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

မြန်မာ့ဂေဇက်

Myanmar Gazette

MONTHLY သတင်းစာ

FREE ကသုံးသတင်းစာ

February/March 2025 | Vol. 13/Issue 2 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 194

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

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

လုံမလေးမွန်မွန်
Scams အကြောင်း
သင်…အလိမ်ခံရနေပြီလား
Page 24

ထင်ရှားကြီးစားမြန်မာများ – အင်တာဗျူး
မေ့ဆေးဆရာဝန်ကြီး – ကဗျာဆရာ
ကျော်မင်းထွန်း (New York)
Page 7

KaiTamsin Bwor **Book Review**
If He Had Been with Me
by *Laura Nowlin*
Page 20

ဖေဖော်ဝါရီလူပန်း
Naw Laura Israel
Page 17

Henry Kao
သွားပါများခရီးရောက်
Hạ Long Bay
Page 14

မောင်မိုးညို
သက်ကြီးတို့
ခံစားနိုင်ခွင့်အခွင့်အလမ်းများ
Page 25

ဒေါက်တာကျော်မင်း
ရှေ့ဦးဆီးချို
Pre-Diabetes
Page 21

တိုင်းရင်းဆေး
ဗာဒံ(ဗန်ဒါ)
Terminalia catappa
Page 26

အားကစားပြိုင်ပွဲ ဆုရသူများအား အသင်းနာယကနှင့်အတူတွေ့ရစဉ်

ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

Southern California Burma Chinese Association(SCBCA) ၏ ၄၉ကြိမ်မြောက် တရုတ်နှစ်ကူးညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၅ ညနေ၆နာရီက Rosemead, California ရှိ 888 စားသောက်ဆိုင်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အစီအစဉ်ကြေငြာသူများအဖြစ် Rachel Chhek, Catherine Ng, Becky Chan, နှင့် U Kyi Lynn တို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး SCBCA ၏ Chairman of board of director ဖြစ်သူ Dr. Phillip Zaw Htun Kaw နှင့်အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Mr. Eng Tan တို့က နှုတ်ခွန်းဆက်စကား၊ အသင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်တင်ပြချက်များကို ပြောကြားခဲ့သည်။ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် 28th District of California ကို ကိုယ်စားပြုသည့် Congresswoman Judy Chu, ယခင် Member of the California State Assembly from 49th District နှင့် ယခု Board member of the California Unemployment Insurance Appeals Board နှင့် San Gabriel Valley Municipal Water District (SGVMWD) Board of Director တစ်ဦး ဖြစ်သူ Honorable Mike Eng, Monterey Park City Council Member Thomas Wong တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Congresswoman Judy Chu က ၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီတွင် To Page 18

ဓာတ်ပုံ- Jason Hu

ဒါရိုက်တာ Saw Aye Htoo ရိုက်ကူးပြီး " ဖြတ်" နှင့် " Together အတူတကွ" ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားနှစ်ကားကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၃က Fremont, California ရှိ Fremont Downtown Center တွင် မွန်းလွဲ၁နာရီမှညနေ၃နာရီနှင့် ညနေ၃နာရီခွဲမှညနေ၅နာရီခွဲထိ ပြသခဲ့သည်။ ထိုရုပ်ရှင်ကားနှစ်ကားပြသနိုင်ရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပဲခူးအသင်း(IBDA) နှင့် Together Production တို့က ပူးပေါင်းစီစဉ်ကာ San Francisco Bay Area တွင်ပြသနိုင်ရေးအတွက် မဖြူဖြူလှိုင်၊ ဦးစိန်လှိုင်(ပဲခူး)(တေးသံလှိုင် entertainment)၊ ကိုတင်ဝင်း(ရွှေဦးလက်ဖက်ရည်ဝိုင်း)၊ ကိုမျိုးလွင်၊ မအေးနီနီတို့က ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းစီစဉ်ခဲ့ကြကြောင်း စီစဉ်သူတစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးစိန်လှိုင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

အစီအစဉ်ကြေညာသူအဖြစ် ဦးစိန်လှိုင်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ရုပ်ရှင်မပြမီ Colorado က ကြွရောက်လာသော နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း အရှင်ဇဝနက စစ်အာဏာရှင်တော်လှန်ရေးနှင့်ပတ်သက်သော သိမှတ်ဖွယ်ရာများကိုပြောကြားခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်တွင် ၃နှစ်နေပြီး ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာတွင် ဇနီးဖြစ်သူနှင့်အတူ US သို့ရောက်ရှိလာသော တေးသံရှင်တူးတူးက စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို ဘယ်သောခါမှ အလျှော့ပေးလက်မြှောက်မည်မဟုတ်ဘဲ ပြည်ပရောက်ပြည်သူများနှင့်အတူ စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို ဆက်လက်တော်လှန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း To Page 21

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

Fort Wayne မြို့၊ Indiana ပြည်နယ် မွန်တိုင်းရင်းသားမိသားစုများကဦးစီးကျင်းပသော ၇၈နှစ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့ကို ဖေဖော်ဝါရီ၉၊ ၂၀၂၅က USF North Campus, Fort Wayne တွင် ကျင်းပခဲ့သည။ အခမ်းအနားတွင် မွန်ရိုးရာအက၊ မွန်သီချင်းများ ကပြသီဆိုဖျော်ဖြေ ခဲ့သည့်အပြင် ကရင်တိုင်းရင်းသားမိသားစုများကလဲ ကရင်ဒုံးယိမ်းအက၊ ချင်းလူငယ်များကလဲ ချင်းရိုးရာအကများပါ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို လူထောင်ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွန်ရိုးရာအစားအစာများ၊ မြန်မာအစားအစာမျိုးစုံကို ညနေစာဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့သည်။

"ကျနော်တို့မြို့မှာ မြန်မာနိုင်ငံက ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြတဲ့တိုင်းရင်းသားမျိုးစုံနေထိုင်ကြပါတယ်။ ကျနော့်ကို ရှမ်းပြည်နယ်နေ့မှာ ကချင်ပြည်နယ်၊ မိုးညှင်းမြို့မှာမွေးတယ်။ ကြီးတော့ မော်လမြိုင်မှာကြီးတယ်ဆိုတော့ တိုင်းရင်းသားတိုင်းကို ကျနော်ချစ်မြတ်နိုးတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တိုင်းရင်းသားပွဲတွေကို ကျနော်တို့မိသားစုတွေတက်ရောက်ကြပါတယ်။ ဒီနှစ်မွန်အမျိုးသားနေ့မှာ ကျနော်တို့မြို့မှာ သုံးပွဲတိုက်ပေမယ့် ဒီအခမ်းအနားကို ဦးစားပေးလာခဲ့ပါတယ်။ မှတ်တမ်းလဲ တင်ဖို့ပါ။ " ဟု Fort Wayne မြို့တွင် အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိသည်မှာ ၂၅နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော ကိုခင်မောင်လေးက မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

၁၉၈၈ နောက်ပိုင်းမှစပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြည်တွင်းစစ်နှင့် စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုများကြောင့် US ကိုရွှေ့ပြောင်းအခြေချသောမြန်မာတိုင်းရင်းသားများသည် Fort Wayne တွင် အခြေချခြင်းများပြီး Input Fort Wayne ၏ဖော်ပြချက်အရ ၂၀၁၆ခုနှစ်တွင် Burmese refugees ပေါင်း၆၀၀၀ခန့်ထိ များပြားလာခဲ့ပြီး ၂၀၂၄၊ ဧပြီလအထိ မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူပေါင်း ၂၅၀၀၀ ခန့်ရှိပါသည်။

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း ၊ သွားဆေးခန်း

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK

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

New York City Burmese Community က ဦးစီးသော နွေဦးတော်လှန်ရေး (၄)နှစ်ပြည့် (သို့မဟုတ်) "စစ်ရှုံးဖက်ဆစ်စစ်တပ်၏ မအောင်မြင်သော အာဏာသိမ်းမှု (၄) နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်" ဟု အမည်တပ်ထားသော လူထုစုဝေးပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၊ ညနေ၃နာရီမှ၅နာရီထိ Time Square တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

လူထုစုဝေးပွဲတွင် New York ပြည်နယ်၊ New Jersey ပြည်နယ်၊ Illinois ပြည်နယ်၊ Massachusetts ပြည်နယ် စသော ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မြန်မာတိုင်းရင်းသားများ စုစုပေါင်း ၂၀၀ကျော်ခန့် စုဝေးကာ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ စစ်အာဏာသိမ်းခြင်းကို လက်မခံကြောင်း၊ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်တို့၏ ပြည်သူလူထုပေါ် ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပြည်တွင်းပြည်ပ မြန်မာတိုင်းရင်းသားအားလုံးတို့ပူးပေါင်းပြီး စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကျရှုံးပြီး ဖယ်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီစနစ်ပေါ်ပေါက်လာရန် ဆက်လက်ကြိုးစားကြရန်တို့ကို ဟောပြောခဲ့ကြသည်။ Live တေးဂီတတီးခတ်မှုဖြင့် တော်လှန်ရေးသီချင်းများသီဆိုကြခြင်း၊ "Spring Revolution" ဆိုင်းဘုတ်နောက်ခံထားကာ ခွပ်ဒေါင်းအလံများလွှင့်ထူပြီး တေးသံရှင်လင်းလင်း၏ရောင်နီသီချင်းဖြင့် အမျိုးသမီး၆ဦးက အကနှင့် တေးသရုပ်ဖော် performance တို့တင်ဆက်ပြသခြင်း၊ တက်ရောက်လာသောလူထုက စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ကာ ကြွေးကြော်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ကာ အခမ်းအနားကို ညနေ၅နာရီတွင် ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ (R)

New York City Burmese Community နွေဦးတော်လှန်ရေး ၄ နှစ်ပြည့်

Chin Community of Georgia က စီစဉ်သော ၇၇ကြိမ်မြောက် ချင်းအမျိုးသားနေ့အခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီ၂၂၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်က Atlanta, Georgia ရှိ Gujarati Samaj of Atlanta Community Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် Chin Community of Georgia ဥက္ကဋ္ဌ Thang Te က ချင်းအမျိုးသားနေ့မိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့ပြီး ချင်းအမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသော Gethsemane နှင့် May Than Da တို့က ချင်းအမျိုးသားနေ့ဖြစ်ပေါ်လာပုံသမိုင်းကို ဧည့်ပရိသတ်များအား ရှင်းပြခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတက်ရောက်ခဲ့ပြီး မိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ဖလမ်း၊ တီးတိန်၊ ဟားခါး၊ မီဇိုအစရှိသော ချင်းလူမျိုးကွဲ မျိုးစုံ၏ ရိုးရာအဝတ်အစားအသီးသီးဝတ်ဆင်ပြီး ရိုးရာအကများကို တင်ဆက်ခဲ့ပြီးလူငယ်များအတွက်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာအစီအစဉ်များပါဝင်ရာ ချင်းဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများလျှောက်သော ဖက်ရှင်ပွဲ၊ ချင်းလူငယ်အမျိုးသားအမျိုးသမီးများပါဝင်သော ဖက်ရှင်ပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပခဲ့သည်။

Matu & Lautu က Runway Fashion Winners ဆုများကိုလည်းကောင်း၊ Falam & Zo က People's Choice Award ကိုလည်းကောင်း၊ Matu က Teen Fashion Winner ကိုလည်းကောင်း ရရှိခဲ့ပြီး ဆုရရှိသူများကို ဥက္ကဋ္ဌ Thang Te၊ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းနှင့် Chin Community of Georgia ၏ ကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်များက ဆုချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားကို ဧည့်သည်တော်၅၀၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Ngai Uep (R)

Chin Community of Georgia ၇၇ကြိမ်မြောက်ချင်းအမျိုးသားနေ့

တူးတူး၏ တော်လှန်ဂီတ မွေးနေ့ည

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာတွင် US သို့ ရောက်ရှိလာသော တေးသံရှင်တူးတူး၏ ပထမဆုံးစင်မြင့်ဖျော်ဖြေပွဲ "တော်လှန်ဂီတမွေးနေ့ည " ကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၊ ၂၀၂၅၊ ညနေ၆နာရီမှစပြီး Fort Wayne, Indiana ရှိ The Freemasons Hall တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ဧည့်သည်အဆိုရှင်များအဖြစ် တေးသံရှင်ဗလနှင့် ကော့မိုင်တို့က ပါဝင်ဖျော်ပြခဲ့သည်။ ကေသရီ၊ မုန်းချင်မုန်းလိုက်၊ ကော့မိုင်နှင့်စုံတွဲ မင်းပဲအနားမှာနေ၊ မျက်သွယ်၊ ကဗျာဆန်ဆန်ပြောတော့၊ မိဆိုး၊ လမ်းခွဲမှာမျက်ရည်သုတ်မယ်အပါအဝင် တေးသီချင်းများကို တူးတူးက ပရိသတ်များအတွက် ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး ဗလက ဆေးတခွက်၊ ဘယ်သူဖန်ဆင်းပေးတာလဲ၊ သည်။ တေးသံရှင်တူးတူး၏ ၆၁နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကိတ်မုန့်ခွဲခဲ့ပြီး Ohio, Michigan, Kentucky ပြည်နယ်များနှင့် Canada မှပရိသတ် တစ်ရာကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ တူးတူး၏ တော်လှန်တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲများကို San Francisco Bay Area တွင် ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁၂ ရက် (စနေနေ့) ညနေတွင် Redwood City ရှိ Cañada College တွင်လည်းကောင်း၊ Los Angeles ရှိ Performing Arts Center of Baldwin Park တွင် မတ်၁၆၊ နေ့လယ်၂နာရီမှညနေ၅နာရီထိလည်းကောင်း၊ Maryland ပြည်နယ်တွင် မတ်၂၉တို့တွင် ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်သည်။

Anonymous ၏ချစ်သူများနေ့အမှတ်တရ

San Francisco Bay Area အခြေစိုက် Anonymous ကျောက်ရိုင်းတုံးလေးများတေးဂီတအဖွဲ့၏ ချစ်သူများနေ့အမှတ်တရဖျော်ဖြေပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၄၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၄က Fremont, California ရှိ World Gourmet Buffet တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ Guitar: Thant Zin Min Thwin, ,Ko Wesley Leem, Bass: Bernard Mg Latt Khoo, Keyboards: Ko Lesley Lee, Keyboards: Ko Naing Naing, Drums: Ko Jeffrey Mar တို့၏တီးခတ်မှုဖြင့် တေးသံရှင်ဇယ်ဓ၊ နေမင်း၊ ကံပွင့်သီရိစံ၊ မကေရီဇော်နှင့် Anonymous တေးဂီတအဖွဲ့ပင်တိုင်တေးသံရှင်များက ချစ်သူများနေ့အမှတ်တရတေးသီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်ဝိုင်းဝန်းကူညီခဲ့ကြသူများတွင်ပါဝင်သော မမိမိခိုင်နှင့်မမိမိလှိုင် အမွှာညီအစ်မနှစ်ယောက်၏မွေးနေ့နှင့်တိုက်ဆိုင်သဖြင့် မွေးနေ့ဆုတောင်းကိုလည်း အမှတ်တရပြုလုပ်ခဲ့သည်။ " ဒီပွဲမှာ ထူးခြားချက်အနေနဲ့ EMc2 Photography နဲ့ မဂျူလီယာတို့မှ Sponsor အနေနဲ့ပါဝင်ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြပါတယ်။ Anonymous အမာခံပရိသတ်များမှလဲ Organizer Volunteer များအဖြစ် အားတက်သရောပါဝင် ကူညီအားဖြည့်ပေးခဲ့ကြပြီး ဧည့်ပရိတ်သတ် ၁၁၆ ဦးကြွရောက်ချီးမြှင့်အားပေးခဲ့ကြပါတယ်" ဟု တီးဝိုင်းတည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုသန့်ဇင်မင်းသွင်က ပြောကြားခဲ့သည်။ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်ဝိုင်းဝန်းကူညီခဲ့ကြသူများအား ဂုဏ်ပြုခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မတ်လ၁၊ ညနေ၆နာရီမှ၁၀နာရီထိ Union City ရှိ One Myanmar Community Center တွင်ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။. Photo- EMc2

https://www.focuseyecenterla.com

https://www.gratitudevision.com

အရှင်နာရဒ

၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၈ရက်နေ့မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ La Puente, CA ရှိ အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်နာရဒရဲ့မွေးနေ့အလှူမင်္ဂလာမှသည် ဆရာတော်သည် သက်တော်၁၂၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

ဒကာ၊ ဒကာမများ

အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ

၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၆မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ Hayward, CA ရှိ မုဒိတာရွှေကျောင်း၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ(စာရေးဆရာဉာဏ်ဦးမောင်)ရဲ့ မွေးနေ့ ဗုဒ္ဓပူဇနိယအလှူပွဲမှသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ စာပေများဆက်လက်ရေးသားနိုင်ပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ဒကာ၊ ဒကာမများ

ဆရာစွမ်း

ချစ်ခင်လေးစားရသော ဆရာမောင်စွမ်းရည်ရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၉မှာ ပီတိ မိဘများနားခိုရာစင်တာမှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ၈၈နှစ်မြောက် မွေးနေ့အခမ်းအနားမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာစွာဖြင့် စာပေများဆက်လက်ရေးသားနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

US မှ စာဖတ်ပရိသတ်များနှင့်

ဦးစိန်သန်း

အန်ကယ်ဦးစိန်သန်းရဲ့ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီမှာကျရောက်တဲ့ ၈၂နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာစိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မိသားစုနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

CA မှမိတ်ဆွေများနှင့်

ကိုခင်မောင်လေး

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne) ရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၇ရက် မွေးနေ့မှသည် အစဉ်ကျန်းမာချမ်းသာပြီး ချစ်ဇနီး မမာမာလွင်၊ သားကြီးမောင်အောင်ကိုလေး၊ သမီးငယ် သင်းခွာညိုလေးတို့နဲ့ အတူ ပျော်ရွှင်ဖွယ် မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

CA, IN ပြည်နယ်တို့က မိတ်ဆွေများ

တူးတူး

တေးသံရှင်တူးတူးရဲ့ ဇန်နဝါရီ၃၀၊ ၂၀၂၅၊ ၆၁နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် ဇနီး ဟေမာန်ဝင်းဝင်းကိုနဲ့အတူ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပြီး ပရိသတ်တွေအတွက် သီချင်းတွေ အမြဲတမ်းသီဆိုနိုင်ပါစေ။

US မှ တူးတူးရဲ့ပရိသတ်များ

မီမီဝင်းဖေ

ဖေဖော်ဝါရီ၁၆၊ ၂၀၂၅ မှာကျရောက်တဲ့ မမီရဲ့မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ ပျော်ရွှင်စွာသီချင်းတွေဆိုနိုင်ပါစေ။

NY, CA, MD, IN ပြည်နယ်တွေက မီမီဝင်းဖေရဲ့ပရိသတ်များ

၂၅နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရသော ကိုသန်းစိုးနဲ့ မဆွေဆွေမြင့် ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၆မှာကျရောက်တဲ့ ၂၅နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် ပုလဲရတု၊ ရွှေရတု၊ စိန်ရတုမင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်များနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြီးပြည့်စုံပါစေ။

LA နဲ့ SF က မိတ်ဆွေများ၊ ညီအစ်မများ

သက်ထားစုစံ

Fort Wayne, Indiana က ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်နဲ့မော်ဒယ်ချောလေး သက်ထားစုစံ (Miss Monsoon 2017 Winner) ရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၇မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

ချစ်သော ပရိသတ်များ

မယု

S.F Bay Area ရဲ့ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများမှာ အမြဲတက်ကြွစွာပါဝင်တဲ့ ချစ်သော မယုရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ ဆက်လက်ပြီး အများအကျိုးသယ်ပိုးနိုင်ပါစေ။

Yasmin & SweSwe

FREEDOM FOR BURMA FUNDRAISER

SATURDAY
4/19/2025
6 - 8 PM

DUARTE HIGH SCHOOL STADIUM
1565 CENTRAL AVE, DUARTE CA 91010

BAY AREA MI PAMILIA FC

NORTHERN Vs SOUTHERN CA
FRIENDLY SOCCER MATCH

ADULT $15
CHILD(<12) $5

အသေးစိတ်သတင်း စာမျက်နှာ A14

Golden Dragon Family Dentistry

Ortho Treatment

၄၆နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

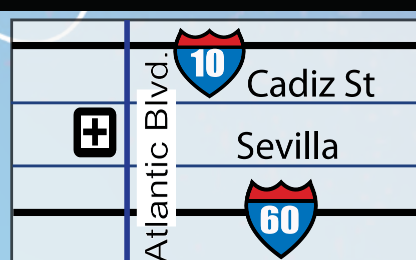
- Traditional Othodontic Braces
- Clear Braces (Invisalign)
- Advance Zoom Whitening
- Implants

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

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

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

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



Open

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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

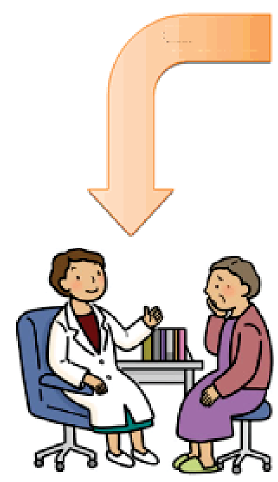
- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

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



ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD

Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER Pay G Pay

TRIPAY

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၀၂၅

ယူကရိန်း-ရုရှားစစ် ၃နှစ်ပြည့်သည့် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၅ တွင် ဥရောပခေါင်းဆောင်များနှင့် ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ်တို့ ကိဗ်မြို့ရောက်ရှိခဲ့ကြသည်။ သမ္မတထရမ့်မပါချေ ။ အမေရိကားသည် ရုရှားကိုယ်စားလှယ်များနှင့်လည်း ဆော်ဒီအာရေဗျနိုင်ငံတွင် ယူကရိန်း/အီးယူမပါပဲ ၁၈ရက်နေ့က တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီးဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ သဘောတူညီချက်များ ထုတ်ပြန်ခြင်းမရှိပါ။

''လက်နက်နဲ့ သယံဇာတလဲလှယ်ပွဲ''

ယူကရိန်းသယံဇာတများ၏ ၅၀% စစ်စရိတ်အဖြစ်ယူမည်၊ အတိုး၁၀၀ နှုန်းထား ၁ဒေါ်လာညီ လက်နက်တန်ဖိုးကို ၂ဒေါ်လာညီ သယံဇာတနှင့် ပြန်ပေးရမည် ထိုဒေသများ၏ လုံခြုံရေးအဖြစ် အမေရိကန်တို့ ဝင်ရောက်မည် ဟု ဆိုကာ ထိုကိစ္စကို စာချုပ်ချုပ်မည်ဟု သမ္မတထရမ့်မှဆိုခဲ့သည်။

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၈ ဂြိုဟ်ကြီး၇လုံးတန်းသောနေ့တွင် ယူကရိန်းသမ္မတဇယ်လန်စကီသည် လက်နက်နှင့် သယံဇာတလဲလှယ်စာချုပ်လက်မှတ်ထိုးရန်ဟူ၍ အိမ်ဖြူတော်သို့ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့မီဒီယာများအားလုံးရှေ့ဝယ် သမ္မတနှစ်ဦးတို့ ကတောက်ကဆဖြစ်ကြပြီး စာချုပ်ချုပ်ဆိုရေးပွဲပျက်သွားလေသည်။သမ္မတထရမ့်မှ ဇယ်လန်စကီးအား "မင်းကတတိယကမ္ဘာစစ်နှင့် လောင်းကြေးထပ်ကစားနေတယ်"ဟုဆိုလိုက်ခြင်းသည် ပြင်းထန်လှသော်လည်း ထိုပြောဆိုချက်တွင် နောင်ဆက်ညှိနှိုင်းလိုသည့် သတင်းစကားပါနေသည်။ ထရမ့်သည် တတိယကမ္ဘာစစ်ရပ်မည့်သူဟု ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်ထားသူဖြစ်၍ပါ။

ချာချီနှင့် ဇယ်လန်စကီ

ဤအဖြစ်သည် ၁၉၄၁ ဩဂုတ်လ ၁၄ ရက်နေ့က အမေရိကသမ္မတရုဇဗဲ့နှင့် ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် ချာချီတို့၏ အမေရိကစစ်သင်္ဘောပေါ်တွင်တွေ့ဆုံခဲ့ခြင်းကို အမှတ်ရချိန်ထိုးစရာဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ဗြိတိန်၏အခြေအနေသည် ယခု ယူကရိန်းထက်များစွာဆိုးနေခဲ့ပြီး နာဇီဂျာမဏီမှ လန်ဒန်မြို့ကိုပင် ဗုံးကြဲနေ၍ဗြိတိန်ပါလီမန်အဆောက်အအုံလည်း အကြီးအကျယ်ပျက်ဆီးထားသည်။ ရို့ဇဗဲ့သည် စစ်ရှုံးလုလုချာချီအားဖိ၍ပြောဆို အလိုရှိရာတောင်းယူရာတွင် ဗြိတိန်အင်ပါယာ၏ကိုလိုနီများအားစွန့်လွှတ်ရန်ဦးတည်ထားလေသည်။ စစ်ကြီးပြီးပါက ကိုလိုနီနယ်များ၏ ဆန္ဒသဘောအတိုင်းဆောင်ရွက်ပေးရမည်/ တနည်းအားဖြင့် လွတ်လပ်ရေးပေးရမည်ဟူ၍ဖြစ်၏။ ဗြိတိသျှအင်ပါယာ၏ ဝန်ကြီးချုပ်အနေဖြင့် မည်မျှခက်ခဲမည့်ဆုံးဖြတ်ချက်နည်း။ သို့သော် အမေရိကဆီမှ အကူအညီတောင်းရန်ရောက်လာသူ ချာချီပြတ်သားခဲ့ပါသည်။

ဤတွင်သမိုင်းအရကောက် ဆိုလိုချင်သည်မှာ ထရမ့်/ဇယ်လန်စကီတွေ့ဆုံမှုနှင့် ရို့ဇဗဲ့/ ချာချီ တွေ့ဆုံမှုအခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ ရို့ဇဗဲ့အလိုအတိုင်းလိုက်ခဲ့သော ချာချီသည် နောက်ပိုင်းတွင် ရို့ဇဗဲ့နှင့်ဆက်ဆံရေးအလွန်ကောင်းခဲ့သည်။ ကမ္ဘာစစ်လည်းသူနိုင်သည်။

ယခုဇယ်လန်စကီမှာမူ ပြန်လှန်ငြင်းခုန်လျှက်မှ အိမ်ဖြူတော်မှ ထွက်သွားပါရန်အထိ ပြောဆိုခံလိုက်ရသည်။ သူ၏ယူကရိန်းတွင် မည်သည့်ရွေးချယ်စရာရှိပါသနည်း။

''စာချုပ်၏ နောက်ကွယ်''

CSIS ၏စစ်တမ်းများအရ ယူကရိန်း၏သယံဇာတဟူသည် ဆိုဗီယက်ယူနီယံခေတ်လွန်ခဲ့သော နှစ်၃၀-၆၀ ရှေးစနစ်များဖြင့် တွေ့ရှိထားမှုကို အခြေခံထားသောစာရွက်ထဲရှိကိန်းဂဏန်းများဟုဆိုပါသည်။ လက်တွေ့ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ တိကျသော စာရင်းဇယားထွက်လာရန်မှု ပျမ်းမျှ ၁၈-၂၀နှစ်ကြာမည်ဖြစ်ပြီး မိုင်းတွင်းလုပ်ငန်းများအတွက် သန်း၅၀၀ မှ ၁ဘီလီယံ ကုန်ကျစရိပ်ရင်းရမည် ဟုထုတ်ပြန်ထား၏။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် အဆိုပါ သယံဇာတစကားဘယ်ကစလာပါသနည်း။

မြေရှားသတ္တုတွဲများကို အများဆုံးသုံးရသည်မှာ ဘက်ထရီများနှင့် ချစ်ပ်များထုတ်လုပ်ရာတွင်ဖြစ်သည်။ မြေရှားသတ္တုတွဲကို အများဆုံးအသုံးပြုနေသည့် ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးမှာ အီလွန်မတ်စ်၏ Tesla နှင့် ချစ်ပ်ထုတ်နေသည့် TSMC တို့ဖြစ်ကြ၏။

New World Order 2.0 ကမ္ဘာ့အာဏာစဉ်သစ်

ပထမနှင့်ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကို ဖြစ်စေ/စတင်ခဲ့သော ဂျာမဏီသည် ယခုဖေဖော်ဝါရီ ရွေးကောက်ပွဲတွင် အစိုးရ/ချန်စလာပြောင်းခဲ့သည်။ လက်ယာယိမ်းပါတီ CDU/CSUမှ ထိုင်ခုံ ၂၀၈ခုံ(၂၈.၅၂%) နှင့် အများစုဖြစ်ခဲ့၍ နာဇီပါတီကော်ပီဟုဆိုစမတ်ရှိကြသည့် AfD ပါတီသည် ၁၅၂ခုံ (၂၀.၈%)ရထားပေရာ ဂျာမာန် ၅ဦးတွင် ၁ဦးအဓိပ္ပါယ်ပါ။ လက်ရှိအာဏာရပါတီ SPD သည် ခုံ၁၂၀ (၁၆.၄၁%) သာရသည်။ ချန်စလာသစ် Merz သည် NATO အဖွဲ့အစည်းအားဖျက်သိမ်းပစ်၍ အမေရိကားနှင့်အမှီအခိုကင်းသော လွတ်လပ်သောဥရောပ တည်ထောင်ရန်ပင် ဆိုလိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာလက်ရှိအခြေအနေတို့မှာ ကမ္ဘာ့အာဏာစဉ်သစ် ပြန်ဆွဲရမည့်ကိန်းဆိုက်နေ၏။

ဒုကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးသည့်နောက် Yalta, Crimea တွင် အမေရိကသမ္မတရို့ ဇဗဲ့၊ ဆိုဗီယက်ယူနီယံမှ စတာလင်နှင့် ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် ချာချီတို့တွေ့ဆုံမှုသည် ယခုမြင်တွေ့နေကြရသော ကုလသမဂ္ဂနှင့် လက်ရှိကမ္ဘာအာဏာစဉ်သစ်၏ အစဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် ယူကရိန်း/EU ပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ အမေရိကား၊ ယူကေနှင့် ရုရှားတို့ တွေ့ဆုံ၍ New World Order 2.0 ပြန်ဆွဲကြမည့်ခေတ်ရောက်သွားနိုင်သလို ဂျာမဏီဦးဆောင်မှုဖြင့် EUသည် တတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးဆီလည်းမောင်းနှင်သွားနိုင်ပါသည်။

မှန်းရခက် ထရမ့်ပေါ် လစီ

ယူကရိန်းကျူးကျော်စစ်စတင်ခဲ့သော ရုရှားသည် အနောက်နိုင်ငံများ၏ ဆန်ရှင်/ပိတ်ဆို့မှုဖိအားများမှ ရုန်းထွက်ကာ ချိုင်းနားနှင့်သွားရောက်ပူးပေါင်းလိုက်သဖြင့် တွက်ဆထားသလောက် ဒဏ်မဖြစ်သွား၍ သမ္မတထရမ့်မှ ပေါ် လစီပြောင်းကစားသည်ဟု ဆိုချင်ဆိုနိုင်မည်။ တနည်းအားဖြင့် ရုရှားကို အမေရိကားဖက် ပြန်ဆွဲယူမည်လော မဆိုနိုင်။

ဤသို့ပြုခြင်းသည် အမေရိကား၏ နှစ်၈၀ ကျော်ကြာထူထောင်ထားသော ဂုဏ်သိက္ခာကိုမူများစွာထိခိုက်သည်။ လုံခြုံရေးကတိပေးထားသော နိုင်ငံမှ ခွာပြဲခြင်းသည် မိတ်ဖက်နိုင်ငံများအတွက် ကျယ်လောင်သော ခေါင်းလောင်းခေါက်သံဖြစ်သွားပြီး နိုင်ငံတိုင်း မိမိအကျိုးစီးပွားဦးတည် စစ်ရေးထောင်ကြမည့် အခြေအနေရောက်သွားနိုင်လေသည်။

ယခင်သမ္မတဘိုင်ဒန့်၏ ပြိုင်ဖက်ဖြစ်လာမည့်ချိုင်းနားအား ဒုတိယစူပါပါဝါမှ အဆင့်ဆွဲချမည့် ပေါ်လစီတို့သည် ထိရောက်မှုရှိပုံမရပေ။ ရုရှား ယူကရိန်းစစ်တွင် ချိုင်းနားသည် ကြားမှဝင်အမြတ်များစွာထွက်ခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်။ နှစ်ထောင်ချီ စီးပွားရေးစစ်ရေး အတွေ့အကြုံရှိသော ချိုင်းနား၏ ချင့်ချိန် တွက်ဆမှုများကို မြင်ကြရသည်။ ဥရောပနှင့် အာရှ နိုင်ငံများမှ အမေရိကဆုတ်ခွာသမျှ ချိုင်းနားမှတိုးဝင်နေသည်။ အာဖရိကနှင့် တောင်အမေရိကသို့လည်း BRI ပေါက်ခဲ့ပြီ။ အမေရိကားနှင့် ခွာပြဲဟန်ပြုလာသော EU နှင့်လည်း ယခင်EV နှင့်ပါတ်သက်၍ ဖြစ်ထားသော ကုန်သွယ်စစ်ကိုပင် ပြန်ချိန်ညှိရန်ကမ်းလှမ်းနေသည်တွေ့ရ၏။ ယခု သမ္မတထရမ့်၏ နိုင်ငံခြားရေးရာပေါ် လစီမှာ မည်မျှ သက်ဝင်ထိရောက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်စောပါသေးသည်။

Soft power ပြိုပျက်ချိန်

အကျိုးအမြတ်မယူဖောင်ဒေးရှင်းကြီးများဟူသည် အစိုးရထံအခွန်ဆောင်ရမည့်ငွေနှင့် ကိုယ့်အမည်ခံ တည်ထောင်ထားခြင်းများသာဖြစ်သည်။ 501(c)(3) organizations ဟုခေါ်သည်။ NPO, NGO, ဖောင်ဒေးရှင်းကြီးများသို့ ငွေလှူတန်းသူများသည် အဆိုပါအဖွဲ့အစည်းထံမှ အခွန်ဆောင်နံပါတ် tax ID တောင်းယူကာ မိမိ၏ နှစ်ကုန်အခွန်စာရင်းတွင် ဖြည့်သွင်းခြင်းဖြင့် အခွန်ငွေ ကင်းလွတ်ခွင့်ရကြသည်။ အစိုးရသို့ ပေးသွင်းရမည့်ငွေကို လှူတန်း၍ ကိုယ့်အမည်ခံလိုက်ခြင်းသာ။

ပျမ်းမျှ အားဖြင့် အမေရိက NPO လှူတန်းငွေတိုင်း၏ ၃၅% မျှသည် အထွေထွေအသုံးစားရိပ်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးလက်ခံရမည့်သူထံသို့ ၆၅ % မျှသာရောက်လေ့ရှိပါသည်။

သမ္မတကနေဒီလက်ထက်တွင် အမေရိကားသည် အာဏာပါဝါကို နိုင်ငံတိုင်း၏ ရုံးအဖွဲ့အစည်း/တဦးချင်းစီရောက်အောင် ၁၀၀% ငွေပုံ၍ USAID ဖြင့် ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ပေးကမ်းတည်ဆောက်ထားခဲ့သည်။ Soft power ဟုခေါ်သည်။ သမ္မတထရမ့်သည် ထို Soft power ကို ယုံကြည်အားကိုးပုံမရ ဖျက်သိမ်းပစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာလွှမ်းထားသော အမေရိကား၏ကွန်ယက်အဆင့်ဆင့်တို့ပြိုကျပျက်ဆီးနေချိန်လည်းဖြစ်သည်။

စာသုံးစောင်

ကမ္ဘာတလွှမ်း အပေးကြမ်းခဲ့သောအမေရိကားသည် သူ၏ အာဏာပါဝါတို့ကို ပြန်လျှော့ချရင်း ထောက်ပံ့ဆေးဝါး အခြေခံရိက္ခာများ ဖြတ်ပစ်သည်မှု၍ အခြားနိုင်ငံမှ ကလေးသူငယ်များ ဒုက္ခသည်များ၏ ဘဝများ ကို ဖျက် ဆီး နေ ပါ သ ည် ဟု မြ င် နိုင် သော်လည်း အမေရိက ပြည်တွင်းအခြေအနေမှာလည်း ဖြောင်းဆန်လျှက်ရှိပါ၏။

DoGE မှကြီးကြပ်၍ email ပို့ခဲ့သော "Fork in the Road" ."What did you do last week?" "What did you do last week? Part II,"စာ၃စောင်သည် ခိုင်မြဲသေချာလှပါသည်ဆိုသော အမေရိကားဖက်ဒရယ်ဝန်ထမ်းများ၏ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ အလုပ်အကိုင်နှင့် အိမ်ထမင်းအိုးကိုင်လှုပ်နေပေရာ ၂.၄သန်းမျှသော ဝန်ထမ်းများမှာ နေ့လောညလောဖြစ်နေ၏။ အမေရိကန်များပင် သိန်းချီအလုပ်ဖြုတ်ခံရကန်ထရိုက်တာများ/ NPO များ ငွေဖြတ်ခံရချိန်ဝယ် အခြားနိုင်ငံများအရေး အပရိကဖြစ်ကုန်သည်။

နို င် ငံ ခြား သား ကျော င်း သား များ ၏ ပညာတော်သင်စရိပ်ဖြတ်တောက်ခံရသည့် အကြောင်းပြောနေကြချိန်တွင် အမေရိကပြည်တွင်း ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနပင် ဖျက်သိမ်းပစ်မည်ဟူသောအခြေအနေပါ။ အမေရိကန်ကလေးသူငယ် ကျောင်းသားများအတွက် ဘက်ဂျက်စရိပ်များလည်း ဖြတ်တောက်ခံနေရချိန်တည်း။

နိုင်ငံရေးဝေလေ့အားဖြင့် ဤသို့သော ဇတ်ကြမ်းတိုက်ခြင်းမျိုးကို သမ္မတသစ်တိုင်း ပထမရက်၁၀၀ တွင်လုပ်လေ့ရှိသည်။

အသက်အောင့်၍သာ စောင့်ကြပါလော။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါက - hhttps://myanmargazette.net/242597/

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

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။

ဦးနုပြတိုက် (၁)

မျိုးသန့်ထွန်း(စစ်ကိုင်း)

မြန်မာပြည်မှာ ပြတိုက်ဆိုတာ မယ်မယ်ရရ မရှိပါဘူး။အစိုးရပိုင်ဆိုင်တဲ့ အမျိုးသားပြတိုက်၊ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းပြတိုက်၊ဗုဒ္ဓဝင်ပြတိုက်စတဲ့ လက်ချိုးအရေတွက်လို့ရပါတယ်။အခုပြောမယ့် ဦးနုပြတိုက်ဟာ မိသားစုပိုင်တဲ့ပြတိုက်တစ်ခုပါ။အထူးသဖြင့် ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုရဲ့သမီးကြီးဒေါ်စန်းစန်းနု တည်ထောင်တဲ့ပြတိုက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ထိုပြတိုက်ကိုဦးနုရဲ့ ၁၁၁နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ ၁၈မေလ ၂၀၁၈နေ့မှာ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ဦးနုအိမ်က ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မှာရှိပါတယ်။ပြတိုက်ကိုလာရင်း**ဆရာစံလမ်းဇနေ ပြည်ထောင်စုလမ်းသွယ်အဝင်အစဇ ခြံအမှတ်-၄၂အိမ်ကို တွေ့ရင်ဦးနုပြတိုက်ကိုရောက်ပါတယ်။**အိမ်အရှေ့မှာ"U Nu Museum""ဦးနုပြခန်း"ဖွင့်အချိန်-သောကြာ-စနေ-တနင်္ဂနွေ၊နံနက်၁၀မှ ညနေ၅နာရီ၊မြန်မာလိုရော အင်္ဂလိပ်လိုရော ဆိုင်းဘုတ်တပ်ဆင်ထားပါတယ်။ပြတိုက်ဖွင့်အချိန်ကအပြောင်းလဲရှိပါတယ်။ ဦးနုပြတိုက်ဖြစ်လာဖို့ အန်တီစန်း(ဒေါ်စန်းစန်းနု)က အဓိကနေရာကလူပါ။ဦးနုပြတိုက်ထူးထောင်ဖို့အရေး အန်တီစန်းနဲ့ စာရေးသူနဲ့အတူ တူဒူးတိုက်ဆွေးနွေးကြ၊ရန်ဖြစ်လိုက်ကြနဲ့ ပစ္စည်းတွေရှာဖွေလိုက်ကြ၊စုဆောင်းထားတဲ့ဓါတ်ပုံတွေပြသဖို့ရွေးကြနဲ့နှစ်ယောက်သားအလုပ်လုပ်ခဲ့တာမှတ်မိနေပါသေးတယ်။နောက်ဆိုဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုဆို အရုပ်ရေးပြရတော့မယ်။လူငယ်မျိုးဆက်များ မသိကြတော့ဘူး။သမိုင်းအမှန် မသိရတော့ ဝမ်းနည်းရရုံမှလွဲ၍ ဘာလုပ်ရမလဲ။ဗိုလ်နေဝင်းက သမိုင်းဖျင်ခဲ့သမျှ ခါးစည်းကာ ခံပေးအုံး။ဒီလိုနဲ့ ဦးနုပြခန်းလေး လုပ်ဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။

> **"ဝန်ကြီးချုပ်မဖြစ်ခင်ကထက် တစ်ကျပ်တစ်ပြား ပိုလို့ရှိနေတာတွေ့တယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်ကိုသူခိုးလို့ ကြေညာပါ ။ ကျွန်တော်ကိုထောင်အကျ ကျွန်တော်ခံပါ့မယ်"**

ထိုအချိန်ကမြန်မာမှာပြတိုက်ဥပဒေစည်းမျဉ်းတွေမရှိတော့ ကိုယ်နည်းကိုယ်ဟန်နဲ့ ဦးနုပြတိုက်ကို ဖန်တီးခဲ့ကြရပါတယ်။တကယ်တော့ ဦးနုပြတိုက်ဟာ ကမ္ဘာ့သအဆင့်မှီတဲ့ ပြတိုက်ကြီးတော့ မမှတ်လေးနဲ့။သာမန်ရိုးရိုးဦးနုအိမ်ကို တတ်သလောက်မှတ်သလောက်ဖန်တီးထားတဲ့ပြတိုက်ဖြစ်ပါတယ်။အမှန်မှာ မြန်မာပြည်ဟာ ပြတိုက်ပညာသင်ကြားမှုကလည်းမတိုးတတ်ပါ။တိုင်းပြည်မှာပြတိုက်တွေက မဖွံ့ဖြိုးသေး၍ နားလည်းနိုင်ပါတယ်။ဗမာမှာတိုင်းပြည်အတွက်တန်ဖိုးထားရမယ့်နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေအများအပြာရှိကြပါတယ်။သို့သော် တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်းမသိကြ ပါဘူး။ကမ္ဘာမှာတော့ အစိုးရတွေက ပြတိုက်လုပ်မယ်ဆိုရင်း ထိန်းသိမ်းကြ၊ငွေကုန်ကြေးကျခံကာကူညီပေးကြတာတွေ့ရပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာတကယ့်လူကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တွေ ထာဝရ ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားပေးကြတာဟာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓု အကြိမ်ကြိမ်ခေါ်မိပါတယ်။ဒီမှာ အသိမှတ်ပြုဖို့နေနေသာသာ အစိုးရမင်းများက မျက်နှာလွှဲ ဂဲပစ်လုပ်ခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။မြန်မာနိုင်ငံဟာ ဦးနုအစိုးရလက်ထက်၁၉၅၀ က အရှေ့တောင်အာရှ မှာ ချမ်းသာဆုံးနိုင်ငံဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။နောက်ပိုင်မှာ စီမံခန့်ခွဲမှုညံ့ဖျင်းတာကြောင့် ဆင်းရဲတွင်းကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။တစ်ချိန်က ထိပ်ဆုံးမြန်မာနိုင်ငံ နောက်ဆုံးမှာ ဘိတ်ဆုံး ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

အခုအခါ ဦးသန့်အိမ်ဆိုတဲ့U Thant House ကတော့ ဦးနုပြတိုက်ထက် စောစောပိုင်က ဦးသန့် မြေး ဒေါက်တာသန့်မြင့်ဦး မှ ဦးစီးတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ဦးသန့် ပြတိုက်ပြီးမှ ဦးနုပြတိုက် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဦးနုပြတိုက်ကတော့ ဦးနု ခေါင်းချသွားတဲ့အိမ်လေးကို လုပ်ထားပါတယ်။အိမ်က မကြီးကျယ်ပါဘူးသာမန် တစ်ထပ်တိုက်အုတ်ကျွတ်အမိုးရိုးရိုးအိမ်ပါပဲ။ဦးနု ပိုင်ဆိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး၊ဦးနုဟာ အသက်၄၀ကထဲက "အဖြူဟွာ စရိယ"မြတ်သောအကျင့်ကြံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပါ။ဦးနုဟာ ဘုရားဆုပန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ဦးနုဟာ သူမသေခင် သူ့သားသမီးများအားအမွေခွဲဝေပေးခဲ့ပါတယ်။ယခုအိမ်ကိုတော့ သူ့သမီးအကြီးဆုံးကို ပေးခဲ့ပါတယ်။ပေးခံရတဲ့သမီးကြီးဒေါ်စန်းစန်းနုက ဦးနုပြတိုက်လုပ်ခဲ့တာပါ။အန်တီစန်းက အရင်ကထဲက ဦးနုအိမ်ပြခန်းထူးထောင်ဖို့ဆန္ဒရှိခဲ့ပါတယ်။ရည်ရွယ်ချက်လည်းရှိပါတယ်။နောင်လူနောက်သား မျိုးဆက်များဟာ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၊ဦးနု၊ဦးသန့် စတဲ့နိုင်ငံခေါင်းဆောင်တွေ မသိရှိကြပါ။သမိုင်းဖျောက်ခံရ၊သမိုင်းဖျက်စီးခံရနဲ့ မြန်မာ့သမိုင်းတွေကို မသိရတဲ့အတွက် ဦးနုပြတိုက်ကို တည်ထောင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဦးနုအိမ်ရောက်ရင်းအရှေ့မှာ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးစောမောင်သို့ပေးစာဗီနိုင်ကြီးကြီး ကပ်ထားတာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ထိုပေးစာက ဦးနုရဲ့ယှဉ်ပြိုင်အစိုးရဖျက်သိမ်းပေးဖို့ပါ။ဦးနုကဗိုလ်ချုပ်နေဝင်း၁၉၆၂က **"ငါထံက မတရားလုယူတဲ့အာဏာကိုပြန်အပ်ရင်းငါဖျက်ပေးမယ်တဲ့ ပြန်မအပ်ရင် မဖျက်နိုင်...ငါကို သတ်လိုကသတ်နိုင်ကြောင်း မကြောက်ဘူးဟေ့"**လို့ စိန်ခေါ်လိုက်တဲ့စာတန်းဖြစ်ပါတယ်။ဧည့်ခံမှာဦးနုရဲ့သမိုင်းဝင်ဓါတ်ပုံတွေ "ကမ္ဘာခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်တဲ့ ဂန္ဒီ၊နေရူး၊မော်စီတုန်း၊ချူးအင်လိုင်း၊နာဆာတို့ စတဲ့စတဲ့ သမိုင်းမှာ ဘယ်တော့မှပြန်မရနိုင်တဲ့ပုံတွေကိုမြင်နိုင်ပါတယ်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။စိတ်ဝင်းစားစရာကောင်းတဲ့ပုံက ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနဲ့ဦးနုတို့ မြို့တော်ခန်းမအရှေ့ ဆင်ဝင်အပေါ်က ၁၃ဇူလိုင် ၁၉၄၇ခုနှစ်က လူထုကိုဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမိန့်ခွန်းပြောနေစဉ်သတင်းထောက်အာရှဦးကျော့ ရိုက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံဖြစ်ပါတယ်။ဒီဓါတ်ပုံကဗိုလ်ချုပ်နဲ့ဦးနုတို့နောက်အဆုံးအချိန်တွေ့ခြင်းပါ။ဗိုလ်ချုပ်တို့ မကျဆုံးမီ တစ်ပတ်လိုကပုံပါ။ထိုပုံနဲ့ပတ်သက်လို့အန်တီစန်းပြောတာက တစ်နေ့မှာဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနဲ့အန်တီဒေါ်ခင်ကြည်တို့အိမ်ရောက်လာပါတယ်။ထိုအချိန်ကဦးနုအိမ် ကရွှေတောင်ကြားထဲက မင်းကွန်းကျောင်းတိုက်ထဲက ဖဆပလတဲအိမ်ကြီးပါ။အဲ့တဲကြီးအရှေ့မှာ ဗိုလ်မှူးအောင်တို့ရဲ့ ပြည်သူ့ရဲဘော် အဖွဲ့ရဲ့တဲအိမ်လည်းရှိပါတယ်။ဗိုလ်ချုပ်တို့ဇနီးမောင်နှံက ဦးနု နေမကောင်းဖြစ်တာကို လာရောက်မေးမြန်းတာဖြစ်ပါတယ်။ဖဆပလဥက္ကဋ္ဌဦးနုဟာရာသီဥတုဒဏ်ကြောင့်ထိုအချိန်က မြန်မာ့လွတ်လပ်အရေးအတွက်ဆွေးနွေးအပြီးအင်္ဂလန်က ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ နေမကောင်းဖြစ်လာပါတယ်။သတင်းမေးလာတဲ့ဗိုလ်ချုပ်က **"ကိုကြီးနု ရေ..မကြာခင် အောင်ဆန်း-အက်တလီစာချုပ်အကြောင်း တိုင်းပြည်ကိုတင်ပြရမယ် . ..ကိုကြီးနုက သဘာပတိ လုပ်ပေးပါ။ ကိုကြီးနုလည်းပြောပါ။ဒီမှာကိုကြီးနု....ကျနော်ကို ရှမ်းစော်ဘွားတစ်ဦး ဇပေးတယ်ဗျာ...ဒီဖူး(Capitan သံဖူး)ကို ကိုကြီးနု လိုရာသုံးပြုပါဗျာ!ရှေ့ပါဗျာ!ဒါပါပဲ..."**.ဆိုပြီး ဦးနုနဲ့အတူတူ ရေနွေးကြမ်းသောက် ထန်းလျက်ခဲစားပြီးပြန်သွားကြပါတယ်။ နောက်မှ ဗိုလ်ချုပ်ပေးခဲ့တဲ့သံဖူးအကြောင်းဆောင်းပါးရေးပါမယ်။ ဒါတွေဟာမျှော်လင့်မထားကြတဲ့ ဗိုလ်ချုပ်နဲ့ဦးနုတို့နောက်အဆုံးအချိန်တွေ့ဆုံခြင်းလားမည်သူမှမသိနိုင်ကြပါ။ဗိုလ်ချုပ်က ဦးနုဘက်ကို စကားပြောနေတဲ့ဓါတ်ပုံလေးပါ။ဓါတ်ပုံအောက်ရက်စွဲက၁၃ဇူလိုင်လ၁၉၄၇ခုလို့ရေးထားပါတယ်။ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုနှင့်ကမ္ဘာခေါင်းဆောင်များဓာတ်ပုံများ၊၁၉၄၇ မြန်မာနိုင်ငံယာယီအစိုးရအဖွဲ့ဓါတ်ပုံများ၊ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုနဲ့အတွင်းဝန်ဦးသန့်တို့ ပြည်တွင်းသင်္ဘောအပေါ်မှာ ရိုက်ထားသောဓါတ်ပုံစတဲ့ သမိုင်းမှာတန်ဖိုးရှိ Documents တွေလည်း ပြသထားပါတယ်။

အိမ်ရဲ့ဧည့်အခန်းအဝင်အစမှာ ရုရှာသံရုံးကလက်ဆောင်ပေးထားတဲ့ ဓာတ်ပုံဖြစ်ပါတယ်။ရုရှားနိုင်ငံထုတ်နာမည်ကြီးပဒါပရာသတင်းစာဖြတ်ဓာတ်ပုံပါ ဦးနုအဖွဲ့ရုရှားကိုသွားရောက်ခဲ့စဉ်ကသတင်းကို မှန်ဘောင်နဲ့ ကျကျနနသွင်းပေးပြီး လက်ဆောင်ပေးထားတဲ့ ဓါတ်ပုံကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ဧည့်အခန်းကိုဝင်လိုက်ရင် ဓါတ်ပုံတွေ ဝေဝေဆာဆာ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။နောက်ထပ် **"မည်သူတရားပျက်ပျက် ကိုယ်မပျက်စေနှင့်"**စာတန်းကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ဒီဆောင်ပုဒ်ဟာ ဦးနုအမြဲလက်ကိုင်ထားခဲ့တဲ့ အရာလို့သိရပါတယ်။ဒီအပြင် ဦးနုရဲ့ကမ္ဘာကျော်တဲ့စကားကတော့ **"ကျွန်တော် ဝန်ကြီးချုပ်ရာထူးကထွက်ခွါသွားချိန်မှာ ကျွန်တော်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကို စစ်ဆေးပါ။ဝန်ကြီးချုပ်မဖြစ်ခင်ကထက် တစ်ကျပ်တစ်ပြား ပိုလို့ရှိနေတာ တွေ့တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကိုသူခိုးလို့ ကြေညာပါ။ကျွန်တော်ကိုထောင်အကျ ကျွန်တော်ခံပါ့မယ်""" လို့** သတင်းထောက်တွေကိုရဲရဲပြောတဲ့စကားပါ။ထိုသမိုင်းတွင်မယ့်ဦးနုစကားကို ဗမာ့ခေတ်သတင်းစာ ဟာဦးနုပြခန်းမှာ တွေ့နိုင်ဖတ်နိုင်ပါတယ်။

