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

MONTHLY သတင်းစာ

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

မြန်မာ့ဂေဇက်

Myanmar Gazette

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

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

March/April 2025 | Vol. 13/Issue 3 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 195

လုံမလေးမွန်မွန် သဘာဝကုထုံးတွေ ။ ။ တကယ်ထိရောက်ရဲ့လား Page 24	ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ – ဘင်တာဗျူး လုပ်ငန်းရှင် Pharm.D Rachel Chhek Page 7	KaiTamsin Bwor Book Review After the the Quake by Haruki Murakami Page 20	မတ်လ အလှပန်း Kaitlyn Chin Page 17	SweSwe Aye စီမံးလန်းသောပန်းခြံနဲ့ ကျယ်ပြန့်လာတဲ့ကွန်မြူနတီ Page 14	မောင်မိုးညို Earned Incomeဘက် တစေ့တစောင်း Page 25	Amy Khaing The Stringed Souls Essay Page 8	တိုင်းရင်းဆေး ပဲရာဇာ (ပဲနီလေး) Red Lentil Dahl Page 26

Kim Aris နှင့် New York မြန်မာမိသားစုများတွေ့ ဆုံပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းမြ

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏သားငယ် Kim Aris (ခေါ်) Htein Lin နှင့် New York မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မတ်၁၅၊ မွန်းလွဲ ၁နာရီမှ ညနေ၄နာရီထိ St. James Church တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ Kim Aris သည် ဇွန် ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် ကျရောက်မည့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ အသက်၈၀ပြည့်မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် Suu 80th Birthday Campaign အတွက် US နေ မြန်မာမိသားစုများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကိုတက်ရောက်ရန် Londonမှ New York-JFK အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်သို့ မတ်၁၁၊ ၂၀၂၅ တွင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး Kim Aris အား NYCBC မှ ကိုနေတင်မြင့်က ဦးစီးပြီး New York နေ မြန်မာမိသားစုများက လေဆိပ်တွင် ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ခဲ့ကြသည်။

မတ်၁၅တွင်ကျင်းပသော Kim Aris နှင့် မြန်မာမိသားစုများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲသို့ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာမြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်း၊ အမျိုးသမီး၊ လူငယ်နှင့် ကလေးသူငယ်ရေးရာဝန်ကြီး နော်စူစန်နာ လှလှစိုး၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏စီးပွားရေးအကြံပေး Sean Turnell တို့ တက်ရောက်ကြခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများကို Kim Aris က အမေအတွက်စိတ်ပူ

To Page 23

Rev. Htwe Din Nyunt နှင့်အဖွဲ့ ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်သို့ သွားရောက်လှူတန်း

Burmese Christian Church, Covia ၏ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt အပါအဝင်အသင်းသူအသင်းသား၇ဦး၊ Saint Paul မြို့မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၂ဦးပါဝင်သော အဖွဲ့သည် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိ စစ်ဘေးရှောင်များ၊ Refugeeများအား လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးရန်ပုံငွေနှင့်လိုအပ်သောပစ္စည်းများလှူဒါန်းရန် မတ်လ၃၊ ၂၀၂၅တွင် US မှ ထွက်ခွာခဲ့ကြသည်။

ဇန်နဝါရီ၁၈၊ ၂၀၂၅က Covina ရှိ Royal Oak Middle School ရှိ HK Baird Theater တွင်ကျင်းပခဲ့သည့် Los Angeles မြို့ရှိ မြန်မာအဖွဲ့အစည်းများ၊ မြန်မာ၊ တိုင်းရင်းသားမိသားစုများပါဝင်သော Los Angeles humanitarian fund-raising committee က စုပေါင်းကျင်းပသည့် မြန်မာပြည်လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးရန်ပုံငွေအခမ်းအနားမှရရှိသည့် ရန်ပုံငွေများနှင့် Burmese Christian Church, Covia ၏ သီးသန့်ရှာဖွေထားသောရန်ပုံငွေများကို ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိ စစ်ဘေးရှောင်ပြည်သူများနှင့် ပြောင်းခိုသူစခန်းများသို့

To Page 23

စာရေးရွာ မန္တလေးငလျင်ကြီး

2025 Mandalay Earthquake

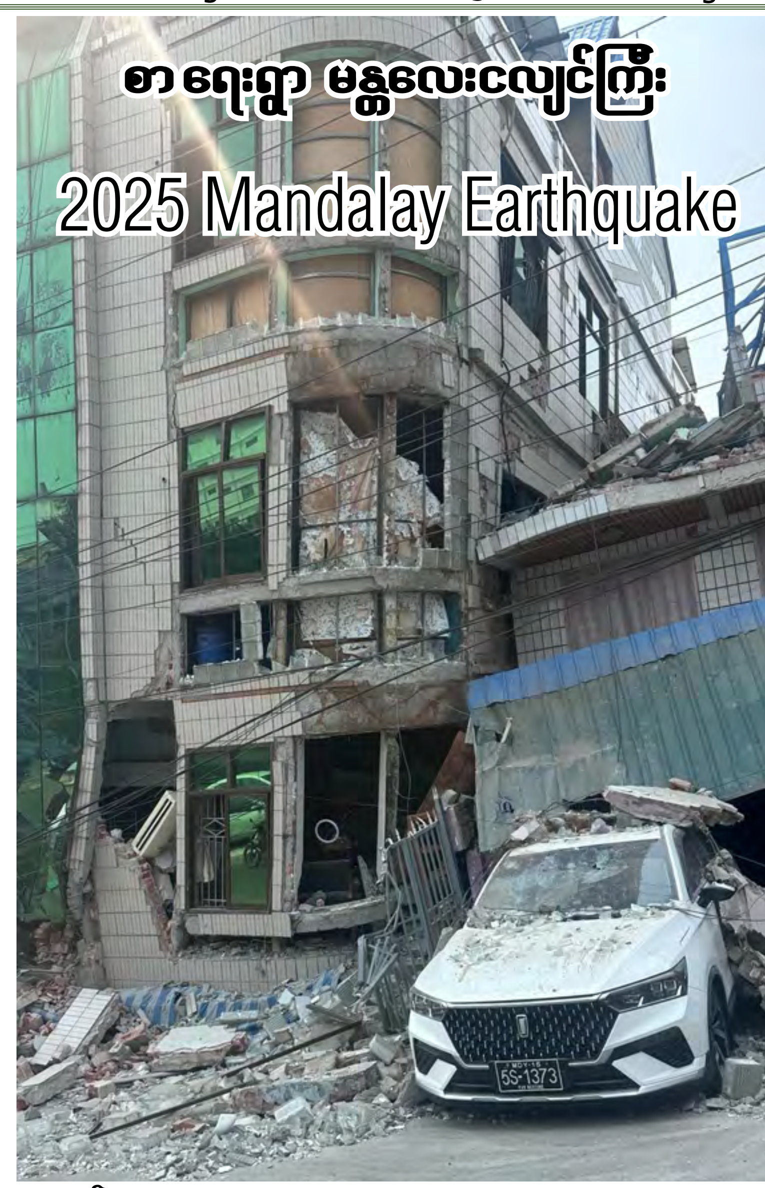


Photo: MyanmarGazette

ငလျင်အစ

၂၀၂၅၊ မတ်၂၈၊ မြန်မာစံတော်ချိန် မွန်းလွဲ ၁၂နာရီ၊ ၅၀မိနစ်၊ ၅၄စက္ကန့်တွင် ပြင်းအား၇.၇ရှိ ငလျင်သည် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ရေမျက်ကြီးအင်း/စာရေးရွာ၊ မန္တလေးမြို့အနီး ကို ဗဟိုထားကာလှုပ်သွားခဲ့သည်။ နေ့လယ်ပိုင်းဖြစ်သဖြင့် လမ်းပေါ်တွင် လူသွားလူလာ၊ ကားများ၊ ဆိုင်ကယ်များ သွားလာလျက်ရှိကြပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးများ၊ မိန်းမများ အများစုမှာ အိမ်တွင်ရှိနေခဲ့ကြသည်။ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ဖြစ်သဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများလဲ အိမ်မှာရှိနေခဲ့ကြသည်။ ငလျင်ကြောင့် မန္တလေးမြို့တွင် ပြိုကျပျက်စီးသောအထပ်မြင့်အဆောက်အဦးများ များပြားလှသည်။ NTL Construction Co.Ltd. ကဆောက်လုပ်ခဲ့သော ၂၀၂၀၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄ တွင်အရောင်းပြပွဲပြုလုပ်ခဲ့သည် Sky Villa Condo မှာ ငလျင်စလှုပ်သည့်အခိုက်အတန့်မှာပင် ၁၁ထပ် တိုက်ခန်းတွဲကြီးမှာ အနောက်ဘက်ခြမ်းအကုန်ပြိုကျပြီး အရှေ့ဘက်ဆုံးခြမ်းအပေါ်ဇလွှာသာ ကျန်ခဲ့ပြီး အောက်အထပ်များမှာ မြေကြီးထဲ နစ်ဝင်သွားခဲ့သည်။ အခန်းပေါင်းရာချီရှိသော်လဲ အပြင်သို့ထွက်ပြေးနိုင်သည့်အပေါက်မှာ အရှေ့ပေါက်တစ်ခုသာရှိသဖြင့် အရှေ့ခြမ်းမှစပြိုသောအခါ အိမ်များတွင်နေထိုင်နေကြသူများမှာ ပြေးပေါက်မရှိဘဲ ပိတ်မိနေခဲ့ကြသည်။ " ကျနော်တို့ကားမောင်းနေရင်း ဘီးကျွတ်ထွက်သလိုကားကယမ်းသွားတော့ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်မှာစိုးလို့ ကားကိုဘေးထိုးရပ်တယ်။ ရှေ့မှာ ဆိုင်ကယ်တွေလဲကျနေတာတွေ့မှ ငလျင်လှုပ်တာသိတယ်။ ဘေးကအိမ်တွေယိမ်းထိုးနေတာ ကြောက်စရာကြီးပါ" ဟု မန္တလေးမြို့တွင်း ငလျင်လှုပ်ချိန်ကားမောင်းခဲ့သည့် ကိုလွင်မျိုးသန်းက ကိုယ်တွေ့ငလျင်ကြုံပုံကို ပြောကြားခဲ့သည်။

To Page 23

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း ၊ သွားဆေးခန်း ၊

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

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."

BAMA အသင်းဝါဖြေပွဲ အိဖ်သာရ် Iftar

Culver City, California အခြေစိုက် Burmese American Muslim Association(BAMA) အသင်း၏ ၂၀၂၅ ဝါဖြေပွဲ (ifṭār) အခမ်းအနား ကို မတ်လ၈ရက်နေ့က Veterans Memorial Park ရှိ Teen Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ညနေ ၄နာရီတွင် အခမ်းအနားကိုစတင်ပြီး ဝါမဖြေခင် ဆုတောင်းကြသည်။ Culver Cityအပါဝင် Los Angeles တွင်နေထိုင်ကြသော မြန်မာမွတ်ဆလင်မိသားစု ၂၈၀ခန့်က စုပေါင်းဆုတောင်းပြီးနောက် မိသားစုတစုချင်းလိုက်ယူဆောင်လာသောစားစရာများကို အတူစားသုံးကြပြီး ဝါဖြေကြသည်။ ထို့နောက် ဆော်ဒီအာရေဗျလူမျိုး ပလီဆရာ Shaikh Ahson က ဦးဆောင်ပြီး ဆုတောင်းကာ Teen Center အပြင်ဘက်ရှိ Veterans Memorial Park ၏ မြက်ခင်းပြင်တင် ဘုရားဝတ်ပြုကြသည်။ ထို့နောက် BAMA အသင်းက တည်ခင်းဧည့်ခံသော ညစာအတူစားသုံးကြကာ ည၈နာရီခန့်တွင် အခမ်းအနားပြီးဆုံးကာ မိသားစုအသီးသီးသည် ဘုရားဝတ်ပြုရန် ပလီသို့ဆက်လက်ထွက်ခွာသွားကြသည်။

မွတ်စလင်ဘာသာဝင်များ၏ ဥပုပ်လသည် ဖေဖော်ဝါရီ၂၈ညနေ နေဝင်ချိန်မှစပြီး မတ်လ၁တွင် စတင်ကာ ဥပုပ်စောင့်ကြသည်။ ဥပုပ်လသည် တစ်လခန့်ပျမ်းမျှကြာတတ်ပြီး အဆုံးသတ်နေ့မှာ လ ကိုကြည့်ပြီးဆုံးဖြတ်သည်ဟု BAMA အတွင်းရေးမှူးဖြစ်သောကို Sohail Kanamya ကပြောကြားခဲ့သည်။

Burmese American Muslim Association ကို ၂၀၁၃တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး မြန်မာမွတ်စလင်လူငယ်များကဦးဆောင်က တစ်နှစ်လျှင် ဝါဖြေပွဲနှင့် အစ်ထွက်ပွဲအခမ်းအနားနှစ်ခုကို ကျင်းပသည်။ ဝါဖြေပွဲအပြီး ရက်၇၀ခန့်တွင် အစ်အခမ်းအနားကို ကျင်းပသည်။BAMA မိသားစုဝင်များ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုရှိစေရန် နှစ်စဉ်ပန်းခြံများတွင် ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ အခြားပြည်နယ်၊ မြို့များသို့ မိသားစုများအတူခရီးထွက်ခြင်းတို့ကိုလဲ အသင်းက နှစ်စဉ်စီစဉ်ပေးသည်။ တရားဟောဆရာ Shaikh Ahson သည် အစွန်းရောက်ခြင်းမရှိဘဲ မျှတသောစိတ်နေစိတ်ထားရှိခြင်းနှင့် အသိပညာဗဟုသုတများပြီး အမြင်ကျယ်ခြင်းတို့ကြောင့် လူကြီးလူငယ်များအားလုံး၏ ယုံကြည်လေးစားခြင်းကို ခံရကြောင်း လဲ ကို Sohail Kanamya က မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားများတွင် လူကြီး၊ လူငယ်များသာမက ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များကိုပါ အင်အားတောင့်ပြီး တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာပါဝင်စေရန် ကစားနည်းများ၊ လူငယ်များနှစ်ခြိုက်သည့်အစီအစဉ်များ၊ ဆုချခြင်းများ စသဖြင့် မျိုးဆက်သစ်များအတွက် ဦးစားပေးထားသည်။ " ကျနော်တို့က ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီကလူငယ်တွေ၊ ကလေးတွေကို ဒီကွန်မြူနတီထဲမှာ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ပါဝင်ဖို့အမြဲတွေးတယ်။ ကလေးတွေက နောင်တချိန် ကျနော်တို့နေရာကိုရောက်လာမှာ။ ကလေးတွေကို တခြားကွန်မြူနတီတွေဆီ ရောက်မသွားစေချင်ဘူး။ " ဟု Kanamya ကဆိုသည်။ ဓာတ်ပုံ - Hafizah Kanamya

တူးတူး၏ တော်လှန် ဂီတ LA ည

Photo: Dr. Aung Myo Thant

US သို့ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာတွင် ရောက်ရှိလာသော တေးသံရှင်တူးတူး၏ "တော်လှန် ဂီတ LA ည" တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ၂၀၂၅၊ မတ်၁၆တွင် Performance Arts Center of Baldwin Park တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် Bass Guitar ကို မိုးကြီး (Dynamite 1973) ၊ Drummer ကိုမောင်ဝင်း (Magic finger 1980) ၊ Lead guitar ကိုခင်စိုး (Aurora) ၊ Keyboard ကိုဇော်ကြီး (Yangon 1991) ၊ Sound Engineer ကိုထွန်းဦး (Playboy 1980)တို့၏ တေးဂီတတီးခတ်မှုနှင့်အတူ တေးသံရှင်တူးတူးက သူ၏တခေတ်တခါက အောင်မြင်ခဲ့သောသီချင်းများဖြစ်သော မုန်းချင်မုန်းလိုက်၊ အမုန်းမျက်လုံး၊ ကေသရီ၊ မျက်သွယ်၊ မိဆိုး၊ သူငယ်ချင်းအတွက် သီချင်းများအပါအဝင်တေးသီချင်းများကို တကိုယ်တော် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ပြီး သွန်းသံစဉ်၊ Genivi Vi တို့နှင့် စုံတွဲသီချင်းများသီဆို ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ သွန်းသံစဉ်က ကြယ်၊ Genivi Vi က မင်းအတွက်အိပ်မက်ကိုယ်ဖြစ်မလား၊ မျှော်လင့်ချက်တစုံတရာ သီချင်းများကို သီဆိုခဲ့ကြပြီး တူးတူး၊ သွန်းသံစဉ်၊ Genivi Vi တို့ကက အားလုံးကိုကျော်ဖြတ်ရမယ် သီချင်းကို အတူသီဆိုခဲ့ကြသည်။

ဂီတဖျော်ဖြေပွဲမစခင် BIC (Burmese Iron Chef), LNS (LA NUG Supporter) တို့က အစားအသောက်များ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကို ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေအတွက် တူးတူးတီးခတ်သောဂီတကို $1000 ကြမ်းခင်းဈေးဖြင့်စပြီး လေလံပစ်ခဲ့ရာ Dr. ကျော်မိုး+မခင်သန္တာမောင်တို့က $3000 ဖြင့် လေလံအောင်ခဲ့သည်။ ဦး Jack Peng ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးလှူဒါန်းခဲ့သော တူးတူး အမှတ်တရတီရှပ်နှစ်ထည်ကို မဲဖောက်ပေးခဲ့ရာ Rachel Chhek နှင့် မရီရီရိမ်းတို့က ကံစမ်းမဲပေါက်ခဲ့ပြီး တေးသံရှင်တူးတူးက အမှတ်တရလက်မှတ်ထိုးပေးခဲ့သည်။ တော်လှန် ဂီတ LA ည" တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် အမျိုးသမီးပရိတ်သတ်အများစုက တေးသံရှင်တူးတူးအာ ဆုငွေ၊ ပန်းတို့ကို ချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။

တေးသံရှင်တူးတူး၏ နွေဦးဂီတဆန်ဖရန်စ္စ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ဧပြီ၁၂တွင် Cañada College, Redwood City တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။

San Francisco, California ရှိ Immanuel Myanamr Church ဗမာနွေလမြန်မာအသင်းတော်တည်ထောင်ခြင်း နှစ်၂၀ပြည့်အခမ်းအနားကို မတ်၁၅၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့သည်။. အခမ်းအနားတွင် အသင်းတော်သင်းအုပ်ဆရာ Rev. David Mya Aye, Senior Pastor Harold Ho တို့က အသင်းတော်တည်ထောင်ခြင်း အမှတ်တရစကားများပြောကြားခြင်း၊ တရားဟောခြင်းနှင့် ဂုဏ်တော်ချီးမွမ်းခြင်းတို့ကို ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး San Jose, California ရှိ Burmese Christian Community Church မှ Pastor ဆရာမ Christer Mawia က အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် ဓမ္မစကားပြောကြားခဲ့ပါသည်။ နှစ်၂၀ပြည့်မှ ရှေ့ဆက်မည့်အသင်းတော်၏ခရီးအကြောင်းဆွေးနွေးကြခြင်း၊ ဓမ္မတေးများဆက်ကပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အသင်းသူအသင်းသားများနှင့်တက်ရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်ဂဝကျော်ကို နေ့လယ်စာဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

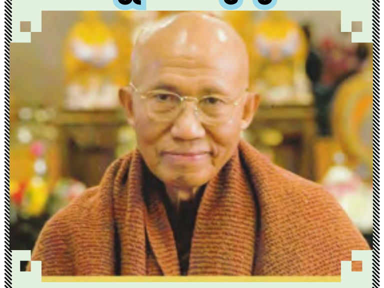
https://www.focuseyecenterla.com

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

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

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

အရှင်ဇေယျသုတ



၂၀၂၅၊ မတ်၂၃မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ Las Vegas မြို့၊ ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ(Chaiya Meditation Monastery) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ သက်တော်၇၈နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မင်္ဂလာ အလှူမှသည် တွင် ကျင်းပခဲ့သော ၂၀၂၄ခုနှစ်၊ မတ်၂၄ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ ၇၇နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကုသိုလ် အခမ်းအနားမှသည် ဆရာတော်သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် သက်တော်၁၂၀တိုင် သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

ဇေယျဓမ္မရိပ်သာဒကာ၊ ဒကာမများ

Rev. Htwe Din Nyunt

ဘာသာရေးဘုရားအမှုတော်နဲ့လူသားချင်းစာနာရေးအလုပ်တွေကို အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်နေတဲ့ သင်းအုပ်ဆရာတော် Rev. Htwe Din Nyunt ရဲ့ မတ်၂၃၊ ၂၀၂၅မှာ BCC ဘုရားကျောင်းမှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ၆၇နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

Burmese Christian Church, Covina မိသားစုများနဲ့

နှစ်၆၀ မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရသော အန်ကယ်ဦးမျိုးလှိုင်နဲ့အန်တီ ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်းတို့ရဲ့ မတ်လ၂၄၊ ၂၀၂၅မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ Diamond Anniversary နှစ်၆၀ပြည့် မင်္ဂလာမှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။

Ko Milton Yang & Ma Jasmine Yang, Fremont မှ ချစ်ခင်ရသောမိတ်ဆွေများ

နှစ်၄၀ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုဝင်းစောနဲ့မခင်အေးဇံတို့ရဲ့ မတ်၂၇၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ နှစ်၄၀ ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နဲ့ မခင်အေးဇံရဲ့ ၆၅နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး စိတ်တိုင်းကျ အလှူဒါနတွေပြုနိုင်ပါစေ။

San Fernando Valley က မောင်နှမ၊ ညီအစ်မများ

မမီးကြီး မမီးငယ်

ချစ်သော မမီးကြီးနဲ့မမီးငယ်တို့ရဲ့ မတ်လ၂၃ရက်မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းခြီးအလုံးစုံနဲ့ပြီးပြည့်စုံပါစေ။

LA, SF, Las Vegas, Phoenix မှ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ

ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြည်

ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီးဒေါ်မြင့်မြင့်ကြည်ရဲ့ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်မွေးနေ့ကနေ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်အေးချမ်း စွာနှင့်ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နိုင်ပါစေ။

ချစ်သော သားသမီး၊ မြေး၊ မြစ်များ

မင်္ဂလာ ဦးဆွမ်းကျွေး

မောင်ရဲကောင်းဦးနဲ့ မအိမ့်ဖူးပွင့်အောင်တို့ရဲ့ မတ်လ၃၀၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်မှာ Azusa မြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာဦးဆွမ်းကျွေးမှ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။

LA မှ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ

ဒေါက်တာ တင်လတ်

Dr. တင်လတ် (Golden Dragon Dentistry, Monterey Park) (ခေါ်) စာရေးဆရာ Dr.အောင်ဇော်ထိုက်ရဲ့၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဧပြီ၁၁မှာကျရောက်တဲ့ ရဲ့ မွေးနေ့မှစပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် လိုရာဆန္ဒများအားလုံးပြည့်စုံပြီး မြန်မာပြည်သူတွေအတွက် ဆေးပညာဆောင်းပါးတွေကို ဆက်လက် ရေးသားနိုင်ပါစေ။

စာဖတ်ပရိသတ်များနဲ့

အန်တီထွေးလေး

အန်တီထွေးလေးခိုင်(ဒီဇင်ဘာမြေ) ရဲ့ ဧပြီ၁၄ မွေးနေ့မှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးမင်္ဂလာ ကိုမွေးနေ့၁၂၀တိုင်ရရှိပါစေ။

မြန်မာဂဇက်

Golden Dragon Family Dentistry

၄၉နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့် မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

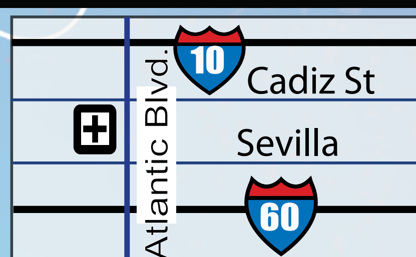
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

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 Apple Pay G Pay

TRIPAY

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

မတ်လ ၂၀၂၅

"လျှင်ကြောပေါ် ကမြို့တော်"

၂၀၀၂၏တနေ့သ၌ နအဖဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေသည် မင်းကြီးညိုရာဇဝင်စာအုပ်ထဲမှ ဗျာဒိတ်အရဆိုကာ အချိန် ၃နှစ်ကျော်အတွင်း နေပြည်တော်ကို အမြန်တည်ဆောက်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၅ နိုဝင်ဘာ ၆ ရက်နေ့တွင် ညကြီးမင်းကြီး ထရပ်ကားထောင်ချီတန်းများနှင့် ရန်ကုန်မြို့မှ ရုံး/အစိုးရဝန်ထမ်း ပရိဘောဂများတင်ဆောင်ပြောင်းရွှေ့၍ မြို့ကို ထ, အသက်သွင်းခဲ့သည်။ ယခုလူ၁သန်းခွဲမျှ နေထိုင်ကြသော နေပြည်တော်အား မြန်မာပြည်၏ မြို့တော် ဟူ၍သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ကမ္ဘာတွင် လျှင်ကြောပေါ် တည်မြို့ကြီးများမှာ ထုထည်ရှိ/လေးပင်သည်တို့ အသုံးနည်းသော်လည်း နေပြည်တော်ဝန်ကြီးဌာနအဆောက်အဦရုံးကြီးများ၊ လွှတ်တော်အဆောက်အဦးများကို အုတ်/ကျောက်၊ ကျွန်းသစ်ကနုတ်များ၊ စကျင်/ကြွေကျောက်ပြားများ သုံးစွဲကာ ထုထည်ကြီးမားစွာတည်ဆောက်ထား၏။ ဝန်ထမ်းအိမ်ယာများလည်း အုတ်စီ ကွန်ခရစ်တိုက်များသာဖြစ်သည်။ မြို့ကြီးကို တက်သုတ်ရိုက်ဆောက်ရာတွင် သုံးသည့် သံ/သဲ/ကျောက်တို့ကို မည်သို့ စစ်ဆေးစီစစ်ကြသည်မသိ ကန်ထရိုက်ရရှိသောသူများမှာ ကုဋေချီသူဌေးများဖြစ်ကုန်သည်တော့ ကြားရသည်။ စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့လျှင်ပေါ်တိုက်ရိုက်တည်ထားသော နေပြည်တော်/ မန္တလေးတို့သည် လျှင်ခံနိုင်သော မည်သည့်စံနှုန်းသို့မျှ အထူးကန့်သတ်ထားပုံမပေါ်သလို အင်ဂျင်နီယာပညာရှင် P.E များလည်း မရှိ/ပြောပုံမရပါ။

"နာဂစ်၏ ခေတ်ပြောင်းလက်ဆောင်"

၂၀၀၈ မေလ ၂ရက်နေ့ မြန်မာပြည်ဧရာဝတီတိုင်းကို အနောက်ဖက်မှ ကန့်လန့်ဖြတ်ဝင်လာခဲ့သော ဆိုင်ကလုန်း နာဂစ်သည် မြန်မာသို့ ကံဆိုးခြင်းလက်ဆောင် များသယ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က မိုးလေဝသပညာရှင်ဆိုသူ မိုးဇလည္ဘန်ချုပ်ဦးထွန်းလွင်သည် သူ၏တာဝန်အရ နေ့စဉ်တီဗီတွင်ထွက်ပြောနေသည့် မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်များအားတမင်အမှားထုတ်လွှင့်ခဲ့သလို ကြေးမုံ မြန်မာအလင်းတို့၏ ကော်လံတို့တွင်လည်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ မုန်တိုင်း၏ တိုက်ခိုက်နှုန်းကို တနာရီလျှင် မိုင်၄၀ မှ ၄၅ မိုင်အထိဟု ပုံနှိပ်ကြေညာပစ်ခဲ့သည်။ ဖျောက်ဖျက်မရသော မှတ်တမ်းဖြစ်၏။ အကျိုးဆက်အဖြစ် တရားဝင်စာရင်းအရပင် လူ ၁သိန်းခွဲမျှသေကြေပျက်ဆီးခဲ့ကြရသည်။

ဤသို့ သေကြေပျက်ဆီးသော်ငြား ပြည်ပနိုင်ငံများ၏ တောင်းဆိုသော အကူအညီများကိုမူ နအဖမှ ဝင်ခွင့်မပြုခဲ့ပေ။ လိုအပ်သော ကယ်ဆယ်ရေး ကုန်စည်ပစ္စည်းများ သယ်ဆောင်ကာ မြန်မာကမ်းရိုးတမ်းအထိရောက်လာသော အမေရိကရေတပ်စစ်သင်္ဘောကြီးများမှာ ပြည်ဝင်ခွင့်စောင့်ရင်း လှည့်ပြန်သွားရသည်ဟုပင် သတင်းများကကဆိုသည်။

ထိုမုန်တိုင်းအပြီး မေလရက်ပိုင်းအတွင်း ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို လူထုမဲ ၉၈% မဲပေးကြသည်ဆိုကာ နအဖဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေမှ တရားဝင် အတည်ပြုပြဌာန်းပစ်လိုက်သည်။ ခြေဥကိုအတည်ပြုပြီးနောက်ပိုင်း စစ်တပ်၏ဘောင်းဘီချွတ်လုပ်ငန်းများစတင်လာ၍ ၂၀၁၀တွင် ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပပြီး သမ္မတဦးသိန်းစိန်(ဗိုလ်ချုပ်ကြီးသိန်းစိန်) တက်အုပ်ချုပ်လာသည်ကိုမြင်ကြရသည်။ သူသည် အမေရိကားနှင့်ဆက်ဆံရေးကောင်းခဲ့သဖြင့် သမ္မတအိုဘားမားပင်မြန်မာပြည်သို့ နှစ်ခေါက်ရောက်ရှိသွားသည်ကို အံ့အားသင့်ဖွယ်မြင်ကြရသည်။ ၂၀၁၅ရွေးကောက်ပွဲအနိုင်ရသဖြင့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ အစိုးရတက်လာပြီး တိုင်းပြည်သည် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို စတင်ခံစားကြရသည်။ လက်စားချေနိုင်ငံရေးမျိုးမရှိငြားလည်း ရာစုနှစ်ဝက်ကျော် အပေါ်စီးနေ ဗျာထူးခံဖြစ်ခဲ့ကြသည့် စစ်အုပ်စုဖက်တွင်ကား သူတို့အနာဂတ်မတည်ငြိမ်မှုများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများ ရသွားခဲ့သည် ယူဆနိုင်ပေမည်။

သူတို့ထောင်သွင်းအကျဉ်းချထားဖူးသော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ NLD သမ္မတ၊ကက်ဘိနက်နှင့် လွှတ်တော်အမတ်မင်းများ သူတို့ တည်ဆောက်ထားသော နေပြည်တော်မြို့ကြီးတွင် ဝင်ရောက်နေထိုင်လွှမ်းမိုးနေရာယူလိုက်ကြသည်ကို ထိုထိုစစ်သားကြီးများ မည်မျှခံပြင်းကြမည်မသိ။

"ကပ်ကြီး နှစ်ထပ် စပ်ယှက်သည့်နှယ်"

သို့နှင့် ၂၀၂၁၏ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ရက်နေ့တွင် ဗြုန်းဆို အာဏာပြန်သိမ်း အကုန်ပြန်ယူကာ ပြောင်းပြန်လှန်ကုန်သည်။ ဆယ်စုနှစ်တခုမျှ ဒီမိုကရေစီ၏အရသာကို မြည်းစမ်းခွင့်ရလိုက်သော မြန်မာလူထုသည် သည်တကြိမ်တွင် ပိုမိုပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်လေရာ ယခင် ၁၉၈၈ အရေးတော်ပုံထက် ကြီးကျယ်ခန်းနားသော နွေဦးတော်လှန်ရေးကြီးဖြစ်လာသည်။

ရောဂန္တရကပ်/ ကိုဗစ်ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြီးအလယ် အာဏာသိမ်းလိုက်ပြီးနောက်နှစ်များလည်း လူလုပ်စစ်ဘေး သတ္တကန္တရကပ် အပြင် ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီအပြောင်းခေတ်ကြောင့် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသော သဘာဝဘေးများကို မြန်မာတို့ ဆက်တိုက်ခံစားကြရသည်။ ရှိသမျှကပ် အကုန်ဆိုက်သည်ဟုပင်ဆိုနိုင်သည်။

ထိုသို့ကိန်းကြုံဆန်းပြား ကပ်ဆိုက်မှုများဖြစ်ပါက အုပ်ချုပ်သူ(မင်း)နှင့် မင်းညီမင်းသားအမတ်များ၊ ရဟန်းဘုန်းကြီး ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ ပေါ့သွမ်းတိမ်းစောင်း မကောင်းကျင့်ညစ် စာရိတ္တပျက်ပြား သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု မြန်မာ့ရှေးဆိုရိုးတွင်ဆိုသည်။

ယခုလေးနှစ်ကျော်၍ လည်ပြန်ကြည့်သော် မြို့ကြီးလမ်းမပေါ် ဆန္ဒပြမှုတို့သည် လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးအသွင်လုံးဝပြောင်းသွားကာ တိုင်းပြည်၏ အချို့နေရာများတွင်လည်း နယ်မြေစိုးမိုးမှုရထားကြပြီးဖြစ်လေသည်။ တိုင်းရင်းသားများမှာလည်း ဆိုင်ရာဒေသများကိုလွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့ကြသည်။ စစ်ကိုင်းဒေသ၏ အများစုကိုလည်း PDF များက လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခဲ့ကြသည်။ အထူးသဖြင့် နှစ်၃၀၀ကျော် ကိုယ်မင်းကိုယ်ချင်း ဘုရင့်နိုင်ငံတော်ရှိခဲ့ဖူး၍ ၁၇၈၅ ကုန်းဘောင်မင်းဆက်သို့ လွတ်လပ်ရေးဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသော ရခိုင်တို့မှာ ရခိုင်ပြည်နယ်တခုလုံးလိုလိုကို စိုးမိုးထားနိုင်သည်အထိ အောင်မြင်ခဲ့ကြသည်။

စစ်ကောင်စီဖက်မှ ယခင် ၈၈ အရေးတော်ပုံထက် ထူးခြားပိုများသော လက်နက်/လူသူအင်အားနှင့် နိုင်ငံတကာ၏ ထောက်ခံမှု၊ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့ လက်နက်အင်အားကြီးရုရှားနှင့် စီးပွားရေးအင်အားကြီးချိုင်းနားတို့ကို ရထားသည်။

သမ္မတထရမ့်လက်ထက်တွင် လျော့ချဖြတ်တောက်လိုက်သော နိုင်ငံတကာဖြန့်ကျက်မှုများကြောင့် အမေရိက၏ဩဇာလည်းကျလာချိန်ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်တွင်း သတင်းစီးဆင်းမှုကို လွှမ်းမိုး/ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော RFA, VOA တို့လည်းရပ်ဆဲခဲ့ပြီ။ အမေရိကားမှ ထောက်ပံ့အကူပေးထားသော အခြား မြန်မာဆိုင်ရာ သတင်းဌာနအများအပြားလည်း ကျဆင်း/ပိတ်သိမ်းချိန်ဖြစ်သည်။

မဝေးသောသမိုင်းက ဆိုင်ကလုန်း နာဂစ်သည် အဆိုးထဲမှအကောင်း နိုင်ငံအတွက် ပြောင်းလဲခြင်းကို သယ်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ ဗေဒင် နက္ခတ် တဘောင် နိမိတ်များကို လွန်စွာယုံကြည်ကိုးစားကြသည့် စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးများသည် တတိုင်းပြည်လုံးအတိုင်းအတာဖြစ်သည့် သဘာဝဘေးကြီးများကို နိမိတ်ဖတ်ယူကာ ပေါ်လစီပြင်ပြောင်းသည့်ဓလေ့ရှိကြသည်။

"စာရေးရွာ မန္တလေးလျှင်ကြီး"

မတ်လ ၂၈ရက် မြန်မာစံတော်ချိန် မွန်းလွဲ ၁၂နာရီ၊ ၅၀မိနစ်၊ ၅၄စက္ကန့်တွင် မက်ဂနီကျူပြင်းအား၇.၇ရှိ လျှင်သည် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ရေမျက်ကြီးအင်းအနီး စာရေးရွာကို ဗဟိုပြု၍ လှုပ်သွားခဲ့သည်၊ ဘုရားဗျာဒိတ်ပေးထားသည် ဆိုသော မန္တလေးနှင့် စစ်ကိုင်း စသည့်မြို့ကြီးများ လျှင်ဒဏ်အပြင်းအထန်ခံစားရသလို ဗေဒင်နက္ခတ်နှင့်ညှိဆောက်ထားသော နေပြည်တော်လည်းပျက်မတတ်ဖြစ်၍ အာဏာသိမ်းစစ်အုပ်စု၏ နှလုံးသားသို့ တိုက်ရိုက်ထိသည်ဟု အတတ်ဆိုနိုင်သည်။

