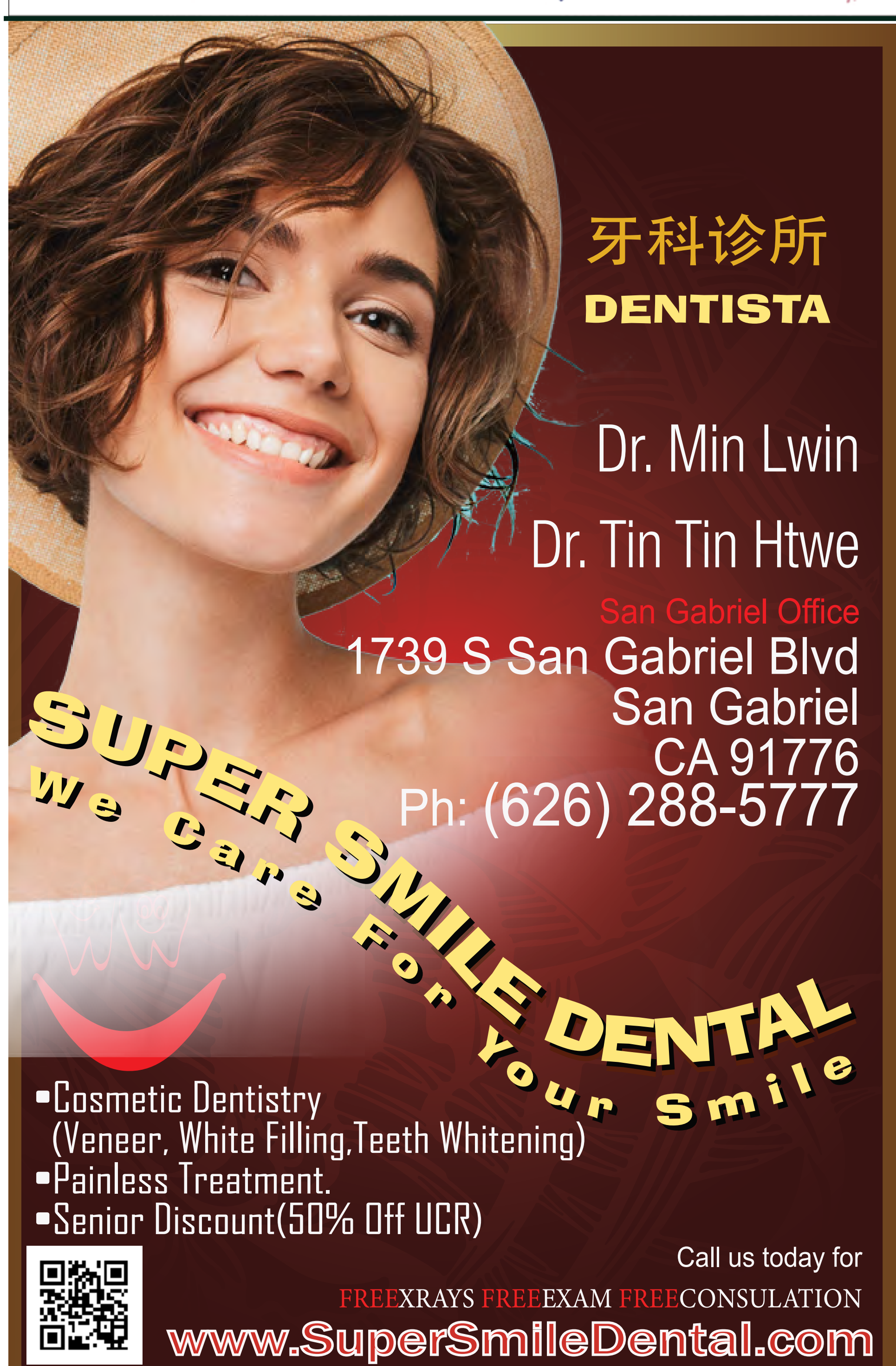
ကိုဝေဖြိုး၊ ကိုချိုဦးမောင်–ကျနော်တို့က အားလုံးက စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေချည်း အဆင်ပြေသလိုဝိုင်းလုပ်ကြတဲ့အခါမှာ တချို့အားနည်းတဲ့အပိုင်းတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ- Management လိုအပ်ချက်တွေရှိတယ်။ အားလုံးက စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့သွားကြတဲ့အခါမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်နှောင့်နှေးတာတွေရှိတယ်။ အသင်းဖွဲ့

To A 28

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

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

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်
ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း
သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ
အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"
Change Your Water...
Change Your Life.
အမေရိကတနိုင်ငံလုံးနှင့်
တကမ္ဘာလုံးသို့ ပို့ ဆောင်ပေးပါသည်။
LeveLuk K8
KANGEN WATER
Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899
May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544
Enagic
Blue Pearl Kangen Water
Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine


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

U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

Local and Nationwide Food Service Distributor

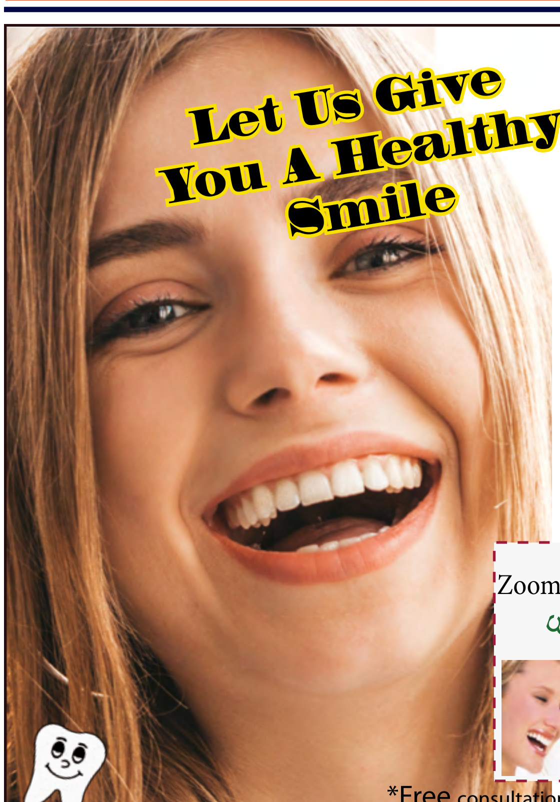
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

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



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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/