(နောက်လဆက်ဖတ်ပါ - အယ်ဒီတာ)

ဆီချက် ဆိုတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ် -၁

ဂွတ်ဂွတ်

ကြာဇံဆီချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြာဇံ - တထုတ်
ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ကြက်သွန်မိတ်
ကြက်(သို့)ဝက် - ပေါင်ဝက်
ပဲငံပြာရည်အကြည်
မြေပဲဆံ၊နှမ်းဖြူ၊နာနတ်ပွင့်၊ ဆား၊ ဆီ၊

ပြင်ဆင်ပုံ

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး ဆားနှင့်နယ်ကာ ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး နာနတ်ပွင့်ထည့်ကာ ရေခမ်းအောင် ပြုတ်ပေးပါ၊ ကြက်သားကျက်သွားပါက ခပ်သေးသေးမွမွလေးတွေ လှီးထားပါ၊

ကြာဇံကို ရေနွေးဆူဆူမှာ နူးအောင်ပြုတ်ပေးပြီး ရေနွေးကို ဇကာထဲသွန်ပြီး ရေလေးထပ်လောက်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ မြေပဲလှော်ကိုမညက်တညက် ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြော်ပြီးသားကို မညက်တစ်ညက် ချေထားပါ (လဖက်ထဲထည့်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်)၊ဆီကို အပူပေးပြီး ဆီပူလာပါက မီးကိုလျှော့လိုက်ပြီး နှမ်းကိုထည့်ကြော်လိုက်ပါ ထည့်ကြော်ပြီးတာနဲ့မီးဖိုပေါ်ကချပေးပါ။ကြက်သွန်မိတ်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုတ်ထားသော ကြာဇံတစ်ပွဲစာယူပြီး ဇကာထဲထည့်ကာ ရေနွေးထဲ ခနလေးစိမ်ပြီး ပြန်ဆည်၍ ရေစစ်ပြီး စားမည့်ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပေးပါ။

ကြက်သားထမင်းစားဇွန်း တဇွန်း အရသာမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက် ၊ မြေပဲမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း တဇွန်း၊ ဆီချက် တဇွန်းခွဲ၊ ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက်ခန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် ဇွန်း တဇွန်းနှင့် ကြက်သွန်မိတ်တို့ထည့်ကာ ကြက်ရိုးဟင်းခါး ကြက်သွန်ချဉ် ကြက်ငရုပ်ဆီတို့နှင့်တွဲဖက်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကြက်သားဆီချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ခေါက်ဆွဲ - တထုတ်
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မိတ်
ကြက်ရင်ပုံ - ပေါင်ဝက်
ပဲငံပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊သကြား
မြေပဲဆံ၊နှမ်းဖြူ၊နာနတ်ပွင့်၊ ဆား၊ ဆီ၊

ပြင်ဆင်ပုံ

ကြက်သား ဆီချက်ခေါက်ဆွဲလုပ်နည်း

ခေါက်ဆွဲတစည်းမပျော့မမာလေးပြုတ်ထားပါ

ကြက်ရင်ပုံသားကိုအရေခွံဖယ်ထားပြီး ကြက်သားမှုန့်ထမင်းစားဇွန်းတဝက် လောက်ထည့်ပြီးနာနတ်ပွင့်ထည့်ကာ ရေခမ်းအောင် ပြုတ်ပေးပါ၊ထုတ်ပြီး ခပ်သေးသေးမွမွလေးတွေ လှီးထားပါ၊

ကြက်သွန်ဖြူနုတ်နုတ်စင်းထားတာကို ဆီချက်ချက်ပြီးအရည်အဖတ်သတ်သတ်စီခွဲထားပါ။နနွင်းမှုန့်မထည့်ရပါ၊

ဆီချက်ချက်တဲ့အခါဖယ်ထားတဲ့ကြက်အရေခွံကိုကျွတ်အောင်ကြော်ပြီးထွက်လာတဲ့ဆီနဲ့ချက်လည်းရပါတယ်။မစားရင်ရိုးရိုး ဆီနဲ့ပဲချက်လို့ရပါတယ်

ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီးထားပါ။

တပွဲစာ

ပြုတ်ထားသော ခေါက်ဆွဲတပွဲစာယူပြီး ဇကာထဲထည့်ကာ ရေနွေးထဲ ခနလေးစိမ်ပြီး ပြန်ဆည်၍ ရေစစ်ပြီး စားမည့်ပန်းကန်ထဲထည့်ပေးပါ။

ကြက်သားထမင်းစားဇွန်း တဇွန်း အရသာမှုန့်/သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက် ၊မြေပဲမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း တဇွန်း၊ နှမ်းဆီ တဇွန်းခွဲ၊ ငံပြာရည် လက်ဖက် ရည်ဇွန်း တဝက်ခန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက် ၃ဇွန်းနှင့် ကြက်သွန်မိတ်တို့ထည့်ကာ အရသာအပေါ့အငံကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ထပ်မြည်းပြီးငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးကြိုက်ရင် အပေါ်ကဖြူးစားပါ။

ဟင်းရည်အတွက်စောစောကပြုတ်ထားတဲ့ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ကြက်သားမှုန့်လေးနဲ့ပဲ ငံပြာရည် အကြည်လေး လိုသလောက် ထည့်ပြီးဆူအောင်ပြန်တည်ကာ ငရုပ်ကောင်းမှုန့်ကြက်သွန်မြိတ်လေးလှီးထည့်လိုက်ရင် ဟင်းချိုရပါပြီ။

မောင်ဥက္ကာအောင်

အသက်(၂၆)နှစ်

Fort Wayne, Indiana ပြည်နယ်နေ မောင်ဥက္ကာအောင်၊ အသက်(၂၆)နှစ်သည် ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၄တွင် ရုတ်တရက်ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပါသည်။ မောင်ဥက္ကာအောင်သည် ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၄၊ ညနေပိုင်းတွင် ကားမောင်းနှင်လာစဉ် Huntington County Road 200 West လမ်းမကြီးပေါ်၌ ညနေ၅နာရီခွဲဝန်းကျင်တွင် ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြင့်ကွယ်လွန်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ Fort Wayne မြန်မာကွန်မြူနတီမှမြန်မာလူငယ်တစ်ဦးဖြစ်သူ မောင်ဥက္ကာအောင်ကွယ်လွန်သွားသည့်အတွက် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

Indiana ပြည်နယ်နှင့် California ပြည်နယ်မှ မြန်မာကွန်မြူတီမိသားစုများ။

မိဘနှစ်ပါးအား ရည်စူးကုသိုလ်ပြုအမျှပေးဝေခြင်း

၂၀၁၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်မိခင် ဒေါ်တင်တင်မနှင့် လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်နှင့်နှစ်လက ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော ဖခင်ကြီးဦးထွန်းကြွယ်တို့အားရည်စူး၍သမီးများဖြစ်ကြသော မခင်သီတာ၊ မခင်ဥမ္မာ၊ မခင်သန္တာ မိသားစုတို့က ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၈တွင် Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၌ အရှင်သေကနှင့်သံဃာ၃ပါးကို နေ့ဆွမ်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ပြီး ပြုသမျှကုသိုလ်အစုစုကို မိခင်ဒေါ်ခင်မမ၊ ဖခင်ဦးထွန်းကြွယ်တို့ ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ခင်နီလာ၊ ခင်သီတာ၊ ခင်ဥမ္မာ၊ ခင်သန္တာ မိသားစုနဲ့ မြေးများ

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း ဒေါက်တာ မြင့်သိန်း

တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာအသင်း(SCBA)၏ ဂုဏ်ထူးဆောင်နာယကဖြစ်သူ ဒေါက်တာမြင့်သိန်း(၉၇)နှစ်ကွယ်လွန်သွားခြင်းအတွက်မိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းမိပါကြောင်း။

Dr.ဇော်ထွန်းနှင့် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာအသင်းမိသားစု။

တေးသံရှင်ခင်ညွန့်ရီ အသက်(၇၅)နှစ်

မြန်မာသံဂီတတေးသံရှင် ခင်ညွန့်ရီသည် ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၀၊ ည၁၁နာရီတွင် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ကင်ဆာဌာနတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ဖေဖော်ဝါရီ၂၂၊ ၂၀၂၅၊ မွန်းလွဲ၁နာရီအချိန်တွင် ရေဝေးသုသာန်၌ ဈာပနအခမ်းအနားကျင်းပကာ သဂြိုဟ်ခဲ့ပါသည်။

ဦးနိုင်ဦးမြင့်(ခ)

တေးရေး၊ ကဗျာဆရာ နိုင်မြန်မာ။ အသက်(၆၈)နှစ်။

တေးရေးနိုင်မြန်မာသည်ဖေဖော်ဝါရီ၇၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မနက်စနာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို ဖေဖော်ဝါရီ၉၊ ၂၀၂၅တွင် ရေဝေးသုသာန်သို့ပို့ဆောင်မီးသဂြိုဟ်ခဲ့သည်။

မေ့ဆေးအထူးကုဆရာဝန် ၊ ကဗျာဆရာ ကျော်မင်းထွန်း (NEW YORK)

Interview SweSwe Aye

ယခုလ ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ မေ့ဆေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနဲ့ ကဗျာဆရာ ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK) နဲ့ သူ့ရဲ့ ဆရာဝန်ဘဝ၊ ဆေးပညာမျှဝေချက်တွေနဲ့ ကဗျာစာပေဘဝဖြတ်သန်းမှု အမေးအဖြေကဏ္ဍကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ ဆရာကျော်မင်းထွန်းရဲ့ ကဗျာစရေးဖြစ်ခဲ့ပုံနဲ့ ဖြတ်သန်းမှုတွေကိုပြောပြပေးပါ။

ကျနော်က ဖျာပုံဇာတိဖြစ်တော့ ဆယ်တန်းအောင်စ ၁၉၈၁က နှစ်ဖက်ဘိုးဘွားတွေနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ဆရာဇော်ဂျီ အိမ်ကို အဘိုးအဘွားတွေနဲ့အတူလိုက်သွားခဲ့တယ်။ ဆရာ့ဂုဏ်ရှိန်ကမြင့်မားတော့ ကျနော်က စိတ်တွေလှုပ်ရှားပေမယ့် ဆရာနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ကျနော့်ကို ဆရာမင်းယုဝေနဲ့ ဆရာတိုက်စိုးရေးတဲ့စာအုပ်နှစ်အုပ် လက်ဆောင်ပေးပါတယ်။ " ဒီစာအုပ်နှစ်အုပ်ကိုဖတ်ပြီးရင် ရှေ့မှာဘာစာအုပ်တွေဆက်ဖတ်ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိလာလိမ့်မယ်" လို့လဲ ဆရာက မှာလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ကျနော် ၁၉၈၂အထိ ဒေသကောလိပ်တွေမတက်ခင်မှာ ပန်းဆိုးတန်းက

စာအုပ်ဆိုင်တွေမှာ ကဗျာစပ်နည်း နိသရည်းစာအုပ်နဲ့ တခြားစာအုပ်တွေဝယ်ဖတ်တယ်။ ကျနော်က ရန်ကုန်၊ လမ်းမတော်မှာနေပြီး Regional College 3 မှာတက်တော့ ဒေသကောလိပ်ကထုတ်တဲ့စာစောင်တွေမှာ ကျော်မင်းထွန်း(လမ်းမတော်) ကလောင်နဲ့ ကဗျာတွေစရေးတယ်။ ၁၉၈၄မှာ ဆေးတက္ကသိုလ်တက်တော့ စစချင်း စာတွေနဲ့လုံးပမ်းရ၊ အထာမကျတော့ ကဗျာဆက်မရေးဖြစ်ဘူး။ 3rd MB ရောက်တော့ ကျော်မင်းထွန်း(ဆေး၁) ကလောင်နဲ့ ရိုးရာအစဉ်အလာတြိချိုး၊ လေးလုံးစပ်ကဗျာတွေရေးပြီး မဂ္ဂဇင်းတွေကို ပို့ပါတယ်။ စစချင်းတပုဒ်မှ အရွေးချယ်မခံခဲ့ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဇွဲမလျော့ဘဲနဲ့ တံဆိပ်ခေါင်းဖိုးပဲအကုန်ခံရတာ၊ ဆက်ပို့မယ်ဆို ကဗျာချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ဆက်ရေးတာ ရုပ်ရှင်အမြုတေမဂ္ဂဇင်းမှာ အနည်ထိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ကဗျာ၁၉၈၆လား၊ ၁၉၈၇လား မမှတ်မိတော့ဘူး။ ကျနော့်ကဗျာလေး ပုံနှိပ်ဖော်ပြခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီကဗျာပါပြီးတော့ ၃၃လမ်းမှာ စာရေးဆရာနိုင်ဇော်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ သူက ကဗျာကိုဖတ်ပြီးပြီ။ ကျနော့်ကိုဆက်ရေးပါလို့ တိုက်တွန်းတော့ သူ့လိုစာရေးဆရာက ကျနော့်ကိုအသိအမှတ်ပြုတော့ ပျော်တာပေါ့ဗျာ။ နောက်တော့ ပေဖူးလွှာ၊ ကလျာ၊ လုံမလေး၊ ပန်းဝေသီ၊ ဖက်ရှင် မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ ကျနော့်ကဗျာတွေဖော်ပြခံခဲ့ရပါတယ်။ ဝတ္ထုတိုကတော့ " တိတ်တခိုး" ဆိုတဲ့တပုဒ်ပဲ စကားပွင့်မဂ္ဂဇင်းမှာ ရေးခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီ့ခေတ်တွေက မြန်မာပြည်မှာ မဂ္ဂဇင်းတွေ အပြိုင်အဆိုင်ထုတ်ကြတဲ့ ရွှေခေတ်ပါပဲ။

၂။ US ရောက်လာချိန်မှာရော ကဗျာတွေ ဆက်ရေးဖြစ်တဲ့အကြောင်း။

ကျနော်၁၉၉၅မှာ US ကို ရောက်ပါတယ်။ ၁၉၉၆မှာ သားလေးကိုမွေး၊ ဆရာဝန်လိုင်စင်စာမေးပွဲကလဲ မဖြေရသေးနဲ့ စာကျက်ရ၊ ကလေးထိန်းရနဲ့ ကဗျာနဲ့ကျနော် ၂၃နှစ် ဝေးသွားခဲ့တယ်။ လူက ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းတာနဲ့၊ American dreams ခြံကြီးကြီး၊ အိမ်ကြီးကြီး၊ ကားကောင်းကောင်းဝယ်ချင်တယ်၊ ဒီမှာရှိတဲ့လူဖြူတွေထက် သာအောင် အလုပ်ကြိုးစားမယ်စတဲ့ material life ထဲ ရောက်သွားတယ်ပေါ့ဗျာ။ ဒီလိုနဲ့ Facebook ပေါ်လာတော့ အမျိုးသမီးနဲ့သားက သုံးတာတွေ့တော့ ဒါသုံးတာအချိန်ကုန်တယ်။ ဇက်ကြောတက်တယ်ဆို ကျနော်ကပြောတော့ သားက အဖေသုံးကြည့်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ဝေးကွာသွားတဲ့သူတွေနဲ့ ပြန်တွေ့ရမယ်လို့ ကျနော့်ကို ပြောတော့ ကျနော်က သူ့အကူအညီနဲ့သုံးလိုက်တာ သေသလား၊ ရှင်သလား မသိတဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ Facebook မှာပြန်တွေ့တာဗျား။ စာရေးဆရာထဲက ကျနော်နဲ့ခင်မင်တဲ့ ဆရာဂျူဇော်၊ ဆရာလူမျိုးနော်တို့နဲ့လဲ ပြန်ဆုံပါလေရော။ နှစ်ပေါင်း၂၃နှစ် ကဗျာနဲ့ဝေးကွာခဲ့တော့ ကဗျာရေးဖွဲ့နည်းတွေ ပြောင်းလဲသွားတာကိုလဲ သတိထားမိတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကဗျာရေးဖို့ကလဲ ခက်ခဲသွားတယ်။ ဆရာသစ္စာနီရဲ့ စာအုပ်လေးဖတ်ရတဲ့အခါ လူက mood ပြန်ဝင်လာတယ်။

လူငယ်တွေက ခုခေတ်မှာ လူထုနဲ့ပိုနီးစပ်တဲ့ concept, idea တွေ၊ လွတ်လပ်တဲ့ပုံစံ၊ စကားပြောတွေနဲ့ရေးနေကြပြီး emotion ကိုအခြေခံတဲ့ expression တွေနဲ့ hybrid potery ပုံစံတွေ ရေးနေကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ကျနော် Facebook မှာ ၁၅၀၀ ဆိုတဲ့ကဗျာကိုရေးတော့ ဆရာဂျူဇော်က messenger ကနေ လာစကားပြောပြီး မြန်မာပြည်က ထုတ်တဲ့ ၂၀၂၀၊ မတ်လ၆ရက်နေ့ထုတ် စံတော်ချိန်သတင်းစာမှာ ကျနော့်ကဗျာပုံနှိပ်ဖော်ပြခံခဲ့ရတယ်။ ၂၀၂၀တနှစ်လုံး ကျနော် Facebook မှာကဗျာတွေပြန်ရေးဖြစ်ပြီး ၂၀၂၁ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းချိန်မှာ မရေးဖြစ်တော့ဘူး။ ဆရာမောင်စွမ်းရည်နဲ့တွေ့တော့ ဆရာက မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာနဲ့ မိုးမခ online media တွေမှာရေးဖို့ အကြံပေးတယ်။

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာမှာ ၂၀၂၁ခုနှစ်က စပြီး ကျနော့် ကဗျာတွေ ပုံနှိပ်ဖော်ပြခံရပါတယ်။ RFA က " ငါနင့်ကို ချစ်သလို ငါ့နိုင်ငံကို ချစ်တယ်မောင်" ကဗျာကို ကျနော့်ဆီက ခွင့်တောင်းပြီး ၂၀၂၂မေလမှာ အသံလွှင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာအောင်ဝေးကလဲ ခွင့်တောင်းပြီး NUG ပညာရေးဌာနရဲ့ မြန်မာစာပေဟောပြောပို့ချချက်မှာ ရွတ်ပါတယ်။ Radio NUG မှာလဲ ကျနော့်ကဗျာတွေရွတ်ပါတယ်။ မြန်မာ့ဂဇက်မှာ ကျနော့်ကဗျာတော်တော်များများပုံနှိပ်ဖော်ပြခဲ့ပြီး အဲ့ဒီ့ထဲက " ရန်တွေကုန်သွားလို့လား ရန်ကုန်" ကဗျာကလဲ ပရိသတ်တွေအားပေးမှုရခဲ့ပါတယ်။

၃။ ထုတ်ခဲ့တဲ့ကဗျာစာအုပ်တွေအကြောင်း၊ ပရိသတ်အကြိုက်ဆုံးကဗျာတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်အကြိုက်ဆုံးကဗျာတွေက။

ပထမဆုံးကဗျာစာအုပ် " နယူးယောက်မှာ ပျောက်ဆုံးခြင်း" ကဗျာစာအုပ်ကို ၂၀၁၉၊ အောက်တိုဘာမှာထုတ်ခဲ့ပြီး ကဗျာ၃၇ပုဒ်ကို English မြန်မာနှစ်ဘာသာနဲ့ထုတ်ပါတယ်။ English လို အောင်ထိပ်က ဘာသာပြန်ပါတယ်။ ၂၀၁၉က ကျနော်မြန်မာပြည်ကို နောက်ဆုံးရောက်ခဲ့တဲ့နှစ်ဖြစ်ပြီး ကျနော့်ကဗျာစာအုပ်ထုတ်ခြင်းအတွက် ကဗျာဆရာတွေစုပြီး ကဗျာရွတ်ပွဲလုပ်တော့ ကဗျာဆရာတွေက သူတို့ကြိုက်တဲ့ကဗျာတွေ သူတို့ရွတ်ကြတာ တကယ့်ပျော်စရာကြီးဗျား။ ဆရာသစ္စာနီ၊ မောင်သိန်းဇော်၊ ခင်အောင်အေး၊ ဝင်းမြင့်၊ မောင်ပြည့်မင်း၊ မိုးဦးဆွေညိန်း၊ ပိုင်သစ်ဝေ ကဗျာဆရာတွေအများကြီးပဲလာကြတာ။

ဆရာမောင်ကိုကို(အမရပူရ)ရဲ့ဆောင်းပါးကိုတွေ့လို့ ကျနော့်မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းကြီး တေးသံရှင် J မောင်မောင်လဲ မထင်မှတ်ဘဲ ရောက်လာပြီး ကျနော်သူ့ကိုရေးပေးခဲ့ဖူးတဲ့သီချင်းလေးကို ဂစ်တာတီးသီဆိုသွားတာလဲ အမှတ်တရပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ထဲက နယူးယောက်နဲ့ ၅၅ ကဗျာနှစ်ပုဒ်က ကျနော်အားအရဆုံးပါပဲ။ နယူးယောက်ကဗျာက ကျနော့်ကို ကျော်မင်းထွန်း(ဆေး၁)ကနေ ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK) ကို အခိုင်အမာဖြစ်စေခဲ့တယ်။ ဒုတိယကဗျာစာအုပ်က ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာမှာထုတ်ခဲ့တဲ့ " ၁၅၀၀ ပြဿနာ" စာအုပ်ပါ။ စာအုပ်အပြင်အဆင်၊ ဒီဇိုင်းကအစ ကျနော်ပိုအားရပါတယ်။ ဆရာမောင်ကိုကို ကိုယ်တိုင်က ကျနော့်ကဗျာတွေထဲကနေ ဒီစာအုပ်အတွက်ရွေးပေးခဲ့ပြီး မိုးဦးဆွေညိန်းက စာအုပ်အပြင်အဆင် တာဝန်ယူပေးခဲ့ပါတယ်။ ကဗျာအရည်အသွေးတွေကလဲ ပိုကောင်းလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ မောင်ကိုကိုက အမှာစာရေးပြီး ကျနော်က ကျေးဇူးတင်စကားရေးတာမှာ ကျနော့်စာအဆုံးမှာ ၂၀၂၁၊ ဇန်နဝါရီ၃၀ဆိုတာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ပုံနှိပ်စက်တင်မယ့် ဖေဖော်ဝါရီ၁မှာ စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းသွားပါလေရော။ ဒါပေမယ့် မြတ်မြတ်၊ ရှုံးရှုံးထုတ်မယ်ဆိုပြီး ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာမှာ ထုတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

မျိုးဆက်သစ်စာပေက ဖြန့်ပေးပြီး ဆရာဂျူဇော်က စံတော်ချိန်မှာ စာအုပ်ဝေဖန်ရေးရေးပေးတော့ စာအုပ်က ရောင်းတော့ ရောင်းရပါတယ်။ အကြိုက်ဆုံးကဗျာနှစ်ပုဒ်က ကျနော်ကိုယ်တိုင် Englihs လိုဘာသာပြန်တဲ့ ညှပ်ဖိနပ်လေးနဲ့ခပ်ကြောင်ကြောင်နဲ တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရေးခဲ့တဲ့ ကဗျာတွေထဲက ကိုယ်တိုင်အားအရဆုံးကဗျာများပြောပြီးတော့ ပရိသတ်အားအပေးဆုံး၊ ပရိသတ်အကြိုက်ဆုံးကဗျာက "၂၀၂၄ သင်္ကြန်" ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၄ ဧပြီလဆန်းက (မိုးမခ)မှာ ရေးဖွဲ့ခဲ့ပြီး ၂၀၂၄ ဧပြီလ (၇)ရက်နေ့မှာ Radio NUG ကချက်ချင်း အသံလွှင့်သွားပါတယ်။ ပရိသတ်ပေါင်း လေးထောင်သုံးရာကျော် Like ပေး၊ Heart ပေး၊ comment တွေရေးကြတဲ့ ပရိသတ်အားအပေးဆုံးကဗျာပါ။ ခေတ်ပြိုင်ကဗျာ (Contemporary poem) မှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဘာသာစကားကို အလဲအလှယ်ပြုကစားထားတဲ့ နိသရည်းနဲ့ ကျွန်တော်ရေးထားတာပါ။

၄။ တေးသံရှင် J မောင်မောင်အတွက် သီချင်းရေးဖြစ်ခဲ့ပုံကိုပြောပြပါဦး။

ကျနော့်အဖေက နယ်သာလန်နိုင်ငံက hydroelectronic power နဲ့ ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး မန္တလေးဆည်တော်ကြီးစီမံကိန်းမှာ project director အလုပ်လုပ်တော့ ကျနော်တို့က မန္တလေးမှာနေကြတဲ့အခါမှာ မန္တလေးကစာရေးဆရာတွေ၊ ကိုဂျယ်ရီ(Shells) ၊ ကို J မောင်မောင်တို့နဲ့ ခင်ကြတယ်။ ကိုဂျယ်ရီက ကျနော့်ကို music စာအုပ်တအုပ်ပေးဖတ်တယ်။ ကျနော်လဲ ဂီတနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို စာအုပ်ဖတ်လိုက်၊ သီချင်းနားထောင်လိုက်နဲ့ လေ့လာခံစားဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကို J မောင်မောင်ရဲ့ ၁၉၉၁မှာထွက်ခဲ့တဲ့ အသည်းစွဲ သီချင်းခွေမှာ ကျနော်က original songs ၃ပုဒ် အဝေးမသွားခင်လေး၊ နားမလည်နိုင်ဘူး၊ သိရက်နဲ့ချစ်မိတဲ့အပြစ် တို့ကို တေးရေး ကျော်မင်းထွန်း(ဆေး၁) နာမည်နဲ့ ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

၅။ US ရောက်ကာစမှာကြုံတွေ့ရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပုံတွေကိုပြောပြပါ။

၁၉၉၅မှာရောက်တော့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေက သားလေးရလာတော့ သူ့ကိုထိန်းရင်းနဲ့ ဆရာဝန်စာမေးပွဲတွေဖြေဖို့စာတွေကျက်ရတယ်။. အောင်တော့ resendency ရှာရတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုတွေ မတူတော့ အစပိုင်းမှာ cultural shock တွေရတယ်။ US ရဲ့ကျန်းမာရေးစနစ်ကို မြန်မာပြည်ကရောက်ကာစ ဆရာဝန်က အတွင်းကျကျ မသိနိုင်ဘူးလေ။ ကားမောင်းရင်လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းကအစ၊ US ရဲ့ဥပဒေ၊ constitution၊ မဲပေးတာတွေအထိ အကုန်လုံးက ကိုယ်နဲ့စိမ်းနေတာတွေချည်း ။ လူနာ၊ လူနာမိသားစုတွေ၊ သူနာပြုတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဘယ်စကားလုံးကိုသုံးရမယ်၊ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ်စသဖြင့်ပေါ့လေ စိန်ခေါ်မှုတွေအများကြီးပါပဲ။ ဘယ်လိုဖြတ်ကျော်ခဲ့လဲဆိုတော့ ကျနော်တို့က ကိုယ့်တိုင်းပြည်မှာဘာကြီးဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အများစုက ဒီရောက်ရင် သုညကပြန်စရတာမို့ နေရာတကာမှာ လုပ်ထုံး၊ စနစ်၊ အထာ အကုန်လုံးသိနားလည်အောင် သင်ယူရပါတယ်။ ဥပမာ- အကြောဆေးထိုးနည်းကအစ မြန်မာပြည်မှာထိုးတဲ့နည်းနဲ့ ဒီကနည်းမတူဘူး။ လူနာမှတ်တမ်းရေးတာ၊ ဆေးအော်ဒါပေးတာကအစ ကျနော်က ဆေးရုံကစာရေးမဆီက ပြန်သင်ယူတယ်။ သွေးဖောက်နည်းတွေဆိုလဲ Phlebotomist ဆီကနေ သင်ယူတယ်။ သူနာပြုတွေဆီကသင်ယူရတာတွေလဲရှိတယ်။ အားလုံးနဲ့အဆင်ပြေအောင် " မာန်ချမှ ဟန်ကျမှာ" ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ သင်ယူပါတယ်။

၆။ လူနာကိုရောဂါကုသတဲ့အခါမှာ မေ့ဆေးဆရာဝန်တယောက်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ပြောပြပေးပါ။

လူနာကို ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါမှာ operating room မှာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က ခွဲမယ်။ ဖြတ်မယ်။ ထုတ်မယ်ကိုပဲ အဓိကအာရုံထားတာ။ တချိန်လုံးမှာ လူနာရဲ့အသက်က မေ့ဆေးဆရာဝန်ရဲ့လက်ထဲမှာရှိပါတယ်။ မျက်စိကိုဖွင့်၊ နားကိုစွင့်ပြီး လူနာကို continuous monitoring လုပ်ရပါတယ်။ ခွဲစိတ်

To Page 28

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ချစ်သူများနေ့

ချစ်သူများနေ့ အပြစ်များသွေ့ကာ
ချစ်နိုင်ပါစေ ရင်မှာဝေဆာ
ချစ်မိုးဖြာ၍ အကြင်နာများ
ပွါးထားခိုင်ခိုင် လှိုင်လှိုင်ဆတိုး
မညှိုးပန်းသို့ လန်းဆန်းပါစေ
ဆုပန်ခြွေသည် မျှော်ရည်တိုင်းပြည့်
မှန်းတိုင်းတွေ့စေ ပျော်မွေ့မဆုံး
ရွှင်ကာပြုံးစေ လန်းဆန်းစေ။

မောင်ဝင်းမောင်

အိပ်မက်ကမ္ဘာ

ပြန်လည်ခံစား နောက်ပြန်သွားချင်
ရငြားထင်လည်း ပျော်ရွှင်ချိန်များ
ကုန်ဆုံးသွားက နှလုံးသားအိပ်မက်
နိုးတဝက်နှင့် ဆက်မက်နိုင်ရေး
အလွန်ဝေးသည် ဆွေးဆွေးမြေ့မြေ့
မေ့မေ့မူးမူး သိခဲ့ဖူးပြီ
ဖြစ်ထူးရာရာ လွန်လေတာ
အိပ်မက်ကမ္ဘာ ကလေတာ။

မောင်ဝင်းမောင်

အချစ်

နှစ်တွေရွေ့လျား၊
အကြင်နာထားမှာ၊
အေးမြပါစေ၊
ချစ်သူတွေ။

မောင်ဝင်းမောင်

ချစ်စတိုင်

ချစ်စတိုင်စေ ဆိုရစေတော့၊
ရှည်နေချစ်စ မင်သမျှလေ၊
ပူနေရင်တွင်း မရှင်းလင်းပဲ၊
ချစ်ခြင်းဝေဒနာ အဖြာဖြာတို့၊
ဖူးကာပွင့်သီး ဖြစ်ခြင်းမီးတို့၊
ညီးညီးတောက်လောင် မရှောင်နိုင်ပဲ၊
သံမှိုစွဲသို့ ဖြစ်မြဲဖြစ်တတ်၊
ဖြစ်ဇာတ်ကိုရှောင် အေးစေအောင်ဟု၊
တွေးကာခုပင် ဆင်ခြင်လေက၊
ရင်ပူပြေညိမ်း အေးစေကိန်း။

မောင်ဝင်းမောင်

မိမိ

ကိုယ်၏ကြမ္မာ၊
ကိုယ်သာဖန်တည်း၊
ကိုယ်ထီးတည်းသာ၊
လောကမှာပင်၊
ဝန်တာရှိသည်၊
မှန်သိဉာဏ်သိ၊
ထိထိမိမိ၊
ရှိပါစေချင်၊
မေတ္တာရင်မှ၊
ခင်ပါရသည်၊
သာယာအေးချမ်း၊
ငြိမ်းသောလမ်းသို့၊
မှန်းရင်းလှမ်းရင်း၊
တမ်းရင်းပင်။

မောင်ဝင်းမောင်

အလင်္ကာဒီပ မောင်ဝင်းမောင်၏ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၅ ရေး.. ချစ်သူ့တေးများဖြစ်ပါသည်

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

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

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

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

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

Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem.
FARMERS INSURANCE
ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

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

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

(၁) ဘဝပေးကံဇာတာဟောကိန်း
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံဇာတာဟောကိန်း– 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

Interview with

"Sarah Chin"

Young Burman American author

SweSwe Aye

This month, Myanmar Gazette is pleased to feature Sarah Chin, a remarkable young Burman American author. At just ten years old, Sarah, a first-generation immigrant, has already published two children's books. Her debut, The Mystery of the UFOs, was released in October 2021 when she was seven, followed a year later by The Golden Spear Holder when she was eight. Currently, she is working on her third book, tentatively titled The Memory Script. Sarah is a GATE student at Etiwanda Colony Elementary School and received the "Accepting Imperfection" award for the Rancho Cucumonga Council PTA.

Q. What key message or theme did you aim to convey in both your first and second books?

For the first book, I want to say that basically teamwork can help a lot and it's the same thing for the second book.

Q. What sparked your interest in writing, and where do you find your inspiration for your stories?

I also love to reading a lot. It was kind of natural; I wanted to write but I also love to read a lot. There were books where I liked them, but they didn't exactly have the right parts in them, and I decided to write for myself. And some inspirations were totally random, like I get it from looking at my homework or staring out of the window.

Q. What do you hope to do when you grow up, and what led you to that decision?

When I grow up, I want to be a cardiologist surgeon and I got the inspiration from my mom. She is a medical doctor and she is the very good one.

Q. How do you feel your writing has evolved between your first and second books?

I think the second book is better because basically, as I grow older I realize more and more things and so I develop more ideas for my book and thus I think the second book is better than the first one. But, the first book sells more because a lot of the fans are really young. The first book is for young kids.

Q. What are some of the most memorable moments you've had while meeting your readers?

Once I was doing the book signing event, a lady bought me a toy and a fake flower. That is really nice of her. And a lot of kids show affection towards me and they are sweet.

Q. Who are the people who inspire you the most?

My mom who is a doctor,inspires me to dream big. I got the talent of writing from my dad. My favorite authors are JK Rowling and Stuart Gibbs. They are really good authors and one of the people who inspire me to start writing.

Q. What message do you have for your peers and future generations?

I would like to say thank you everyone who is reading this interview article. For future generations, I would like to say never give up on what your dream. If you put your mind to it, you can do anything.

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မတ်လ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်မကောင်းပါ။ ကျန်းမာရေး မကောင်းသောကြောင့် အလုပ်ရပ်နားရတတ်သည်။ ရရန်ရှိသော ငွေကြေးများ ရရှိမည်။ ငွေအတွက် စိတ်ချမ်းသာမည်။ မိမိအလုပ်ဌာနအတွင်း အတွင်းရန်ပေါ်၍ ဌာနအကြီးအကဲ၏ ငြိုငြင်မှု ခံရသော်လည်း မိမိက အနိုင်ရရှိမည်။ ယတြာ။ ဒန့်ပေါက် ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ ဆွေမျိုးများ၏ ကူညီမှုကြောင့် အဆင်ပြေမည်။ ခရီးဝေးသွားရန် ရှိသည်။ အကျိုးရှိသောခရီး ဖြစ်သည်။ အိမ်ပြောင်းရွှေ့ရန်ကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်မည်။ အလုပ်မကောင်းသော်လည်း ဝင်ငွေရရန်လမ်း ဖြောင့်နေမည်။ ယတြာ။ သရက်သီးကို ဆွမ်းဖြင့် ကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ ခရီးသွားခါနီး မိသားစုအတွင်း စကားများ၍ ခရီးပျက်မည်။ ကြာသပတေးနံပစ္စည်း အရှုံးပေါ်တတ်သည်။ အစုစပ်လုပ်ငန်း အကျိုးမပေးပါ။ ယတြာ။ ဆီထမင်း ကပ်လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ မိတ်ဆွေများနှင့် စပ်တူလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်မှု ရမည်။ အိမ်ထောင်ပြုရန်ကိစ္စ၌ ရန်ပေါ်၍ ပျက်မည်။ အိမ်ထောင်ဖက်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရမည်။ ယတြာ။ ဇီးသီး တပုဂံ လှူပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ ခရီးသွားလျှင် သတိထားပါ။ ရန်ပေါ်၍ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်မည်။ ငွေကို မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကုန်ကျမှု အထူးများ၍ နောင်တ ရနေတတ်သည်။ ဝင်ငွေကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အလုပ် အေးနေတတ်သည်။ ယတြာ။ ရေသန့်ဘူး လှူပေးပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အစိုးရထံမှ အကူအညီအထောက်အပံ့ ရရှိမည်။ ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်နေလျှင် အနိုင်ရမည်။ ငွေ ချေးငှားခြင်း မပြုရ။ အမှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သားသမီးတို့၏ ကျန်းမာရေးကို သတိထားပါ။ ယတြာ။ သင်္ဘောသီး ကပ်လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ ငွေဝင်များသောလ ဖြစ်သည်။ ထီ ကံစမ်းကြည့်ပါ။ ရရန်ရှိသောငွေများ ဝင်လာမည်။ တနင်္လာသမီးကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်တတ်သည်။ အလုပ်အတွက် သောကဖြစ်နေမည်။ ဗုဒ္ဓဟူးသား ရှိလျှင် အိမ်မှထွက်သွားတတ်သည်။ ယတြာ။ ဒူးရင်းသီး ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ စတုဂုမ္ဘန်နိစ် မိခြင်း

ဗေဒင်ပညာ၌ မူလတိုင်တွင် တိကာ္ခနိစ်နှင့် မန္ဒနိစ် ဟူ၍ ၂ပါးရှိသကဲ့သို့ သက်ရောက်တိုင်၌လည်း ၎င်းနိစ္စ ၂ပါး ရှိသဖြင့် ပေါင်း ၄ပါး ရှိပါသည်။ မိမိတို့၏ မွေးနံသည် ထိုနိစ်ဌာန၌ ကျရောက်၍ မရဏဂြိုလ်၊ ကိစ္စဂြိုလ် ကပ်ရောက်ခြင်း၊ ကမ္မ ကရက၊ အပါ ဒါနကရက တမျိုးမျိုး ကပ်ရောက်လျှင်ဒုက္ခရောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

အဆိုပါ နိစ်လေးမျိုးကို စတုဂုမ္ဘန်နိစ်ဟု ခေါ်၏။ အလွန်ဆိုးသော ဘီလူး ၄ကောင်ဟု အမည်ရ၏။ စတုဂုမ္ဘန်နိစ်ကို နိစ်ကြီး၊ စတုဂုမ္ဘန်နိစ်လတ်၊ စတုဂုမ္ဘန်နိစ်သေး ဟူ၍ သုံးမျိုးသတ်မှတ်ထားပါသည်။

စတုဂုမ္ဘန်နိစ်ကြီး မိနေသူသည် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး ၃ မျိုးစလုံး ပျက်ပြားစေတတ်၊ လူသေဆုံးသည်အထိ ဒုက္ခရောက်စေပါသည်။

စတုဂုမ္ဘန်နိစ်လတ် မိလျှင် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး သုံးမျိုးတွင် ၂မျိုးကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေ၏။

စတုဂုမ္ဘန်နိစ်သေး မိလျှင် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး သုံးမျိုးမှ တမျိုးကို ထိလိုက်ပျက်စီးစေတတ်၏။

ထိုကဲ့သို့ စတုဂုမ္ဘန်နိစ် မိသည့်ကာလတွင် ကိုယ်စားပြစ်ဒဏ် ယတြာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ လမ်းဖောက်ခြင်း၊ တံတားဆောက်ခြင်း၊ ညောင်ထောက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်၍ ကပ်ဂြိုလ်အလိုက် သက်ဆိုင်ရာ သတ္တဝါကို ဘေးမဲ့လွှတ်ခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ အခိုက်ဓါတ်ပစ္စည်းအဟောင်းအစုတ်ကို အိမ်၌မထားဘဲ စွန့်ပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးလျှင် ဘေးအန္တရာယ်မှ သက်သာလွတ်ကင်းစေပါသည်။

အညံ့အခိုက် ယတြာများ ပြုလုပ်ပြီးပါက ဘုရားအမှူးရှိသော ရတနာသုံးပါးကို ဆွမ်းရေချမ်း ကပ်လှူပူဇော်ပါက ဘေးရန်မှ လွတ်ကင်း ချမ်းသာစေနိုင်ကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်

မြို့ပြပုံပြင်များ- ဦးသန့်

ဥရောပတိုက်မှ ရာဇဝင်ရှိမြို့တော်ဝတ္ထုများကို ဘာသာပြန်ဆို စုစည်းရေးသားထားသော ဦးသန့် (ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်ဟောင်း) ၏ 'မြို့ပြ ပုံပြင်များ' စာအုပ်ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပုံပြင်များကို စုပေါင်း၍ ကာလကြာအားမြို့ မက်မင်ပုံနှိပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေခဲ့ရာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အဖြစ်လည်း ပြဋ္ဌာန်းခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၅၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်-လွမ်းတေးမဆုံးစေနှင့် စောသခင်

စကားလုံးအသုံးအနှုန်း၊ အဖွဲ့အနွဲ့၊ ဇာတ်ကောင်စရိုက်များနှင့် စကားပြောများကို မြန်မာ့စာပေလောကတွင် မှတ်တမ်းတင်ရသည့် ရသဝတ္ထုများကိုဖန်တီးသူ စာရေးဆရာတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရေးသားသော ရှမ်းပြည်နယ်ကိုနောက်ခံထားပြီး ခေတ်စနစ်ကာလတခုနှင့်နိုင်ငံရေး နောက်ခံသမိုင်းကို ဆွတ်ပျံ့ဖွယ်တေးသံများပါဝင်စေသည့် ဝတ္ထုဖြစ်သည်။ ကံကော်ဝတ်ရည်စာပေက အဌမအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၅၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

A collection of poems by ESL students, faculty and staff at Mission College

Diversity ကို အလေးထားပံ့ပိုးသော Mission College ၏ ESL ကျောင်းသားများ ရေးဖွဲ့သော ကဗျာ ၈၅ ပုဒ်ကို အခန်း ၃ ခန်း ခွဲကာ စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ရေးသားနေသော ဆရာမျိုးကျော်မြင့် (Mission College) က ကဗျာစာတည်းမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ ၂၀၂၄ဧပြီလတွင် National Poetry Month အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် Mission College မှ ESL ကျောင်းသားများအတွက် ကဗျာပြိုင်ပွဲ ကျင်းပကာ ဆုဝဆုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ကဗျာချစ်သူများအတွက် ချစ်စရာစကားလုံးများဖြင့် သီကုံးဖွဲ့နွဲ့ထားသော လှပသည့်ကဗျာများကို Poems from the Deep တွင် ခံစားဖတ်နိုင်ပါသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ဇာနည် ဆရာ စွမ်း ဟေ့

ဘာမထီ လာပါကွဲ့
ဘာလဲဟဲ့ မောင်စွမ်းရည်တဲ့
သူဟာလေ...
သေနတ်လုံ၊ဓား ကိုင်မထားဘူး
သူ့မှာလေ ကလောင်တံတစ်လက်နဲ့
ကဗျာအစွမ်း စာအစွမ်းတွေနဲ့အတူ
ဟုတ်တာကိုပြော မှန်တာကိုရေးပြီး
ရင်ရေးနေတဲ့ မောင်စွမ်းရည်
အာဏာရှင်စနစ်ကို မြစ်ပါမကျန်
တွန်းလှန်ပစ်ချင်သူမို့
လူ့က ရိုးရိုးသားသားအပြုံးပိုင်ရှင်
မဟုတ်မခံ တွန်းလှန်ရန်စိတ်ထား
အမှန်တရားကို မြတ်နိုးသမို့
စာပေ အမှားကို ပြင်ရဲသူ
စာပေ အလွဲကို ဝေဖန်ရေးသူ
ဘယ်သူ့ကိုမှ မကြောက်
ဘယ်အရာရှိကိုမှ မတောက်
လူထုဘက်တော်သားမို့
အောင်လံထိ တတ်လှမ်းကိုင်မယ်
အာဏာရှင်ကို အရှင်မထားချင်တဲ့
ဇာနည်သွေး ပါတဲ့
ဟောဒီက ဆရာစွမ်းပါလို့
ဗမာကို ကမ္ဘာ သိအောင်
ပြောပြလိုက်ချင်တဲ့ လူပေါင်းတို့ရေ...

(ဆရာစွမ်းရဲ့ဂုဏ်ပြုပွဲနေ့သို့)

မျိုးသန့်ထွန်း(စစ်ကိုင်း)

၁၇-၂-၂၀၂၅

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 သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း

◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊

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

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

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

Students
Senior Citizens
25% OFF

(626) 337 4700

ယခုလကာတွန်း

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

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

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

☎650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

နှစ်ကောင်ထဲဆိုတော့

ခွေးတိုင်းကိုလေ့ကျင့်ပေးနိုင်တယ်လို့ ကျနော်ကြားဖူးတယ်။ အဲဒီအဆိုကို ကျနော့်ဇနီးနဲ့ကျနော်တို့စမ်းသပ်ကြည့်ကြ တယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ လေ့ကျင့်လို့မရနိုင် တဲ့ ဩစတြေလီယန်ရှက်ပတ်မျိုးဖြစ်တဲ့ 'အော်စတင် 'ကို ခွေးလေ့ကျင့်ရေး ကျောင်းမှာစာရင်းသွင်းလိုက်တယ်။တ ခြားခွေး၆ကောင်လည်းရောက်လာတယ်။ နောက်ဆုံးသင်တန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါ ဆုချ တဲ့ကျွမ်းကျင်မှု၄မျိုးမှာ ယှဉ်ပြိုင်ကြရ တယ်။ အော်စတင်ဟာ သင်တန်းမှာ အတော်ရုန်းကန်ခဲ့ရတာမို့ သူ့ကို ဆုရလိမ့် မယ်လို့ ကျနော်တို့မျှော်လင့်မထားကြဘူးအံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ။ ကျနော့်ဇနီးအိမ်ပြန်လာတော့ အော်စတင်ရခဲ့တဲ့ ဒုတိယဆု၄ဆုဖဲပြားဆွဲကြိုးတွေကိုပြပြီး ဂုဏ်တယူယူနဲ့ကြွားတယ်။

' ဘာရယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဟ ' ကျနော် အံ့အားတသင့် ပြောမိတယ်။

သူမဖြတ်ပြီးပြောလိုက်တာက' ခွေးနှစ်ကောင်ထဲပဲလာပြိုင်ကြလို့ပါ ' တဲ့ ။။

မုသားလဲလွတ်စေ လိုရာလဲရောက်စေ

အိုင်ယာလန်ကနေပျံသန်းလာတဲ့ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာအမျိုးသမီးငယ်တယောက်က သူ့ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့ ဘုန်း ကြီးကို မေးတယ်။

' အရှင်ဘုရား ကျမကို တခုကူညီနိုင်မလား '

' ရပါတယ် ကလေး၊ ကျွန်ုပ်ဘာကူညီ ရမလဲ '

'ဒီလိုပါ၊ ကျမအမေမွေးနေ့အတွက်တန်ဖိုးကြီးအမျိုးသမီးဆံပင်မှုတ်စက်တလုံး ကျမဝယ်လာခဲ့ပါတယ်။အဲဒါမဖွင့်ရသေးဘူး။အကောက်ခွန်ဌာနရောက်ရင် အဲဒါအသိမ်းခံရမှာ ကျမစိုးရိမ်တယ်။ ဘုန်းဘုန်းအဲဒါကိုသယ်ပေးနိုင်မလားလို့ပါ။ဘုန်းဘုန်းရဲ့ဝတ်ရုံအောက်ဝှက်ပြီးသယ်ပေးပါနော်'

' ဘုန်းဘုန်းကူညီပေးချင်ပါရဲ့။ဘုန်းဘုန်း လိမ်ညာပြောလို့မရလို့ပါ'

'ဘုန်းဘုန်းရဲ့ရိုးသားတည်ကြည်တဲ့အင်္ဂါရုပ်နဲ့ ဘယ်သူကမှဘုန်းဘုန်းကိုမေးမြန်းနေမှာမဟုတ်ပါဘူး '

သူတို့ အကောက်ခွန်ဌာနကိုရောက်တဲ့ အခါ သူမကဘုန်းကြီးကို သူမရှေ့က သွားစေတယ်။အကောက်ခွန်အရာရှိကမေးတယ်။

'ဘုန်းဘုန်းမှာ ထုတ်ဖေါ်ကြေငြာစရာ တခုခု ရှိပါသလား '

'ငါ့ဦးခေါင်းကနေခါးအထိ ငါ့မှာထုတ်ဖေါ်ကြေငြာစရာ ဘာမှမရှိဘူး '

ဒါထူးဆန်းတဲ့အဖြေလို့အရာရှိကတွေးတယ်။ဒါကြောင့်သူကဆက်မေးတယ်။

'ဒီလိုဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းခါးကနေကြမ်း ပြင်အထိ ထုတ်ဖေါ်ကြေငြာစရာ ဘာ ရှိပါသလဲ'

'ငါ့မှာ မိန်းမတယောက်သုံးဖို့ ဒီဇိုင်း ထုတ်ထားတဲ့ အံ့စရာပစ္စည်းတခုတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါခုထိ မသုံးရသေးဘူး'

အဲဒီအခါ ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်မော ရင်း အရာရှိကပြောလိုက်တယ်။

'ဖါသာကြီး၊ရှေ့ကိုဆက်လျှောက်ပါ။နောက်တယောက်လာပါ'တဲ့။ ။

ယုံကြည်တာကိုပြောရလျှင်

ဂျာမန်ရှက်ပတ်ခွေးတကောင်ရယ်၊ ဒိုဘာမင်ခွေးတကောင်နဲ့ကြောင်တကောင် သေဆုံးသွားကြပြီးကောင်းကင်ဘုံရောက် သွားကြတယ်။သူတို့ကိုဘုရားသခင်က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်တယ်။ သူတို့အသီး သီးဘာကိုယုံကြည်ကြသလဲလို့ဘုရားသ ခင်ကမေးတယ်။ ပထမဦးဆုံးဂျာမန်ရှက် ပတ်က စည်းကမ်းရှိရှိ၊လေ့ကျင့်မှုကောင်း ကောင်းနဲ့သခင့်အပေါ်သစ္စာရှိတာကိုယုံ ကြည်ပါတယ်လို့ဖြေတယ်။ ' ကောင်းပါ ပေ့၊ သင်ကျွန်ုပ်၏ညာဘက်တွင်ထိုင်နိုင် ပါပြီလို့ဘုရားသခင်ကပြောတယ်။

' အခု ဒိုဘာမင်အလှည့် သင်ကကောဘာ ယုံကြည်ပါသလဲ '

' ချစ်ခြင်း ဂရုစိုက်ခြင်းတို့နဲ့အတူသခင့် အပေါ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကိုကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါတယ်' လို့ ဒိုဘာမင်ကဖြေတယ်။

' ကောင်းလိုက်တာ- သင် ကျွန်ုပ်၏ဘယ် ဘက်တွင်ထိုင်နိုင်ပါပြီ ။ ကဲ အခု ကြောင် ရဲ့အလှည့်ပဲ။ သင်ကကောဘာကိုယုံ ကြည်ပါသလဲ ' လို့ဘုရားသခင်ကမေး လိုက်တဲ့အခါ ကြောင်ဖြေလိုက်တာက

' ကျွန်ုပ်၏နေရာတွင် ဘုရားသခင်ထိုင် နေတယ်လို့ ကျွန်ုပ်ယုံကြည်နေပါတယ်' တဲ့။။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Feb 27 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကျောက်ဖြူနဲ့ စစ်တွေမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ အာရက္ခတပ်(AA)ကြား တိုက်ပွဲတွေအရှိန်မြင့်နေပြီး စစ်ကောင်စီလေကြောင်းပစ်ခတ်မှုကြောင့် အရပ်သား သေဆုံးမှုတွေလည်းရှိခဲ့တဲ့အပြင် မကွေးတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်းနဲ့ ထိစပ်တဲ့ နေရာတွေမှာပါ တိုက်ပွဲတွေ ကျယ်ပြန့်လာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မြေမြှုပ်မိုင်းနဲ့ ပေါက်ကွဲစေတတ်သော စစ်လက်နက်တွေကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးမှု အများဆုံးနိုင်ငံဖြစ်လာတဲ့အတွက် အရပ်သားတွေကို ကာကယ်စောင့်ရှောက်ပေးဖို့ အရေးတကြီး လိုအပ်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ UNOCHA ရုံးက သတိပေးထားပါတယ်။

"စစ်အာဏာရှင်ကို ရရာလက်နက်ဆွဲကိုင် ဆန့်ကျင်တော်လှန်နေကြတဲ့ မြန်မာပြည်တော်လှန်ရေးရဲ့ ၇၀ ٪ လောက်က ဘယ်သူမှ မကူညီဘဲ ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်ခဲ့တာကြောင့် US ရဲ့ အထောက်အပံ့တွေ ရပ်သွားလည်း တော်လှန်ရေး ရပ်သွားမှာမဟုတ်ဘူး"လို့ US စစ်တပ်အငြိမ်းစားဒုဗိုလ်မှူးကြီး ဒေါက်တာမီမီဝင်းဘတ်က ပြောပါတယ်။