ဝန်ကြီးရုံးများတွင် အလုပ်လုပ်နေသူများ လျှင်နှင့်အတူ အသက်ဆုံးရှုံးကြသည်ကိုလည်း ကြားရသည်။ အကြွင်းမဲ့အာဏာယူထားသော ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးလည်း လျှင်လှုပ်ချိန်တွင် အပြင်ထွက်ရပ်နေရသည်ဟုဆိုသည်။ နေပြည်တော်လေဆိပ်၏ ထိန်းချုပ်ရေးတာဝါတိုင်ပြိုတ်ကျသည့်ဓာတ်ပုံနှင့် စစ်တပ်နှင့် စစ်ကောင်စီ၏ဝန်ကြီးဌာနဝက်ဆိုက်များ ဆာဗာပျောက်နေသည်ကိုတွေ့ရသည့်အပြင် စစ်တပ်၏ဖိုက်ဘာဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများပြတ်တောက်နေသည်ဟုလည်း သတင်းများတွင်တွေ့ကြရသည်။ ယခင်နာဂစ်ကဲ့သို့ စစ်သားများဟန်ပြထွက်ကြကာ ရှင်းလင်းရေးမျှကိုပင် မလုပ်နိုင် ။ နိုင်ငံတကာ အကူ/အကယ်များကို ယခင်နာဂစ်ခေတ်ကဲ့သို့ပိတ်ဆို့မထားပဲ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်မှ တီဗီရှေ့မျက်နှာပြ၍ တောင်းခံခြင်းပြုခဲ့သည်။

ရုရှား၊ ချိုင်းနား၊ အိန္ဒိယ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်းအပါအဝင် အာစီယံနိုင်ငံများ၏ လူ/စက်/ရိက္ခာအကူပညီများ ဝင်ရောက်နေပြီဖြစ်ကာ အမေရိကား၊ ယူကေ၊ အီးယူတို့၏ အထောက်အပံ့များ ရရှိနေပြီသိရပါ၏။ ထိုင်ဝမ်လူအင်အားအကူငြင်းပယ်ခံရခြင်းနှင့် ချိုင်းနားအကူကားတန်းအား စစ်ကောင်စီတပ်မှ ခြောက်လှန့်ပစ်ခတ်ခြင်းမျိုး ကလွဲ၍ ပြည်တွင်းစစ် အပစ်အခတ်ရပ်ဆဲရေးများ အပြန်အလှန်ထုတ်ထားကြကာ တည်ငြိမ်နေဟန်ရှိသည်။

ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုများအရ လူ ၁သောင်းအထက် သေကျေဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုတန်ဖိုးမှာ တိုင်းပြည်၏ ဂျီဒီပီကို ကျော်လွန်မည် ဆိုထားသည်။ တနည်းအားဖြင့် လျှင်အရှိန်ဖြင့် ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် / အငတ်ဘေးကြီးလည်း ဆိုက်နိုင်ပါသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ စက်ပစ္စည်း ကရိယာစုံဖြင့် နိုင်ငံခြားသားများနှင့် သတင်းသမားရာချီဝင်ရောက်သွားခဲ့ပြီဖြစ်သော မြန်မာနိုင်ငံ၏ လျှို့ဝှက်သည်သို့ပေါက်ကာ ကမ္ဘာသို့လည်း ပွင့်လင်းမြင်သာကုန်ပြီဆိုရမည်။

မြန်မာ၏ပြည်တွင်းစစ်သည် နိုင်ငံခြား/လူမျိုးတပါးနှင့်ဖြစ်နေသည်မဟုတ်ချေ။ ကပ်ဘေးစုံ သူပုန်ထခြင်းမပြုပဲ အခွင့်အရေးအမိဖမ်းကာ ငြိမ်းချမ်းအောင်မြင်ခြင်းအခွင့်အလမ်းအဖြစ် လှမ်းယူကြစေလိုပါသည်။ ကြုံရဆုံရ ဘေးဒုက္ခများမှ တိုးတက်စေဖို့ သုခလမ်းရှာကြရန်ဖြစ်ပါသည်။ နာဂစ်သမိုင်းဘီးတပါတ်လည်၍ ခေတ်ပြောင်းကို မကြာမီမြင်တွေ့ရပါစေကြောင်း..။

"In the midst of chaos, there is also opportunity." - Sun Tzu, "The Art of War"

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242627/

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

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

SHWE TAUNG
BURMESE FOOD RESTAURANT
ရွှေတောင်
မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်)
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုပ်၊ လက်ဖက်သုပ်စသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
✻သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက စျေးသက်သာစွာညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
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 (၂)

မျိုးသန့်ထွန်း(စစ်ကိုင်း)

ဦးနုပြခန်း ဖွင့်တဲ့ရက်တွေမှာ ရဟန်းရှင်ပြည်သူလူထုတွေတစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ရောက်လာတတ်ပါတယ်။အချို့အချိန်တွေမှာသံအမတ်တွေသံရုံးကအရာရှိဆိုတဲ့လူပုဂ္ဂိုလ်တွေက လာရင် ကြားရက်တွေလာတတ်ပါတယ်။သူတို့အတွက်ကိုပြတိုက်ကအထူးဖွင့်ပေးရတယ်။အချို့ လူကြီးတွေလာကြရင်းဆွေးနွေးကြစကားထိုင်ပြောရင်နဲ့ညနက်အထိဖွင့်ပေးခဲ့ရဖူးတယ်။စာရေးသူမှာဧည့်သည်များတဲ့နေ့တွေဆို ညမိုးချုပ်တဲ့အထိ အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေရှိခဲ့တယ်။စာရေးသူမှာ သမိုင်းနဲ့ပြတိုက်၊စာကြည့်တိုက်တွေကိုအထူးစိတ်ပါဝင်စားတော့ ပင်ပန်းတယ်လို့မမှတ်ယူခဲ့ပါဘူး။

ဒီတစ်ခါ ပြတိုက်ကိုလာတဲ့ဧည့်သည်တွေအကြောင်းရေးချင်တယ်။ရဟန်းရှင်သံဃာအပေါင်း၊အလွှာအပေါင်းအစုံ လူအမျိုးပေါင်းအစုံကလူပုဂ္ဂိုလ်တွေပြတိုက်ကိုလာကြပါတယ်။အချို့က သမိုင်းဝင်ဓာတ်ပုံတွေကြည့်ပြီးမေးခွန်းတွေမေးမြန်းကြပါတယ်။

အချို့လည်းအပြုသဘောဝေဖန်ကြတယ်။အချို့ကသူတို့ထင်ရာမြင်ရာလျှောက်မေးကြတယ်။ဟုတ်သော်ရှိ မဟုတ်သော်ရှိ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း မသေခဲ့ရင်း ရှိနေသေးရင်ဘာဖြစ်မယ်ညာဖြစ်မယ်ဆိုတာမျိုး၊အတွေးအခေါ်အမျိုးမျိုးနဲ့ပြောကြဆိုကြပါတယ်။ပြတိုက်ကိုဘိုးတော်လိုလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေလည်းလာတတ်ပါတယ်။ဦးနုဟာ အထက်ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့မြင့်မြတ်တဲ့နေရာမှာလိုလို နတ်ပြည်လိုလို ရောက်နေပြီးလို့ပြောတဲ့လူဝတ်ကြောင်းဘိုးတော်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေလည်း တွေ့မြင်ဖူးပါတယ်။ဦးနုပြတိုက်လုပ်ထားတဲ့အိမ်ကတစ်ထပ်တိုက်လေးပါပဲ။နေရာထိုင်အခင်းက အစသာမန်အိမ်လိုပဲဦးနုကနေထိုင်ပါတယ်။ဦးနုဟာ အမြဲ တန်း ရိုး ရိုး သား သား နေ ထိုင် ပြော ဆို လေ့ ရှိ တ ယ် လို့ ဝါ ရင့်နိုင်ငံရေးသမားတစ်ဦးကပြောတာကြားဖူးပါတယ်။

ဦးနုပြတိုက်မှာ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ပေးထားပါတယ်။ဦးနုခေတ်ဒီမိုကရေစီနဲ့အညီ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုဝေဖန်ခွင့်ဤနေရာလေးမှာ ရပါတယ်။

> **ဦးနုစာဖတ်အခန်းထဲကဦးနုရေးတဲ့ "ဂန္ဓာလရာဇ်"စာအုပ်ကိုတွေ့တယ်။လူတစ်ယောက်မေးတယ်။ဦးနုကတာရုတ်သိုင်းဝတ္ထုရေးခဲ့သလားလို့အမေးမျိုးခံရတယ်။**

ရဟန်းတော်တွေ၊ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေကတော့ဦးနုကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားကြတယ်။ဆရာတော်တွေမေးသမျှ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်ဖြေကြားရပါတယ်။ဥပမာ-ဦးနုရဲ့တစ်နေ့တာ အလုပ်လုပ်ပုံ၊နေပုံထိုင်ပုံကအစ မေးကြပါတယ်။အချို့ ရဟန်းတော်တွေဟာ "ဦးနုနှင့်ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြန့်ပွါးသာ သ နာ ပြု ပုံ (အ င်္ဂ လိ ပ် လို) ပီ အိ ပ် ဒီ စာ တ မ်း အ တွ က် လာ ကြ ပါ တ ယ်။ တက္ကသိုလ်ဆရာ၊ဆရာမတွေက သူတို့ရဲ့ပီအိပ်ဒီ စာတမ်းအတွက်ရေးသားဖို့ဦးနုပြတိုက်အမြဲလာရပါတယ်။သူတို့စာတမ်းတွေကဦးနုနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာတန်းတွေများပါတယ်။အချို့ရက်တွေဆို ပြတိုက်လာတဲ့ဧည့်သည်ကများနေလို့ တောင်းပန်ပီးပြန်ခိုင်းရတာတွေလည်းရှိပါတယ်။အချို့အမေရိကန်၊အင်္ဂလိပ်၊ဂျပန်လူမျိုး၊ချိုင်းနီးစ်စတဲ့လူအများစုက သူတို့ PhDစာတန်းအတွက် အခေါက်ခေါက်အခါအခါလာပြီး ပြတိုက်ပိတ်အချိန်မှ ပြန်သွားကြပါတယ်။ဂျာနယ်လစ်သမားတွေလည်းသတင်းယူဖို့ ပြေးလာတတ်ကြပါတယ်။စာရေးသူမှာပြတိုက်တာဝန်ခံဆိုတော့ ဦးနုစာအုပ်တွေဖတ်ထားမှတ်ထား ရတယ်။ဦးနုရဲ့သားသမီးတွေကိုလည်း အချိန်ရသလောက်မေးမြန်းထားရပါတယ်။ဦးနုခေတ်မီလိုက်တဲ့လူတွေဆီကကိုယ်သိချင်တာတွေအရင်မေးထားရပါတယ်။ဒီအတွက်အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။နိုင်ငံခြားသား(Tourists)တွေဆိုရင် မထင်ထားတဲ့မေးခွန်းတွေမေးတတ်ကြတယ်။ပြည်တွင်းမီဒီယာရော ပြည်ပ မီဒီယာတွေရော လာရောက်အင်တာဗျူးမှတ်တမ်းကြတယ်။အချို့မီဒီယာတွေကျင့်ဝတ်နဲ့ညီတယ်။အချို့ကမညီဘူး။သူ့အလုပ်အပေါ်စိတ်မဝင်စား ခိုင်းလို့သာလုပ်ရတဲ့သဘောရှိပါတယ်။အချို့ Multimedia Journalists တွေကတော်ကြပါတယ်။ဦးနုနဲ့ဦးသန့် ညီအစ်ကိုအရင်းတွေလားမေးကြတယ်။

အချို့ပြည်တွင်းအဖြစ်မီဒီယာအများစုက စာသိပ်မဖတ်ကြဘူး။ဗဟုတုတကနတ္တိ။သူတို့ကိုဦးနုစာအုပ်ဖတ်ဖူးလားမေးကြည့်တဒ့အခါခေါင်းရမ်းကြတယ်။အချို့ကတစ်အုပ်စ နှစ်အုပ်အစဖတ်ဖူးကြတယ်။ဦးနုအကြောင်းမလေ့လာဘဲကဂျိုးကဂျောင် မေးတာခံရသေးတယ်။ဦးနုစာဖတ်အခန်းထဲကဦးနုရေးတဲ့ "ဂန္ဓာလရာဇ်"

စာအုပ်ကိုတွေ့တယ်။လူတစ်ယောက်မေးတယ်။ဦးနုကတာရုတ်သိုင်းဝတ္ထုရေးခဲ့သလားလို့အမေးမျိုးခံရတယ်။ဒါကိုရှင်းပြမှသဘောပေါက်ပြီး ရယ်တယ်။Sorry Sorry! လို့တောင်းပန်ရှာတယ်။တစ်ခါက သတင်းဌာနတစ်ခု ဦးနုပြတိုက်လာတယ်။ပြတိုက်မှာ ဦးနုခေတ် "နိုင်ငံတော်အလံ ကြယ်ကြီးငါးလုံးအလံ"ကိုပြသထားပါတယ်။ဒီအလံကိုသူတို့မမြင်ဖူးဘူးတဲ့။ဒီအလံကဘယ်နိုင်ငံမှာ အသုံးပြုတာလဲ? တဲ့။ဒီအလံဟာ ၁၉၄၇ခုနှစ်ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်အခြေခံဥပဒေကနေချမှတ်ကျင့်အသုံးခဲ့အကြောင်းရှင်းပြရပါတယ်။

ဦးနုအစိုးရခေတ်ကအသုံးပြုခဲ့တဲ့နိုင်ငံတော်အလံဖြစ်ကြောင်းစတဲ့ကြယ်ကြီးငါးဟာ ဘာကိုဆိုလိုအကြောင်းရှင်းလင်းခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။နု-အက်တလီစာချုပ်ကိုဒီအိမ်မှာချုပ်တာဆိုပြီး မီဒီယာတစ်ခုက မှတ်တမ်းထားတာတွေ့လို့ အမြန်းပြန်ဖျက်ခိုင်းရခဲ့ဖူးပါတယ်။ဘယ်မီဒီယာလဲဆိုတာမပြောတော့ပါဘူး။ဦးနုပြတိုက်ကိုလာပြီး သတင်းမှတ်တမ်းတင်ရင် ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မတင်ပါနဲ့။ပြတိုက်တာဝန်ရှိသူဆီကို ပထမ ပြသ စစ်ဆေးပြီးမှ Online ပေါ်တင်ကြပါလို့ ပြောထားရတယ်။နောက်ဆို ထင်ရာလုပ်ပြီးအမှားပါသွားရင် မကောင်းဘူးပေါ့။

"၁၉၆၂ခုနှစ် မတ်လ(၂)ရက်နေ့ ကို အာဏာသိမ်းတဲ့နေ့" အဖြစ်တစ်ကမ္ဘာလုံးက အသိမှတ်ပြု မှတ်တမ်းတင်ထားကြတယ်။ဒါကို စစ်အာဏာရှင်ဗိုလ်ချုပ်နေဝင်းက "တောင်သူလယ်သမားနေ့"အဖြစ် ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပါတယ်။ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းလဲပြောင်းလဲ သမိုင်းအမှန်ကရှိနေပါတယ်။ဒါကြောင့် သမိုင်းအထောက်ထားအမှန်တွေကို ယနေ့ခေတ်မျိုးဆက်လူငယ်တွေသိဖို့လိုပါတယ်။"မအအောင်လို့ "သမိုင်းသင်ကြရတယ်။သိအောင်လုပ်ရပါတယ်။ဒါမှာ သူများက လိမ်ညာမခံရမှာ။ဒီစကားဟာ သမိုင်းပညာရှင်ဒေါက်တာသန်းထွန်းရဲ့စကားဖြစ်ပါတယ်။ဒါနဲ့အပြင်မှာ ဆရာဒေါက်တာသန်ထွန်းကို တပည့်တစ်ယောက်က "သမိုင်းမသိရင်ဘာဖြစ်မလဲဆရာ"လို့မေးလိုက်တော့ ဆရာက "ခွေးဖြစ်မယ်"တဲ့။ကဲ့ ဆရာရဲ့စကားဟာ သွေးထွက်အောင်မှန်နေပါတယ်။

ဦးနုဟာ ၁၉၄၇ခုနှစ်ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်ပြည်သူကရွေးချယ်တင်မြှောက်ထားတဲ့ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်ပါတယ်။၁၉၆၂မှာဒီမိုကရေစီနည်းကျရွေးချယ်ထားတဲ့ဝန်ကြီးချုပ် ကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး လက်နက်အားကိုးနဲ့စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းခဲ့ကြပါတယ်။ဦးနုက သူ့ဆီကဥပဒေမဲ့ အာဏာကိုလုယူတယ်လို့ပြောပါတယ်။ဦးနုက ဗိုလ်နေဝင်းကို "မင်းကွာ...ငါဆီက"အာဏာလိုချင်ရင်း ငါ့ကိုပြောပါ"တဲ့။လွှတ်တော်ကနေသူလွှဲပေးမယ်လို့ပြောခဲ့ပါတယ်။ဒီလိုလုပ်တာ" လူမလေး ခွေးမခန့် "လုပ်တာပဲလို့ဆိုပါတယ်။ဒီဥပဒေမဲ့အာဏာသိမ်းခြင်းဟာကမ္ဘာမှာ ရှက်စရာအကောင်းအဆုံး အလုပ်တဲ့။လူအများရဲ့ တံထွေး ခွက်အထဲမျောရမယ့်အလုပ်လို့ ဦးနုက ဗိုလ်နေဝင်းကို ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ဦးနုပြတိုက်မှာ၆၂အာဏာသိမ်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဦးနုမှ ဗိုလ်ချုပ်နေဝင်းထံပေးစာတွေရှိပါတယ်။ဦးနုပေးစာတွေဟာ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးသမိုင်းစာမျက်နှာအတွက်သိပ်အရေးပါတယ်လို့သမိုင်းသုတေသီတစ်ဦးကပြောပါဖူးပါတယ်။၁၉၈၈ကဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုဟာ(De Jury Government)စင်ပြိုင်အစိုးရကို တရားဝင်(Legitimacy)အရဖွဲ့စည်းခဲ့ပါတယ်။ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုရဲစင်ပြိုင်အစိုးရကိုနဝတ လက်ထက်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစောမောင်က ဖျက်ခိုင်းတယ်။ဦးနုက သူ့စင်ပြိုင်အစိုးရကို လုံးဝလုံးဝ မဖျက်နိုင်ကြောင်းသူကိုသတ်လိုကသတ်နိုင်ပါအကြောင်း" ဦးနုမှ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစောမောင်သို့ပေးစာ" မှာအတိအလင်းရေးထားပါတယ်။ထိုပေးစာများကိုဗွီနိုင်းအဖြစ်ဖော်ပြထားပြီးထင်းထင်းရှားရှားဦးနုပြတိုက်မျက်နှာစာနံရံမှာ ချိတ်ဆွဲထားပါတယ်။ဝန်ကြီချုပ်ဦးနုဟာ သူကွယ်လွန်သည်အထိ ဒီစင်ပြိုင်အစိုးရကိုဖျက်မသွားပါဘူး။ဦးနုပြတိုက်မှာလည်းယနေ့အချိန်အထိ စင်ပြိုင်အစိုးရအဖွဲ့အဝင်တွေပါတဲ့ဓာတ်ပုံတွေနဲ့အထောက်အထားတွေကိုမှတ်တမ်းတင်သမိုင်းဝင်ချိတ်ဆွဲပြသထားပါတယ်။ထိုအချိန်ကဦးနုစင်ပြိုင်အစိုးရကိုဗမာပြည်ကွန်မြူနစ်ပါတီဥက္ကဋ္ဌ

To Page 14

ဆီချက် ဆိုတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်-၂

ဂွတ်ဂွတ်

ကြေးအိုးဆီချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြာဇံ - တထုတ်
ကြက်သွန်ဖြူ၊ကြက်သွန်မိတ်၊ပဲပြားငုံးဥ
ကြက်(သို့)ဝက်ကြိတ်သား- ပေါင်စိတ်
ငါးဖယ် - ပေါင်စိတ်
ပဲငံပြာရည်အကြည်၊မုန်ညှင်းရွက်
နှမ်းဆီ၊ ဂျင်း၊ငရုပ်ကောင်း

ပြင်ဆင်ပုံ

ကြာဇံကို ရေနွေးဆူဆူမှာ နူးအောင်ပြုတ်ပေးပြီး ရေနွေးကို ဇကာထဲသွန်ပြီး ရေလေးထပ်လောက်ဆေးပြီး ဆီအနည်းငယ်ဖြန်းကား ရေစစ်ထားပါ။ကြက်သွန်ဖြူကြီးကြီးလေးလုံးလောက်ကိုနန္ဒင်းမှုန့်မထည့်ပဲဆီချက်ချက်ထားပါ

အသားလုံး အတွက်ဝက်သားကြိတ်(သို့) ကြက်သား နုတ် နုတ် စင်း ထား တာ ကို ကြက်သွန်ဖြူ ဂျင်းငရုပ်ကောင်းထောင်းပြီးထည့်ပါ ဂျင်းကိုအရည်လေးပဲညစ်ထည့်လည်းရပါတယ်။

ကော်မုန့်ထမင်းစားဇွန်းတဇွန်း၊ကြက်ဥအကာတလုံး၊ နှမ်းဆီမွှေးနှစ်ဇွန်းထည့် ကြိတ်သားအားလုံးရောသမမွှေပြီးရင်နာရီဝက်လောက်နှပ်ထားပါ၊ပြီးရင်ရေဆူအောင်တည်ပြီး အသားအလုံးလေးတွေ ဇွန်းနဲ့ကော်ထည့်ထည့်ပြုတ်ပြီးကျက်ရင်ဆယ်ထားပါ။

ငါးဖယ်လုံးကိုလည်းအဲ့ဒီအတိုင်းလုပ်ပါ

ပွဲပြင်ရန်အတွက်ကြာဇံတပွဲစာကိုထည့်ပါ

ပဲငံပြာရည်အကြည် ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်း၊ဆီချက်နှစ်ဇွန်း၊သကြားဇွန်းတဝက် ကြက်သားမုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီးအားလုံးရောသုတ်အပေါ်ကအသားလေးတွေထည့် ပဲပြား ငုံးဥ ထည့် မုန်ညှင်းရွက်သို့မဟုတ် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရွက်လေးတွေထည့် ပြီးအရသာအပေါ့အငံကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ပြင်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူး ငရုပ်ကောင်းမှုန်လေးကြိုက်ရင်ထည့် ပြီးရပါပြီ။

ကြက်ပေါင်းဆီချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

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

ပြင်ဆင်ပုံ

ခေါက်ဆွဲတစည်းမပျော့မမာလေးပြုတ်ထားပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်လုံးနုတ်နုတ်စင်းပြီးဆီချက်ထားပါ၊နန္ဒင်းမှုန့်မထည့်ပါနဲ့

ကြက်ရင်ပုံသားကိုအရေခွံဖယ်ထားပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ငါးမွှာလောက်နဲ့ဂျင်းလက်တဆစ်၊ငရုပ်ကောင်းခုနှစ်စေ့လောက်ထောင်းပြီးကြက်သားထဲထည့်ပါ ။ကြက်သားမှုန့်ထမင်းစားဇွန်းတဝက်လောက်ထည့်ပြီးနာနတ်နှစ်ပွင့်လောက်ထည့်ပြီး မိနစ်လေးဆယ်လောက်ပေါင်းထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနုတ်နုတ်စင်းထားတာကိုဆီချက်ချက်ပြီးအရည်အဖတ်သတ်သတ်စီခွဲထားပါ။နန္ဒင်းမှုန့်မထည့်ရပါ၊

ဆီချက်ချက်တဲ့အခါဖယ်ထားတဲ့ကြက်အရေခွံကိုကျွတ်အောင်ကြော်ပြီးထွက်လာတဲ့ဆီနဲ့ချက်လည်းရပါတယ်။မစားရင်ရိုးရိုးဆီနဲ့ပဲချက်လို့ရပါတယ်

ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီးထားပါ။

တပွဲစာ

ပြုတ်ထားသော ခေါက်ဆွဲတပွဲစာယူပြီး ဇကာထဲထည့်ကာ ရေနွေးထဲ ခဏလေးစိမ်ပြီး ပြန်ဆည်၍ ရေစစ်ပြီး စားမည့်ပန်းကန်ထဲထည့်ပေးပါ။

သ ကြား ထ မ င်း စား ဇွ န်း သုံး ပုံ တ ပုံ ပဲငံပြာရည်အကြည်ထမင်းစားဇွန်းတဇွန်း ကြက်သားမှုန့်ထမင်းစားဇွန်းလေးပုံတပုံ ဆီချက်ထမင်းစားဇွန်းတဇွန်း ပြီးရင်ပေါင်းထားတဲ့ကြက်သားရည်သုံးဇွန်းလောက် ရွှဲရွှဲလေးကြိုက်ရင်ပို့ထည့်ပြီးအားလုံးရောနယ်ပါ။

ပြီးရင်အရသာစိတ်ကြိုက်မြည်းပြီ ငရုပ်ကောင်း မုန် လေး ဖြူး ပေါင်း ထား တဲ ကြက်သားထည့်၊ အပေါ်ကကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ဖတ်လေးနဲ့ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူးပြီးရပါပြီ။

ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝင်း
အသက်(၆၅)နှစ်

ရန်ကုန်တိုင်း၊မော်ဘီမြို့နေ (ဦးကပ်ပါ+ဒေါ်ခွမ်း)တို့၏ သမီး၊ Fort Wayne, Indiania နေ ကိုအေးဇော်၏ ချစ်လှစွာသော ဇနီး ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝင်း၊ အသက်(၆၅)နှစ်သည် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မတ်လ၇ရက်၊ ည၁၁နာရီ၅မိနစ်တွင် Fort Wayne မြို့နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပါသဖြင့် မတ်၂၂၊ ၂၀၂၅ခုနှစ် နံနက်၁၁နာရီတွင် Klaehn, Fahl & Melton Funeral Home ၌ အသုဘရှုအခမ်းအနားပြုလုပ်ကာ သရဏဂုံတည်၊ပရိတ်တရားနာ၊ရေစက်ချ အမျှဝေခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အားမီးသဂြိုဟ်ခဲ့ပါသည်။

တေးသံရှင်
ဘီလီထွန်း
အသက်(၆၆)နှစ်

အေးစက်သွားတော့မှာလား၊ လမ်းခွဲသီအိုရီ၊ အဝေးပြေးညများသီချင်းများနှင့်ပရိသတ်များနှင့်ရင်းနှီးခဲ့ပြီး သက္ကရာဇ်ရထား၊ ပွိုင့် အယ်လ်ဘမ်များနှင့်ဂီတလောကတွင် အောင်မြင်မှုရခဲ့သော တေးသံရှင်ဘီလီထွန်း၊ အသက်(၆၆)နှစ်သည် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊မတ်၁၆၊ညနေ၅နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့၌ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ဈာပနအခမ်းအနားကို မတ်၂၀၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်ရှိ ရေဝေးသုသာန်တွင်ကျင်းပခဲ့ကာ ကြွင်းကျန်ရစ်သော ရုပ်ကလာပ်ကို မီးသဂြိုလ်ခဲ့သည်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
မရွှန်းစိမ့်စိမ့်
အသက် (၃၄)နှစ်

ကဗျာဆရာစောဝေ (နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း ဦးစောဝင်း)+ ဒေါ်နန်းစန်းစန်းအေးတို့ ၏ ချစ်လှစွာသော သမီးငယ် မရွှန်းစိမ့်စိမ့် (နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း)သည် မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ကြောင်းသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်အတူ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

United States မှ နွေဦးတော်လှန်ရေးမြန်မာမိသားစုများ။

သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်

626 506 9608

Pharm.D ဘွဲ့ရ လုပ်ငန်းရှင် Rachel Chhek

Interview

SweSwe Aye

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ Los Angeles မှာ **Exclusuive Pharmacy** ကိုယ်ပိုင်ဆေးဆိုင်သုံးဆိုင်ကို တည်ထောင်ခဲ့သူ၊ **Pharm.D** ဘွဲ့ရ **မြန်မာအမျိုးသမီးလုပ်ငန်းရှင် Rachel Chhek** နဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကိုဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ ၁။ အစ်မ အမေရိကားစရောက်တဲ့အချိန်မှာ ကျောင်းပညာရေးကို ဘယ်လို ပြန်ပြီး ဆက်တက်ခဲ့လဲ။ တက်ခဲ့တဲ့ကျောင်းဝင်ခွင့်ရဖို့နဲ့ ဘာသာရပ်ရွေးချယ်တဲ့အခါ ဘယ်လို အချက်တွေကိုကြည့်ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲ။

၁၉၈၆ က မိဘတွေနဲ့အတူ US ကို ပြောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ ကျမက ရန်ကုန်မှာ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) မှာ ပထမနှစ်တက်နေတုန်း ပညာရေးအခြေအနေနဲ့ပြောင်းလာတယ်။ education clearance က အတန်းကြီးလေ ပိုခက်မှာဖြစ်လေမို့ အဖေတို့က ပထမနှစ်စာမေးပွဲကို စာမေးပွဲမဖြေခိုင်းဘူး။ ဒီကိုရောက်တော့ အထက်တန်းက ၁၂တန်းပြီးမှ တက္ကသိုလ်လျှောက်ခွင့်ရှိတယ်။ ကျမ မြန်မာပြည်က အခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်တာ ၁၀တန်းထိပဲဆိုတော့ ဒီမှာ အထက်တန်းကျောင်းပြန်တက်ရမယ်ဆိုတော့ ကျမကရန်ကုန်မှာဆေးကျောင်းတက်လာတာတွေရှိတော့ နောက်ဆုံး East LA College ကိုတက်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ ကောလိပ်တက်ထဲကနေ ကျမက ဆေးပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဘွဲ့ကို ယူမယ်ဆုံးဖြတ်ထားတော့ တချိန် အိမ်ထောင်ပြုလို့ ကလေးတွေရတဲ့အခါ ညဘက် oncall မရှိ၊ ညဘက်အလုပ်မဆင်းရတဲ့အလုပ်မျိုးကိုရွေးဖို့ အဖေတို့ကလဲ အကြံပေးတော့ pharmacist အလုပ်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ အဲ့ဒီလို ဆုံးဖြတ်ထားတော့ pharmacist ကျောင်းဆက်တက်ဖို့လိုတဲ့ ဘာသာတွဲတွေကို ကောလိပ်မှာ တခါထဲပြီးအောင် တက်ခဲ့တယ်။

၂။ တက္ကသိုလ်မှာ PharmD (Doctor of Pharmacy) ဘွဲ့ရဖို့ အစ်မတို့ ခေတ်က ဘယ်လိုကြိုးစားခဲ့ရလဲ။ဘယ်နှစ်နှစ်ကြာခဲ့လဲ။ အခုခေတ်နဲ့ ဘယ်လိုကွာမလဲ။

ကျမတို့ခေတ်တုန်းက pharmacy school ကိုသွားဖို့က ကောလိပ်မှာလိုအပ်တဲ့ဘာသာတွဲတွေအကုန်ယူခဲ့ပြီးရင်၊

သတ်မှတ်ထားတဲ့အမှတ်မီရင် USC School of Pharmacy ကို လျှောက်လို့ရတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ လျှောက်တဲ့သူတွေများတာနဲ့ အပြိုင်အဆိုင်တွေများလာတော့ bachelor ဘွဲ့ရပြီးမှ pharmacy school ကိုသွားခွင့်ရကြတယ်။ ကျမက ကောလိပ်မှာ၂နှစ်၊ USC School of Pharmacy မှာ ၄နှစ်၊ စုစုပေါင်း၆နှစ်တက်ခဲ့ပြီး PharmD ဘွဲ့ကို ရခဲ့ပါတယ်။ အခု ကျမသားသမီးတွေခေတ်မှာတော့ Bachelor ဘွဲ့ရဖို့ ၄နှစ်၊ pharmacy school ၄နှစ်နဲ့ PharmD ရဖို့ ပျမ်းမျှ၈နှစ်ကြာပါလိမ့်မယ်။ တချို့ pharmacy ကျောင်းတွေက summer break မပေးဘဲနဲ့ accelerated program နဲ့သွားတဲ့ကျောင်းတွေလဲရှိပြီး အချိန်စောစောနဲ့ PharmD ဘွဲ့ပေးတဲ့ကျောင်းတွေလဲရှိပါတယ်။

၃။ Pharmacist တယောက်ဖြစ်ဖို့ အထက်တန်းကျောင်းနဲ့ ကောလိပ်မှာ ဘယ်ဘာသာတွေကို စိတ်ဝင်စားဖို့လိုလဲ။

ကျမက အထက်တန်းတက်ထဲက ဓာတုဗေဒဘာသာရပ်ကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ အဓိကက organic chemistryကိုကြိုက်တယ်။ Biology လဲ သင်ရတယ်။ ကျမတို့ခေတ်ကတော့ chemistry, biology နဲ့ သင်္ချာဆိုလဲ calculus maths တွေကို (အင်ဂျင်နီယာဘာသာရပ်တွေအတွက်လောက်ထိတော့ ခက်ခက်ခဲခဲမဟုတ်ပါဘူး) ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုပါတယ်။

၄။ USC ကို pharmacy school အတွက် ဘာလို့ ရွေးဖြစ်ခဲ့တာလဲ။

USC မှာက pharmacy school အတွက် ကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိတယ်။ clinical လက်တွေ့ဆင်းရင် county ဆေးရုံတွေနဲ့ချိတ်ထားတော့ အဆင်ပြေတယ်။ case တွေအစုံမြင်ရတယ်။ USC School of Pharmacy က California မှာ ဒုတိယအကောင်းဆုံး pharmacy school ပဲ။ ပထမက UCSF School of Pharmacy ကျောင်းပါ။ တက္ကသိုလ်နာမည်ကောင်းတော့ ကိုယ်က အဲ့ဒီကျောင်းကရတဲ့ဘွဲ့အတွက် ပိုဂုဏ်ယူစရာကောင်းတယ်။ training ပိုကောင်းတော့ internship, residency program တို့ဆို

တဘက်က ပိုလက်ခံချင်စရာကောင်းတာမို့ ဝင်ခွင့်ကပိုများတယ်။ ကျမတို့တုန်းက California မှာ UCSF, USC, University of Pacific ၃ခုရှိတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ California မှာ pharmacy school ပေါင်း၁၀ခုရှိပါတယ်။

၅။ US ရောက်စမှာကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ခဲ့လဲ။

ပထမအခက်အခဲက ဘာသာစကားပေါ့။ ငါပြောလိုက်ရင် မှားမလား။ အသံထွက်မှားမလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်လဲရှိတော့ တော်ရုံ English စကားပြောရမှာ ရှိန်နေတယ်။ နောက်ကျတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်းပြောရင်းနဲ့အချိန်ရလာတော့ အဆင်ပြေသွားပါတယ်။ နောက်တခုက culture ပေါ့။ မြန်မာculture နဲ့ ဒီနိုင်ငံယဥ်ကျေးမှုတွေမတူတော့ ကျင့်သားရအောင် ကြိုးစားရပါတယ်။

၆။ USC School of Pharmacy မှာ တက်တော့ ကျောင်းစားရိတ်က တော်တော်ခက်ခဲခဲ့လား။

ပထမနှစ်နှစ်က scholarship, grant တွေနဲ့သိပ်မများဘူး။ နောက်ဆုံးနှစ်နှစ်မှာကျ တနှစ်ကိုတသောင်းခွဲလောက်ပေးရတယ်။ ဒါကလွန်ခဲ့တဲ့၃၅နှစ်က ကျောင်းစားရိတ်ကိုပြောတာနော်။ ကျမက ၁၉၈၇မှာ စတက်ပြီး ၁၉၉၃မှာ ဘွဲ့ရပါတယ်။

၇။ Pharmacist ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကျောင်းအပြင် တခြားဘာအချက်တွေလိုအပ်လဲ။

ကျောင်းကောင်းတာအပြင် တဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အရည်အချင်း၊ ကြိုးစားမှုတွေပေါ်လဲ မူတည်ပါတယ်။ ကျမက ဒုတိယနှစ်မှာထဲက Kaiser မှာ internship လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ပိုက်ဆံလဲရ၊ အတွေ့အကြုံလဲအများကြီးရခဲ့ပါတယ်။