Feb 26 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ အချိန်အခါမဟုတ်မိုး ဆက်တိုက်ရွာတာကြောင့် ဆောင်းသီးနှံတွေ ရေနစ်မြုပ်ပျက်စီးမယ့် အခြေအနေဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်အောင်၊ ကြံခင်း၊ သာပေါင်း၊ ရေကြည် စတဲ့ မြို့နယ်တွေက တောင်သူတွေ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ နေကြာ၊ မြေပဲ စတဲ့သီးနှံတွေ ရေနစ်မြုပ်ခဲ့တာပါ။

ဆောင်းသီးနှံအကျိုး မျှော်လင့်စိုက်ပျိုးကြတဲ့ တောင်သူတွေ ရိတ်သိမ်းချိန်မှာ ဂျုံစျေးကောင်း မရတာကြောင့် အရှုံးပေါ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဆောင်းနှောင်းရာသီကာလဟာ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း ပင်းတယဒေသက တောင်သူတွေအတွက် ဂျုံရိတ်သိမ်းချိန်ဖြစ်ပြီး ဂျုံစျေးကျလို့ တောင်သူတွေ အခက်ကြုံနေတာပါ။

Feb 25 ။ မြန်မာပြည်ဟာ ၂၀၂၄ အတွင်း အင်တာနက်ပိတ်ဆို့မှု ၈၅ ကြိမ် ရှိခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေထဲ အကြိမ်ရေအများဆုံး အင်တာနက်ဖြတ်တောက်ပိတ်ဆို့ခံရတဲ့ အဆိုးဝါးဆုံးနိုင်ငံဖြစ်ကြောင်း Digital အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားရေးအဖွဲ့ Access Now က ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာက ဖော်ပြပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်မှာ အသင့်ဖျော် ကော်ဖီမစ် ၁ ထုပ်စျေးဟာ အာဏာမသိမ်းခင် ၂၀၂၁ ထက် (၈) ဆထိ စျေးကြီးလာကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ဆိုင်ဖျော်လက်ဖက်ရည်တခွက်ဟာ ၂၀၂၁ မှာ ပုံမှန် ၂၅၀ ကျပ်သာ ဖြစ်ခဲ့ပြီး အခုတော့ ပုံမှန်တခွက် ကျပ် ၁၀၀၀ ကနေ ကျပ် ၂,၀၀၀ ကြားထိ စျေးတက်ခဲ့ပါတယ်။

Feb 24 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) ဝန်ကြီးချုပ် မန်းဝင်းခိုင်သန်းက ရန်ကုန်တိုင်းနဲ့ ပဲခူးတိုင်းအတွင်း နယ်မြေစိုးမိုးနိုင်ဖို့ တိုက်ပွဲတွေ ဖော်ဆောင်မယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

စကစရဲ့ စားသုံးဆီကော်မတီက တပတ်တာအတွက် စားသုံးဆီ လက်ကားစျေး တပိဿာ ၆,၉၀၅ ကျပ်နဲ့ ရောင်းဝယ်ဖို့ သတ်မှတ်ထားပေမဲ့ ပြင်ပစျေးကွက်ဆိုင်တွေမှာ အတက်စျေးနဲ့သာ ရောင်းချနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Feb 23 ။ မြန်မာပြည်ရောက်ခဲ့သူ ရုရှား စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဝန်ကြီး မာဆင်ရီရှိသနီကော့ဗ် က စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်နဲ့ တွေ့ခဲ့ပြီး မြန်မာနဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား၊ ဓာတ်မြေသြဇာ၊ ရေနံ၊ ဓာတုထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေလုပ်ဖို့ အသင့်ရှိကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တဝန်း မြို့နယ်ပေါင်း (၃၃၀) ရှိရာ၊ ၃ ပုံ ၁ ပုံဖြစ်တဲ့ မြို့နယ် (၁၁၀) မှာသာ ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပမှာဖြစ်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ထားကြဖို့ စစ်ကောင်စီ လက်အောက်ခံ ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ပြောဆိုထားကြောင်း ရွေးကောက်ပွဲဝင်ပြိုင်မယ့် နိုင်ငံရေးပါတီတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်ကောင်စီဟာ နိုင်ငံတဝန်း မြို့ပေါင်း (၉၀)ကျော်ကို လက်လွှတ်ထားရပြီး အုပ်ချုပ်ရေးအာဏာ သက်ရောက်မှုဟာ နိုင်ငံရဲ့ ထက်ဝက်နီးပါးမှာသာ လည်ပတ်နေနိုင်တာပါ။

Feb 22 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကျောက်ဖြူမြို့က စစ်ကောင်စီရဲ့ ဓညဝတီရေတပ်ဌာနချုပ်ကို အာရက္ခတပ်တော်(AA)က စတင်တိုက်ခိုက်ပြီးနောက် စစ်ရေးတင်းမာမှုတွေ၊ လက်နက်ကြီးနဲ့ အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်မှုတွေ ပြင်းထန်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောက်ဖြူမြို့မှာ ချိုင်းနား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတဲ့ ရေနက်ဆိပ်ကမ်းရှိပြီး၂၀၂၅၊ ဧပြီ ၂၅ မတိုင်ခင် လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ ချိုင်းနား - မြန်မာဆွေးနွေးထားတာလည်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲက အနောက်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် နပခ နဲ့ အမှတ် ၅ စစ်ဆင်မှုကွပ်ကဲရေးဌာနချုပ် စကခ -၅ တို့ကို သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီး ၂ လ အကြာမှာ ရခိုင်တပ်(AA)ရဲ့ ထိုးစစ်တွေက ပဲခူးမကွေးနဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းဘက်တွေကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ ဝင်ရောက်လာနေပါတယ်။

Feb 21 ။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ ပင်လောင်းမြို့၊ ညောင်ရွှေ၊ ဟိုပုန်း၊ ဖယ်ခုံမြို့နယ်က ထွက်တဲ့ ဘိန်းမည်း (၁) ပိဿာ (ကျပ် ၁၀ သိန်း)ထိ စျေးကောင်းရနေကြောင်း ဒေသခံသတင်းတွေက ပြောပါတယ်။ ဘိန်းစိုက်ပျိုးခွင့် ရဖို့ PNO ပြည်သူ့စစ်ကို ဒေသခံ တောင်သူတွေက တဧက ကျပ် ၅ သိန်းနှုန်းနဲ့ တနှစ်စာ အခွန်ပေးဆောင်ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အခွန်က စျေးကြီးပေမဲ့ ပြန်ရတာများပြီး သိန်း ၂၀ လောက်ရင်းရင် သိန်း ၂၀၀ ကျော် ပြန်ရကြောင်း ဆိုပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ရာဇဝတ်မှုနှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့(UNODC)က မြန်မာပြည်မှာ ၂၀၂၄ အတွင်း ဘိန်းစိုက်ပျိုးတဲ့ ဧရိယာ ၄၅,၂၀၀ ဟက်တာ ရှိခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့ဘိန်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု အများဆုံးနိုင်ငံအဖြစ် ဆက်ရှိနေကြောင်း ပြောထားပါတယ်။

စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)၊ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်(PDF)တို့ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားနေလို့ စပါးခင်းတွေထဲ လက်နက်ကြီးတွေ ကျရောက်ပေါက်ကွဲနေတာကြောင့် ဧရာဝတီတိုင်းမှာ မရိတ်သိမ်းနိုင်တဲ့အထိဖြစ်နေတဲ့ စပါးခင်း ဧကသောင်းချီ ရှိနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းဟာ ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးရေး အဓိကလုပ်ကိုင်ပြီး ၂၀၂၄ မိုးတွင်း ရေကြီးလျှံမှုကြောင့် သီးနှံစိုက်ခင်းတွေ ပျက်စီးခဲ့ရတဲ့အပြင် စစ်ရေးဒဏ်ပါ ကြုံတွေ့ခံစားနေရတာပါ။

Feb 20 ။ စစ်ကောင်စီဟာ Paramotor လို့ ခေါ်တဲ့ စက်တပ်လေထီးတွေကို စစ်ရေးပဋိပက္ခတွေရှိတဲ့ ရခိုင်၊ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေးနဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းတို့မှာ အခုနှစ်ဆန်းပိုင်းကစပြီး တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာနေကြောင်း သတင်းတွေက ဖော်ပြပါတယ်။

သမ္မတဟောင်း ဦးထင်ကျော်နဲ့ နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို အာဂျင်တီးနား တရားရုံးက ထုတ်ပြန်တဲ့ ဖမ်းဝရမ်းစာရင်းကနေ ဖယ်ရှားဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ဥပဒေကြောင်းအရ ရင်ဆိုင်ဖို့နည်းလမ်းသာရှိကြောင်း ဥပဒေပညာရှင်တွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

Feb 19 ။ အခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ ဖြေဆိုဖို့ စာရင်းပေးထားသူဟာ တပြည်လုံးမှာ အယောက် ၂၂၀,၀၀၀ ကျော်ရှိကြောင်း မြန်မာပြည် စာစစ်ဦးစီးဌာနက ပြောပါတယ်။

ငွေကြေးကျပ်တည်းတဲ့ မိသားစုတွေထဲက မိန်းကလေးငယ်တွေနဲ့ အိမ်ထောင်ရှိပြီး ကလေးမွေးဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ချိုင်းနိစ် ဇနီးမယားစျေးကွက်ထဲက အကျိုးဆောင်(အရပ်ခေါ် = ပွဲစား)တွေရဲ့ ပစ်မှတ်ဖြစ်လာနေကြောင်း ဒေသခံသတင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

Feb 18 ။ စစ်အာဏာသိမ်းကာလ ၄ နှစ်ကျော်လာချိန် မြေပြင်တိုက်ပွဲတွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ဒရုန်းတွေ ပိုအသုံးပြုလာတာကြောင့် တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေအတွက် စိန်ခေါ်မှုတရပ် ဖြစ်လာနေပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းကာလ ၄ နှစ်ကျော်အတွင်း မသန်စွမ်းပြည်သူအနည်းဆုံး ၁၁၇ ယောက် သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရကြောင်း Human Rights Myanmar အဖွဲ့ရဲ့ ထုတ်ပြန်မှုကို သိရပါတယ်။

Feb 17 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG) လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ စာရင်းတွေအရ ၂၀၂၄ ဖေဖော်ဝါရီကနေ ၂၀၂၅ ဖေဖော်ဝါရီထိ နိုင်ငံတဝန်း စစ်မှုထမ်းဥပဒေနဲ့ ဖမ်းဆီးခံရသူ ၂၃,၀၀၀ ကျော်ရှိကြောင်း၊ တပ်သားသစ်လူငယ်တွေကို မြေပြင်လွှတ်ရာမှာ လက်နက်ခဲယမ်းတွေ ထုတ်ပေးတာ မရှိဘဲ ရိက္ခာသယ်ဖို့နဲ့ အလုပ်ကြမ်းခိုင်းဖို့အတွက် အဓိကထားအသုံးပြုနေကြောင်း DVB သတင်းက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်မြောက်ပိုင်းဒေသကို အာရက္ခတပ်တော်(AA) ထိန်းချုပ်လိုက်ပြီးနောက်ပိုင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ငါးဖမ်းလှေတွေဟာ ရေပိုင်နက်ဖြတ်ကျော်ပြီး အုပ်စုလိုက်ဝင်ရောက် ငါးဖမ်းတာတွေ နေ့စဉ်ရှိနေပြီး မွတ်ဆလင်လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေက အေအေကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဘက်မှာ စုဖွဲ့မှုတွေ ရှိနေကြောင်း သတင်းတွေ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။

Feb 16 ။ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ မနေ့က ရွှေတိဂုံစေတီတော်နဲ့ အထက်ပစ္စယံကို တက်ပြီး ပတ္တမြားမျက်ရှင် ရုပ်ပွားတော်မြတ် ဖူးမြော်၊ စိန်ဖူးတော်ရဲ့ ကြွခိုင်မှု စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။ ငှက်ပျောဖူးတော်နေရာမှာ ရွှေ ၆ ကျပ်သား ရွှေပြားသက်န်း ၂ ချပ် လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ၄ နှစ် တကြိမ် ရွှေသင်္ကန်းကပ်တဲ့ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကို အခုနှစ်မှာ လုံးတော်ပြည့်ရွှေသင်္ကန်းကပ်ဖို့ အလေးချိန် ၆ ကျပ် သားရှိ ၁ ပေပတ်လည် ရွှေပြား(Gold Plate) စုစုပေါင်း ၁,၂၀၀ ချပ် လိုအပ်ပြီး လက်ရှိ ကပ်လှူပြီးစီးမှု ၁,၀၆၀ ချပ်ဖြစ်လို့ ၁၄၀ ချပ် လိုအပ်သေးကြောင်း ဂေါပကအဖွဲ့က တင်ပြပါတယ်။

ရန်ကုန်၊ အင်းစိန်ထောင်ထဲက လွတ်ရက်စေ့ ရိုဟင်ဂျာ အယောက် ၉၀၀ ကျော်ကို ကားတွေနဲ့ စစ်တပ်၊ ရဲတွေက ခေါ်ထုတ်သွားကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Feb 15 ။ ပြည်ပအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီတွေရဲ့ လိုင်စင်ကြေး တိုးမြှင့်ကောက်ပြီး ပြည်ပလုပ်သားစေလွှတ်တာကို အရေအတွက်နဲ့ သတ်မှတ်ဖို့အချက်တွေကို စစ်ကောင်စီ အလုပ်သမားဝန်ကြီးအသစ် ဦးချစ်ဆွေက အေဂျင်စီတွေနဲ့ ဆွေးနွေးခဲ့တယ်လို့ BBC ကနေ သိပါတယ်။ ပြည်ပကို စေလွှတ်မယ့် အလုပ်သမားတွေကို ၁ လမှာ ထိုင်းကိုအယောက် ၂၀၀၊ ဂျပန်ကို အယောက် ၂၀၀၊ မလေးရှားကို အယောက် ၁၀၀ အထိ ကန့်သတ်ဖို့အချက်တွေလည်း ဆွေးနွေးခဲ့တာပါ။

မြန်မာ-ထိုင်း နယ်စပ် ၊ ကရင်ပြည်ထဲက ကျားဖြန့် ဂိုဏ်း ၂ ခု ကနေ ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီကနေ ဖေဖော်ဝါရီထိ ၁၇ ရက်အတွင်း တရားမဝင်နိုင်ငံခြားသား ၈၀၀ နီးပါးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ထိန်းသိမ်းထားတယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ထုတ်ပြန်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားတဲ့အထဲမှာ ချိုင်းနား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ အီသီယိုးပီးယား၊ ပါကစ္စတန်၊ ကာဂျစ်စတန်၊ ဗီယမ်နမ်၊ ယူဂါန်ဒါ၊ ထိုင်း စတဲ့ နိုင်ငံသားတွေ ပါကြောင်း သိရပါတယ်။

Feb 14 ။ စစ်မှုထမ်းဥပဒေ အသက်ဝင်ပြီး တနှစ်အကြာမှာ စစ်ကောင်စီက လူငယ်ပေါင်း ၂ သောင်းကျော်ကို ဖမ်းဆီးခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၀ ရက်မှာ အသက်သွင်းခဲ့တဲ့ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေကြောင့် တနှစ်အကြာမှာ စစ်ကောင်စီက လူငယ်ပေါင်း ၂၃,၇၉၉ ယောက်ကို အဓမ္မဖမ်းဆီးခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရက ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကို အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ တရားရုံးက ရိုဟင်ဂျာ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု စွပ်စွဲချက်နဲ့ ဖမ်းဝရမ်းထုတ်လိုက်ကြောင်း UK နိုင်ငံ အခြေစိုက် မြန်မာရိုဟင်ဂျာအဖွဲ့ (BROUK) က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အာဂျင်တီးနား တရားရုံးရဲ့ ဖမ်းဝရမ်းစာရင်းမှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ သမ္မတ ဦးထင်ကျော်တို့ပါ ပါဝင်လာပြီး

To Page 11

လက်ရှိနိုင်ငံရေးအခြေအနေအရ အရပ်သား ခေါင်းဆောင်နှစ်ဦးကို ဖမ်းဝရမ်းမထုတ်ဖို့ BROUK ရဲ့တောင်းဆိုချက်ကို တရားရုံးက လက်မခံခဲ့တာပါ။

Feb 13 ။ ပြည်ပချေးငွေမရရှိတာ၊ ပြည်ပနိုင်ငံတွေဆီ သွားရောက်လုပ်ကိုင်နေသူတွေဆီက နိုင်ငံခြားငွေ ရသင့်သလောက် ပြန်မရတာတွေကြောင့် နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ နည်းပါးနေကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ "မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားလူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်"ကို အသိအမှတ် မပြုကြောင်းနဲ့ ဖျက်သိမ်းကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ထုတ်ပြန်ကြေညာပြီး နိုင်ငံတကာအစိုးရတွေနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေလည်း စစ်အုပ်စုရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်ကို အသိအမှတ် မပြုကြဖို့၊ တွေ့ဆုံခြင်းများ မပြုလုပ်ဖို့နဲ့ အစည်းအဝေးတွေ ဖိတ်ကြားခြင်း မပြုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

Feb 12 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ တလအတွင်း လုယက်၊ ဓားပြတိုက်၊ ဖောက်ထွင်း၊ ခိုးယူမှုပေါင်း ၃၆ ကြိမ်ထက်မနည်း ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ကျူးလွန်သူတွေကို ဖမ်းမိတာ မရှိခဲ့ကြောင်း ရဲတပ်ဖွဲ့နဲ့ နီးစပ်သူတွေဆီကနေ DVB သတင်းက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်ဟာ ကလေးစစ်သား စုဆောင်းမှု မြင့်တက်တဲ့နိုင်ငံတွေထဲ ပါဝင်နေဆဲ ဖြစ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဥရောပသမဂ္ဂရုံးက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးစစ်သားအသုံးပြုမှု ဆန့်ကျင်ရေးနေ့မှာ သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Feb 11 ။ မြန်မာ - ထိုင်းနယ်စပ် ဘုရားသုံးဆူမြို့တွင်း တရားမဝင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ လောင်းကစားလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေ ဒီလမကုန်ခင်မှာ မြို့ကနေ အမြန်ထွက်ခွာဖို့နဲ့ မလိုက်နာရင် ထိရောက်စွာ အရေးယူမယ်လို့ ဒီမိုကရေစီအကျိုးပြု ကရင်တပ်မတော်(DKBA)အဖွဲ့က သတိပေးစာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာအလုပ်သမားတွေ စစ်မှုထမ်းစဉ်ကာလမှာ အလုပ်ရှင်ဘက်က အခကြေးငွေ စီစဉ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စစ်မှုထမ်းနည်းဥပဒေပါအချက်တွေကြောင့် အလုပ်ရှင်တွေအနေနဲ့ အကျပ်အတည်းတွေ ရင်ဆိုင်နေရပြီး အလုပ်သမားတွေဘက်ကလည်း စစ်မှုထမ်းစာရင်းပါရင် အလုပ်ထွက်ဖို့ ဖိအားပေးခံရတာတွေ ကြုံနေရကြောင်း သိရပါတယ်။

Feb 10 ။ စစ်ကောင်စီအခြေစိုက် နေပြည်တော်မှာ (၇၈)နှစ်မြောက် ပြည်ထောင်စုနေ့အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ပြည်ထောင်စုအဆင့် MSME ထုတ်ကုန်ပြပွဲနဲ့ပြိုင်ပွဲကို ဒီနေ့ကနေ ၁၄ ရက်အထိ ဥပ္ပါတသန္တိစေတီတော်အနီး ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

"မြန်မာပြည်အရေးဟာ US ရဲ့ လုံခြုံရေးကို ထူးခြားတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုအဖြစ် ဆက်ရှိနေပြီး အမျိုးသားအရေးပေါ်အခြေအနေအဖြစ် သက်တမ်း(၁)နှစ် ထပ်တိုးကြောင်း သမ္မတထရမ့်ပ် လက်မှတ်ထိုးလိုက်တဲ့ အိမ်ဖြူတော်ကြေညာချက်ကို ကြိုဆိုကြောင်း" အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)သမ္မတရုံးက ပြောခဲ့ပါတယ်။

Feb 09 ။ လူငယ်တွေကို အတွေးအခေါ် အယူအဆမှားယွင်းပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားအောင် လူမှုကွန်ရက်တွေနဲ့ ကျင့်ဝတ်မဲ့ မီဒီယာတွေကတဆင့် လုပ်ဆောင်နေကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆုပေးပွဲမှာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် မြန်မာ့ရုပ်ရှင်အကယ်ဒမီဆုတွေမှာ အကောင်းဆုံးအမျိုးသား ဇာတ်ဆောင်ဆု "နှောင်"ဇာတ်ကားနဲ့ "နေတိုး"၊ အကောင်းဆုံး အမျိုးသမီး ဇာတ်ဆောင်ဆု "တိမ်ပန်းချီ" ဇာတ်ကားနဲ့ "ဝတ်မှုံရွှေရည်"၊ အမျိုးသမီးဇာတ်ပို့ဆု "ဘိုးတော်ကင်း "ဇာတ်ကားနဲ့ "ခြူးလေး"၊ အမျိုးသားဇာတ်ပို့ဆု "မီး"ဇာတ်ကားနဲ့ "အေးချမ်းမောင်"၊ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာဆု "အိပ်မက်ကာရန်" ဇာတ်ကားနဲ့ ဒါရိုက်တာ"ဝင်းလွင်ထက်"၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ညွှန်းဆု "တိမ်ပန်းချီ" ဇာတ်ကားနဲ့ "အေးသီရိကို"၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားဆု "ချစ်သူသာ ပန်းတပွင့် ဖြစ်ခဲ့လျှင်" ဇာတ်ကားနဲ့ "Taurus V" ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေး၊ ရုပ်ရှင်ဓာတ်ပုံဆု 'ချစ်သူသာ ပန်းတစ်ပွင့်ဖြစ်ခဲ့လျှင်' ဇာတ်ကားနဲ့ "ကောင်းဇံ"၊ အကောင်းဆုံး ရုပ်ရှင်တေးဂီတဆု 'အိပ်မက်ကာရန်' ဇာတ်ကားနဲ့ "မိုရာမိုရ်"၊ အကောင်းဆုံးရုပ်ရှင်အသံဆု "မီး" ဇာတ်ကားနဲ့ "အောင်မျိုးမြတ်"နဲ့ "ရဲဝင်း" ရရှိခဲ့ပြီး အကောင်းဆုံး ရုပ်ရှင်တည်းဖြတ်ဆု 'နှောင်' ဇာတ်ကားနဲ့ "အာကာကျော်"တို့ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆုပေးပွဲကို စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်တို့ ဇနီးမောင်နှံ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ရုပ်ရှင်တသက်တာဆုကိုတော့ ဝါရင့်မင်းသမီးကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ဝါဝါဝင်းရွှေ၊ ခင်သန်းနု၊ မင်းသားကြီး ကြည်စိုး၊ ဒါရိုက်တာ မောင်နှင်းမိုးတို့ကို ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့တာပါ။

Feb 08 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာ၊ ချင်းတွင်းမြစ်အနောက်ဘက်ကမ်းက ချိုင်းနား - ဝမ်ပေါင် ကြေးနီစီမံကိန်းနားမှာ မြန်မာစစ်ကောင်စီတပ်က လုံခြုံရေးအင်အားဖြည့်နေပြီး အဆောက်အအုံသစ်တွေလည်း ဆောက်နေကြောင်း ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

မန္တလေး၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်မှာ ကျပ်သန်း ၇,၃၀၀ ကျော်တန်ဖိုးရှိ ဘိန်းဖြူနဲ့ စိတ်ကြွဆေးတွေ ဖမ်းမိကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Feb 07 ။ "ကမ္ဘာမကြေဘူး"သီချင်း အပါအဝင် မြန်မာ့ဂီတလောကမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ တေးသီချင်းများစွာ ရေးသားခဲ့တဲ့ တေးရေး နိုင်မြန်မာ(အမည်ရင်း ဦးနိုင်ဦးမြင့်) အသက် ၆၈ နှစ်ဟာ ဒီနေ့မှာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီလေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ပြီးခဲ့တဲ့ ဇန်နဝါရီလအတွင်း အမျိုးသမီး (၈၆)ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း မြန်မာအမျိုးသမီးသမဂ္ဂရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းကာလ ၂၀၂၁ ကစပြီး ၄ နှစ်အတွင်း စစ်ကောင်စီဟာ စစ်ရာဇဝတ်မှုတွေနဲ့ လူသားမျိုးနွယ်ထုအပေါ် ကျူးလွန်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုများ၊ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို နည်းမျိုးစုံ လုပ်နေကြောင်းလည်း မြန်မာအမျိုးသမီးသမဂ္ဂ BWU က ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Feb 06 ။ ၂၀၁၂ ကနေ လက်ရှိအချိန်အထိ ကလေးစစ်သား (၁,၀၅၇) ယောက် မိဘတွေဆီ ပြန်လွှဲပေးခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မောင်မောင်အေးက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး၊ ဒီမိုကရေစီရေးနဲ့ မီဒီယာဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် US နိုင်ငံတကာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအေဂျင်စီ(USAID)ကတဆင့် ပေးအပ်မယ့် ရန်ပုံငွေ US ဒေါ်လာ ၃၉ သန်းကို သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်က ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါတယ်။

Feb 05 ။ မကွေးက မင်းဘူး မန်းရွှေစက်တော် ဘုရားပွဲတော်ကို ဖေဖော်ဝါရီ ၂ ရက်ကစ ကျင်းပနေပေမဲ့ ဘုရားဖူးလာရောက်သူတွေ မရှိသလောက် နည်းပါးနေကြောင်း ဒေသခံတွေ၊ ဘုရားဖူးခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေကပြောပါတယ်။

အသေးစားနဲ့ အလတ်စား လုပ်ငန်းရှင်တွေအနေနဲ့ ဆိုလာစနစ်နဲ့ တပိုင်တနိုင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိရေး ဆောင်ရွက်စေလိုကြောင်း ဒုတိယစစ်ခေါင်းဆောင် ဒုဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်းက ပြောပါတယ်။

အမွေဆိုင် အငြင်းပွားမှုတွေနဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ခြံအမှတ်(၅၄)ကို ဒီကနေ့ တတိယအကြိမ် လေလံတင်ရောင်းချပေမဲ့ ဝယ်ယူသူမရှိ မအောင်မြင်ဘဲ ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Feb 04 ။ ရန်ကုန်မြို့ဟာ ကမ္ဘာ့လေထု အညစ်ညမ်းဆုံးမြို့တွေထဲ အဆင့် ၂ ထိ ရောက်ခဲ့ကြောင်း ကမ္ဘာ့လေထုအရည်အသွေးစောင့်ကြည့်အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပမယ့်အကြောင်း ဒီတလအတွင်းမှာပဲ အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ်ထုတ်ပြောထားပြီး ရွေးကောက်ပွဲအတွက် နိုင်ငံရေးပါတီတွေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြဖို့လည်း တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

Feb 03 ။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နည်းဥပဒေအရ စစ်မှုထမ်းဖို့ အကျုံးဝင်သူဟာ ဆင့်ခေါ်ချိန်မှာ ရောက်မလာတာ၊ စာရင်းမသွင်းတာ ရှိတယ်ဆိုရင် မိသားစုကိုပါ အရေးယူမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မြန်မာပြည်ထဲ အခြေစိုက်ပြီး ထိုင်းမြန်မာ နယ်စပ်တလျှောက် လှုပ်ရှားနေတဲ့ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေ အခုဆို နယ်စပ်တလျှောက်တောင်ဘက်ပိုင်းကို တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်လာနေကြောင်း VOA သတင်းအရ သိရပါတယ်။

Feb 02 ။ ရန်ကုန်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်က ရပ်ကွက်တွေမှာ စစ်မှုထမ်းဖို့အတွက် အမျိုးသမီးစာရင်း လိုက်လံကောက်ယူနေတယ်လို့ မြို့ခံတွေ ပြောကြောင်း DVB သတင်းကနေ သိရပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ်၊ ဗန်းမော်အခြေစိုက် အမှတ် ၃၆၆ အမြောက်တပ်ရင်းကို မကြာသေးခင်ကပဲ ပူးပေါင်းတပ်တွေနဲ့အတူ သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီးနောက်ဆက်တွဲ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေခဲ့ကြောင်း ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော် KIA ကပြောပါတယ်။

Feb 01 ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီအနေနဲ့ အားလုံးပါဝင်တဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့၊ ဖမ်းဆီးထားတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားအားလုံးလွှတ်ပေးဖို့ (ယူကေ၊ US ၊ ဩစတေးလျ၊ ကနေဒါ၊ ဥရောပသမဂ္ဂ၊ တောင်ကိုရီးယား၊ နယူးဇီလန်၊ နော်ဝေ နဲ့ ဆွစ်ဇာလန်) ၉ နိုင်ငံတို့ ပူးတွဲထုတ်ပြန် တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေကို အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)က စစ်အာဏာသိမ်း ၄ နှစ်ပြည့်တဲ့ ဒီနေ့မှတ်တမ်းတင်ထုတ်ပြန်လိုက်ပြီး စစ်ရာဇဝတ်မှုတွေ ကျူးလွန်နေတဲ့စစ်တပ်ကို နိုင်ငံတကာက မျက်ကွယ်မပြုကြဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

Jan 31 ။ စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ မှာ နိုင်ငံကို အရေးပေါ်အခြေအနေကြေညာပြီး သက်တမ်းကို တနှစ်တကြိမ်၊ အဲ့ဒီနောက်မှာ ခြောက်လတကြိမ် သက်တမ်းတိုးပြီး အုပ်ချုပ်နေရာကနေ ဒီနေ့မှာ နောက်ထပ် ၆လ သက်တမ်းထပ်တိုးခဲ့ပါတယ်။

စစ်မှုထမ်းအသက် သတ်မှတ်ချက် ၁၈ နှစ်ကနေ ၃၅ နှစ်အတွင်း အမျိုးသားတွေကို ပြည်ပအလုပ်အကိုင်အတွက် စာချုပ်- ချုပ်တာတွေ စစ်ကောင်စီက အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ ရပ်ဆိုင်းကြောင်း သတင်းဌာနတွေက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Jan 30 ။ မြန်မာစကားမပြောတတ်တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းကနေ အဝေးပြေးဘတ်စ်ကားစီးပြီး ရန်ကုန်မြို့ကို အလုံးအရင်းနဲ့ ဝင်ရောက်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၄ နှစ်အတွင်း ပြည်သူတွေရဲ့ ဘဝတွေ လုံခြုံမှု ပိုမိုကင်းမဲ့လာပြီး စစ်တပ်ရဲ့ဖိနှိပ်မှုတွေ တိုးလာတာ၊ လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲတွေနဲ့ ကျပ်တည်းမှုတွေ များလာတာကို ဘယ်တုန်းကမှနဲ့မတူအောင် ကြုံနေကြရကြောင်း ရန်ကုန်အပါအဝင် မြို့ကြီးတွေရဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Jan 29 ။ စစ်အာဏာသိမ်းကာလအတွင်း ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲမှာ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးစတဲ့ လုပ်ငန်းတွေအားလုံး အဆိုးရွားဆုံးအခြေအနေ ရောက်သွားကြောင်း ရခိုင်ဒေသခံတွေ ပြောတာကို VOA သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ညောင်ဦး စတဲ့မြို့တွေနဲ့ မကွေးတိုင်း ချောက်၊ ရေနံချောင်းစတဲ့ မြို့တွေမှာ မြို့စောင့်တပ်ဖွဲ့စည်းရေးနဲ့ ထောက်ပံ့ရေးအတွက်ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီတပ်က စစ်မှုမထမ်းမနေရ လူငယ်တွေကို ခေါ်နေတာကြောင့် ငွေပေးပြီး ပြန်ရွေးနေရကြောင်း VOA သတင်းက ပြောပါတယ်။

Jan 28 ။ ရခိုင်ရိုးမနဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းတချို့ AA သိမ်းပိုက်ခဲ့ပြီး ရခိုင်ပြည်နယ် ထိစပ်ဒေသ ဧရာဝတီ၊ မကွေးနဲ့ ပဲခူးတိုင်းတွေမှာ စစ်ကောင်စီနဲ့ အာရက္ခတပ်တော် AA ကြား ဒီလ နှစ်ဘက်အပြန်အလှန်ထိုးစစ်တွေကြောင့် တိုက်ပွဲတွေ ဆက်လက်ပြင်းထန်နေခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၄ နှစ်ကာလအတွင်း သတင်းသမား ၂၀၀ ကျော် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီး ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီ ၂၅ ထိစာရင်းအရ သတင်းသမား ၄၃ ယောက် အကျဉ်းချခံနေရဆဲဖြစ်ကြောင်း လွတ်လပ်သော မြန်မာသတင်းမီဒီယာကောင်စီ IPCM က ကြေညာချက်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

အရောင်းရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

China adviser pushes to lower legal marriage age to 18 to boost birthrate

Feb 25 | www.tinyurl.com/me2fbcxp

Hong Kong – A Chinese national political adviser has recommended lowering the legal age for marriage to 18 to boost fertility chances in the face of a declining population and "unleash reproductive potential," a state-backed newspaper said on Tuesday.

Western leaders visit Kyiv and pledge military support against Russia on the war's 3rd anniversary

Feb 24 | www.tinyurl.com/528zb272

Ukraine on Monday marked the bleakest anniversary yet of its war against the Russia invasion, with the country's forces under severe pressure on the battlefield and U.S. President Donald Trump's administration apparently embracing the Kremlin in a reversal of American policy.

The three-year milestone drew more than a dozen Western leaders to Kyiv for commemorative events in a conspicuous show of support.

Shutdowns destabilise societies, undermine digital progress, put entire communities at risk, and provide a cloak of impunity for human rights abuses. Authorities from Myanmar to Pakistan are isolating people from the rest of the world with impunity, reflecting the rising digital authoritarianism in Asia. No matter what method — cable cuts, orders to telcos, or confiscating equipment — shutdowns are never acceptable. The international community must come together and act now to end shutdowns permanently.

Raman Jit Singh Chima, Asia Pacific Policy Director at Access Now (Feb 24, 2025)

Trump pressures South Africa with aid freeze and asylum offer amid land law dispute

Feb 23 | www.tinyurl.com/4zrbn652

President Donald Trump has taken a bold stance against South Africa's controversial land reform law, signing an executive order in early February 2024 that freezes U.S. federal aid to the country and offers asylum to White South Africans, known as Afrikaners.

Zelenskyy says he would 'quit for peace' as he refuses US demand for Ukraine minerals

Feb 23 | www.tinyurl.com/4esxta7w

"I'm not signing something that 10 generations of Ukrainians are going to pay later," he said.

For every $1 of any future military aid Kyiv has to pay back $2 – an interest rate, Zelenskyy noted, of 100%. The same conditions were not applied to Israel, the UAE, Qatar or Saudi Arabia, he remarked, saying he had asked for an explanation but not received one.

Trump pushes Musk to be 'more aggressive' in federal cuts

Feb 22 | www.tinyurl.com/cz3zs7rp

"Elon is doing a great job, but I would like to see him get more aggressive," Trump wrote on his Truth Social platform. "Remember, we have a country to save."

Trump has put the tech entrepreneur in charge of the Department of Government Efficiency (DOGE), tasking him with slashing public spending and tackling waste and alleged corruption.

Australia says China warned of "live fire" drills in Tasman Sea with little notice, diverting flights midair

Feb 21 | www.tinyurl.com/3z438pj7

China issued a warning Friday of potential "live fire" naval drills in international waters off Australia's eastern coast but gave little prior notice, disrupting commercial flights, the Australian government said.

China says 'doing its best' to push for tariff negotiations with EU

Feb 20 | www.tinyurl.com/54cy9tfn

China has been "doing its best" to push for negotiations with the European Union over its tariffs on Chinese-made electric vehicles, a commerce ministry spokesperson said on Thursday, almost four months after the punitive import curbs took effect.

The bloc voted to increase the tariffs to as much as 45.3% in October after the European Commission - which oversees EU trade policy - launched an anti-subsidy probe into whether Chinese firms benefited from preferential grants and financing as well as land, batteries and raw materials at below market prices.

South Africa opens G20 talks but US snubs meeting

Feb 20 | www.tinyurl.com/2ca2yd4y

South Africa's President Cyril Ramaphosa has told G20 foreign ministers that a commitment to multilateralism and international law is vital to solving global crises.

His comments follow growing concern about the Trump administration's "America First" policy, with US Secretary of State Marco Rubio boycotting the meeting and Treasury Secretary Scott Bessent saying he will not attend next week's gathering of G20 finance ministers.

Japanese nationals thought to be held captive at Myanmar-Thailand border

Feb 18 | www.tinyurl.com/bd3nnhbf

Over 10,000 foreign nationals, including 31 Japanese citizens, are thought to be held captive at the Myanmar-Thailand border by a Chinese crime ring, according to multiple reports.

Foreign nationals from several countries have been held at the border and forced to participate in a variety of scams.

China aims to improve ties with EU amid transatlantic tension

Feb 17 | www.tinyurl.com/449brk6h

China has launched a new round of diplomatic outreach to European countries amid rising tension between the United States and its European allies.

Chinese foreign minister Wang Yi held bilateral meetings with several top European officials, including EU foreign policy chief Kaja Kallas, German Chancellor Olaf Scholz, and NATO Secretary General Mark Rutte.

JD Vance warns European leaders, says internal issues bigger threat than China or Russia

Feb 15 | www.tinyurl.com/yz9uy4s9

In his first significant speech at the Munich Security Conference as vice president, Vance condemned European politicians, accusing them of suppressing free speech, mishandling immigration, and avoiding collaboration with far-right parties in government.

Phumtham: BGF leader to be arrested upon entering Thailand

Feb 12 | www.tinyurl.com/3caxemf6

Deputy Prime Minister and Defence Minister Phumtham Wechayachai stated on Wednesday that Thai authorities are unable to cross the border to arrest the leader of Myanmar's Border Guard Force (BGF). Instead, they must wait for him to enter Thailand to carry out the arrest.

Trump says the U.S. will 'own' Gaza — what that could mean for the Middle East

Feb 12 | www.tinyurl.com/2vyvfy6c

The Gaza Strip – ground zero of Israel's war with Hamas – is only about twice the size of Washington, DC. It has about 25 miles of coastline along the Mediterranean Sea, with a population of about 2 million people.

Last week, President Trump proposed relocating those people to other countries in the region, like Egypt and Jordan.

Trump has said the Palestinians would not be allowed to return:

US and UK refuse to sign Paris summit declaration on 'inclusive' AI

Feb 11 | www.tinyurl.com/kpmr5t6s

The US and the UK have refused to sign a declaration on "inclusive and sustainable" artificial intelligence at a landmark Paris summit, in a blow to hopes for a concerted approach to developing and regulating the technology.

The communique states that priorities include "ensuring AI is open, inclusive, transparent, ethical, safe, secure and trustworthy, taking into account international frameworks for all" and "making AI sustainable for people and the planet".

How DeepSeek AI Sparks Nearly $1 Trillion U.S. Tech Implosion

Jan 28 | www.tinyurl.com/e368xwhh

China's DeepSeek set off a $969 billion bomb of value by U.S. technology stocks in the S&P 500. And some worry the disruption is only beginning.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Feb 27 ။ မြေရှား သတ္တု အကျိုး အမြတ်ဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် တရပ်ကို ယူကရိန်း သမ္မတ Volodymyr Zelenskyy နဲ့ လက်မှတ်ရေးထိုး ဖို့ ရှိကြောင်း သမ္မတ ဒေါ်နယ် ထရမ့်က သူ့ အစိုးရအဖွဲ့ရဲ့ ပထမဆုံး အစိုးရ အဖွဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဂျော်ဒန်ဘုရင် အဗ္ဗဒူလာ-၂ က မြို့တော်အမ်မန်သို့ ရောက်ရှိနေသည့် ဆီးရီးယား ယာယီ သမ္မတ အာမက် အယ်လ်-ရှာရာအား လက်ခံတွေ့ဆုံခဲ့ကာ ဆီးရီးယားနိုင်ငံ ပြန်လည် တည်ဆောက်ရာ၌ ဂျော်ဒန်နိုင်ငံက ပံ့ပိုးကူညီမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Feb 26 ။ ရုရှားရဲ့ ရန်လို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကြောင့် ဗြိတိန်ရဲ့ ကာကွယ်ရေး အသုံးစရိတ်ကို ၂၀၂၇ မှာ တိုးမြှင့်မယ်လို့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် Keir Starmer က ပြောပါတယ်။

အမေရိကအနေဖြင့် ဥရောပသမဂ္ဂကို စည်းကြပ်ခွန် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ကောက်ခံမည် ဖြစ်ပြီး "အမြန်ဆုံး" ကြေညာသွားမည် ဟု သမ္မတ ထရမ့်က ပြောကြားပါတယ်။

Feb 25 ။ ယူကရိန်းက ရုရှားစစ် အဆုံးသတ်ဖို့ နီးနေပြီလို့ မျှော်လင့်ကြောင်း ပြင်သစ် သမ္မတနဲ့ တွေ့ဆုံပြီးနောက် အမေရိကားသမ္မတ ထရမ့်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

သမ္မတ ထရမ့်က ၎င်းနိုင်ငံရှိစီမံကိန်းတွင် အနည်းဆုံး အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅ သန်း ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသော နိုင်ငံခြားသားများက နေထိုင်ခွင့်ရရှိကာ နောက်ဆုံး နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရမည့် လမ်းကြောင်းအသစ် ဖွင့်လှစ်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပါတယ်။

Feb 24 ။ ဂျာမနီရွေးကောက်ပွဲအနိုင်ရ အတိုက်အခံ Friedrich Merz က ညွန့်ပေါင်း အစိုးရ အမြန်ဆုံးဖွဲ့စည်းဖို့ ရည်ရွယ်ထားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း အတွေ့အကြုံနည်းတဲ့ Merz အနေနဲ့ ဥရောပစီးပွါးရေးကျဆင်းမှု၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေ အရေးနဲ့ အမေရိကား၊ ရုရှားနဲ့ချိုင်းနားကြား လုံခြုံရေးကိစ္စတွေဖြေရှင်းရဖို့ရှိပါတယ်။

ကျားဖြန့်လုပ်ငန်းတွေကကယ်တင်ခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂၀၀ ကို ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခဲ့ကြောင်းနဲ့ ချိုင်းနား ပြည်သူ့လုံခြုံရေး လက်ထောက်ဝန်ကြီး Liu Zhongyi ရဲ့ ထိုင်းနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကို အကြိမ်ကြိမ်သွားရောက်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်တွေ၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နေကြောင်း South China Morning Post ကရေးပါတယ်။

ဂျာမနီရွေးကောက်ပွဲမှာ အတိုက်အခံခေါင်းဆောင် ဖရက်ဒရစ် မာ့ဇ်က သူနိုင်ကြောင်း ပြောလိုက်သလို ဝန်ကြီးချုပ် အိုလာ့ဖ် ရှိုလ်ဇ်ကလည်း ရှုံးနိမ့်ကြောင်း သဘောတူလိုက်ပါတယ်။

Feb 23 ။ ဆိပ်ကမ်းနဲ့ ရေနံချက်စက်ရုံ တည်ဆောက်ရေးအပါအဝင် ထားဝယ်အထူးစီးပွားရေးဇုန်မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေအတွက် စစ်ကောင်စီနဲ့ သဘောတူ လက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်ကြောင်း ရုရှား စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှုဝန်ကြီးဌာနက ဒီကနေ့ပဲ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းရေး၊ တည်ငြိမ်ရေးနဲ့ လူမှောင်ခိုမှု ထိန်းချုပ်ဖို့ ကိစ္စတွေ အပါအဝင် မြန်မာနိုင်ငံ အကျပ်အတည်းကို တစိုက်မတ်မတ် ဖြေရှင်းမယ့်အကြောင်း အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများအသင်း (အာဆီယံ) အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ မလေးရှားနိုင်ငံက ဒီကနေ့ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ဆလန်ဂေါ်ပြည်နယ်ထဲက ကလန်းမဲရှူးဈေးကြီးကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၂ ရက်နေ့ မလေးရှား အာဏာပိုင်တွေက အော်ပရာစီ စစ်ဆင်ရေးလုပ်ပြီး ဝင်ရောက် စီးနင်းရာမှာ အထောက်အထားမဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား ၅၃၀ ဖမ်းဆီးခံရပါတယ်။

Feb 22 ။ ဖိလစ်ပိုင်ဟာ နယ်မြေအငြင်းပွါးနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနား ပင်လယ်ပြင် ပေါ်က ဝေဟင်ထဲကို လေယာဉ် ၃ စင်း တရားမဝင် စေလွှတ်ခဲ့ပြီး ၂ နိုင်ငံကြား နယ်မြေအငြင်းပွါးပြီး တင်းမာနေတဲ့ အခြေအနေကို ပိုဆိုးလာစေတယ်လို့ ချိုင်းနားက စွပ်စွဲပါတယ်။

တာလီဘန်တွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ အာဖဂန်နစ်စတန် နိုင်ငံထဲက အုပ်ချုပ်သူကင်းမဲ့နေတဲ့ ဒေသတွေဟာ အစွန်းရောက်အဖွဲ့တွေ လှုပ်ရှားဖို့ အခွင့်အရေး ပေးသလို ဖြစ်နေတယ်လို့ အမေရိကား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Marco Rubio က ပြောပါတယ်။

Feb 21 ။ မလေးရှားက အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်း (၁၇) ခုကို ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ညက ရဲတပ်ဖွဲ့က ရှောင်တခင်ဝင်ရောက် ဖမ်းဆီးခဲ့တာမှာ မြန်မာနိုင်ငံသားသုံးယောက်အပါအဝင် နိုင်ငံခြားသား (၄၆) ယောက်ကို ဖမ်းဆီးခဲ့ ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံထုတ် လျှပ်စစ်ကားတွေအပေါ် သွင်းကုန်ခွန် တိုးမြှင့်တဲ့ကိစ္စ ဥရောပသမဂ္ဂ အီးယူနဲ့ညှိနှိုင်း နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေပါတယ်လို့ ချိုင်းနား စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းသွားလာရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြောခွင့်ရက ပြောပါတယ်။

Feb 20 ။ အလတ်တန်းစား ဖုန်းဈေးကွက်ထဲက ဖုန်းဝယ်သူတွေကို ပြန်လည်ဆွဲဆောင်နိုင်ဖို့ အထူးသဖြင့် ချိုင်းနားနဲ့ အိန္ဒိယ ဈေးကွက်တွေမှာ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ဖို့ Apple ကုမ္ပဏီက iPhone 16e ကို မိတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

UAE နိုင်ငံ သမ္မတ Sheikh Mohammed bin Zayed Al Nahyan က ပါလက်စတိုင်းတွေကို သူတို့ရဲ့ မြေပေါ်ကနေ ရွှေ့ပြောင်းစေမယ့် ကြိုးပမ်းချက်မှန်သမျှကို လက်မခံနိုင်ကြောင်း အဘူဒါဘီကို လာရောက်လည်ပတ်တဲ့ အမေရိကား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မာကို ရိုဘီယို (Marco Rubio) ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

Feb 19 ။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေလက်က ကယ်တင်ထားသူ ၇,၀၀၀ ရှိပြီး သူတို့ကို ထိုင်းနိုင်ငံကိုလွှဲပြောင်းပေးဖို့စောင့်ဆိုင်းနေကြောင်း ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Paetongtarn Shinawatra က ဒီနေ့ မှာ ပြောပါတယ်။

အမေရိကန်သမ္မတ ထရမ့်ရဲ့ အဆိုပြုချက်နဲ့အပြိုင် ပါလက်စတိုင်းတွေကို မရွှေ့ဘဲ ဂါဇာ ပြန်လည် တည်ဆောက်ရေး အဆိုပြုချက်တရပ်ကို အီဂျစ်နိုင်ငံက ရေးဆွဲနေပါတယ်။

Feb 18 ။ မြန်မာနိုင်ငံက လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီအတွက် တောင်းဆိုထားတဲ့ ပမာဏရဲ့ ၃၉ ％ ဒေါ်လာ ၁၈၉ သန်းပဲရသေးတာကြောင့် ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်ကြုံရနိုင်ဆုံး မြန်မာပြည်သူ ၁,၁၀၀,၀၀၀ အတွက် အရေးပေါ်အကူအညီတွေ ပေးနိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ကုလသမဂ္ဂ UNOCHA ကထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အမေရိကားက တွန်းနေပြီး ဥရောပကို ချန်ထားတော့မယ့်အသွင်ရှိတဲ့ ရုရှား-ယူကရိန်း ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဥရောပ အရေးပေါ် အစည်းဝေးတရပ်ကို ပြင်သစ်သမ္မတ Emmanuel Macron က အိမ်ရှင်အဖြစ် ကမကထပြုပြီး ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။

Feb 17 ။ တောင်ကိုရီးယားမှာ ချိုင်းနားကုမ္ပဏီပိုင် DeepSeek ဉာဏ်ရည်တု AI အပလီကေးရှင်းသုံးခွင့်ကို ဆိုင်းငံ့လိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုတွေကြောင့် ဒီ app ကို download လုပ်လို့မရအောင်ပိတ်ထားတယ်လို့ တောင်ကိုရီးယား အချက်အလက်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

တောင်အာဖရိက လူဖြူတချို့က အမေရိကားသမ္မတ ထရမ့်ကို ထောက်ခံကြောင်း ပရီတိုးရီးယားမြို့တော်၊ အမေရိကားသံရုံးရှေ့မှာ ဆန္ဒ ထုတ်ဖော်ပြလိုက်ကြပြီး သူတို့ဟာ အစိုးရရဲ့ လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှုကို ခံရသူတွေ ဖြစ်ကြတယ်လို့ ဆိုလိုက်ကြပါတယ်။

Feb 16 ။ အမေရိကားသမ္မတ ဟာ အစ္စရေးနိုင်ငံအတွက် အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ ဖြစ်ကြောင်း အစ္စရေး ဝန်ကြီးချုပ် Benjamin Netanyahu က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဩစတြီးယားနိုင်ငံ တောင်ပိုင်းမှာ ဓါးနဲ့ထိုးတိုက်ခိုက်မှု ကျူးလွန်သူဟာ အစ္စလာမ်မစ် အကြမ်းဖက်ဝါဒီ ဖြစ်ကြောင်း အာဏာပိုင်တွေက ပြောလိုက်ပါတယ်။

စက်မှု ဖွံ့ဖြိုးပြီး G7 ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံကြီး ၇ နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးတွေဟာ ခိုင်မာတဲ့ လုံခြုံရေးအာမခံချက်တွေ ပါဝင်တဲ့ ယူကရိန်း ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်တရပ် ရယူနိုင်ဖို့ ဆက်လက်ပြီး အတူလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ရေး သဘောတူညီခဲ့ကြပါတယ်။

Feb 15 ။ ရုရှားရဲ့ခြိမ်းခြောက်မှုနဲ့ အမေရိကားရဲ့ အကူအညီတွေ မသေချာ မရေရာချိန်မှာ ဥရောပအနေနဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး စုစည်းတဲ့ တပ်ဖွဲ့တည်ထောင်ဖို့ လိုနေပြီလို့ ယူကရိန်းသမ္မတက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Semiconductor ခေါ် တပိုင်းလျှပ်ကူးပစ္စည်း သွင်းကုန်တွေအပေါ် အခွန် ၁၀၀ ရာနှုန်းအထိ တိုးကောက်မယ်လို့ အမေရိကားသမ္မတရဲ့ ပြောဆိုချက်အပေါ် ထိုင်ဝမ်အနေနဲ့ ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် တုန့်ပြန်သွားမယ်လို့ ထိုင်ဝမ်သမ္မတက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ စစ်ဘက်အရာရှိ ၂၀ ကျော်ကို အာဂျင်တီးနားတရားရုံးက ဖမ်းဝရမ်းထုတ်တဲ့ အကြောင်းမှာ ၂၀၁၇ ရခိုင်မြောက်ပိုင်းမှာ စစ်တပ်ရဲ့ကျူးလွန်မှု သက်သေအခိုင်အမာရှိတာကြောင့်လို့ အာဂျင်တီးနားရှေ့နေက ဗွီအိုအေကိုပြောပါတယ်။

Feb 14 ။ အာရှဒေသတွင်း အင်အားခိုင်မာအောင် ချိုင်းနားက လုပ်ဆောင်နေချိန်မှာ သမ္မတထရမ့်က ကမ္ဘာ့လူဦးရေအများဆုံး အိန္ဒိယနဲ့ ဆက်ဆံရေး ခိုင်မာအောင်လုပ်ဖို့နဲ့ အမေရိကားရဲ့ ကာကွယ်ရေးနဲ့ စွမ်းအင်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းတွေရောင်းချမှုတိုးလာအောင် လုပ်ဆောင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ထရမ့်အစိုးရအဖွဲ့ အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

၃ နှစ် ကြာလာပြီဖြစ်တဲ့ ရုရှားကျူးကျော်စစ် အဆုံးသတ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယူကရိန်း မပါပဲ အမေရိကားနဲ့ ရုရှား ၂ နိုင်ငံ ဆုံးဖြတ်ပြီး ချမှတ်တဲ့ ဘယ် သဘောတူညီချက်မျိုးကိုမဆို ယူကရိန်းက လက်ခံမှာ မဟုတ်ဖူးလို့ ယူကရိန်း သမ္မတ က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Feb 13 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ပမာဏအများဆုံး ကျောက်မီးသွေးသုံး ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ စတင်တည်ဆောက်နေတယ်လို့ သုတေသီတွေက ပြောလိုက်ပါတယ်။

နာမည်ကျော် အမေရိကား ရုပ်ရှင်မင်းသမီး Angelina Jolie အန်ဂျလီနာ ဂျိုလီ ဆန်တာဘာဘရာ နိုင်ငံတကာ ရုပ်ရှင်ပွဲတော်မှာ Maltin Modern Master Award မော်လ်တင် ခေတ်သစ်ပညာရှင်ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်း အဂတိလိုက်စားမှုတွေကို စုံစမ်းအကဲဖြတ်တဲ့ Transparency International အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ၂၀၂၄ ခု အညွှန်းကိန်းမှာ နိုင်ငံပေါင်း ၁၈၀ ရှိတဲ့အထဲ မြန်မာက ၁၆၈ နေရာကိုရောက်နေတဲ့အပြင် အရှေ့တောင်အာရှမှာ လာဘ်စားမှုအဆိုးဆုံးနိုင်ငံအဖြစ်လည်း Transparency International ကဖော်ပြပါတယ်။

Feb 12 ။ မြန်မာနိုင်ငံ နယ်စပ်အခြေစိုက် အွန်လိုင်း ငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေကို နှိမ်နင်းတဲ့ အစီအစဉ် တစိတ်တပိုင်းအဖြစ် လျှပ်စစ်နဲ့စက်သုံးဆီအပြင် မြန်မာနိုင်ငံကိုတင်သွင်းနေတဲ့ ကုန်ပစ္စည်း ၁၁ မျိုးလောက်ကို ထိုင်းနိုင်ငံကကန့်သတ်မယ့်သတင်းကြောင့် ကုန်သည်တွေ စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။

အမေရိကန်ရဲ့ ပြည်ပ အကူအညီ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းသောင်းချီကို ဆိုင်းငံ့ထားတာကြောင့် ကမ္ဘာတဝန်း နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ကျော်မှာ အိတ်(ချ်)အိုင်ဗွီ ၊ ပိုလီယို၊ အမ်ပေါက်(စ်)နဲ့ ငှက်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အကြီးအကဲက ပြောပါတယ်။

Feb 11 ။ ပါလက်စတိုင်းတွေ ဂါဇာကိုပြန်လာဖို့ သူ့ အဆိုပြု အစီအစဉ်အောက်မှာတော့ အခွင့်အရေး မရှိဘူး လို့ အမေရိကားသမ္မတ ထရမ့်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Feb 10 ။ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်းဝင်နိုင်ငံတွေက နိုင်ငံသားတွေ ချိုင်းနားနိုင်ငံ ဆစ်ဆောင်ပနား(Xishuangbanna) ဒေသကို အုပ်စုလိုက်အလည်လာကြမယ်ဆိုရင် ဗီဇာကင်းလွတ်ခွင့်ပြုလိုက်ကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံက ကြေညာပါတယ်။

ရုရှား၊ ဘဲလားရုစ်တို့နဲ့ ဆယ်စုပေါင်းများစွာ စွမ်းအင်ချိတ်ဆက်ထားတာကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီး နောက်တရက်မှာ အက်စ်တိုးနီးယား၊ လတ်ဗီးယားနဲ့ လစ်သူယေးနီးယားနိုင်ငံတွေက ဥရောပ လျှပ်စစ် မဟာလိုင်းနဲ့ အောင်မြင်စွာ ချိတ်ဆက်လိုက်ကြပါတယ်။

Feb 9 ။ နေရောင်ခြည်နဲ့ လေစွမ်းအင် တပ်ဆင်အသုံးပြုမှုတွေ အားကောင်းလာတဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ပြန်ပြည့်မြဲစွမ်းအင် သုံးစွဲမှုတွေအတွက် အစိုးရက ထောက်ပံ့နေတာတွေကို လျှော့ချမယ့်အကြောင်း ချိုင်းနားအစိုးရ ဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး ကော်မရှင်က ဒီကနေ့ပဲ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

အငြင်းပွားစရာ ချိုင်းနားသံရုံးသစ် လန်ဒန်မြို့မှာ တည်ဆောက်ဖို့ ပြင်နေတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ချိုင်းနားရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး နဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို စိုးရိမ်ကြသူ ရာပေါင်းများစွာဟာ သံရုံးသစ်အတွက် လျာထားတဲ့ နေရာမှာ စုဝေး ဆန္ဒပြကြပါတယ်။

Feb 8 ။ မြောက်ကိုရီးယားရဲ့ Nuclear လက်နက်တွေဟာ အပေးအယူ ညှိနှိုင်းဖို့မဟုတ်ဘဲ၊ မြောက်ကိုရီးယား ပြည်သူတွေနဲ့ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို ကာကွယ်တိုက်ခိုက်ဖို့ ဖြစ်တယ်လို့ မြောက်ကိုရီးယား အစိုးရသတင်းဌာနက ကြေငြာပါတယ်။

အမေရိကား U.S. Steel သံမဏိကုမ္ပဏီကြီးကို ဂျပန် Nippon Steel က ဝယ်မယ့်အစား၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်လိမ့်မယ်လို့ သမ္မတ Donald Trump က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဝါရှင်တန်မြို့တော်မှာ ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် Shigeru Ishiba ဆွေးနွေးအပြီး၊ ပူးတွဲသတင်းစာရှင်းပွဲမှာ သမ္မတ Trump ကပြောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းသက်ဆင်ရဲ့ မြန်မာခရီးစဉ် မကြာခင်ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိတယ် လို့ သံတမန်အရင်းအမြစ်တွေကဆိုပါတယ်။

Feb 7 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံကိုလာလည်နေကြတဲ့ ထိုင်းလူမျိုးတွေ လုံခြုံနွေးထွေးတဲ့ ခံစားမှုမျိုးရကြသလို ချိုင်းနားလူမျိုးတွေလည်း ထိုင်းနိုင်ငံကို ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်ယာလို ခံစားမှုမျိုးနဲ့ လာလည်ကြဖို့ မျှော်လင့်တယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာရောက်နေတဲ့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Paetongtarn Shinawatra က ပြောပါတယ်။

အီရန်က ရေနံစည်တွေ သန်းနဲ့ချီ ချိုင်းနားနိုင်ငံကို တင်ပို့ရာမှာ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့ နိုင်ငံတကာ ကွန်ရက်တွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး အီရန် ရေနံလုပ်ငန်းအပေါ် ဒဏ်ခတ် ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုသစ် ချမှတ်လိုက်တဲ့အကြောင်း အမေရိကဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာပါတယ်။

ဒုက္ခသည်ခေါ်ယူရေး အစီအစဉ်တွေကို အမေရိကားက ဆိုင်းငံ့ထားတဲ့အတွက် အရဲစွန့်ပြီး ထွက်ခွာဖို့ကြိုးပမ်းတာတွေကို မလုပ်ကြဖို့ မလေးရှားမှာရှိတဲ့ ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာအေဂျင်စီက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Feb 6 ။ သမ္မတထရမ့်က ပနားမားတူးမြောင်းကို "မိုက်မဲတဲ့လက်ဆောင်" လို့ ပြောပြီး "ပြန်သိမ်းမယ်" လို့ ကတိပြုထားလို့ အခြေအတင်တွေ ဖြစ်နေကြတာပါ။ ပနားမားနိုင်ငံကတော့ ဒီကိစ္စကို ကန့်ကွက်ပြီး ကုလသမဂ္ဂကို တိုင်ကြားထားပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံမှာ ရောက်ရှိနေပြီး နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာ ကုန်ဆုံးနေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေအ နေနဲ့ နိုင်ငံထဲကနေ နှင်ထုတ်တဲ့ အချိန်ရောက်မှ ထွက်ခွာတာထက် ကြိုတင်ပြီး ထွက်ခွာသင့်တယ်လို့ ဝါရှင်တန်မှာ ရှိတဲ့ မြန်မာသံရုံးက သတိပေး ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Feb 5 ။ ဖိလစ်ပိုင်ဒုတိယသမ္မတ Sara Duterte ကို အရေးယူဖို့ ဖိလစ်ပိုင်အောက်လွှတ်တော်က မဲခွဲဆုံးဖြတ်လိုက်တာကြောင့် သမ္မတနဲ့ သဘောထားကွဲပြားမှုတွေ အကြီးအကျယ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ဒုသမ္မတကို ရာထူးကဖယ်ရှားဖို့အထိဖြစ်လာမယ့် အထက်လွှတ်တော် ကြားနာစစ်ဆေးမှု တွေဖြစ်လာဖို့ လမ်းကြောင်းပွင့်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

"ဒီနေ့ကစပြီး မီးဖြတ်လိုက်ပါပြီ။ မီးမရတော့တာကြောင့် အခက်အခဲတွေ့နိုင်ပေမယ့်လည်း တရားမဝင်လုပ်ငန်းတွေမှာပါဝင်နေတယ်ဆိုပြီး ထိုင်းနိုင်ငံအပေါ် အပြစ်တင်လို့မရတော့ပါဘူး။ ထိုင်းလုံခြုံရေးကောင်စီက ညွှန်ကြားတဲ့ထဲမှာ စက်သုံးဆီနဲ့ အင်တာနက် ဖြတ်ဖို့လည်းပါဝင်ပါတယ်။" (Anutin Charnvirakul ထိုင်း ဒု-ဝန်ကြီးချုပ်)

Feb 4 ။ ဥရောပကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ Antonio Costa က လုပ်စရာရှိတာတွေ အများကြီး လုပ်သွားပြီးပြီဆိုပေမဲ့ ခုထက်ပိုပြီး အားကောင်းအောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ အတူတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုတယ်လို့ Brussels မှာလုပ်ခဲ့တဲ့ ဥရောပ ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ တရက်တာ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးမှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Feb 3 ။ တိုင်ဝမ်ကျွန်းက အစိုးရရုံးတွေမှာ ချိုင်းနားပိုင် DeepSeek ဉာဏ်ရည်တု (AI) နည်းပညာကို မသုံးကြဖို့ တားမြစ်လိုက်ပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ် Anwar Ibrahim ဟာ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Thaksin Shinawatra နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး မြန်မာ့အရေး ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း မလေးရှားနိုင်ငံပိုင် Bernama သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Feb 2 ။ ကနေဒါနဲ့ မက္ကစီကိုနိုင်ငံတွေက သွင်းကုန်တွေကို အခွန် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံအပေါ် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ကောက်ခံမယ့် အမိန့်ကို သမ္မတ Donald Trump လက်မှတ်ထိုးလိုက်ကြောင်း သမ္မတအိမ်ဖြူတော်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Feb 1 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လာမယ့် ၆ လအတွင်း လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီ လိုနေတဲ့ ပြည်သူ ၁ သန်းနီးပါးအတွက် ဗြိတိန်အစိုးရက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထပ်တိုးကူညီထောက်ပံ့သွားမယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Jan 31 ။ စစ်အာဏာသိမ်းအုပ်ချုပ်မှု ၄ နှစ်မြောက်ချိန်မှာ အပြစ်မဲ့အသက်ဆုံးရှုံးသူထောင်ပေါင်းများစွာကို အောက်မေ့အမှတ်ရသလို ရက်စက်တဲ့စစ်အုပ်ချုပ်သူတွေကို သတ္တိရှိရှိဆက်လက်တွန်းလှန်နေတဲ့ ပြည်သူတွေကို ဂုဏ်ပြုထောက်ခံရမဲ့အချိန်လည်းဖြစ်တယ်လို့ လူ့အခွင့်အရေးအထူးသံ Tom Andrews က အာဏာသိမ်း နှစ်ပတ်လည်ကြေညာချက်ထုတ်ပါ တယ်။

နယ်မြေပိုင်နက် အငြင်းပွါးနေတဲ့ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ် ပြင်ထဲ ချိုင်းနားရဲ့ ရန်လိုမှုတွေ အင်အားသုံး အနိုင်ကျင့်မှုတွေ ရပ်ဆိုင်းမယ်ဆိုရင် ဖိလစ်ပိုင်မှာ အမေရိကား မစ်ဖိုင်းဒုံးစံနစ် တပ်ဆင်မှုကို ဖယ်ရှား ပေးမယ်လို့ ဖိလစ်ပိုင် သမ္မတ Ferdinand Marcos Jr. က ကမ်းလှမ်း လိုက်ပါတယ်။

ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ချင်းမိုင်ခရိုင် ဖန်မြို့နယ်မှာ ပစ်ကပ်ကားပေါ် ဆာလာအိတ် ၇၈ အိတ်နဲ့ တင်လာတဲ့ စိတ်ကြွဆေးပြား ၁၅ သန်း ၆ သိန်းကို ဇန်နဝါရီ ၃၀ က ဖမ်းမိခဲ့တယ်လို့ ထိုင်း မူးယစ်ဆေးဝါးနှိမ်နင်းရေး အာဏာပိုင်တွေက ပြောပါတယ်။

Jan 30 ။ ဆီးရီးယားနိုင်ငံမှာ ပြီးခဲ့တဲ့လက သမ္မတ Bashar al-Assad ကို ဖြုတ်ချရာမှာ ပါဝင်ကူညီခဲ့တဲ့ သူပုန် ခေါင်းဆောင်ဟောင်းကို နိုင်ငံကိုအုပ်ချုပ်နေတဲ့ HTS ခေါ် Hayat Tahrir al-Sham အဖွဲ့ရဲ့ ခေါင်းဆောင် Al-Sharra ကို ဆီးရီးယားအစိုးရသစ်တည်ဆောက်ဖို့ ကြားကာလ သမ္မတအဖြစ် တင်မြှောက်လိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွင်း လူဦးရေ ၁၅ သန်းလောက် စားနပ်ရိက္ခာမလုံလောက်တဲ့ အငတ်ဘေး ရင်ဆိုင်ရနိုင်ခြေရှိကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် WFP က ဇန်နဝါရီလ ၂၉ ရက်နေ့ နေ့စွဲနဲ့ သတိပေး ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Jan 29 ။ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ဒေသတွေမှာ အခြေစိုက်တဲ့ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေကိုနှိမ်နင်းဖို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံ ပြည်သူ့လုံခြုံ ရေးလက်ထောက်ဝန်ကြီး Mr. Liu Zhongyi ဦးဆောင်တဲ့ ကိုယ်စားလှယ် အဖွဲ့ဟာ ဒီကနေ့ပဲ ထိုင်းနယ်စပ် မဲဆောက်မြို့ကိုသွားရောက်ခဲ့သလို ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေနဲ့လည်း တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

သမ္မတ ထရမ်ရဲ့ အမေရိကားအစိုးရကပေးနေတဲ့အကူအညီအစီအစဉ်အားလုံး ရက်ပေါင်း(၉၀)ကြာယာယီရပ်ဆိုင်းဖို့အထူးအမိန့်ဟာ စတင်သက်ရောက်ပြီဖြစ်တဲ့အတွက်နိုင်ငံတကာအကူအညီပေးရေးအေဂျင်စီလုပ်ငန်းတွေလည်းယာယီရပ်ဆိုင်းခဲ့ရပါတယ်။

Jan 28 ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ စစ်ဖြစ်နေတဲ့ ဂါဇာဒေသကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ဂါဇာနာမည်မှည့်ထားတဲ့ ဒရုန်းကြီးကို အီရန်က စမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S

ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

General & Cosmetic Dentistry

Implants, Orthodontics & All Specialities

ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP

ဆေးခန်း(၁)

2111 S Atlantic Blvd

Monterey Park, CA 91754

(Next to CVS)

Tel: (323) 261-9999

Fax: (323) 260-7860

牙 科

စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်

Mon-Sat 9am - 6pm

We speak

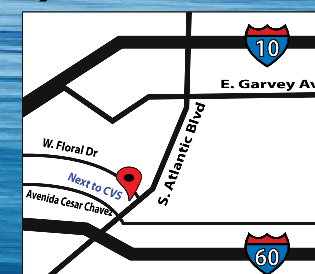
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

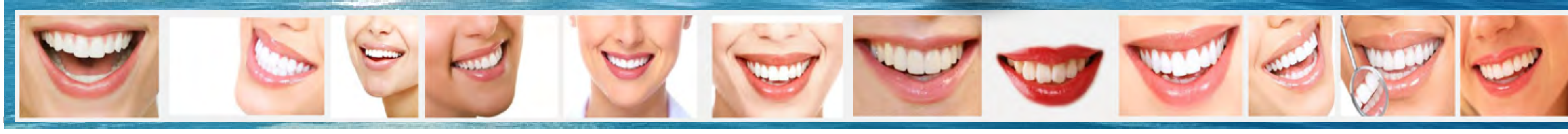
ဆေးခန်း(၂)

11230 Garvey Ave, Ste. H

El Monte, CA 91733

(626) 401-1235





မိုးကလျာအေး

Wendy Galaviz

MORTGAGE LOAN ORIGINATOR

NMLS# 1792393

(909) 231-8281

wgalaviz@nexamortgage.com

www.wgalavizloanssolution.com

MLO BOX

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

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

yelp

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား

ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..

ပေါ်ချောင်စျေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .

ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်စျေးရောင်းစျေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

SEO | WEBSITE SUPPORT | LOGO DESIGN | INTERNET MARKETING | WEB DESIGN

ဆိုင်ပင်ရန်။ ။ကိုခိုင်

kai@thakhin.com

(213) 422 2307

RE/MAX Innovations

▸ BUY

▸ SELL

▸ INVEST

Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

RE/MAX HALL OF FAME

Re/Max Hall of Fame

PLATINUM CLUB TEAM AWARD

Re/Max Platinum Awards

2022 2023
2021 2020
2019 2018

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

RE/MAX

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

Sandar West

Realtor® (DRE # 01334160)

909-816-3257

WestSandar@gmail.com

www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations

www.instagram.com/sandarwest

Halong Bay 2 Days 1 night – 3 star Le Journey Cruise

Henry Kao

ဟိုအကြောင်းဒီအကြောင်းနဲ့ ခရီးမထွက်ဖြစ်တာကြာလှပြီ။ အခု၂၀၂၅ ခုနှစ် အစပိုင်းမှာပြန်ထွက်ပါပြီး။ သွားမယ့်နေရာကတော့ ဗီယက်နမ်ကို ၁၂ ရက် နဲ့ အင်ဒိုနီးရှား - ၆ ရက်ခရီးစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဇန်နဝါရီလက ဘာလီမှာ မိုးမကုန်သေး၊ ရှာလို့ကောင်းတုန်း၊ ဗီယက်နမ်မှာ ချိုင်းနီးစ်နှစ်သစ်ကူးအချိန်ကို ရှောင်ခြင်းတာနဲ့ နှစ်အစပိုင်းလောက်ထွက်ဘို့ ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်။ အာရှနိုင်ငံတွေကို နှစ်ကူးအချိန်သွားရင် ရက်ရှည်ရုံးပိတ်ရက်ဖြစ်လို့ မြို့တွေမှာဆိုင်တွေအတော် များပိတ်ကြပါတယ်။ မပိတ်တဲ့ဆိုင်ရှိပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာဆို ဘာဝယ်ဝယ် ဝင်းကြေးကအစ ဈေးကပိုပေးရပါတယ်။ နှစ်ကူးချိန်ခါဖြစ်လို့ ဘယ်ဈေး ပဲဖြစ်ဖြစ် ဈေးမဆစ်ကြဘူး။ မြို့တက်အလုပ်လုပ် ကြတဲ့ သူတွေများလို့ နှစ်ကူးအချိန်ဆို အကုန်နယ် ပြန်ကြလို့ မြို့ဟာခြောက်ကပ်နေတတ်ကြပါတယ်။ အခုလိုနှစ်သစ်မကူးခင် ရောက်တော့ မြို့ကနှစ်ကူးအတွက်စတင်ပြင်တင်ထားလို့ လှပနေပါတယ်။

ဒီဗီယက်နမ် ခရီးစဉ်ကို လော့အိန်ဂျလစ်က ပေါက်ပေါက် ဆက်သွယ်ပေးလို့ ဗီယက်နမ် အခြေစိုက် မြန်မာတိုးကုမ္ပဏီ-PGM Tour က ကိုညီဇော်သန့် (Edwin) ကစီစဉ်ပေးတာပါ။ အင်ဒိုနီးရှား ခရီးစဉ်ကိုတော့ ဒေါ်နန္ဒာဝင်းဦးစီးသော ဗုဒ္ဓဂယာ ခရီးသွားလုပ်ငန်း (Amazing Land, Travel & Tours) က မနန္ဒာဝင်းက စီစဉ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်နိုင်ငံစလုံးကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားချင်လို့ Private Tour ပဲ စီစဉ်ပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျအဆင်ပြေအောင်စီစဉ်ပေးလို့ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။ ဗီယက်နမ် ခရီးစဉ်က မြောက်ပိုင်း Hanoi ကစပြီး အလယ်ပိုင်း Da Nang နောက် တောင်ပိုင်း Ho Chi Nimh City အထိ ၁၂ ရက် ၁၁ ညခရီးဖြစ်ပြီး အင်ဒိုနီးရှား ခရီးစဉ်က ဘာလီကျွန်းနဲ့ ကြာဘာကျွန်း နှစ်ကျွန်းကို ၆ရက် ၅ ည ခရီးဖြစ်ပါတယ်။ ၁၈ ရက် ခရီးစဉ်ထဲက **ဟာလုံဘေ ခရီးစဉ်**ကို ပြောပြပါမယ်။ ကျန်နေရာတွေတော့ စိတ်ဝင်စားရင် နောက်မှထပ်ပြောပြပါမယ်။

ဟာလုံဘေအကြောင်းကိုပြောပြရရင် - ဗီယက်နမ်နိုင်ငံရဲ့ အရှေ့မြောက်ဘက်မှာ တည်ရှိနေတဲ့ ဟာလုံဘေ ပင်လယ်အော်ဟာ ရင်သပ်ရှုမောဖွယ် သဘာဝအလှနှင့် ထူးခြားသော ဘူမိဗေဒဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များကြောင့် ကျော်ကြားသော ယူနက်စကို ကမ္ဘာ့အမွေ အနှစ်နေရာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ **ဟာလုံဘေသည် တုံကင်ပင်လယ်ကွေ့ မြရေပြင်မှ သိသိသာသာ မြင့်တက်လာသော ထုံးကျောက်ကျွန်း များနှင့် ကျွန်းငယ်ပေါင်း ၁၉၆၉ ရှိသော နေရာဖြစ်သည်။** ပျမ်းမျှ အမြင့် ပေ ၁၆၀ ကနေ ပေ ၃၃၀ အတွင်းရှိကြပါတယ်။ အလုံပိတ် ရေကန် တွေရှိတဲ့ ကျွန်းတွေလည်းရှိကြပါတယ်။ (ဟိုချီမင်း ဆုံးသောနှစ်) ကျွန်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပုံမှန်မဟုတ်တာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အလိုက် နံမည်တွေပေးထားကြပါတယ်။ ဥပမာ ဆင်၊ ကြက်တိုက်၊ မျောက် စသည်ဖြစ် ကျွန်းပေါင်း ၉၈၉ ကျွန်းကို အမည်ပေးထားကြပါ တယ်။ အဲဒီဒေသက ပူပြင်းစိုစွတ်သော နွေရာသီနဲ့ ခြောက်သွေ့အေးသော ရာသီ နှစ်ခုသာ ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ် ဒီရေ အတက်အကျ က ၁၁ ကနေ ၁၃ ပေ အထိရှိကြောင်းသိရတယ်။

နှစ်သန်းပေါင်းများစွာ တိုက်စားမှုနှင့် ရာသီဥတုဒဏ်ကြောင့် ပုံဖော်ထားသည့် မြင့်မားသော ထုံးကျောက်ပုံစံများဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းက ခရီးသွားတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်သည့် ဆန်းကြယ်ပြီး လှပသော ရှုခင်း များကို ဖန်တီးပေးထားပါတယ်။ သမိုင်းသုတေသနစစ်တမ်းများအရ သမိုင်းမတင်မီှထဲက လူသားတွေ ရှိနေကြောင်းကို သိရပါတယ်။ **ကျွန်းအများအပြားတွေဟာ အခေါင်းပေါက် ဖြစ်ပြီး အလွန်ကြီးမားတဲ့ လိုဏ်ဂူတွေရှိပါတယ်။** ဒီဟာလုံဘေ ပင်လယ်အော်ဟာ လူဦးရေ ၁၆၀၀ ခန့်နေထိုင်ကြတဲ့ တံငါးရွာလေးရွာရှိတယ်လိုလည်း သိရပါတယ်။ သူတို့က ရေပေါ်အိမ်မှာနေထိုင်ကြသူတွေဖြစ်ပြီး ငါးဖမ်းခြင်း၊ အဏ္ဏဝါငါးပုဇွန်မွေးမြူခြင်း တွေလုပ်ကြပါတယ်။ ဒီ ဟာလုံဘေကို နှစ်ရက်တညအိပ် LE JOURNEY CRUISE ခရီးစဉ်လေးကိုပဲ ပြောပါ့မယ်။

၂၀၂၅ ခု ဇန်နဝါရီလ ၁၃ ရက် တနင်္လာနေ့မှာ ဟာနွိုင်းမှာအခြေစိုက်တာမို့ မနက် ၈ နာရီမှာ ဟိုတယ်ကို လာကြိုပါတယ်။ ဟာလုံဘေကို CRUISE ကုမ္ပဏီရဲ့ တိုးဘတ်(စ်)နဲ့ ထွက်ခဲ့ကြတယ်။ ၃ နာရီလောက် သွားရမှာမို့ လမ်းမှာ တခါရပ်နားပါတယ်။ ဆိပ်ကမ်းရောက်တော့ တိုးဂိုက်က စက်လှေနဲ့ သင်္ဘောစီးကို ခေါ်သွားပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်လူစုံ တော့ စက်လှေကို သင်္ဘောနောက်မှ ချိပ်ပြီး သင်္ဘော စထွက်ပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ နှစ်ရက်တည ခရီးစဉ်ရဲ့အစီအစဉ်ကို ဘယ်အချိန်ထွက်မယ် ဘယ်အချိန်ပြန်မယ် ဘယ်တွေသွားမယ် စသဖြင့် အသေးစိတ် ရှင်းပြပါတယ်။ နောက်အခန်းသော့ပေးပါတယ်။ သေတ္တာတွေက အခန်းဝမှာ ချသာပြီးမို့ အခန်းကိုသွားပြီး သေတ္တာတွေနေရာချပြီး နေ့လည်စာစားကြပါတယ်။ သင်္ဘောကတော့ Sung Sot cave ကိုဦးတည်ပြီးသွားနေပါတယ်။ **Sung Sot Cave လို့လူသိများတဲ့ Surprise Cave ဟာ ဟာလုံဘေရဲ့အကျော်ကြားဆုံး ဆွဲဆောင်မှု နေရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။** ၁၉၀၁ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ်စူးစမ်းရှာဖွေသူများက ဒီ

အံ့အားသင့်ဖွယ်လိုဏ်ဂူကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး လိုဏ်ဂူရဲ့ ရင်သပ်ရှုမောဖွယ် အလှကြောင့် Grotte des Surprises (Surprise Grotto) လို့ အမည်ပေးခဲ့တယ်။ လိုဏ်ဂူဟာ ရာစုနှစ်တစ်ခု ကျော်အထိ လူသိများခဲ့ပေမဲ့ ၁၉၉၃ ခုနှစ်ကျမှ ခရီးသွားများကို ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့တယ်။ ယနေ့မှာတော့ ဟာလုံဘေမှာ လာရောက်လည်ပတ်သူအများဆုံးထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါ တယ်။ လိုဏ်ဂူအနားရောက်တော့ နောက်မှာချိပ်ပါလာတဲ့ စက်လှေနဲ့ လိုဏ်ဂူရှိရာ ကမ်းခြေကိုကူးခဲ့ကြတယ်။

Surprise Cave သည် ၁၂,၀၀၀ စတုရန်းမီတာ ကျယ်ဝန်းပြီး ဟာလုံဘေမှာ အကြီးဆုံးလိုဏ်ဂူဖြစ်တယ်။ ပင်လယ်အော် ရဲ့အလယ်ဗဟိုမှာတည်ရှိပြီး ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် ၈၂ ပေကျော်မြင့်သည်။ ဂူကိုရောက်ဘို့ စိမ်းလန်းစိုပြေတဲ့ သစ်ပင်တွေ ဝန်းရံထားပြီး ကျောက်လှေခါးထစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ကို တက်ရောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်ပေါက်က ကျဉ်းပေမယ့် ဂူအတွင်းပိုင်းကတော့ ကျယ်ပါတယ်။ ဒီလိုဏ်ဂူဟာ တစ်ကြိမ်ကို ဧည့်သည် တစ်ထောင် အထိဆန့်ပါတယ်။ မျက်နှာကျက်ဟာ ၉၈ ပေ ကျော်ခန့် မြင့်ပြီး ဂူသည် ပေ ၂၆၀၀ ကျော် ကျယ်ပါတယ်။ အတွင်းပိုင်းမှာ ကျောက်စက်ပန်းဆွဲများနဲ့ ကျောက်စက်ပန်းဆွဲများ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက်ပြက်ပြက်ရှိတဲ့ နေရာကို အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲပြီး တစ်ပိုင်းစီမှာ ထူးခြားတဲ့ အလှတွေကိုတွေ့ရမှာပါ။ ဒီဂူရဲ့ ကြမ်းပြင်ဟာ ဝင်ပေါက်ရှိတံခါးပေါက်ထက် ၁၆ ပေ နိမ့်နေပါတယ်။ ဂူအပေါက်ဝရောက်တာနဲ့ ဂူထဲဝင်ဘို့ပြန်ဆင်းရပါတယ်။ ဒီဂူကြီးဟာ စတုရန်းပေ ၃၀၀၀ကျော် ဧရိယာရှိပါတယ်။

ဂူမျက်နှာကျက်ပေါ်မှာရှိနေတဲ့ထုံးကျောက်အက်ကွဲကြောင်းများကနေအတွင်းပိုင်း ကို မိုးရေများဖြင့် စီးဆင်းနေသောအပိုင်းကို ရောက်တဲ့အခါ ပထမဆုံးသော စွဲမက်ဖွယ်မှာ သေးငယ်ပြီး တိမ်တဲ့ ရေကန်တစ်ခုရှိကြောင်းသိရပါတယ်။ ကျနော်တို့ရောက်တဲ့အချိန်မှာ တော့ ရေရှိမနေပါ။ ကျောက်စက်ပန်းဆွဲများကို စိတ်ကူးနဲ့ ဟိုဟာနဲ့တူတယ် ဒီဟာနဲ့တူ ကြောင်း တိုးဂိုက်က ရှင်းပြပါတယ်။

ဒုတိယအခန်းကြတော့ ပထမခန်းထက် နှစ်ဆပိုပြီး စတုရန်းပေ ၆၀၀၀ ကျော်ကျယ်ဝန်းပါ တယ်။ မျက်နှာကျက်မှာ နှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ရေတိုက်စားမှုကြောင့် ဖန်တီးထားသည့် အပေါက်ငယ်များ ထောင်ပေါင်းများစွာရှိတယ်။ ဒီအခန်းမှာ လေဝင်ပေါက်များ ပိုမိုပါရှိလို့ အေးမြစေပြီး ပိုမိုကျယ်ဝန်းသည်ဟု ခံစားရစေတယ်။

Sung Sot Cave ရဲ့တတိယအပိုင်းကတော့ အံ့အားသင့်ဆုံးနေရာတစ်ခုပါ။ ဒီအပိုင်းကို ဝင်လိုက်တာနဲ့ **ဒီဂူရဲ့ ဂူထောင့် အားလုံးမှ တောက်ပသောအလင်းရောင်နှင့်အတူ တော်ဝင်ဥယျာဉ်တစ်ခုသည် မျက်စိရှေ့တွင် ပေါ်လာသလိုခံစားရပါတယ်။**

၄၅ မိနစ်လောက်ကြာ တက်လိုက်ဆင်းလိုက်နဲ့ကြည့်ပြီး စက်လှေနဲ့တဆင့် လှေပေါ်ပြန်ကြပြီး ဟာလုံဘေ တခုလုံးကိုမြင်နိုင်တဲ့ **Ti Top Island တောင်ရှိရာကိုသွားကြတယ်။ လခြမ်း သဏ္ဍာန်ရှိသော ဇမ်းခြေတစ်ခုရှိပြီး အေးချမ်းသာယာပြီး လှပသောရေပြာရောင်ကြောင့် လူသိများသည်။** ကမ်းခြေ၏ သဲများကို အဖြူရောင်ဖြင့် ဖြူဖွေးစေပါတယ်။ လှေကားအထစ် ပေါင်း ၄၂၇ ထစ်တက်မှ ဟာလုံဘေကို အပေါ်စီးကနေမြင်ရမှာမို့ ကိုယ်တိုင်တက်မရိုက်ပဲ ပို့စကပ်ပဲ ဝယ်ဘို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်၊ အဖွဲ့ထဲကသူတွေက ညနေနေဝင်ချိန်ကြည့်ဘို့ ကျွန်းပေါ်ဆင်းကြတယ်။ ကျနော်ကတော့ ကျွန်းမှာ လူတွေကများ နောက်တောင်ပေါ် မတက်မှာမို့ ကျွန်းနဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာ ကျောက်ချထားတဲ့ သင်္ဘောဆီပြန်ခဲ့ပြီး သင်္ဘောပေါ်ကနေ အစိမ်းရောင်ရေပြင်ကြားက ထိုးထောင်ထွက်နေတဲ့ တောင်

လေးတွေကြားကနေ ညနေ နေဝင်အလှကို တဝကြီးခံစားလိုက်တယ်။ ဟာလုံဘေမှာ အပျော်စီး သင်္ဘောပေါင်း ၅၀၀ ရှိကြောင်း မကြာခင် ဒီသစ်သားနဲ့ဆောက်ထားတဲ့ သင်္ဘောတွေ အသုံးပြုခွင့်ပိတ်ပြီး ပိုပြီးခေတ်မှီသစ်တဲ့ သင်္ဘောတွေအစားထိုးမယ်လို့သိရပါတယ်။ နေဝင်သွားပြီးတော့ တစ်တော့ကျွန်းကဆင်းခဲ့တဲ့သူတွေ စက်လှေနဲ့ သင်္ဘောပေါ်ပြန်လာကြပါတယ်။ ညစာမစားခင် ဗီယက်နမ် အစားအသောက် လုပ်ပုံကိုပြသပါတယ်။ ပြီးတော့ ညစာ စားကြပါတယ်။ ညစာစားပြီးတော့ ကာလာအိုကေ ဆိုသူကဆို ကသူကနဲ့ ပါတီအချိန်ပါပဲ။ သင်္ဘောတွေက တစင်းနဲ့တစင်းမဝေးမနီးမှာ ကျောက်ချထားတာမို့ တခြားသင်္ဘောက သီချင်းသံတွေကို သဲ့သဲ့လေးကြားနေရပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ တနေကုန်လည်ထားကြလို့ ပမ်းကြပြီထင်တယ် ဟာလုံဘေကြီးက တောက်ပတဲ့ လရောင်အောက်မှာ ပကတိ ငြိမ်သက်ပြီး အိပ်မောကျသွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သင်္ဘော ပေါ်မှာ တရက်တာ အချိန်ကုန်ခဲ့ပါတယ်။

ဒုတိယနေ့ ၂၀၂၅ ခု ဇန်နဝါရီလ ၁၄ ရက် အင်္ဂါနေ့ မနက် ၆ နာရီမှာ တိုက်ချီသင်တန်းပေးပါတယ်။ နောက် မနက်စာ စားကြပြီး လှပတဲ့ ဟာလုံဘေရဲ့ အလှတွေကို ခံစား တုန်း သင်္ဘောကတော့ **Luon Cave ရှိရာကို ဦးတည်နေပါတယ်။ ဒီဂူဟာ တခြားလိုဏ်ဂူတွေနဲ့ မတူပဲ ဆွဲဆောင်မှုနည်းပေမဲ့ ထူးခြားတဲ့ဂူတခုတော့ဖြစ်တယ်။** ဟာလုံဘေရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ သွားသင့်တဲ့ နေရာတွေကြားမှာတည်ရှိ နေပါတယ်။ လိုဏ်ဂူဟာ အရှည် ၃၂၈ ပေကျော်၊ အနံ ၁၃ပေကျော်နဲ့အမြင့် ၉ ပေကျော်သာရှိပါတယ်။ ရေတံခါးပေါက်တခုလိုလည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီဂူဟာ ဟာလုံဘေ ပင်လယ်အော်ကနေ ၁၀ စတုရန်းပေကျော်ရှိတဲ့ ရေကန်ဆီကိုသွားတဲ့ မုဒ်ဝ ဝင်ပေါက်တခုလို တည်ရှိနေပါတယ်။ **ဒါကြောင့် ဒီလိုဏ်ဂူကို ဇောင်းဇင်တံခါး (သို့) မှော်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။** တောင်ကမ်းပါး ယံတွေမှာ ပြေးလွှားနေတဲ့ မျောက်ငယ်တွေကို လည်းတွေ့ရပါတယ်။ လိုဏ်ဂူရဲ့ မျက်နှာကျက်က နိမ့်လွန်းတာကြောင်း ရေကန်စီကို ကယပ်လှေ (Kayaking) လှေလှော်

(သို့) ဒေသခံတွေ လှော်တဲ့ ဗီယက်နမ် ရိုးရာလှေနဲ့ သဘာဝတောတောင်တွေ ငှက်သံတွေ ပန်းရနံ့တွေ ငါးတွေ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ကြည်လင်တဲ့ရေပြင်ကြောင့် လှပတဲ့ စွဲမက်ဖွယ်ကောင်းလှတဲ့ ရှုခင်း ပန်းချီကားတချပ်ထဲ ရောက်သွားသလို ဖေါ်မပြနိုင်တဲ့ပီတိ တမျိုးကိုခံစားရပါတယ်။ ဖန်ဆင်းရှင်က ဟာလုံဘေကိုလက်ဆောင် တခုအဖြစ်ပေးထားသလား ထင်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ စက်လှေနဲ့ သင်္ဘောဆီပြန်ခဲ့ပြီး ကိုယ်လက်သန့်စင်ကာ နေ့လည်စာ စားကြပါတယ်။ သင်္ဘော ကတော့ CRUISE စရာ ဆိပ်ကမ်းကိုပြန်သွားနေပါတယ်။ နောက်ဆိပ်ကမ်းကနေ ကားနဲ့ ဟာနွိုင်းမြို့က ဟိုတယ်ကို လာလမ်းအတိုင်း ပြန်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကတော့ ဟာလုံဘေ ကို နှစ်ရက်တညအိပ် LE JOURNEY CRUISE ခရီးစဉ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

SoCal NorCal မြန်မာဘောလုံးပွဲ

Los Angles တွင် ယခုလာမည့် April 19တွင် California မြောက်ပိုင်းနှင့် တောင်ပိုင်း မြန်မာဘောလုံးသမားများ ပါဝင်ကြမည့် ဘောလုံးပွဲကို မြန်မာပြည် လိုအပ်သောနေရာများအတွက်လှူဒါန်းရန် ရန်ပုံငွေ အားကစားပွဲ အနေဖြင့် ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ California မြောက်ပိုင်းကလာကမစားမည့်အသင်း တစ်သင်းနှင့် တောင်ပိုင်းသားများစုဖွဲ့ထားသောတစ်သင်းကန်ကြမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်သောအသင်းကို ဖလားတစ်ခုနှင့် ပထမဆုတံဆိပ်တစ်ဦးစီအတွက် ပေးအပ်မည်ဖြစ်သည်။ မနိုင်သောအသင်းကို နှစ်သိမ့်ဆု (participation medal) ပေးမည်ဖြစ်သည်။ စနေနေ့တွင်ကျင်းပမည် ဖြစ်ရာ အလုပ်မှတန်းလာကြသော ပရိသတ်များ အဆာပြေစားနိုင်ရန် snacks/soft drinks များကိုစီစဉ်ထားပြီး အားကစားသမားများနေချိန်၁၅မိနစ်တွင် ပရိသတ်များအတွက် ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်ကိုလဲ ထည့်သွင်းထားကြောင်း၊ အမှတ်တရဝယ်ယူသူများအတွက် အိမ်ရှက်အသင်းဘောလုံးဂျာစီအကျီများလည်း ရောင်းချသွားမည်ဖြစ်သည်။ "ဘောလုံးကန်ဖို့ စိတ်ဝင်စားကြသူတွေ အတော့်ကို များပါတယ်။ Sacramento မှာ လုပ်သလို ၃-၄ သင်း ပတ်လည်ကန်တဲ့ Tournament မျိုး မစီစဉ်ဝံ့လို့သာ တောင်ပိုင်း CA အားလုံး ၁ ဖွဲ့ထဲ စုစည်းလိုက်ရတာ။ သူတို့ဟာသူတို့သာ အသင်းဖွဲ့ခိုင်းရင် ၃ သင်းတောင် ထွက်မလားပဲ။ အားရှိစရာပါ။" ဟု ပွဲစီစဉ်သူတစ်ဦးဖြစ်သော Dr. နန္ဒာမင်းဆွေက ပြောကြားခဲ့သည်။

"ဘောလုံးပွဲလုပ်ဖြစ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ထောက်ပို့ပြည်သူတွေကို ဆန်းသစ်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုနဲ့ လှုံ့ဆော်ပေးချင်လို့ပါ။ တခြားသူတွေဘာတွေဘာကြောင့် လုပ်နေကြသလဲ မပြောပြတတ်ပေမယ့် ကျနော်/ကျမတို့တွေကတော့ ဒီနေ့အထိ ဘာလုပ်လုပ် မြန်မာပြည် ဖက်ဆစ်မိစ္ဆာလက်က လွတ်မြောက်ရေး တစ်ခုထဲအတွက် လုပ်နေကြတာမို့ နှစ်လကျော်ကြိုးစားအချိန်ပေးလေ့ကျင့်နေကြတဲ့ ဘောလုံးသမားတွေကို အားပေးချင်ရင်၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ ခံယူချက်တူတယ် ဆိုရင် လာရောက် ဝန်းရံ အားဖြည့်ပေးကြပါလို့ ခင်မင်လေးစားစွာ ဖိတ်ခေါ်ချင်ပါတယ်။" ဟု ဘောလုံးပွဲစီစဉ်သူများကိုယ်စား Dr. နန္ဒာမင်းဆွေကမြန်မာ့ဂဇက်ကိုပြောကြားခဲ့သည်။

(ကြော်ငြာ- စာမျက်နှာ ၃)

Azusa, California ရှိ အဇူဇာ ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ နှစ်စဉ်ထမနဲပွဲကို ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၉တွင် ကုသိုလ်ရှင်မိသားစု၃၉စုက စုပေါင်းကျင်းပခဲ့ပြီး သံဃာတော်၆ပါးအား ထမနဲ၊ နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို ထမနဲ၊ ကြက်ကြော်၊ အာလူးပူရီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အီကြာကွေးတို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

မွန်းလွဲတစ်နာရီခွဲတွင် တရားနာကြရာ ဖောမိမြိုင် သစ္စာရွှေပြည်ရိပ်သာဆရာတော်အရှင်ဝိလာသဂ္ဂက တရားချီးမြှင့်တော် မူသည်။ ထမနဲပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဇူဇာမောင်မယ်များနှင့်အတူလုပ်အားပေးအဖွဲ့များက ဖေဖော်ဝါရီ၁၊ ၂နှင့်ရက်များတွင် လုပ်အားပေးခဲ့ကြပြီး ဖေဖော်ဝါရီ၈ရက်နေ့ ထမနဲလုပ်အားပေးများကို အဇူဇာအဖွဲ့က နေ့လယ်စာ မုန့်တီ၊ ကုသိုလ်ရှင် ကိုဇော်မင်းထွန်း+ မအေးခင်ညွန့်တို့က ၈နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ် ညစာ ရခိုင်ရိုးရာထမင်းဟင်းတို့ဖြင့် ဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ ထမနဲရောင်းရငွေများကို ပြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ အသုံးစားရိတ်များနှင့် သံဃာတော်များအား လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဉ္စာန်း။

Half Moon Bay, CA ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း ထမနဲပွဲတော်

Half Moon Bay, California ရှိ ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း၏ ဩဝါဒပါတိမောက် အခါတော်နေ့နှင့် ထမနဲပွဲတော်ကို ဖေဖော်ဝါရီ၉၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာ၁၈ပါးကြွရောက်ကာ တရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ပွဲတော်မကျင်းပမီရက်များမှာ Fremont, Hayward, San Jose, Union City, Daly City, San Francisco မှ ကုသိုလ်ရှင်များက ထမနဲထိုးရန် ကုန်ကြမ်းများကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပွဲမတိုင်မီတစ်ရက်အလိုမှာပင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများ စုပေါင်းထမနဲထိုးခဲ့ကြပြီး ပွဲတော်နေ့ ဖေဖော်ဝါရီ၉တွင် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်နှစ်ရာခန့်ကို ထမနဲနေ့လယ်စာ ဒါနပြုခဲ့သည်။

မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲတွင် ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း၏ ၂၀၂၅)အတွက် ကျောင်းအမှုဆောင်သစ်များ ရွေးချယ် တင်မြှောက်ကြရာ အများသဘောတူညီချက်အရ လက်ရှိထမ်းဆောင် နေသော အမှုဆောင်အဖွဲ့ကပင် နောက်ထပ်တစ်နှစ်တိုး၍ ထမ်းဆောင်ရန် သဘောတူခဲ့ကြသည်။ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အစီအစဉ်များအတွက် ဆရာတော် ဦးဩသဓနှင့်အတူ အမှုဆောင်အဖွဲ့၊ နွေရာသီကလေးသင်တန်းအဖွဲ့၊ တရားစခန်း ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊ မီးဖိုချောင် ချက်ပြုတ်ရေးအဖွဲ့၊ ပွဲတော်များ ကြီးကြပ်ပြုလုပ်ပေးသည့်အဖွဲ့စသဖြင့် အဖွဲ့အသီးသီးက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

Fremont, CA လမ်းသစ်ဖွင့်လှစ်ခြင်း Gospel Show

ဆရာထွဏ်းထွဏ်း၊ တေးသံရှင် Alex နှင့် တေးသံရှင်နီတာတို့ သီဆိုသော လမ်းသစ်ဖွင့်ခြင်း Gospel Show ကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၂က Fremont, California ရှိ Fremont Downtown Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာထွဏ်းထွဏ်းက " ဒီလောကက ထွက်ခွာသောအခါ ပြန်မယ့် အိမ်ကို တိတိကျကျသိရမည်။ ယခုထဲက ပြင်ဆင်ထားရမည်။ လူမှာ အရာအားလုံးသည် ပျက်စီးသွားသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှအသက်ဝိဉာဉ်သည် ကျန်ရစ်မည်။ ထိုအသက်ဝိဉာဉ်သည် ထာဝရခံသည်။ နောင်တမလွန်ဆိုသည်မှာ ရှိသည်။ ကောင်းကင်ဘုံသွားမလား၊ ငရဲကိုသွားမလား နှစ်လမ်းကိုသာရွေးချယ်ရမည်" ဟု တရားဟောကာ " ကြွရောက်လာသောတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းကို ဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးပါစေ" ဟု ဆုတောင်းခဲ့သည်။

တေးသံရှင်နီတာကလဲ " ခရစ်တော်သည် လူသားအားလုံး၏အပြစ်များကိုပေးဆပ်ရန် လက်ဝါးကတ်တိုင်တွင် အသေခံခဲ့သည်။ သုံးရက်မြောက်တွင်ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့သည်။ ခရစ်တော်ကိုယုံကြည်သူများသည် သေသည့်အခါ ကောင်းကင်နိုင်ငံကို ရောက်ရှိမည်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ တေးသံရှင်သုံးဦးက Gpspel သီချင်းများသီဆိုကာ ဘုရားရှင်ဂုဏ်တော်ကို ချီးမွမ်းကာ ဆက်ကပ်ဆုတောင်းခဲ့ပြီး အခမ်းအနားသို့ လူ၆၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ တေးသံရှင်သုံးဦးသည် ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၃၊ ညနေ၃တွင် Berkeley, California ၌ Gospel Show နောက်တစ်ရက် သီဆိုကာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုချီးမွမ်းခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

FortWayne, IN သုခကံသာ ကျောင်း ထမနဲပွဲတော်

Fort Wayne, Indiana ရှိ သုခကံသာကျောင်းတိုက်၊ မြန်မာ့ရိုးရာထမနဲပွဲတော်ကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂ရက်က ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဦးဝိစိတ္တသာရ အပါအဝင်သံဃာ၆ပါးကိုနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့ပြီးကြွရောက်လာသောဧည့်သည်၆၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာ ထမနဲ၊ ထမင်း၊ ဟင်းဖြင့် ဒါနပြုခဲ့သည်။ သုခံကံသာကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဦးဝိစိတ္တသာရဦးဆောင်ပြီး ကုသိုလ်ရှင်များ၏ လှူဒါန်းမှုဖြင့် ဓမ္မာရုံဆောက်လုပ်လျက်ရှိရာ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ ကုသိုလ်ပါဝင်လိုသူများသည် (၂၆၀)-၂၃၄- ၀၇၁၁ ကိုဆက်သွယ်ပြီး Zelle ဖြင့်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။
ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

Hayward, CA မုဒိတာ ရွှေကျောင်းဆရာ တော် မွေးနေ့ အမှတ်တရဗုဒ္ဓပူဇနီယအလှူပွဲ

Hayward, California ရှိ မုဒိတာရွှေကျောင်း၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ(စာရေးဆရာဉာဏ်ဦးမောင်)၏မွေးနေ့အမှတ်တရဗုဒ္ဓပူဇနိယအလှူပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၆က ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၉နာရီခွဲတွင် ဗုဒ္ဓပူဇာအခမ်းအနားတွင် ပုညသီအဖွဲ့က မုဒိတာကျောင်းဝန်းအတွင်းရှိ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်ကြီးကို ဘုရားပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးများနှင့် သစ်သီးဆွမ်းများကပ်လှူကြတကာ သရဏဂုံဆောက်တည်၊ သီလယူ၊ မေတ္တာဘာဝါနာပွားခဲ့ကြသည်။

မေတ္တာရောင်ခြည်ဝတ်အသင်းဓမ္မမိတ်ဆွေများက ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်အပါအဝင်သံဃာ၁၅ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ကုသိုလ်ရှင်များက စားစရာမျိုးစုံ နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ သံဃာ၁၅ပါးက မေတ္တာပို့၊ တရားချီးမြင့်ကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ Milton Yang

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

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

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 အခြားသောပွဲများအားလုံးအတွက်လည်း Party Tray order များကို အထူးဈေးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- Vegetarian & Halal Options များလည်းမှာယူနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- စားသုံးသူများအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် Special Promotions အစီအစဉ်များလည်း အလျဉ်းသင့်သလို စီစဉ်ပေးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မလွတ်ရလေအောင် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California Facebook Page လေးကို Like and Follow လေးလုပ်ပေးထားဖို့မေတ္တာရပ်ခံပါရစေရှင်။

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

626 522-1445

XFinitiCPA

XFinitiCPA Your Path to Financial Success

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

B G COLLISION REPAIR
AZUSA COLLISION REPAIR

AUTO COLLISION REPAIR

မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံး၊ဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အ လက်များရှိပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

OUR SERVICES:

- ဈေးနှုန်းခန့်မှန်းပေးခြင်း (FREE)
- အကြီးစား ကားပြင်ဆင်မှုများ
- ကားဆေးမှုတ်ခြင်း
- Towing Service ရှိပါတယ်

LOCATION ::

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

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World CST# 2055449-40

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၊

28 Years of Excellent Services

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

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

Naw Laura Israel

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အလှပန်းကဏ္ဍမှာ မြန်မာနိုင်ငံက ကျောင်းတက်နေတဲ့ ကျောင်းသူလေး Naw Laura Israel နဲ့ အမေးအဖြေကို တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

1. Tell me about your high school experience in Burma?

Most of the school years I was busy with studying and competition. I had to go to tuition after school, and there was always a study guide waiting at home, so my timetable was kind of packed all the time. I used to care about getting trophies when I was young, which forced me to participate in almost all of the competitions that were held at school. Every school year, I participated in Burmese essay competitions, English excellence competitions, and impromptu speech contests. I focused on being a top student instead of trying to understand and apply the lessons I learned in real life.

2. What led you to choose PCC for your studies? If you could go back in time, what advice would you give your younger self about choosing a university and a major?

I chose the college nearest to my house because, to be honest, I knew not much about US universities. Luckily, that becomes a fine choice because most of the students in PCC are surprisingly smart and hard-working, which inspires and motivates me to do my best. Because of the education system of Burma, we didn't grow up learning about our passions and what things we are good at.

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

Doing the thing that we don't like is similar to wearing the clothes that do not fit our body. Since it is obviously inappropriate for us, we wouldn't look good in it, and the effort we do would be useless. First of all, it will gradually have a massive impact on mental health. When I was young, I met a man who would like to be an electrical engineer; however, his family forced him to be a doctor. Then, despite not being enthusiastic about it, he attempted to become a doctor, which caused him to experience depression and eventually develop alcoholism. "Kids are not trophies for parents," a mother I met at an event once said. Parents can't just force their children to choose a specific field that they like, but actually, they need to consider what their children are talented at and what they like to do. The right way is to have a discussion with the children and help them find their career path and guide them instead of forcing them to listen to their parents. Although children may appear like babies to their parents, everyone's life is special, and everyone should be given the chance to choose how they want to live in the future.