၈။ အမျိုးသမီးစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့Exclusive Pharmacy စတည်ထောင်ဖြစ်ပုံနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခက်အခဲတွေ။ တခြားဆေးဆိုင်တွေနဲ့မတူဘဲ အိမ်တိုင်ယာရောက်ပို့ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကိုစတင်ခဲ့တာကို ပြောပြပါဦး။

ပထမဆုံး Exclusive Pharmacy ဆိုင်ခွဲ၁ ကို Pasadena မှာ၂၀၁၂က တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ အခက်အခဲတွေက အများကြီးပဲ။ ပထမစစချင်း ဘတ်ဂျက်ကမရှိဘူး။ admin လဲကိုယ်၊ marketing လဲကိုယ်။ pharmacist လဲကိုယ်ပဲ။ နေ့ရောညရောရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။ ဝန်ထမ်း၄ယောက်လောက်နဲ့စခဲ့တာပါ။ အိမ်တိုင်ယာရောက်ဝန်ဆောင်မှုပေးတာက CVS, Walgreens တို့လိုဆေးဆိုင်ကြီးတွေက လူသိများပြီး လမ်းဆုံတိုင်းမှာ ရှိကြတော့ သူတို့ထက်ပိုကောင်းတဲ့ဝန်ဆောင်မှုမျိုး ငါဘာပေးနိုင်မလဲစဉ်းစားပြီး ဆေးလာမထုတ်နိုင်သူတွေကို အိမ်အထိ စာတိုက်ကနေ အခမဲ့ပို့ပေးတယ်။ နီးရင် ကားနဲ့အိမ်အထိပို့ပေးတယ်။ တချို့ သားသမီးတွေရှိတဲ့ပြည်နယ်ကိုအလည်သွားလို့ ဆေးကျန်ခဲ့တာတို့။ တခြားပြည်နယ်က အိမ်မှာသွားနေတုန်းဆေးလိုတာမျိုးဆိုရင်လဲ California သာမက တတိုင်းပြည်လုံးကို ပို့ပေးပါတယ်။ အခမဲ့ဆိုတော့ ကိုယ့်အမြတ်ထဲက ပြန်သုံးရတာတွေ၊ ဆေးဝယ်သူက ဘယ်နေ့ပို့ပါ။ အိမ်ရဲ့ဘယ်နေရာမှာအထုတ်ကိုထားခဲ့ပါ စသဖြင့် အသေးစိတ်ပြောတာတွေလဲ သေချာလုပ်ပေးရတာတွေရှိပေမယ့် အဆင်ပြေပါတယ်။ Exclusive Pharmacy နောက်ထပ်ဆေးဆိုင်၂ခုက Covina နဲ့ Elmonte မှာပါ။ ကာကွယ်ဆေးတွေထိုးတဲ့အခါ Covid က အမြဲထိုးပေးတယ်။ Flu က သူ့အချိန်နဲ့သူ၊ များသောအားဖြင့် ဩဂုတ်က နေဇန်နဝါရီထိ ထိုး To Page 30

ပေရယ်

အခုသကြန်တပွဲပြီးလည်း
နောင်နှစ်မှာ နောက်တပွဲလာဦးမှာပဲ။

ပိတောက်ရယ်.. ငုဝါရယ်..
တနှစ်တခါဆင်းလာရတဲ့ သိကြားမင်းရယ်
အားလုံးကို ငဲ့ကွက်ပြီး
နွေရဲ့အပူဒဏ် ပေရယ်ခံတယ်။

နွေနေပူမှာ ပိတောက်တွေကြွေနေတာ
ပေရယ်က ပျော်နိုင်ပါ့မလား။

ကြွေကျတာက လှယ်တယ်
ပွင့်ရတာက ခက်တယ်
ပွင့်မယ်ဆိုလည်း ငုဝါလို ဝါထိန်နေမှ
ကြွေမယ်ဆိုလည်း စိန်ပန်းလို နီရဲနေမှ။

အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြစ်အောင်
အတာအိုးထဲ အောင်သပြေထိုးထားပါတယ်
သက်စွန့်သွားတဲ့ အောင်သပြေတွေကိုတော့
သွေးမျက်ရည်နဲ့ ဆေးနေရတာန်းပဲ။

ဥပြဲဟာ အသားမည်းပေမယ့်
အသံသာလို့ အသည်းစွဲနေရတာ
မငြိမ်းမချမ်း နိုင်ငံတဝန်းမှာ
ဥပြဲမတွန်နိုင်တာ ကြာပါပြီ။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

ရေဆင်း

မိဘဆီမှ အမွေရသည့်
အမြတ်နိုးဆုံး နားကပ်လေး။

ရင်းစားမလောက် အဝေါက်ဝေါက်၌
မပျောက်မပျက် ရှိခဲ့ပြား။

ကိုးလလွယ်ကာ ဆယ်လဖြင့်မွေး
သားကမေး၍ တမြန်နေ့က ..
ချွေးမလောင်းအား ပေးရသတည်း။

နိုဦးဇော်

ဂဇက်ကဗျာ ၁

နွေဦးသရုပ်

လေအဝေ့မှာ
ရော်ရွက်ဝါတို့
ဝေ့ကာဝိုက်ကာ ကြွေကျနေပုံ။
လွမ်းမောဖွယ်ရာ
ဥပြဲတွန်သံနောက်
အတွေးတွေက ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားပုံ။
နေအပူ လေအပူမှာ
လူအပူတွေက
တရွေ့ရွေ့နဲ့ အငွေ့ပျံတက်နေပုံ။
ရွက်ဟောင်းတွေနေရာ
ရွက်သစ်တွေ အစားထိုး
မျိုးဆက်သစ်တို့မွေးဖွား
သဘာဝတရားရဲ့ တရားပြနေပုံ။
တကယ်တော့
နွေဦးဆိုတာ
သေခြင်းကို ရှင်ခြင်းနဲ့အနိုင်ယူ
အောင်လံထူတဲ့သဘော
လောကကြီးရဲ့အမှန်တရားပါ။ ။

ဂျော်စူးသစ်

စိတ်ဖမ်းခြင်း

သတ္တဝါတခု
ဂုံတခုကို
သတိနဲ့ အသိထဲ
ပစ်ထည့်ပြီးတဲ့နောက်
ဘဝရှင်သန်မှုဟာ
ပေါ့ပါး လတ်ဆတ်လာခဲ့။
ဥပေက္ခာကို
ရေးရေး မြင်လာခဲ့။
ရောင့်ရဲခြင်းဟာ ဘာလဲ
တွေးတွေး သိလာခဲ့။
ဟုတ်ကဲ့
မြို့လည်ခေါင်မှာ
တောရဆောက်တည်ပြီးပါပြီ။
တရားရှာသူ
ကိုယ်မှာ တွေ့ခဲ့လေပြီ။
မတူးဆန်းပါ။
သို့သော် ခက်ခဲပါဘိ။

ကျော်ဟုန်း

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

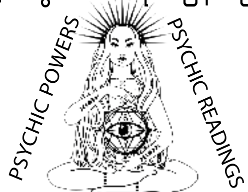
Tel: (415) 399-1212

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
- မိဘနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

Highland Transporter

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

Call (626) 623 0036
David Lim

FARMERS INSURANCE
Anthem.
ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး
တို့အတွက်
စျေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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) ဘဝပေးကံစာတာဟောကိန်း
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နှစ်ကံစာတာဟောကိန်း- စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိရ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း- မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း- နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။
☎: (929)928 6659 (646) 944-3964
E-mail: victor.aung@gmail.com
104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

The Stringed Souls

Daw Ma Ma Naing and the Revival of Burmese Marionette

Essay

Amy Khaing

Behind the dimly lit backdrop, Ma Ma Naing stands with her troupe, fingers deftly maneuvering the near-invisible strings. The wooden figures – each decorated differently in lavish clothes and facial expressions — came to life, gliding across the stage in perfect harmony with melodies from the Hsaing Waring orchestra. For centuries, the Burmese marionette (Yoke thé) has captivated audiences, telling stories of kings, mythical creatures, and traditional folklore. Yet today, this ancient art form is fading – Daw Ma Ma Naing and her troupe are among the last Yoke thé puppeteers in Myanmar.

An unconventional path to puppetry

With over three decades of experience as an entrepreneur and artist, Ma Ma Naing is at the forefront of preserving Burmese traditional arts. Often dressed in traditional Burmese attire with her hair neatly clipped to a bun, she started the "Myanmar Marionette Theatre" in 1986, the only remaining marionette theater in the country today. As the chairperson of the "Myanmar Marionette Committee," she leads her troupe in international puppet festivals, participating in over seventeen countries across all six continents since 1998. Beyond the stage, Naing also wrote and published two books about Burmese puppetry and an autobiography. However, her path to becoming a puppeteer is rather unconventional – she wanted to learn English, but ended up starting a theatre.

As the eldest of six siblings, Daw Ma Ma Naing grew up immersed in the arts, often accompanying her father, U Thein Naing—a Myanmar National Literature Award winner—on interviews with artists, many of whom were Burmese puppeteers. These early encounters sparked an early fascination with marionettes and traditional arts, leading her to pursue a degree in history. During her time at Mandalay University, Naing realized the crucial importance of English fluency in higher education. Determined to improve her skills, she enrolled at the Institute of Foreign Languages in Yangon in 1986, one of the few English institutions in Myanmar at the time. However, with a shortage of foreign teachers, practice was limited. "I could read English," she recalled, "but speaking was another challenge entirely." The 1980s were 30 years before Myanmar abolished media censorship in 2012, television and radio access were scarce, and few locals spoke fluent English. Naing knew to master the language, she needed to interact with foreigners. Pregnant with her first daughter though, "[she] couldn't possibly roam around the streets hunting down people to talk to during labor." An idea emerged, "If I couldn't find foreigners," Naing thought, "I would bring them to me. And nothing will interest foreigners more than one of Myanmar's most mesmerizing art forms—the Burmese marionette."

The History and Significance of Burmese Marionettes

Burmese marionettes originate back in the 11th-century Bagan era, where they were staged on elephants for royal monarchs. Naing commented, "Unlike other countries such as France or India, where puppetry emphasizes action, Burmese marionettes are renowned for elaborate dance movements." Since the puppets are all carved out of heavy wood, she added, "[they] require immense techniques and strength." Aside from serving as entertainment for monarchs, the marionettes were also used to share history, culture, and everyday news before widespread news networks. For instance, artists used marionettes to depict the history of Burmese kingdoms, spread Buddhist teachings, and preserve famous epics like the Ramayana; many of these plays are still performed at the Myanmar Marionette Theatre to this day. To tailor different characters in the plays, woodworkers carved puppets in different forms like animals, mythical creatures (bilu), and humans, and expressions like fright, anger, and sadness. Naing remarks that Burmese puppetry is "far more powerful than a mere cultural tool." In the past, the Burmese used puppets for political expression, voicing their grievances in plays that would later be performed for the monarch. "By conveying criticism through puppets," she notes, "[the people] avoided exile and punishment."

The Konbaung Dynasty (1752 to 1885) was the golden age of marionette puppetry in Myanmar – troupes flourished and performances were widely accessible by royal patronage. However, when the British conquered Upper Myanmar and exiled King Thibaw in 1885, this exquisite art form began to decline. It had lost its most important supporter, the Royal court, while civilians were too consumed by the turmoil to immerse themselves in any arts. By the 1960s, only six active Marionette Puppetry Troupes remained in the country. When the well-regarded Shew Bo Tin Maung Troup disbanded, many destined the Burmese marionette would fade into history. However, a retired public school teacher and her friend would step in to save this rich legacy and rewrite its fate.

Entrepreneur to Artist

While pregnant with her first child and newly retired from teaching, Naing sought to refine her English speaking skills. At the same time, the disappearance of Burmese marionette theaters re-ignited her childhood passion for the arts. So in 1986, she

To Page 18

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဧပြီလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်အတွင်း ရန်ရှိနေသည်။ စိတ်ညစ်စရာများဖြစ်၍ သောကများနေမည်။ ငွေဝင်မည်။ ချေးငှားထားသောငွေများ ရရှိမည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး မကောင်းပါ။
ယတြာ။ ပဲမုန့် လှူတန်းပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ ကျန်းမာရေးညံ့၍ အလုပ်နားနေရမည်။ ဝင်ငွေလည်း နည်းပါး၍ စိတ်ညစ်ရမည်။ မိတ်ဆွေဟောင်းများနှင့် ပြန်တွေ့ရ၍ ဝမ်းသာရမည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် ခင်ပွန်းအတွက် သောက များနေမည်။
ယတြာ။ ဗယာကြော် ၃ ခု ဆွမ်းကပ်ပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အကျိုးရှိသော ခရီးကို သွားဖြစ်မည်။ ထိုခရီးသည် သွားရန်ကြံရွယ်ထားပြီး မသွားဖြစ်သောခရီးဖြစ်၏။ ဆုံးပြီထင်မှတ်ထားသောငွေများ ရမည်။ အင်္ဂါနံ စိန်၊ စက်၊ လက်စွပ် ထွက်ကိန်း၊ ပျောက်ကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ သရက်သီး ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ ဆွေမျိုးသားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သွားရန်ရှိသောခရီးတွင် သဘောကွဲလွဲမည်။ သို့သော် သွားဖြစ်လိမ့်မည်။ အလုပ်ကောင်း၍ တိုးချဲ့နိုင်မည်။ ငွေထွက်များသောလ ဖြစ်သည်။ ငွေကုန်ရန်ကိစ္စ နှစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်မည်။ ယတြာ။ သကြားလုံး ခလေးများကို ဝေပေးပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ်ပုံမှန် ကောင်းနေမည်။ သို့သော် ငွေအတွက် သောကဖြစ်နေမည်။ မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို သတိထားပါ။ အတိုက်အခိုက်ပေါ်၍ မိတ်ဆွေပျက်ကိန်းရှိသည်။ အင်္ဂါနံ စိန်၊ စက်နှင့် ပတ်သက်၍ အမှုအခင်းဖြစ်လျှင် ရှုံးမည်။ ယတြာ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ မိတ်ဆွေသစ်များကြောင့် အလုပ်အဆင်ပြေနေမည်။ အိမ်ထောင်ပြုရန် အကြံရှိလျှင် ပြုဖြစ်မည်။ စနေနံနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာအမှုအခင်းဖြစ်လျှင် ရှုံးမည်။ ဇနီးမယားအတွက် သောက များနေမည်။ ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ဆွမ်းကပ်ပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အလုပ်အပြောင်းအရွှေ့ များနေမည်။ ငွေထွက်ကိန်းလည်း များနေမည်။ အပူသောကကြောင့် ငွေကုန်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ သားဖြစ်သူ အိမ်မှထွက်သွားလိမ့်မည်။ သတိထားပါ။ ဇနီးဖြစ်သူအတွက်လည်း သောကများနေမည်။ ယတြာ။ ဘယာကြော် ၅ ခု ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (လူတို့၏ အလုပ်ကံ)

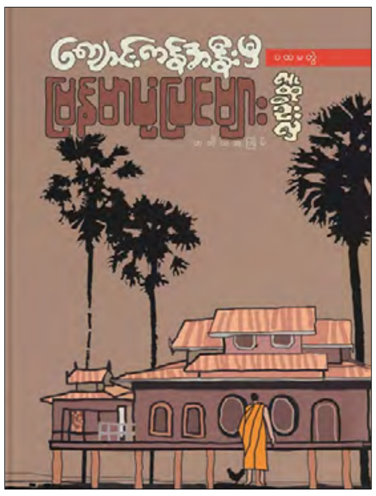
လူတို့၏ ကံကြမ္မာသည် ရှေးဘဝကံကြောင့် ယခုဘဝတွင်၊ ကံညံ့ခြင်း၊ ကံဆိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြရသည်ဟု ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်များကလည်း ဆိုထား၏။ ခရစ်ယာံနှင့် မွတ်ဆလင်ဘာသာများကလည်း ၎င်းတို့၏ ကိုးကွယ်ရာဘာသာတို့၏အလိုကျအတိုင်း ဖြစ်ကြရသည်ဟု ဆိုပါ၏။

အလုပ်အကိုင်အဆင်ပြေ၍ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေဖြောင့်ဖြူးနေသူကို ကံကောင်းနေသူဟု ဆိုကြပြီး အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေ ကျန်းမာရေးက မကောင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါစွဲကပ်နေသူ၊ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်း၍ တကွဲတပြားဖြစ်နေကြသူများကိုတော့ ကံမကောင်းသူ၊ ကံဆိုးသူဟုသာ ပြောဆိုလေ့ရှိကြ၏။ စီးပွားရေးကံ၊ ကျန်းမာရေးကံ၊ အိမ်ထောင်ရေးကံတို့သည် ဘဝ တသက်တာတွင် အကောင်းကံများစွာတွေ့ရသူ၊ အဆိုးအကောင်း ရောနေသူ၊ ဘဝတလျှောက်လုံး ဆင်းရဲနေသူဟူ၍ ရှိရာ ထိုကံကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း၊ ညံ့ခြင်းတို့ကို မည်သည့်အသက်၊ မည်သည့်အရွယ်တာ မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်မည်ကို ဗေဒင်ပညာက သိရှိနိုင်ပေသည်။ ဥပမာ အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာကြသူများသည် ကံကောင်းကြသည်ဟု အများအမြင်အရ ဆိုကြသော်လည်း လူတိုင်းအဆင်ပြေချောမွေ့နေကြသည် မဟုတ်ပါ။ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက်၊ စားဝတ်နေရေးသည် အရေးကြီးပါ၏။ အချို့သော သူတို့မှာ နေထိုင်ရေး အဆင်မပြေကြပါ။ နေထိုင်ရေးကိစ္စ အဆင်ပြေပါသော်လည်း အလုပ်ကံ မကောင်း၍ ဒုက္ခရောက်နေကြရသူများလည်း ရှိကြပါသည်။

စီးပွားရေး ကံကောင်းစေရန်မှာ အလုပ်ကံကောင်းမှ အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ ဂြိုလ်စားကံအရ ကောင်းနေပါသော်လည်း သက်ရောက်ကံ ညံ့နေလျှင် အလုပ် အဆင်မပြေနိုင်ပါ။ အလုပ်အဆင်ပြေမှ ကျန်းအရေးကိစ္စများလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့နိုင်ပါမည်။ သက်ရောက်ကံအရအလုပ်ကံမကောင်းဖြစ်နေပါလျှင် ဘယ်လ ဘယ်အခါတွင် အလုပ်အဆင်ပြေနိုင်ကြောင်း ဗေဒင်ပညာအရ တွက်ချက်၍ သိရှိနိုင်ပါကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအနေဖြစ် ရေးသားအပ်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



အပြာရောင် ခြေအိတ် - အေးမင်းစော

၁၉၉၀ကျော်နှင့် ၂၀၀၀ခုနှစ်များက မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဝတ္ထုတိုနှင့်ကဗျာများကို ရသမြောက်စွာဖန်တီးရေးသားသော အေးမင်းစော၏ အသစ်စက်စက်လုံးချင်းဝတ္ထု အပြာရောင်ခြေအိတ်ကို ၂၀၂၅၊ မတ်လတွင် ဆန်းစသော်တာစာပေက ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေလိုက်သည်။ မျက်နှာဖုံးပန်းချီကို မုတ်သုံက ဖန်တီးထားပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။ ဆရာ အေးမင်းစော၏ဝတ္ထုတို " ထိုနေ့က မိုးရွာသည်" ကို အမှတ်ရစွာဖတ်ရှုခဲ့ကြသော စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် အပြာရောင်ခြေအိတ်သည် ဝယ်သိမ်းထားသင့်သော လုံးချင်းဝတ္ထုဖြစ်သည်။

ကျောင်းကန်အနီးမှမြန်မာပုံပြင်များ[ပထမတွဲ] - လူထုဦးလှ

အညာကျေးလက်ပုံပြင်များ၊ မြန်မာပုံပြင်များ၊ ကျောင်းကန်အနီးမှမြန်မာပုံပြင်များ ဟူ၍ လူထုဦးလှ ရေးသားသော ပုံပြင်၇ခုရှိရာ မြန်မာပုံပြင်များ (ဒုတိယတွဲ)၊ မြန်မာပုံပြင်များ (စတုတ္ထတွဲ)၊ အညာကျေးလက်ပုံပြင်များ (ဒုတိယတွဲ)၊ ကျောင်းကန်အနီးမှမြန်မာပုံပြင်များ (ပထမတွဲ) ၄ အုပ်ကို ပြန်လည်ထုတ်ဝေထားသည်။

လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၀၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။ မြန်မာစာပေနှင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းကို လေ့လာသူများအတွက် တန်ဖိုးရှိလှသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။

နားကြပ်နဲ့မြေဖြူ ကာရန်ကောက်ကြောင်း၅၀ - ညိုအောင်သက်

"ညိုအောင်သက်" သည် ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ဇီဝကမ္မဗေဒ ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး ဒေါက်တာညွန့်ဝေ၏ ကလောင်ဖြစ်သည်။ ဆေးတက္ကသိုလ်မဂ္ဂဇင်းများတွင် ကာတွန်း၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါးများကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ရေးသားခဲ့သော ညိုအောင်သက်၏အနုပညာစကားလုံးများကို ကာရန်ကောက်ကြောင်းရေးခြစ်ထားသော "နားကြပ်နဲ့မြေဖြူ ကာရန်ကောက်ကြောင်း ၅၀" ကဗျာစာအုပ်ကို သပြေနုခက်ဝေက ထုတ်ဝေလိုက်ပြီး ရန်ကုန်တွင်းဝယ်ယူလိုသူများ စာအုပ်တန်ဖိုး + ပို့ခ မှာ ၂၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

အနားသပ် ကဗျာ

သံသရာကသာ ရှည်တာ
ဘဝတွေက တိုတိုရယ်
တိမ်ကိုချူ ၊ လ ကို ငင်ပြီး
ကြယ်ကို သီ ၊ နေ ကို ဖမ်း
ရမ်းခဲ့ဖူးတဲ့ အသက်တာဟာ
ဘူတာတစ်ခုဆီမှာ လမ်းဆုံးခဲ့ပါတယ်။

ဒါတွေ ငါ ထားခဲ့ရပြီဆိုမှ ရင်ထဲက
မိုးမဲတွေ ဆက်တိုက်ကျရွာ
ဆေးစက်ကျတိုင်းသာ အရုပ်ထင်ရင်
မိုနာလီဇာကို ဟက်ဟက်ပက်ပက်
ပြုံးစေချင်ခဲ့တာပေါ့။

အချစ်ဟာ ဘာအရောင်ပဲရှိရှိ
လေပြေအနော့မှာ
ကျေနေတဲ့ မျက်တောင်တွေဟာ
တံစက်မြိတ်လို မိုးမလုံခဲ့ပါဘူး။

ကြေးမုံတစ်ချပ်ရဲ့ မျက်နှာပြင်လို
ချောမွေ့တဲ့ အသရေ မရှိပေမယ့်
သေခြင်းဟာ အိပ်ငွေ့ သိပ်ကြီးတယ်
ဆိုတာ။

ဆူးသစ်နီ
မတ်လ ၇, 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

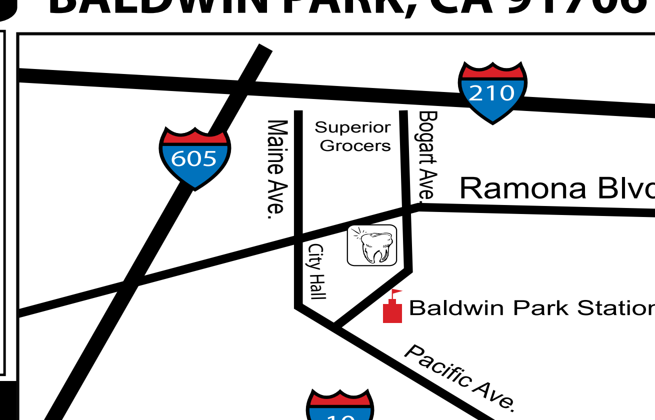
WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通曉國台緬英語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

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 % အထူးလျှော့ဈေးပြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ 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 ဆန်လျော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

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

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

https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ပြောင်းသွားတာက

" ဒန် " ဆိုတဲ့လူတယောက် ။ မမာမကျန်း ဖြစ်နေတဲ့ သူ့အဖေသေရင် အမွေအကြီး ကြီး ရမှာကိုသိလိုက်တယ်။အဲဒီအမွေကိုခံစားဖို့ သူမိန်းမယူမယ်လို့ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်တညနေမှာ လူလွတ်တွေစုဝေး တဲ့ ဘားတခုကိုသွားတယ်။အဲဒီမှာ သူ တွေ့ဖူးသမျှ အလှဆုံး အမျိုးသမီးတ ယောက်ကိုတွေ့တယ်။ သူမရဲ့သဘာဝ အလှကိုကြည့်ပြီး သူ့အသက်ရှူမှားသွားတယ်။ သူမဆီလျှောက်သွားပြီး သူပြော လိုက်တယ်။

"ငါ့ကိုသာမန်လူတယောက်လို့မင်းထင် ချင်ထင်မှာပဲ။ဒါပေမဲ့ ၁ပတ်၂ပတ်ကြာ ရင်ငါ့အဖေ သေလိမ့်မယ်။ ဒေါ်လာသန်း ၂၀ ငါအမွေဆက်ခံရလိမ့်မယ်"

အမျိုးသမီးလည်းသိတ်သဘောကျသွား တာကြောင့် အဲဒီညနေမှာပဲသူ့အိမ်ကို သူနဲ့လိုက်သွားတယ်။ ၃ရက်ကြာပြီးတဲ့နောက် အမျိုးသမီးဟာ အဲဒီလူရဲ့မိထွေးဖြစ်သွားတယ်။ ။

ယင်ဖို ယင်မ ခွဲခြားနည်း

မိန်းမဖြစ်သူက မီးဖိုချောင်ထဲ ဝင်လာတယ်။ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ခြင်ရိုက် တံ ကိုင်ပြီး ခြေသံလုံလုံနဲ့တရွေ့ရွေ့ချဉ်း ကပ်သွားနေတာတွေ့လိုက်တယ်။

"ရှင် ဘာလုပ်နေတာလဲ" သူမကမေးတယ်။

"ခြင်လိုက်သတ်နေတာ" သူကဖြေတယ်။

"အိုး ဘယ်နှစ်ကောင်သတ်လို့ရလဲ "

" အထီး၃ကောင် ၊အမ၂ကောင် ရတယ်" စိတ်ဝင်စားမိတာနဲ့ သူမကမေးပြန်တယ်။

"ရှင်ဘယ်လိုလုပ်ပြောနိုင်တာလဲ " "ဘီယာဘူးပေါ်မှာ၃ကောင်၊ ဖုန်းပေါ်မှာ ၂ကောင် ရလို့ပါ "။

ဦးနှောက်များ

လူမမာ၏မိသားစုများစုဝေးကာ အထူးကုဆရာဝန်များပြောလာသည်များကိုနား ထောင်ကြသည်။

"လူမမာရဲ့အခြေအနေမကောင်းလှဘူး။ တခုတည်းသောအခွင့်အလမ်းက ဦး နှောက်အစားထိုးကုသဖို့ပါပဲ။စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ရမဲ့ခွဲစိပ်ကုသမှုဖြစ်နေတယ်။ အိုကေနိုင်တယ်။ဒါပေမဲ့ဆိုးတာက ဦးနှောက်တွေကသိတ်ဈေးကြီးတယ်။ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကိုခင်ဗျားတို့ကိုယ်တိုင်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။

"ကောင်းပါပြီ။ဦးနှောက်တခု ဘယ် လောက်ပေးရမှာပါလဲ" ဆွေမျိုးများက မေးကြသည်။

"ယောကျ်ားဦးနှောက်ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၅သိန်း ၊ မိန်းမဦးနှောက်ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၂သိန်းပါ" လူငယ်ယောကျ်ားဆွေမျိုးတချို့ထိတ် လန့်သွားကြသည်။

ဒါပေမဲ့လူကြီးတွေက နားလည်သည့်သဘောဖြင့်ခေါင်းငြိမ့်ကြ သည်။လူကြီးတချို့ကမူတကယ့်ကို လှောင်ပြုံးပြုံးကြသည်။ ထို့နောက်လူမ မာ၏သမီးကမေးသည်။

"ကျားဦးနှောက်နဲ့မဦးနှောက်ဘာ့ကြောင့် ဈေးနှုန်းကွာခြားနေတာလဲ"

ခွဲစိပ်အသင်းခေါင်းဆောင်ဖြေလိုက် သည်မှာ

"ကျင့်သုံးနေတဲ့ဈေးနှုန်းစံချိန်အရ- မဦးနှောက်တွေကို ဈေးနှုန်းလျှော့ ထားရတယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ကိုသုံးနေကျမို့ပါ" တဲ့။ ။

ယုံကြည်တာကိုပြောရလျှင်

ဂျာမန်ရှက်ပတ်ခွေးတကောင်ရယ်၊ ဒိုဘာမင်ခွေးတကောင်နဲ့ကြောင်တကောင် သေဆုံးသွားကြပြီးကောင်းကင်ဘုံရောက် သွားကြတယ်။သူတို့ကိုဘုရားသခင်က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်တယ်။ သူတို့အသီး သီးဘာကိုယုံကြည်ကြသလဲလို့ဘုရားသခင်ကမေးတယ်။ ပထမဦးဆုံးဂျာမန်ရှက်ပတ်က 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 ကြောင်ရဲ့အလှည့်ပဲ။ သင်ကကောဘာကိုယုံ ကြည်ပါသလဲ " လို့ဘုရားသခင်ကမေး လိုက်တဲ့အခါ ကြောင်ဖြေလိုက်တာက

" ကျွန်ုပ်၏နေရာတွင် ဘုရားသခင်ထိုင် နေတယ်လို့ ကျွန်ုပ်ယုံကြည်နေပါတယ်" တဲ့။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 28 ။ မန္တလေးမြို့အနီးကို ဗဟိုပြုပြီး နှစ်ပေါင်း ၁၈၆ နှစ် အတွင်းမှာ အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်တဲ့မက်ဂနီကျူ ၇.၇ အဆင့်ရှိတဲ့ အင်အားအလွန်ပြင်းထန်တဲ့ငလျင်ကြီး ဒီနေ့ မွန်းလွဲ ၁၂ နာရီ ၅၀ မိနစ်မှာလှုပ်ခတ်ခဲ့တာကြောင့် နိုင်ငံတဝန်းက မြို့နယ်အများစုမှာ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများအပြား ရှိခဲ့သလို လူသေဆုံးမှုတွေလည်း ဆက်တိုက်တိုးလာနေပါတယ်။

စစ်ကောင်စီစစ်တပ်က တနိုင်ငံလုံးကို ချိတ်ဆက်အသုံးပြုနေသည့် မြေအောက်ဖိုက်ဘာလိုင်းများ ပျက်တောက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း တပ်တွင်း သတင်းအရင်းများထံက သိရပါတယ်။

Mar 27 ။ မြန်မာစစ်တပ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၄ နှစ်ကျော်ကာလတွေကို ခေတ်သစ်ဖက်ဆစ်တော်လှန်ရေးကာလလို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) က ဒီနေ့ မတ် ၂၇ ရက် မှာထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မင်းကွန်း ဒေသ မင်းကွန်း ပုထိုးတော်ကြီးနားမှာ ၁ လကျော်ကြာ တိုက်ပွဲတွေ အပြင်းအထန် ဖြစ်ပွားနေတာကြောင့် ဒေသခံတွေဟာ စစ်ဘေးရှောင်နေကြရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကာလရှည်ကြာပဋိပက္ခသည် ဒေသတွင်းတည်ငြိမ်ရေးကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိကြောင်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ယာယီအစိုးရအကြီးအကဲ မူဟာမတ်ယူနွတ်စ်က ချိုင်းနား၌ ကျင်းပသော အာရှဒေသဆိုင်ရာဘိုအောင်းဖိုရမ်တွင် သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Mar 26 ။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရာက သူငယ်ချင်းနဲ့စကားများရန်ဖြစ်ပြီး သံချောင်းနဲ့သေဆုံးတဲ့အထိ ရိုက်နှက်ခဲ့တဲ့ ရဲဝန်ထမ်းကို ဝ'တပ်ဖွဲ့ (UWSA) ရဲ့ တရားစီရင်ရေးဌာနက သေဒဏ်စီရင်လိုက်တယ်လို့ UWSA က မတ် ၂၆ ရက်မှာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က လာမယ့် ဒီဇင်ဘာ နောက်ဆုံးနှစ်ပတ်နဲ့ ၂၀၂၆ ဇန်နဝါရီ ပထမနှစ်ပတ်အတွင်း ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပမယ်လို့ ပြောဆိုလာတာကြောင့် အပိုင်းလေးပိုင်းခွဲ ကျင်းပဖို့ပြင်ဆင်နေတယ်လို့ နားလည်ကြောင်း နိုင်ငံရေးပါတီတွေက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ မြို့နယ်အများစုကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ အာရက္ခတပ်တော် အေအေက စစ်မှုမထမ်းမနေရ အမိန့်ထုတ်ပြန်ပြီး ဒေသခံတွေကို လူထုစည်းရုံးရေးတွေ ပြုလုပ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ စစ်မှုထမ်းဖို့ အသက် သတ်မှတ်ချက်ထဲ အကျုံးဝင်တဲ့ လူတွေကို မဲစနစ်နဲ့ခေါ်ယူသွားမှာဖြစ်ပြီး မကြာခင်ကာလအတွင်း အခြေခံ စစ်သင်တန်းတွေတက်ရောက်ကြရတော့မှာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 25 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးကော်မတီ ဦးဆောင်ပြီး နေပြည်တော်မှာ နိုင်ငံရေးပါတီတွေ၊ NCA လက်မှတ်ထိုးထားတဲ့ တိုင်းရင်းသားအဖွဲ့တွေပါဝင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်း သုံးရက်တာ ကျင်းပနေပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းရှိ ခြံအမှတ် (၅၄) အား ဦးအောင်ဆန်းဦးတင်ပြထားသည့် လျှော့ဈေး ကျပ် ၂၇၀ ဘီလီယံဖြင့် လေလံတင်ရောင်းချရန် ကမာရွတ်ခရိုင်တရားရုံးက ရုံးချိန်းတွင် အမိန့်ချမှတ်ခဲ့ကြောင်း တရားရုံးနှင့် နီးစပ်သူများထံမှ သိရပါတယ်။

Mar 24 ။ ကရင်ပြည်နယ်၊ ဘားအံမြို့ရှိ ဇွဲကပင်တောင်တွင် ယနေ့ မတ်လ ၂၄ ရက်ထိ တောမီးဆက်လက်လောင်ကျွမ်းနေပြီး လက်ရှိတွင် လူနေအိမ်ရပ်ကွက်များထံသို့ မီးကူးစက်မှုမရှိစေရန် ထိန်းထားနိုင်ကြောင်း မြေပြင် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က သိရပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မဏိပူရပြည်နယ်၊အင်ဖာမြို့ရှိ ဆာဂျီဝါးအကျဉ်းထောင်တွင် အကျဉ်းကျနေသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအနက် အမျိုးသမီးနှင့် ကလေး ၂၇ဦး လွတ်မြောက်လာပါတယ်။

Mar 23 ။ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဧပြီလဆန်းပိုင်းမှာ ပြုလုပ်မယ့် BIMSTEC အစည်းအဝေးကို ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ဖို့ရှိတယ်လို့ ထိုင်းသတင်းဌာနတချို့က ဖော်ပြပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ပုဏ္ဏားကျွန်းမြို့နယ်အတွင်း ယားနာကူးစက်မှုဆိုးရွားနေသလို သောက်သုံးရေနှင့်ရှားပါးသည့်ပြဿနာလည်းကြီးမားလာ၍ ဒေသခံများအကူအညီလိုအပ်နေကြပါတယ်။