4. What have been some of the biggest adjustments you've had to make as an international student in the US? Were there any cultural differences that surprised you?

The education system would be the biggest challenge for me to make an adjustment. In Burma, we didn't get to learn how to apply the lessons in real life as well as the purpose of each and every lesson. Being an outstanding student and achieving high grades are the only things we are encouraged to concentrate on. Because of this, we fail to understand what we learn and are unable to think critically about the lessons. In the US, they let us make our own explorations and creativity upon every lesson. They welcome our points of view and engage in conversation with us to learn more.

5. Is there a person or group of people who particularly inspire you? How have they influenced your path?

There are many people who inspire me in many ways. The first one is our ex-State Counselor, Daw Aung San Suu Kyi. I always admire her mindset that although she is facing so many obstacles in her life, she always stays strong and never focuses on negatives in her life and moves on with a positive perspective as well as courage. The way she sacrificed her whole life for the Burmese people is very respectable; no one can easily do that. From her, I learn to be resilient, to help people, and to use our potential for other people as much as possible. I gradually understand it is important to spread our love, kindness, and knowledge to others, which forces me to try my best in my career. Another person is a doctor who is really enthusiastic about his profession. He never hesitates to help people around him and also do his best for his patients. He is one of the people who help me to find my potential and passion and encourage me to not give up on my dreams. He also doesn't give up on his hobbies, although he is always busy with his job. To see him trying hard on everything he does motivates me to make a good balance on my career path and hobbies. Both of them use their lives for other people, which teaches me what a real, meaningful life is.

6. How would you describe California's unique charm? Are there any places in California that have captured your heart?

There are multiple cultures and a vast amount of differences in California, which is a good example to learn unity. One good thing is we can get all kinds of food from all over the world in one place. Interestingly, California can give you the taste of nature where we can find both mountainous areas and coastal areas. That's why it can offer you skiing and surfing experiences. As I like hiking, there are a wide variety of hiking trails that I can choose. Moreover, the scenery of coastal places is breathtaking, and it can never be boring. California is a great spot for those who enjoy nature because of its breathtaking natural beauty. Unfortunately, the wildfire in LA burned down almost all of the beautiful places, which breaks everyone's heart. I feel deeply sorry for all of the people who lost their houses.

7. What advice would you offer to students in Burma who dream of studying in the US?

Never underestimate yourself. You are capable of more than you imagine. There is a quote saying, "Think big, dream big, believe big and the result will be big." Don't think of giving up on your dreams. It may take time, but be diligent and keep trying. Sometimes we have a problem comparing ourselves with other people who are ahead of us. We have to concentrate on ourselves and don't need to be discouraged because each of us was born in a different way. "You don't have to see everything to keep moving forward. Walk by faith and not by sight." All of us have moments when we want to give up on life, but there will also be golden days in the future with so much accomplishments. I never dreamed of studying abroad, but when the time is right, we can't stop the things that happen in our lives. We have a responsibility to make better our own lives for the future.

"Uncertain Futures"

The Impact of the Trump Administration's Policies on Burman Immigrant Students

By Ladia Khaing

On January 20, 2025, the second inauguration of Donald Trump, the President signed an executive order pausing all foreign aid while a 90-day review is conducted to determine whether such aid aligns with American foreign policy. One of the direct consequences was the aid termination to Myanmar. The Karenni Refugee Camp in Thailand's Mae Hong Son district immediately closed, which had provided shelter to displaced individuals from Myanmar for decades. Sadly, the refugees are not the only populations affected.

On a more global scale, for immigrant students from Myanmar and other underrepresented backgrounds, the Trump policy shift introduces significant uncertainty. Many now feel that the U.S. is less welcoming, and concerns are rising over access to scholarships, diversity, equity, and inclusion (DEI) programs, and long-term residency opportunities. The potential for acquiring a U.S. visa has become more challenging, and pathways like Temporary Protected Status (TPS), which previously provided a lifeline to many Burman immigrants post-2021, now seem increasingly unstable.

Additionally, in 2024, U.S. aid accounted for 31.6% of Myanmar's humanitarian response, according to the South China Morning Post. The abrupt termination of initiatives like the $45 million Development and Inclusive Scholarship Program (DISP) has left many students in limbo. Launched in February 2024 as a five-year initiative, DISP supported Burman students from marginalized and underprivileged backgrounds, allowing them to study at universities across Asia, including the Philippines, Cambodia, Indonesia, and Thailand. Additionally, DISP provided funding for online education through the University of Arizona.

Now, Burman students who had already secured their scholarships for two-year master's programs, four-year bachelor's degrees, and even PhD students are left wondering whether they can continue their education. While critics may argue that the U.S. is not obligated to fund foreign students, abruptly cutting off aid for those who have already begun their programs leaves them stranded. The issue is not just about entitlement—it is about ensuring that partnerships made to these students are honored.

The abrupt termination of initiatives like the $45 million Development and Inclusive Scholarship Program (DISP) has left many students in limbo.

The uncertainty surrounding Trump's policies extends beyond aid. For many Burman students, education was not just a personal ambition but a pathway to lifting communities out of cyclic hardship. Without clear answers, Burman immigrant students must now navigate an increasingly uncertain future, unsure of where they belong and what opportunities remain available to them.

From P 1 SCBCA New Year

လောင်ကျွမ်းခဲ့သော LA wild fires ထဲတွင် တစ်ခုဖြစ်သည့် Eton Fire မီးဘေးသင့်ခဲ့သည့်၊ သူမ ကိုယ်စားပြုရွေးကောက်ခံ 28th District တွင်ပါဝင်သည့်Altadena မြို့တွင် မီးဘေးကြောင့် လူ၁၇ဦးနှင့် ၉၄၀၀ ကျော်အဆောက်အဦးများဆုံးရှုံးခဲ့သည့်အကြောင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေသည့်အကြောင်းများကိုညစာစားပွဲတက်ရောက်နေသူများအား ပြောကြားခဲ့ပြီး Southern California ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီအင်အားကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်းနှင့် SCBCA အသင်း ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးဆောင်ရွက်ချက်များကို ချီးကျူးပြောကြားခဲ့သည်။ San Gabriel Valley Municipal Water District (SGVMWD) Board of Director ဖြစ်သူ Mike Eng က Los Angeles တွင် နှစ်စဉ် ကျင်းပခဲ့သော မြန်မာသင်္ကြန်အခမ်းအနားများအကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့ပြီး အခမ်းအနားတက်ရောက်လာကြသူများကိုနှစ်သစ်ကူးနှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် Congresswoman Judy Chu က SCBCA ၏ Chairman of board of director ဖြစ်သူ Dr. Phillip Zaw Htun Kaw နှင့်အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Mr. Eng Tan တို့ကို ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် တရုတ်နဂါးကခြင်း၊ SCBCA မိသားစုဝင်များ၏တရုတ်ရိုးရာအကပဒေသာများ၊ မြတ်ပန်းသစ္စာယိမ်းအဖွဲ့၏ ဗမာမလေးယိမ်း၊ SCBCA ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း ဦး Ricky Lu ၏မန်းတောင်ရိပ်ခိုအဆိုနှင့် Rebcca Liu, KaiTamsin Bwor သင်္ကြန်အကတို့ကို ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ အသင်းရန်ပုံငွေအတွက် ကံစမ်းမဲများရောင်းခဲ့ပြီး Achiever Vacation၏ လေယာဉ်ပျံလက်မှတ်အပါအဝင် gift cards များ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ SCBA စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ဆုရသူများကို SCBA ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်မျိုးသူက ပထမဆု Andy Chan, San Myo Aung, Tin Maung Nyunt, ဒုတိယဆု Dr. Alvin Kong, David Chwa, Matthew Wong, တတိယဆု Aung San Oo, Jorden Paing, William Tan, Most Improve Player ဆုရရှိသူ Aung Ko Myat တို့ကို ဆုများချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။ ယခုနှစ်တွင် ပညာရည်ချွန်ဆုချီးမြှင့်ခြင်းအစီအစဉ် မပါဝင်ခဲ့ချေ။ အခမ်းအနားသို့ လူ၇၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး နောက်နှစ်တွင် SCBCA တည်ထောင်ခြင်း ရွှေရတုအခမ်းအနားကို ပိုမိုစည်ကားသိုက်မြိုက်စွာကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း အသင်းက ပြောကြားခဲ့သည်။

SCBCA ၏ ဘုတ်အဖွဲ့နှင့် အဖွဲ့ဝင်လူကြီးများ

ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

Elmhurst, NY သုံးပါးကျောင်းထမနဲပွဲနှင့် ဥပုသ်နေ့

ဓာတ်ပုံ- ကိုစိုးဝင်း။

Elmhurst, New York ရှိ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း(သုံးပါးကျောင်း)၏ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ထမနဲပွဲတော်ကို ဖေဖော်ဝါရီ၉ ကကျင်းပခဲ့သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၈ရက်တွင် လုပ်အားပေးကုသိုလ်ရှင်လူငယ်နှင့်လူလတ်ပိုင်း အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများက စုပေါင်းထမနဲထိုးကြပြီး ဖေဖော်ဝါရီ၉၊ ပွဲတော်နေ့တွင် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဦးပါမောက္ခအပါအဝင် သံဃာ၄ပါးကို နေ့ဆွမ်းနှင့် ထမနဲဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ ထမနဲပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကုသိုလ်ရှင်မိသားစု၅၁စုက စုပေါင်းလှူဒါန်းခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ထမနဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ အကြော်စုံ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

Elmhurst, New York ရှိ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း(သုံးပါးကျောင်း) တွင် ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၂၊ တပို့တွဲလပြည့်ဥပုသ်နေ့တွင် ဒကာ၊ ဒကာမ ၃၀ကျော်က ဥပုသ်ဆောက်တည်ကြရာ Atlanta, Georgia မှကြွရောက်လာသော ရတနာ့ဗိမာန်ကျောင်းဆရာတော်ဦးမဏိဇောတိ က သီလပေး၍မေတ္တာ ဖြင့် နေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးများ တရားဟောကြားခဲ့ပါသည်။

48- year Church Anniversary Worship Service and Consecration (BCF)

La Puente, California ရှိ Burmese Christian Fellowship တည်ထောင်ခြင်း ၄၈နှစ်ပြည့် "48- year Church Anniversary Worship Service and Consecration" အခမ်းအနားကို ဇန်နဝါရီ၂၆၊ ၂၀၂၅က BCF အသင်းတော်တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Rev. Livingstone Zan က တရားချီးမြှင့်ကာ ခဲ့ပြီး တက်ရောက်လာသော အသင်းသူအသင်းသား ၆၀ကျော်တို့ တက်ရောက်ပြီး ဆက်ကပ်ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ Photo- BCF

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ 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 အထူးအာမခံ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်၊

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

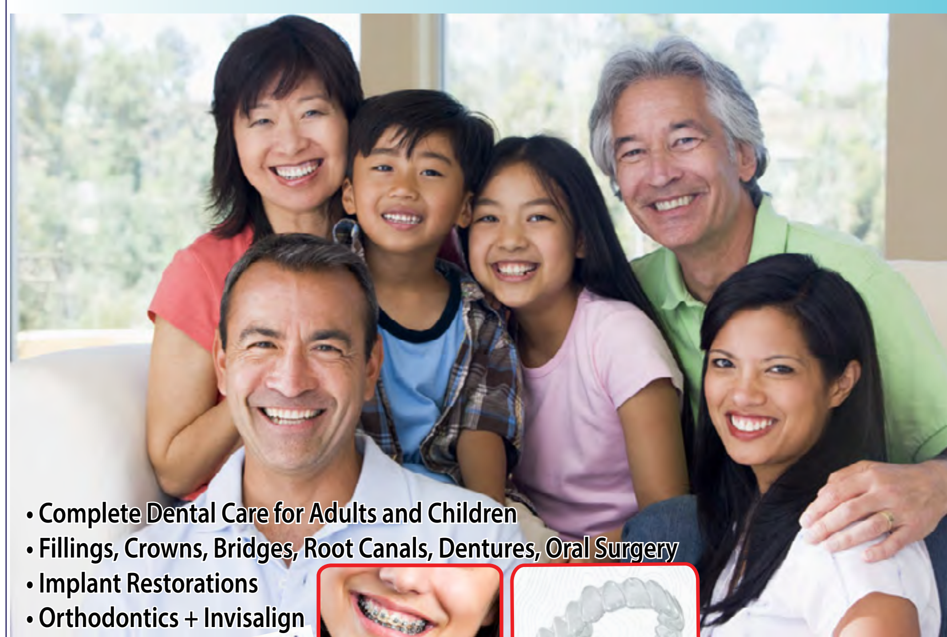
Facebook: Golden Cuckoo - San Francisco
Contact: 415 539 5844 , 415 244 6962

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။

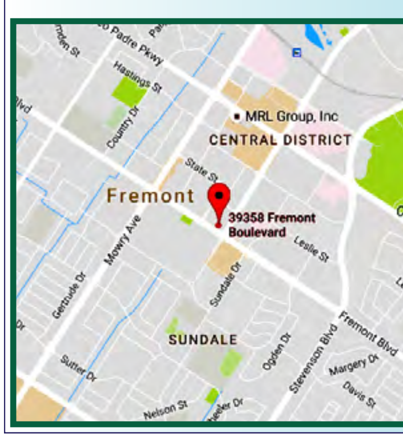
Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com
Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008

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:

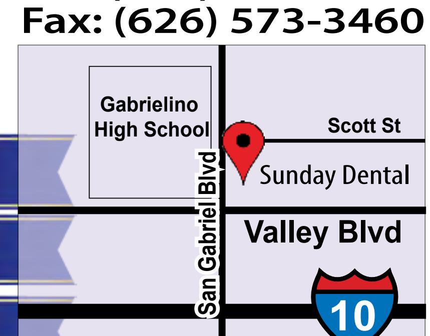
SUNDAY, MONDAY	CLOSED
TUESDAY--FRIDAY	10:00 AM - 7:00 PM
SATURDAY	8:00 AM - 4:30 PM

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

If He Had Been with Me

★★☆☆☆

By: *Laura Nowlin*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Fiction, Romance novel*

SUMMARY: *If he had been with me, everything would have been different... Autumn and Finn used to be inseparable. But then something changed. Or they changed. Now, they do their best to ignore each other. Autumn has her boyfriend Jamie, and her close-knit group of friends. And Finn has become that boy at school, the one everyone wants to be around. That still doesn't stop the way Autumn feels every time she and Finn cross paths, and the growing, nagging thought that maybe things could have been different. Maybe they should be together. But come August, things will change forever. And as time passes, Autumn will be forced to confront how else life might have been different if they had never parted ways..*

"If He Had Been with Me" is a lackluster book that promised so much but delivered very little. With choppy writing, a stagnant plot, and underdeveloped characters, it felt more like a teen drama than a heartfelt story. The pacing was off, with most of the book focusing on irrelevant high school drama and morally gray characters, rather than the main relationship. Despite its sensitive handling of depression, the book ultimately left me feeling disappointed and unengaged. If you're looking for something as exciting as watching paint dry, then this might be the book for you. Unfortunately, it didn't live up to the hype for me.

So, here's the scoop on this book. It tackles depression pretty well. Autumn's mom has it, and it's pretty clear Autumn does too, thanks to genetics. Laura Nowlin does a good job capturing Autumn's melancholy in some chapters, and those parts were pretty solid. This book does a good job depicting high school and teenagers, highlighting the challenges of capturing the teenage experience authentically. But honestly, the writing style? Yikes. It's choppy, lacks dialogue, and feels like a boring car ride where you're just staring out the window playing eye games with the passing scenery. I had high expectations from all the hype, but by the end, I was just dried-eyed and disappointed.

The pacing was another major issue. Tons of stuff happens, but none of it feels important to the story. The two main characters spend just one day together after confessing their love, and then they're separated forever the next day. It felt like the author forced the climax by smashing a glass window with a hammer. The whole story felt more like a teen drama than a tear-jerker, and I didn't shed a single tear—seriously. Most of the book is about Autumn's high school life with her quirky friends and a boyfriend she doesn't even love. I wanted more scenes with Finny, but the ones we got were super awkward. The unique writing style was different from what I usually read, and the plot didn't pick up until the last ten pages.

The book dragged, with lots of unnecessary parts and morally gray characters. Cheating was portrayed like it's no big deal, and there was barely any romance between the leads. There were too many irrelevant characters and their uninteresting drama, which took away from the main storyline.

All in all, the book had potential with its sensitive handling of depression, but it fell short due to its stagnant plot, choppy writing, and lack of engaging character development. If you're up for a book that's as exciting as watching paint dry, then go ahead! Personally, his book would not be recommended as a second-time read.

Akron, OH မွန်အမျိုးသားနေ့

Akron, Ohio ပြည်နယ်တွင်အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိသော ၇၈ကြိမ်မြောက် မွန်အမျိုးသားနေ့ကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၅၊ ၂၀၂၅က Royal Palace ခမ်းမတွင် Mon National Day Celebrate Committee က ဦးစီးပြီး ကျင်းပခဲ့သည်။ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် Akron Mayor Shammas Malik နှင့် မြို့တော်ဝန်ရုံးမှ ရွေးကောက်ခံအရာရှိများတက်ရောက်ခဲ့ပြီး မျိုးဆက်သစ်မွန်လူငယ်များ၏ ရိုးရာအကများ၊ မွန်ရိုးရာသီချင်းများဖြင့် သီဆိုကပြခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ မွန်တိုင်းရင်းသားများ၊ အမေရိကန်များအပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်၄၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌမှာ မွန်တော်လှန်ရေးရဲမေ မိကွန်ပရေးဖြစ်ပြီး မွန်မျိုးဆက်သစ်များကို မွန်လူမျိုးဖြစ်ရခြင်းကို ဂုဏ်ယူတတ်ရန်၊ ကြီးကျယ်ခန်းနားလှသော မိမိကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှု၊အနုပညာ၊ဘာသာစာပေအမွေတို့ကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း မွန်တိုင်းရင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုမျိုးမွန်ဝင်းက ပြောကြားခဲ့သည်။

" ကျနော့်သမီးနှစ်ယောက်အပါအဝင် တမိသားစုလုံး၊ မူလတန်းအရွယ်တူလေးနဲ့ အသက်၃နှစ်အရွယ်တူမလေးနဲ့ကျနော့်ညီမိသားစုအကုန် ရိုးရာအဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီး အခမ်းအနားကို နှစ်တိုင်းတက်ပါတယ်ခင်ဗျား။ အဓိကပြောချင်တာက တိုင်းပြည်ပျက်တဲ့အချိန်မှာ မွန်တွေပျော်နေတယ်လို့ တချို့ကဝေဖန်ကြတယ်။ မွန်အမျိုးသားနေ့ဆိုတာ မွန်တွေအတွက်ကြီးမြတ်တဲ့နေ့တစ်နေ့ပါ။ မြန်မာပြည်ပြဿနာကို နားလည် တယ် ပြည်သူတွေကို စာနာတယ်ဆိုပေမယ့်တော်လှန်ရေးဆိုတာ စိတ်အင်အားထက်သန်နေဖို့လိုတယ်။ ထိုင်ငိုနေလို့မရဘူး။ နောက်ပြီးတော်လှန်ရေးဗန်းပြပြီး ပျော်ပွဲသဘင် ၊ တော်လှန်ရေးပါတီလုပ်တာနဲ့လည်း ပုံသဏ္ဌာန်ကွဲပါတယ်။ ရောက်တဲ့နေရာမှာ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်အမွေလက်ဆင့်ကမ်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါတယ်" ဟု ကိုမျိုးမွန်ဝင်းက မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Ko Myoe

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

118 E Huntington Drive, Ste G, Alhambra, CA 91801

Insurance Services

- Health Insurance
- Life Insurance
- Medicare for Seniors
- Long Term Care
- Disability Income

Financial Services

- Income Tax Filing
- Tax Planning
- Retirement Planning
- 401k rollover
- Annuity
- Mutual Funds

Office Phone (626) 202 - 0501
Office Fax (626) 202 - 0503
Direct Line
Lawrence Lwin - (626) 888 - 9092
Phyu Phyu Win - (626) 800 - 4111

Covered California Certified Insurance Agent
CA License: 0E42409
www.coveredca.com

CTEC California Tax Education Council REGISTERED TAX PREPARER
A305334
www.ctec.org

Office Hours: Monday - Friday, 9:00AM to 5:00PM

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

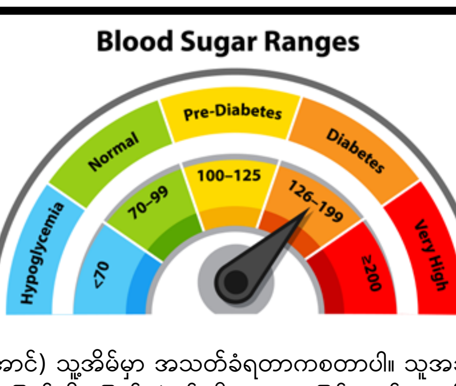
- Family Planning Program
- School Physical & Vaccination (CHDP)
- Sports Physical
- DMV Physical
- Weight Loss
- Medi-Cal, Medi-Care
- PPO, HMO Accept Most Insurances
- Female Physical & Mammogram

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

မင်း ..မခြိမ်းခြောက်နိုင်အောင်လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်..နေထက်လူ

ရှေ့ဦးဆီးချို Pre-Diabetes

ဒေါက်တာကျော်မင်း



"နေထက်လူ" ကို မဟာရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးက ပြီးခဲ့တဲ့လက အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ထုတ်လွှင့်ပြသသွားတဲ့ **"ညို့"** ဆိုတဲ့ဇာတ်လမ်းတွဲကို ကြည့်ပြီးတဲ့သူဆိုရင်သိပါတယ်။ ကျနော်ရေးပြမဲ့ "နေထက်လူ" ကလည်း ဇာတ်လမ်းထဲက "နေထက်လူ"ပါ။ ဇာတ်လမ်းက "နေထက်လူ"(ကျော်ထက်အောင်) သူ့အိမ်မှာ အသတ်ခံရတာကစတာပါ။ သူအသတ်မခံရခင် တစ်ရက်အလိုမှာ "မေမြတ်ကို"- မြတ်(ခဲပန်းချီဆရာမ အဖြစ်သရုပ်ဆောင်တဲ့ ခင်သဇင်)၊ "အိန္ဒြေခင်"-ခင်(နှလုံးအထူးကုသမားတော် အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ထားတဲ့ ဇင်ဇင်ဇော်မြင့်)၊ "မြသက်ချယ်"-သက်(ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်နာအဖြစ်သရုပ်ဆောင်တဲ့ ထက်ထက်ထွန်း) တို့က "နေထက်လူ"ခြိမ်းခြောက်ပြီးတောင်းထားတဲ့ ငွေတွေကိုလါပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် ရဲအရာရှိက သူတို့ငယ်သူငယ်ချင်းသုံးယောက်ကို စခန်းမှာခေါ်ပြီး စစ်ဆေးမေးမြန်းတာကနေ ဇာတ်လမ်းကိုတင်ပြပေးသွားတာပါ။ အကျဉ်းချုံးပြောရရင် မိန်းခလေးသုံးယောက်ကလည်း နှစ်ယောက်က အိမ်ထောင်ရေးမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံမဖြစ်လို့သိပ်မကျေနပ်ကြဘူး၊ "သက်"က ရည်းစားနဲ့ကွဲပြီး စိတ်လေနေကာ နောက်တယောက်ရှာနေတဲ့အချိန်၊ ဒီလိုနဲ့"မြတ်""ခင်""သက်"တို့ဟာ ကျောင်းသားဟောင်း မိတ်ဆုံစားပွဲမှာ "နေထက်လူ"နဲ့ပြန်ဆုံခဲ့ကြတယ်။ အရင်အထက်တန်းကျောင်းမှာတုန်းက လည်း စိတ်ကစားတဲ့အရွယ်မှာ မိန်းခလေး သုံးယောက်ဟာ တယောက်နဲ့တယောက်မသိအောင် နေထက်လူ အပေါ်မှာ စိတ်ကစားခဲ့ကြတယ်ပေါ့။ အခုပြန်တွေ့တော့လည်း "နေထက်လူ" ရဲ့ညို့ချက်ထဲမှာ သူတို့သုံးယောက် တယောက်နဲ့တယောက် ဖွင့်မပြောကြဘဲ သာယာနေခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အမှားတွေကြုံးလွန်ခဲ့ကြပြီး အဲ့ဒီ ဓါတ်ပုံတွေနဲ့ နေထက်လူ ကခြိမ်းခြောက်ငွေတောင်းတော့တာပါဘဲ။(www.youtube.com/@MaharSeries)

> **အမေရိကနိုင်ငံမှာ လူ၃ ယောက်မှာ ၁ယောက်က Pre-Diabetes ရှေ့ဦး ဆီးချိုဖြစ်နေပြီး၊ ဖြစ်နေတဲ့ လူ ၁၀ယောက်မှာ ၈ ယောက်က ဖြစ်နေမှန်းမသိကြဘူး**

ဟုတ်တယ်နော် ကျနော်တို့တတွေမှာလည်း သူတို့သုံးယောက်လိုဘဲ ငယ်စဉ်ထဲက မသိမသာ နှစ်သက်ခဲ့ရတဲ့ အချိုအရသာရှိတဲ့ အရာတွေကို စားတာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ "သကြားဓါတ်" ဆိုတာရှိခဲ့ကြပါတယ်။ သကြားလုံးလေးများစုပ်ရရင်ပျော်လို့၊ ရေခဲမုန့် များစားရရင်စိတ်ချမ်းသာလို့။ လူကြီးတွေ တားတဲ့ကြားကဘဲ အချိုတွေပိုစားဖြစ်ခဲ့တယ်နော်။ ကျနော်ဆိုရင် ငါတနေ့ ပိုက်ဆံရှာနိုင်တဲ့အချိန်ရောက်ရင် နို့ဆီ ကို ဘူးလိုက်ဝယ်ပြီးသောက်ပြစ်လိုက်မယ် လို့ခလေးတွေး တွေးခဲ့မိပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဆရာဝန်ဖြစ်လါပြီး ဆေးခန်းဖွင့်၊ လူနာကလည်းများလါတော့ ညရောက်လို့ဆေးခန်း ပိတ်တာနဲ့ ဗိုက်ဆာပြီး စားသောက်ဆိုင်ကို ပြေးတော့တာဘဲ၊ "မြတ်""ခင်""သက်"တို့လိုသူတို့ရရှိထားတဲ့ဘဝကို မကျေနပ်ကြသလိုဘဲ ကျနော်လည်းကျင်လည်နေရတဲ့ ဘဝမှာ လူနာတွေရဲ့ကျန်းမာရေးကိုသာ အာရုံစိုက်ခဲ့ရပြီး ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရကောင်းမှန်းမသိ သတိလွတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲကျော်တစ်ပွဲ ဆိုလည်းပြုံက်ခနဲ့ဘဲ၊ ဒန်ပေါက်ဆိုလည်း ကျိတ်လိုက်တာဘဲ။ ဒီကြားထဲ အချိုရည် ကလည်းသောက်သေး။ မနက်စောစောပဲထမင်း ဆိုလည်း ပန်းကန်အမောက်ကြီးပေါ့။ လူကလည်း သန်မြန်တုန်း စားကောင်းတဲ့အရွယ်ဆိုတော့ "သကြားဓါတ်"ရဲ့ ညို့ ကွင်းထဲမှာ ထင်တိုင်းကျဲနေတာပေါ့။

ဟော အခုတော့ "နေထက်လူ"ခြိမ်းခြောက်သလို "သကြားဓါတ်"က ကျနော့ကို ခြိမ်းခြောက်နေပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကဘဲကျနော့ရဲ့HMO ဆရာဝန်က "ဦးကျော်မင်း ရှင့်ရဲ့ HbA1C (ဟေမိုဂလိုဘင် အေဝမ်း စီ) တွေကတက်နေတယ်နော်၊"ရှေ့ဦးဆီးချို" Pre Diabetes(ပရီ ဒိုင်ယာဘီတီး)ဖြစ်နေတယ်၊ ဆီးချိုကျဆေး သောက်ပါလို့ပြောတော့၊ "ညို့"ဇာတ်လမ်းတွဲထဲက "သက် "လိုဘဲ သူက "နေထက်လူ"ကိုချစ်လို့၊ ခြိမ်းခြောက်ငွေတောင်းတဲ့လူဟာ "နေထက်လူ"မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပထမပိုင်းမှာ ငြင်းခဲ့သေးတယ်။ ကျနော်လည်း ဆရာဝန်က ဆေးသောက်ဖို့ပြောတော့ ဆီးချိုမျိုးရိုးမှမရှိတာ အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်မယ်၊ အစာနဲ့ ထိန်းကြည့်မယ်ဆိုပြီးငြင်းခဲ့သေးတယ်။ဒီလိုနဲ့ တနှစ်နေပြီးမှ ဆီးချိုကျဆေး Metformin 500 mg (မက်ဖေါ်မင် ၅၀၀မီလီဂရမ်) ကိုတစ်နေ့ ၁ လုံး အစာနဲ့အတူသောက်ပါတယ်။အခုတော့ မနက်၁ လုံး ညနေ ၁ လုံး အစာနဲ့ အတူ သောက်ရပါတယ်။ Pre Diabetes (ပရီဒိုင်ယာဘီတီး) ရှေ့ဦးဆီးချို ဆိုတာ ဆီးချိုရောဂါအပြင်းစားကြီးမဟုတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း သောက်ဆေး အစားအသောက် နေထိုင်မှု ပုံစံတွေနဲ့ မထိန်းညှိဘူးဆိုရင်တော့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ဘို့ အလားအလာ တော်တော်များတာပေါ့၊ အဲ့ဒီကနေ လေဖြတ်တာတို့၊ နှလုံးHeart attack တို့လည်းဆက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ရေးပြရဦးမယ်၊ "သကြားဓါတ်"ရဲ့ ညို့ချက်က ဘယ်လောက်ပြင်းသလည်းဆိုရင် အခုထက်ထိတောင် ဆီးချိုဆေးသောက်ထားတာဘဲ ဆိုတဲ့အားကိုးနဲ့ ကိတ်မုန့်တွေ့ရင် ကိုက်လိုက်သေးတာဘဲ၊ ကိုကာကိုလာ အချိုရည် ကိုလည်းပါတီ ပွဲမှာတွေ့ရင်တော့ ဟဲလိုက်သေးတာဘဲ၊ Holiday Season (ဟောလီးဒေးဆီဇင်) ရောက်ရင် ချောကလက်လေး တမြုံ့မြုံ့ နဲ့လုပ်နေသေးတယ်။ သူ ငါ့ကိုခြိမ်းခြောက်နေပါလားဆိုတာကို ပြင်းပြင်းပြပြ မခံစားမိသေးဘူးနော်။ အခု "နေထက်လူ"ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်တာကိုတွေ့တော့မှ ရင်ထဲမှာ ငါလည်း ဟိုးငယ်ငယ်ထဲက အခုထိတိုင် " သကြားဓါတ်"ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ခံနေရပါလါးလို့ ထင်ဟတ်လါရတယ်။ ဒီဘဝက ကျွတ်ချိန်တန်လို့လားမသိဘူး

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာကလည်း ယေဘူယျအားဖြင့် ၂ မျိုးရှိပါတယ်။

အမှတ်၁ အမျိုးအစား Type 1 က ငယ်စဉ်ထဲကဖြစ်လေ့ရှိပြီး အင်ဆူလင်ဆေးထိုးပြီး ကုသရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လူနာတွေဟာ ငယ်စဉ်ကထဲက ဆီးချိုရှိမှန်း သိရှိလက်ခံကြရပြီး ကုသမှုခံယူကြရပါတယ်။

အမှတ်၂ အမျိုးအစားType2 တွေက အသက်ကြီးမှဖြစ်လေ့ရှိပြီး တချို့ဆို ဖြစ်နေမှန်းတောင်မသိကြပါဘူး။ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအားနည်းတဲ့နိုင်ငံတွေ၊ ကျန်းမာရေးကိုဂရုမစိုက်ဘဲနေတဲ့လူတွေမှာဆီးချိုကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေပျက်စီးပြီး မှသိရှိကြရပါတယ်။ အမေရိကနိုင်ငံမှာ လူ၃ ယောက်မှာ ၁ယောက်က Pre-Diabetes ရှေ့ဦး ဆီးချိုဖြစ်နေပြီး၊ ဖြစ်နေတဲ့လူ ၁၀ယောက်မှာ ၈ ယောက်က ဖြစ်နေမှန်းမသိကြဘူးလို့ Central Disease control CDC အမေရိကနိုင်ငံ ဗဟိုရောဂါ ကာကွယ်ရေးနဲ့ ထိန်းချုပ်ရေးဌာန ကဆိုပါတယ်။ ဘာမှဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင် လူနာအများစုဟာ ၅နှစ်အတွင်း ဆီးချိုရောဂါကြီးတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။နောက်တချက်က ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ရောဂါနဲ့နေစဉ် ဘာမှမခံစားရဘဲ ဆီးတွေ သွေးတွေစစ်ကြည့်မှ သိရပါတယ်။အခြားရောဂါတွေလို ပွင့်လင်းမြင်သာမှုမရှိဘူးပေါ့၊အဆုတ်တီဘီ ရောဂါဆိုရင် ချောင်းတွေဆိုးပြီး သလိပ်ထဲသွေးပါမယ်၊ ငှက်ဖျားဆိုရင်ချမ်းတုန်ပြီး အဖျားက တက်လိုက်ကျလိုက်၊ အစာအိမ်အနာဆိုရင် ရင်ခေါင်းထဲကအောင့် အစာမစားနိုင်တာတွေဖြစ်မယ်ပေါ့၊ ဆီးချိုကတော့ မိမိကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်တဲ့သူဆိုရင် ရောဂါအတော်အတန်ရင့် ခန္ဓာကိုယ်ကလီစာတွေပျက်စီး သွေးတွေ ဆီးတွေစစ်ကြည့်မှသိကြရတာပေါ့။ သွားလာ လှုပ်ရှား စားနိုင်သောက်နိုင်တဲ့အချိန်၊အသက်အရွယ်ကလည်း များသောအားဖြင့်ဘဝမှာ အနည်ထိုင်မလိုင်တက်နေတဲ့ စုမိဆောင်းမိတဲ့အရွယ်၊ သကြားဓါတ်ရဲ့ ညို့ကွင်း ထဲမှာလည်းကောင်းကောင်းကြီးငြိတွယ်မိနေတဲ့အချိန်မှာ ဆီးချိုရောဂါရှိတယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းလက်ခံဘို့၊ ရောဂါကို ရှေ့မတိုးအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲတတ်ကြတယ်။ ကျနော် ဒီဆောင်းပါးကိုရေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဒါပါဘဲ၊ "သကြားဓါတ်"ရဲ့ ညို့ကွင်းထဲက ရုန်းထွက်ကြပြီး သူ့ရဲ့ခြိမ်းခြောက်မှုကို တန်ပြန်တွန်းလှန်ကြရန် သတိဝင်ကြဖို့ပါ။

ဒါနဲ့ဘဲ ကျနော်လည်းကျန်းမာရေးဆေးစစ်ရန် ဆရာဝန်ပြဘို့ ရက်ချိန်းယူ၊ လမ်းလျှောက်စက်ပေါ်မှာ တနေ့နာရီဝက် လမ်းပြန်လျှောက်၊ ထမင်းကို တရုပ်ထမင်းစားပုဂံလုံးတစ်လုံးစာ ချိန်ပြီးတော့စား၊ အရွက်တွေ ကို ရေနွဲ့ပြုတ်စား၊ပေါင်မုန့်အဖြူ ကနေဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ပြောင်းစား၊ ဆရာဝန်ပြတဲ့အခါ ဆီးချိုဆေးကို အတိုးအလျှော့လုပ်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြီး လက်ထိပ်ကသွေးကို ဖေါက်ပြီး Blood glucose measuring Glucometer ဆီးချိုတိုင်းတဲ့စက်လေးနဲ့ တိုင်း၊ ဗိုက်ဆာရင် ရေနွေးကြမ်းကို မြေပဲလှော် (အိမ်မှာ Air-fryer အဲဖရိုင်ယာ နဲ့ ကိုယ်ဖါသါ လှော်တဲ့မြေပဲလှော်)နဲ့သောက် လုပ်နေတာပေါ့။လက်ထိပ်သွေးဖေါက်ပြီး သွေးထဲကသကြားဓါတ်ပမာဏကိုစစ်ကြည့်တဲ့တခြားအကြောင်းကလည်း ကျနော့ရဲ့နေထိုင်မှုပုံစံက ဘာတွေမှားနေလည်း ဘာတွေစားရမလည်း ဘယ်လိုစားရမလည်းဆိုတာသိရအောင်လို့ပါ။ စာတွေထဲမှာ ရှိတဲ့ဆီးချိုအကြောင်းကိုသိထားပေမဲ့ ကျောင်းသားဘဝတုန်းက ဓါတုဗေဒ ဓါတ်ငွေ့ထုတ်ဖေါ်ပုံတွေကို ဓါတ်ခွဲခန်းထဲမှာလက်တွေ့လုပ်ကြည့်လိုက်သလို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိလါရပါတယ်။

ကျနော်ကတော့ မနက် အိပ်ရာထ ဘာမှမစားသေးခင်တကြိမ်၊ မနက်ထမင်းစားသည့်အချိန်မှ၂ နာရီအကြာမှာတကြိမ်၊ နောက် ညနေထမင်းစားသည့်အချိန်မှ၂ နာရီကြာမှာတကြိမ် နဲ့ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် မှာတကြိမ် ပေါင်း တစ်နေ့ကို လေးကြိမ် စစ်ပါတယ်။ သွေးစစ်ပြီးလို့ ရတဲ့ အဖြေတွေကိုရက်စွဲ အချိန်နဲ့တကွ မှတ်ထားပြီး ကိုယ်စားခဲ့တဲ့ အစားအသောက် ဆေးသောက်ထားလါး မသောက်ဘူးလားစသည်ဖြင့် စာရင်းပြုစုထားပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေ၊ ပြုပြင်ရမဲ့ အချက်တွေကို အတော်ရိပ်မိလါပြီဆိုရင် နားထားပြီး မကြာမကြာမှ စစ်ကြည့်ပေါ့၊ ကျနော်တို့လို ရှေ့ဦး ဆီးချိုသမားတွေကိုပြောတာနော်။ တကယ့် ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေကတော့ ဆရာဝန်ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်ပါ။ ကျနော်တို့က မြန်မာ ပီပီ ဆီနဲ့ဆန်၊ မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော် စားကြတာကိုး၊ Wheat Bread တို့ Whole grain bread တို့ Salmon fishတို့ Broccoli တို့ ဆိုတာ ငယ်တုန်း ကျနော်တို့ခေတ်က မြန်မာပြည်မှာမကြားဘူးပေါင်၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအလိုအရတော့ ဒါတွေစားရင် သကြားဓါတ်ပါဝင်မှုကလည်းနည်း၊သကြားဓါတ်ကိုလည်း တဖြည်းဖြည်းခြင်း ထုတ်ပေးတာကြောင့် စားသင့်တယ်လို့ရေးထားတာပေါ့၊ သွားဝယ်နိုင်စားနိုင်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့၊ အမေရိကားမှာက မြန်မာပြည်မှာလို ဈေးကိုလမ်းလျှောက်သွားလို့ရတာမဟုတ်၊ဘေးမှာဈေးခြင်းတောင်းဆွဲပေးမဲ့ အိမ်အကူကလည်းမလွယ်၊ အချိန်ကလည်း မလောက်ဆိုတော့ ကိုယ်စားနေကျပစ္စည်းတွေကိုဘဲ စားရင်းနဲ့ ဆီးချိုကိုထိန်းဘို့ လေ့လာရပါတယ်။ ဘာသွားသတိထားမိသလည်းဆိုတော့ ကိုယ်စားနေကျ ပစ္စည်းတွေထဲက ကစီဓါတ်နဲ့ အချိုဓါတ် များတဲ့အစာ(ထမင်း၊ အာလူး၊ ကောက်ညှင်းစသည်ဖြင့်)တွေကိုပမာဏ တဝက် လျှော့စားကြည့်၊ အမျှင်ဓါတ်များတဲ့ အသီးအရွက်တွေကို ပိုပြီးစားပေး၊ ဆေးလည်း တဖက်ကသောက်ပေါ့၊ မရရင် နောက်ထပ်တဝက်ထပ်လျှော့စားကြည့်၊ ဒီလိုနဲ့ ဆီးချိုကိုထိန်းလါနိုင်တာတွေ့ရတယ်၊ ကျနော့ကိုယ်တွေ့ပါ၊ အခုဆိုရင် ကျနော့ရဲ့ သွေးထဲက သကြားဓါတ်တွေ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နေပါပြီ၊ ဒီအတိုင်းသာ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်ပေး၊ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်းဆေးသောက် မယ်ဆိုရင် သကြားဓါတ်က ကျနော့ကို မခြိမ်းခြောက်နိုင်တော့ပါဘူး

ဒါကြောင့် အချုပ်အားဖြင့် ရေးပြရရင်တော့ ညို့ ချက်ပြင်းတဲ့ "နေထက်လူ" နဲ့ တူတဲ့ "သကြားဓါတ်" က မခြိမ်းခြောက်နိုင်ဘို့ဆိုရင်

တနှစ်တခါ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ (ဆီးချိုရှိသူများ တနှစ်ကို အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ် ဆရာဝန်နှင့်ပြသ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ)

ဆီးချိုကျဆေးကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း တိတိကျကျ သောက်ပါ၊ တချို့လူနာတွေက ၁ လုံးသောက်ပါဆို တခြမ်းသောက်၊ ဆရာဝန်က မသက်သာဘူးထင်ပြီး ဆေးထပ်တိုးရှုပ်ကုန်ရောဘဲ

မိမိသွေးထဲမှာရှိတဲ့ သကြားဓါတ်ကို စောင့်ကြည့်နေပါ၊ သွေးထဲက သကြားဓါတ်ကို မကြာမကြာစစ်ကြည့်ပေးပါ၊

အမေရိကနိုင်ငံ ရောဂါကာကွယ်ရေး နဲ့ ထိန်းချုပ်ရေးဌာနက သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံမှန်သွေးထဲရှိရမဲ့ သကြားဓါတ်ပမာဏ (https://www.cdc.gov , Manage Blood Sugar/ Diabetes- May 14th 2024)

Random Blood Sugar ပုံမှန်သွေးထဲရှိသင့်သောသကြားပမာဏ 80 to 130mg/dL(140 to 199 mg/dL ရှိပါက Pre Diabetes)(200 mg/dL or above ရှိပါ Diabetes)

Fasting Bloog Sugar နံနက်အိပ်ရာထ အစာမစားခင် ပုံမှန်သွေးထဲရှိသင့်သောသကြားပမာဏ Less than 99 mg/dL (100 to125mg/dL ရှိပါက Pre Diabetes) (126 mg/dL or above ရှိပါက Diabetes)

2Hr after meal အစာစားသည့်အချိန်မှ၂ နာရီအကြာ ပုံမှန်သွေးထဲရှိသင့်သောသကြားပမာဏ Less than 180mg/dL

Before bed Blood sugar level ညဘက် မအိပ်ခင် ပုံမှန်သွေးထဲရှိသင့်သောသကြားပမာဏ 90 to 150 mg/dL

HbA1C (ဟေမိုဂလိုဘင် အေဝမ်း စီ) တနှစ်ကို ၂ ကြိမ်စစ်ကြည့်ပါ

Hemoglobin A1c test ဆိုသည်မှာ လွန်ခဲ့သော ၃ လအတွင်း သွေးထဲရှိပျမ်းမျှသကြားပမာဏကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်

ပုံမှန်ပမာဏ Normal is Below 5.7%

ရှေ့ဦး ဆီးချို Pre diabetes: 5.7% to 6.4%

ဆီးချို Diabetes: 6.5%or above

"Hypoglycemia"သွေးထဲရှိသကြားပမာဏ ပုံမှန်အောက်ကျဆင်းခြင်း

အစားအသောက် လျှော့စားနေတဲ့သူတွေ၊ ဆီးချိုဆေးသောက်ထားတဲ့သူတွေ၊ အစားအစာ မဝင်တဲ့သူတွေဟာHypoglycemia (ဟိုင်ပိုဂလိုင်ဆီးမီးယား) ဆိုတဲ့ သွေးတွင်းသကြာဓါတ်ပုံမှန်အောက် လျှော့ကျခြင်းကိုသိထားဘို့လိုအပ်ပါတယ်

သွေးထဲရှိသကြားပမာဏ ပုံမှန်အောက် lower than 70mg/dL ကျဆင်းပါက မူးဝေခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ချွေးစေးမျာပြန်ပြီး ခြေလက် အေးခြင်း၊ သတိချွတ်ယွင်းခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေကို Type 1ဆီးချိုများတွင်တွေ့ရလေ့ရှိပြီး မည်သူမဆိုတွင်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သကြားဓါတ် Lowear than 54mg/dLရောက်ရှိပါက စိုးရိမ်ရပြီး အသက်အန္တရယ်ပါကျရောက်နိုင်သည်။ ဤသို့မဖြစ်စေရန် သကြားဓါတ်နည်းသည်ဟု ယူဆလျှင် (အဆင်ပြေပါက လက်ထိပ်သွေးဖေါက်စစ်ဆေးပြီးနောက်)ချိုသောသစ်သီးဖျော်ရည်sweet fruit juice သို့မဟုတ်အချိုရည် Non Diet Soda သို့မဟုတ် သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း ချက်ချင်းသောက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းနောက် လိုအပ်ပါက အရေးပေါ် အသက်ကယ်အဖွဲ့ 911 သို့ဖုံးဆက်ပါ

အချိုဓါတ်များတဲ့ အစာ(သကြား၊ ထမင်း၊ အာလူး စသည်ဖြင့်)တွေကို လျှော့စားပါ(သွေးထဲက သကြားဓါတ် ပုံမှန်မှာရှိနေတဲ့ အထိလျှော့ပါ)။ အဲဒီလိုလျှော့လိုက်တဲ့နေရာမှာ မိမိစားနေကျဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုဘဲ ပိုတိုးလို့ စားပေးပါ

အသားဓါတ်၊ ကစီဓါတ်၊ အဆီဓါတ်၊ အမျှင်ဓါတ်တို့ မျှတစွာပါဝင်ပြီး သွေးထဲက သကြားဓါတ်ကို ပုံမှန် ဖြစ်နေနိုင်တဲ့ စားသောက်မှု ပုံစံကို တည်ဆောက်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် သွေးထဲကသကြားဓါတ်ကိုကျစေပါတယ်။ ၇ ရက်တစ်ပါတ်ကို အနည်းဆုံး မိနစ်၁၅၀ လုပ်သင့်တယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။ တနေ့ နာရီဝက် တပတ်ကို ၅ ရက် အနည်းဆုံးလုပ်ပေးပါ၊ အလွယ်ဆုံးက လမ်းလျှောက်တာပါ၊ဖြေးဖြေးလေးဖုံးပွတ်ရင်း လမ်းလျှောက်နေတာမဟုတ်ဘဲ အတော်အတန် အလယ်အလတ် အမြန်နှုန်း moderately speed နဲ့လျှောက်စေချင်ပါတယ်နော်

ဆောင်းပါး အဆုံးသတ် အနေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကလေးတစ်ခုကို ရေးလိုက်ပါရစေ။ ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ယနေ့ အထိ လုံးဝကင်းရှင်း ပျောက်ကင်းသွားသည့် ကုထုံးမရှိသေးပါ။ ဆေးနဲ့ သော်၎င်း၊ အစားအသောက်နှင့်သော်၎င်း၊ သွေးထဲကသကြားဓါတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ တွေနဲ့ ပုံမှန်ပမာဏအတိုင်းထိန်းထားနိုင်ရုံသာရှိနေပါသေးတယ်။ ဒါကိုသတိ ကျပ်ကျပ်ထားရပါမယ်။ ဆရာဝန် က သက်သာလို့ ဆေးတွေလျှော့ပေးထားလိုက်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးတွေ ရပ်ပေးထားတဲ့အခါလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ငါ့မှာဆီးချိုမရှိတော့ဘူးဆိုပြီး အနေအထိုင်တွေမဆင်ခြင်၊ စားချင်တာစား၊ စားချင်သလိုစား လုပ်၍ မရပါကြောင်း မေတ္တာရှေ့ထားရေးသားလိုက်ရပါတယ်

"ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ"

ဒေါက်တာ ကျော်မင်း M.B.,B.S (Rgn) RT.CRT.CT

American Registry of Radiology Technologist.

From P1 "ဖြတ်"ရုပ်ရှင် မှ

ပြောကြားခဲ့သည်။

ဖြတ် ဇာတ်ကားတွင် မင်းမော်ကွန်းနှင့် အောင်မြင့်မြတ် တို့ပါဝင်ပြီး နွေဦးတော်လှန်ရေး စချိန်မှစပြီး မင်းမော်ကွန်း၏ပထမဆုံးပါဝင်သရုပ်ဆောင်သောဇာတ်ကားဖြစ်သည်။ Together အတူတကွဇာတ်ကားတွင် တော်လှန်ရေးမျိုးဆက်သစ်သရုပ်ဆောင်များပါဝင်ခဲ့ပြီး ပရိသတ်၂၀၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ " ဇာတ်ကား၂ကားလုံး ရိုက်ထားနဲ့ ဇာတ်လမ်းဇာတ်အိမ်ဖွဲ့ပုံတွေက တော်တော်လေးကိုကောင်းတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလက်ရှိဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့လူတွေရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကိုမီးမောင်းထိုးပြထားတာ။ ပြတဲ့နေရာကလဲ အသစ်ဆိုတော့ ခမ်းနားတယ်။ ဒီပွဲမှာ ကျနော့်အနေနဲ့ထူးထူးခြားခြားသတိထားမိတာက စစ်အာဏာသိမ်းပြီးချိန်မှာတောင် စစ်ကောင်စီနဲ့ထိတွေ့ပတ်သက်ခဲ့တဲ့ အခု California ရောက်နေတဲ့ရုပ်ရှင်မင်းသမီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့လူတချို့လဲ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဒီလိုမျိုးပွဲကို လာကြတဲ့အတွက် ဝမ်းသာပါတယ်။ ကျနော်ထပ်ပြီး မျှော်လင့်တာကတော့ အဖြူအမည်းကို ကွဲကွဲပြားပြားသိပြီး အမှန်တရားတခုကို ပြီးပြတ် နားလည်သဘောပေါက်ကြပြီး ပရိသတ်ချစ်ခင်လေးစားတဲ့အနုပညာရှင်တွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြားသိကြစေချင်တာပါပဲ။" ဟု နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက်စဉ်ဆက်မပြတ်တက်ကြွစွာပါဝင်ခဲ့ပြီး ရုပ်ရှင်ပွဲတက်ရောက်ခဲ့သူတစ်ဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။

ရန်ပုံငွေအတွက် လေလံတင်ခြင်း အစီအစဉ်ကို မမြတ်က စီစဉ်ခဲ့ပြီ မင်းမော်ကွန်းနှင့် အောင်မြင့်မြတ် တို့၏လက်မှတ်များပါသောလွယ်အိတ်ကို $2000 ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ချည်ထည်ပေါ် ရိုက်ထားသော ဖြတ်ရုပ်ရှင်ပိုစတာမှန်ဘောင်သွင်းကို $1500 ဖြင့်လည်းကောင်း စေတနာရှင်များက လေလံဆွဲကာ ဝယ်ယူခဲ့ကြပြီး iPhone16 ကံစမ်းမဲအတွက် ကံစမ်းမဲတစ်စောင်လျှင် $10 ဖြင့်ရောင်းချရာ ကံစမ်းမဲ၆၀၀ ရောင်းချခဲ့ရပြီး ရုပ်ရှင်လက်မှတ်တစ်စောင် $30 နှင့် စောင်ရေ ၂၃၇စောင်ရောင်းခဲ့ရသည်။ အစားအသောက်ရောင်းချငွေ၊ အလှူငွေများထည့်ပေါင်းသောအခါ စုစုပေါင်းရန်ပုံငွေ $19,792 ရခဲ့ပြီး ကုန်ကျစားရိတ် $ 3,190 ကုန်ကျရာ အသားတင်ရန်ပုံငွေ $16,602 ရရှိခဲ့သည်။ " ရန်ပုံငွေအားလုံးကို Together Production ကို ကျနော်တို့က ပေးပို့ပါမယ်။ Together Production က စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းတို့က စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူတွေကို 100% လှူဒါန်းသွားမှာပါ" ဟု မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ "

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၂)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

ယခင်လက ယာဉ်ထိန်းရဲများက မိမိ၏ကားကို အကြောင်းတစုံတရာကြောင့် ရပ်တန့်ခဲ့လျှင် မည်သို့နေရမည်၊ မည်သို့ပြောဆိုရမည်ဆိုသည်ကို အထိုက်အလျောက် တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုလတွင် လိုအပ်သည်လေးများကို ဖြည့်စွက်ပြီး စာရေးသူ၏ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံလေးများပေါ် အခြေခံထားသည့် Conversation များကို ဖော်ပြပေးလိုပါသည်။ ဦးစွာပထမ မှာကြားလိုသည်မှာ ကားမမောင်းခင် မိမိ၏ကားထဲမှာ လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသည့်စာရွက်စာတမ်းများကို အဆင်သင့် ဆောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

License
Proof of registration
Proof of insurance

Necessary စာရွက်စာတမ်းအားလုံးကို အလွယ်တကူပြနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါ။ အဆင်မသင့်၍ ရဲများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ၊ ဆက်ဆံရသည့်အခါ အလွယ်တကူ ထုပ်ပြနိုင်ဖို့အရေးကြီးပါသည်။ ရဲများက တောင်းဆိုသည့်အခါမှ အကြီးအကျယ် ရှာရဖွေရပြီဆိုလျှင် တမျိုးတမည် ထင်သွားနိုင်ပါသည်။ စာရေးသူ တချိန်က ရေးသားဖော်ပြဘူးသည့် perception နှင့် reality ဆိုသည့် ဝေါဟာရလေးနှစ်ခုကို သတိရစေလိုပါသည်။ ဒီလို ရဲများနှင့် ပတ်သက်ရသည့်အခါ အထူးအရေးကြီးပါသည်။ reality မှာ မိမိမှာ မဟုတ်တာဘာမှ မလုပ်ထားပါ။ ဒီတော့ ဖုံးကွယ်စရာ စိုးရိမ်စရာလည်း မရှိပါ။ သို့သော် ရဲများရှေ့မောက်ရောက်မှ ဟိုရှာဒီရှာနှင့် လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ မတွေ့နိုင်ဘဲ ကြာနေခဲ့လျှင် perception က မကောင်းတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် suspicion တို့၊ resentment တို့ရဲများ၌ဖြစ်လာခဲ့လျှင် မိမိအတွက် မကောင်းတော့ပါ။ အနည်းဆုံး ရဲများက ခပ်ရိုင်းရိုင်း၊ ခပ်ပြတ်ပြတ်ပြောဆိုလာမည်၊ ဆက်ဆံလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကံမကောင်းလျှင် ယာယီချုပ်နှောင်ခြင်း ခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်ကလေးများကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

တခါ စာရေးသူ၏ကားကို နောက်မှ ဝင်တိုက်မိသည့် driver က ရဲများနှင့် သိပုံရပါသည်။ ထိုသူ ခေါ်လိုက်၍ ရောက်လာသည့်ရဲက စာရေးသူကို insurance မခေါ်ဘို့၊ ဘာမှ ပြဿနာ မရှာဘို့ နည်းမျိုးစုံနှင့် ပြောလာပါသည်။ ထို conversation လေးကို မှတ်မိသ၍ ပြန်လည်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

Police: Did you signal when you went into his lane.

Me: Yes, I did.

Police: (Showing some kind of a chart) You see, here. You must leave space when you enter someone's lane. If you don't leave enough space, it can be considered your fault.

Me: He hit me from behind. That's all I can say.

Police: My advice is not to get insurance companies involved. His car is damaged. Yours is damaged. Just let it go.

Me: We already exchanged insurance information. I will let the agents handle it.

Police: I think you are making a big mistake. Don't say, I didn't warn you.

Me: Thank you.

ဖော်ပြပါ Conversation လေးကို ကြည့်လျှင် ရဲက ဘက်လိုက်နေသည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ ၎င်းက တဖက်မှ driver နှင့် သိ၍ဖြစ်စေ၊ စာရေးသူလိုလူနှင့် အဖြူတယောက် ပြဿနာဖြစ်နေ၍ဖြစ်စေ၊ ဘာအကြောင်းကြောင့်မဆို discriminate လုပ်နေသည်မှာ ထင်ရှားနေပါသည်။ သို့သော် ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ၊ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ race card ကစားလိုက်လျှင် ပြဿနာက ပိုမိုကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။ ရဲအရာရှိက insurance မခေါ်ဘို့ပြောလေ၊ စာရေးသူက နိုင်ဘို့သေချာနေသည်ဖြစ်၍ ရဲအရာရှိကိုင်း၊ အခြား driver ကိုင်း၊ ငြင်းခုံနေ၍ တနည်းအားဖြင့် antagonize လုပ်နေ၍ အကြောင်းထူးမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ရေလိုက်ငါးလိုက်သာ ပြောနေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်လည်း insurance ခြင်း စကားပြောကြသည့်အခါ၊ စာရေးသူတို့ဖက်က အနိုင်ရခဲ့ပါသည်။ ထိုက်တန်သည့် လျော်ကြေး ရခဲ့ပါပြီ။

ဒုတိယဖော်ပြလိုသည့် Conversation လေးမှာလည်း ရဲအရာရှိများ၏ prejudice က ပေါ်လွင်နေပါသည်။ စာဖတ်သူများ သတိထားဖို့က discrimination က illegal ဖြစ်သော်လည်း prejudice ဆိုတာကို ဥပဒေနှင့် တား၍မရပါ။ prejudice ဆိုသည်က လူတယောက်၏ စိတ်ထဲမှဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ မလွယ်လှပါ။

အရေးယူ၍လည်း မရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဒေါသမထွက်မိစေဘဲ၊ အပြင်မှာတော့ အပြုံးမပျက်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ မိမိဖက်က မှန်နေသော်လည်း တဖက်သားကို မနစ်နာသွားစေရန်၊ အရှက်မကွဲသွားစေရန် ထိန်း၍ပြောဆိုရပါသည်။

Police : Sir, do you known why I stopped you?

Me: Is it because I turned right onto the ramp even though the light is red.

Police: Yes, you see there is a sign clearly stating, "No right turns on red Monday through Friday."

Me: Yes, I saw the sign.

Police: Then, why did you turn right?

Me: Today is Saturday, right?

Police: Oh! Okay, go ahead but be careful.

Me: Thank you.

ဖြစ်ပုံက စာရေးသူသည် freeway ပေါ် တက်ရန် ramp ပေါ်သို့ မီးနီနေစဉ် ကားရှင်းနေ၍ ညာဘက်ချိုးပြီး တက်လိုက်ပါသည်။ ထိုအခါ နောက်မှာ ပါလာသည့် ရဲကားက မီးပြပြီး အတင်းရပ်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူဒီလို မရပ်ခိုင်းခင်ကတည်းက စာရေးသူတို့ အမှားလုပ်ဖို့ စောင့်နေတာ ထင်ရှားပါသည်။ ဒီ conversations နှစ်ခုမှာ အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် conversations လေးများဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ အဓိက ပြောလိုတာက စာဖတ်သူများအားလုံး သတိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေရာတကာမှာ တိုက်ပွဲဝင်နေရန် မလိုပါ။ အထူးသဖြင့် အများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ အထူးသတိထားပြီး Firmly but politely ပြောဆိုကြပါ။ စာဖတ်သူအားလုံး ဘေးရန်ကင်းဝေးကြပါစေ။ အပြုံးလေးများဖြင့် prejudice ရှိသူများကို အနိုင်ယူနိုင်ကြပါစေလို့ 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)
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်

Fremont Area
Myanmar Community & Cultural Center
ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
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

မြန်မာ အချင်းချင်းရေနံမြေ ရောင်း / ဝယ် ဖက်ဒရယ်တရားအမှု

Myanmar Gazette

ဖေဖော်ဝါရီ၁၃၊ ၂၀၂၅၊ Los Angeles, CA

U.S. government oil and gas leases များကို အမေရိကားရှိ မြန်မာနိုင်ငံမှ လာရောက်အခြေချသူများကို အမြတ်ဈေးဖြင့်ပြန်လည်ရောင်းချခဲ့ပြီး ရေနံတူးမည့် ကတိကဝတ်များကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့သဖြင့် ရောင်းချသူ Levi Sap Nei Thang ကိုပြည်နယ်အသီးသီးမှ ဝယ်ယူခဲ့သူ ၁၅ဦးက တရားစွဲသည့် အမှုကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃ နေ့များတွင် First Street U.S. Courthouse | Central District of California တွင် တရားခွင်တွင်စစ်ဆေးမေးမြန်းခဲ့သည်။ တရားလိုများ၊ တရားစွဲခံထားရသူ၊ နှစ်ဘက်ရှေ့နေများသည် တရားခွင်ကိုတက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး တရားလိုများမှာ California, Michigan, Washington, Virginia, Wisocsin, North Carolina, Texas, New Jersey, Missouri, Oregon ပြည်နယ်တို့မှ တရားခွင်သို့ လူကိုယ်တိုင်လာရောက်ကြပြီး အမှုဆိုင်ခဲ့ကြသည်။

ချင်းပြည်နယ်၊ ဖလမ်းမြို့နယ်အပိုင်ကျေးရွာတခုတွင်မွေးဖွားခဲ့ပြီး US သို့ ၂၀၀၁ခုနှစ်တွင် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချနေထိုင်သူ Levi Sap Nei Thang သည် သမ္မတ Donald Trump ၏ပထမသမ္မတသက်တမ်းတွင် ၂၀၁၈မှစပြီး ပြည်နယ်၁၂ခုမှ ရေနံမြေဧကပေါင်း ၁၃၃၀၀၀ ဧကခန့်အတွက် government leases ပေါင်း၃၀၀ခန့်ကို ဒေါ်လာ၃.၇သန်းခန့်ဖြင့် လေလံဆွဲဝယ်ယူခဲ့သည်။ ထို့နောက် သတ်မှတ်ထားသောဈေးကိုအမြတ်တင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှ US သို့အခြေချနေထိုင်သူများကို drilling leases များ ပြန်လည်ရောင်းချခဲ့သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၁၃၊ ၂၀၂၅ တွင် First Street U.S. Courthouse | Central District of California တရားရုံးသို့အမှုလာဆိုင်သူအများစုမှာ drilling leases များ ဝယ်ယူစဉ်က Levi Sap Nei Thang ကို လူကိုယ်တိုင်တွေ့ဖူးခြင်းမရှိဘဲ သူမ၏ Facebook live video များတွင် ပြောဆိုရောင်းချသည့်စကားများကို ယုံကြည်ကာ ဖုန်း၊ social media platform, email တို့မှ စကားပြောပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်အခွင့်ကောင်းဟု ယုံကြည်ပြီး ဝယ်ယူခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၁၃၊ ၂၀၂၅ က တရားရုံးတွင်လာရောက်အမှုဆိုင်သူများထဲတွင် သူမထံမှ drilling leases ဝယ်ယူသူ အများဆုံး ဒေါ်လာ၇သောင်းခန့်မှ အနည်းဆုံး ၁သောင်းကျော်ခန့်ထိ ဝယ်ယူခဲ့သူများပါဝင်သည်။

" သူ စပြီး ရေနံလုပ်ကွက် drilling leases တွေ စရောင်းခဲ့တာကတော့ ၂၀၂၀ က စတာပါခင်ဗျ။ ၂၀၂၁မှာ သိပ်မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာကို ဝယ်ထားတဲ့လူတွေက စပြီး ရိပ်မိလာတယ်။ ကျနော်တို့အခု ဒီ District Judge က အမှုကို ဆုံးဖြတ်ရတဲ့ Federal Case မဖြစ်ခင်မှာ သူ့ဆီက drilling leases တွေဝယ်ခဲ့တဲ့ တခြားတရားလိုအနည်းဆုံးအယောက်၂၀လောက်ပါတဲ့အုပ်စုက ၂၀၂၂လောက်မှာ သူ့ကို Los Angeles မှာပဲ တရားစွဲခဲ့ပါသေးတယ်။ ကျနော်တို့က တရားစွဲဖို့၂၀၂၃မှာ စခဲ့ပေမယ့် သူ့အတွက်summon letter စာကို သူပေးထားတဲ့လိပ်စာတွေဆီကိုပို့တာ တခုမှကို မရောက်ဘဲ ကျနော်တို့ဆီပြန်လာလို့ အချိန်တွေကြာခဲ့ပြီး၊ နောက်ဆုံး သူ သွားခဲ့တဲ့တရားခွင်ရှိတဲ့တရားရုံးမှာ သွားစောင့်ပြီး ပေးခဲ့ရတာမို့ တရားရုံးကို ၂၀၂၅မှ ရောက်တာပါ" ဟု အမည်မဖော်လိုသူ တရားလိုတစ်ဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၁၃၊ ၂၀၂၅ မနက် ၈နာရီခွဲမှစသော တရားခွင်တွင် မွန်းလွဲပိုင်း၌ တရားလိုတစ်ဦးဖြစ်သော ဦးကျော်မွေးကို တဘက်ရှေ့နေက မေးမြန်းရာ ရေနံအငှားတူးခွင့်မြေ ကို Levi Sap Nei Thang ထံက ဝယ်ယူခဲ့ရာမှာ ငွေချေအပြီး၏အဆင့်မှာပင် ရပ်သွားပြီး စာချုပ်ချုပ်သည့် အဆင့်ကို မရောက်လိုက်ကြောင်း ထွက်ဆိုခဲ့သည်။ Levi Sap Nei Thang က သူမသည် US သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသောအခါတွင်လဲ မြန်မာပြည်နှင့်မြန်မာများ အကျိုးအတွက် ပရဟိတများဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်အကြောင်း၊ I love Myanmar ကိုတည်ထောင်ခဲ့သည့်အကြောင်း၊ ကလေးများအတွက် စာအုပ်များထုတ်ဝေခဲ့သည့်အကြောင်းနှင့် မြန်မာ unicode စာလုံးအပြင် အခြားတိုင်းရင်းသားဘာသာ unicode များကို စတင်ခဲ့ခြင်းအကြောင်းများကို ထွက်ဆိုခဲ့ပြီး District Judge ရှေ့မှာထွက်ဆိုနေရင်း စိတ်လှုပ်ရှားကာ ငိုကြွေးခဲ့သည်။ အမှုခွင်သည် ညနေ၄နာရီခန့်တွင် ပြီးဆုံးခဲ့သည်။

သမ္မတDonald Trump ၏ပထမသမ္မတသက်တမ်းတွင် ရေနံမြေအငှားချလေလံဆွဲခြင်းများကို အားပေးခဲ့ပြီး သမ္မတ Joe Biden သက်တမ်းတွင် ရာသီဥတု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အရေးအတွက် ဇန်နဝါရီ၂၇၊ ၂၀၂၁ က executive order ထုတ်ကာ ရေနံမြေအငှားချခြင်းများကို ရပ်ဆိုင်းခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ တွင် သမ္မတအဖြစ် ဒုတိယအကြိမ်ရွေးကောက်ခံရသူ သမ္မတ Trump က ပြည်တွင်းရေနံတူးလုပ်ငန်းများကိုအားပေးကြောင်းကို သူ့ မဲဆွယ်ပွဲများတွင် 'drill, baby, drill' ဟူသောဆောင်ပုဒ်ကို မကြာခဏထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့ပြီး US climate regulations ကိုပြောင်းပြန်လှန်ကာ ရေနံနှင့်သဘာဝဓာတ်ငွေ့ထုတ်ခြင်းကို ပိုမိုပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်အတွက် အိမ်ဖြူတော်သည် "national energy emergency" ကိုကြေညာခဲ့သည်။ သမ္မတသစ်သည် ကျမ်းကျိန်ပြီးမကြာခင်မှာပင် ဇန်နဝါရီ၂၀၊ ၂၀၂၅တွင် executive order ထုတ်ပြီး Paris climate agreement မှ United States ကို နှုတ်ထွက်ခဲ့သည်။

Levi Sap Nei Thang က " သူတို့က ကျမကို ရေနံမြေအငှားတွေရောင်းပြီး everything အကုန်လုပ်ပေးမယ်ဆိုတဲ့ ကတိကဝတ်ကိုပျက်တယ်လို့ စွပ်စွဲတယ်။ ကျမက Facebook video တွေမှာ ရေနံအငှားတူးဖို့မြေရောင်းတော့ everything ထိ တာဝန်

ယူမယ်ဆိုတာက နာမည်ပြောင်း(title transfer) ထိပဲ တာဝန်ယူမယ်လို့ ကျမ သေချာပြောခဲ့တာ။ သက်သေအထောက်အထားတွေကို တရားရုံးကို အကုန်တင်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ရေနံတူးတဲ့ကုမ္ပဏီတွေနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး ရေနံတူးရမယ့်ကိစ္စက ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်လုပ်ကြရမှာလေ။ ရေနံတူးရမယ့်ကိစ္စကို ကျမ လုပ်ပေးမယ်လို့ မပြောခဲ့ဘူး။ နောက်တချက်က ရေနံမြေအငှားကွက်တွေက ဝယ်ပြီးရင် နှစ်စဉ်အခွန်ဆောင်ရတယ်။ အခွန်ဆောင်ရတဲ့နောက်ဆုံးနေ့တွေက ပြည်နယ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု မတူပါဘူး။ အခွန်မဆောင်လိုက်တာနဲ့ ဝယ်ထားတဲ့ရေနံမြေတွေဟာ အသက်မဝင်တော့ပါဘူး" ဟု မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ အစိုးရထံမှ လေလံအောင်ပြီး Wyoming, Nevada, Colorado, New Mexico, Texas အပါအဝင် ပြည်နယ်၁၂ခုတွင် ရေနံလုပ်ကွက်များငှားပြီးရေနံတူးခွင့်ရရှိခဲ့သော Levi Sap Nei Thang သည် Facebook မှ ရေနံကွက်များတွင် အကျိုးအမြတ်ရရန် စီးပွားရေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများပြုလုပ်လိုသူများအား ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သဖြင့် မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများက သူမထံမှ ဝယ်ယူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ " ကျမဆီက ရေနံကွက်တွေဝယ်ပြီး အခု ရေနံတူးဖို့အတွက် စတင်တော့မယ့်သူတွေတောင်ရှိနေပါတယ်။ မြန်မာတွေသာမက အမေရိကန်တွေလဲ ကျမဆီက ရေနံမြေတွေဝယ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းသူတွေရှိပါတယ်။ ကျမရဲ့ရေနံမြေတွေက အခု New Mexico ပြည်နယ်တခုမှာပဲရှိပါတော့တယ်" ဟု Thang က ဆိုသည်။ " ကျနော်တို့က ရေနံမြေလုပ်ကွက်တွေကို သူ့ဆီက ဝယ်ထားရတာအလုပ်မဖြစ်လို့ ပိုက်ဆံတွေဆုံးသွားတဲ့အပြင် ရှေ့နေခလဲ ကုန်ပါတယ်။ တခြားပြည်နယ်တွေကနေ တရားရုံးကို လာရတာခရီးစားရိတ်၊ စားစရိတ်တွေလဲ ကုန်ပါတယ်။ အလုပ်တွေလဲ ပျက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျနော်တို့က အမှန်တရားကဘာဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ဖို့ရည်ရွယ်ချက်တခုထဲနဲ့လာကြတာဖြစ်ပါတယ်" ဟု North Carolina ပြည်နယ်မှ လာရောက်ကာ တရားရုံးသို့အမှုလာဆိုင်ခဲ့သော မြန်မာ-အမေရိကန်စစ်ပြန်ဟောင်းတစ်ဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။

" ကျမက အရင်ကရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခဲ့ခြင်းလဲ မရှိခဲ့ဘူး။ ကျမကို သူတို့က စိတ်ညစ်အောင်နှိပ်စက်ကြပေမယ့် ကျမက သူတို့ကို နာကျင်အောင် တစ်ခွန်းမှခွန်းတုန့်မပြန်ခဲ့ဘူး။ ကျမက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကိုဘုရားသခင်ကနှစ်သက်မှုပေးရဲ့လားလို့ ဘုရားသခင်ကိုမေးမိပါတယ်" ဟု Thang က ပြောကြားခဲ့သည်။ Pasadena ရှိEaton Fire မီးဘေးသင့်မိသားစုများအားသွားရောက်ကူညီသော ဓာတ်ပုံများကို Levi Sap Nei Thang က သူမ၏ Facebook Page တွင် ဖေဖော်ဝါရီ၁၅ က တင်ခဲ့သည်။ Levi Sap Nei Thang ၏ ရေနံတူးအငှားချမြေဧကများကို သူမ၏ Facebook Page မှ ဒေါ်လာသောင်းချီပေး ဝယ်ယူခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင် ရေနံတူးခြင်းလုပ်ငန်းအကောင်အထည်မပေါ်ခဲ့ဘဲ အခြားပြည်နယ်များမှ Los Angeles သို့ အမှုလာဆိုင်သော တရားလိုများတွင် ခြေထောက်ပုံမှန်မသန်စွမ်းသူ၊ ဆူရှီအလုပ်ကို အနှစ်နှစ်အလလလုပ်ကိုင်ပြီး စုထားသောငွေဖြင့် ယုံကြည်ပြီး ဝယ်ခဲ့သူ၊ သားသမီးများ၏ တက္ကသိုလ်ပညာရေးအတွက်စုထားသောငွေများမှ ထုတ်ပြီး ဝယ်ယူခဲ့သူများ၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ချင်းအပါအဝင်တိုင်းရင်းသားများလဲ ပါဝင်သည်။ First Street U.S. Courthouse က ဖေဖော်ဝါရီ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃ တို့တွင် အမှုကိုစစ်ဆေးပြီးနောက် နောက်လာမည့် ၄လမှ၆လခန့်တွင် ရုံးချိန်းထပ်မံပေးမည်ဖြစ်ပြီးနောက် ၂၀၂၅နှစ်မကုန်ခင် အမိန့်ချမည်ဖြစ်သည်။

လိပ်ခေါင်းသွေးထွက်ရောဂါ

Hemorrhoid

စံထွန်းရွှေ

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

လိပ်ခေါင်း- သွေးထွက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ Ayurveda ဆေးကျမ်းများ၌ Remedial ကုသနည်းမြောက်များစွာ ဖေါ်ပြထားသည့်အထဲမှ အဆင်ပြေလွယ်ကူနိုင်မည့် ဆေးနည်းများကို ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

1. နေ့စဉ် (Lentil) ပဲနီကလေးကို ချက်စားပါ။ ထို့နောက် ဒိန်ချဉ်တခွက် စားပေးပါ။

2. ထောပတ်ထမင်း စားပေးပါ။

3. စပယ်ပန်းခြောက်ကို ရေနွေးကြမ်းလို သောက်ပေးပါ။

4. ကြက်သွန်နီထောင်း၍ ရသော ထမင်းစားဇွန်း တဇွန်း၌ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တနေ့ ၂ကြိမ်သောက်ပေးပါ။

5. လိပ်ခေါင်း စအိုအပြင်သို့ အသားပိုထွက်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်နှင့် လူးပေးပြီး အထဲသို့ဝင်ပါစေ။ ထို့နောက် မာလကာရွက်ကို ကြပ်ထုပ်ခတ်နွေးနွေးလုပ်၍ (Anus) စအိုပတ်လည်၌ ကပ်ပေးပါ။ အမြန်ပျောက်စေသည်ဟု ဖေါ်ပြသည်။

6. Fig (သဘော်သဖန်း) ၅ လုံးခန့် နေ့စဉ်စားပေးပါ။

7. Anus (စအိုပတ်လည်)၌ Ghee သို့မဟုတ် ကြက်ဆူဆီ လူးပေးပါ။

9. Cranberry Juice သို့မဟုတ် Pomegranate Juice နေ့စဉ် ၂ ခွက်ခန့် သောက်ပေးပါ။

10. Black Seed Oil (စမုန်နက်ဆီ)ကို စအိုပတ်လည်၌ နေ့စဉ် ၂ ကြိမ်ခန့် လူးပေးပါ။

11. Radish (မုန်လာဉဖြူ)ကို နွားနို့အစိမ်းနှင့် ရောကြိတ်ပြီး တနေ့ ၂ကြိမ် စအိုပတ်လည်၌ လူးပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ရေနှင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။

12. Cumin (ဇီယာအစေ့)ကို ရေနှင့် ကြိတ်ပြီး တနေ့ ၂ကြိမ် စအိုပတ်လည်၌ လူးပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းပေးပါ။

13. Ginger + Mint Leaf (ပူစီနံ) + Lemon အရည် + Honey ရောပြီး Juice လုပ်သောက်ပါ။

အထက်ပါ Ayurveda ဆေးနည်းများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင် အဆင်ပြေမည့်နည်းနှင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 – 512 – 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

Next Gear Bimmer Motor

yelp မှာကြိုက်ငါးလုံးရ
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

သင်.. အလိမ်ခံရနေပြီလား

လုံမလေးဖွန်ဖွန်

ငွေကြေးလိမ်လည်သူတွေဟာ သင့်ရဲ့ မွေးနေ့ကစလို့ Social Security Number အဆုံး သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲဒီအချက်အလက်တွေကို သုံးပြီး ဘဏ်ဝန်ထမ်းလိုမျိုး သင်တို့ယုံကြည်မယ့်သူအဖြစ် ဟန်ဆောင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နတ်ဉာဏ် AI ကို အသုံးပြုပြီး သင်ယုံကြည်ရတဲ့ သူတွေရဲ့ပုံနဲ့ ဗီဒီယိုအတုတွေ ဖန်တီးပါတယ်။ deepfake ဗီဒီယိုတွေဟာ အစစ်နဲ့ တူလွန်းတာကြောင့် အလွယ်တကူ ယုံကြည်ပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေပေးလိုက်တာ၊ ငွေလွှဲလိုက်တာမျိုးတော့ လုပ်မိနိုင်ပါတယ်။

အထီးကျန်နေကြတဲ့ သက်ကြီးအမေရိကန်တွေကို ချစ်သူအယောင်ဆောင် လိမ်လည်တာတွေ၊ မဲပေါက်တယ်ဆိုပြီး လိမ်လည်တာတွေအပြင် လူငယ်လူရွယ်တွေကိုတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေကတစ်ဆင့် အလုပ်လိမ်လည်မှု၊ အရောင်းအဝယ်လိမ်လည်မှုနဲ့ ခရစ်တိုငွေကြေးလိမ်လည်မှုတွေ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ လိမ်လည်ခံရသူတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းတွေနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင် အလိမ်မခံရအောင် ဘာတွေကို ရှောင်ရှားရမလဲဆိုတာ အကြံပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဏ်လိမ်လည်မှု [The Bank Scam]

အသက် (၇၀) ရှိပြီး ခင်ပွန်းဆုံးပါးသွားပြီဖြစ်တဲ့ Cathy ဟာ California ပြည်နယ်၊ Santa Clara County မှာ နေထိုင်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ လိမ္မာပါးနပ်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး ငွေကြေးအကျပ်အတည်းဖြစ်စေနိုင်တဲ့ကိစ္စမျိုးလည်း မလုပ်တတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ မသိတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်အစိမ်းတွေက ဖုန်းခေါ်လာရင် voicemail ထဲပဲ အလိုလိုရောက်အောင် ထည့်ထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘဏ်အချက်အလက်တွေကိုလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖုန်းထဲကနေ မပေးဖူးပါဘူး။

ပြီးခဲ့တဲ့ စက်တင်ဘာလမှာတော့ Wells Fargo ဆိုတဲ့ caller ID တစ်ခုကနေ လူတစ်ယောက်က ဖုန်းခေါ်လာပြီး သူ့ကိုယ်သူ ဘဏ်ရဲ့ Fraud Department ကပါလို့ မိတ်ဆက်ပါတယ်။ Cathy ရဲ့ ဘဏ်အကောင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ဝင်သုံးနေတဲ့အတွက် Texas မှာ ငွေပေးချေထားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတည်ပြုချင်ပါတယ်လို့ ပြောလာတယ်။ Cathy က လတ်တလောမှာ Taxes ကို သွားထားတာမရှိတဲ့အတွက် သံသယဝင်သွားပါတယ်။

"ရှင်က တကယ်ပဲ Wells Fargo ကဆိုတာ ကျွန်မက ဘယ်လိုလုပ်သိမလဲ။" Cathy က မေးလိုက်ပါတယ်။ ဖုန်းခေါ်တဲ့သူက Cathy ရဲ့ Social Security Number က နောက်ဆုံးနံပါတ် (၄) ခုကို ရွတ်ပြပါတယ်။ Social Security Number ဆိုတာ တော်ရုံလူမသိနိုင်တဲ့အချက်အလက်မို့ တကယ်ပဲ ဘဏ်ကဝန်ထမ်းလို့ Cathy က ထင်လိုက်ပါတယ်။ သံသယတွေပျောက်ကွယ်သွားပြီး သူ့ဘဏ်အကောင့် ခိုးသုံးခံနေရတာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် တောင်းသမျှ အချက်အလက်တွေကို ပေးပါတော့တယ်။

ဖုန်းပြောနေတဲ့ မိနစ် ၉၀ အချိန်အတွင်းမှာပဲ ဖုန်းခေါ်တဲ့သူဟာ Cathy ရဲ့ account password အပါအဝင် ဘဏ်အချက်အလက်များစွာကို ရရှိသွားပါတယ်။ Transaction ID ဆိုပြီး နံပါတ်တွေအများကြီးကို Cathy ကို ချရေးခိုင်းပြီး ပြန်ရွတ်ပြခိုင်းတယ်။ Cathy တစ်ယောက် အလုပ်များနေတဲ့အချိန်မှာပဲ အဲဒီလူလိမ် (ဒါမှမဟုတ် သူ့အပေါင်းအဖော်) က Cathy ရဲ့ဘဏ်အကောင့်အတွက် ဆက်သွယ်ရမယ့် ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောင်းလိုက်တယ်။ Cathy ဟန်ဆောင်ပြီး Wells Fargo ကို ဖုန်းခေါ်တယ်။ ပြီးတော့ ကန်ထရိုက်တာတစ်ယောက်ဆီ ဒေါ်လာ ၂၅,၀၀၀ လွှဲပေးဖို့ ဘဏ်ဝန်ထမ်းကို ပြောတယ်။ Wells Fargo ဘက်က ဒီမသင်္ကာစရာ ငွေလွှဲခိုင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး Cathy ဆီ ချက်ချင်းအီးမေးလ်ပို့အကြောင်းကြားပေမယ့် Cathy ကတော့ ဖုန်းပြောရင်း အလုပ်တွေရှုပ်နေတာမို့ သတိမထားမိလိုက်ပါဘူး။ အကောင့်ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးလုပ်နေတာမို့ Cathy အနေနဲ့ ခဏလောက် ဘဏ်အကောင့်ထဲမဝင်ပါနဲ့ဦးလို့လည်း လူလိမ်က ပြောထားပါသေးတယ်။

ဖုန်းချလိုက်တဲ့အချိန်မှာ Cathy တစ်ယောက် သံသယတွေဝင်လာတယ်။ Wells Fargo ရဲ့ website က ဖုန်းနံပါတ်ကို အမြန်ခေါ်လိုက်ပေမယ့် နောက်ကျသွားခဲ့ပါပြီ။ ငွေက လွှဲပြီးသွားပြီမို့ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ပါဘူး။

ဒေါ်လာ ၂၅,၀၀၀ ပါသွားပြီးချိန်မှာတော့ Cathy ရဲ့ saving account ထဲမှာ ဒေါ်လာ ၂,၀၀၀ ကျော်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ ဘဏ်ကိုသွားပြီး လျော်ကြေးတောင်းခဲ့ပေမယ့် ဘဏ်က ငြင်းပယ်လိုက်ပါတယ်။ အလိမ်ခံရတယ်ဆိုပေမယ့် Cathy ကိုယ်တိုင်က သူ့ရဲ့ ဘဏ်အချက်အလက်တွေကို လိုလိုချင်ချင် ပေးလိုက်တာမို့ ဘဏ်ဘက်က ဘာမှလုပ်ပေးလို့ မရခဲ့ပါဘူး။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။

လိမ်လည်သူတွေဟာ Spoofing လို့ခေါ်တဲ့ နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး ဘဏ်ဟန်ဆောင်ကာ ဖုန်းဆက်၊ စာပို့တာတွေ လုပ်လို့ရပါတယ်။။ ဒါ့အပြင် dark web လို့ခေါ်တဲ့ တရားမဝင် website တွေ၊ Telegram လိုမျိုး messaging app တွေကနေ Social Security Number တို့၊ bank account number တို့လို အချက်အလက်တွေကို ဝယ်ယူလို့ရပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဒါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အမှန်တကယ် ဆက်သွယ်တာ ဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုပါ။ ဘဏ် သို့မဟုတ် အစိုးရအေဂျင်စီတစ်ခုခုကနေ သင့်ကို ဆက်သွယ်လာပြီဆိုရင် caller ID မှာ ပေါ်နေရုံနဲ့ အစစ်အမှန်လို့ ယူဆလို့မရပါဘူး။ ဖုန်းချလိုက်ပြီး Official Website လိုမျိုး online တင်ထားတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်အမှန်တွေကို ဖုန်းပြန်ဆက်ပြီး အတည်ပြုပါ။ စိတ်အချရဆုံးကတော့ unknown call တွေ အားလုံးကို voicemail ထဲ တန်းထည့်ထားလိုက်တာပါပဲ။

ငွေကြေးအချက်အလက်တွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးပါနဲ့။ တရားဝင်ဘဏ်ဝန်ထမ်းတွေက သင့်ရဲ့ username၊ PINs၊ one-time access codes၊ password စတာတွေကို ဘယ်တော့မှ မတောင်းပါဘူး။ ဒါတွေဟာ ပုဂ္ဂလိကအချက်အလက်တွေဖြစ်ပြီး လုံခြုံဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ဘဏ်တွေက နားလည်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ identity ကို အတည်ပြုဖို့ဆို သင်ကိုယ်တိုင်ရိုက်ထည့်ရမယ့် one-time code ကိုပဲ ပို့ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။အလျင်စလိုမလုပ်ပါနဲ့။ **အခုချက်ချင်း လုပ်ဖို့လိုတယ်၊ မဟုတ်ရင် ငွေတွေဆုံးရှုံးရတော့မယ် ဆိုပြီး သင့်ကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်အောင် လုပ်ကြပါလိမ့်မယ်။** သူတို့ထောင်ချောက်ထဲမှာ အမိမခံပါနဲ့။ ဘဏ် သို့မဟုတ် အစိုးရအေဂျင်စီကို ဖုန်းခေါ် ပြီး တကယ်ဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုပါ။

အရောင်းအဝယ်လိမ်လည်မှု [The Shopping Scam]

Kathy ဟာ Washington D.C မှာရှိတဲ့ federal agencies နဲ့ nonprofits တွေအတွက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သုတေသန၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ ပညာပေးလုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ထမင်းစားစားပွဲတစ်ခု ရောင်းချင်တာကြောင့် Facebook Marketplace မှာ ဒေါ်လာ ၂၅၀ နဲ့ အရောင်းပို့စ်တင်လိုက်ပါတယ်။ အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ဝယ်သူတစ်ယောက်က ပစ္စည်းတောင်မမြင်ရသေးဘဲ ဝယ်မယ်လို့ အကြောင်းပြန်လာပါတယ်။ ဈေးနှုန်းက အရမ်းတန်နေတာမို့ ဒီလိုမြန်မြန်ပြောလာတာလည်း သဘာဝကျလို့ Kathy က တွေးမိတယ်။ တကယ်ရောင်းထွက်တော့မယ်ဆိုပြီး Kathy တစ်ယောက် အရမ်းစိတ်လှုပ်ရှားနေခဲ့တယ်။

ဝယ်သူက သူဟာ ဆွီဒင်နိုင်ငံသူဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်စာအားနည်းတာမို့ စာထဲမှာ အမှားတွေပါနေပါတယ်ဆိုပြီး စာပို့လာတယ်။။ ဝယ်သူအစစ်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုဖို့ သူ့ပုံပါ ပို့လိုက်သေးတယ်။ (ရွှေအိုရောင်ဆံပင်နဲ့ Scandinavian ပုံစံ ခပ်ချောချော အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ပုံပါ။)

အဲဒီနောက်မှာတော့ Kathy ဟာ တကယ် စားပွဲရောင်းမယ့်သူဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုချင်တယ်လို့ ဝယ်သူက ပြောလာပါတယ်။ Kathy ဘက်က Zelle ကနေ ဒေါ်လာ ၂၀၀ လွှဲလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ဘက်က စားပွဲအတွက် ကျသင့်ငွေနဲ့ပေါင်းပြီး ချက်ချင်းပြန်လွှဲပေးမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခိုင်းတာဟာ ပုံမှန်မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားရပေမယ့် Kathy အနေနဲ့ Facebook Marketplace transactions တွေရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို သေချာမသိတာရယ်၊ သူ့ကို မယုံသင်္ကာဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားလာရတာရယ်၊ စားပွဲကိုလည်း တကယ်ရောင်းချင်နေတာရယ်ကြောင့် ငွေလွှဲပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယတောင်းဆိုချက်တစ်ခု ထပ်ရောက်လာပြန်တယ်။ စားပွဲရောက်လာတဲ့အခါ အပျက်အစီးရှိနေနိုင်တဲ့အတွက် အာမခံကြေးပေးရမယ်တဲ့။ Kathy တစ်ယောက် စိတ်တွေရှုပ်လာလို့ မပေးတော့ဘူးလို့ လုပ်လိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ငွေထပ်လွှဲပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယငွေလွှဲမှုက မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ မသင်္ကာစရာငွေလွှဲမှုလို့ သတ်မှတ်ပြီး ဘဏ်ဘက်က ဖျက်ချလိုက်တာပါ။ ဝယ်သူက အတင်းတိုက်တွန်းတဲ့အတွက် Kathy က ဘဏ်ကိုဖုန်းဆက်ပြီး ငွေလွှဲပေးဖို့ ပြောပါတယ်။Facebook Marketplace ရဲ့ ကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ Meta ဟာ နည်းပညာတွေကို အသုံးပြုပြီး ဒီလို လိမ်လည်မှုတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဖယ်ရှားပေးတဲ့အကြောင်း ဘဏ်ဝန်ထမ်းက ရှင်းပြလိုက်မှပဲ သူအလိမ်ခံလိုက်ရပြီဆိုတာ Kathy တစ်ယောက် နားလည်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။

အွန်လိုင်းမှာ အရောင်းအဝယ်လုပ်တာဟာ အန္တရာယ်များပါတယ်။ check ထဲကငွေကို တကယ်သွားထုတ်လို့မရတာမျိုး၊ ဝယ်လိုက်တဲ့ပစ္စည်း ရောက်မလာတာမျိုး စသဖြင့် ရောင်းသူ၊ ဝယ်သူ ဘယ်သူမဆို လူလိမ်တွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ Online Marketplace Platform တွေကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ သုံးစွဲနည်းကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

တစ်ဖက်လူအကြောင်း စုံစမ်းပါ။ Facebook Marketplace လို platform ကို သုံးတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ Facebook profile ကို ဝင်ကြည့်ပါ။ Friends တွေ ရှိလား၊ (မကြာသေးခင်က သွားထားတဲ့ ခရီးသွားဓာတ်ပုံတွေ တင်ထားတာမျိုးလို) တကယ် active ဖြစ်နေတဲ့ အကောင့်အစစ်လားဆိုတာ စစ်ကြည့်ပါ။ ဒါ့အပြင် အရင်က အရောင်းအဝယ်လုပ်ထားဖူးတဲ့ transaction တွေနဲ့ review တွေကိုပါ စစ်ဆေးပါ။

ငွေအပြည့်ချေမယ်ဆိုတဲ့သူတွေကို သတိထားပါ။ ငွေချေမယ်ဆိုပေမယ့် ဝယ်မယ့်ပစ္စည်းအကြောင်းကို သေချာမမေးဘူး၊ အပြင်မှာ လာကြည့်ဖို့လည်း စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင် ဒါဟာ တကယ်ဝယ်ချင်တဲ့သူမဟုတ်ဘဲ သင့်ကို လိမ်တော့မယ့်သူပါပဲ။ **ဝယ်မယ့်သူကို သင့်ရဲ့ လိပ်စာ၊ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို မပေးပါနဲ့။** ငွေချေမယ်ဆို အများဆိုင်နေရာတစ်ခုခုမှာဆုံပြီး ငွေသားနဲ့ပဲ လက်ခံပါ။ Zelle တို့၊ Venmo တို့လို instant payment နည်းလမ်းတွေဟာ သုံးစွဲသူအပေါ်မှာ အပြည့်အဝ ကာကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်သိကျွမ်းပြီး ယုံကြည်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ငွေလွှဲဖို့အတွက်ပဲ ဒါတွေကို သုံးပါ။ **သုံးစွဲသူကို ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ marketplace တွေကို သုံးပါ။** Etsy တို့ eBay တို့မှာဆို transaction တစ်ခုခုလွဲသွားတာမျိုးတွေအတွက် ရောင်းသူဝယ်သူ နှစ်ဖက်လုံးကို အာမခံပေးထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ငွေပေးချေမှုတွေကို သူတို့ဘက်ကပဲ ကိုင်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် မသိတဲ့သူတွေဆီ credit card နံပါတ်ပေးရတာမျိုးတွေ မရှိပါဘူး။

အလုပ်လိမ်လည်မှု [The Employment Scam]

၂၀၂၃ ခုနှစ်တုန်းက Courtney တစ်ယောက် အလုပ်ပြောင်းမယ်ဆိုပြီး အွန်လိုင်းပေါ်က အလုပ်ခေါ်စာတွေကို လိုက်ကြည့်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာပဲ ဒေသဆိုင်ရာပရဟိတကျန်းမာရေးအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Luminis Health က အလုပ်တစ်ခုကို တွေ့ခဲ့တယ်။ အလုပ်က အချိန်ပိုင်းအလုပ်ဖြစ်ပြီး လစာကလည်း မဆိုးလှဘူး။ ဒါနဲ့ သူ အလုပ်လျှောက်လိုက်တဲ့အခါ ချက်ချင်းဆိုသလို Luminis ဘက်ကနေ စာပို့လာတယ်။ ပို့တဲ့သူက ကုမ္ပဏီရဲ့ Online Interview Manager ဖြစ်သူ Andrew ပါဆိုပြီး သူ့ကိုယ်သူ မိတ်ဆက်တယ်။ နှစ်ယောက်သား Microsoft Teams Chat ကနေ စာပို့ဆက်သွယ်ကြတယ်။ Andrew လုပ်ခိုင်းတဲ့အတိုင်း အချက်အလက်တွေ ဖောင်ဖြည့်ပြီး reference တွေ ပေးလိုက်တယ်။ Courtney တစ်ယောက် Andrew ကို မမြင်ဖူးလိုက်သလို စကားလည်းမပြောလိုက်ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီလို့ အလုပ်ခန့်လိုက်ပြီလို့ Andrew ဘက်က ပြောလာခဲ့တယ်။

Courtney အနေနဲ့ ကွန်ပျူတာပစ္စည်းတစ်ချို့ အသစ်ဝယ်ဖို့ လိုတာမို့ ကုမ္ပဏီဘက်က startup funds အနေနဲ့ ငွေလွှဲပေးထားတယ်လို ဆိုပါတယ်။ Courtney က သူ့ရဲ့ဘဏ်အကောင့်ကို စစ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း သူတို့ပြောတဲ့ငွေလွှဲမှတ်တမ်းက pending transaction ထဲမှာ ရောက်နေတယ်။ အဲဒီနောက် Andrew က ကုမ္ပဏီနဲ့ တွဲလုပ်နေတဲ့ vendor ဆီကို Zelle က တစ်ဆင့် ဒေါ်လာ ၅၀၀ လွှဲပေးပါဆိုပြီး yahoo email တစ်ခု ပေးလာပါတယ်။

ဝန်ထမ်းအသစ်ဆီကနေ ကုမ္ပဏီက ငွေတောင်းနေတာဟာ ပုံမှန်တော့မဟုတ်ဘူးလို့ Courtney က တွေးမိတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကိုဗစ်အလွန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်မှာပါလို့ ဖြေတွေးပြီး ငွေလွှဲပေးလိုက်တယ်။ ကံကောင်းစွာနဲ့ပဲ ဘဏ်ဘက်က လိမ်လည်မှုသံသယနဲ့ transaction ကို delay လုပ်ပြီး cancel လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒီအကြောင်းကို Andrew ကို ပြောပြတော့ Apple Pay သို့မဟုတ် Cash App ကို သုံးဖို့ ပြောတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ လိမ်နေတာဖြစ်မယ်လို့ Courtney တွေးမိသွားပါပြီ။ ကံကောင်းလို့ လက်ရှိအလုပ်ကနေ မထွက်မိလိုက်တာပါ။ မဟုတ်ရင် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မယ့်အပြင် ဒေါ်လာ ၅၀၀ ပါ ဆုံးတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Luminis Health ဘက်ကတော့ ဒီလိုမျိုး သူတို့နာမည်သုံးပြီး လိမ်လည်နေတာတွေအပေါ် သေချာအရေးစိုက်ပြီး အလုပ်ရှာနေသူတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

လိမ်လည်အလုပ်ခေါ်စာတွေကို အတော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖန်တီးထားပါတယ်။ **ကုမ္ပဏီ website အတု၊ LinkedIn Page အတုတွေ ထည့်ထားပြီး ပို့စ်တင်တဲ့သူရဲ့ social media profile တွေနဲ့ အင်တာဗျူးအချက်အလက်တွေဆိုရင်လည်း အစစ်လို့ ထင်ရလောက်အောင်ကို ပြုလုပ်ထားပါတယ်။** ဒီလို အလုပ်အလိမ်အညာတွေဟာ နည်းပညာနဲ့ ကျွမ်းဝင်နေတဲ့ လူငယ်တွေကို ပစ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒါတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ဆို အလုပ်ခေါ်တဲ့ ကုမ္ပဏီအကြောင်းကို စုံစမ်းပါ။ ကုမ္ပဏီအစစ်ဟုတ်မဟုတ် သေချာသိဖို့ သူတို့ website ကို ရှာပြီး လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို စစ်ဆေးပါ။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းမှာပဲ website တွေ အမျိုးမျိုးရှိနေပြီဆိုရင်တော့ သတိထားစရာပါပဲ။**အလုပ်ခေါ်တဲ့ကုမ္ပဏီ၊ အလုပ်ခေါ်တဲ့သူ သို့မဟုတ် ယာယီအလုပ်အေဂျင်စီ (Temp agency) တွေဆီ ငွေလွှဲတာမျိုး၊ ဘဏ်အကောင့်အချက်အလက်ပေးတာမျိုးတွေ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။** လူလိမ်တွေဟာ တကယ်ရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ နာမည်တွေကိုသုံးပြီး လိမ်လည်ကြတာပါ။

အွန်လိုင်းမှာ သို့မဟုတ် အပြင်မှာ တွေ့ဆုံဖို့ တောင်းဆိုပါ။ Video call နဲ့ တွေ့ဆုံစကားပြောတာဟာ ပိုမိုထင်သာမြင်သာရှိစေပြီး အသေးစိတ်မေးမြန်းနိုင်ခွင့်လည်း ရရှိစေပါတယ်။

ခရီးစဉ်လိမ်လည်မှု [The Travel Scam]

James Orr ဟာ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဇနီးဖြစ်သူနဲ့အတူ California ပြည်နယ် Fresno မြို့မှာ နေထိုင်ပါတယ်။ တစ်ရက်တော့ သူ့ရဲ့ စာတိုက်ပုံးထဲမှာ Primo Network Adventures ရဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်ကို တွေ့ပြီး စိတ်ဝင်စားသွားတယ်။ လက်ကမ်းစာစောင်ထဲမှာ ဇိမ်ခံသင်္ဘောပေါ်မှာ အပန်းဖြေနေတဲ့သူတွေ၊ ပထမတန်း လေယာဉ်ခုံမှာ ထိုင်နေတဲ့သူတွေရဲ့ပုံတွေကို ထည့်ထားတယ်။ ဖတ်ကြည့်မိသလောက် ဇိမ်ခံသင်္ဘောခရီးစဉ်တွေ၊ တစ်ပတ်တာကွန်ဒိုအငှားတွေနဲ့ Telsa လို တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်း မဲဖောက်ပေးမှာတွေကို ကြေညာထားတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်တဲ့ info session ကို အိမ်နားက ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ လုပ်မှာမို့ Orr တို့ ဇနီးမောင်နှံလည်း သွားတက်ကြတယ်။ သူတို့ရောက်သွားတော့ Primo ရဲ့ 10-year travel membership program အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးတယ်။ ခံစားခွင့်အနေနဲ့ ၁၀ နှစ်အတွင်း ကွန်ဒိုအငှားနဲ့ သီးသန့်ခရီးစဉ်တွေမှာ အထူးလျှော့ဈေးတွေ ရရှိမှာဖြစ်တယ်။ ဈေးနှုန်းကတော့ အဖွဲ့ဝင်ကြေး ဒေါ်လာ ၁၂,၀၀၀ ဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ်ကြေးတွေ ထပ်ပေးရဦးမှာပါ။

Primo ရဲ့ Facebook Page ကို ဝင်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ကမ်းခြေတွေ၊ အပန်းဖြေစခန်းတွေရဲ့ ပုံလှလှလေးတွေ အများကြီးတင်ထားတာမို့ သူတို့ကို လုံးဝအကြိုက်တွေ့သွားစေပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေအနေနဲ့ password နဲ့ ဝင်ပြီးမှ booking တင်လို့ရမယ့် စနစ်အကြောင်းလည်း ရှင်းပြတယ်။ Orr က Primo ဆိုတာကို တစ်ခါမှ မကြားဖူးပေမယ့်လည်း ကြည့်ရသလောက်တော့ တရားဝင်ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်တဲ့အပြင် အတော်လေး ဈေးသက်သာပုံပဲလို့ တွေးမိလိုက်တယ်။

ဒါပေမယ့် Orr ရဲ့စိတ်က သိပ်မသေချာဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒေါ်လာ ၁၂,၀၀၀ ဆိုတာ ဈေးများလွန်းတယ်ဆိုတော့ Primo ဘက်က တတ်နိုင်တဲ့ပမာဏကို မေးတယ်။ မကြာသေးခင်ကမှ သူ့ရဲ့ consulting job ကနေ ရထားတဲ့ငွေတွေရှိတာမို့ ဒေါ်လာ ၇,၀၀၀ လောက်ဆို အဆင်ပြေတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ Orr ဟာ စာ ၈ မျက်နှာလောက်ရှိတဲ့ စာချုပ်တစ်ခုကို လက်မှတ်ထိုးခဲ့လိုက်တယ်။ စာချုပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ သေချာဖတ်မကြည့်ခဲ့ပါဘူး။

တကယ်တော့ Primo membership ဆိုတာ timeshare လိမ်လည်မှုနည်းလမ်းဟောင်းကြီးကို အသွင်သစ်ပြောင်းထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Primo ဟာ data broker တွေဆီကနေ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေ ဝယ်ယူပြီး အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေ၊ ချမ်းသာတဲ့ပင်စင်စားတွေကို သေချာလေးပစ်မှတ်ထားလိမ်လည်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ Orr တို့ကတော့ membership ခံစားခွင့်တွေကို တစ်ခုမှ မသုံးလိုက်ရပါဘူး။ Primo ဘက်က ပေးလာတာတွေက စိတ်ဝင်စားဖို့မကောင်းတဲ့အပြင် သုံးရမယ့်အချိန်ကလည်း သူတို့ခရီးမသွားနိုင်တဲ့ရက်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ Orr တို့ ဇနီးမောင်နှံဟာ Primo ဘက်က ပေးလာတာတွေကို ဘာတစ်ခုမှမယုံတော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာတော့ Orr က Primo membership ကို တစ်ကြိမ်ပဲ သုံးခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းသားဟောင်းတွေ့ဆုံပွဲအတွက် motel booking တင်တဲ့နေရာမှာ သုံးခဲ့ပြီး ဒေါ်လာ ၁၀၀ လျှော့ဈေးရခဲ့ပါတယ်။

အခုဆိုရင် Primo ရဲ့ website ရော၊ ဖုန်းနံပါတ်တွေရော ဆက်သွယ်လို့မရတော့ပါဘူး။ Primo မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကတော့ ကုမ္ပဏီက ပိတ်သွားပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။

လိမ်လည်သူတွေဟာ ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်သူတွေ၊ ဒေတာခိုးယူသူတွေနဲ့ အွန်လိုင်းရင်းမြစ်တွေဆီကနေ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဝယ်ယူပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပစ်မှတ်ထားရမယ့်သူတွေနဲ့ လိမ်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို ပြန်လည်အစီအစဉ်ချမှတ်ကြပါတယ်။**အတင်းအကျပ် ချက်ချင်းလုပ်ခိုင်းတာမျိုးဆို လိမ်နေတာပါ။** အခွင့်အရေးကောင်းကို လက်မလွှတ်ရအောင် အခုချက်ချင်းလုပ်ပါဆိုပြီး သင့်ကို ဖိအားတွေပေးပါလိမ့်မယ်။ သင်ဝယ်မယ့်ပစ္စည်းအကြောင်း၊ ဈေးနှုန်းအကြောင်းတွေကို သေချာစဉ်းစားချိန်ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အမိုက်စားကမ်းလှမ်းမှုတွေကို လက်မခံခင် ဒီအချက်တွေကို သတိရပါ။

အချိန်ယူပါ။ **သိပ်ကောင်းလွန်းနေတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာပါ။** James Orr ရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှာဆို လိမ်လည်သူတွေဟာ ဇိမ်ခံခရီးစဉ်တွေ၊ အဆမတန်လျှော့ဈေးတွေနဲ့ မက်လုံးပေးခဲ့တာပါ။ အသေးစိတ်လေ့လာစဉ်းစားခွင့်မပေးဘဲ တစ်ခါတည်းဆုံးဖြတ်ချက်ချခိုင်းတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ လှည့်စားခဲ့ကြပါတယ်။