Mar 22 ။ မန္တလေး၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်မှာ ငွေကျပ် သန်း ၂,၂၀၀ ကျော်တန်ဖိုးရှိ စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးပြား ၁၅ သိန်းကျော် ဖမ်းဆီးရမိကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုအဖွဲ့(CCDAC)က သတင်းထုတ်ပါတယ်၊ ဒါ့အပြင် ရန်ကုန်တိုင်းထဲမှာ ငွေကျပ်သန်း ၉၆,၀၀၀ ကျော်ဖိုး အိုက်စ်နဲ့ ကက်တမင်းတွေ ဖမ်းဆီးရမိပြီး ပဲခူးတိုင်း၊ ဝေါမြို့နယ်မှာလည်း ငွေကျပ်သန်းပေါင်း ၃,၇၀၀ တန်ဖိုးရှိ စိတ်ကြွဆေးပြားတွေ ဖမ်းဆီးရခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံနဲ့ မျိုးနွယ်ရောဘာသာစကားပါတူပြီး ချိုင်းနားကျောထောက်နောက်ခံပေးထားတဲ့အဖွဲ့လို့ စွပ်စွဲခံခဲ့ရတဲ့ မြန်မာအမျိုးသားဒီမိုကရက်တစ်မဟာမိတ်တပ်မတော် (MNDAA) ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းက လားရှိုးမြို့ပေါ်မှာပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားဆန့်ကျင်ရေးဆန္ဒပြမှုအပေါ် နိုင်ငံရေးလေ့လာသူတွေက ရှုထောင့်အစုံကနေ သုံးသပ်နေကြပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြချက်နဲ့ အနားယူခွင့်ပြုထားတဲ့ ယာယီသမ္မတဦးမြင့်ဆွေကို နှစ်ပတ်တခါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေကြောင်း ဆေးဝန်ထမ်း ညွှန်ကြားရေးမှူးရုံးက BBC ကို ပြောပါတယ်။ ယာယီသမ္မတတာဝန်တွေကို ဆက်ပြီးမထမ်းဆောင်နိုင်တော့ဘူးလို့လည်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 21 ။ နွေရာသီကာလရှည် ကျောင်းပိတ်ရက်တွေ ရောက်တော့မှာဖြစ်လို့ အလည်အပတ် ခရီးစဉ်တွေ ရှိနေချိန်မှာ လူသုံးများတဲ့ အမြန်လမ်းတွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေနဲ့ တော်လှန်ရေး တပ်တွေကြား မကြာခဏ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားမှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည်တွင်း ခရီးသွားတွေ အနေနဲ့ အမြန်လမ်း အသုံးပြုရာမှာ လုံခြုံရေး သတိရှိကြဖို့ တော်လှန်ရေး အဖွဲ့တွေက တိုက်တွန်းပါတယ်။

နိုင်ငံတကာ၏ ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုများက စစ်ကောင်စီအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး အခက်အခဲရှိစေကြောင်း အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ယနေ့ နေပြည်တော်တွင် ပြုလုပ်သည့် အခမ်းအနားတခုတွင် ဝန်ခံပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း ကွတ်ခိုင်မြို့နှင့်မန်တုံမြို့တွင် ယခုသတင်းပတ်အတွင်း TNLA မှ ခေါ်ယူထိန်းသိမ်းခဲ့သည့် ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်(PDF)ခုနစ်ဦးကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်ပြီဟု TNLA ပြောခွင့်ရသူ လွေးယေဦးက ပြောပါတယ်။

Mar 20 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ရန်ကုန်၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ခြံအမှတ် ၅၄ နေအိမ်ခြံကို လေလံကြမ်းခင်းဈေး လျှော့ဖို့ ဦးအောင်ဆန်းဦးရဲ့ အဆိုကို ကန့်ကွက်ကြောင်း ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ရှေ့နေအဖွဲ့က တရားရုံးကို လျှောက်လဲချက် တင်သွင်းပါတယ်။ လေလံကြမ်းခင်းဈေး ငွေကျပ် သိန်းပေါင်း ၂ ဒသမ ၇၅ သန်း လျှော့ချဖို့ တရားလို ဒေါ်စုရဲ့အစ်ကို ကမာရွတ်ခရိုင်တရားရုံးမှာ အဆိုတင်သွင်းထားတာပါ။

စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ သတင်းစာတွင် မူးယစ်ဂိုဏ်းတခု ဖမ်းမိခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အာရက္ခတပ်တော် (AA) နှင့်ပတ်သက်ကြောင်း စွပ်စွဲချက်သည် ယုတ္တိမရှိသော "နိုင်ငံရေးသိက္ခာ" ချသည့် လုပ်ရပ်တခုသာဖြစ်ကြောင်း ULA/AA က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 19 ။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ တောင်ကြီးခရိုင်၊ ဖယ်ခုံမြို့နယ်ရှိ မိုးဗြဲမြို့ကို ထိုးစစ်ဆင်ခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ အမှတ် ၄၂၂ တပ်ရင်းထဲကို ဆုတ်ခွာသွားပြီးနောက် မီးလောင်ဗုံးတွေနဲ့ နေ့စဉ်ပစ်ခတ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ရေးပဋိပက္ခတွေ ပြင်းထန်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ အခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစစ်ဆေးနေမှုမှာ ဖြေဆိုခွင့်လျှောက်ထားသူ ၃,၂၆၄ ယောက် ရှိတဲ့ထဲ ဖြေဆိုဖို့ ပျက်ကွက်သူ ၁,၇၀၀ အထိ ရှိခဲ့တာကြောင့် ကျောင်းသားတဝက်ကျော်ထိ စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်ခြင်း မရှိကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာအတာသင်္ကြန်ကာဖြစ်သည့် လာမည့်ဧပြီလတွင် ထိုင်းအစိုးရမှ ပြည်ဝင်ပြည်ထွက် ဗီဇာတုံးထုရန်မလိုဟု ဆိုသည့်အတွက် နေရပ်အလည်အပတ်ပြန်ရန် ပြင်ဆင်နေကြသည့် ထိုင်းရောက်ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာလုပ်သားများအနေဖြင့် သင်္ကြန်ကာလပြီး၍ ထိုင်းသို့ ပြန်ထွက်လိုပါက ထွက်ခွာခွင့် မရမည်ကို စိုးရိမ်ရကြောင်း ထိုင်းရောက်ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာလုပ်သားအရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက ပြောပါတယ်။

Mar 18 ။ ရန်ကုန်တိုင်းထဲမှာ ငွေကျပ် သန်းပေါင်း ၁ သိန်းလောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေ ဖမ်းဆီးရမိပြီး အာရက္ခတပ်တော်(AA)နဲ့ ပတ်သက်ကြောင်း စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ မူးယစ်ဆေးထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုကော်မတီ(CCDAC)က သတင်းထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီလက်အောက်မှာ စစ်ဆေးနေတဲ့ ၂၀၂၅ ခု ၊ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲမှာ ကျောင်းသား ကျောင်းသူပေါင်း ၂ သိန်းကျော် လာဖြေပြီး ဒါဟာ မနှစ်ကထက် ၈၀,၀၀၀ ဝန်းကျင်ပိုများလာတာဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

မြန်မာ-ထိုင်းနယ်စပ်ရှိ KNLA တပ်မဟာ (၇) ဌာနချုပ်ဝင်းအတွင်း စစ်ဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးစောဂျော်နီအိမ် အနီးဝန်းကျင်သို့ ယနေ့ (နံနက်ပိုင်းတွင် အသေခံ ကာမီကာဇေဒရုန်း ကျရောက်ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားခဲ့သော်လည်း လူထိခိုက်မှု မရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

Mar 17 ။ ဒီကနေ့ ရန်ကုန်ဘုရင့်နောင် ကုန်စည်ဒိုင် ဈေးကွက်မှာ မတ်ပဲ ၁ တန်ကို ၃၀၁၇,၀၀၀ ကျပ်၊ ပဲစင်းငုံ ၁တန်ကို ၂၉၆၀,၀၀၀ ကျပ် ဈေးဖွင့်ထားပြီး ပိတ်ရက် ၅ ရက်အတွင်း မတ်ပဲက ၁တန်ကို ၂၅,၀၀၀ ကျပ် ၊ ပဲစင်းငုံက ၁တန်ကို ၄၁,၀၀၀ ကျပ် ဈေးပြန်ကျလာပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ အခြေခံပညာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေ နွေရာသီမှာ ရက်ပေါင်း ၂၀ ကျောင်းပြန်တက်ရမယ်လို့ စကစ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ၂၀၂၅ ဧပြီမှာ ၁၅ ရက်၊ မေလမှာ ၅ ရက် စုစုပေါင်း ရက် ၂၀ ကျောင်းတက်ကြရမှာပါ။

Mar 16 ။ မကွေးတိုင်း၊ ချောက်မြို့က အပူချိန်က ၄၄ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်အထိရောက်ပြီး ကမ္ဘာမှာ ဒီနေ့အတွက် ကမ္ဘာ့အပူချိန်အမြင့်ဆုံးမြို့တွေထဲ ဒုတိယအပူဆုံးမြို့ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း အယ်ဒိုရာဒို ရာသီဥတု အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်၊ ဘားအံမြို့မှာ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ ကုန်တင်ယာဉ် ၃၆၂ စီးထဲက အစီး ၂၀၀ ကျော်ကို ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ပြီး လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကုန်တင်ယာဉ် အစီး ၁၀၀ နီးပါသာ ကျန်ရှိနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီနှင့်ရုရှားတို့ ပူးပေါင်းအကောင်အထည်ဖော်ရန်သဘောတူထားသည့် ထားဝယ်အထူး စီးပွားရေးဇုန်စီမံကိန်းအား လုံးဝအကောင်အထည်ဖော်ခွင့် ပြုသွားမည်မဟုတ်ကြောင်း ဒေသတွင်း တော် လှန်ရေးအင်အားစုများက ပြောပါတယ်။

၁,၆၄၃ ကီလိုမီတာရှည်လျားသည့် မြန်မာနှင့် နယ်စပ်တလျှောက်လုံးကို အိန္ဒိယကလာမည့် ဆယ်နှစ်အတွင်း "မဖြတ်တောက်နိုင်သော၊ မကျော်လွှားနိုင်သော" စည်းရိုးအပြည့် ကာရံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အစိုးရ/လွှတ်တော်ရေးရာအဖွဲ့တရပ်အရ သိရပါတယ်။

Mar 15 ။ မြန်မာပြည်က လူပေါင်း ၁ သန်းကျော်အတွက် အသက်ကယ် စားနပ်ရိက္ခာအကူအညီတွေ ဧပြီလက စတင် ပြတ်တောက်ဖို့ရှိကြောင်း WFP ကမ္ဘာ့စားနပ်ရက္ခာအစီအစဉ်က သတိပေးကြေညာချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပြီး ဒီဖြတ်တောက်မှုတွေဟာ ရခိုင်ပြည်နယ်က ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်စခန်းတွေအပါအဝင် စားနပ်ရိက္ခာလက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်အလယ်ပိုင်းက ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာသူပေါင်း ၁ သိန်းနီးပါးကို ထိခိုက်စေမှာပါ။

To Page 11

နိုင်ငံပေါင်း ဒါဇင်နဲ့ချီ US ထဲ လာရောက်ခွင့် ကန့်သတ်ပိတ်ပင် စာရင်းမှာ ဒေါ်နယ်ထရမ့်အစိုးရက ထည့်သွင်းဖို့ စီစဉ်ရာမှာ မြန်မာပြည်လည်း ပါဝင်နေခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မှာ ဆောက်လုပ်နေဆဲ မိုးပျံအမြန်လမ်းတခု ပြိုကျခဲ့လို့ မြန်မာအလုပ်သမား ၂ ယောက် အပါအဝင် ၅ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Mar 14 ။ စစ်ကောင်စီက သင်္ကြန်ပွဲကျင်းပပြုလုပ်ဖို့ ရန်ကုန် မြို့တော်ခန်းမရှေ့မှာ မဏ္ဍပ်စတင်တည်ဆောက်နေပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ သင်္ကြန်ကို စစ်ကောင်စီက ပြည်သူ့ရင်ပြင်နဲ့ မြို့တော်ခန်းမရှေ့တို့မှာသာ အဓိကကျင်းပလေ့ရှိပြီး စစ်အာဏာ မသိမ်းခင်က စည်ကားခဲ့တဲ့ နေရာတွေမှာတော့ ကျင်းပနိုင်တာမျိုး မရှိသေးပါဘူး။

နယူးယောက်မှာရှိတဲ့ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာသံရုံးကို ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့သားငယ် ကင်မ် အဲရစ်(ခ)ကိုထိန်လင်း ရောက်ရှိလာပြီး သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

Mar 13 ။ ရန်ကုန်အပါအဝင် မြန်မာပြည်တဝန်းမြို့ကြီးတချို့မှာ အပူချိန်တွေ တိုးလာနေပြီး တနှစ်ထက်တနှစ် ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုနဲ့အတူ အပူချိန်မြင့်တက်လာတာတွေရှိနေသလို အပူလှိုင်းဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေလည်း ဆက်တိုက်လိုထွက်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။

လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခတွေ မြင့်တက်နေချိန်မှာပဲ ရခိုင်ပြည်နယ်က ကျောက်ဖြူ အထူးစီးပွားရေးဇုန် စီမံကိန်းနဲ့ တနင်္သာရီ ထားဝယ် အထူးစီးပွားရေးဇုန် စီမံကိန်း ၂ ခုကို စစ်ကောင်စီက တပြိုင်နက်တည်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ဖို့ကြိုးပမ်းနေကြောင်း သိရပါတယ်။

အာဏာသိမ်းကာလ ၂၀၂၁ ခုနှစ် မတ်လမှ ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလကုန်အထိ စစ်ကိုင်းတိုင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် အရပ်သား ၅,၃၀၄ ဦးသေဆုံးပြီး ၃,၇၈၈ ဦးထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း Data for Myanmar အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 12 ။ တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်နေတာကြောင့် ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့(WFP)က ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့ကနေ ထွက်ခွာတော့မယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေဟာ ကောလဟာလ ဖြစ်ကြောင်း WFP က ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် ချိုင်းနားသတ္တုတူးဖော်ရေးနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီများနှင့် မြန်မာဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂအထူးသံတမန်ဘစ်ရှော့၏ အတိုင်ပင်ခံကုမ္ပဏီက ပတ်သက်မှုရှိကြောင်း သတင်းတွင် ဖော်ပြပြီးနောက် မြန်မာဆိုင်ရာ အထူးသံတမန်၏ အကျိုးစီးပွားပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်ချေကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် ကုလသမဂ္ဂအား တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအဖွဲ့အစည်းများက တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သေဆုံးသူတဦးအတွက် မီးသင်္ဂြိုဟ်ခ၊ အလောင်းတင် ကတ်ခနဲ့ နာရေးခန်းမ ဈေးနှုန်းတွေဟာ ပုံမှန်ရှိခဲ့တဲ့နှုန်းထက် ၂၀၂၅ နှစ်စပိုင်းကစပြီး ၃ ဆလောက် မြင့်တက်သွားကြောင်း နာရေးကူညီမှု ပရဟိတအဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။

Mar 11 ။ တိုက်ပွဲတွေပြင်းထန်နေတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲက ချိုင်းနားစီမံကိန်းတွေတည်ရှိတဲ့ ကျောက်ဖြူမြို့ကို ချိုင်းနားဘက်က ပို့လွှတ်တဲ့ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းတွေ ရောက်ရှိနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ရဲ့ ရုရှားနိုင်ငံခရီးစဉ်အပြီးနောက်တရက်မှာ ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန အာရှရေးရာ အထူးကိုယ်စားလှယ်ရောက်လာခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးသန်းဆွေနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တဲ့ စစ်ခေါင်းဆောင်နဲ့ နေပြည်တော်မှာ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် ဈေးကွက်ပျက်တဲ့ထိ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပုသိမ်မြို့က ပုသိမ်ထီးဈေးကွက် ပြန်အရောင်းအဝယ်သွက်နေပြီး ပြည်ပဈေးကွက်ကပါ ဝယ်ယူလာကြောင်း ပုသိမ်ထီး လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်နှင့်ပဲခူးတိုင်းအစပ်တွင် စစ်ကောင်စီတပ်၏လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဆေးမှူး နော်ဆေးမူးဖောသေဆုံးခဲ့ကြောင်း Free Burma Ranger(FBR)မှ ယနေ့သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 10 ။ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း ကချင်လွတ်မြောက်ရေးအဖွဲ့နဲ့ တအန်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော် TNLA တို့ကြားတင်းမာမှုတွေကို ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းမယ်လို့ နှစ်ဘက်တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောခဲ့ပါတယ်။

ရေရှည်အာမ မခံနိုင်တဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေအတွက် အခုလို စစ်ကောင်စီနဲ့ ချုပ်တဲ့ စာချုပ်တွေဟာ အကျိုးမရှိကြောင်း ရုရှားအစိုးရကို စာရေးသားပေးပို့ထားကြောင်း NUG နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ပြောပါတယ်။

မတ်လ ၁၀ ရက်နေ့က အိန္ဒိယအထက်လွှတ်တော်၌ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးမစတင်မီ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ လွတ်လပ်စွာ မေးမြန်းခွင့်ရသည့် "Zero Hour" အချိန်အတွင်း ဟိန္ဒူအမျိုးသားရေးပါတီ (BJP) က မဏိပူရအမတ် ဆာနာဂျီဘာက ရန္တပိုစာချုပ် (၁၈၂၆) နှင့် ကဘော်တောင်ကြားစာချုပ် (၁၈၃၄) ကို အထောက်အထားအဖြစ် ကိုးကားပြီး ကဘော်ချိုင့်ဝှမ်းကို အိန္ဒိယထံ ပြန်အပ်ရန် သို့မဟုတ် လျော်ကြေးဆက်ပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

Mar 09 ။ မြန်မာနိုင်ငံ ဆန်စပါးအသင်းချုပ်ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ပြည်ပကို ဆန်နဲ့ဆန်ကွဲ တင်ပို့မှုဟာ ဇန်နဝါရီလက စ သိသာစွာ ပြန်ကျဆင်းလာပြီး အခုဘဏ္ဍာနှစ်မှာ မြန်မာ့ဆန်ကို အများဆုံး ဝယ်ယူတင်သွင်းတဲ့ နိုင်ငံတွေကတော့ အင်ဒိုနီးရှား၊ ချိုင်းနား၊ ဘယ်ဂျီယံနိုင်ငံတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်ပအလုပ်အကိုင် သက်သေခံကတ်ပြား(Oversea Worker Identification Card OWIC)ထုတ်ပေးတာကို ရုတ်တရက်ရပ်ဆိုင်းခဲ့တာကြောင့် မြန်မာပြည်ကနေ ပြည်ပကို အလုပ်နဲ့ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်နေကြတဲ့ အလုပ်သမား သောင်းနဲ့ချီ ပြည်တွင်းက ထွက်ခွာမရ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

Mar 08 ။ မြန်မာပြည်မှာ လိင်အခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံတာတွေ၊ ဖယ်ချန်တာတွေ ကြုံတွေ့နေဆဲဖြစ်သလို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပါအဝင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ထင်သာမြင်သာ တွေ့နေရကြောင်း ဒီနေ့ ကျရောက်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့မှာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း ၂၅ ဖွဲ့က ပူးပေါင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကို လာမယ့် ဒီဇင်ဘာ သို့မဟုတ် ဇန်နဝါရီမှာ အစောဆုံး ကျင်းပသွားဖို့ စီစဉ်ထားကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ထုတ်ပြောခဲ့ပါတယ်။ " ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို တကယ်လိုချင်ရင် ကဏ္ဍကောစ လုပ်မနေဘဲနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ပဲလိုပါတယ်"လို့လည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။

Mar 07 ။ စစ်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌရဲ့ ရုရှားခရီးစဉ်မှာ လိုက်ပါသွားတဲ့ စွမ်းအင်ဝန်ကြီး ဦးကိုကိုလွင်ဟာ ရုရှားရဲ့ စွမ်းအင် ဒုဝန်ကြီး အပါအဝင် ရုရှားနိုင်ငံပိုင် ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ ကုမ္ပဏီ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေး အကြီးအကဲတွေနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ထားဝယ် ရေနက်ဆိပ်ကမ်းအနီး သဘာဝဓာတ်ငွေ့ရည် LNG တွေ လက်ခံသိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးနိုင်တဲ့ Terminal တခု တည်ဆောက်နိုင်ဖို့၊ ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ တူးဖော်ထုတ်လုပ်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဟာ အာဏာရှင်နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ ဘယ်လာရုစ်နိုင်ငံ၊ မင့်စ်မြို့ကို ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ဘယ်လာရုစ် - မြန်မာ စီးပွားရေးဖိုရမ်ကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 06 ။ ထားဝယ် အထူးစီးပွားရေးဇုန်ကို အဆင့်မြှင့်တင်တည်ထောင်ဖို့ ရုရှားနဲ့ သဘောတူနိုင်ခဲ့ကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပြီး ဒီစီမံကိန်းဟာ ပင်လယ်ရေကြောင်းကုန်သွယ်မှုမှာ အရေးပါတဲ့စီမံကိန်းတခုဖြစ်လာမယ် ဆိုပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတနဲ့ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင်တို့ရဲ့ တွေ့ဆုံမှုဟာ မြန်မာပြည်ကို မြောက်ကိုရီးယားလို ဖြစ်အောင် ဦးတည်နေတာဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG)အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆာဆာက ပြောပါတယ်။

Mar 05 ။ မတ်လ ပထမအပတ်ထဲမှာပဲ ရန်ကုန်၊ ဧရာဝတီနဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်တို့မှာ ငလျင် ၈ ကြိမ်ထက်မနည်း လှုပ်ခတ်ခဲ့ပါတယ်။ ငလျင်ခပ်စိပ်စိပ်လှုပ်ခတ်လာတဲ့နောက် ပြည်သူတွေ စိုးရိမ်မှုမြင့်တက်ပြီး မြန်မာပြည်ရဲ့ ပထဝီမြေပြင်အနေအထားအရ ငလျင်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ပြတ်ရွေ့ကြီးတွေအပြင် ပြတ်ရွေ့ငယ်တွေလည်း အများအပြားရှိပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့လတွေက ဒေသတွင်းတိုက်ပွဲတွေကြောင့် လာရောက်လည်ပတ်တဲ့သူ မရှိသလောက် နည်းပါးခဲ့တဲ့ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပုသိမ်မြို့နယ်ရှိ ငွေဆောင်၊ ချောင်းသာကမ်းခြေတွေကို အခုရက်ပိုင်း လည်ပတ်အပန်းဖြေတဲ့ ခရီးသွားဧည့်သည်တွေ ပြန်ရှိလာခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

Mar 04 ။ မကြာခင်က ပြန်ဖွင့်ခဲ့တဲ့ နဝဒေးရုပ်ရှင်ရုံမှာ အတွဲတွေ သီးသန့်အိပ်ပြီး ရုပ်ရှင်ကြည့်နိုင်တဲ့ အခန်းတခန်းကို ကျပ် ၅၀,၀၀၀ နဲ့ ရောင်းချနေကြောင်း လက်မှတ်ရောင်းသူတွေက ပြောပါတယ်။

ရုရှားနိုင်ငံကို ချစ်ကြည်ရေးခရီးသွားရောက်နေတဲ့ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဟာ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်နဲ့ မော်စကိုမြို့၊ ကရင်မလင်နန်းတော်မှာတွေ့ဆုံခဲ့ပြီး အသေးစားနျူးကလီးယား ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ မြန်မာပြည်မှာ ဆောက်လုပ်ဖို့ အပါအဝင် နှစ်နိုင်ငံသဘောတူညီစာချုပ်တွေ လက်မှတ်ရေးထိုး ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 03 ။ ရိုဟင်ဂျာအရေး ဖြေရှင်းမှုမှာ ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ အဖြေရရှိရေး ပြဿနာရဲ့ ဇာစ်မြစ်ဖြစ်တဲ့ စစ်တပ်နဲ့စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့လိုကြောင်း ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်း မြို့နယ်အများစုတွင် ယနေ့ (မတ်လ ၃ ရက်) နံနက် ၁၀ နာရီ ၃ မိနစ်အချိန်ခန့်က သိသိသာသာ ပြင်းထန်သည့် M၄.၅ ငလျင်လှုပ်ရှားခဲ့ပြီး မြို့ခံများ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခဲ့ကြပါတယ်။

အာရက္ခတပ်တော်(AA)ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိ မြို့နယ်တွေမှာ တလအတွင်း မြေမြှုပ်မိုင်းနဲ့ စစ်ပွဲလက်ကျန် ဗုံးတွေကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးခဲ့တဲ့ ဒေသခံပြည်သူ အယောက် ၃၀ ရှိကြောင်း DVB က ကောက်ယူထားတဲ့ စာရင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

Mar 02 ။ မြန်မာဟာ အာဖဂန်နစ္စတန်နဲ့ နီပေါ ပြီးရင် အာရှမှာ တတိယအဆင်းရဲဆုံးနိုင်ငံဖြစ်လာကြောင်း ကမ္ဘာ့လူဦးရေတိုးပွားမှု၊ တိုးတက်မှုအချက်အလက်တွေထုတ်ပြန်ပေးနေတဲ့ World Population Review အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ တိုးတက်အောင်လုပ်ပြီး နိုင်ငံခြားကနေ တင်သွင်းနေရတဲ့ စားအုန်းဆီ၊ ချည်နဲ့ ချည်ထွက်ပစ္စည်း၊ အဝတ်အထည်တွေ တင်သွင်းမှုကို လျှော့ချသွားမယ်လို့ စကစခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ဒီကနေ့ တောင်သူလယ်သမားနေ့ သဝဏ်လွှာမှာ ထည့်ပြောခဲ့ပါတယ်။

အရှေ့မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်တိုင်းမှူး ဗိုလ်ချုပ်မြင့်ကျော်ထွန်းနှင့် ဗိုလ်မှူးကြီး၊ ဒုဗိုလ်မှူးကြီး သုံးဦးသည် ကျားဖြန့်ငွေလိမ်လုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်နေသည်ဟု ချိုင်းနားအစိုးရ၏ သတင်းပေးပို့မှုဖြင့် စစ်ကောင်စီကဖမ်းဆီးပြီး နေပြည်တော်တွင် စစ်ဆေးနေပါတယ်။

Mar 01 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ စစ်မှုထမ်းဥပဒေ အသက်သွင်းပြီး တပ်သားသစ် အဓမ္မစုဆောင်းနေတာကြောင့် ပြည်တွင်းမှာ လုပ်သားရှားပါးပြီး ထုတ်လုပ်မှုတွေ ကျဆင်းလာတဲ့အတွက် မြန်မာပြည်စီးပွားရေးက ကပ်ဆိုက်လာပြီလို့ စီးပွားရေး ကျွမ်းကျင်သူတွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်မှာ လျှပ်စစ်မီးပုံမှန်မရ၊ အားသွင်းဖို့အခက်ခဲတွေ ရှိလာတာကြောင့် EV ကားပိုင်ရှင်တွေဟာ မူးရင်းဝယ်ဈေးထက် သိန်းရာချီ အရှုံးခံ ပြန်လည်ရောင်းချနေကြတယ်လို့ ကားပွဲစားတွေထံက သိရပါတယ်။

Feb 28 ။ မြန်မာစစ်တပ်က ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ ပိုမိုပြုလုပ်တဲ့ အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်တွေကြောင့် အမျိုးသမီး ၆၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ၆၈ ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာ့အမျိုးသမီးသမဂ္ဂ ထုတ်ပြန်ချက်အရ DVB သတင်းက ဆိုပါတယ်။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

'Illegal migration makes me angry,' Sir Keir Starmer declares at summit

Mar 31 | www.tinyurl.com/4kuzzftz

Sir Keir Starmer has said nations must "each take decisive action" to combat illegal migration as he hosts more than 40 world leaders at a border security summit in London. The PM also confirmed 24,000 people have been returned since Labour took office in July.

Trump Says He's 'Not Joking' About Seeking a Third Term in Defiance of Constitution

Mar 3l www.tinyurl.com/4rtw33zh

President Trump did not rule out seeking a third term in office on Sunday, telling NBC News that he was "not joking" about the possibility and suggesting there were "methods" to circumvent the two-term limit laid out in the Constitution.

Secretive Chinese network tries to lure fired federal workers, research shows

Mar 25 | www.tinyurl.com/3rcvvnj7

Reuters reports that a secretive Chinese tech company is using several fake consulting and headhunting firms to target recently laid-off US government workers and AI researchers. It's unclear if the company is tied to the Chinese government, but Reuters notes that the activity aligns with techniques used by previous Chinese intelligence operations.

Trump asks supreme court to halt ruling ordering the rehiring of federal workers

Mar 24 | www.tinyurl.com/4kwyn-6uh

The Trump administration asked the supreme court on Monday to halt a ruling ordering the rehiring of thousands of federal workers dismissed in mass firings aimed at dramatically downsizing the federal government.

The emergency appeal argues that the judge cannot force the executive branch to rehire some 16,000 probationary employees.

Armed Rohingya Group's Leader Is Arrested in Bangladesh

Mar 19 | www.tinyurl.com/mtufdkya

The leader of an armed group representing a persecuted Muslim minority from Myanmar was arrested in a raid in neighboring Bangladesh this week and charged under an antiterrorism law.

Ataullah, an ethnic Rohingya and the commander of the Arakan Rohingya Salvation Army, or ARSA, was arrested on Monday, the Bangladeshi police said in a statement.

Tak to be designated as special zone to combat call centre scams

MAR 13 | www.tinyurl.com/evtfdp8c

Gen Songwit Noonpackdee, Chief of Defence Forces, revealed on Thursday that he plans to request the National Security Council (NSC) to declare five districts in Tak province as special zones to address the growing issue of call centre scams.

Songwit, who also serves as the director of the centre for security threat prevention and suppression in the border area, mentioned that the centre has been discussing the repatriation of foreign nationals from Shwe Kokko and KK Park in Myanmar.

Japan plans to export 8 times more rice, avoid shortage at home

Mar 12 | www.tinyurl.com/2tn-cumar

The agriculture ministry plans to export 350,000 tons of rice in 2030, nearly eight times the amount in 2024, as part of a new mechanism to prevent future rice shortages in Japan.

A steady reduction in rice acreage has led to an over-curbing of production, creating the current rice shortage and the sharp rise in prices.

Arrested Philippine ex-President Duterte to face legacy of thousands killed in drug crackdown

Mar 11 | www.tinyurl.com/3c882az2

MANILA, Philippines (AP) — Philippine ex-President Rodrigo Duterte, who left a savage legacy from his deadly anti-drugs crackdown, was arrested on a warrant issued by the International Criminal Court for crimes against humanity for the thousands killed in a war he waged against drugs in a political career spanning decades. His detention capped an international investigation into the killings, which unfolded for more than a dozen years.

India to airlift 540 citizens trapped in Myanmar scam centers

Mar 10 | www.tinyurl.com/59uvtyks

The Indian government will deploy a C-17 military aircraft on March 10-11 to repatriate 540 Indian citizens trapped in scam call centers in Myawaddy, Myanmar. Embassy officials and Border Guard Force have arranged special aircraft to bring the stranded individuals back to India via Thailand.

24-hour strike at German airports on Monday to impact half a million people

Mar 7 | www.tinyurl.com/4ycnsubt

BERLIN, March 7 (Reuters) - More than half a million passengers will be affected and thousands of flights cancelled due to a 24-hour strike at major German airports on Monday, after trade union Verdi called for employees in the public sector and ground handling to walk out.

The association of Germany's airport operators ADV said that around 510,000 people would be affected and more than 3,400 flights cancelled as a result of the strike, which marks a major escalation after Verdi staged several walk-outs last month.

China's military says it will tighten 'noose' around Taiwan if independence movement escalates

Mar 9 | www.tinyurl.com/mv2vmvzs

China's military said Sunday it would tighten its "noose" around Taiwan if separatism over the island escalated, warning proponents to step back from the "precipice" or face a "dead end", state media reported.

Beijing considers the democratically ruled island of Taiwan to be part of its territory and has not ruled out using military force to claim it.

Apple Music announces The King's Music Room, a celebration of music from across the Commonwealth chosen by His Majesty King Charles III

Mar 7 | www.tinyurl.com/2rm98e3k

LONDON Recorded at Buckingham Palace in His Majesty's office, The King's Music Room offers an exclusive insight into His Majesty King Charles III's relationship with music from around the Commonwealth — including artists stretching from 1930s crooners to Afrobeats stars, as well as disco divas and reggae icons.

A musical journey that reflects His Majesty's personal taste, the show is shaped by his extraordinary experiences from around the world.

Japan ready to lead int'l talks on Myanmar scam operations: Ishiba

Mar 5 | www.tinyurl.com/2eszesr6

TOKYO (Kyodo) -- Prime Minister Shigeru Ishiba proposed Wednesday that Japan take the lead in organizing an international conference to discuss measures against scam operations in Myanmar where thousands of people from across the world have been forced to work.

Citing that many Japanese people are among the victims, Ishiba told a Diet session that Japan should "show leadership" on the issue, such as by "taking the initiative in holding an international meeting," without elaborating.

You're 'Gambling With WWIII': Trump, Vance Send Zelensky Packing After Confrontation in Oval Office

Feb 28 | www.tinyurl.com/33px-5b7v

President Trump canceled a joint press conference and sent President Zelensky home after a heated Oval Office confrontation in which Mr. Trump and Vice President Vance, in front of the press, scolded Mr. Zelensky for ingratitude and unwillingness to make sufficient concessions to end the war.

During the Oval Office confrontation, the American president told the Ukrainian leader to "make a deal" with Russia to end the war or "we're out." After the meeting, Mr. Trump wrote on Truth Social that Mr. Zelensky "disrespected" the Oval Office and that "he can come back when he is ready for Peace."