ဆုမဲတွေကို သတိထားပါ။ ရှားရှားပါးပါးရနိုင်မယ့်အခွင့်အရေးဆိုပြီး ဆွဲဆောင်ကြပါလိမ့်မယ်။ လုံးဝမယုံပါနဲ့။ မဲပေါက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်လို့ ဘယ်လိုပဲရှင်းပြနေပါစေ၊ တကယ်တမ်းမဲပေါက်ဖို့ဆိုတာ သိပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

Credit Card ကုမ္ပဏီကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ Credit card နဲ့ ငွေပေးချေလိုက်ပြီးမှ အလိမ်ခံလိုက်ရပြီလို့ သံသယရှိရင် ကတ်ကုမ္ပဏီကို ချက်ချင်းအသိပေးပါ။ ကတ်ထဲက ငွေဖြတ်သွားတာ မှားနေတယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကုမ္ပဏီဘက်က သင်ဝယ်လိုက်တဲ့ပစ္စည်း တကယ်ရမရ စစ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ လိမ်လည်မှုလို့ တွေ့ရှိခဲ့ရင်တော့ သင့်ငွေကို သင့်ဆီပြန်လွှဲပေးနိုင်ပါတယ်။

ပြည်နယ်ရှေ့နေချုပ်ရုံး (State's attorney general) ကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။ AG အတော်များများမှာ အဆင်မပြေမှုတွေကို အချိန်မရွေး ဆက်သွယ်တင်ပြလို့ရတဲ့ website တွေ၊ ဖုန်းနံပါတ်တွေ ထားထားပါတယ်။ မြို့နယ်ရဲစခန်း၊ Federal Trade Commission နဲ့ Consumer Financial Protection Bureau တွေဆီပါ တစ်ခါတည်း အကြောင်းကြားပါ။ ဒီအဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ ရာဇဝတ်အမှုကြီးတွေကိုလိုက်နေရင်း ဒီလိုလူလိမ်တွေကိုပါ ဖမ်းမိတတ်တာမို့ လိမ်ခံလိုက်ရတဲ့ငွေတွေ ပြန်ရနိုင်ချေရှိပါတယ်။

သက်ကြီးတို့ ခံစားနိုင်ခွင့် အခွင့်အလမ်းများ

မောင်ဖိုးညို

ခုချိန်ကာလမှာ ရွေးကောက်ပွဲရလာဒ်အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် အမေရိကရောက်မြန်မာတွေကြားထဲ စိုးရိမ်ပူ ပန်မှုတွေအတော်ကြီးစိုးလာတာကတော့ ထင်သာမြင်သာတဲ့ကိစ္စဖြစ်နေပါတယ်။ နေ့စဉ်နံနက် လင်းတိုင်း သတင်းထူးတွေတသဲသဲဝင်နေချိန်မို့ "ဒီနေ့ ဘာထူးပြန်ပြီလဲ?"ဆိုတဲ့မေးခွန်းဟာ မြန်မာမိသား စုတွေရဲ့အိမ်တိုင်း စေ့ကို တံခါးခေါက်ဝင်ရောက်နေပါပြီ။ နားလည်ကြသူတွေနဲ့ (သာမာန်လောက်သာ ကြားဖူးနားဝရှိကြသူတွေ အပါအဝင်)ကလူမှုကွန်ယက်တွေမှာ ပလူပျံအောင်မှတ်ချက်ပြုဖေါ်ပြကြတဲ့ ကောက်ချက်ချမှုတွေဟာလည်း "သို့လော၊ သို့လော??"အဖြစ်တွေကို ပိုများလာစေပါတယ်။ အရင်က မြန်မာနိုင်ငံထဲလက်ရှိပေါ်ပေါက်နေတဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ဖိနှိပ်ကြမ်းတမ်းမှုသတင်းတွေတောင်နစ်မြုပ်သွား ပြီး၊ ကိုယ်ကစိတ်လှုမ်းပူနေကြတဲ့ဆွေမျိုးမိတ် သင်္ဂဟတွေကတောင် ကိုယ့်ဆီပြန်ဆက်သွယ်မေးမြန်းစုံ စမ်းတာတွေရှိလာနေပါပြီ။

ဒုက္ခသောကဖိစီးမှုတွေပတ် လည်ဝိုင်း မတရားမှုတွေကိုမခံရပ်နိုင်တော့လို့ မိသားစုနဲ့ သားသမီးနောင်ရေးတိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း နယ်သစ်ပယ်သစ်ရှာပြောင်းရွှေ့အခြေချပြီးခါမှ၊ ကိုယ့်ရဲ့ "ဒုတိယ"နေအိမ်မှာ မရေရာမသေချာတဲ့ဘဝတွေ ရောက်လာနိုင်မလားဆိုတဲ့ (life insecurity) အခြေရောက်နေကြရသလိုပါဘဲ။ လက်ရှိတက်လာတဲ့ အစိုးရရဲ့ ဖြောင်ကျကျဘွင်းဘွင်း ပြောဆိုမှုတွေ၊ အားကျအထင်ကြီးကြသူ လူမျိုးစုတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ လည်းထိပ်စည်းက ဆိုတာကိုတော့ မငြင်းမကွယ်ဝန်ခံရပေမပေါ့။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ နိုင်ငံရေးရေစီး ကြောင်းတိုင်း မှာ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်သက်ဝင်ခွင့်အနေနဲ့ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်အလေးထားရမှာကတော့ ဓမ္မတာပါ။

ခုလမှာတော့ မြန်မာမိသားစုအိမ်တိုင်းမှာရှိတဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုများရဲ့(ရှိတတ်စမြဲမို့) သူတို့တွေနဲ့ပတ် သက်ပြီး လက်ရှိအမေရိကပြည်ထောင်စုက ပေးထားတဲ့ရပိုင်ခွင့်အခွင့်အလမ်းအချို့ကိုလမ်လှမ်းမှီ နားလည်သလောက် တင်ပြပါ့မယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုလို့ဆိုလိုရာမှာ (၆၅)နှစ်အထက်ပိုင်းလို့ယျေဘူရ ဆိုပါရစေ။ နောက်တခုသတိ ပေးချင်တာကတော့ (ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း) နေ့စဉ်ပြောင်းလဲနေတဲ့အမိန့် ညွှန်ကြားချက်ပေါင်းများစွာတွေရှိနေတာမို့ကျွန်တော်တင်ပြမဲ့အချက်အလက်များဟာ ခုဆောင်းပါး ရေးနေစဉ်ကာလအတွင်းမှာတော့ (valid) အသက်ဝင် တည်ရှိနေဆဲပြဋ္ဌာန်းချက်ရှိနေတဲ့ အချက်အလက်တွေပါလို့ဆိုပါရစေ။

မိမိတို့မိသားစုထဲသက်ကြီးပိုင်းအရွယ်ရှိသူတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့အဆင့်တွေကတော့ –

(က) အမေရိကနိုင်ငံအတွင်းအခြေချပြီးဆိုတာနဲ့ Social Security Administration, Social (benefits) services agency, Identification Card ID from local motor vehicle license office တွေမှာနောက် နေ့သွားရောက်စာရင်းသွင်းပါ။

(ခ) Social Security account ကို online စာရင်းဖွင့် (open account) လုပ်ပါ။ လိုအပ်တဲ့ (access code) က (၂)ပတ်လောက်စောင့်ရတာမို့ ဆောလျင်စွာဆောင်ရွက်ပါ။ မိမိတို့ လျှောက်ထားချက်ကို ဆိုင်ရာ website မှာ အချိန်မရွေးတက်ကြည့်နိုင်တဲ့အပြင် အချိန်နဲ့တပြေးညီတဲ့ အချက်အလက်မှတ် တမ်း၊ ပို့စာပေးစာ copies များအလွယ်တကူရယူနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) ညွှန်ကြားချက်စာ၊ လျှောက်လွှာလက်ခံရရှိကြောင်းစာ notices (ဥပမာ - I-797c လိုတွေ) မဆိုင်းမတွရနိုင် ပါတယ်။ သတ်မှတ်ချိန်းဆိုရက်/အချိန်ကိုမျက်ခြေမပြတ်ကြပါနဲ့။

ခံစားခွင့်အချို့ဘက်လှည့်ကြည့်ကြရအောင်။

Supplemental Social Security Income (SSI)

SSI လို့ဆိုတဲ့အတွက် SSDI (Social Security Disability Insurance) နဲ့မတူဘူးဆိုတာကိုသတိပြုပါ။ အလုပ် ဝင်ငွေရှိပြီး လုပ်သက်(၁၀) နှစ်(ဝန်းကျင်လောက်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်သောယူနစ်(၄၀) 40 units ရှိပြီးသူ)လုပ်ခဲ့ဘူး သူတဦးဟာ SSDI ခံစားခွင့်ကိုရနိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့လုပ်အားကရတဲ့ လုပ်အားခ ပေါ် မှာ(earned-income) ရဲ့ paycheck မှာ (Disability Insurance) နဲ့ (Social Security contribution) ကိုသတိထားမိကြမယ်ထင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီကစုဆောင်းရံပုံငွေကပေးတာက SSDI ပါ။ ဒါပေမဲ့ permanent disability လို့ခေါ်တဲ့ရာသက်ပန် မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်နေကြောင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသာခကေ ရှိရမှာမို့ လွယ်လွယ်ကူကူရမဲ့အခွင့်အရေးတော့ မဟုတ်ပါ။ အတော်များများကတော့ ရှေ့နေရှေ့ရပ်နဲ့ လုပ်ယူကြပါတယ်။ ရှေ့နေပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရှေ့နေ ခအဖြစ် အကြမ်းဖျဉ်း(၃၀%)လောက် ကတော့ လစဉ်ခံစားခွင့်ကာလတလျှောက်လုံး ဆက်သဘို့တော့လိုသပေါ့ဗျာ။ end-stage renal failure လို၊ complete blindness လိုဆိုရင်တော့ ရှေ့နေအကူမလိုဘဲ နားလည်သူ သားချင်းများက လျှောက်ထားပေးနိုင်ရင် ခံစားခွင့်အပြည့်ရနိုင်သပေါ့ဗျာ။ အဲ - SSI ကတော့အလုပ်အလုပ် တခါမှမလုပ် ဖူးသလို၊ လုပ်ဖူးရင်လည်း အလုပ်ယူနစ် (၄၀)မပြည့်သူတွေအတွက်ပေါ့။ ဒီခံစားခွင့်ကိုမြန်မာသက်ကြီးပိုင်းတွေအတော်များများထဲတွေ့ရပါတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း ရှေ့နေများအကူ နဲ့လုပ်သူကအများစုပေါ့။ ပြောချင်တာက မိမိရဲ့မိသားစုဝင်(သို့မဟုတ်)မိခင်/ဖခင်တို့ဟာ permanent disability တောက်လျှောက်ရှိခဲ့၊ ကုသနေရတယ်ဆိုရင်တော့ ရနိုင်ခြေများပါတယ်။ ကျနော့အနေနဲ့တိုက်တွန်းချင်တာက တခြားအကူအညီမယူဘဲ ကိုယ်တိုင်လျှောက်ပါ။ SSI ဟာမြန်မာ မိသားစုထဲအများဆုံး တွေ့ရတတ်တာမို့ သိသင့်တဲ့အချက်အချို့ကိုတင် ပြပါ့မယ်။ SSI ကို citizen များသာခံစားခွင့်ရှိပါတယ်။ ကာယကံရှင်က Dementia လိုရောဂါရှိရင် citizenship ရရှိခွင့်လျှောက် လွှာကို စာမေးပွဲဖြေဆိုစရာမလိုဘဲ တင်သွင်းရရှိနိုင်ကြောင်းပါ။

(က) လစဉ်တိုက်ရိုက်ပေးသွင်းလက်ခံရနိုင်တဲ့ "Direct Express" ကတ်ပြားဟာ အလွန်အသုံးတည့် ပါတယ်။ လစဉ်လဆန်းလိုသတ်မှတ်ရက်မှာဝင်ပါတယ်။

(ခ) အဲ့ဒီငွေကိုကာယကံရှင်အတွက်သာသုံးရပါမယ်။ အဲ့ဒီအထဲကငွေကို (cash-out) ဘဏ်ကနေထုတ် ယူရင်တော့ ကာယကံရှင်(သို့မဟုတ်)ထိမ်းသိမ်းရာတာဝန်ပေးထားသူ(designated payee) (အများ အားဖြင့် သားသမီး/အိမ်ထောင်ဖက်)ကစာရင်းငွေဝင်ငွေထွက်အသုံးစာရင်းပြုစုထားဘို့ လိုပါတယ်။ audit လုပ်ခဲ့သည်ရှိ သော်ပြဘို့သက်သေပါ။ အနာဂတ်အတွက်သုံးဘို့သီးခြားစုထားရင်လည်းကြိုး ကြောင်း ဆီလျော်တဲ့အထောက် အထားပြရပါမယ်။

(ဂ) ပေးသွင်းငွေဟာ နေထိုင်ရာပြည်နယ်ကထဲ့ဝင်တဲ့ပမာဏလည်းပါဝင်တာကိုသတိပြုပါ။ statement တွေမှာ ဖေါ်ပြလေ့ရှိပါတယ်။

(ဃ) ကိုယ့်ဘဏ်ထဲကိုထဲ့ခွင့်မရှိပါ။ ထဲ့ရင် နောက်ကလိုက်စုံစမ်းပါတယ်။ ကာယကံရှင်အတွက် (checking account) နဲ့ ဘဏ်စာရင်းသီးသန့်ဖွင့်ပြီး Social Security Department နဲ့ direct deposit လုပ်ထားလို့ရပါ တယ်။ တချို့ကလည်းဒီနည်းကိုသုံးကြပါတယ်။

(င) လက်ရှိမှာ ကာယကံရှင်ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုငွေကြေးဟာ ($2,000)ထက်ပိုခွင့်မရှိပါဘူး။ မိမိရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုအ ခြားရှိခဲ့ရင် လည်းမရနိုင်ပါ။ (ဥပမာ- pensions, veteran benefits, awards money, life insurance, CDs, rental income, part-time income, investment, အမွေဆက်ခံသောလက်ဝတ် ရတနာငွေကြေးများ) လစဉ် direct deposit ဟာလည်း (၉)လလောက်ကြာရင်စစ်တတ်တာမို့၊ (၉)လ မရောက်ခင်မှာ မသုံးစွဲမိဘဲ accumulated amount ငွေသား (၂-ထောင်ပိုသွားရင်လည်း) အဖြတ်ခံရ နိုင်ကြောင်းပါ။

(စ) မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ကာယကံရှင်အမည်ကိုသုံးပြီး joint account မဖွင့်မိပါစေနဲ့။ ခံစားခွင့်ရှိသူနံမယ် ပေါက်ရင် အဲ့ဒီဘဏ်စာရင်းအကောင့်ကိုစိစစ်ပါတယ်။

(ဆ) မိမိကို sponsor လုပ်ခေါ်ယူသူရဲ့ဝင်ငွေနဲ့ကြွယ်ဝမှုကိုလည်းကြည့်တယ်ဆိုတာကိုသိပြုပါ။ ဒါကတော့အချို့ non-citizen အဖြစ်ခံစားခွင့်ရှိတဲ့သူအချို့အတွက်မို့ သိပ်စိုးရိမ်ဘွယ်တော့မရှိပါ။

(ဇ) ခံစားခွင့်ရှိသူသေဆုံးရင် Social Security Administration ကိုချက်ချင်းအကြောင်းကြားဘို့လို သလို၊ ငွေလက်ခံရရှိထားရင်ပြန်ပို့ပေးဘို့လိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ထိန်ချန်မှုအတွက်ဒါဏ် ကြေးအပြင်၊ အတိုးနဲ့ပါပြန်တောင်းခံရပါမယ်။

(ဈ) ကာယကံရှင်ရဲ့ရောဂါအကြောင်းရင်းခံပြန်ကောင်းလာဘွယ်မရှိရင်တော့ စတင်ရရှိခံစားချိန်ကနေ နောက်(၅-၇ နှစ်)ကြာမှ ပြန်စိစစ်မယ်လို့ဆိုပါတယ်။

Medicare နဲ့ Medicaid

ဒါကသက်ကြီးတွေအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ပါ။ ဒီကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာအပြည့်အစုံ ကိုအရင် ကလည်းဆောင်းပါးတိုရှည်ရေးဘူးတာမို့ (၁/၂၀၁၈၊ ၁၀/၂၀၁၉၊ ၁၁/၂၀၁၉၊ ၁၁/၂၀၂၂ ထုတ် "မြန်မာဂဇက်"တို့ တွင်) ဒီတကြိမ်မှာတော့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်လမ်းကြောင်းလေးတွေကိုဘဲဇောင်းပေး ရေးပါ့မယ်။

(က) အများအားဖြင့်မြန်မာသက်ကြီးများဟာ Medicaid ကိုနေထိုင်ရာအရပ်တွေမှာလျှောက်ထား ရယူပြီးဖြစ် လေ့ရှိပါတယ်။ Medicare ဟာ citizen များသာခံစားခွင့်ရှိတာမို့ citizen မဟုတ်သေးရင် (ကာယကံရှင်ကလည်း Medicaid ရနေဆဲဆိုရင်) ဒီတိုင်းဆက်ပြီး Medicaid နဲ့နေပါ။

(ခ) citizen ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ Medicare ကိုတွန်းပို့ခံရပါမယ်။ SSI ရရှိထားသူဆိုရင် automatic enrolled ဖြစ်သွားမှာပါ။ အဲ့ဒီအတွက် လက်ရှိရထားတဲ့ Medicaid ဖြတ်ခံရပြီး Original Medicare (Part B-Medical part နဲ့ Part D-Prescription part)ရပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီအတွက် Part A (Hospital Part) ကိုလျှောက်ထားဘို့ Social Security (သို့မဟုတ်) Social Services ကိုပြန်ဆက်သွယ်ရပါမယ်။

(ဂ) အဲ့ဒီအတွက် မိမိရဲ့ ဆရာဝန်/ဆေးခန်းကိုပြန်စာရင်းသွင်းဘို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အချို့ပြည်နယ်တွေက တော့ မိမိတို့ရှိဆဲ group မှာပြန်ထဲ့ဝင်ပေးပါတယ်။

(ဃ) SSI ရထားရင်တော့ လစဉ် premium ကိုဆိုင်ရာပြည်နယ်က ပံ့ပိုးပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပေးရရင် လည်းအ လွန်နည်းပါတယ်။

(င) အရေးကြီးတာက citizen ဖြစ်ချိန်မှာ အသက်(၆၅)နှစ်ပြည့်နေရင် Medicare မှာစာရင်းသွင်းထား ဘို့အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ပျက်ကွက်ရင် တသက်တာလုံး ဒါဏ်ကြေးပေးရပါလိမ့်မယ်။ အများအား ဖြင့်မျက်ခြေပြတ် တတ်ကြပါတယ်။

(စ) တချို့က Traditional (Original) Medicare နဲ့ဆက်နေကြပြီး၊ တချို့ကတော့ အခုရေပန်းစားလာ တဲ့ Part-3 Advantage plan တွေကိုရွေးချယ်လာကြပါပြီ။ ဆရာဝန်၊ အထူးကု၊ ဓါတ်ခွဲ၊ ဓါတ်မှန်၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးဝါးကအစ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိစ္စအားလုံးကို provider group တခုတည်းကလုံးဝတာဝန် ယူလိုက်တာမို့ ကိစ္စရှင်းလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့လည်းမိမိတို့စိတ်ကြိုက်ဆရာဝန်'အချိန်မရွေးနေရာမရွေးရမှု' ဆိုတဲ့ အာသီသရှိကြသူတွေကတော့ Traditional နဲ့စခန်းသွားကြပါတယ်။

(ဆ) ဆေးဝါးတန်ဘိုးကြီးနေ့စဉ်သုံးဆောင်ကြရသူရောဂါအခံရှိကြသူတွေအတွက် "Prescription Extra-Help" ကိုလျှောက်ထားနိုင်တဲ့အစီအစဉ်သစ်တခုလည်းရှိနေပါတယ်။

(ဇ) ဖေါ်ပြတဲ့ Medicare ရဲ့ parts တွေရဲ့ premium ကြေးတွေကို ဝင်ငွေမရှိသူတွေအတွက် ဆိုင်ရာ ပြည်နယ် ဘတ်ဂျက်မှကျခံပေးတယ်ဆိုတာကိုလည်းသိဘို့လိုပါတယ်။ မိမိတို့ရရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ လွှမ်းခြုံကာကွယ် မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခွင့်ပြုမိန့်ကျရင် ဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ Parts A, B, D တို့ အလုံးစုံပါမပါကို အသေအချာစိစစ်ကြဘို့သတိ ပေးပါရစေ။ ရလာတဲ့ Medicare ID card မှာဖေါ်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ မြောက်မြားလှစွာသောဝင်စာတွေကြားထဲ ယောင်လည်လည်နဲ့လမ်းပျောက် ကြသူတွေမကြာခနကြုံဖူး လို့ပါ။

(ဈ) မိမိတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံများနဲ့ပတ်သက်ပြီး မသေချာရင် မြို့ရပ်ကွက်တွေမှာ ကျန်းမာရေး အာမခံရောင်း တဲ့ကိုယ်စားလှယ် (agent/broker/licensed enrollee) တွေဆီသွားပါ။ သူတို့က ကော်မရှင်ကိုအာမခံကုမ္ပဏီက ရတာမို့ ကိုယ့်အိပ်ကပ်ထဲက ဘာမှ ကုန်စရာမရှိပါ။

ခုလမှာတော့ မြန်မာမိသားစုအိမ်တိုင်းမှာရှိတဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုများရဲ့(ရှိတတ်စမြဲမို့) သူတို့တွေနဲ့ပတ် သက်ပြီး လက်ရှိအမေရိကပြည်ထောင်စုက ပေးထားတဲ့ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အလမ်းအချို့ကိုလမ်လှမ်းမှီ နားလည်သလောက် တင်ပြပါ့မယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုလို့ဆိုလိုရာမှာ (၆၅)နှစ်အထက်ပိုင်းလို့ယျေဘူရ ဆိုပါရစေ။

(ည) အလုပ်လုပ်နေဆဲသူတွေအနေနဲ့ Medicare ဟာ မိမိတို့အသက်(၆၅)နှစ်ပြည့်ဘို့(၃)လအလို ကတည်းက လျှောက်ထားခွင့်ရှိတာမို့၊ ရက်မလွန်စေဘို့အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိတို့အလုပ်လုပ်ရာနေရာ က Group plan ရှိ ထားပြီးအဲ့ဒီ plan နဲ့ဆက်နေချင်ရင် Social Security ကို မိမိတို့ Medicare လျှောက်ထားခြင်းကိုဆိုင်းငံ့ထားဘို့ ကြိုတင်အသိပေးအကြောင်းကြားရပါမယ်။

(ဋ) အလုပ်ကအပြီး(၆၅နှစ်ပြည့်ရင်) အနားယူရင်တော့ Social Security website မှာ ဝင်ပြီး Medicare လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာမှာ လစဉ်ခံစားခွင့်ရှိလို့ လစဉ် payment လိုချင်ရင် တပါတည်းလျှောက် ထားနိုင်ပေမဲ့ (Full retirement age) မှာမှထုတ်ယူသင့်ပါတယ်။ ပိုမိုကောင်းမွန် ကြီးမားတဲ့လစဉ် payment ရနိုင်လို့ပါ။ Social Security က Medicare ID# ရပြီဆိုရင် မိမိတို့နှစ် သက်ရာ plan ကို Medicare.gov မှာ တက်ရောက်ရွေးချယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီက ဝင်ခွင့်အမိန့်ရရင်၊ မိမိ plan အဟောင်း (ရှိဆဲ) ကို cancel လုပ်ဖို့မမေ့ပါနဲ့။ မိမိတို့လက်ရှိ plan ဟာ provider group တူသည့်တိုင် cancel လုပ်ရပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိတို့ရဲ့ရှိဆဲ plan ဟာ market exchange ကဝယ်ယူထားတာဆိုရင် (subsidized) လုပ်ထားတာမို့ ပြန်အမ်းရမဲ့အပြင် ဒါဏ်ရိုက်ခံရ တာမျိုးရှိပါတယ်။

(ဌ) ဒီနေရာမှာအထူးသတိပေးလိုတာက Medicare plan တွေဟာ တနိုင်ငံလုံးအတွက် plan rate တမျိုးထဲ (အများအားဖြင့်)ရှိတတ်တာမို့ ဈေးကြီးတယ်လို့ထင်စရာရှိပါတယ်။ (အထူးသဖြင့် subsidized plan နှင့်ယှဉ် လျှင်) အမှန်တော့ Medicare plans တွေဟာ လွှမ်းခြုံကာကွယ်မှု (coverage) အကောင်းဆုံးပါ ဆိုတာနောင်သတိပြုမိမှာပါ။ ပေးရတဲ့ services fees and prescription တွေက အလွန်သက်သာပါတယ်။ သက်ကြီးပိုင်း တိုင်းမှာဆေးကု၊ ဆရာဝန်ပြ၊ ကျန်းမာ ရေးဆေးစစ်ရတာများတာမို့ အဲ့ဒီကုန်ကျစရိတ်တွေနဲ့ချိန်ကြည့်ရင်အလွန် ကောင်းတဲ့အတွက် Medicare ကိုခုထိပျိုတိုင်းကြိုက်တဲ့နှင်းဆီခိုင်ဖြစ်နေတာပါ။

Supplemental Nutritional Assistance Program (SNAP) (သို့မဟုတ်) "Food Stamp"

U.S. Department of Agriculture ကဖေါ်ဆောင်တဲ့ ဝင်ငွေမဲ့သူ၊ အလွန်နည်းပါးသူတွေအတွက်လတ်ဆတ် တဲ့အသီးအနှံသားငါးဝယ်ဘို့ အစီအမံ (voucher) တခုဖြစ်ပြီး၊ လူကြိုက်များပါတယ်။

(က) ဆိုင်ရာပြည်နယ်တွေက social and family benefits agencies တွေကစီမံခန့်ခွဲပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ဘဏ် အကောင့်ထဲမှာရှိသင့်တဲ့ပမာဏထက်ပိုရင်သော်၎င်း၊ အိမ်ထောင်စုအတွင်းအပြောင်းအရွှေ့၊ အလုပ်လုပ်ကိုင် ရရှိမှုရှိခဲ့ရင် ဆိုင်ရာကိုအကြောင်းကြားဘို့လိုသလို၊ ပျက်ကွက်ခဲ့ရင် (အချို့ပြည်နယ်များကဒါဏ်ကြေးနဲ့) ပြန်ပေးရတတ်ပါတယ်။

(ခ) မိမိရဲ့ပထမမူလနေထိုင်ရာအိမ်ရဲ့တန်ဘိုး၊ SSI (သို့မဟုတ်) Temporary Assistance for Needy Families TANF) လိုခံစားခွင့်မျိုးတွေတော့ထဲ့မတွက်ပါဘူး။ Social Security retirement payment ကိုလည်းထဲ့ မတွက်ပါဘူး။

(ဂ) ဝင်ငွေရှိရင် (130% Poverty Level) နဲ့တိုင်းတာသတ်မှတ်သမို့ ခု (၂၀၂၅)ခုနှစ်မှာ တဦးလျှင် ($1,632)ထက် မပိုတဲ့ (gross income)ဆိုရင်ခံစားခွင့်ရှိနိုင်ပါတယ်။ နှစ်စဉ်အပြောင်းအလဲရှိပါတယ်။

(ဃ) ခုနှစ်မှာတော့ တဦးလျှင် ခွင့်ပြုငွေသား ($292) မှ (၈)ဦးမိသားစုဝင်ဆိုရင် ($1,756)ရှိနေပါတယ်။ ဒါလည်း နှစ်စဉ်အပြောင်းအလဲရှိပါတယ်။

(င) နိုင်ငံသား(သို့မဟုတ်) Green Card လက်ဝယ်ရှိသူတွေသာခံစားနိုင်ပေမဲ့ ပြည်နယ်အလိုက်ကွာခြားမှုတွေ တော့ရှိနေပါတယ်။ ဆိုင်ရာပြည်နယ်မှာ (၅)နှစ်ထက်ပိုတဆက်တစပ်ထဲနေရင်လဲရနိုင်ပါတယ်။

(စ) grocery နဲ့ဆိုင်တွေမှာ လတ်ဆတ်တဲ့ (ချက်ပြုတ်ကျော်လှော်ခြင်းပြုမထားတဲ့) အစားအသောက် တွေဝယ် ရာမှာသုံးဘို့ (ပလတ်စတစ်ကတ် Electronic Benefit Transfer "EBT" card)တွေသုံးရပါ တယ်။ အခရာကျ တဲ့ကိစ္စကတော့ မိမိဆီသတ်မှတ်ရက်မှာဝင်လာတဲ့ငွေသားပမာဏကို နောက်ထပ် သတ်မှတ်ရက်မတိုင်ခင်ကုန် အောင်သုံးရပါတယ်။ မကုန်ရင် ကျန်တဲ့ငွေသားကိုထက်ဆောင်းတဲ့ငွေပမာဏကိုသာ (လျှော့နည်း)ထဲ့သွင်းပါတယ်။ ကုန်အောင်သုံးပါ။

In-Home Health Support Services (IHSS)

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအများဆုံးလိုကြတာကတော့ စောင့်ရှောက်ပေးသူ (caregivers) တွေပါ။ မြန်မာမိသားစု အတော်များများမှာရှိကြသူတွေဖြစ်လို့ တနည်းမဟုတ်တနည်း လိုလာတတ်ကြပါတယ်။ အများအားဖြင့် မြန်မာ စကားပြောသူလိုသလို၊ ငွေသားသက်သက် (cash only) ကိုလည်းတောင်းကြပါတယ်။

(က) ဒီအစီအမံကထောက်ပံ့မှုဟာ ဒီကနေ့ caregiver ဈေးကွက်နှုန်းထားကို လိုက်မမှီပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်အိပ် ကတ်ထဲကထပ်ဆောင်းပေးကြရပါတယ်။ ဒါက အပြင်လူကိုခေါ်စောင့်ခိုင်းရင်ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ(၂)ပိုင်းရှိပါတယ်။ စောင့်ရှောက်သူ (caregiver/provider)နဲ့စောင့်ရှောက်ခံမဲ့သူ (recipient) သက်ကြီးများဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ မိသားစုတွေမှာတော့ တအိမ်ထဲနေမိသားစုဝင်လူလတ်ပိုင်းတွေက မိမိတို့ မိဘ/မိသားစုဝင်သားချင်း မသန် စွမ်းသူ (disabled) ကိုစောင့်ရှောက်ခံစားကြပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် လစဉ်ထောက်ပံ့ကြေးကိုယ်ကရကြပါတယ်။ ရသလောက်ကိုဘဲကုန်ကျနိုင်မဲ့ စောင့်ရှောက်ခ စရိတ်ကို ကာမိစေတယ်ဆိုတဲ့သဘောပါ။

(ခ) ဒီခံစားခွင့်ကို recipient ရော caregiver က(၂)ဦးလုံးကသီးခြားစီလျှောက်ထားရပါတယ်။ တအိမ်ထဲနေရင်တော့ (Live-in caregiver) ပေါ့။ အဲ့ဒီအတွက် ဝင်ငွေခွန်သက်သာခွင့်ရရှိပါတယ်။

(ဂ) သက်ကြီးတွေကိုဆိုင်ရာခရိုင် social services ကလာရောက်စိစစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ disability level ကိုတိုင်းတာသတ်မှတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ်တိုင်ရေချိုး၊ မျက်နှာသစ်၊ ရွှေ့လျားသွားလာနိုင်မှု၊အစားအသောက်အစီအမံ၊ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားနိုင်မှု၊ ဆေးဝါးနဲ့အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတွေ ကူညီလုပ် ပေးနိုင်မှု၊ မှတ်ညဏ်နဲ့စဉ်းစားပိုင်း ခြားဆင်ချင်နိုင်မှုစသည်တွေပါ။ အဲ့ဒီအပေါ်မူတည်ပြီး စောင့်ရှောက် ရာမှာကုန်မဲ့အချိန်အနည်းအများကို သတ် မှတ်နှုန်းနဲ့တွက်ချက်ပြီး လစဉ်ပမာဏဘယ်လောက်ထောက် ပံ့မယ်ဆိုတာကို စာနဲ့အသိပေးပါတယ်။

(ဃ) caregiver/provider တွေအနေနဲ့အလုပ်သစ်တခုလျှောက်သလိုလျှောက်ရပါတယ်။ သင်တန်းတိုတွေတက်ရပါတယ်။ ဆိုင်ရာက background check ကအစအတိအကျလုပ်ပါတယ်။

(င) ထောက်ပံ့ငွေကိုစီမံခန့်ခွဲတာနဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်ချိန်ကိုစာရင်းသွင်းတဲ့ logging ကိုဆိုင်ရာ website မှာလုပ် ရသလို၊ caregiver နဲ့ recipient (payment approval designated person) တို့ကဟန်ချက်ညီညီ မှတ်တမ်း ပြုသွင်းခြင်းပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

(စ) ကာယကံရှင်မသန်စွမ်းသူသက်ကြီးရွယ်အို ဆေးရုံတက်ခြင်းအပါအဝင်၊ အခြားမိမိကဆောင်ရွက် ပေးစရာ မလိုတဲ့ကိစ္စတွေအတွက်တောင်းဆိုခွင့်မရှိတာကိုတော့ သတိပြုကြရပါမယ်။ ဥပမာ- အခြားကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်က မိမိတို့စောင့်ရှောက်ရသူကိုလာရောက် ကုသမှုပြုရင်၊ အဲ့ဒီအတွက်တောင်း ဆိုခွင့်မရှိပါ။

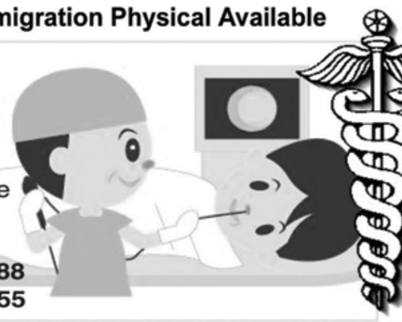
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဖြစ်လွယ်တတ်တဲ့(accidents) အခြေအနေတွေကတော့များစွာရှိပေမဲ့ အဖြစ် အများဆုံး(၂)ခုကတော့ fall နဲ့choking ပါ။ တမဟုတ်ချင်း သူတို့ရဲ့ဘဝအပြောင်းအလဲဖြစ်သွား တတ်ကြပါ တယ်။ သူတို့ကတော့ ကျန်းမာလှချည့်ရဲ့ဆိုပြီး ပေါ့လို့မရပါ။ မိသားစုဝင်တဦးဦးမကျန်းမမာဖြစ်ရင် မိသားစု တခုလုံးစိတ်ပူပန်စိတ်ဖိစီးမှုရှိတတ်ရပါတယ်။ အရာရာကိုသတိနဲ့ယှဉ်ပြီး မမေ့မလျော့မပေါ့မဆကြဘို့ စေတနာကောင်းဖြင့်..........။

Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

Garvey Healthy Family Medical Clinic

Board Certified Pediatric & General Practice

Immigration Physical Available



Closed on Saturday & Sunday

705 E. Garvey Avenue
Monterey Park
CA 91755-3024
Phone: (626) 312-5488
Fax: (626) 312-5455

KRISTEN LEW
ACMC
M.D., FACP, Internal Medicine

Awesome Care Medical Clinic
993 N. Broadway, Suite # A
Los Angeles, CA 90012
Office: (213) 625-7995
Cell: (909) 633-2999
Fax: (213) 625-7997
Email: ACMC993@gmail.com
www.AwesomeCareMedicalClinic.com

Downtown L.A. ရှိ မြန်မာဆရာဝန်ဆေးခန်း။ မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။

ဗာဒံ(ဗန်ဒါ)

Terminalia catappa

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

Badam ဗာဒံ (ဗန်ဒါ)ပင် သည် အပူပိုင်းဒေသဖြစ်သော အာရှတိုက်၊ အာဖရိကတိုက်နှင့် ဩစတြေးလျတိုက်တို့တွင် ပေါက်ရောက်သည့် အရွက်ဖြာပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် Indian-almond ဟုခေါ်ဆိုပြီး သိပ္ပံနာမည်မှာ Terminalia catappa ခေါ်ပါတယ်။ ဗာဒံပင်ကအကြီးမြန်ပြီး၊အရွက်တွေ ကလည်းတဆင့်ပြီးတဆင့် အတက်မြန်တာကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ အရိပ်ရအပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြပါတယ်။ အပင်ကိုပေါပေါများများမြင်တွေ့နေရတာရယ်၊ အပင်အောက်မှာ ကလေးငယ်အချို့ကြွေကျလာတဲ့အသီးကိုအုတ်နီခဲအကျိုးဖြင့် ထုခွဲစားနေကြတာရယ်၊ မြို့တွင်းလမ်းဘေးမှာ ဗာဒံသီးကိုထုပြီး ဗာဒံစေ့ရောင်းနေကြတာလည်းမြင်ဖူးကြမှာပါ။ တကယ်တော့ ဗာဒံပင်တစ်ပင်လုံးဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါ (ဗာဒံပင်အခေါက်)

ဝမ်းအလွန်ကိုက်နေပါက ဗာဒံပင်၏အခေါက်ကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျို၍ လဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက် (ဟင်းစားဇွန်း ၂ စွန်း) တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါ။

သွေးဝမ်းသွားခြင်း/ လိပ်ခေါင်းသွေးပါခြင်း (ဗာဒံရွက်)

သွေးဝမ်းသွားခြင်း သွေးပါခြင်းအတွက် ဗာဒံရွက် နုနုလေး တစ်ရွက် နှစ်ရွက်ကို လက်သုပ်သုပ်စားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ချုပ်တတ်သောဂုဏ်သတ္တိရှိသဖြင့် အလွန်အမင်း မစားမိရန် သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဗာဒံစေ့

ဗာဒံစေ့ ၁ အောင်စ (၂၈ ဂရမ်) မှာ အမျှင်ဓာတ် ၃.၅ ဂရမ်၊ အသားဓာတ် ၆ ဂရမ်၊ အဆီ ၁၄ ဂရမ်၊ ဗီတာမင် အီး ၃၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ မဂ္ဂနီးစ် ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ မဂ္ဂနီစီယမ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင် ဘီ (၂)၊ ကော့ပါးနဲ့ ဖော့စ်စဖောရပ် ဓာတ်များလည်း အနည်းငယ်စီ ပါဝင်ပါတယ်။

ဗာဒံစေ့ကိုမှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ထဲရှိအကျိုးပြု ဗက်တီးရီးယားများကို လှုံ့ဆော်ပေးတာကြောင့်အစာချေဖျက်မှုကိုအားပေးကာ၊ ဝမ်းပုပ်များသက်စေပြီး၊ အစာချေအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်းသန့်စင်သွားတာကြောင့်၊ အသားအရေတွေလည်း မည်းညစ်ညမ်းတော့ပါဘူး။ ဗီတာမင်အီး အများအပြားရရှိရာအရင်းအမြစ်ကိုပြပါဆိုရင် ဗာဒံစေ့ကိုသာ လက်ညှိုးထိုးလိုက်ပါ။

ဝက်ခြံစို/ဝက်ခြံခြောက်/ဆားဝက်ခြံ အမျိုးမျိုးနဲ့မျက်နှာပေါ်ရှိအမည်းစက်များ၊ အမာရွတ်များအတွက်ဗာဒံစေ့ဟာဗီတာမင်အီးကြွယ်ဝရာအရင်းအမြစ်ဖြစ်တာကြောင့် ဝက်ခြံပေါက်သူတွေသာမက၊ အရေပြားရောဂါရှိ သူများလည်း မဖြစ်မနေစားသင့်ပါတယ်။ အရွယ်နုပျိုဆေးသဖွယ် အားကိုးထိုက်ပါတယ်။ဗာဒံစေ့ကို မှန်မှန်စားတဲ့အပြင်၊ ဗာဒံစေ့ဆီ နဲ့ ပါ မျက်နှာကို အသာအယာနှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် အရွယ်မတိုင်မီ မျက်နှာအရေးကြောင်းတွေမဖြစ်စေတော့ပါဘူး။ အသားအရေလည်း ပိုညက်ညောလာပါတယ်။ (မျက်လုံးထဲ ဆီမဝင်အောင် ဂရုစိုက်လိမ်းပါ)

ဗာဒံစေ့က နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗာဒံစေ့ထဲမှာပါတဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က အစားအစာထဲမှာ ပါလာတဲ့ပြင်ပအဆီတွေစုပ်ယူခြင်းကို ပိတ်ပင်ဟန့်တားပေးပါတယ်။ ဗာဒံစေ့ထဲမှာ ဗီတာ မင်အီး၊ ပြည့်ဝဆီများ၊ မဂ္ဂနီစီယမ် နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြုဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ အလုံအလောက်ပါဝင်နေတာမို့ နှလုံးသွေးလည်ပတ် စီးဆင်းမှုအားကောင်းစေပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောပမာဏကို ချပေး တာကြောင့် နှလုံးကျန်းမာလာစေပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ်ခံစွမ်းအားတွေတိုးပွားစေပါတယ်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား(ခေါ်)ဦးနှောက်ဇရာကြို ရောဂါသက်သာဆေးများ၊ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းဆေးနဲ့မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဆေးတွေကို ရီဘိုဖလာဗင်၊မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်တွေနဲ့ဖော်စပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေအလုံအလောက်ပါတဲ့ ဗာဒံစေ့ကိုစားပေး ခြင်းဖြင့် တစ်နေကုန်လန်းဆန်းလာစေပါတယ်။

ဝဖြိုးခြင်း ကိုတားဆီးပေးပါတယ်။

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ကစီဓာတ်တွေနဲ့ အာဟာရသိဒ္ဓိပြည့်ဝတဲ့ဗာဒံစေ့ကိုစားလိုက်တဲ့အခါ နောက်ထပ်အစာစားချင်စိတ်ကိုချိုးနှိမ်ပေးပါတယ်တဲ့။ ဒါ့ပြင် ဗာဒံစေ့ထဲမှာပါရှိတဲ့အကျိုးပြုပြည့်ဝဆီများကဗိုက်ခေါက်အဆီများကိုချပေးနိုင်တာကြောင့် ဝဖြိုးသူများနဲ့အဆီတွေအိတွဲကျသူများ ဗာဒံစေ့ကိုစားပေးကြပါလို့ USDA ကအကြံပြုထားပါတယ်။

နဝင်းစီးပညာရှင်

ဆရာကြည်မိုးကောင်း

မြန်မာ့ဝိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်

ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)

တယ်လီ(ဂရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်

(626) 695 4075

kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများခုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပါစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

- သံပန်း၊ သံတံခါး
- Iron Fence, Gate (Motor)
- Concrete
- Kitchen } Remodeling
- Bathroom } Remodeling
- Additional Room

Cell: (626) 512 3139

Golden KP Auto Service

金發汽車維修服務

မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ။

10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069

Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Jasmine Market & Deli

Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767

HALAL
JASMINE MARKET

4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230

Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed

Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday

Lunch Combo Special

Burmese Biryani

D1 Chicken Biryani
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked Chicken is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
$ 15.00

D2 Lamb Biryani (Friday- Sunday)
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked meat is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
$ 18.00

Kabab Combo

L7 Boneless Beef Kebab
The most delicious and tender chunks of boneless beef marinated in our homemade yogurt sauce.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00

L8 Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce.
Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00

L9 Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00

Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade

Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

"Income Tax Service " - All States

Lic: EA-00111744   PTIN:P01637610

15 years of tax preparation experience. -Indiv. Sm Bus. S/T L/T Rentals.

Email: Sunlite765@Protonmail.com

Call Daw Khin Myint Ph: 650-476-9966

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.

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

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

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

အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိ- ဆန်ဖရန်အနီး Antioch မြို့, CA တွင်ညသက်ကြီးအဘွားအားကြည့်ရှုရန် အမျိုးသမီးအိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုဖုန်းခေါ်မေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်း -၉၂၅-၅၂၂-၆၄၃၈

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

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

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

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦး၊ 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

Grade 9,10 Guide သင်ပေးနိုင်သည်- 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၊**

626 506 9608

အလုပ်ရှာနေပါသည်- ကျနော်က Documentary filmmaker,Videographer, Video Editor ပါ။ Video ရိုက်ကူး၊ Video Editing အတွက် အလုပ်ရှာနေပါတယ်။
ဖုန်း - 901 834 6432 Gmail - sawtuyinbala@gmail.com

လေဆိပ်ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှုများ –

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

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 အခန်းငှါးရန်ရှိပါသည်။ **626 693 2944**

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -

ကလေးထိန်းရန်အိမ်သားလို အိမ်မှာနေ၍ အိမ်အလုပ်အနည်းငယ်ပါကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအလိုရှိသည်။

(949)-751-6177

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

Rooms for Rent

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

အခန်းငှားရန်ရှိ

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

Sushi chef အလိုရှိ

looking for creative Sushi chef deep knowledge in making flavorful rolls and 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

အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ် စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်(အခမဲ့)ကြော်ငြာနိုင်သည်၊

626 506 9608

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)ခန်း၌ငှားရန် 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 အခန်းငှါးရန်ရှိ 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 အိမ်ခေါ်စာ၊နာရေးသာရေးကြေငြာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

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

စကာစ ပေးသော အကယ်ဒမီ ပေးပွဲကြီးကား ပြီးဆုံးသွားလေပြီ…။

ပရိသတ်အကြိုက် နှင့် ထပ်တူကြပါရဲ့လား…။ တစ်သက်တာ အတွက် အမျိုးသား နှစ်ဆု၊ အမျိုးသမီး နှစ်ဆု ပေးအပ်ခဲ့တာကိုလည်း တွေ့လိုက်ရပါသည်…။ နီနီခင်ဇော် ထုတ်လုပ်ထားသည့် အိပ်မက်ကာရန် ဇာတ်ကားက အကောင်းဆုံးဒါရိုက်တာဆု၊ အကောင်းဆုံးရုပ်ရှင်တေးဂီတ ဆု များကို သာ ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပြီး အကယ်ဒမီ ချီးမြှင့်ပွဲကို တက်ရောက်လာကြသူများထဲမှ အကောင်းဆုံး ဇာတ်ဆောင်ဆုကို မည်သူ့အားပေးအပ်သင့်သလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားနေမိပါတော့သည်…။

သိန်းနှစ်ရာစီ လှူဒါန်း ခဲ့တဲ့ အကယ်ဒမီ နေတိုး…။

၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံး အမျိုးသား ဇာတ်ဆောင်ဆု ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သော နေတိုးက ကိုလူချော အဖွဲ့ နှင့် စက်မှုအဖွဲ့သားများ အတွက် အလှူငွေ ကျပ်သိန်းတစ်ရာစီ လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်…။ "ဤ ကောင်းမှု အစုစု အတွက်ခုနှစ်ရက်သားသမီး အားလုံးကို အမျှပေးဝေပါတယ်…။ အားလုံး အမျှ ရကြပါစေ…" ဟု အကယ်ဒမီ နေတိုးက ပြောခဲ့သည်…။

"ကိုနေတိုးက လူကြမ်းသရုပ်ဆောင်တွေအပေါ်မှာ နားလည်မှု ရှိတယ်…။ အောင်မြင်မှုရတဲ့အချိန်မှာ သတိတရနဲ့ လှူပေးတဲ့ အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်…။ ကိုနေတိုးတို့ မိသားစုလည်း ဒီထက်မကတိုးတက်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေကို ရရှိပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်" ဟု ကိုလူချောအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ အကယ်ဒမီအောင်ခိုင် က ပြောခဲ့သည်…။

အကယ်ဒမီရတယ်၊ လှူတယ်တန်းတယ်၊ သာဓုခေါ်ကြတယ် ဆိုတာ မင်္ဂလာရှိတာပါပဲ…။ အကယ်ဒမီတွေ များများရ၊ များများလှူ များများသာဓုခေါ်နိုင်ကြပါစေ ခင်ဗျာ…။ မင်္ဂလာရှိတာပေါ့ ခင်ဗျာ…။

မာယာရထားမောင်းတဲ့ မိန်းမ…။

မာယာရထားဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောကမှာ ရိုက်ခဲ့ဖူးပါတယ်…။ အဲ့ဒီတုန်းက ဝတ္ထုက လွှန်းထားထားထင်ပါတယ်…။ နန္ဒာလှိုင်တို့ ထွန်းအိန္ဒြာဗို တို့ ခေတ်ကောင်းချိန်က မင်းသားလွင်မိုး နဲ့ ရိုက်ခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်ပါ…။ ထွန်းအိန္ဒြာဗို က အဲ့ဒီရုပ်ရှင်မှာ နက်နက်နွယ် ဆိုတဲ့ ဇာတ်ရုပ်ပါ…။

အခု မာယာရထားမောင်းတဲ့ မိန်းမ ဆိုတော့ နန္ဒာလှိုင် ကြီးကို လှမ်းသတိရတယ်ဗျ…။ ဒီရုပ်ရှင်နဲ့တော့ မဆိုင်ဘူးတဲ့ ခင်ဗျ…။ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ညွှန်းနှင့် ဒါရိုက်တာ က ရာဇဝင်ကို ဆိုသကိုးဗျ…။ သရုပ်ဆောင်တွေက ရဲရင့်အောင်၊ ထက်ထက်မိုးဦး၊ အိချောပို၊ နန်းဆုဦး၊ ရွှေအိမ်စည် တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြတယ်တဲ့ ခင်ဗျာ…။ မထင်မှတ်ထားသည့် လှည့်ကွက်များဖြင့် မတူညီသည့် ကာရိုက်တာ ပုံစံမျိုးဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရွှေအိမ်စည်ကို မြင်တွေ့ရမည် လို့ ကြော်ငြာထားတာကြောင့် ရွှေအိမ်စည်ပရိသတ်တွေ ရင်ခုန်သံမြန်ကြဦးမယ့် ရုပ်ရှင်ပါခင်ဗျာ…။

အကယ်ဒမီ…။

၂၀၂၃ အတွက် မြန်မာအကယ်ဒမီ ပေးပွဲကြီးကို ဖေဖော်ဝါရီ ၉ ရက် က နေပြည်တော် မှာ ကျင်းပသွားပါတယ်…။

ဝတ်မှုန်ရွှေရည် ဆွဲလာတဲ့ ကျောက်စိမ်းလည်ဆွဲကြီးက သိန်းပေါင်း သုံးသိန်းလောက်တန်သတဲ့ ပြောနေကြတာပဲလေ…။

နစက ဥက္ကဋ္ဌကြီးကလည်း ပွဲကိုတက်ရောက်လာခဲ့ပြီး မိန့်ခွန်းလည်းချွေခဲ့သေးသတဲ့…။ စင်ပေါ်တက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေခဗျာလည်း စင်ပေါ်မတက်မီ ဥက္ကဋ္ဌကြီးဘက်လှည့်လှည့်ပြီး ဦးညွှတ်ပြရသေးသတဲ့…။ တချို့ မင်းသမီး များကတော့ မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး ဆတ်ကနဲ တက်သွားလိုက်တာပဲ တဲ့…။ စည်းကမ်းထုတ်ထားတာ တော့ ဟုတ်ဟန်မတူပါဘူး တဲ့…။

ဒီပွဲမှာ ဇာတ်ပို့ဆုပေးသွားတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ နည်းနည်း ပြောချင်ပါတယ်…။ ဇာတ်ပို့ အမျိုးသား ဆုကို အေးချမ်းမောင်ကမီး ဇာတ်ကားနဲ့၊ ဇာတ်ပို့ အမျိုးသမီးဆု ကို ခြူးလေးက ဘိုးတော်ကင်း ဇာတ်ကားနဲ့ ဆွတ်ခူးသွားတယ်ခင်ဗျ…။ အခုနောက်ပိုင်း ဇာတ်ပို့စစ်စစ်တွေ ခဗျာ ဇာတ်ပို့အကယ်ဒမီ ဆုကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး ခင်ဗျာ…။ အကယ်ဒမီဆုအနားမကပ်နိုင်သော ဇာတ်ပို့ အစစ်တွေကို အားနာမိပါတယ်…။ တေးဂီတ နယ်ပါယ်က ပုဂ္ဂိုလ်လေးတွေ အနေနဲ့ အကယ်ဒမီကို အလွယ်တကူ ရနေကြပေမယ့် ရုပ်ရှင်နယ်က ဇာတ်ပို့အစစ်ကြီးတွေ မှာတော့ အကယ်ဒမီ နဲ့ တဖြေးဖြေးဝေးလာနေကြတယ် ခင်ဗျ…။ တစ်ခုခုတော့ စီစဉ်ပေးကြစေချင်ပါတယ် ခင်ဗျာ…။

မိုးဟေကို ကြီး အကယ်ဒမီ မရသေးတာအတွက် ကျနော် တို့ လည်း စိတ်မကောင်းပါဘူး ခင်ဗျာ…။ ပေးတဲ့လူ ရမှာပေါ့ ခင်ဗျာ…။ မိုးဟေကို ပေးရင် မိုးဟေကို ရမှာပေါ့ဗျာ…။ ဒါထည့်ပြောနေစရာ မလိုပါဘူး နော့်…။

အချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဇာတ်ပို့စစ်စစ်တွေ အတွက် အကယ်ဒမီ ဆုတစ်ခု ဖန်တီးကြည့်ကြစေချင်ပါတယ် ဗျာ…။