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 28 ။ ချိုင်းနားသည် အမေရိက၏မဟာမိတ်များနှင့် မိတ်ဖက်နိုင်ငံများက ၎င်းနှင့် ကုန်သွယ်မှုဆက်ဆံရေး ဖြတ်တောက်ခံရမည်ဟု ယူဆပါက ထိုင်ဝမ်ကို ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်မည်မဟုတ်ကြောင်း အမေရိကအထက်လွှတ်တော်ပြည်ပဆက်ဆံရေးကော်မတီကြားနာပွဲတွင် ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

သူတို့အား ဘတ်ဂျက်ဖြတ်တောက်လိုက်မှုကို တားဆီးဟန့်တားရန်အတွက် အမေရိကန်အစိုးရက ဘဏ္ဍာငွေ ကြေးထောက်ပံ့ထားသော လွတ်လပ်သောအာရှအသံ (RFA) က တရားစွဲဆိုလိုက်ပါတယ်။

Mar 27 ။ "COPE Tiger 2025"လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကို အမေရိကား၊ ထိုင်းနဲ့ စင်္ကာပူ ၃ နိုင်ငံ လေတပ်တွေ ပူးတွဲလေ့ကျင့်နေတယ်လို့ ထိုင်းတော်ဝင်လေတပ်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အမေရိကားအမိမြေလုံခြုံရေးဌာန (DHS) သည် ပြောင်းခိုသူများနှင့် ခိုလှုံသူအချို့ Green Card လျှောက်ထားမှုအား သုံးသပ်ခြင်းကို ဆိုင်းငံ့လိုက်ကြောင်း ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်တဝန်းတွင် စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဖြူးရေးစခန်း ၁၄၃ ခုရှိပြီး ချိုင်းနားကျူးကျော်မှုကဲ့သို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးအတွက် ထောက်ပံ့ရေးကွင်းဆက်များအပြည့်အဝရှိကြောင်း စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးင် ပြောကြားလိုက် ပါတယ်။

Mar 26 ။ လျှို့ဝှက်လည်ပတ်နေသော ချိုင်းနားနည်းပညာကုမ္ပဏီ ကွန်ရက်တခုသည် မကြာသေးမီက အလုပ်ထုတ်ခံရသော အမေရိကားအစိုးရဝန်ထမ်းများကို အလုပ်ခေါ်ယူရန် ကြိုးပမ်းနေကြောင်း အလုပ်ကြော်ငြာများ နှင့် ကမ်ပိန်းများကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် သုတေသီတဦး က ပြောကြားပါတယ်။

ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်၏ ဆွေမျိုးများသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများတွင် ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ ပိုင်ဆိုင်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း အမေရိကားသတင်းရင်းမြစ်များကို ကိုးကား၍ RFA က ဖော်ပြပါတယ်။

Mar 25 ။ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ပေထုန်တန် ရှင်နာဝပ်ဟာ ဝန်ကြီးချုပ်တစ်ဦးအနေနဲ့ သူ့အပေါ်အယုံအကြည်မရှိအဆိုကို လွှတ်တော်မှာ မဲခွဲ ဆုံးဖြတ်ခံခဲ့ရပေမဲ့ ထောက်ခံမဲအများစုနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 24 ။ ယီမင်နိုင်ငံထဲ လေကြောင်းတိုက်မယ့်အကြောင်း အမေရိကားအမျိုးသားလုံခြုံရေးအရာရှိတွေ ပြောထားတဲ့ Group Chat ထဲကို သတင်းထောက် တစ်ဦးကို ထည့်မိခဲ့တယ်လို့ အမေရိကားသမ္မတ အိမ်တော် အိမ်ဖြူတော်က အတည်ပြုခဲ့ပြီးတဲ့နောက်မှာ သမ္မတ ထရမ့် အစိုးရဟာ နိုင်ငံရေး ဝေဖန်မှုတွေ ကြုံနေရပါတယ်။

ပိုလန်နဲ့ ဘောလ်တစ်နိုင်ငံတွေက ယူကေအပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၆၀ ကျော် ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားကြတဲ့ လူတွေကို ပစ်မှတ်ထားတဲ့ မြေမြှုပ်မိုင်း အသုံးပြုခြင်း ဆိုင်ရာ ပိတ်ပင်ရေး သဘောတူစာချုပ်ကနေ နုတ်ထွက်ဖို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

Mar 23 ။ အိန္ဒိယမှာ ဖွဲ့စည်းပုံအရ လူ ၇၅၀,၀၀၀ သိန်းကျော်ဆိုရင် အမတ် ၁ ဦး ကိုယ်စားပြုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ လူဦးရေတိုးလာတာကြောင့် လူ ၂.၅ သန်းနီးပါးမှာ အမတ် ၁ ဦးနှုန်းအထိ ဖြစ်လာပါတယ်။

Mar 22 ။ ထိုင်းရောက်မြန်မာလုပ်သားတွေကနေ မြန်မာဘက်ကို နှစ်စဉ် ပြန်လည်ပေးပို့တဲ့ငွေကြေးဟာ အမေရိကားဒေါ်လာ ၂ ဘီလျံကျော်အထိရှိတယ်လို့ နိုင်ငံတကာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအဖွဲ့(IOM) ရဲ့ အာရှဆိုင်ရာ ဒုတိယအကြီးအကဲ မီချီကို အီတိုက ထောက်ပြထားပါတယ်။

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနကို ဖျက်သိမ်းကြောင်း သမ္မတဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်အမိန့်ကို ထရမ့် လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ "အမြန်ဆုံး ဖျက်သိမ်းမှာ" လို့ ထရမ့်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

Mar 21 ။ မြန်မာနိုင်ငံကနေ ထိုင်းကိုလွှဲပြောင်းပေးခဲ့တဲ့ အီသီယိုးပီးယားနိုင်ငံသူ ၁၂ ဦးဟာ ရွှေကုက္ကိုမှာ အဓမ္မပြုကျင့်ခံခဲ့ရတဲ့ဖြစ်စဉ် BGF ကိုတိုင်ကြားတာမရှိလို့ မသိဘူးလို့ BGF ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး နိုင်မောင်ဇော်က ဘီဘီစီကို ပြောပါတယ်။

အမေရိကားအစိုးရက မြန်မာနိုင်ငံကို ပြည်နှင်လိုက်တဲ့ မြန်မာနှစ်ဦးကို စတင်လက်ခံမယ်လို့ စစ်ကောင်စီနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မတ်လ ၂၁ ရက် မနက်စောစောက လန်ဒန်က ဟိသရိုးလေဆိပ်အနားမှာရှိတဲ့ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံခွဲတစ်ခု မီးလောင်လို့ လေဆိပ်ကို ပိတ်ထားလိုက်ရပါတယ်။

Mar 20 ။ အမေရိက လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မြို့က စတားဘတ်စ်ကော်ဖီဆိုင်မှာ ကားမောင်းရင်းလာဝယ်သူ မိုက်ကယ်ဂါဆီယာကိုယ်ပေါ်ကို ဆိုင်အရောင်းဝန်ထမ်းလက်ထဲက ကော်ဖီဖိတ်ကျလို့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ တသက်တာထိခိုက်ပျက်စီးမှုရှိသွားရတာ ဆိုင်မှာတာဝန်ရှိတယ်ဆိုပြီး ဂျူရီလူကြီးတွေက ဂါဆီယာကို ဒေါ်လာ သန်း၅၀ လျော်ကြေးပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ရဲ့ ရုရှားခရီးစဉ်မှာ ပြောစရာများခဲ့ပေမဲ့ နှစ်နိုင်ငံစလုံးအဓိက လိုချင်နေတဲ့ အချက်နှစ်ချက်ကိုတော့ ရရှိသွားခဲ့ကြပါတယ်။ မြန်မာဘက်က နျူကလီးယားဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ပေါ်ပေါက်လာဖို့ ဆန္ဒရှိပြီး ရုရှားဘက်ကတော့ ယူကရိန်းစစ်မှာသုံးဖို့ ခဲယမ်းတွေကို မြန်မာက ထုတ်လုပ်ပို့ဆောင်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Mar 19 ။ တောင်ကိုရီးနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့ မြန်မာက စစ်ကောင်စီအလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနကနေ အစိုးရပြည်ပအလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီကတစ်ဆင့် EPS စနစ်နဲ့ လုပ်သားအသစ် ၁၂၄ ဦးကို စေလွှတ်လိုက်တယ်လို့ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ မြန်မာသံရုံးကနေ ထုတ်ပြန်ကြေညာလာပါတယ်။

နိုင်ငံတကာအာကာသ စခန်းမှာ ၉ လကြာ သောင်တင်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် နာဆာ အာကာသယာဉ်မှူး ၂ ဦး ကမ္ဘာမြေကို အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ ပြန်လာနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

Mar 18 ။ အာရကန် ရိုဟင်ဂျာ ကယ်တင်ရေးတပ်(အာဆာ) လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် အာတာအူလ္လာကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၊ နာရာယင်ဂါ (Narayanganj) မြို့မှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရဲတပ်ဖွဲ့က ဖမ်းဆီးပြီး ရုံးထုတ် ရမန်ယူခဲ့ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်း ၈၀ ကျော် ထုတ်လွှင့်လာခဲ့တဲ့ အမေရိကားအသံ VOA မြန်မာပိုင်းအစီအစဉ်နဲ့ ထုတ်လွှင့်သက်တမ်း နှစ် ၃၀ ကျော်ရှိနေတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ အာရှအသံ RFA သတင်းဌာနတွေ ရပ်ဆိုင်းခံရမယ့်အခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

Mar 17 ။ ဂိုဏ်းအဖွဲ့ဝင်တွေလို့ အမေရိကားသမ္မတ အိမ်တော် အိမ်ဖြူတော်က စွပ်စွဲထားတဲ့ ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံသား အယောက် ၂၀၀ ကျော်ကို အမေရိကားက အယ်လ်ဆာဗေဒိုးနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ အကျဉ်းထောင်ကြီး တစ်ခုထဲကို လွှဲပြောင်းလိုက်ပါတယ်။

ဒေါ်လာ သန်း ၁၅၀၀ လောက်ကို အွန်လိုင်းကနေ ဖောက်ထွင်းခိုးယူမှုကြီးတစ်ခု ဖေဖော်ဝါရီလကုန်ပိုင်းက ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။ ခရစ်ပတို ဒီဂျစ်တယ်ငွေကြေးတွေဆီကနေ ခိုးယူတာပါ။ ဒါဟာ မြောက်ကိုရီးယားလက်ချက်လို့ စွပ်စွဲကြပါတယ်။

Mar 16 ။ ရုရှားနဲ့ ယူကရိန်းတို့ကြား အပစ်အခတ်ရပ်စဲနိုင်ဖို့ အတွက် ဥရောပနိုင်ငံတွေက ခေါင်းဆောင်တွေဟာ အွန်လိုင်းကတဆင့် တွေ့ဆုံခဲ့ကြရာမှာ စစ်ရပ်ရေး ဆက်လက်တွန်းအားပေးဖို့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်က တိုက်တွန်းပါတယ်။

Mar 15 ။ IS အကြမ်းဖက်အဖွဲ့ရဲ့ နံပတ် ၂ ခေါင်းဆောင်ကို အီရတ်အစိုးရနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး အမေရိကားက သုတ်သင်လိုက်ပါတယ်။

သမ္မတ ထရမ့်ရဲ့အမိန့်သစ် တစ်ရပ်ကြောင့် အမေရိကား အခြေစိုက် အမေရိကားအသံ(ဗွီအိုအေ)ရဲ့ သတင်းထောက်၊ ထုတ်လုပ်ရေးမှူးနဲ့ အထောက်အကူပြုဝန်ထမ်းပေါင်း ၁၃၀၀ နီးပါး လစာနဲ့ ခွင့်ပေးခံလိုက်ရပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မှာ ဆောက်လုပ်နေဆဲ မိုးပျံအမြန်လမ်းတခု ပြိုကျခဲ့လို့ မြန်မာအလုပ်သမား ၂ ယောက် အပါအဝင် ၅ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ Chom Thong ခရိုင်ထဲမှာ Rama II ရာမ ၂ လမ်းမကြီးနားမှာ ဆောက်နေတဲ့ မိုးပျံအမြန်လမ်းပြိုပြီး အပိုင်းတခု ရာမ ၂ လမ်းမကြီးပေါ် ပြုတ်ကျခဲ့တာပါ။

ရုရှားရဲ့ ယူကရိန်း ကျူးကျော်စစ် အပစ်ရပ်ရေး အတွက် အမေရိကားတင်သွင်းတဲ့ အကြံပြုချက်ကို ရုရှားက လက်ခံဖို့ လက်မခံရင် နောက်ထပ် ဒဏ်ခတ်အရေးယူမှုတွေ ချမှတ်မှာ ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူဖို့ G7 စက်မှုထိပ်သီး ၇ နိုင်ငံက ပူးတွဲကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 14 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာရောက်နေကြတဲ့ ရိုဟင်ဂျာတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံဘက်ကို ပြန်ချင်ကြတယ်ဆိုတာ သူရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြားသိခဲ့ရတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ် Ant nio Guterres ကCox's Bazar ရောက်စဉ်မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေအရေး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေးအတွက် Tak ခရိုင်အတွင်းက ဒေသ (၅) ခုကို အထူးဇုံအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးဖို့ အမျိုးသားလုံခြုံရေးကောင်စီ တောင်းဆိုသွားမယ်လို့ ထိုင်းကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး Songwit Noonpackdee က ပြောပါတယ်။

Mar 13 ။ မတ်လ ၁၃ ရက်၊ ၂၀၂၅တပေါင်းလပြည့်ညမှာ လအပြည့်အဝကြတ်ပြီး မှောင်မိုက်သွားတာကို အမေရိကားပြည်ထောင်စု တခုလုံးက တွေ့မြင်တိုင်မှာပါ။ ကောင်းကင်ယံက ရှားပါးဖြစ်စဉ်အဖြစ်နဲ့ လဟာ ကမ္ဘာရဲ့ အရိပ်မိုးတာခံရပြီး ခပ်ရင့်ရင့် သွေးနီရောင်လဝန်းအဖြစ် အနောက်ကမ္ဘာခြမ်းဒေသတွေက မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံက နိုင်ငံခြားကို ဆန်တင်ပို့မှု ၂၀၃၀ ခုနှစ် မတိုင်ခင်မှာ ၈ ဆတိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားသွားမယ်လို့ ဂျပန်နိုင်ငံက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းမှာ ဆန်လိုအပ်ချက်ရှိပေမဲ့ နိုင်ငံခြားတင်ပို့မှု တိုးနိုင်အောင်ကြိုးစားသွားမှာဖြစ်တယ်လို့ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဌာန တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတဟောင်း ရိုဒရီဂို ဒူတာတေးကို နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်ခုံရုံး (ICC) အခြေစိုက်တဲ့ နယ်သာလန်နိုင်ငံ သည်ဟိဂ်မြို့မှာ ထိန်းသိမ်းထားကြောင်း ICC က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 12 ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ ဘလူချီစတန်ပြည်နယ်အတွင်း ရထားအကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရမှုမှာ ခရီးသည် (၁၉၀) ဦးကိုကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီး အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်သူ (၃၀) ကိုသုတ်သင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ပါကစ္စတန်လုံခြုံရေး တာဝန်ရှိသူတွေက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော် ကိုရီးယား ကေပေါ့ပ်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ BLACKPINK အဖွဲ့ထဲက Jennie ဂျန်နီက ဗြိတိသျှ အဆိုတော် Dua Lipa ဒူဝါလီပါနဲ့ တွဲဆိုထားတဲ့ "Handlebars" သီချင်း ဗီဒီယိုကို ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းရောက် မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို ၃ နိုင်ငံက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေ ဧပြီလ ၁ ရက်ကနေ မေလ ၁၅ ရက်အကြား သင်္ကြန်ကာလအတွင်း နေရပ်ပြန်ကြတဲ့အခါ ထိုင်းနိုင်ငံကို ပြန်ဝင်ခွင့်ဗီဇာတုံး (Re-entry permit) ထုစရာမလိုကြောင်း ထိုင်းအလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာပါတယ်။

အမေရိကားသမ္မတ Donald Trump က ကနေဒါနဲ့ ကုန်သွယ်ရေးစစ်ပွဲကို ထပ်ပြီး တိုးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။ ကနေဒါရဲ့ သံမဏိနဲ့ အလူမီနီယံ သွင်းကုန်တွေအပေါ်မှာ အမေရိကားက သွင်းကုန်ခွန်ကို ၅၀% ထိ တိုးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။

Mar 11 ။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်တဲ့ စွပ်စွဲချက်တွေနဲ့ နိုင်ငံတကာရာဇဝတ်မှု တရားရုံး (ICC) က ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံထားရတဲ့ ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတဟောင်း Rodrigo Duterte (ရော့ဒရီကို ဒူတာတေး) ကို ဖိလစ်ပိုင်ရဲတပ်ဖွဲ့ကမနီလာလေဆိပ်မှာ ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအတော်များများက အမျိုးသမီးနဲ့ မိန်းကလေးငယ်တွေရဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အကြီးအကျယ် ဖိနှိပ်ခံနေရတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ အတွင်းရေးမှူးချုပ် အန်တိုနီယို ဂူတာရက်စ်ကမတ်လ ၁၀ ရက်နေ့မှာစတင်တဲ့ ၆၉ ကြိမ်မြောက် ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အမျိုးသမီးများအခြေပြုကော်မရှင် CSW ညီလာခံမှာ ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Mar 10 ။ မြောက်ကိုရီးယားက ပဲ့ထိန်းဒုံးကျည်တော်တော်များများကို ပင်လယ်ထဲပစ်လွှတ်ခဲ့ကြောင်း တောင်ကိုရီးယားက ပြောပါတယ်။ တောင်ကိုရီးယားနဲ့အမေရိကားတပ်ဖွဲ့တွေရဲ့ (၁၁) ရက် ကြာ နှစ်စဉ်ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ စတင်ပြီး နာရီပိုင်းအကြာမှာ မြောက်ကိုရီးယားက ဒုံးကျည်တွေစမ်းသပ်ပစ်လွှတ်ခဲ့တာပါ။

တနင်္ဂနွေနေ့တုန်းက ရုတ်တရက် သပိတ်မှောက်လိုက်ကြတာကြောင့် ဂျာမနီနိုင်ငံ ဟမ်းဘတ်မြို့ လေဆိပ်မှာ ခရီးသည် ၄ သောင်းကျော်ရဲ့ အစီအစဉ်တွေ ထိခိုက်ကုန်ကြပါတယ်။

ကနေဒါရဲ့ အာဏာရ လစ်ဘရယ်ပါတီခေါင်းဆောင် ရွေးကောက်ပွဲမှာ ဗဟိုဘဏ်အကြီးအကဲဟောင်း Mark Carney အနိုင်ရသွားပြီး ဝန်ကြီးချုပ် Justin Trudeau ရဲ့ ရာထူးကို ဆက်ခံမှာ ဖြစ်ကြောင်း ထွက်ပေါ်လာတဲ့ တရားဝင်ရလဒ်တွေက ဖော်ပြကြပါတယ်။

Mar 9 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ ရနောင်းမြို့ဆိပ်ကမ်းမှာ လုပ်ငန်းများပိုတွင်ကျယ်အောင် အခြေခံအဆောက်အအုံတွေ ထပ်မံဆောက်လုပ်သွားဖို့ ထိုင်း ပို့ဆောင်ဆက်သွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနက စီစဉ်နေပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး Marco Rubio ဆော်ဒီအာရေးဘီးယားနိုင်ငံ Jeddah မြို့ကို ရောက်ရှိပြီး ရုရှား ယူကရိန်းစစ်ပွဲ အမြန်ဆုံး အဆုံးသတ်နိုင်ရေးသမ္မတ Trump ရဲ့ သဘောထားနဲ့ ပတ်သတ်လို့ အမေရိကား-ယူကရိန်းကြား ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခွေးနှစ်ကောင်ကိုပြန်ပေးဆွဲပြီး ဆွစ်ဖရန့်စ် ၁ သန်း (ဒေါ်လာ ၁.၁၃၅ သန်းခန့်) ငွေတောင်းခံတဲ့ အမှုမှာ ခွေးတွေကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီး သံသယ တရားခံတွေကို ဖမ်းဆီးထားကြောင်း ဆွစ်ဇာလန် ရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

Mar 8 ။ ရုရှားက ယူကရိန်းကို လေကြောင်းနဲ့ပစ်မှတ်ထား တိုက်ခိုက်ခဲ့ပေမယ့် အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ကတော့ ရုရှား-ယူကရိန်းစစ်ပွဲအဆုံးသတ်အောင် ကြားဝင်ညှိနှိုင်းနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ချက်ထားနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ရုရှားဟာ မစ်ဇိုင်းဒုံး အလုံး ၂၀၀ ကျော်နဲ့ ယူကရိန်းကို တညလုံး တိုက်ခိုက်ခဲ့တာပါ။

မြန်မာနိုင်ငံ အေးချမ်း၊ လုံခြုံမှုနဲ့ တည်ငြိမ်ရေးကိုထိခိုက်စေပြီး ဆိုးဝါးတဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖေါက်မှုတွေ ကျူးလွန်တဲ့ စစ်ကောင်စီ အကြီးတန်းအရာရှိကြီး ၁၃ ယောက်နဲ့ ကုမ္ပဏီ ၃ ခုကို ကနေဒါက ဒဏ်ခတ်အရေးယူလိုက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။ စနစ်တကျ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖေါက်မှုကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 7 ။ မြန်မာနိုင်ငံအရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသက ကျားဖြန့်အွန်လိုင်းငွေလိမ်လုပ်ငန်းစင်တာအားလုံးကို အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး အမြစ်ဖြတ်နှိမ်နင်းလိုက်ပြီလို့ ဘေဂျင်းမြို့တော်သတင်းစာရှင်းပွဲမှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီး Wang Yi က ပြောသွားပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်ရဲ့ တပိုင်းလျှပ်ကူးပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှု ကော်ပိုရေးရှင်း TSMC က အမေရိကားမှာ ဒေါ်လာ ဘီလီယံ ၁၀၀ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ စီစဉ်နေတာဟာ အမေရိကား- တိုင်ဝမ်ဆက်ဆံရေး အတွက် သမိုင်းတွင်တဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ထိုင်ဝမ်သမ္မတ Lai Ching-te က ပြောပါတယ်။

Mar 6 ။ မြန်မာနိုင်ငံက ကျားဖြန့်လုပ်ငန်းတွေမှာ လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ရာနဲ့ချီကို ထိုင်းနိုင်ငံကတဆင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံကို ပြန်ပို့ခဲ့ပါတယ်။ မြဝတီမြို့ကနေ မြန်မာဘက်ကပြန်ပို့တဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေကို ထိုင်းနိုင်ငံ မဲဆောက်လေဆိပ်ကနေ ပြန်ပို့ခဲ့တာပါ။

ပြင်သစ်အနေနဲ့ ယူကရိန်းကိုထောက်လှမ်းရေးအချက်အလက်တွေပေးသွားမယ်လို့ ပြင်သစ် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Sebastine Lecornu က ပြောပါတယ်။ အမေရိကားပြည်ထောင်စုက ယူကရိန်းကို ထောက်လှမ်းရေးသတင်းအချက်အလက်တွေ မျှဝေမှု ရပ်ဆိုင်းတယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပြီးနောက်မှာ ပြင်သစ်က အခုလိုလုပ်ဆောင်လိုက်တာပါ။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်က ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေအတွက် ရန်ပုံငွေ မရှိလို့ လာမယ့်လထဲမှာ အစားအစာခွဲတမ်း အတွက် တလ ၁၂.၅၀ ဒေါ်လာကနေ ၆ ဒေါ်လာကို လျှော့ချမှာဖြစ်ကြောင်း တာဝန်ရှိသူတဦးကို ကိုးကားပြီး ရိုက်တာ သတင်းဌာနမှာဖော်ပြပါတယ်။

Mar 5 ။ ချိုင်းနားပြည်အနေနဲ့ ပြည်တွင်းဝယ်လိုအားတွေကျဆင်းနေပြီး ပြည်ပကအခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေ ရပေမယ့်လည်း ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွက် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှုန်းကို ၅ ရာနှုန်းအထိ ရည်မှန်းထား တယ်လို့ ချိုင်းနားဝန်ကြီးချုပ် Li Qiang က ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနဲ့နယ်စပ် ကမ္ဘောဒီးယားနယ်မြေထဲက အွန်လိုင်းငွေလိမ်စင်တာတခုကို ဝင်စီးနင်းပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသား (၁၀၀) ကို ဖမ်းဆီးလိုက်တယ်လို့ ထိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့က ပြော ပါတယ်။

သွင်းလာတဲ့ အမေရိကား ထုတ်ကုန်တွေအပေါ် တန်ပြန် အခွန်ချမယ်လို့ ကနေဒါ၊ မက္ကဆီကိုနဲ့ ချိုင်းနားတို့က ပြောလိုက်ကြပါတယ်။

Mar 4 ။ စင်ကာပူမှာ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေရဲ့ လက်ချက်နဲ့ ငွေအမြောက်အများဆုံးရှုံးခဲ့တာကြောင့် အဲဒီလို လိမ်လည်သူတွေကို ကြိမ်ဒဏ်ပေးသွားဖို့ စဉ်းစားသုံးသပ်နေတယ်လို့ စင်ကာပူအာဏာပိုင်တွေကပြောပါတယ်။

ယူကရိန်းကိုပေးတဲ့ အမေရိကားအကူအညီ ဆိုင်းငံ့ထားဖို့ အမေရိကားသမ္မတ Donald Trump က ညွှန်ကြားထားကြောင်း အိမ်ဖြူတော်ကကြေညာပါတယ်။

Mar 3 ။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် Los Angeles မြို့ (၉၇) ကြိမ်မြောက် အော်စကာဆုပေးပွဲမှာ အကောင်းဆုံး အမျိုးသားဇာတ်ဆောင်ဆုကို "The Brutalist" ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားနဲ့ Adrien Brody က ရရှိပြီး နှစ်ထပ်ကွမ်း အော်စကာဆုရှင်ဖြစ်လာပါတယ်။ အကောင်းဆုံး အမျိုးသမီးဇာတ်ဆောင်ဆုကိုတော့ Mikey Madison က "Anora" ဇာတ်ကားနဲ့ ရရှိတာ ပါ။

နိုင်ငံဖြတ်ကျော်ကျူးလွန်တဲ့ တရားမဝင်အွန်လိုင်းငွေလိမ်ဂိုဏ်းတွေ နယ်စပ်ဒေသတလျှောက်မှာ တိုးလာနေတာတိုက်ဖျက်ဖို့ကြိုးပမ်းမှု တစိတ်တပိုင်းအဖြစ် ကမ္ဘောဒီးယားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံကြား နှစ်နိုင်ငံနယ်စပ်တချို့မှာ တံတိုင်းတည်ဆောက်ဖို့ လေ့လာနေကြောင်း ထိုင်းအစိုးရ တာဝန်ရှိသူတွေကပြောပါတယ်။

Mar 2 ။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါကြောင့် ၁၇ ရက်ကြာ ဆေးကုသမှု ခံယူနေရတဲ့ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး Francis ဟာ ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့ကြားမှာပဲ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာတလွှားက ပဋိပက္ခဒေသတွေမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားက တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရေးအတွက် ခရုဇ်မစ်ဇိုင်းဒုံး စမ်းသပ်ပစ်ခတ်ခဲ့ပြီး ရက်ပိုင်းအကြာမှာပဲ၊ အင်အားပြတဲ့အနေနဲ့ အမေရိကား လေယာဉ်တင်သင်္ဘောအုပ်စု တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ရောက်လာပါတယ်။

အကျဉ်းကျခံနေရတဲ့ PKK ကဒ်အလုပ်သမားပါတီ ခေါင်းဆောင် Abdullah Ocalan (အဗ္ဗဒူလာ အိုဂျာလန်) က သူ့အဖွဲ့ကို လက်နက်ချဖို့ ပြောကြားခဲ့တဲ့နောက် ကဒ် သူပုန်တွေက အပစ်အခတ်ရပ်စဲကြောင်း ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကဒ်အဖွဲ့ရဲ့ နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော် လက်နက်ကိုင် တော်လှန်နေမှုတွေ အဆုံးသတ်သွားစေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Mar 1 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံက မြေရှားသတ္တုအပါအဝင် သယံဇာတတွေကို အမေရိကားက ရယူပိုင်ခွင့် သဘောတူညီချက်ကို ယူကရိန်းနဲ့ အမေရိကားကြား လက်မှတ်မထိုးနိုင်ခဲ့ဘူးလို့ အိမ်ဖြူတော်က အတည်ပြုပါတယ်။

ကမ္ဘာတလွှား လူ့အခွင့်ရေးအခြေအနေ အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံ ပါဝင်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေး မဟာမင်းကြီး Volker Türk က ကြေညာချက် ထုတ်ပြန် ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Feb 28 ။ သတင်းသမားကနေ နိုင်ငံရေးသမား ဖြစ်လာတဲ့ Kari Lake ကို VOA အမေရိကားအသံ အပါအဝင် အမေရိကားအစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့ထားတဲ့ နိုင်ငံတကာ သတင်းမီဒီယာ ၅ ခုရဲ့ မိခင် အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်တဲ့ USAGM အမေရိကား ကမ္ဘာ့မီဒီယာဌာန ရဲ့ အထူးအကြံပေးအဖြစ် ခန့်အပ်လိုက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။

ထိုင်းအစိုးရက ဝီဂါ ၄၀ ထက်မနည်းကို ချိုင်းနားနိုင်ငံ ပြန်ပို့တာအတွက် အမေရိကားက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတ်ချကြောင်း အမေရိကား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မာကို ရူဘီရိုက ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇ ရက်မှာ ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ပြောဆိုပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

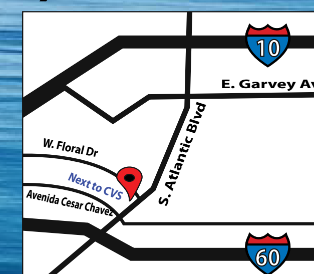
牙 科

We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860

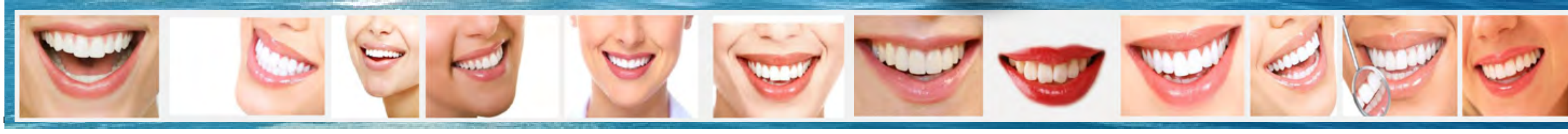
ဆေးခန်း(၁)

စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



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

ဆေးခန်း(၂)



ATTEND MY VIRTUAL HOME BUYING SEMINAR

NEXA Mortgage

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

MLO BOX

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

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

Google yelp

http://www. ? .com

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝက်ဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .
ဝက်ဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .

SEO
WEBSITE SUPPORT
LOGO DESIGN
INTERNET MARKETING
WEB DESIGN

ဆက်သွယ်ရန်။ ။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®

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

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

From P6 ဦးနုပြတိုက်

သခင်ဘသိန်းတင်က လက်မှတ်ထိုးထောက်ခံခဲ့ပါတယ်။ကျောင်းသားခေါင်းအချို့ကထောက်ခံကြပြီး အချို့ကဦးနုကို"ပွဲလန့်တုန်းဖျာခင်းတယ်"လို့ဝေဖန်ပြစ်တင်ခဲ့ကြပါတယ်။အဲ့အခါ ဘဘနုကပြောခဲ့တယ်။

"ဘဘပြောမယ် ပွဲလန့်တုန်းမှာ အဘဖျာခင်းတာအမှန်ပါပဲကွယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဘထိုင်ဖို့မဟုတ်ပါဘူး သန်း၅၀ကျော်ပြည်သူပြည်သားတွေထိုင်ဖို့အတွက်ပါကွယ်"ဦးနု ကဆိုပါတယ်။

အဲ့ဒီအချိန်ကစအပြီး ယနေ့အချိန်အထိ မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီဟာ ရေစုန်မျောခဲ့ရပါတော့တယ်။ပြတိုက်လာတဲ့ပါမောက္ခတစ်ဦးက ဒါဟာ ဗမာပြည်ရဲ့ကံကြမ္မာလို့ သုံးသပ်ပါတယ်။ဦးနုပြတိုက်ကိုလာတဲ့ပြည်သူပြည်သားများအတွက်..... ထိုအထောက်အထားတွေကို သမိုင်းအဖြစ်အမှန်အဖြစ် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။အချို့ကဦးနုကပေးတဲ့နိုင်ငံရေးသင်ခန်းစာ အဖြစ် မှတ်ယူကြပါတယ်။ဦးနုနေအိမ်မှာ ဦးနုနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်၊စာတမ်း၊ပေးစာတို့ကို တတ်နိုင်သလောက် ပြသထားပါတယ်။ဒီအပြင် ဦးနုရဲ့နေ့စဉ်သုံး မျက်မှန်၊ဖေါင်တိန်၊လက်ရေးမူစတဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများလည်း ပြသထားပါတယ်။အထူးသဖြင့် ဦးနုအဝတ်အစားများ၊ဦးနုခေါင်းပေါင်စတဲ့ပစ္စည်းများကို ဦးနုအိပ်ခန်းမှာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ဦးနုဟာအသက်၄၀လောက်က"အဖြူမှစရိယသီလဆောက်တည်"သောပုဂ္ဂိုလ်လို့သိရပါတယ်။ဦးနုရှိစဉ်ကသူ့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကိုအမြဲပေးကန်းစွန့်ကြဲနေတယ်လို့သိရပါတယ်။နောက်တစ်ချိန်မှာ သူမရှိတဲ့အခါသူ့အိမ်ကို ပြတိုက်လုပ်ဖို့ သမီးကြီးဒေါ်စန်းစန်းနုကို မှာခဲ့တယ်လို့သိရပါတယ်။အခုအခါမှာ သမီးကြီးဒေါ်စန်းစန်းနုဟာ အသက်(၉၁)နှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ဦးနုပေးတဲ့သမိုင်းသင်ခန်းစာတွေကိုဦးနုပြတိုက်လေးက အမြဲတန်းဖော်ထုတ်ပေးနေပါတယ်။မြန်မာပြည်မှာပြတိုက်ယဉ်ကျေးမှုများ အမြန်းထွန်းကားပါစေလို့ဆုတောင်းနေရပါတယ်။

ဦးနုပေးစာများဟာနိုင်ငံရေး သမိုင်းလေ့လာသူတို့အတွက် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ဦးနုဟာ ဘုရားဆုပန် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်ပါတယ်။သုံးလောကထွတ်ထားမြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကို အလွန်အလွန်ကြည်ညို သောသဒ္ဓါတရားနှင့်ပြည့်စုံသူဖြစ်ပါတယ်။ဦးနုဘုရားခန်းဟာကြီးကျယ်ခမ်းနားလှပါတယ်။

ဦးနုပြတိုက်လာရင် ဦးနုဘုရားခန်းကို ထပ်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ဦးနုဘုရားခန်းမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားဆင်းတုတော် အပေါင်းအရင်က(၁၅၀)ကျော်နရှိပါတယ်။ဦးနုအသက်ရှိအထင်ရှားရှိစဉ်က မင်းကွန်းဆရာတော်ထံသို့ ဘုရားဆင်းတုတော် (၈၀)ကျော်ကို ဦးနုလက်နဲ့အလှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။လက်ရှိတော့ဘုရားခန်းမှာဘုရားဆင်းတုတော်(၆၀)ကျော်ပဲကျန်ပါတော့တယ်။ဦးနုပြတိုက်မှာ ဘုရားခန်းဟာ အကျယ်အဆုံးအခန်းဖြစ်ပါတယ်။ကြည်ညိုစရာလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဘုရားခန်းကိုဘာသာမတူ လူမျိုးကွဲစတဲ့လူများကို လွတ်လပ်စွာယုံကြည့်ခွင့်ကြည့်ရှုခွင့်ပေးထားပါတယ်။တစ်ခါတစ်လေဦးနုဘုရားခန်းကို ကျွန်တော်၊ကျွန်မတို့ကြည်ညိုလွန်လို့ တရားထိုင်၊ပုတီးစိတ်ပြီးနေပါရစေလို့ ပြောတဲ့လူတွေရှိပါတယ်။ကြုံဖူးပါတယ်။ခွင့်မပြုပါဘူး။အများပြည်သူအတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်နိုင်လို့ပါ။ဒါကြောင့် ခွင့်မပြုတာပါ။ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လူအများစုကတော့ ဘုရားခန်းကို ဦးသုံးကြိမ်ချကန်တော့အပြီး ကျန်အခန်းတွေလှည့်လည်ကြည့်ရှုကြပါတယ်။ဦးနုစာအုပ်တွေကို အခန်းသတ်သတ်ပြသထားပါတယ်။ဦးနုစကားနဲ့ဒီဆောင်းပါးကို အဆုံးသတ်ချင်ပါတယ်။

"ကျွန်တော်ဝန်ကြီးချုပ်လုပ်ချင်လို့ နိုင်ငံရေးလုပ်တာမဟုတ်ဘူး
ကျွန်တော်ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်တာ သမိုင်းပေးတာဝန်ပါ
ကျွန်တော် တကယ်ဖြစ်ချင်တာက စာရေးဆရာ"

စိမ်းလန်းသော ပန်းခြံနဲ့ ကျယ်ပြန့်လာ တဲ့ကွန်မြူနတီ

Main Story

SweSwe Aye

ပန်းခြံတွေဟာ လူသားတွေရဲ့ တစ်ဦးချင်းနေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝအတွက် ကျန်းမာရေး၊ quality of life, စိတ်ကျန်းမာရေးတွေအတွက် အရေးကြီးရုံသာမက ကွန်မြူနတီတွေအပေါ် ထိရောက်ကြီးမားတဲ့သက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မတူကွဲပြားအသားအရောင်ခြားနားသောလူမျိုးစုံတွေနေထိုင်ကြတဲ့ Los Angeles City လိုနေရာမျိုးမှာ ကွန်မြူနတီနဲ့ပန်းခြံရဲ့ ချိတ်ဆက်မှုဟာ မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနဲ့ ကွန်မြူနတီခိုင်မာရေးတို့အတွက် မရှိမဖြစ် ကဏ္ဍမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။

Culver City မှာနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာကွန်မြူနတီ။

Los Angeles City မှာ ပန်းခြံပေါင်း၆၆၁ခုရှိပြီး Culver City မှာ Senior Center, Municipal Plunge, Dog Park, Skate Park, Tennis Courts, Handball Courts, Basketball Courts, Playgrounds နဲ့အခြားအရာတွေပါဝင်တဲ့ပန်းခြံ၁၃ခုရှိပါတယ်။ Culver City နဲ့ အနီးဝန်းကျင်မှာ ၁၉၈၈နောက်ပိုင်းကနေ ၂၀၀၀ခုနှစ်ကျော်တွေအထိ မြန်မာနိုင်ငံကနေ Los Angeles ကိုရွှေ့ပြောင်းအခြေချနေထိုင်ကြတဲ့မြန်မာ immigrants ပေါင်း ထောင်ကျော်နေထိုင်ပါတယ်။ အများစုက မြန်မာမွတ်စလင်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ Culver City မှာနေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းသူတွေဟာ ၁၉၈၈နောက်ပိုင်းကနေ၂၀၀၀ခုနှစ်ဝန်းကျင်မှာ လူဦးရေပိုပြီးထူထပ်လာတဲ့အတွက် Burmese Welfare Association ကို ၂၀၀၂ခုနှစ်မှာ စတင်တည်ထောင်ခဲ့ကြပါတယ်။