နောက်ထပ်ပြောစရာ ရှိတာက အကယ်ဒမီပွဲမှာ နိုင်ငံရေးမေးခွန်းတွေ လာမေးနေတဲ့ မီဒီယာသမား တစ်ယောက်ကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရတယ် ဗျ…။ တွတ်ပီ ကာတွန်းထဲကလို မရှောင်ရင်လွတ်တယ်ပေါ့ဗျာ…။

တစ်သက်တာ အတွက် ပေးတဲ့ အကယ်ဒမီ ဆုကို အမျိုးသား ၂ ဆု၊ အမျိုးသမီး ၂ ဆုပေးတာကတော့ နည်းနည်းများ နေမလားလို့…။ တစ်နှစ်ကို တစ်ယောက်ပေးရင် ပိုတန်ဘိုးရှိမှာဖြစ်ပြီး ဖေါင်းပွမနေတော့ဘူးပေါ့ ခဗျာ…။ ဝါဝါဝင်းရွှေတို့ ခင်သန်းနုတို့လို ထပ်ကွမ်း အကယ်ဒမီဆုရှင်တွေအတွက် တစ်သက်တာ အကယ်ဒမီဆုကတော့ ထပ်ပေးနေဖို့ မလိုတော့ဘူးလားလို့…။ တွေးမိတာကို ပြောတာပါ ခဗျာ…။

နိုင်မြန်မာ ကွယ်လွန်ရှာ …။

အာဏာရှင်ကို သီချင်းတွေ ကဗျာတွေနဲ့ မကြောက် မရွံ့ တော်လှန်ခဲ့လေသူ သီချင်းရေးဆရာ နိုင်မြန်မာ ကတော့ ကွယ်လွန်သွားရှာပါပြီ ဗျာ…။ ကွယ်လွန်ချိန်မှာ နေအိမ်က တမ်းရှောင်နေရချိန်ဖြစ်ပြီး သံလျင်မြို့ က ခေတ္တ တိမ်းရှောင်နေရာအိမ်မှာ နှလုံးလေဟပ်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့တာလို့ သိရပါတယ်…။

မြန်မာစတီရီယို လောကမှာ နိုင်မြန်မာ ရဲ့ အောင်မြင်တဲ့ သီချင်းတွေ အမြောက်အများ ရှိပါတယ်…။ ကိုင်ဇာရဲ့ နေဆီပျံမယ့် ငှက်၊ အိမ်ရှေ့မင်းသားလေး မောင်မောင်၊ ကိုယ်ရံတော်တပ်မှူးလေး၊ သီဟနာဒ၊ တူနှစ်ကိုယ်တိုင်းပြည်၊ ဆေးရောင်စုံမြင်ကွင်းကျယ် စသည့် သီချင်းများ…၊ စိုးလွင်လွင်ရဲ့ ချစ်လူမိုက်၊ ဒုံးယိမ်းည၊ အဖေ့ပုခက်လွှဲ၊ ဒိုင်ယာစီပင်ည စသည့် သီချင်းများ၊ လွှမ်းမိုးရဲ့ ရင်တွင်းမေ၊ ပါးစပ်ရာဇဝင်လေးတစ်ခုဖြစ်လို့ ကျန်ခဲ့ပြီ၊ ကော်ဖီဆိုင်အိပ်မက် စသည့် သီချင်းများ အဆိုတော်များစွာ သီဆိုအောင်မြင်ခဲ့သော ဝါဆို သီချင်းတို့ကို ရေးသားနိုင်ခဲ့သူ အံ့ဖွယ်လူသား ဖြစ်ပါတယ်…။

ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို ဖေဖော်ဝါရီ၉၊ ၂၀၂၅တွင် ရေဝေးသုသာန်သို့ပို့ဆောင်မီးသဂြိုဟ်ခဲ့ပြီးကွယ်လွန်ချိန်တွင် ဇနီးဒေါ်ဝါဝါလွင်၊ သားသမီးများဖြစ်ကြသော ကိုမင်းအုပ်မြန်မာ(တေးသံရှင်ဗျူဟာ)၊ ကိုမင်းစိုးမြန်မာ၊ မောင်မင်းရဲမြန်မာ၊ မရှင်နှိုင်းမြန်မာ၊ မောင်မင်းအေးမြန်မာ၊ မြေးမောင်ဂုဏ်ရောင်မြန်မာ၊ မမြန်မာရွှေဘုံတို့ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီ အတွက်ရေးသားပေးခဲ့သော ကမ္ဘာမကြေဘူး သီချင်းကလည်း နိုင်ငံရေးသီချင်းတစ်ပုဒ် အဖြစ် ရာဇဝင်တွင်ရစ်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်…။ နိုင်မြန်မာ ကွယ်လွန်သွားသည့်အတွက် မြန်မာဂဇက်က ဝမ်းနည်းပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည် ခင်ဗျား…။

ရဲရင့်အောင် နှင့် ဧငြိမ်းဖြူ ပြန်အဆင်ပြေသွားပြီ…။

နာမည်ကြီးအဆိုတော် ရုပ်ရှင်မင်းသား ရဲရင့်အောင် နဲ့ မင်းသမီးလေး ဧငြိမ်းဖြူ တို့ရဲ့ အချစ်ဇာတ်လမ်းကို မိတ်ဆွေတို့ သိပြီးဖြစ်ကြမယ် ထင်ပါတယ်…။ သူတို့နှစ်ယောက်က အရမ်းချစ်ခဲ့ကြပြီး ကာလတစ်ခုမှာ မထင်မှတ်ပဲ ပြတ်သွားခဲ့ကြဖူးပါသတဲ့…။

ဧငြိမ်းဖြူ ပြောတဲ့ ဒိုင်ယာလော့လေး ဖတ်ကြည့်ပါဗျာ…။ "ဧ တို့ ချစ်သူနှစ်ယောက်ကြားမှာ အဆင်မပြေတာတွေ အချိန်ကြာကြာ ရှိခဲ့တယ်…။ တကယ်လည်း ပြတ်သွားခဲ့တယ်…။ သူ က ဧ ကို ပြန်ပိုးပန်းပြီး အရမ်းကြိုးစားခဲ့လို့ အဆင်ပြေသွားတာပါ…" လို့ ဧငြိမ်းဖြူက ပြောခဲ့ပါတယ်…။ ဒီတစ်ယောက်နဲ့တော့ ရဲရင့်အောင်ကို တကယ် ညားစေချင်ပါပြီ ခဗျာ…။ ရဲရင့်အောင် နဲ့ ဧငြိမ်းဖြူ သက်ဆုံးတိုင် ချစ်နိုင်ကြပါစေ ခဗျာ…။

ဆရာဝန်ခွဲတာကိုလဲ သွေးထွက်တဲ့အခြေအနေ

From P7 ကျော်မင်းထွန်း

တွေ လိုက်ကြည့်ရသလို စက်တွေကိုလဲ သွေးပေါင်ချိန်၊ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်း တွေကို ကြည့်ရပါတယ်။

နောက်ပြီးခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဆိုတာက သူကျွမ်းကျင်တဲ့ဆိုင်ရာအထူးပြုအလိုက်ဥပမာ-ဦးနှောက်ခွဲစိတ်ဆို ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ၊ thoracic surgeon ဆိုရင်ခေါင်းပိုင်းဆရာ စသဖြင့် ဒီနေရာတွေပဲသိရပေမယ့် မေ့ဆေးဆရာဝန်က တကိုယ်လုံးကိုသိရပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှုပေါ်မူတည်ပြီး မေ့ဆေးဆရာဝန်က continuous monitoring မှာ စက်က ပြတာနဲ့ ချက်ချင်းတုန့်ပြန်ရတာ။ နားကိုစွင့်ရတယ်ဆိုတာက ဟိုဘက်ကိုဆေးလှမ်းယူနေတုန်း မျက်စိနဲ့မမြင်ရလဲ စက်အသံ၊ အောက်ဆီဂျင်ပြတ်သွားလား စသဖြင့် နားထောင်နေရတာမို့ မိနစ်စက္ကန့်တိုင်းမှာ vigilant ဖြစ်ဖို့ quick action and rapid response နဲ့လူနာအသက်ကို ကယ်ရပါတယ်။ မွေးခန်းမှာလဲ labour pain နဲ့ နာကျင်အော်ဟစ်နေတဲ့ ကိုယ်ဝန်သည်တွေကို spine ကို မထိအောင် epidural ကို သတိထားပြီးထိုးရတယ်။ very risky and stressful အလုပ်ကိုလုပ်ရတာမို့ လက်ငြိမ်ဖို့လဲ လိုပါတယ်။ ခြင်္သေ့လို ရဲရင့်တည်ငြိမ်တဲ့နှလုံးသားနဲ့ကြောင်လိုလျင်မြန်တဲ့တုန့်ပြန်မှုမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ရပါတယ်။

၇။ မြန်မာဇွန်မြူနတီကို အရေးကြီးတဲ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသတိပြုသင့်တဲ့အချက်တွေကို ပြောပြပေးပါ။

သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးကတော့ သိပြီးသားမို့ထပ်မပြောတော့ပါဘူး။ ထူးခြားတာက ကင်ဆာမျိုးစုံကို တွေ့နေရတာပါပဲ။ Life style ကြောင့် လူတွေက ချက်ဖို့အချိန်မရှိတော့ fast food တွေ၊ Processed foods တွေကိုပိုပြီး စားလာကြတာများလို့ထင်ပါတယ်။ ရေရှည်ခံဆေးတွေနဲ့ food dye အရောင်ဆိုးဆေးတွေပါတဲ့အစာတွေ တတ်နိုင်ရင် ရှောင်ဖို့အကြံပေးချင်တယ်။ organic food တွေ စားကြတာက ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ကြဖို့လဲ သတိပေးချင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်က ပန်ကရိယကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ perivascular diseases တွေနဲ့ ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်စေပါတယ်။ သောက်တဲ့သူသာမက အနားမှာဆေးလိပ်ငွေ့ရှူမိသူတွေအတွက်ပါ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတာမို့ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ကိုအထူးသတိပြုကြပါလို့ပြောချင်တယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ BMI(Body Mass Index) ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်စစ်ပြီး ထိန်းကြပါ။ BMI က တွက်ချက်နည်းနဲ့ဇယားက Google မှာရှိတယ်။ ကိုယ့်အလေးချိန်နဲ့အရပ်သိရင်ရပြီ။ MBI အလိုက် ကိုယ်က under weight လား၊ ပုံမှန်လား၊ over weight, obesity,morbid obesity စသဖြင့်သိနိုင်တယ်။ obesity အဆင့်မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ sleep apnea အိပ်နေတုန်း အောက်ဆီဂျင်မရလို့ အသက်ရှူရပ်ခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံး၊ အဆစ်အမြစ်ယောင်စတဲ့ရောဂါတွေဝင်လာနိုင်ခြေများသလို , amorbid obesity ဆိုရင်တော့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အဆင့်ရောက်ပြီး breast cancer, prostate cancer, pancreati cancer, စသဖြင့်ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်နိုင်ချေများပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် BMI ပုံမှန်အဆင့်ရောက်အောင် ထိန်းဖို့အရေးကြီးတယ်။

၈။ မြန်မာပြည်မှာ ဒီလပိုင်း လူလတ်ပိုင်းကဗျာဆရာတွေ ဆုံးပါးနေတာမြင်နေရပါတယ်။ ကဗျာဆရာ၊ ဆရာဝန်တယောက်အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးကိစ္စအတွက် ဘာတွေ မျှဝေချင်လဲ။

ဘယ်ဘာသာစကားမှာမဆို ကဗျာဆိုတာက ဉာဏ်ကိစ္စ၊ ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့်ဆုံး စာပေသဏ္ဍာန်ဖန်တီးဖွဲ့စည်းမှုဖြစ်ပါတယ်။ ကဗျာဟာ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကို ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ ပညာပေါ်ကို အခြေခံပါတယ်။ အတန်းပညာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါ။ ဖန်တီးသူကဗျာဆရာတွေဆိုတာလဲ ခံစားနိုင်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးမြင့်မားတဲ့သူတွေမို့ လောကကိုဆင်ခြင်ရာမှာ၊ ဘဝကိုသုံးသပ်ရာမှာ ကဗျာဆရာတွေက အာရုံမျိုးစုံနဲ့ရှုမြင်တတ်သူတွေပါ။ ဒီလိုလူတွေကို ကျနော်မိကျောင်းမင်းရေခင်းမပြချင်ပေမယ့် တခုခုမျှဝေပေးပါဆိုရင်တော့ အရက်ကို တန်ဆေးလွန်ဘေးဖြစ်အောင်မသောက်ဘဲ ချင့်ချိန်သောက်ပါ။ social drinker ကနေ daily drinker မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ပြောချင်တယ်။

အရက်ဆိုရာမှာ beer, wine ကစပြီး red wine လို antioxidants တွေပါလို့ ကျန်းမာရေးကောင်းစေတာမို့ညတိုင်းသောက်ပါတယ်ဆိုတဲ့လူနာမျိုးတောင် ဆေးရုံတက်ရတဲ့အခါ ညဘက် wine မသောက်ရတော့ withdrawl symtons တွေရပါတယ်။ Florida က ဆေးတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခက သူ့ lecture မှာ အဲ့ဒီကိစ္စကို အလေးထားပြီး ထည့်ပြောသွားတာ မှတ်သားဖူးပါတယ်။

နောက်ပြီး နှလုံးသားနဲ့ဖန်တီးပြီး ဦးနှောက်ကဖန်တီးထုတ်လုပ်ရတဲ့အနုပညာအလုပ်မှာ အငှားခံစားပြီး တစုံတရာရဲ့ influence အောက်မှာ ဖန်တီးတာဟာ အနုပညာအစစ်မဟုတ်ပါဘူး။ အငှားခံထားရတာပါ။ သစ်ရွက်ဆိုတာ ဝါရင့်ခြောက်သွေ့မှ သစ်ကိုင်းကနေအလိုလိုကြွေကျတာပါ။ အားကောင်းမောင်းသန် ရှင်သန်နေတဲ့သစ်ရွက်စိမ်း ရွက်နု၊ ရွက်ဖူးလေးတွေ မြေပြင်ပေါ်ကို ဘုတ်ကနဲပြုတ်ကျသွားတာတွေ မြင်ရတဲ့အခါ ကျနော့်ရင်ထဲတကယ်ကိုမကောင်းတာပါ။ ခင်ဇော်မြင့်၊ ဟိန်းမြတ်ဇော်၊ တည်ဘွားဦး၊ ခဂ္ဂါဟိန်း၊ သားဦး၊ မိုးလှိုင်ည၊ တိုးနှောင်မိုး သူတို့တွေ ဒီလတွေအတွင်းမှာ ဆက်တိုက်ဆိုသလို ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ကွယ်လွန်သွားကြတာ နှမြောသလို စိတ်လဲ မကာင်းဘူး။ သူတို့တွေ ဘာရောဂါတွေနဲ့ဆုံးကြသလဲ ကျနော်လဲ အကုန်မသိပါဘူး။

၉။ မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုးကျိုးတွေကို လူငယ်တွေကို ဘာပြောချင်လဲ။

ကျနော်တို့မေ့ဆေးဆရာဝန်တွေက narcotic တွေကို လူနာအတွက်သုံးပေးနေရတာပါ။ ကျနော်တို့ငယ်ငယ်က မြန်မာပြည်မှာ အဆိုတော်တွေ စင်ပေါ်တက်တဲ့အခါမှာ အောက်က ပရိသတ်လူထောင်ချီနဲ့ စင်ကြောက်တဲ့သူတချို့က ရဲဆေးတင်တယ်ဆိုပြီး Number 4, heroine, ဖန်ဆီဒိုင်း၊ ဆေးခြောက်၊ cocaine တွေသုံးကြတာတွေ့ဖူးတယ်။ ခုခေတ်တော့ crystal, Ice, Met တွေသုံးကြတယ်။ Meth လို့ခေါ်တဲ့ methamphetamine ဆေးဟာ stimulant စိတ်ကြွဆေးဖြစ်လို့ သုံးတာနဲ့ကတုန်ကရင်ဖြစ်၊ အကြောဆွဲ၊ နှလုံးခုန်ကမောက်ကမတွေဖြစ်ပြီးသေတတ်သလို stroke ရပြီးလဲ သေပါတယ်။

Opoid ဘိန်းပါတဲ့မူးယစ်ဆေးမှန်သမျှက respitatory depressants တွေဖြစ်လို့ အသက်ရှူရရပ်ပြီး သေပါတယ်။ မေ့ဆေးအတွက်ခွဲခန်းမှာသုံးတဲ့ Fentanyl (Morphine ထပ်ပို potent ဖြစ်တယ်။), Oxycodone, OxyContin ဒါတွေအားလုံးဟာ narcotic တွေပါပဲ။ ခုဆို Fentanyl ဟာ အရည်၊ အမှုန့်ပုံစံမျိုးစုံနဲ့လာပြီး ကလေးတွေစားတဲ့သကြားလုံးထဲတောင် ထည့်ကြတာတွေရှိတယ်။ မူးယစ်ဆေးဟာ စမိရင် စွဲတတ်တယ်။ စွဲရင် ခုနကပြောတဲ့အသက်အန္တရာယ်တွေကျရောက်တယ်။ ဆေးဝန်ထမ်းတွေထဲမှာ narcotic abuse ကြောင့် အလုပ်ပြုတ်သွားသူတွေလဲ ကြုံဖူးတာမို့ ရှောင်ကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

၁၀။ ကဗျာနဲ့စာပေအနုပညာဟာ ဆရာ့ဘဝအတွက် ဘယ်လို အရေးပါလဲ။

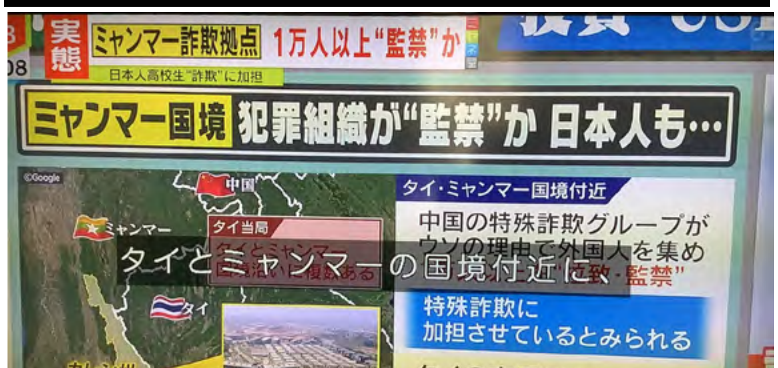
ကဗျာက ကျနော့်ရဲ့အချစ်ဦးပါ။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်ကျတဲ့အခါမှာတော့ မေ့ဆေးအထူးကုဆရာဝန်ဘဝနဲ့ US မှာ အိမ်ထောင်ကျပါတယ်။ ကျနော့်အဖေက " သားရယ် ကဗျာရေးတာလဲရေးပေါ့။ ဆရာဝန်ဖြစ်အောင်အရင်လုပ်လိုက်ပါဦး။ ပညာသင်တာက time matter နဲ့သွားရတာ။ ကဗျာက ဘယ်အချိန်ရေးရေး ရေးလို့ရပါတယ်ကွ" ဆိုပြီး အဖေက ကျနော့်ကို အလိမ္မာနဲ့နားချလို့ မိဘဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆရာဝန်ဖြစ်လာပေမယ့် အခြေတကျဖြစ်လာတော့ အချစ်ဦးကဗျာဆီကို ကျနော်ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။

ရသ၊ သုတ၊ ရသသုတစာပေအမျိုးအစားခုခုလုံးက လူကိုသိမ်မွေ့စေတယ်။ လူပီသစေတယ်။ ဘဝတန်ဖိုးကို မြင့်မားစေတယ်။ တစုံတရာရဲ့လှုံ့ဆော်မှုပယောဂကြောင့် ဖန်တီးရေးဖွဲ့တာမျိုးက အနုပညာမဟုတ်ဘဲ ခံစားမှုအတု၊ ခံယူမှုအတုတွေကနေ ကဗျာအတု၊ စာအတု၊ အနုပညာအတုကိုပဲ ထုတ်လုပ်ပေးမှာပါ။ ကဗျာဆရာစစ်စစ်ရဲ့နှလုံးသားမှာ အမှန်တရားမြတ်နိုးမှု၊ အဖိနှိပ်ခံတွေဘက်က ရပ်တည်မှုနဲ့ရဲရင့်ပွင့်လင်းမှုတွေရှိရမယ်။

To P30

မြန်မာ ကျားဖြန့်စခန်းရောက်ဂျပန်လူမျိုးတွေ

ကိုသိန်း(တိုကျို)



ဂျပန်အထက်တန်းကျောင်းသားက ကျားဖြန့်ဂိုဏ်းမှာ ပြောစကား နားမထောင်ရင်၊ ခွဲတမ်းအလုပ်မပြည့်မီရင် လျှပ်စစ်ကျဉ်စက်နဲ့ နှိပ်စက်ခံခဲ့ရတယ်လို့ ဂျပန်ရဲအရာရှိတွေကို ပြောကြားခဲ့ကြောင်း ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုအခြေစိုက် NHK သတင်းဌာနက ဖော်ပြပါတယ်။

ကယ်တင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ဂျပန်ဆယ်ကျော်သက် ၂ ယောက်မှာ အိုင်အိချီ စီရင်စုက အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် အထက်တန်းကျောင်းသားနဲ့ မိယာဂီ စီရင်စုက အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် အထက်တန်းကျောင်းသားတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် ဂျပန်လူငယ်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် ဒီဇင်ဘာလဝန်းကျင်ကတည်းက ရောက်ရှိနေခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး မိသားစုဝင်တွေဆီ ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြီးနောက် သူ့ရဲ့ တည်နေရာဟာ မြဝတီမှာ ရှိနေတဲ့အကြောင်း ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပြီးနောက် ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ထိုင်းနိုင်ငံ ဂျပန်သံရုံးနဲ့ ထိုင်းရဲဌာနတို့ ပူးပေါင်းကယ်တင်နိုင်ခဲ့ကာ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၅ ရက်မှာ ဂျပန်ကို လေယာဉ်နဲ့ ပြန်ရောက်ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်အထက်တန်းကျောင်းသား ၂ ယောက်ဟာ ဂျပန်နိုင်ငံကို လိမ်လည်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေ ပြုလုပ်စေခဲ့တယ်လို့ ယူဆရပြီး အဆိုပါကျောင်းသား ၂ ယောက်ရဲ့ ထွက်ဆိုချက်အရ တခြား ဂျပန်လူမျိုး အနည်းဆုံး အယောက် ၂၀ ကျော်မှ ၁၀၀ ခန့်အထိ ခိုင်းစေခံနေတယ်လို့ ယူဆရကာ ဂျပန်ရဲဌာန အာဏာပိုင်တွေက အဆိုပါအမှုကို ဆက်လက်စုံစမ်းနေကြောင်းလည်း သိရပါသည်။

အဆိုပါ ဆယ်ကျော်သက် ကျောင်းသား ၂ ယောက်ဟာ လှည့်ဖြားလူကုန်ကူးခံရတာဖြစ်ပြီး လူကုန်ကူးသူလို့ ယူဆရသူ ဂျပန်လူမျိုး ၄ ယောက်ကိုလည်း ထိုင်းရဲဌာနက ဖမ်းဆီးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၁၈ ရက်နေ့အထိ မြန်မာနယ်စပ်ရှိ တရုတ်ရာဇဝတ်အဖွဲ့အစည်း ကျားဖြန့်စခန်းများတွင် နိုင်ငံခြားသား ၁၂၀၀ ခန့်ကို ဖမ်းဆီးထားပြီး ၂၀ ရက်နေ့မှစတင်၍ ထိုင်းဘက်ခြမ်းသို့ လွှဲပြောင်းပေးရန် စီစဉ်ထားသည်။

မြန်မာ-ထိုင်းနယ်စပ်ရှိ တရုတ်ရာဇဝတ်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အခြေစိုက် ကျားဖြန့်စခန်းတွင် နိုင်ငံခြားသား ၁၀,၀၀၀ ကျော်ကို ဖမ်းဆီးထားပြီး လိမ်လည်လှည့်ဖြားသည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် အတင်းအကြပ် ပါဝင်ခိုင်းသည်ဟု ယုံကြည်ရသည်။

ထိုင်းအာဏာပိုင်များ၏ အဆိုအရ အာရှနှင့် အာဖရိကမှ နိုင်ငံခြားသား ၁၂၀၀ ခန့်ကို ၁၈ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍နေရာမျိုးစုံမှ ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀ ရက်နေ့တွင် တရုတ်နိုင်ငံသား ၂၀၀ ခန့်ကို ထိုင်းနိုင်ငံသို့ လွှဲပြောင်းပေးကာ တရုတ်နိုင်ငံသို့ ပြန်သွားရန် စီစဉ်ထားကြောင်း သိရသည်။ အကာအကွယ်ပေးထိန်းသိမ်းထားသော နိုင်ငံခြားသားများတွင် ဂျပန် နိုင်ငံသားများ ပါဝင်ခြင်း ရှိမရှိ မသိရပါ။

"အခြေစိုက်စခန်း" အတွင်းမှ တကယ့်ဗီဒီယိုဖိုင်ကိုလည်း ရရှိထားသည်။ ဂျပန်လူမျိုး ၃၁ ဦး အပါအဝင် လူပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့်ကို မြန်မာ-ထိုင်းနယ်စပ်ရှိ ရာဇဝတ်အဖွဲ့အစည်း အခြေစိုက်စခန်းတွင် အကျဉ်းချထားသည်။

အဆိုပါ ကျားဖြန့်လုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေသူ နိုင်ငံခြားသား ၁,၀၀၀ ကျော်ကို နေရပ်ပြန်ပို့ဖို့ ပြင်ဆင်နေတယ်လို့ စစ်ကောင်စီက ပြောဆိုထားပြီး ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ ရက်မှာ ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေဆီ စတင်လွှဲပြောင်းဖို့ စီစဉ်ထားကာ အဆိုပါ ၁,၀၀၀ ကျော်စာရင်းမှာ ဂျပန်လူမျိုးတွေ ပါ၊ မပါ မသိသေးကြောင်း NHK သတင်းဌာနက ဆိုပါတယ်။

မပန်းခက်ရဲ့စာ အုပ်ထုပ်လေး

ကိုသိန်း(တိုကျို)

ဒီနေ့မနက်စာတိုက်ပုံးကို ဖွင့်လိုက်တော့ ဆရာမ မပန်းခက်ရဲ့ စာအုပ်ထုပ်လေးရသည်။

ပြီးခဲ့တဲ့အပါတ်ထဲက ကျနော့ရဲ့ ဂျပန် မြန်မာ မေတ္တာပေါင်းကူးတံတားဆောင်းပါးများ၊ဆရာ မောင်စင်ကြယ်ရဲ့လေထီးဆင်းသမတကြီး မန်းဝင်းမောင် ၊ အမေရိကား မှထုတ်ဝေသော Myanmar Gazette ဂျာနယ်၊ ဂျပန်နိုင်ငံထုတ် Islam စာအုပ်လေးတွေထည့်ပြီးစာတထုပ် ပို့လိုက်သည်။ကျနော့စာထုပ်လေးရတော့ "ချောချောမောမော ရောက်ပါပြီဆရာ။ FBမှာ လဲတင်ခဲ့ပြီ။

ကျေးဇူးပါပဲ။ " ဒုက္ခပတ္တိ " စသည်တို့ပို့ပါရစေ " တဲ့။ ကျနော်ကလဲ "လိုချင်ပါတယ်" ဟုစာပြန်ခဲ့သည်။ဒီနေ့တော့ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။

စာထုပ်လေးကိုဖွင့်ဖေါက် လိုက်တော့ ဆရာ စံညိမ်းဦးရဲ့ ဒုက္ခပတ္တိ ကဗျာစာအုပ်လေး။(မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်၊ ဂျပန်) သုံးဘာသာ။ အင်္ဂလိပ်ကို ဆရာဦးမြင့်အောင်(ဇေယျာလင်း) ။ ဂျပန် က မိဒိုးရီ မိနာမိဒ (ဆရာမ မပန်းခက်)တို့ကဘာသာပြန်ပေးထားသည်။

ကျနော်ချက်ချင်းပဲဆရာမောင်ပန်းမွေးကိုသတိရမိသည်။ သူ့ရဲ့ ကာရံမဲ့ကဗျာခေတ်ဦးနံမည်ကြီး " တစ်ခုသောပန်းဥယျာဉ် " ကို မခင်အေးသက် ကအင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးသည်။သူ့ရဲ့ " အို ကိုဘ့် " " အို ဟီရိုရှီးမား " ကဗျာများကို မြဇင် (ဆရာဦးဝင်းဖေ) ကအင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးခဲ့သည်။ ၂ဘာသာဖြင့် ထုတ်သည်။ခု ဆရာ စံညိမ်းဦး က၃ ဘာသာ။ဝမ်းသာစရာ ။ ဒါမှ မြန်မာ့ကဗျာ အစွမ်း ကမ္ဘာကသိမှာ။

ပြီးတော့ " မောင်သာနိုး အလွမ်းစာ "။ စာအုပ်ကော်ပီလေး။ ဆရာတင်မိုး ၊ ဆရာမောင်စွမ်းရည်၊ ဆရာမောင်သာရ၊ ဆရာမောင်သာနိုး တို့က မန်းတက္ကသိုလ်ထွက် နံမည်ကြီးများ ။ ကျနော် ဆရာမောင်သာနိုး မှလွဲပြီး ကျန်ဆရာ များကို ဂျပန်မှာ တွေ့ဆုံဂါရဝ ပြုရင်း ရင်းနှီး ခင်မင်ခဲ့ရသည်။ဆရာမောင်သာနိုးကိုတော့ မဆုံခဲ့ရ။သို့သော် ဆရာ့၏ နံမည်ကြီးဘာသာပြန်ကဗျာစာအုပ်များဖြစ်သော "ထင်းရှူးပင်ရိပ် " "တော်မှော်ရုံလမ်း " တို့မှာကျနော့တို့ ၏ အသဲစွဲ။

ဆရာမ မပန်းခက်ကတော့ အတော်ကံကောင်းသည်။ မြန်မာ့ဂန္ထဝင် ဆရာကြီးများ၏စာများကို ဘာသာပြန်ရရင်း ဆရာများနှင့်တွေ့ဆုံ ရင်းနှီး ဂါရဝပြုခွင့်ရသည်။အားကျမိပါ၏။

ပြီးတော့ " ဘယ်လောက်ပဲ မှန်တိုင်းထန်ပါစေ နွေဦးတော်လှန်ရေးကတော့ မရပ် " တဲ့ (いくら新芽を摘んでも，春は止まらない)(Ikura shinme o tsun demo , Haru wa tomaranai) ၁၉၈၈မှ ၂၀၂၁အတွင်း တော်လှန်ရေး ကဗျာဆောင်းပါး များကို စုစည်းပြီးဂျပန်ဘာသာပြန်ထားသောစာအုပ်ကြော်ငြာလေး ။ဆရာမကြီး မိဒိုးရီ မိနာမိဒ က ပြောဆိုရှင်းပြကူညီပေးထားသည်။

ဂျပန်ဘာသာပြန်ဆိုမှုမှာဂျပန်မှနံမည်ကြီးကဗျာဆရာများကအင်္ဂလိပ်မှ ဘာသာပြန်ခဲ့ကြသည်။

ကဗျာဆရာကိုကိုသက်က မြန်မာမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ပြီး၊ အင်္ဂလိပ်၊ဂျာမန်ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေခဲ့သောစာအုပ်ကို ယခုဂျပန်ဘာသာထပ်ပြန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။စိတ်ဝင်စားစရာ။

အမှတ်တရပို့ပေးသော ဆရာမ၏ကော်ပီစာမူလေးများကို တထိုင်ထဲ ဖတ်လိုက်သည်။ဆရာစံညိမ်းဦး ၏ ကဗျာလေးများကိုတော့ အေးအေးဆေးဆေး ဖတ်ရပါဦးမည်။

၄ကီလို

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဂျပန်မှာ မနှစ်ကနွေရာသီမှာ ဆန်မလုံလောက်တဲ့ပြဿနာ စဖြစ်တယ်။ စူပါမားကက်တွေမှာ အခိုက်အတန့် ဆန်ပြတ်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒါနဲ့တစ်ဆက်တည်း ဆန်ဈေးတက်လာတယ်။ အဲဒီကတည်း တက်သွားတဲ့ဆန်ဈေး အခုထိ မကျတော့ဘူး။

ဂျပန်အစိုးရက အရန်သိုလှောင်ဆန် တန်ချိန် ၂ သိန်းကျော်ထုတ်ရောင်းပေးမယ်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့သီတင်း ၃ ပတ်က ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်၊ အဲဒါဆို တက်နေတဲ့ဆန်ဈေး အထိုက်အလျောက် ကျသွားမယ်၊ အဲဒီအနေအထားဟာ ဒီနှစ် ဆောင်းဦးပေါက် ဆန်သစ်ထွက်ချိန်နဲ့ အံကိုက်ဖြစ်ပြီး ဆန်ဈေးပြန်ကျမယ်လို့ အစိုးရက တွက်ထားပုံရတယ်။

နွေရာသီကတည်းက တက်နေတဲ့ဆန်ဈေးကို အစိုးရက အခုထိ ထိထိရောက်ရောက် မကိုင်ဘူးလို့ပဲ ဆိုချင်တယ်။ ဂျပန်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ပါတဲ့ တခြား G7 နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် ဆန္ဒပြပွဲတွေ ခြိမ့်ခြိမ့်သည်းနေပြီး အစိုးရနုတ်ထွက်ဖို့ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် တောင်းဆိုနေလောက်ပြီ။ နေ့လယ်က ဂျပန်လူကြီးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး စကားပြောခဲ့တုန်းက ဆန်ကိစ္စအကြောင်း ရောက်သွားသေး။ သူတို့က ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ သည်းခံနိုင်စိတ် ကြီးလွန်းအားကြီးတယ်လို့ ပြောတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခုထိတော့ ဆန်ဈေး မကျသေး၊ ဥပမာ မနှစ်က နွေရာသီမတိုင်မီ ၅ ကီလို ယန်း ၂၀၀၀ တောင်မရှိတဲ့ဆန်ဟာ ယန်း ၃၅၀၀ ဝန်းကျင် ဖြစ်နေပြီ။

လွှတ်တော်ထဲမှာ အမတ်တွေ ဆန်ကိစ္စကို အခုထိအခြေအတင် ဆွေးနွေးတုန်း၊ စားသုံးသူတွေအတွက် လက်တွေ့အကျိုးရှိသက်သာစေမယ့်အရာ ဒါမှမဟုတ် အဖြေကို မထုတ်နိုင်သေး။

စူပါမားကက်တွေမှာ ၁ ကီလို၊ ၂ ကီလို၊ ၅ ကီလို၊ ၁၀ ကီလို ဆန်ထုပ်တွေကို ရောင်းတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ ရက် ၃ ရက် က စူပါမားကက်မှာ ဆန်သွားဝယ်တယ်။ ဂျပန်မှာနေတာ နှစ် ၃၀ ကျော်နေပြီ၊ ၄ ကီလိုဂရမ်ထုတ်ထားတဲ့ ဆန်ထုပ်ကို ပထမဦးဆုံးအကြိမ် တွေ့ခဲ့ရတယ်။

ဈေးနှုန်းကို မမြှင့်ဘဲ အလေးချိန်ကို လျှော့ပစ်လိုက်တယ်၊ အရောင်းဗျူဟာတစ်မျိုးလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)
၂၀၂၅ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၆ ရက်

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

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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

အကျိုးရလာဒ်၊ ငွေကြေး၊ ဆုလာဘ်တွေကိုမျှော်ကိုးပြီးမထုတ်လုပ်ရဘူးဆိုတဲ့ စံလေးချက် ရှိပါတယ်။ From P28 ကျော်မင်းထွန်း

စာသံပေသံမပါဘဲ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ကလေးတစ်ယောက်က ဗိုလ်ချုပ်အောင်

ဆန်းသည် ဖေဖော်ဝါရီ၁၃ရက်တွင်မွေးဖွားသည် လို့ ဆိုတဲ့စာကြောင်းကိုဖတ်တာနဲ့ "ဖေဖော်ဝါရီ၁၃မှာ ဗိုလ်ချုပ်မွေးနေ့ပါ" ဆိုတဲ့ကဗျာကို ဖတ်လိုက်တာနဲ့ဆိုရင် ကဗျာစာသားက တခါထဲ ချက်ချင်းခေါင်းထဲဝင်ပြီး မှတ်မိသွားတာဟာ ကဗျာရဲ့သတ္တိပါပဲ။ နောက်ပြီး လူငယ်တွေက ကဗျာတို့၊ စာပေတို့ကိုစိတ်ဝင်စားတာ၊ မြတ်နိုးတာက တခြားအပျော်အပါးတွေ၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေး သုံးတာတွေနဲ့ယှဉ်ရင် ပိုမကောင်းဘူးလား။

၁၁။ US က မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် ဆရာ့ပေးချင်တဲ့စကားလက်ဆောင်။

မြန်မာကွန်မြူနတီမှာ ဗမာနဲ့တိုင်းရင်းသားတွေအကုန်ပါဝင်ကြတာမို့ စည်းလုံးကြပြီး ဖေးဖေးမမနဲ့ တယောက်နဲ့တယောက် ရိုင်းပင်းကူညီကြပါ။ တခြားနိုင်ငံမှာ ကျနော်တို့လူမျိုးတွေဟာ မခိုမကပ်ဘဲ အလုပ်ကြိုးစားတဲ့လူမျိုး၊ ပညာကိုတန်ဖိုးထားတဲ့လူမျိုးတွေအဖြစ် ဆက်လက်ကြိုးစားကြပါ။ ကျနော် အားလုံးကို ချစ်ခင်လေးစားလျက်ပါ။ အမေးအဖြေကဏ္ဍအတွက် မြန်မာ့ဂဇက်နဲ့စာဖတ်သူတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မြန်မာဇာတိနွယ် Ben Chou New York City Council Member အဖြစ်ယှဉ်ပြိုင်ရွေးကောက်ခံမည်

New York City ၏ District 19 တွင် City Council အဖြစ် မြန်မာဇာတိနွယ် Benjamin Chou က November 4, 2025 တွင်ကျင်းပမည့် 2025 Citywide Elections တွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်အရွေးခံမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာ-တရုတ်မိဘများမှ အမေရိကားတွင်မွေးဖွားခဲ့သည့် Benjamin Chou သည် မြန်မာစကားပြောတတ်ပြီး မြန်မာအစားအစာများကိုလည်း ကြိုက်နှစ်သက်သူဟု သိရသည်။

လက်ရှိ New York City Fire Department(FDNY) တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီကပြုလုပ်သော အခမ်းအနားများသို့ တက်ရောက်လေ့ရှိသူဖြစ်သည်။ နယူးယောက်ရှိ Douglaston တွင်မွေးဖွားကြီးပြင်းသူဖြစ်ကာ Bronx Science မှအထက်တန်းအောင်မြင်ပြီး City University of New York-Queens College မှ B.A (Economics, Political Science) ဘွဲ့၊ Baruch College မှ MPA ဘွဲ့များရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။

စက်တင်ဘာ ၁၁ ၂၀၂၁ တွင် နယူးယောက်မြို့၏ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးဌာန World Trade Center တိုက်ခိုက်ခံရချိန်၌ မီးသတ်သမားများ၏ စွန့်စားမှုကိုမြင်တွေ့ရပြီးနောက် မီးသတ်သမားလုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်၂၀၁၄ မှ စတင်ကာ ယခုအထိ FDNYတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူဖြစ်သည်။

အမေရိကပြည်မွေး မြန်မာဇာတိနွယ်များထဲမှ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ကောင်တီ Monterey Park တွင် Thomas Wong သည် ပထမဆုံးရွေးကောက်ခံ Council Member, District 1 အဖြစ်ရှိနေပြီး ယခုသတင်းအများအရ Benjamin Chou သည် New York City တွင် ယှဉ်ပြိုင်အရွေးခံမည့် မြန်မာဇာတိနွယ်တဦးဖြစ်ပါသည်။

New York City ၏ District 19 တွင် City Council အဖြစ်ရွေးကောက်ခံမည့် Benjamin Chou ကို မြန်မာ-အမေရိကန်များအနေဖြင့် မဲထည့်ပေးရုံသာမကဘဲ ရွေးကောက်ခံများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသောရန်ပုံငွေများလဲ အောက်ပါ link တွင် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

https://www.benchou4ny.com

Fort Wayne, IN မြန်မာ အာဏာ သိမ်း ၄ နှစ်ပြည့်ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြ

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

Fort Wayne, Indiana ရှိ မြန်မာမိသားစုများ၏ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းခြင်း၄နှစ်ပြည့်ကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ရက်က ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ကုသလနှင့် ၈၈မျိုးဆက်များ၊ ၂၀၂၁နွေဦးတော်လှန်ရေးမျိုးဆက်များက မြန်မာအကြမ်းဖက်စစ်တပ်ဆန့်ကျင်ရေးမိန့်ခွန်းများပြောကြားခဲ့ပြီး အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသောအင်အားစု၇၀ခန့်က စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေးဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ဆောင်ကာ ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးခဲ့ကြသည်။

Taiwan 228 Government Atrocities Prevention seminar

Photo- Formosan Association for Public Affairs - Los Angeles Chapter (FAPA)

The Formosan Association for Public Affairs - Los Angeles Chapter (FAPA) နှင့် National Taiwan Human Rights Association (FAHR) တို့ ပူးပေါင်းစီစဉ်သော ၇ကြိမ်မြောက် Taiwan 228 Government Atrocities Prevention seminar ကို ဖေဖော်ဝါရီ၂၁၊ ၂၀၂၅က Rosemead, California ရှိ Taiwan Center Foundation of Greater Los Angeles တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် FAPA၏ဒါရိုက်တာတစ်ဦးဖြစ်ပြီး 2018 Miss Taiwan Beauty Popularity Award ရရှိခဲ့သော Hilary Wu က ဌာန ထိုင်ဝမ်လူမျိုးများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ၁၉၄၇၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၈တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်Taiwan 228 အကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ တိုင်းပြည်တွင်းရှိ လူမျိုးစုများကို လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်ခြင်းအပါအဝင် အစိုးရ၏ လူမဆန်သောအကြမ်းဖက်နှိမ်နင်းသတ်ဖြတ်မှုများအကြောင်းကို Taiwan, Hong Kong, Myanmar, East Turkistan, Rohingya, Hispanics, Vietnam and Falun Gong ကိုယ်စားပြုသူအသီးသီးက ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

Koko Naing, Founder, Los Angeles Rohingya Association က မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူနည်းစုဖြစ်သော Rohingya များကို ဘာသာရေးနှင့် သမိုင်းနောက်ခံအကြောင်းအရာများကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တန်းတူဆက်ဆံမခံရခြင်း၊ စာရင်းသွင်းမခံရခြင်းနှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်မရှိခြင်းကို ပြောကြားခဲ့ပြီး Rohingya များ၏ အခက်အခဲများအား လက်ရှိ နိုင်ငံတကာ၏အာရုံစိုက်မှုရရှိရန် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းနေမှုများကို ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ မြန်မာကိုကိုစားပြုသော Mr. James Shwe က ဒီမိုကရေစီတောင်းဆိုသူနှင့်ထောက်ခံသူ ပြည်သူများအား မြန်မာစစ်အာဏာရှင်များ၏သွေးထွက်သံယိုဖြိုခွင်းမှုများ၊ လူ့အခွင့်အရေး ဖိနှိပ်မှုတွေကို မျှဝေပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Alhambra Unified School District 5 faculty member Fred Chang တက်ရောက်ခဲ့ပြီး FAPA Los Angeles chapter ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Chen ကို သူ၏ထိုင်ဝမ်လွတ်လပ်ရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီရေးကြိုးစားမှုအတွက် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

မြန်မာသွားဆရာဝန်များ၏ ရန်ပုံငွေရှာ Dental Free Clinic

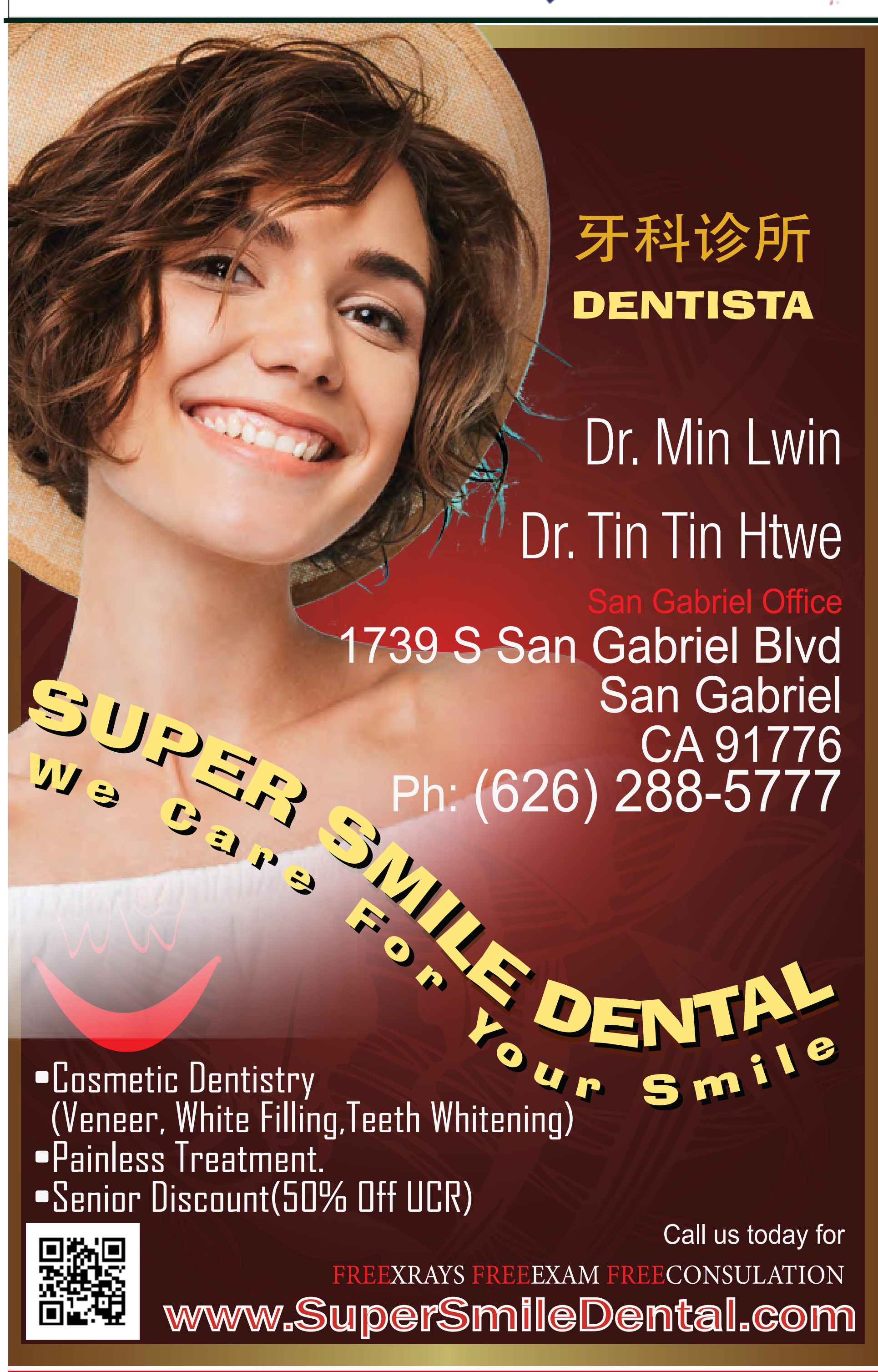
၂၀၂၁ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းချိန်မှစပြီး ၂၀၂၅ဖေဖော်ဝါရီလထိ နှစ်စဉ် သွားကျန်းမာရေးလုပ်အားဖြင့် Free Clinic ဖွင့်ကာ မြန်မာပြည် လိုအပ်သောနေရာများသို့လှူဒါန်းခဲ့ကြသော Los Angeles, California ရှိ စေတနာရှင်သွားဆရာဝန်များ၏ ၂၀၂၅အတွက် နောက်ဆုံး Dental Free Clinic ကို ဖေဖော်ဝါရီ၉နှင့် ၂၃ တို့တွင် Baldwin Park ရှိ Dr. အောင်မျိုးသန့်၏ Yangon Dental Group တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ တစ်ရက်လျှင် လူနာ၃၀စီကို အခမဲ့ကုသပေးခဲ့သည်။

Los Angeles ရှိသွားဆရာဝန်များဖြစ်သည့် Dr. လမင်းတရာ၊ Dr. မိုးငယ်ငယ်၊ Dr. ဇော်လတ်၊ Dr. ညွန့်ညွန့်၊ Dr. မြင့်ဟန်တို့သည် root canal, crown, denture များအပါအဝင် သွားကျန်းမာရေးမျိုးစုံကို ၂၀၂၁၊ ၂၀၂၂၊ ၂၀၂၃၊ ၂၀၂၄၊ ၂၀၂၅တို့တွင် တလလျှင် နှစ်ရက်ဆေးခန်းဖွင့်ကာ အခမဲ့ကုသပေးခဲ့ပြီး လူနာများကို စေတနာရှိသလောက် မြန်မာပြည်အတွက်အလှူငွေထည့်ဝင်စေကာ ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ၂၀၂၅ ဖေဖော်ဝါရီအခမဲ့သွားဆေးခန်းတွင် Dr. တင်လတ်ကလဲ လူနာများအား စေတနာဖြင့် အခမဲ့သွားဆေးကုသပေးခဲ့သည်။ ၅နှစ်တာ အခမဲ့သွားဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှုကာလအတွင်း အများဆုံးလူနာ ၄၀ခန့်ရှိခဲ့ကြောင်း၊ Yangon Dental Group တွင် Free Clinic ဖွင့်သည့်အခါ စေတနာ့လုပ်အားပေးသွားဆေးပညာရှင်နှင့်ဝန်ထမ်း၁၇ဦးရှိခဲ့ပြီး ၂၀၂၁ တွင် CDM ဝန်ထမ်းများအား အခမဲ့သွားကုသပေးခဲ့ကြောင်း၊ စေတနာရှင်များကလဲ CDM ဝန်ထမ်းများသွားဆေးကုရာတွင် လိုအပ်သောသွားဆိုင်ရာပစ္စည်းများ ဥပမာ-အံကပ် စသောပစ္စည်းများအတွက် လိုအပ်သောစားရိတ်များပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြောင်း Dr. အောင်မျိုးသန့်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ယခု ၂၀၂၅ခုနှစ်အတွက် ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို ဧပြီ၅၊ ၂၀၂၅တွင် Los Angeles ၌ ကျင်းပမည့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏သား Kim Aris တွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနားအတွက် $1000, ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အသက်၈၀မွေးနေ့လှုပ်ရှားမှုအတွက် $2000, ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ သထုံကာကွယ်ရေးအဖွဲ့များအတွက်နှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိလူသားချင်းစာနာရေးကူညီမှုများအတွက် ခွဲဝေလှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

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 အခမဲ့ပို့ဖြစ်ဆောင်မှုပေးပါသည်။
ဖုံးနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။
သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ။
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101
Free delivery
Tel: (626) 578-9991
Fax: 626-578-9992
: rchhek@hotmail.com

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

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


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

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

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

DRAGONFLY
SINCE 1985

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

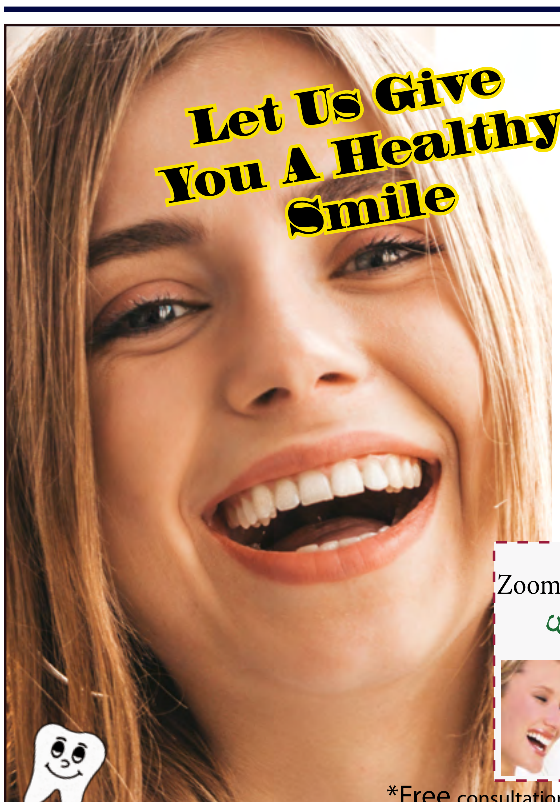
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502   LOCAL: 1.510.781.1818   FAX: 1.800.844.8885

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

WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

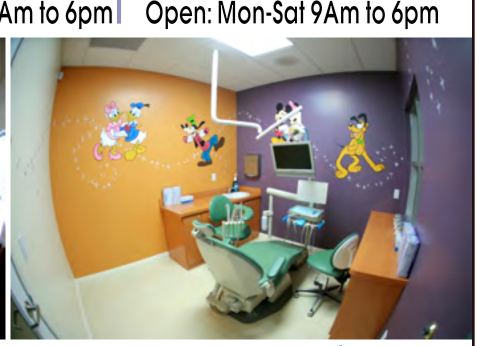
美美牙科
May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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



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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans   DRE # 01255756

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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

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