Burmese Welfare Association က နှစ်၂၀ကျော် အသုံးပြုလာခဲ့တဲ့ Veteran Memorial Park

၂၀၀၃ခုနှစ်ကစပြီး တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ Burmese Welfare Association ဟာ Veterans Memorial Park မှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အောက်တိုဘာလမှာ Eid Festival ကိုကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ " Veterans Memorial Park က ကျနော်တို့ အစ်ပွဲတော်ကျင်းပတဲ့အချိန် နေ့လယ်ပိုင်းနေပူချိန်မှာ အမိုးအရိပ်ရှိတဲ့နေရာတွေကို ပေးသုံးလို့ အပူဒဏ်ကို မပူရဘဲ လာတဲ့လူတွေအတွက်အဆင်ပြေတယ်။ စားပွဲထိုင်ခုံတွေပေးသုံးတဲ့အတွက်အစားအစာစားတဲ့အခါနဲ့ နားနေချိန်မှာ လူကြီးတွေအတွက်လဲ အရမ်းအဆင်ပြေတယ်" ဟု အသင်းတည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ဦးအောင်ညွန့် ကပြောကြားခဲ့သည်။ Eid ပွဲတော်တွင် နှစ်စဉ်လူ၅၀၀ကျော်လာကြပြီး မွတ်စလင်များသာမက မွတ်စလင်မဟုတ်သော မြန်မာလူမျိုးများလဲ လာရောက်ကြသည်။ " ဘာသာရေးပွဲတော်ဆိုတာထက်ပိုပါတယ်။ Los Angeles ဒေသမျိုးစုံက မွတ်စလင်မဟုတ်တဲ့ မြန်မာတွေလာကြတယ်။ Southern California Burmese Association က အသင်းသားတွေဆိုရင် Monterey Park ကလာကြတယ်။ San Fernando Valley က မြန်မာကွန်မြူနတီကလူတွေလဲလာကြတာမို့ ကျနော်တို့ Los Angeles က မြန်မာကွန်မြူနတီက Veterans Memorial Park မှာ တစုတဝေးထဲ စုမိကြပါတယ်" ဟု Nyunt က ဆက်ပြောသည်။

နှစ်စဉ် Eid ပွဲတော်ကို နွေဦး(သို့မဟုတ်) နွေရာသီတွင် Burmese Welfare Association ကဦးစီးပြီးVeterans Memorial Park တွင် မွန်းလွဲပိုင်းမှညနေ၅နာရီထိ နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ကြရာ ပန်းခြံသစ်ရိပ်ထဲတွင် ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့်ဆုတောင်းခြင်းကို ပြုကြပြီး Potluck အစားများယူဆောင်ကာ ပန်းခြံအမိုးအရိပ်တွင် နေ့လယ်စာအတူစားကြသည်။ ပန်းခြံထဲတွင် ကလေးကစားကွင်းလဲရှိရာ ကလေးများသည် လျှော၊ စီးဆော်၊ ဒန်း၊ monkey bar များတွင် ပျော်ရွှင်စွာဆော့ကစားကြသည်။ " Veterans Memorial Park ရဲ့ outdoor activities တွေလုပ်တဲ့အခါ ကလေးတွေက ကစားကွင်းမှာ တခြားကလေးတွေနဲ့အတူဆော့ရလို့ နှစ်တိုင်းကွန်မြူနတီ ဒီပွဲတော်ကိုလာရတာ ပျော်ကြတယ်" ဟု အသက်၆နှစ်နှင့်၈နှစ် သားနှင့် သမီးနှစ်ဦးကိုခေါ်လာသူ မထွေးထွေးက ပြောသည်။ ကစားကွင်းနှင့် ကိုက်၂၀အကွာရှိ မြက်ခင်းပြင်တွင် ပွဲတော်ကိုလာရောက်သောကလေးများအတွက် pinata ရိုက်ရန် လှပသောအရုပ်ကြီးများကိုသစ်ကိုင်းအမြင့်ထက်တွင်ချိတ်ဆွဲထားကာ ကလေးများကတန်းစီပြီး pinata ရိုက်ကြသည်။ အနီးအနားရှိ သစ်ပင်များအရိပ်တွက် အမျိုးသမီးများဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ games ကစားကြသည်။ " ကလေးတွေ pinata ရိုက်ကြတဲ့အနားမှာပဲ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေကစားကြတော့ ကလေးတွေမျက်စိအောက်က ပျောက်မှာလဲ မပူရဘူး။ ကျမတို့လဲ တချိန်ထဲမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အတူဆုံပြီး ကစားလို့ရတယ်။ ပန်းခြံအပြင်မှာ ရာသီဥတုက တခါတလေအပူချိန်၈၀ကျော်ပူပေမယ့် Veterans Memorial Park က မြက်ခင်းနဲ့သစ်ရိပ်တွေရှိတော့ ပွဲတော်လာတဲ့သူတွေက ပန်းခြံထဲမှာ အေးတဲ့ရာသီဥတုနဲ့လတ်ဆတ်တဲ့လေကို ရှူခွင့်ရကြတယ်" ဟု ထွေးက ဆက်ပြောသည်။

Burmese Welfare Association သည် မြန်မာမွတ်စလင်များအတွက် နာရေးကူညီရေးကိုလဲ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရာ Eid ပွဲကျင်းပသောအခါ Veterans Memorial Park ထဲမှာပဲ နာရေးကူညီငွေများကောက်ခံခြင်းနှင့် နာရေးကူညီမှုအစည်းအဝေးများကို အသင်းအမှုဆောင်များကကျင်းပခဲ့ကြသည်။ " ဒီပန်းခြံက ကျနော်တို့အသင်းစတည်ထောင်တဲ့ ၂၀၀၂ကနေစပြီး အခု၂၀၂၅ထိ နှစ်ပေါင်း၂၀ကျော်ကို တောက်လျှောက် ကျနော်တို့အသင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးဆောင်ရွက်မှုတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းတခုလို့ပြောရမှာပါပဲ။ နံပါတ်၁- ကျနော်တို့အမှုဆောင်အများစုက Culver City မှာပဲနေရတော့ လူစုရလွယ်တယ်။ နံပါတ်၂- နေရာငှားခကို ကျနော်တို့က residential rate နဲ့၊ ကျနော်တို့အသင်းက nonprofit organization နဲ့ 501(c)(3) ရှိတဲ့အတွက် ငှားခက ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ အဆင်ပြေတယ်" ဟု Aung Nyunt က ပြောသည်။

Burmese American Muslim Association (BAMA) က ၁၀နှစ်ကျော်အသုံးပြုတဲ့ Veterans Park

နှစ်၂၀ခန့်အတွင်း ပိုမိုကြီးမားလာသော Los Angeles ရှိ မြန်မာမွတ်စလင်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် Burmese Welfare Association အပြင် လူငယ်မြန်မာမွတ်စလင်များက ၂၀၁၃ခုနှစ်တွင် Burmese American Muslim Association(BAMA) ကို တည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ BAMA အသင်းသည် ကွန်မြူနတီတွင် လူငယ်များနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များ၏ စွမ်းအားမြှင့်တင်ရေးအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပြီး Veterans Memorial Park မှာပင် တနှစ်လျှင်အခမ်းအနားနှစ်ခုကို ကျင်းပသည်။ ဇွန်လတွင် Eid ပွဲတော်ကိုလူငယ်ပွဲတော်ပုံစံ ည နေမှ ည၁၀နာရီထိကျင်းပပြီးနှင့် မတ်လဆန်းတွင် Iftar ပွဲတော်ကို ကျင်းပသည်။ " Veterans Memorial Park မှာက ပန်းခြံအပြင် လူအယောက်၁၀ယောက်ကနေ အယောက်၂၀စာ အစည်းအဝေးကျင်းပလို့ရတဲ့ indoor building ထဲက အခန်းတွေရှိတယ်။ ကျနော်တို့ မြန်မာမွတ်စလင်လူငယ်တွေဟာ ဒီအခန်းလေးတွေမှာ အစည်းအဝေးတွေလုပ်ပြီး BAMA ကို ၂၀၁၃ခုနှစ်မှာတည်ထောင်နိုင်ခဲ့ကြသလို အသင်းအတွက်အရေးကြီးတဲ့အစည်းအဝေးတွေကိုလဲ ဒီနေရာမှာပဲ ခုထိပုံမှန်ဆက်လုပ်ပါတယ်" ဟု အသင်းတည်ထောင်သူနှင့်ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ကိုမောင်အေးက ပြောကြားခဲ့သည်။

Burmese American Muslim Association ကကျင်းပသော Eid နှင့် Iftar ပွဲတော်များကို Veterans Memorial Park တွင်း အဆောက်အဦးတခုဖြစ်သောTeen Center တွင် ကျင်းပသည်။ အသင်းကတည်ခင်းသောညစာကို ကြွရောက်လာသူများကအတူစားသုံးကြပြီး အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများ အသက်အရွယ်အလိုက် အဖွဲ့ခွဲပြီး လွန်ဆွဲခြင်း၊ ထိုင်ခုံလုခြင်းစသော ကစားပွဲများ၊ ကလေးများ အသက်အရွယ်အလိုက် ကစားပွဲများ ကျင်းပပေးကာ အနိုင်ရသူများကို အသင်းကဆုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ စကားပြောပြိုင်ပွဲများကိုကျင်းပပြီး ကွန်မြူနတီရှိလူငယ်များ၏ စွမ်းရည်ကိုမြှင့်တင်ပေးခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့အသင်းက လူငယ်တွေကို ဦးစားပေးတယ်။ Veterans Memorial Park က indoor ရော၊ outdoor ရော တဆက်ထဲ သုံးလို့ရတာမို့ ကျနော်တို့ကွန်မြူတီလူအုပ်လဲ ဆံ့တယ်။ Teen center က ကျနော်တို့ကို မီးဖိုချောင်လဲ ပေးသုံးတယ်။ နေ့လယ်စာ၊ ညစာစားဖို့နဲ့ ကစားကြဖို့ကို Teen center ကိုသုံးပြီး ဝတ်ပြုတဲ့အခါ အဆောက်အဦးအပြင်ဘက်က မြက်ခင်းပြင်မှာ ညနေပိုင်း ဝတ်ပြုကြတယ်။ နေ့လယ်ကနေ ညထိ လူ၇၀၀ကျော်လာကြတာမို့ ညစာစားပြီးတဲ့အခါ ကွန်မြူနတီက အမျိုးသားတွေက ပန်းခြံမြက်ခင်းပြင်မှာ ခြင်းလုံးကစားကြတော့ teen center ထဲမှာ လူတွေ ပြုံမနေဘဲ အဆင်ပြေတယ်"

Photo caption- Veteran Park တွင် အမျိုးသားများ စုပေါင်းပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနေစဉ်။

To Page 18

Indonesia, Myanmar ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု ကုသိုလ်ပြု

Vihara Parivara Dhamma Acala,Indonesian Buddhist Family of New York New York အင်ဒိုနီးရှား ဗုဒ္ဓဘာသာ မိသားစုများအသင်း(Indonesian Buddhist Family of New York) က မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုများနှင့် ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု ကုသိုလ်အဖြစ် Elmhurst ရှိ ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မသီကျောင်း(သုံးပါးကျောင်း) တိုက်မှ အရှင်ပါမောက္ခနှင့်သံဃာတော်များအားမတ်၁၅၊ ၂၀၂၅က Vihara Parivara Dhamma Acala တွင် နေ့ဆွမ်းနဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အင်ဒိုနီးရှားရဟန်းတော်အရှင်ဝိသုဒ္ဓါစာရသည် မြန်မာနိုင်ငံ၊ စစ်ကိုင်း မြစကြာကျောင်းတိုက်၌ ဗုဒ္ဓစာပေပညာများသင်ကြားခဲ့ပြီး သာမဏေကျော်နှင့် ဓမ္မာစရိယစာမေးပွဲများ အောင်မြင်ခဲ့သူဖြစ်သည် ။

ဓာတ်ပုံ- ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မသီကျောင်းတိုက်။

အရှင်ဇေယျသုတ၏ သက်တော်(၇၈)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အလှူတော်

Las Vegas မြို့ရှိ Chaiya Meditation Monastery(CMM) ဇေယျဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ သက်တော်(၇၈)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို မတ်၂၃၊ ၂၀၂၅၊ မနက်၁၀နာရီမှစတင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၀နာရီတွင် ကြွရောက်လာသူများက သီလယူကြပြီး ကြွရောက်လာသောသံဃာအပါး၂၀ကျော်တို့ကို ဆွမ်းလောင်းကြပြီး မနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားသို့ကြွရောက်လာသော Idaho, Arizona, California စသည့် ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မြန်မာ၊ လာအို၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ အမေရိကန် လူမျိုးဧည့်ပရိသတ်၅၀၀ကျော်ကို ထိုင်း၊ မြန်မာ ရိုးရာအစားအစာ နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ မွန်းတည့်၁၂နာရီတွင် အလှူရှင်များက ဆက်ကပ်လှူဒါန်းမည့် သင်္ကန်း၊ ငွေပဒေသာပင်များကိုင်ဆောင်ကာ ကျောင်းတပတ်ပဒေသာပင်လှည့်ခဲ့ကြပြီးနောက် ဆရာတော်ကြီးအား သင်္ကန်းနှင့်ငွေပဒေသာပင်များ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အရှင်ဦးသုန္ဒရ၊ ဦးဒါဝါ၊ ကိုဖိုးထူးတို့ဦးဆောင်သော Idaho ရှိ CMM2 မှ သံဃာတော်နှင့်ဒကာအဖွဲ့ကလည်း ဆရာတော်ကြီးအား ငွေပဒေသာပင်ဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် မွေးနေ့ရှင်ဆရာတော်ဇေယျသုတက ဘုရားဆင်းတုတော်များအပါအဝင် လက်ဆောင်များကို ကံစမ်းမဲဖောက်ကာမဲပေါက်သူများကို ချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- CMM(Las Vegas)

American Burmese Buddhist Association မြန်မာ့ရိုးရာ စုပေါင်းထမနဲပွဲတော်

New York မြို့၊ အမေရိကန်-မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း(American Burmese Buddhist Association) က ဦးစီးပြီး ကျင်းပသည့် (၁၆)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာ စုပေါင်းထမနဲပွဲတော်ကို လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းတွင် မတ်လ၂ရက်၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၀နာရီကျော်တွင် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အား ဆွမ်း၊ သစ်သီး၊ ပန်း၊ ရေချမ်းများကပ်လှူကာ ဗုဒ္ဓပူဇာကျင်းပခဲ့ပြီး သံဃာတော်၆ပါးအား ကုသိုလ်ရှင်များက မနက်၁၁နာရီတွင် နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ထမနဲ၊ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံဧည့်ခံကျွေးမွေးပြီးနောက် တရားနာရေစက်ချကာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကိုအမျှဝေခဲ့သည်။ ထမနဲပွဲတော်မတည်အလှူရှင်မှာ (ဦးထိန်လင်း) အားရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်မျိုးမြင့်နှင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုများဖြစ်ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။

ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်၏ ထမနဲစတုဒိသာအလှူ

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

Fort Wayne, Indiana ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်၏ ထမနဲစတုဒိသာအလှူကို ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မတ်လ၈ရက်နှင့်၉ရက်တို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

မတ်လ၈ရက်နေ့တွင် လုပ်အားပေး ဒကာ၊ ဒကာမများက ထမနဲထိုးလုပ်အားဒါနပြုခဲ့ပြီး မတ်၉ရက်နေ့တွင် သံဃာ၅ပါးအား ထမနဲနှင့်နေ့ဆွမ်းများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ထမနဲ၊ မြန်မာထမင်းဟင်း၊ အကြော်စုံ၊ လက်ဖက်သုပ်တို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် သံဃာတော်၆ပါးထံ သီလယူကာ ကုသိုလ်အစုစုအား ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။

BAMA Free Community Health Talk

မြန်မာ-အမေရိကန် ဆေးပညာရှင်များအဖွဲ့ (တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်)

- အိပ်နေရင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ရောဂါ အကြောင်း :Dr. Aung Kyaw Htoo, MD, FCCP, D ABSM (Pulmonologist, Critical care & Sleep medicine)
- နှလုံးခုန်စည်းချက်မမှန်ခြင်း ရောဂါ : Dr. Theingi Win, MD (Cardiologist)
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ရေး သိကောင်းစရာ : Dr. Khine Khine Khin, MD, ABFM (Family medicine)
- အရိုးအဆစ်အမြစ်ရောဂါအကြောင်း Dr. Khin Sandar Lim, MD (Rheumatologist)
- ရောဂါမဖြစ်မီ ကာကွယ်ခြင်း Dr. Thaung Myat Aung, MD (Internal medicine, primary care)
- အူမကြီးကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ Dr. Eiei Phyu Soe, MD(Gastroenterologist)

Talk will be in Burmese

Lunch will be provided by the church

Time : April 19th 2025
10:00 am to 1:00 pm Pacific Standard Time

Location: Burmese Christian Fellowship
1337 Farmstead Ave, La Puente, CA 91745

Rangoon California
BURMESE FOOD HOUSE
Women-Owned Restaurant

- မြန်မာအရသာစစ်စစ်ကို လွမ်းဆွတ်သူများအတွက် မြန်မာပြည်ရောက်သွားသလိုခံစားရစေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California ဆိုင်လေးကို လာရောက်စားသုံးကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေရှင်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆိုင်(သို့) ကျောင်းများ 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
Mon Closed | **Tue-Sun** 11:00am-8:00pm
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 နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကိုပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

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

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEY DENTAL GROUP
Dr. NYI NYI WIN DDS
Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc
ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

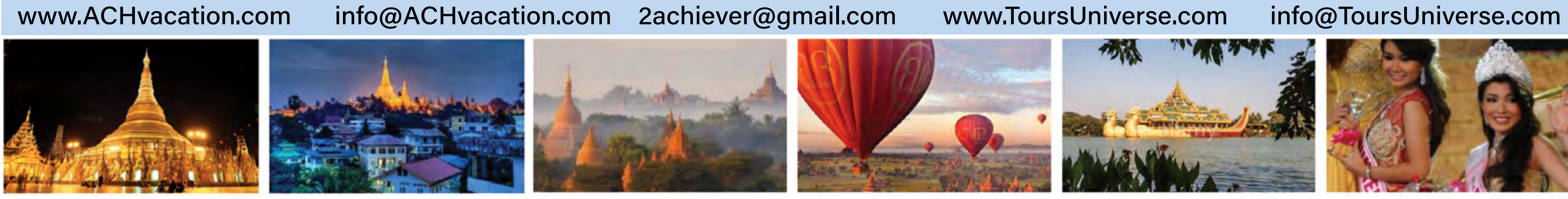
CHINA AIRLINES
AIR CHINA 中国国际航空公司
A STAR ALLIANCE MEMBER

- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

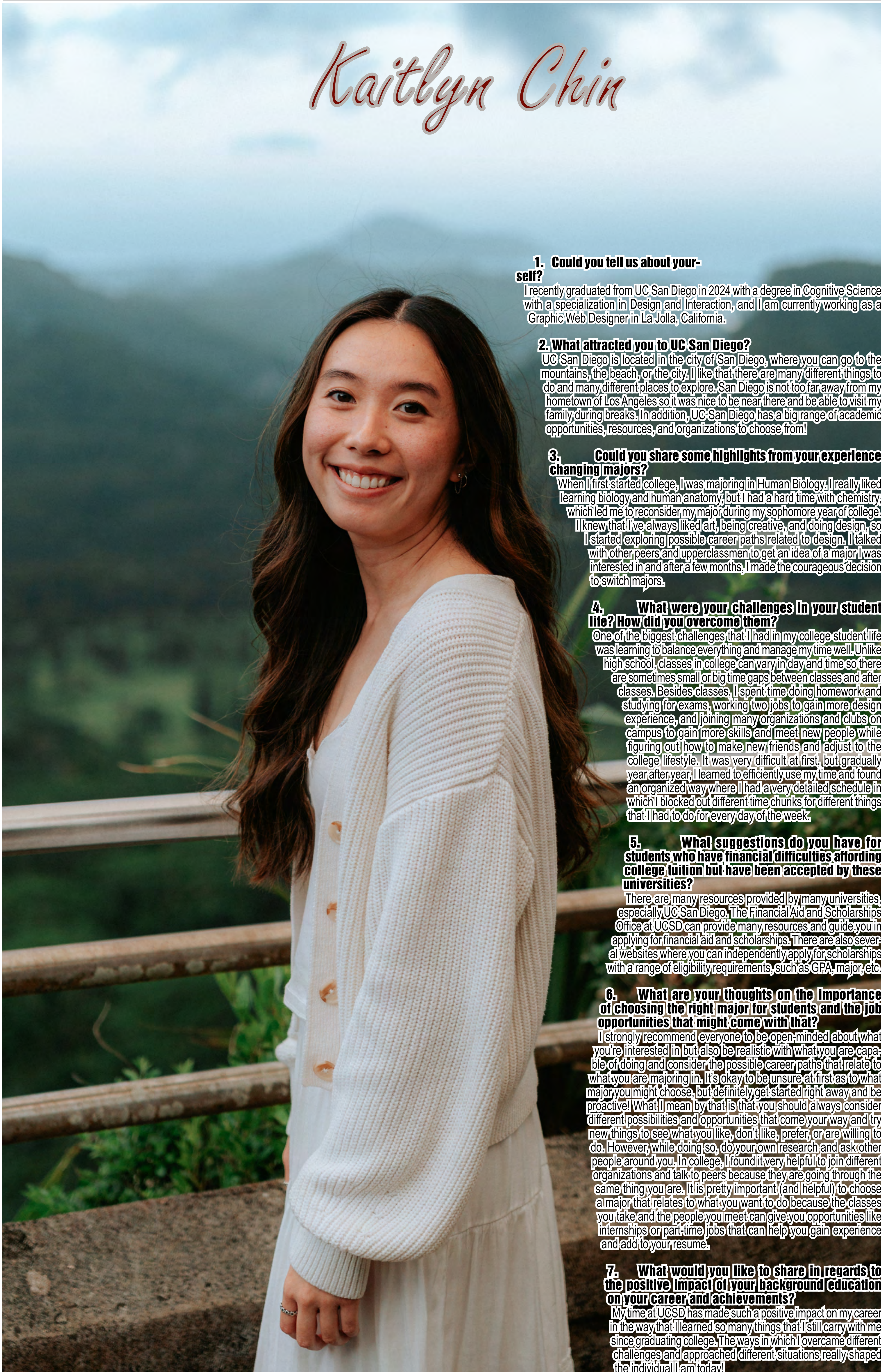
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA
28 Years of Excellent Services
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



Kaitlyn Chin



1. Could you tell us about yourself?

I recently graduated from UC San Diego in 2024 with a degree in Cognitive Science with a specialization in Design and Interaction, and I am currently working as a Graphic Web Designer in La Jolla, California.

2. What attracted you to UC San Diego?

UC San Diego is located in the city of San Diego, where you can go to the mountains, the beach, or the city. I like that there are many different things to do and many different places to explore. San Diego is not too far away from my hometown of Los Angeles so it was nice to be near there and be able to visit my family during breaks. In addition, UC San Diego has a big range of academic opportunities, resources, and organizations to choose from!

3. Could you share some highlights from your experience changing majors?

When I first started college, I was majoring in Human Biology. I really liked learning biology and human anatomy, but I had a hard time with chemistry, which led me to reconsider my major during my sophomore year of college. I knew that I've always liked art, being creative, and doing design, so I started exploring possible career paths related to design. I talked with other peers and upperclassmen to get an idea of a major I was interested in and after a few months, I made the courageous decision to switch majors.

4. What were your challenges in your student life? How did you overcome them?

One of the biggest challenges that I had in my college student life was learning to balance everything and manage my time well. Unlike high school, classes in college can vary in day and time so there are sometimes small or big time gaps between classes and after classes. Besides classes, I spent time doing homework and studying for exams, working two jobs to gain more design experience, and joining many organizations and clubs on campus to gain more skills and meet new people while figuring out how to make new friends and adjust to the college lifestyle. It was very difficult at first, but gradually year after year, I learned to efficiently use my time and found an organized way where I had a very detailed schedule in which I blocked out different time chunks for different things that I had to do for every day of the week.

5. What suggestions do you have for students who have financial difficulties affording college tuition but have been accepted by these universities?

There are many resources provided by many universities, especially UC San Diego. The Financial Aid and Scholarships Office at UCSD can provide many resources and guide you in applying for financial aid and scholarships. There are also several websites where you can independently apply for scholarships with a range of eligibility requirements, such as GPA, major, etc.

6. What are your thoughts on the importance of choosing the right major for students and the job opportunities that might come with that?

I strongly recommend everyone to be open-minded about what you're interested in but also be realistic with what you are capable of doing and consider the possible career paths that relate to what you are majoring in. It's okay to be unsure at first as to what major you might choose, but definitely get started right away and be proactive! What I mean by that is that you should always consider different possibilities and opportunities that come your way and try new things to see what you like, don't like, prefer, or are willing to do. However, while doing so, do your own research and ask other people around you. In college, I found it very helpful to join different organizations and talk to peers because they are going through the same thing you are. It is pretty important (and helpful) to choose a major that relates to what you want to do because the classes you take and the people you meet can give you opportunities like internships or part-time jobs that can help you gain experience and add to your resume.

7. What would you like to share in regards to the positive impact of your background education on your career and achievements?

My time at UCSD has made such a positive impact on my career in the way that I learned so many things that I still carry with me since graduating college. The ways in which I overcame different challenges and approached different situations really shaped the individual I am today!

From A 8 The Stringed Souls

and her friend, Mrs. Naing Yee Mar, co-founded the Myanmar Marionette Theater. "The early years were hard," Naing recalled, "I vividly remember we only had 15 seats, and the stage was set in my mother's backyard." Recruiting puppeteers was equally challenging, but Naing successfully revived the disbanded Shew Bo Tin Maung Puppet Group. Just as the theater was poised to perform, the 1988 uprising plunged the country into political turmoil. Foreigners fled the country, leaving most businesses that depend on tourism struggling to sur-

vive. Naing recounted, "I remember having almost no shows for a long time. But thankfully, one tour group remained and brought in visitors—we barely made it through."

By 1990, political tensions eased and the troupe regained momentum, performing at night carnivals in villages and cities while attracting more tourists. At this point, Naing remained solely an entrepreneur and overseer of other artists in the troupe. Gradually though, as puppeteers from the Shew Bo Tin Maung troupe grew old, they struggled with physically demanding scenes. "Since there weren't any new puppeteers either," Naing stepped in herself. Particularly, she "remember[ed] starting with learning to manipulate a battle scene between two ogres."

A year later, in 1995, the annual performing arts competition had a female puppetry category. As the only woman in her city (Mandalay) associated with marionette theater, Naing decided to compete. She threw herself into rigorous training, learning to master every play from master puppeteers. Her dedication paid off: she won her first competition. "Looking back," Naing reflected, "It was that moment that I transformed from a mere entrepreneur to an artist." Starting then, she became truly immersed in Burmese marionette – not just an overseer but an active preserver.

Challenges and the Future of Burmese Marionette

For the coming years, Naing will lead the marionette to perform at international puppet festivals in over seventeen countries. For example, spreading the Burmese marionette to the universities of Japan, Singapore, and Thailand, while attending the UNESCO hall in Paris, France. However, despite Naing's troupe's unwavering efforts, the Burmese marionette still meets the challenge of declining, particularly from a combination of factors of lack of public interest, economic hardships, government neglect, and globalization.

Among the pressing issues is the lack of interest among the general public. Naing says "It is hard to offer shows these days, and the troupe can't make as much profit." Due to limited numbers of the audience, the marionette only offers booked performances instead of daily shows. She added, "I feel like youths these days don't know how to appreciate traditional culture. They often go to more modern entertainments than theaters like ours." Training younger puppeteers was equally challenging. Typically, a trainee has to hone their manipulation skills for at least 5 to 10 years to be a puppet master, which is a lengthy time, in today's modern world, seems simply unappealing. Even when free puppetry classes are offered, only a handful attend, and few to none are dedicated to mastering the crafts. "It's considered lucky if we have one student left from a class of thirty," Naing observed.

Economic and political instability further exacerbated the decline. After COVID-19 and Myanmar's recent political crisis, the tradition is fading faster than ever. Many puppet theaters have shut down or relocated, with Yangon's last puppet theater moving to Thailand. Currently, Naing's Myanmar Marionette Theatre is the only one remaining in Myanmar. Even then, the theatre struggles to sustain a profit. Since a single marionette performance requires puppeteers, musicians, and singers, it will only be profitable with at least 15 audiences. Additionally, Naing firmly believes public interest is essential before government functions. "In any country, its own people must first support an art form—only then will the government take action," she says.

Despite all the obstacles, Naing is determined to revive and take the art form beyond Myanmar's borders. She continues to lead the Myanmar Marionette Organization as the Chairperson and collaborates with local schools to inspire young artists. For instance, the theatre recently collaborated with "The Mandalay Region Libraries Foundation" to highlight the importance of education through puppet plays among school children. Through these programs, Naing wants to "raise the next generation of young puppeteers and make education more accessible."

A hundred years ago, the Burmese marionette flourished, with hundreds of troupes across the country. Contrastingly, only one remains today. Naing acknowledges "puppetry is disappearing all around the world, not only in Myanmar," but she believes it's "particularly worse in third world countries like [her own]." Most importantly, she urges "all Burmese to be aware of marionette disappearances and preserve Burmese art forms" because they are "the core of a country's culture." Ultimately, the collective effort of the people – not Naing's alone – will decide whether the heritage will be a living legacy, or another forgotten history.

Los Angeles မြန်မာကွန်မြူနတီ ကိုဆက်သွယ်ပေးပြီး ကြီးထွားစေတဲ့ Veteran Park

From P14 စိမ်းလန်းသောပန်းခြံ

Burmese Welfare Association နှင့် Burmese American Muslim Association က ကျင်းပသော Eid နှင့် Iftar ပွဲတော်များကို Culver City မှ မြန်မာမွတ်စလင်များသာမက South Gate, Compton, Rancho Cucamonga, Long Beach, Hawthorne, Calabasas မှ မြန်မာမွတ်စလင်မိသားစုများပါ တက်ရောက်ကြသည်။ " ကျနော်တို့မိသားစုရဲ့အမေရိကားဘဝအစက Culver City မှာစခဲ့တာ။ ရောက်ကာစ Burmese Welfare Association ရဲ့ပွဲတော်တွေ၊ အစည်းအဝေးတိုင်းကို ဒီ Veterans Memorial Park မှာလုပ်ခဲ့တာ နှစ်တိုင်းလာခဲ့ကြတော့ ဒီပန်းခြံဟာ ကျနော်တို့မိသားစုလိုဖြစ်နေပြီ။ ကျနော်တို့ Compton ကို ပြောင်းသွားပေမယ့် Burmese Welfare Association နဲ့ Burmese American Muslim Association က ကျင်းပတဲ့ပွဲတော်အချိန်တိုင်း Veterans Memorial Park ဆီ အမြဲပြန်လာပါတယ်။" ဟု Burmese American Muslim Association ၏ အတွင်းရေးမှူးဖြစ်သော Sohail Kanamya က ပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့ ပွဲတော်တွေလုပ်ဖို့ တခြားနေရာတွေလဲ ရှာခဲ့ဖူးတယ်။ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီလူ့အင်အားပမာဏနဲ့၊ ကျနော်တို့ရဲ့activities တွေလုပ်ချင်တာနဲ့ ဒီပန်းခြံလောက် ဘယ်နေရာမှအဆင်မပြေခဲ့ဘူး။ ကျနော့်အမြင်ကတော့ ဒီပန်းခြံက

Photo: MyanmarGazette

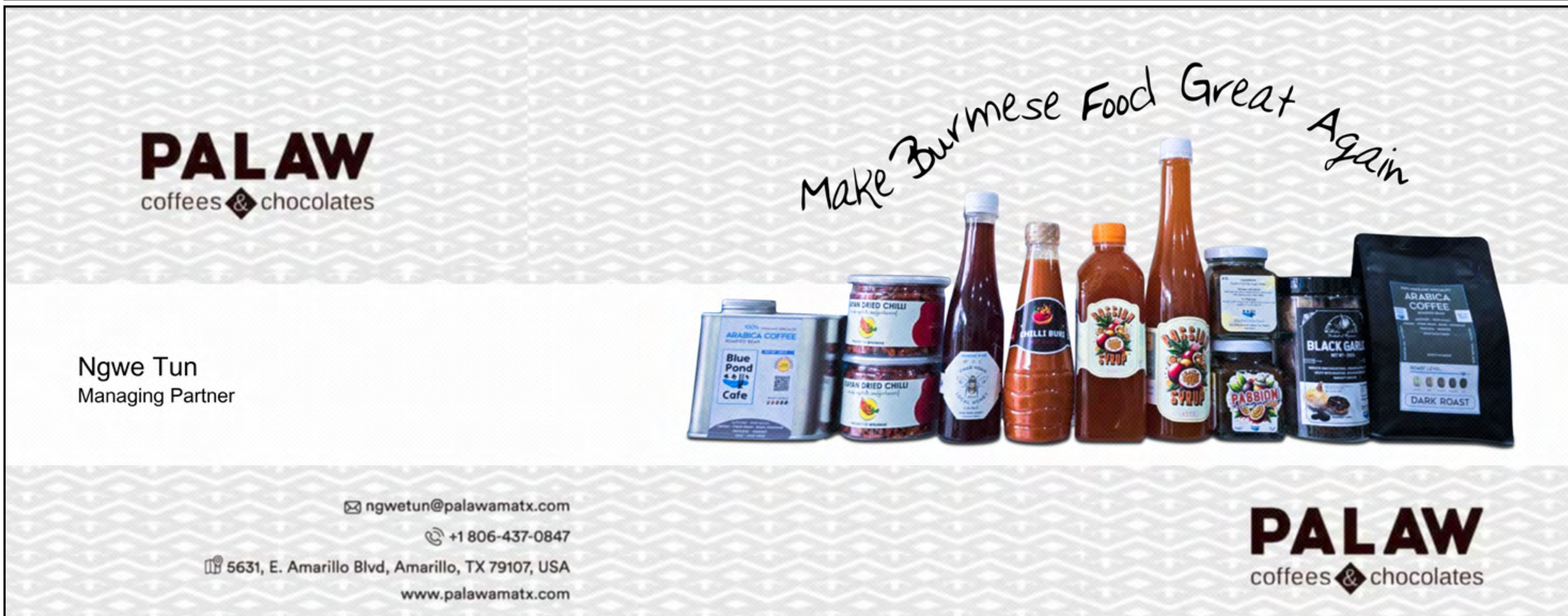
ကျနော်တို့အတွက် အဆင်ပြေတာက car parking အဆင်ပြေတယ်။ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီလူတွေနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာရင်းနှီးခဲ့တော့ အသားကျနေပြီဆိုတော့ အသင်းသားတွေကလဲ ဒီပန်းခြံကိုပဲ ရွေးချယ်ကြတယ်" ဟု Kanamya က ဆိုသည်။

Culver City ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီသည် Veteran Park တွင် ပွဲတော်များ ကျင်းပရတာတွင်သုံးရုံသာမက ညနေပိုင်းတွင် သက်ကြီးများ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လူငယ်လူလတ်ပိုင်းယော်ကျားလေးများ ခြင်းကစားခြင်းတို့ကိုပါ ပုံမှန်ပြုလုပ်ကြသည်။ " ကိုဗစ်ကာလမှာလဲ ဒီပန်းခြံမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနဲ့ လေကောင်းလေသန့်လာရှူတာတွေလုပ်ခဲ့ကြသလို ညနေပိုင်းမှာလဲ Culver City က ကျနော်တို့လူငယ်တွေ နှစ်နေရာ ပိုက်ကျော်ခြင်းလာကစားကြတယ်။ ကွန်မြူနတီကလူတွေ အားကစားလုပ်ရင်း နဲ့ Veteran Park မှာ ပုံမှန်ဆုံဖြစ်ကြတာပေါ့" ဟု ကိုမောင်အေးက ပြောကြားခဲ့သည်။

Rohinhya Genocide လှုပ်ရှားမှုတွေအတွက် အရေးပါခဲ့တဲ့ Veteran Park

ကမ္ဘာတွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ပတ်သက်ပြီး Rohingya Genocide ကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်ရန်အတွက်လဲ Veterans Memorial Park သည် Culver City ရှိ မြန်မာမွတ်စလင်ကွန်မြူနတီအတွက် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ခဲ့သည်။ https://www.ushmm.org/genocide-prevention/countries/burma ၂၀၁၂ခုနှစ်တွင် Los Angeles Rohingya Association ကို Culver City ရှိ မြန်မာမွတ်စလင်လူငယ်များကတည်ထောင်ခဲ့ပြီး Burmese American Muslim Association နှင့်အတူ genocide scholars များကို ဖိတ်ခေါ်ကာ Veterans Memorial Park တွင် အသိပညာပေးခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းစသော လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ " ဒီပန်းခြံထဲမှာပဲ ကျနော်တို့ အစည်းအဝေးတွေလုပ်တယ်။ Genocide scholars တွေကိုဖိတ်ခေါ်ပြီး လူတွေကိုအသိပညာပေးတယ်။ မြန်မာပြည်ရဲ့လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုကို လူတွေအာရုံစိုက်မှုများစေပြီး ဒီမိုကရေစီကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါတယ်" ဟု U.S. State Department က အသိအမှတ်ပြုသည်ထိ ရိုဟင်ဂျာလူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုအတွက်လှုပ်ရှားမှုများတွင် ကွန်မြူနတီအတွက် Veterans Park ၏အရေးပါပုံကို the Los Angeles Rohingya Association တည်ထောင်သူနှင့် BAMA ပူးတွဲ

To Page 21



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

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ
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!

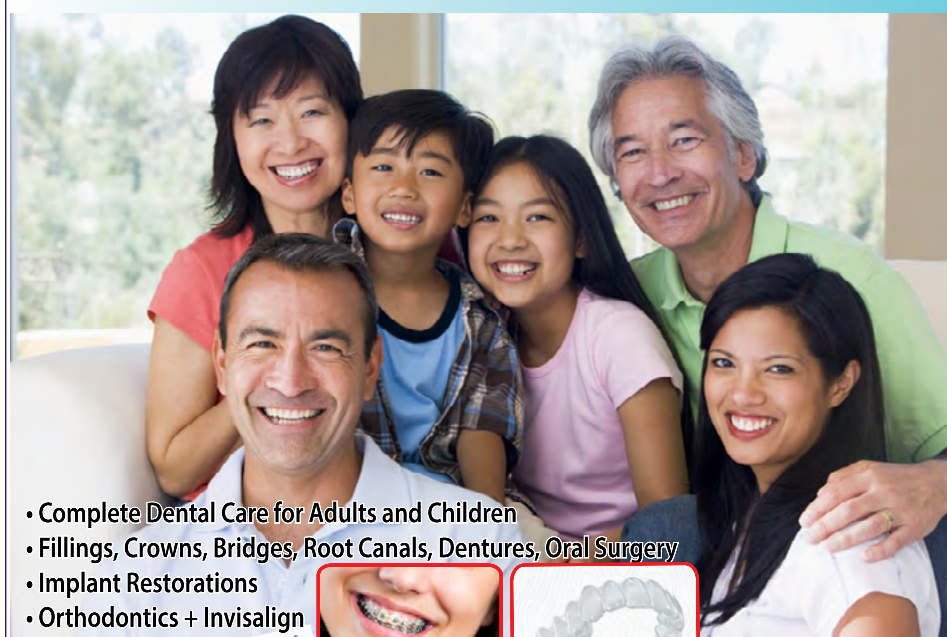
Call **Nilar Aye**
650-307-7897

Bay Area တွင်နေထိုင်သောမြန်မာမိသားစုများအတွက်
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

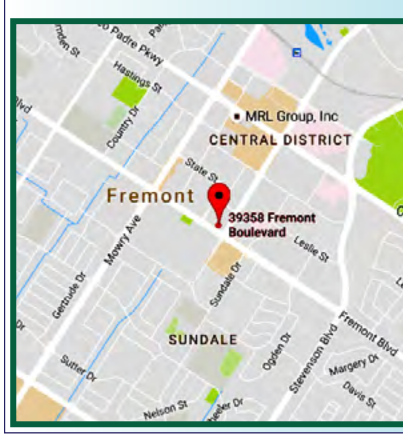
Amy B. Wong, DDS

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..

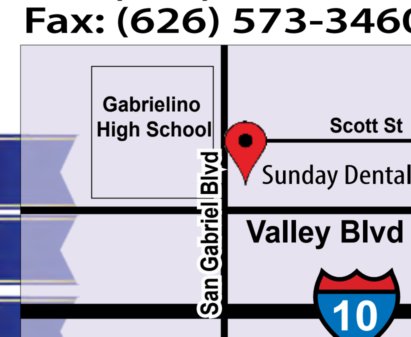
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy   Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဥနာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

After the the Quake

★★★★☆

By: *Haruki Murakami*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Short story, Fiction*

SUMMARY: *Set at the time of the catastrophic 1995 Kobe earthquake, the mesmerizing stories in After the Quake are as haunting as dreams and as potent as oracles. An electronics salesman who has been deserted by his wife agrees to deliver an enigmatic package—and is rewarded with a glimpse of his true nature. A man who views himself as the son of God pursues a stranger who may be his human father. A mild-mannered collection agent receives a visit from a giant talking frog who enlists his help in saving Tokyo from destruction. The six stories in this collection come from the deep and mysterious place where the human meets the inhuman—and are further proof that Murakami is one of the most visionary writers at work today.*

"**After the the Quake**" is a striking collection of six Japanese stories set during the aftermath of the devastating 1995 Kobe earthquake. Murakami masterfully captures not just the physical destruction, but the emotional tremors felt by those living in and around Kobe. Each tale beautifully revolves around the titular earthquake theme, exploring how life stubbornly persists—even as Mother Nature throws a tantrum and reminds us who's really in charge. What makes these stories so captivating is how Murakami crafts each character with meticulous care. Their personal histories, emotional turmoil, and unique dilemmas unfold in ways that leave you invested, even if you find yourself scratching your head at times. The stories might seem disconnected at first glance, with no obvious threads tying them together, but each holds its own profound message and symbolic element. There's always something—a quirky object or an unexpected occurrence—that takes on a deeper meaning if you squint hard enough. It's the literary version of a "Where's Waldo?" hunt for symbolism, and somehow, it works. Even when I found myself utterly baffled by the labyrinth of twists and turns in the narratives,

Murakami's storytelling had an undeniable pull. Swiftly turning each page felt less like reading and more like a compulsion—like eating popcorn at the movies; you don't stop until the credits roll. The cherry on top? Even the seemingly absurd characters, like the frog in "Super-Frog Saves Tokyo," are so vividly humanized that you almost forget—oh right, this is a frog. Murakami has this uncanny ability to blur the lines between reality and surrealism, as if he's chuckling softly at your bewilderment the whole time. The overarching message of the book wasn't exactly handed to me on a silver platter. There were moments when I was left with an overwhelming sense of "Wait, what?" But amidst the confusion, themes like "emptiness" began to emerge. Many characters grappled with feelings of a hollow existence, and though not overtly connected to the earthquake, the disaster seemed to amplify their internal struggles. Perhaps that's the point—a senseless catastrophe can dredge up unresolved emotions lurking just beneath the surface. Watching the disaster unfold on the news is another recurring motif, and it's easy to see how that might stir an unsettling mix of helplessness and despair.

Some characters, it seemed, were already carrying an emotional suitcase labeled "fragile." The earthquake was just the baggage handler who threw it onto the conveyor belt. Out of all the stories, "Honey Pie" was my personal favorite. The love triangle at its core was refreshingly straightforward compared to Murakami's usual cryptic flair. It felt the most realistic, offering a relatable protagonist and a narrative that didn't require a Ph.D. in literary analysis to understand. Sure, it's not as abstract or whimsical as some of the other tales, but that grounded simplicity was its charm. So, in a nutshell, Murakami does magic with words—sometimes pulling a rabbit out of his hat, and other times making you wonder whether the rabbit even exists. It's confusing, it's exhilarating, and honestly, it's Murakami in peak form.

From P ၁၈၁ Kim Aris

ပင်သလို တနိုင်ငံလုံးက လူများအတွက်လည်း စိတ်ပူနေပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် ညွှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရသဖြင့် နေ့စဉ်လူများ သေဆုံးလျက်ရှိရာ ထိုအထဲမှာ အမေ မပါ ပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းကြောင်း ဆိုသည်။ ရုရှ၊ ချိုင်းနားနှင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများက မြန်မာစစ်အစိုးရကို လက်နက်များကူနေလျက်ရှိပြီး ထိုအရာများကို ရပ်တန့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ချိုင်းနားနှင့် ရုရှားကို ဖိအားပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာစစ်အစိုးရသည် မြန်မာပြည်ထဲတွင် လေကြောင်းမှဗုံးကျဲတိုက်ခိုက်မှုများကို ပြုလုပ်နေသဖြင့် မြန်မာစစ်တပ်အား လောင်စာဆီဖြတ်တောက်ရေးနှင့် စီးပွားရေးပိတ်ဆို့မှုများသည်အရေးကြီးကြောင်း တို့ကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

"အမေရိကားမှာရှိနေတဲ့မြန်မာတွေကကိုယ့်ရဲ့ သက်ဆိုင်ရာ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေ၊ အမတ်တွေကို စာရေးပြီး၊ ဆက်သွယ်ပြီး မြန်မာပြည်ကို မမေ့လျော့ဖို့နဲ့ ဆက်လက်ကူညီမှုတွေပေးနေဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါလို့ ကျနော်တောင်းဆိုချင်ပါတယ်" ဟု Aris က တက်ရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များကို ပြောကြားခဲ့သည်။

သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းအား အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများက မေးမြန်းကြသည့် လက်ရှိအမေရိကားအစိုးရသစ်နှင့် NUG ဆက်ဆံရေး အကြောင်းမေးခွန်းများကိုဖြေကြားရာ အမေရိကားအစိုးရသစ်အုပ်ချုပ်မှုများတွင် တော်လှန်ရေးနှင့်မြန်မာနိုင်ငံကို ဆက်လက်ထောက်ခံမှုများရရှိရန်အတွက် အားလုံးကဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းလျက်ရှိပြီး အမေရိကားအစိုးရသည် ပြည်ပမှလူများထက် နိုင်ငံသားများပြောသည့်စကားများကိုပိုပြီးအလေးထားသဖြင့် အမေရိကားနိုင်ငံသားမြန်မာများလည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီကြရန်ကို ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုလေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ Htein Lin ၏ ပုံတူပန်းချီကားကို $8,888၊ Suu 80th Birthday Calender ကို $5,500 ဖြင့် လေလံအောင်သူများက ရန်ပုံငွေများလှူဒါန်းခဲ့ပြီး ပို့စ်ကတ်များရောင်းရငွေ၊ လှူဒါန်းငွေများစုစုပေါင်း $ 53,908 ရရှိခဲ့သည်။ Kim Aris သည် မတ်၁၈ညနေပိုင်းတွင် Chelmsford, MA တွင် Boston နှင့်အနီးဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်သောမြန်မာများနှင့်တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ရန်ပုံငွေ $3,5000 ရရှိခဲ့သည်။Suu 80th Birthday Campaign မှရရှိသော ရန်ပုံငွေများကို Kim Aris သည် မိခင်ဖြစ်သူ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ချင်သည့် မြန်မာပြည်တွင်းလူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီများဖြစ်သည့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ ဆေးဝါးပစ္စည်းများထောက်ပံ့ရေး၊ trauma healing (စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကို ပြန်လည်ကုစားခြင်း)၊ မြေမြှုပ်မိုင်းအန္တရာယ်များကြောင့် ခြေလက်အင်္ဂါဆုံးရှုံးသွားသူများအတွက် လိုအပ်သောခြေလက်အစားထိုးကုသခြင်းများစသည့် ပရောဂျက်များတွက် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။

မတ်၁၄တွင် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ အမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် ကနေဒါသံအမတ် Mr. Bob Rae တို့နှင့်လဲ Kim Aris က သွားရောက်ကာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နှင့် မြန်မာပြည်အရေးကိစ္စများဆွေးနွေးခဲ့ပြီး မတ်၁၃၊ ၂၀၂၅က Montage Initiative က United Nations တွင် virtual Parallel Event အဖြစ်ပါဝင်ခဲ့သော "Emerging From A Wounded World" တွင် Kim Aris သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိစစ်ဘေးသင့်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများ ခံစားနေရသည့် Post Trauma Stress Disorder (PTSD) အကြောင်းကို အလေးပေး ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာအကူအညီများ လိုအပ်လျက်ရှိသော လူဦးရေနှင့် လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏အခြေအနေများကို အသေးစိတ်တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Kim Aris နှင့် ဒေသခံမြန်မာများတွေ့ဆုံပွဲများကို မတ်၅တွင် Los Angeles, မတ်၆တွင် San Francisco Bay Area, မတ်၁၀တွင် Fort Wayne, Indiana တို့တွင် ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES
Certified Insurance Agent — CA License: 0E42409 www.coveredca.com
CTEC A305334 www.ctec.org

Insurance Services
ဘဝနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ့် အာမခံအမျိုးအစားများစွာကို ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် စိတ်တိုင်းကျ ဆွေးနွေးဝယ်ယူနိုင်တယ်...

- ✓ Health Insurance
- ✓ Life Insurance
- ✓ Medicare for Seniors
- ✓ Car Insurance
- ✓ Disability Insurance
- ✓ Commercial Insurance
- ✓ Long-term care

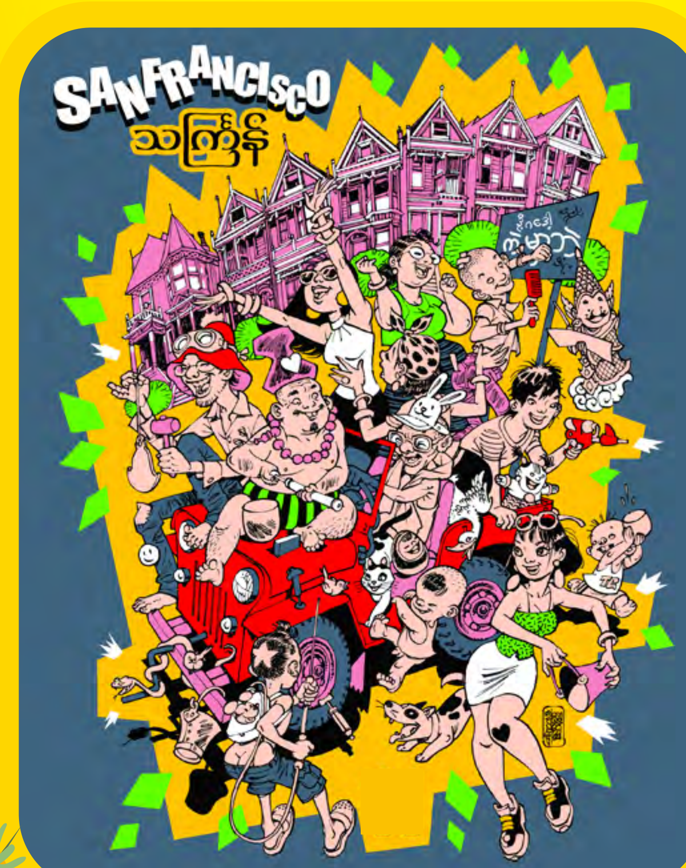
Financial Services
ဘဏ္ဍာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခွန်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း လစ်ဟင်းမှုမရှိရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်...

- ✓ Tax Planning
- ✓ Income Tax Filing
- ✓ 401k Rollover
- ✓ Annuity
- ✓ Retirement Planning
- ✓ Mutual Funds

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့အာမခံလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံ နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကျော် ရှိတဲ့ မြန်မာလူမျိုး ကိုယ်တိုင် ၂၀၁၅ ခုနှစ် မှ စတင်ဦးစီးတည်ထောင်ထားတဲ့ အာမခံ၊ ငွေစာရင်း နှင့် အခွန် ဝန်ဆောင်မှု အားလုံးတစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ငန်း

Call us now!!! (626)202 0501
အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ... (626)888 9092
Office Hours - Monday to Friday 9AM - 5PM
118 E. Huntington Drive, Suite G, Alhambra, CA 91801
www.mandalayagency.com Fax: (626) 202 0503

SAVE THE DATE
MAY 26TH, 2025 Monday Memorial day
SF BAY AREA THINGYAN
မြန်မာကွန်မြူနိတီ သင်္ကြန်ပွဲတော်
NEWARK PAVILION: 6430 THORNTON AVE, NEWARK, CA 94560



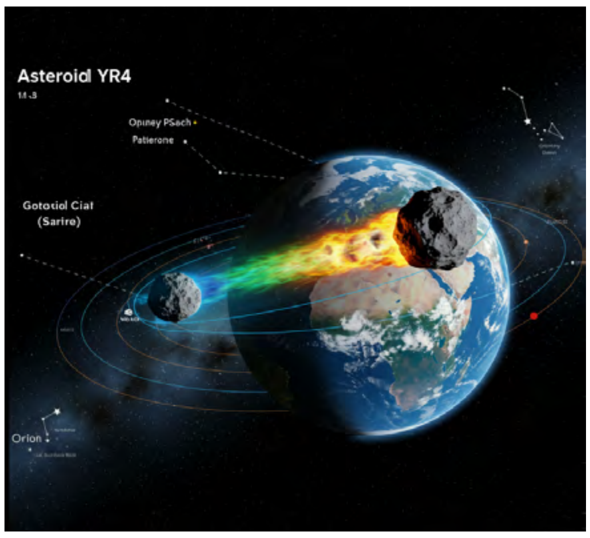
ONE MYANMAR COMMUNITY

ဥက္ကာပျံကြီး လွတ်သွားပြီး

Asteroid YR4 - City Killer Asteroid

ကျော်မင်း၊ ဆေး ၁(၇၉)

အလွန် ကောင်းတဲ့သတင်း၊ အလွန်မင်္ဂလာ ရှိတဲ့သတင်းပါ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၂ ရက်နေ့အထိ "Asteroid YR4""အက်စ်တီးရွိုက် ဝိုင်အာဖိုး"ဆိုတဲ့ ဥက္ကာပျံကြီးဟာ ၂၀၃၂ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၂၂ ရက်နေ့မှာ ကမ္ဘာကြီးကို တိုက်မိနိုင်တယ်လို့ သတင်းတွေထွက်နေတာကြောင့် ကျနော် စိတ်ပူမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ဘဲ Asteroid အက်စ်တီးရွိုက် ဥက္ကာပျံတွေအကြောင်း တစေ့တစောင်း လေ့လာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။



NASA (National Aeronautics and Space Administration) အမေရိကအစိုးရ အမျိုးသား အာကာသ နှင့်လေကြောင်းဦးစီးဌာန ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ဆိုရင်"Asteroid" အက်စ်တီးရွိုက် ဆိုတာ နေကိုလှည့်ပတ်နေသော သေးငယ်သော ကျောက်တုံးများဖြစ်ကြပြီး၊ ၎င်းတို့၏ အရွယ်ပမာဏသည် မိုင်ပေါင်းရာနှင့်ချီ၍လည်းရှိတတ်ပါတယ်။ မြန်မာအခေါ်က "ဥက္ကာပျံ"လို့ ခေါ်ပါတယ်

"Meteoroids" မီတီယိုရွိုက် ဆိုတာကတော့ အာကာသအတွင်းလွင့်မျောနေသော သေးငယ်သော ကျောက်စိုင်ခဲများဖြစ်ပြီး ယင်း meteoroid မီတီယိုရွိုက်များ ကမ္ဘာကြီးပေါ်ကျရောက်လာသောအခါ လမ်းခရီးတွင် လောင်ကျွမ်းကြပြီး "Meteor" မီတောအလင်းတန်းများဖြစ်၍ ၎င်း တို့ကို "shooting star"ကြယ်ကြွေခြင်းအဖြစ် ဖြင့်ကျနော်တို့တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ meteor မီတော အလင်းတန်းများသည် ကြယ်များကြွေကျခြင်းမဟုတ်ပါ။ အချို့ Meteoroids မီတီယိုရွိုက် များသည် လမ်းခရီးတွင် လောင်ကျွမ်းကြသော်လည်း မပျက်စီးသွားဘဲ ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြကာ ၎င်းတို့ကို "Meteorite" မီတီယိုရိုက် ဟုခေါ်ဆိုကြပါသည်။ စာလုံးပေါင်းသတိပြုပါ။ မြန်မာလိုတော့ "ဥက္ကာခဲ"လို့ခေါ်ပါတယ်။ တနှစ်ကို မီတီယိုရိုက် ဥက္ကာခဲ ၅၀၀ လောက် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်ကျရောက်လေ့ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သို့သော် အချို့သာ သာမန်မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်ပြီး အာကာသသိပ္ပံပညာရှင်တို့ က တွေ့ရှိလေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း အချို့တွေက အရွယ်အစားကြီးမားပြီး ကမ္ဘာကြီးကိုအတော်ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ အချိန်အခါလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျနော်ဖတ်လိုက်ရတဲ့ ထင်ရှားတဲ့အဖြစ်အပျက် ၇ ခုမှာ

၁။ "ပထမ အဖြစ်အပျက်"က ကျနော်တို့ ယနေ့မြင်တွေ့နေတဲ့ လကမ္ဘာကြီး ပေါ်ပေါက်လာပုံလို့ဆိုပါတယ်

လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း၄၅၀၀ က ကမ္ဘာကြီးရဲ့ပမာဏ တဝက်ခန့်ရှိသော asteroid ဥက္ကာပျံကြီး တစ်ခု ကမ္ဘာကြီးနဲ့ တိုက်မိခဲ့သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြပါသည်။ ထိုသို့ တိုက်မိခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာကြီး အပိုင်းအစတွေက ပဲ့ထွက်သွားပြီး ၎င်း အပိုင်းအစများသည် ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းအတွင်းတွင် လှည့်ပတ်လျက်ရှိနေကြပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်လာသောအခါ ထိုအပိုင်းအစများသည် ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းကြပြီး လကမ္ဘာ ဟူ၍ ဖြစ်တည်လာသည်ဟု တွက်ကိန်းထုတ် ထားကြပါသည်။ (giant impact hypothesis အရ လကမ္ဘာ ဖြစ်ပေါ်ပုံ တွေးတောယူဆချက်)

၂။ "ဒုတိယ အဖြစ်အပျက်"က ကျနော်တို့နေထိုင်ရာကမ္ဘာကြီးမှာ သက်ရှိသတ္တဝါမျိုးစိတ်တွေ ဖြစ်တည်လာမှုနှင့်သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

Asteroid ဥက္ကာပျံကျောက်တုံးကြီးများ ကမ္ဘာကို တိုက်မိခြင်းကြောင့် ပျက်စီးခြင်းတွေဖြစ်ခဲ့သလို တခါတလေ ကျတော့လည်း ထိုသို့တိုက်မိခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် မည်ကဲ့သို့သော သက်ရှိသတ္တဝါများစတင်ရှင်သန်နိုင်အောင် တွန်းအားပေးခဲ့သော အခြေအနေများလည်းရှိခဲ့ပါတယ်လို့ပါမောက္ခ နာဂျာ ဒါဘွန် (Nadja Darbon, a Professor of Earth and Planetary sciences at Harvard University in Massachusetts) က ဆိုပါတယ်။ နှစ် သန်းပေါင်း ၃၂၆၀ အခါက ဧဝရက်တောင် ၄ လုံးစာမျှကြီးမားသော S2 Asteroid ဥက္ကာပျံကြီးတစ်ခုဟာ ကမ္ဘာကြီးကိုတိုက်မိခဲ့တယ်လို့ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုအချိန်က ကမ္ဘာကြီးသည် သမုဒ္ဒရာများကသာ နေရာယူထားသောကြောင့် ရေအတိနှင့်ရှိနေပြီး သက်ရှိဆိုလို့ဆဲလ်တစ်ခုတည်းနှင့်တည်ဆောက်ထားသော ဘက်တီးရီယားများသာ ရှိကြပါသည်။ တောင်အာဖရိကBarberton Greenstone Belth အရပ် ရှိ ကျောက်သားလွှာများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်းဖြင့် ထိုဥက္ကာပျံကျောက်တုံးကြီးသည် သမုဒ္ဒရာအတွင်းသို့ ကျရောက်ခဲ့ကြောင်း၊ ရေထဲနှင့် ကျွန်းငယ်များပေါ်ရှိ သေးငယ်သောသက်ရှိသတ္တဝါလေးများကို သေကြေပျက်စီးစေခဲ့ကြောင်း သိရှိခဲ့ရပါသည်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကျရောက်တဲ့ အားကြောင့် သက်ရှိတို့ဖြစ်တည်မှုအတွက် အရေးပါသော ဖော့ဖရပ်ကြွယ်ဝနေသော ချိုင့်ဝှမ်းတစ်ခုကိုဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျရောက်သည့်အရှိန်ပြင်းအားကြောင့် သမုဒ္ဒရာရေများနှင့် သက်ရှိများပိုမိုလျင်မြန်စွာ ဖြစ်တည် အသက်ရှင်နိုင်သော ဓါတ်သတ္တုများတို့ကို ရောမွှေလိုက်သလိုဖြစ်သွားပြီး သက်ရှိများကိုလျင်မြန်စွာဖြစ်ထွန်းစေခဲ့ပါတယ်

> **NASA ရဲ့ ကနဦး တိုက်မိနိုင်တဲ့ခန့်မှန်းချက်နှုန်းထားတွေဟာ ၂.၃% ကနေ ၃.၁% အတွင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အခုလက်ရှိနောက်ဆုံးမှာတော့ တိုက်မိနိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးပြီး မတိုက်နိုင်တော့ဘူးလို့ တောင်ပြောလို့ရတယ်လို့ဆိုလာပါတယ်။**

၃။"တတိယ အဖြစ်အပျက်" ဒီအဖြစ်အပျက်က ကြောက်စရာကြီးပါ

လွန်ခဲ့သောနှစ် ၆၆ သန်းခန့်ကလည်း တောင်ကြီးတစ်ခုစာလောက် ကြီးမားသော Asteroid ဥက္ကာပျံ ကြီးဟာကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင်ရှိသော Dinosaurs ဒိုင်နိုဆောသတ္တဝါများနှင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ၇၀%သော သတ္တဝါမျိုးစိပ်များကိုပျောက်ကွယ်သွားအောင်ဖယ်ရှားပြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ပါ။ အဲဒီ Asteroid ဥက္ကာပျံကြီးဟာ ယနေ့အခေါ်Yucatan Peninsula of Mexico မက္ကစီကိုနိုင်ငံ ယူကာတင် ကျွန်းဆွယ် ပေါ်သို့ အရှိန်ပြင်းစွာကျရောက်ခဲ့တာကြောင့် မိုင်၁၂၀ အကျယ်ရှိသော ချိုင့်ခွက်ကြီးကို Chicxulub ချစ်ဆုလပ်မြို့အနီးတွင်ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ Asteroid ကြီးကို Chicxulub Asteroid ချစ်ဆုလပ်ဥက္ကာပျံလို့ခေါ်တွင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီ ချိုင်ခွက် ကြီးကို ၁၉၇၀ ခုနှစ်ကုန်ခါနီးတွင် ရေနံတူးဖေါ်ရန်မြေစူးစမ်းရာမှတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ယခုအချိန်မှာ ချိုင့်ခွက်ကြီးရဲ့ တဝက်ဟာ ပင်လယ်ပြင်အောက်မှာ မြုပ်နေပြီး ကျန်တဲ့တဝက်ကတော့ မိုးရာသီသစ်တောများနဲ့ဖုံးအုပ်လျက်ရှိပါတယ်။ Asteroid ဥက္ကာပျံကြီး တိုက်မိတဲ့အရှိန်ဟာ ဘယ်လောက်ပြင်းသလည်းဆိုရင် သမုဒ္ဒရာ ရေတွေဟာအရှိန်နဲ့လှုပ်ကုန်ပြီးမြောက်အတ္တလန်တိတ်နဲ့ တောင်ပစိဖိတ် ကမ်းရိုးတန်းတွေမှာ ၃၃ ပေမြင့်တဲ့ (နှစ်ထပ်အိမ်တစ်လုံးစာလောက်အမြင့်) ဆူနာမီ လှိုင်းလုံးကြီးတွေ ရိုက်ခတ်ကုန်ပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ အရှိန်နဲ့ တိုက်မိတာကြောင့် Asteroid ကြီးက ပဲ့ထွက်တဲ့ အပိုင်းအစများနဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးက ပဲ့ထွက်တဲ့ အပိုင်းအစ တွေဟာ အာကာသကောင်းကင်ထဲကို လွင့်စင်ကုန်ပြီး၊ ကောင်းကင်ပေါ်က ပြန်အကျမှာ လေထုနဲ့ပွတ်တိုက်မှုကြောင့် မီးစွဲလောင်ကြပြီးကမ္ဘာကြီးကို မီးလောင်ဖုံးတွေနဲ့ပြစ်နေသလိုဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လတ်တလော ကမ္ဘာမီးလောင်စေခဲ့တာနဲ့မပြီးသေးပါဘူး ၊ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ဆာလ်ဖါအမှုန်တွေ၊ မြေကြီးဖုံမှုန်တွေနဲ့ ဖုံးအုပ်သွားပြီးအလင်းရောင်မရရှိတော့ဘဲ မဲမှောင်လျက်ရှိနေပါတော့တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရင် ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာရိုက်ပြသလို မတွေးဝံ့ စရာကြီးပါ။ မီးလောင်ပြင်ကြီးဖြစ်ပြီး အချိန်အတော်ကြာ နေရောင်ကိုမရတော့တဲ့အတွက် အပင်တွေဟာလည်း ပေါက်ရောက်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ဒိုင်နိုဆောသတ္တဝါတွေနဲ့ အခြားသတ္တဝါတွေဟာ အစားအစာပြတ်လပ်ပြီးသေဆုံးကုန်ကြရပါတော့တယ်

၄။"စတုတ္တ အဖြစ်အပျက်"က နယ်မြေပုံစံ အသစ်တွေပေါ်ပေါက်လာရခြင်းဖြစ်ပါတယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၃၅ သန်းက လည်း အကျယ် ၅ မိုင်ကနေ ၈ မိုင်လောက်ရှိတဲ့ Asteroid ဥက္ကာပျံကြီးတစ်ခုဟာအတ္တလန်တိတ် သမုဒ္ဒရာ အတွင်း ယနေ့အခေါ် အမေရိကနိုင်ငံ အရှေ့ဖက်ကမ်းခြေမှာရှိတဲ့ ဗာဂျီးနီးယားမြို့နားကျရောက်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ၅၃ မိုင်ကျယ်တဲ့မြေဧရိယာကို ပင်လယ်တွင်းသို့ဖဲ့ထုတ်လိုက်တာကြောင့် Chesapeake Bay ချဲလ်စာပီ ကမ်းရိုးတန်း ကိုဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကားမှာတော့ အကြီးဆုံး နဲ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဆင့်၆ အကြီးဆုံး ကမ်းရိုးတန်းကြီးဖြစ်ပါတယ်။

၅။"ပဥ္စမ အဖြစ်အပျက်"ဒီအဖြစ်အပျက်ကြောင့် ကျန်ခဲ့တဲ့ ပုံရိပ်ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သွားကြည့်နိုင်ပါတယ်

ဒီတစ်ခါမှာတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၅သောင်း က ပေ၁၅၀ အကျယ်ရှိတဲ့ Asteroid ဥက္ကာပျံကျောက်တုံးကြီးဟာTNT ယမ်းမှုန့် ၂.၅ သန်း တန်ချိန် ပေါက်ကွဲတဲ့အခါဖြစ်ပေါ်လာသောပြင်းအားနှင့် တူညီသော အားဖြင့် Northern Arizona အမေရိကနိုင်ငံ အာရီဇိုးနားမြောက်ပိုင်းပေါ်သို့ကျရောက်ခဲ့တာကြောင့် တမိုင်ရဲ့လေးပုံသုံးပုံ အကျယ်ရှိသော ချိုင့်ခွက်ကြီးဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းပါ။ အမေရိက သတ္တုတူးဖေါ်ရေးပညာရှင် Daniel Moreau Barringer ကိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် Barringer Crater ဘာရင်ဂါ ချိုင့်ခွက် လို့နံမည်ပေးထားကြပါတယ်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစပြီးတော့ အဲ့ဒီ ချိုင့်ခွက်ကြီးကို အာကာသသူရဲကောင်း astronauts များအာကာသခရီးအတွက် လေ့ကျင့်ကွင်းအဖြစ် အသုံးပြုလျက်ရှိပါတယ်

၆။"ဆဋ္ဌမ အဖြစ်အပျက်" ဒီအဖြစ်အပျက်ကလည်း ယနေ့ခေတ်လူတွေ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက်ပါ။

၁၉၀၈ ခုနှစ် ဇွန်လ ၃၀ ရက်နေ့က ရုရှားနိုင်ငံ ဆိုက်ဘေးရီးယားရှိ တန်ဂါတ်စကာမြစ်Tunguska River အနီးသို့ ပေ၁၂၀ အကျယ်ရှိ ဥက္ကာပျံကျောက်တုံး ကြီးကျရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ယခင်အခါက ဥက္ကာခဲကျောက်တုံး ကျရောက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ချိုင့်ဝှမ်းကြီးတွေ၊ မြေအနေအထားပြောင်းလဲမှုတွေ၊ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါတို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု သမိုင်းကြောင်းတွေကို ကိုးကားပြီး မှန်းဆ ကောက်ချက်ချခဲ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Tunguska အဖြစ်အပျက်ကတော့ လူသားတွေ မျက်ဝါးထင်ထင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ တစ်ခုတည်းသော ဥက္ကာပျံ ကျောက်တုံးကြီး ကမ္ဘာကြီးပေါ်ကျရောက်ခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ့ ဥက္ကာပျံကြီးဟာ နေ ထက်လင်းတဲ့ အလင်းရောင်ကြီးနဲ့ အာကာသ လေထုကြီးကို အရှိန်နဲ့ ဖေါက်ခွဲဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး တန်ဂါတ်စကာမြစ် အနီးသို့ ကျဆင်းလာကာ ကြီးမားသော ပေါက်ကွဲမှုတွေဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ ယင်းအဖြစ်အပျက်ကြောင့် တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန် ဒရယ်များမြောက်များစွာအသက်ဆုံးရှုံးကြရပြီး သန်းပေါင်း၈၀ မျှရှိသော သစ်ပင်များလည်းမီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ရပါတယ်။ မျက်မြင်တွေရဲ့ အဆိုအရ လူနေကျဲတဲ့ အရပ်ဒေသဖြစ်တဲ့အတွက် လူအနည်းဆုံး ၃ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ၁၀မိုင်ပတ်လည်အတွင်းရှိလူများ ထိခိုက်မှုများရှိခဲ့ပါတယ်။ ဥက္ကာပျံကြီး လေထဲတွင် အပိုင်းပိုင်းကြေမွကုန်သောကြောင့် လေထုကြီးမှာဖုန်မှုန့်များအတိနှင့်ရှိနေပြီး ညနေနေဝင်ချိန်တွင်အလင်းရောင်မှာ မီးတောက်မီးလျှံ ကဲ့သို့ နီရဲတောက်ပနေသည်မှာ ၎င်း အလင်းရောင်ကြောင့် အာရှတိုက်မှလူများပင် ညသန်းခေါင်ယံတွင် အိမ်ပြင်ထွက်ပြီးသတင်းစာဖတ်နိုင်သည်ဟုဆိုပါတယ်

ထိုအချိန်က ရုရှားနိုင်ငံတွင် နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ၁၉၁၄ ခုနှစ်တွင် ပထမ ကမ္ဘာစစ် စတင်ဖြစ်နေခြင်း၊ ရုရှားတော်လှန်ရေးပါ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွါးလာခြင်းကြောင့် ၁၉၂၇ ခုနှစ် ဆယ်စုနှစ်နှစ်ခု လောက်ရောက်မှာသာ ၎င်းနေရာကို ပညာရှင်များ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်

၇။ "သတ္တမမြောက်အဖြစ်အပျက်"က ချဲလ်ယားဘင့်စ် မီတော အလင်းတန်းကြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ပါ

၂၀၁၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၅ ရက်နေ့တွင် ဘော်လုံးကွင်းတစ်ကွင်းစာလောက်ကြီးမားသော ဥက္ကာပျံကျောက်တုံးကြီး တစ်ခုဟာ ရုရှားနိုင်ငံ Chelyabinsk ချဲလ်ယားဘင့်စ် မြို့အနီးသို့ ကျရောက်လာပါတယ်။ ကားအတွင်းရှိကင်မရာတစ်ခုက မှတ်တမ်းတင်မိတာက တောက်ပသောအလင်းရောင်ရှိတဲ့ ဥက္ကာပျံကြီး တစ်ခုဟာ ကမ္ဘာလေထုထဲကို အရှိန်နဲ့ ဝင်ရောက်လာပြီး မြေပြင်အထက် ၁၉ မိုင်အမြင့်မှာ ပေါက်ကွဲ ကျေမွ ကုန်ပါတယ်။ ၎င်း ပေါက်ကွဲခြင်းရဲ့ တုန်ခါမှုကြောင့် လူပေါင်း ၁၅၀၀ လောက်ဒါဏ်ရာ အနာတရဖြစ်ကြးပြီး အဆောက်အဦးပေါင်း ၇၀၀၀လောက်ပျက်စီးသွားခဲ့ပါတယ်

ဒီလို အကြောင်းအရာတွေကိုဖတ်မိတော့လည်း ကျနော့ စိတ်မှာစိုးရိမ်စိတ်အပြည့်နဲ့ပေါ့။ ၂၀၃၂ ခုနှစ်ဆိုတော့နောက်၈ နှစ်အကြာမှာ ဥက္ကာပျံကြီး ကမ္ဘာကိုတိုက်တော့မယ် ဆိုပါလားပေါ့။ NASA ရဲ့ ကနဦး တိုက်မိနိုင်တဲ့ခန့်မှန်းချက်နှုန်းထားတွေဟာ ၂.၃% ကနေ ၃.၁% အတွင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အခုလက်ရှိနောက်ဆုံးမှာတော့ တိုက်မိနိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးပြီး မတိုက်နိုင်တော့ဘူးလို့တောင်ပြောလို့ရတယ်လို့ဆိုလာပါတယ်။ ကျနော်စိတ်ပူတာ သက်သာရရခဲ့ပါပြီ။ ဒါနဲ့ ကျနော်တို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီး နောက် နှစ်ပေါင်းမည်မျှ ဆက်လက် တည်နေနိုင်မှာလည်းလို့ AI အေအိုင်ဉာဏ်ရည်တု ကိုမေးကြည့်တဲ့အခါ "ကမ္ဘာကြီးဟာ ဂြိုလ်ကြီးတစ်ခုအနေနဲ့တော့နောက်ထပ် နှစ်သန်းပေါင်း ၄ ထောင်၊ ၅ ထောင်လောက်ဆက်လက် တည်ရှိနေနိုင်ပြီး သက်ရှိသတ္တဝါတွေကတော့ နေမင်းကြီးက ပိုမိုလင်းလက်ပြီး ပိုပြီးပူနွေးလာခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီးဟာ ပိုမိုပူနွေးလာကာ ရေတွေခန်းပြီးနောက်နှစ်သန်းပေါင်း ၁ထောင် ဒါမှမဟုတ် သန်းပေါင်း၁၅၀၀ လောက်ဘဲ ဆက်ရှိနေနိုင်တော့မှာ"လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း အခုအခါ မြေပြင်အခြေအနေတွေက စစ်မီးတွေ တောက်လောင်နေကြတဲ့နေရာတွေအများသား။ ကျနော်တိုရဲ့ မွေးရပ်မြေ မြန်မာနိုင်ငံ၊ အခုခေတ်စားနေတဲ့ ယူကရိန်း နဲ့ ရုရှားစစ်ပွဲ၊ မကြာသေးခင်ကမှ အပြစ်ရပ်နေတဲ့ဂါဇာ ကမ်းမြှောင်၊ စစ်တိုက်မယ်လို့ ရန်စောင်နေကြတဲ့ ချိုင်းနားနဲ့ ထိုင်ဝမ်၊ တောင် နဲ့ မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံ။ ဒီကြားထဲ ကမ္ဘာအခြေအနေတွေက တတိယ ကမ္ဘာ စစ်ကိုဦးတည်နေတယ်ဆိုပါလား။ ချူကလီးယားလက်နက်ကိုလည်းတပြပြ နဲ့လုပ်နေကြသေးတယ်နော်။ကျနော့်မှာ အပူတစ်ခု ငြိမ်းသွားပေမဲ့လည်း နောက်အပူ တစ်ခု ကရိုက်ခတ်နေပြန်ပါပြီ။ သတ္တဝါများ ဘေးရန် ကင်းရှင်းကြပါစေလို့သာ ဆုတောင်းနေမိပါတော့တယ်

မှီငြမ်း။ 7 Major Asteroids Strikes in Earth's History by Sharmila Kuthunur, published: January 23,2025.-history.com

From P 18 စိမ်းလန်းသောပန်းခြံ

တည်ထောင်သူ ကိုကိုနိုင်က ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့ပြင် အသစ်ရောက်ရှိလာသောမြန်မာများနှင့် US တွင်ရောက်ရှိနေပြီးသောမြန်မာကွန်မြူနတီတို့ကို ပေါင်းကူးတံတားသဖွယ်ချိတ်ဆက်ပေးသည့် ပန်းခြံ၏ စဉ်ဆက်မပြတ် အရေးကြီးပုံကို ဆက်ပြီး ပြောကြားခဲ့သည်။

မျိုးဆက်သစ်များကွန်မြူနတီမှာ ပါဝင်ဖို့ ပန်းခြံရဲ့ကဏ္ဍ

Veteran Park တွင် နှစ်စဉ်ကျင်းပသောကွန်မြူနတီအခမ်းအနားများကို တက်ရောက်သော Upland High School မှ အထက်တန်းကျောင်းသူ Nora Maung က " ဒီပန်းခြံက ကျမရဲ့ဒုတိယအိမ်ပဲ။ ကျမ မွေးကာစကလေးဘဝတွေထဲက မိဘတွေနဲ့အတူပန်းခြံကပွဲတွေကိုလာတယ်။ ကျမအသက်ကြီးလာတာနဲ့အတူ ကွန်မြူနတီက တဖြည်းဖြည်းချင်းကြီးလာတာကို မြင်ရတယ်" ဟု ဆိုသည်။ Nora Maung သည်၂ ပန်းခြံထဲကခန်းမမှာ ကုလားထိုင်လုကစားခြင်းများ၊ piñata ရိုက်ပြီး သကြားလုံးကောက်ခြင်းများကို အမှတ်တရရှိနေသည်။ " နှစ်စဉ်ပွဲတွေကိုလာရင်း ဒီပန်းခြံထဲမှာ သူငယ်ချင်းတွေအများကြီးရခဲ့တယ်။ လူတွေနဲ့တွေ့ရတယ်။ မိသားစုသစ်တွေကလဲ ဒီနေရာဟာ သူတို့နေရာဆိုတာကို တွေ့ရှိကြတယ်။အမှတ်တရသတိရစရာတွေက ဒီပန်းခြံနဲ့ပတ်သက်ပြီးအများကြီးပဲ။ ကျမတို့အတွက်အဓိပ္ပာယ်တွေအများကြီးရှိတယ်"

Veterans Park နဲ့ မြန်မာကွန်မြူနတီရဲ့ ဆက်စပ်မှုရှေ့ခရီး

ကိုမောင်အေးက Culver City ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့် Veterans Park တို့၏နှစ်၂၀ကျော်တည်ဆောက်ထားသော ရင်းနှီးမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကို ရှင်းပြသည်။ "ပန်းခြံအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းကလဲ ကျနော်တို့ကိုကောင်းကောင်းသိပြီး ကျနော်တို့ ငှားတဲ့အခါ ကျေကျေနပ်နပ်ယုံယုံကြည်ကြည်ငှားတော့ ပန်းခြံနဲ့ကွန်မြူနတီ အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေပါတယ်။ နှစ်ပေါင်း၂၀ကျော် ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီနဲ့ Veterans Park ရဲ့ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်က ၁။ ကျနော်တို့က ပန်းခြံရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာကြတယ်။ ၂။ ပန်းခြံကလဲ အမြဲသန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေပြီး၊ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး လူတိုင်းအတွက် အသုံးပြုဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ်။ ၃။ကျနော်တို့ nonprofit organization တွေဆိုတာက ဝင်ငွေကအသင်းသားတွေ ဆီ က ပဲ ရ တော့ အခမ်းအနားတွေအတွက် venue တွေ ရှာရင် တခြားနေရာတွေက ဈေးကြီးတယ်။ Veteran Park က residential discount ရော nonprofit အသင်းတွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဈေး ပေး တော့ ဘတ်ဂျက် အရ လဲ အဆင်ပြေတယ် ။"

ဒီပန်းခြံမရှိရင် ကျနော်တို့အသင်းတွေအင်အား ဒီလောက်များလာမှာမဟုတ်သလို ဒီပန်းခြံကြောင့် ကျနော်တို့ အသင်းတွေရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေက ပိုအင်အားကောင်းလာတယ်။ ကွန်မြူနတီဟာလဲ ပိုပြီးစုစည်းမိလာတယ်။ အခု Los Angeles City မှာပန်းခြံတွေကို ပြန်အကဲခတ်ပြီး ပြုပြင်တိုးတက်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့သတင်းကိုကြားတော့ ဝမ်းသာမိတယ်။ ပန်းခြံတွေတိုးတက်ကောင်းမွန်ရင် ကွန်မြူနတီဟာလဲအတူလိုက်ပြီး ပိုပြီးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာမှာမို့ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီအတွက် အားတက်စရာပါပဲ။ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီဟာ နောက်နှစ်ပေါင်းများစွာ မျိုးဆက်သစ်တွေလက်ထက်တောက်လျှောက် ပန်းခြံဟာလိုက်ပြီး ရှင်သန်တိုးတက်နေဖို့မျှော်လင့်ပါတယ်။" ဟု BAMA ဥက္ကဋ္ဌ ကိုမောင်အေးက ပြောကြားသည်။

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၃)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

ယခင်လက မတတ်သာ၍ ရဲအရာရှိများနှင့် ပတ်သက်ခဲ့ရပါက ဘယ်လိုနေထိုင်ရမည်၊ ဘယ်လိုပြောဆိုဆက်ဆံရမည် စသဖြင့် အတော်အသင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ လိုက်နာကျင့်သုံးကြဖို့ ထပ်မံတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ယခုလတွင်တော့ ရုတ်တရက် နေထိုင်မကောင်း၍ ဖြစ်စေ၊ accident တစ်ခုခုနှင့် ကြုံကြိုက်၍ဖြစ်စေ၊ ဆေးရုံသို့ သွားရမည်ဆိုပါက ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ၊ သူနာပြုများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် ပြောနိုင်ဆိုနိုင်အောင်၊ ပြောတတ်ဆိုတတ်အောင် ဖော်ပြပေးလိုပါသည်။

ဦးစွာပထမ စာဖတ်သူအားလုံးကို health insurance ရှိနေပါစေ။ မရှိသေးပါက မဖြစ်မနေ ရယူထားပါဟု သတိပေးလိုပါသည်။ ဤနိုင်ငံတွင် health insurance မရှိခဲ့ပါက အလွန်ပင် ဒုက္ခရောက်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို လျှော့တွက်၍ မရပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ နေထိုင်မကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု မထင်ကြပါနှင့်။ insurance ရှိသူများကိုလည်း လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ အဆင်သင့်ဆောင်ထားဖို့ သတိပေးပါရစေ။

Accident ဖြစ်၍ သတိလစ်နေခဲ့ပါက စာရွက်စာတမ်း ရှိမှသာ insurance ရှိမည်၊ ဘယ်ဆေးရုံကို ပို့သင့်သလဲ စသဖြင့် မိမိကိုလာရောက်ကူညီသူများ၊ ကယ်တင်သူများက သိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြုံကြိုက်၍ ပြောလိုက်ပါရစေ။ လူတိုင်း လူတိုင်း health insurance ရှိနိုင်စေရန် စွမ်းစွမ်းတမံကြိုးစားခဲ့သည့် သမ္မတဟောင်းကြီးများ ဖြစ်ကြသည့် Obama တို့ Biden တို့ကို ကျေးဇူးတင်သင့်ပါသည်။ ယခုလက်ရှိ သမ္မတကြီးနှင့်ဆိုရင် မြန်မာအများစုသည် Health insurance လုံးဝမရှိဘဲ ဒုက္ခလှလှ တွေ့ကြုံရမည်မှာ သေချာပါသည်။ Democrat များ၏ ကျေးဇူးကို မြန်မာများ မမေ့သင့်ပါ။

ကဲ မပြောကောင်းမဆိုကောင်း နေထိုင်မကောင်း၍ ဆေးရုံသို့သွားရပြီ ဆိုပါတော့။ Emergency ကို ရောက်နေပြီဆိုပါတော့။ သူနာပြုများ၊ ဆရာဝန်များ မေးလေ့ရှိသည့် မေးခွန်းလေးတစ်ခုကိုတော့ သိထားသင့်ပါသည်။

"On a scale of one to ten, with ten being the highest and one being the lowest, what number would you give your pain?"

မြန်မာလိုတော့ ဘယ်လောက်နာသလဲဆိုတာကို သိချင်လို့မေးတာပေါ့နော်။ အသည်းခိုက်အောင်၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာနေခဲ့ရင်တော့ "More than ten" လို့သာ ဖြေလိုက်ပါ။ ချက်ခြင်းလက်ငင်း ဂရုစိုက်မှု ခံရမှာပေါ့။ မျှင်းမျှင်းလေး၊ မသိမသာလေး နာနေရင်တော့ နံပါတ် ၁၊ နံပါတ် ၂လောက်ပေါ့လေ။ အဆင်ပြေသလို ဖြေလို့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သိထားသင့်တဲ့ ဝေါဟာရလေးများကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ နာကျင်ပါတယ်။

"It hurts here." "I feel a stabbing pain here."

ဒီနေရာမှာ ကျင်နေပါတယ်။

"I feel a tingling sensation here."

ဒီနေရာမှာ ထုံနေပါတယ်။

"I'm numb here." "I can't feel anything."

အထက်ဖော်ပြပါ expression လေးများဟာ အသက်ကယ်နိုင်တဲ့ Expression လေးများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုက်နာ၍၊ ဗိုက်အောင့်၍၊ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါလေးများကြောင့် ဆေးရုံသွားရသူများပါသည်။ အချို့ appendicitis လို ရောဂါမျိုးမှာ အချိန်မီရောက်သွားရင် ပြဿနာမရှိပါ။ Minor operation လောက်နှင့် ပြီးသွားနိုင်ပါသည်။ နောက်ကျခဲ့ရင်တော့ အသက်ပင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။

ဒီတော့ မိမိစကားကို နားမလည်မှာ စိုးရိမ်ပြီး၊ ပြောရမှာစိုးရိမ်ပြီး ဝေဒနာကို ကြိတ်မှိတ်ခံမနေပါနှင့်။ ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံး သွားသင့်ပါသည်။

ဗိုက်နှင့်ပတ်သက်သည့်ဝေဒနာမျိုးစုံရှိသည့်အတွက် သိထားသင့်သော ဝေါဟာရလေးများ:

ဗိုက်အောင့်သည်။

"Stomachache." "I am constipated."

ဝမ်းချုပ်နေသည်၊ တစ်ပတ်ခန့်ရှိပြီ။

"I haven't had any bowel movements for a week."

လေပွနေသည်။

"I have a bloated stomach."

လေမလည်နိုင် ဖြစ်နေသည်။ လေကျပ်နေသည်။

"I cannot break wind."

တချို့လူများမှာ ခေါင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ဝေဒနာများ ခံစားနေရတတ်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်သည်၊ ခေါင်းမူးသည် စသဖြင့်ပေါ့လေ။ ဝေဒနာခြင်း မတူညီ၍ အင်္ဂလိပ်လိုပြောပြဖို့၊ ရှင်းပြဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါသည်။ အဖြစ်များတတ်သည့် ဝေဒနာလေးများကို လိုအပ်သလို သုံးစွဲနိုင်ရန် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ခေါင်းကိုက်သည်။

"Headache."

ခေါင်းမူးသည်။

"I feel dizzy."

မူးမေ့ချင်သလို ဖြစ်နေသည်။

"I feel lightheaded."

ဒီနောက်ဆုံးဝေဒနာလေးက အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းပါသည်။ ရိုးရိုးခေါင်းမူးတာနှင့် မတူပါ။ နှလုံးရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေပြီလား၊ လေဖြတ်ချင်နေပြီလား စသဖြင့် ဆိုးရွားသောရောဂါများ၏ Symptom တစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည့်အတွက် ပေါ့ပေါ့မနေသင့်ပါ။ ချက်ချင်းဆေးရုံသို့ သွားသင့်ပါသည်။

အရေးပေါ်လက္ခဏာများ ပြလာခဲ့ရင်၊ ရုတ်တရက် accident များနှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင် ဆေးရုံသို့သွားရမည့် Emergency - ER ၌ ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့်တွေ့ဆုံပြီး ကုသမှု ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒီတော့ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီလိုမကြုံရအောင် ရှောင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ "Prevention is better than cure."

ဒီတော့ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး မှီဝဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည့် Unhealthy habits များကို ပယ်ပြီး အသီးအရွက်များကို ဦးစားပေး စားခြင်း၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အားကစားလုပ်ခြင်း၊ အနည်းဆုံး မှန်မှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည့် Healthy habits များကို ပျိုးထောင်ပေးပါ။

Accident များကိုရှောင်နိုင်ရန် ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိကို ဦးထိပ်ထားပါ။

စာရေးသူ ရှေ့၌ ဖော်ပြထားသော Emergency နှင့် ကြုံရင်သုံးရမည့် Expressions လေးများကို အသုံးလိုသည့်အဖြစ်မျိုးနှင့် စာဖတ်သူများ မကြုံကြပါစေနှင့် ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး

Rangoon California Burmese Food House

Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်

SCBA ခမ်းမ

Myanmar Consulate-General, LA

Bay Area

Ledu Restaurant (Daly City)

99 Ranch Market (Royal Ruby)

ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်

Fremont Area

Myanmar Community & Cultural Center

ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York

Queens 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

Photo: MyanmarGazette

အပျက်အဆီး၊ သေဆုံးမှုနှင့်ထိခိုက်မှုများ

From P1 Earthquake

ငလျင်ကြောင့် မန္တလေးမြို့တွင်း တိုက်အမြင့်အများစုမှာ ပြိုကျခြင်း၊ ဘေးသို့ယိုင်ထိုးသွားခြင်း၊ မြေကြီးထဲနစ်ဝင်ခြင်းများဖြစ်ကြသကဲ့သို့ အမရပူရ၊ ကျောက်ဆည်၊ တံတားဦး၊ ပျော်ဘွယ်ပလိပ်၊ စဉ့်ကိုင်၊ စစ်ကိုင်း၊ အင်းဝ အနီးဝန်းကျင်မြို့များ၊ နေပြည်တော်၊ ရမည်းသင်း၊ ရှမ်းပြည်နယ် အင်းလေး၊ တောင်ကြီး၊ အောင်ပန်းမြို့များမှာလဲ ငလျင်ဒဏ်ပြင်းထန်ခဲ့ပြီး သေဆုံးမှုများပြားခဲ့သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ၂၉တွင် သေဆုံးသူဦးရေ ၂၀၀နီးပါးဟု ဒေသခံများက ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး မတ်လ၃၀တွင် နှစ်ထောင်နီးပါးထိ တိုးလာခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်တွင်း အစိုးရမဟုတ်သော ပရဟိတအဖွဲ့များက ခေတ်မီတိုးတက်သောကိရိယာပစ္စည်းများ မရှိသော်လဲ တတ်နိုင်သလောက် လူအားဖြင့်ကယ်ဆယ်ကာ ငလျင်တွင် အဆောက်အဦးပျက်များထဲမှာ ပိတ်မိနေသူများကို ကယ်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ပြိုကျပျက်စီးသော အဆောက်အဦးအားလုံးလိုလိုမှာ လေးလံသိပ်သည်းသောကွန်ကရစ်၊ အုတ်များဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ငလျင်ကြောင့်ပြိုကျပျက်စီးသောထိုအပိုင်းအစများကို ရှင်းထုတ်ရန် ငလျင်ကယ်ဆယ်ရေးခေတ်မီကိရိယာနှင့်နည်းပညာများမရှိသောကြောင့် အထဲမှ ကယ်ပါ။ ယူပါ အသံများကြားနေရသော်လဲ ပြည်တွင်းပရဟိတကယ်ဆယ်ရေးများက အားလုံးကိုကယ်ထုတ်ရန်ခက်ခဲနေခဲ့သည်။ ပြိုကျသောအပိုင်းအစများထဲတွင် နာရီ၃၀ခန့်အသက်ရှင်လျက် ကယ်ထုတ်နိုင်ခဲ့သူများလဲ ရှိသည်။ စိန်ပန်းရပ်တွင် ငလျင်ကြောင့် မီးလောင်ခဲ့သည်။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးပြိုကျခဲ့သည်။ ဦးလှသိန်းဗိမာန်ပြိုကျခဲ့ချိန်တွင်လဲ စာဖြေသံဃာ၂၀၀ကျော်စာဖြေနေခဲ့ပြီး သံဃာ၁ပါးပျံလွန်ခဲ့သည် အစ္စလမ်ဘာသာဝင်များ၏ သောကြာနေ့နှင့်ဥပုပ်ရက်မြတ်နေ့ဖြစ်သဖြင့် ပလီများတွင် ဘုရားရှိခိုးနေသောအစ္စလမ်ဘာသာဝင်များလဲ ငလျင်ကြောင့်ပလီများပြိုကျကာ အလ္လာရှင်မြတ်အမိန့်ကို ခံယူခဲ့ကြရသည်။ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်းတွင် ရွှေဘုန်းရှိန်ပလီကြီး အပါအဝင် ပလီ၅၀ကျော် ပြိုကျပျက်စီးခဲ့သည်။ ဗလီများ ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးသွားရာ မတ်၃၁ တွင် ကျရောက်သည့် အစ်နေ့တွင် အစ္စလမ်ဘာသာဝင်များသည် ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ် စကြာနွယ်စဉ်အရပ် လမ်းမပေါ်တွင် ဝတ်ပြုဆုတောင်းခဲ့ကြရသည်။

ဆေးရုံများမှာ ဝန်ထမ်း၊ လျှပ်စစ်၊ နေရာ မလုံလောက်

မန္တလေးမြို့ နယူးစီဗီလိုင်းတွင် နှစ်ထပ်တိုက်ဖြင့်နေထိုင်သော ဝမ်းကွဲအမျိုးသမီးနှစ်ဦးတွင် အသက်၇၀ကျော်ရှိ ဒေါ်မူမူသည် ငလျင်လှုပ်နေချိန် အိမ်ပေါ်ထပ်သို့ရောက်နေပြီး ခေါင်မိုးနှင့်ထုတ်တမ်းများပြိုကျသောကြောင့် ဦးခေါင်းတွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့သည်။ မန္တလာဆေးရုံသို့ခေါ်သွားသော်လဲ ဆေးရုံတွင် လျှပ်စစ်မီး မရှိသဖြင့် ဓာတ်မှန်မရိုက်ခဲ့ရဘဲ ဆေးထည့်ကာအိမ်ပြန်လာခဲ့ရသည်။ အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး အိမ်အပျက်အစီးထဲတွင် မနေဘဲ ဂိုထောင်တွင်နေကာ ညပိုင်း အိပ်ပျော်သွားပြီး ဦးခေါင်းဒဏ်ရာဖြင့် သေဆုံးခဲ့သည်။ " အိမ်က နံရံတွေကတော့ အသစ်တွေလဲထားတယ်။ ငလျင်ကြောင့်ပြိုကျတဲ့ ကွန်ကရစ်တို့၊ အုတ်တို့က ဦးခေါင်းကိုပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိမိတော့ ဆေးရုံသွားပေမယ့် ထိရောက်တဲ့ကုသမှု မရဘဲ သေဆုံးခဲ့ရတာပါ။ ညီအစ်မဝမ်းကွဲတွေပေမယ့် အမြဲဖုန်းပြောဆက်သွယ်နေတာမို့ ဝမ်းနည်းရတယ်" ဟု San Jose တွင်နေထိုင်သူ ညီအစ်မဝမ်းကွဲဖြစ်သူ မရက်စမင်က ဆိုသည်။ " ကိုဗစ်နဲ့ စစ်အာဏာသိမ်းတာနဲ့ အစ်မကို မတွေ့ရတာ ၆နှစ်ကျော်ခဲ့ပါပြီ။"။ ဒေါ်မူမူတစ်ဦးထဲသာမကဘဲ မန္တလေးဆေးရုံကြီးတွင်လဲ လူနာများလက်ခံနိုင်သည့်အတိုင်းအတာ ကျော်လွန်နေသဖြင့် ကွင်းပြင်များထဲတွင် ငလျင်ကြောင့်ထိခိုက်သောလူနာများကို ထားထားရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအများအပြား Civil Disobedience Movement ပြုလုပ်ကြပြီး ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပမာဏ လျော့နည်းခဲ့သည်။ အချို့သော CDM ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှာ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် အလုပ်လုပ်သော်လည်း မြန်မာစစ်တပ်က ထိုသူများအလုပ်လုပ်သော ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများကိုပိတ်သိမ်းမည်အရေးယူမည်ပြုကြခြင်းကြောင့်လဲ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများတွင်လဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပမာဏလျော့နည်းသွားခဲ့ပြန်သည်။ ယခုလို ပြင်းထန်လှသောသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ဆေးရုံ၌ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုအင်အားနည်းပါးခြင်း၊ လျှပ်စစ်မီးမရခြင်းတို့သည်လည်း ငလျင်ဘေးကြောင့် မသေဆုံးသင့်ဘဲ သေဆုံးရသူပမာဏကို များပြားစေသည်။

နိုင်ငံတကာကယ်ဆယ်ရေးများ။

ရုရှား၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ အိန္ဒိယ၊ China, ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့မှ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့လာရောက်ကူညီကြပြီး ထိုင်ဝမ်အဖွဲ့မှာမူ စစ်ကောင်စီက ပေးဝင်ခွင့်မပြုခဲ့ချေ။ ။ China နှင့် India မှကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များ မတ်၃၀တွင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး မတ်လ၃၁ထိ သံဃာ၇၀ခန့်ကို ကယ်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။ မန္တလေး Great Wall Hotel တွင် နာရီ၆၀ပိတ်မိနေသော အမျိုးသမီးကို မတ်၃၁၊ ၂၀၂၅ မနက်ပိုင်းက China မှလာရောက်သော ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က ကယ်တင်နိုင်ခဲ့သည်။US က $2million ပမာဏ ကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်းများကို မြန်မာနိုင်ငံအခြေစိုက် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာအကူအညီပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများမှတဆင့် ဒေါ်လာ အမေရိကန် ဒေါ်လာ၂ သန်းအထိ ပံ့ပိုးကူညီပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံတကာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအေဂျင်စီ (USAID) ၏ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေးအဖွဲ့သည် အရေးပေါ် နားခိုစရာ၊ အစားအသောက်၊ ဆေးဝါးလိုအပ်ချက်နှင့် ရေရရှိနိုင်မှု အပါအဝင် ငလျင်ဘေးသင့်ဒေသများရှိ ပြည်သူများ၏ အပူတပြင်း လိုအပ်ချက်များကို သုံးသပ်ဖော်ထုတ်ရန် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်သည် ဟု U.S. Embassy Rangoon က မတ်၃၀၊ ၂၀၂၅တွင် Facebook တွင် ကြေငြာခဲ့သည်။

US မြန်မာများ၏ရန်ပုံငွေရှာဖွေခြင်းများ။

US ရှိ မြန်မာမိသားစုများက မြန်မာပြည်ငလျင်အတွက် ရန်ပုံငွေရှာဖွေရေးကိုလုပ်ဆောင်သူများထဲတွင် San Francisco Bay Area ရှိ Burma Love နှင့် Burma Superstar စားသောက်ဆိုင်များမိသားစုက gofundme ဖြင့် မြန်မာငလျင်အတွက်ရန်ပုံငွေရှာကာ ပထမရရှိသော $10,000 နှင့် အတူအလှူရှင်က $10,000 ထပ်တူလှူဒါန်းမည်ဖြစ်သည်။ https://www.gofundme.com/f/myanmar-earthquake-relief-funds-2025 မြန်မာပြည်ငလျင်မှာ အပျက်အစီးနဲ့အသေအကြေများတာက ငလျင်ကလဲပြင်းတယ်။ မြန်မာပြည်က ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများလိုပဲ တံတား၊ လမ်း၊ ဆေးရုံစတဲ့အခြေခံအဆောက်အဦးတွေက ငလျင်ဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတာတွေမရှိဘူး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လေ့ကျင့်ထားသူတွေနဲ့ ခေတ်မီကောင်းမွန်တဲ့ကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်းတွေ မရှိတော့ အသေအဆုံးနဲ့ဒဏ်ရာရမှုတွေပိုများတယ်။ ဝေးလံတဲ့ဒေသတွေနဲ့ တောင်တန်းဒေသတွေမှာ အကူအညီလုံလုံလောက်လောက်မရကြဘူး။ Aftershocks တွေကလဲ အပျက်အစီးကိုပိုများစေတယ်" ဟု Burma Love နှင့် Burma Superstar ပိုင်ရှင် Desmond Tan ကဆိုသည်။ Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community(OMC) ကလဲ မတ်၃၀တွင် မနက်၁၁နာရီမှညနေ၆နာရီထိ မြန်မာငလျင်အတွက် ရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့သည်။ " သမိုင်းဝင်ရှေးဟောင်းကျောင်း၊ ပုထိုး၊ ပလီတွေပျက်စီးရတာ အစားထိုးမရပါဘူး။ မြန်မာပြည်အခြေအနေက ပြည်တွင်းစစ်ကတမျိုး၊ အခု ငလျင်ဘေးဆိုတော့ လူကိုကြိုးတုတ်ပြီး အရိုက်ခံရသလိုပဲ ကျနော်တို့ အရမ်းဝမ်းနည်းရတယ်။ နှမ်းတစေ့နဲ့ဆီမဖြစ်ပေမယ့် တတ်နိုင်သလောက်ကျနော်တို့ဝိုင်းကူကြတာပါ" ဟု OMG ၏ Chair, Board of Director ဖြစ်သူကိုချိုဦးမောင်ကဆိုသည်။ "Los Angeles အခြေစိုက် Burmese American Muslim Association (BAMA) အသင်းက မြန်မာပြည်ငလျင်အတွက် ကူဖို့ရန်ပုံငွေတွေလက်ခံနေပါတယ်။ အဆိုးရွားဆုံးက မြေငလျင်လှုပ်လို့သေကြေပျက်စီးနေကြချိန်မှာ မြန်မာစစ်တပ်က ငလျင်ဒဏ်ခံနေရတဲ့နေရာတွေကို လေကြောင်းကနေ ဗုံးကျဲတာပဲ။ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်လွန်းတာကို အလွန်ဒေါသဖြစ်ရတယ်။" ဟု BAMA co-founder တဦးဖြစ်သူ ကိုကိုနိုင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

စစ်ဘေးသင့်ခြင်းနဲ့ငလျင် တပြိုင်နက်

National Unity Government သည် ငလျင်ကျရောက်ပြီး နှစ်ပတ်အတွင်းမှာ အပစ်အခတ်ရပ်စဲမည်ဟု ကြေငြာချက်ထုတ်ခဲ့သော်လဲ မြန်မာစစ်တပ်က ငလျင်

To Page 30

သက်ကြီးများသန်မာစေဖို့

စံထွန်းရွှေ

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

Seniors အသက်ကြီးများဟု ဖေါ်ပြထားသော်လည်း အသက် ၅၀ အရွယ်မှစ၍ (ကျား/မ)ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု (Physically active) ခွန်အား၊ (Strength and energy) ကြွက်သား (Muscle) များ မယိုယွင်းရန် ထိမ်းသိမ်းဖို့အတွက် အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများမှ ဖေါ်ပြထားသော သုံးစွဲရမည့်အစာအာဟာရများကို ဖေါ်ပြပေးပါသည်။

၁။ ချက်ပြီး နို့တခွက်တွင် Ghee one tsp ထည့်၍ သောက်ပါ။

၂။ Fennel seed (စမုန်စပါး) ကြိုပြီး ရေနွေးကြမ်းလို သောက်ပါ။

၃။ Cumin Seed (ဇီယာ) ရေနွေးကြမ်းလို လုပ်သောက်ပါ။

၄။ Lentils (dal) ပဲရာဇာ၊ ပဲနီကလေး စားပေးပါ။
(Immunity booster (Muscle Supporter)

၅။ Yogurt (Strong bone) (Immunity Support)

၆။ Sweet Potato (ကန်စွန်းဥ) White, Yellow, Purple, Pink , Red Boost immune system

၇။ Egg တနေ့တလုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံး ကြိုက်သလိုစားပါ။

၈။ Almond (ဗာဒံစေ့) ၊ Walnut (သစ်ကြားစေ့)၊ Raisin (စပျစ်ခြောက်) သုံးမျိုးကို ရောပြီး စားပေးပါ။ (Rejuvenate) ပြန်လည်နုပျိုစေသည်ဟု ဖေါ်ပြသည်။

၉။ Shatavari (ရှဉ့်မတက်ဥ) (Tablet , Capsule , Powder) ချက်ပြီး နို့တခွက်တွင် Shatavari Powder one tsp + Honey one tsp ရောပြီး သောက်ပါ။
အိုခြင်းတည်းဟူသော ဘေးဆိုးမှ ကယ်တင်နိုင်သောဆေး Used through out life တသက်လုံး သုံးစွဲသွားရန် အထူး ဖေါ်ပြထားသည်။

၁၀။ Ashwagandha (ဒဟသဂုံ) Power, Tablet copsule) Anti - aging မအိုစေ၊
Muscle, Strength , energy - booster

၁၁။ နေ့စဉ်ပုံမှန် အသင့်အတင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု Exercise လုပ်ပေးရန် ဖေါ်ပြထားပါသည်။ ။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

Next Gear Bimmer Motor

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ
မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ
မြန်မာမိတ်ဆွေများအား
ကြိုဆိုပါသည်။

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

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

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

သဘာဝကုထုံးတွေ တကယ် ထိရောက်သလား

Feature

လုံဗလေးမွန်မွန်

ယနေ့ခေတ်မှာ အဆစ်နာခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းလိုမျိုး ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေအတွက်ဆို ခေတ်သစ်ဆေးပညာနဲ့ ကုသတာထက် သဘာဝကုထုံးတွေနဲ့ ကုသတာကို ပိုစိတ်ဝင်စားလာကြပါတယ်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးဟာ ယောဂကျင့်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ကုသခြင်းနဲ့ အကြောပြင်ခြင်းနည်းတွေကို အသုံးပြုလာကြပါတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် စာရင်းကောက်ယူမှုများအရ အရွယ်ရောက်ပြီးအမေရိကန် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေအတွက် ငါးကြီးဆီ၊ မယ်လတိုနင်၊ ဗီတာမင် စတဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးတွေကို သုံးစွဲခဲ့ကြပြီး သူတို့ထဲက ၆၄ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ရောဂါသက်သာခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ချို့အတွက် အသုံးများတဲ့ သဘာဝကုထုံးတွေအကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အပိုင်း (၃) ပိုင်းခွဲပြီး ဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိရောက်သော ကုထုံးများ။ ရာနှုန်းပြည့်ပျောက်ကင်းတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ရောဂါသက်သာစေပြီး စနစ်တကျအသုံးပြုမယ်ဆို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနည်းငယ်သာရှိတယ်လို့ သက်သေအထောက်အထားများက ညွှန်ပြထားတဲ့ ကုထုံးများ။

အငြင်းပွားဆဲ ကုထုံးများ။ ရောဂါသက်သာစေတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားအချို့ ရှိပေမယ့် အမြဲတမ်းထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမသိရသေးတဲ့ ကုထုံးများ။

ရှောင်ရမည့် ကုထုံးများ။ လုံးဝမထိရောက်တဲ့ ကုထုံးတွေ နဲ့ ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုပြီး ဆိုးကျိုးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကုထုံးများ။

ခါးနာခြင်း

ထိရောက်သော ကုထုံးများ

အပ်စိုက်ကုသခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နေရာအတိအကျတွေမှာ သေးငယ်တဲ့အပ်လေးတွေနဲ့ ထိုးစိုက်ကုသတဲ့ ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ခဏတာခါးနာခြင်း (၆ ပတ်အတွင်း) နဲ့ နာတာရှည်ခါးနာခြင်း (၆ ပတ်အထက်) တွေအတွက် သောက်ဆေးတွေမသောက်ခင်မှာ အပ်စိုက်ကုသဖို့ American College of Physicians (ACP) က ထောက်ခံချက်ပေးထားပါတယ်။ အပ်စိုက်ကုသခြင်းဟာ ခါးတစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့စေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ နာတာရှည်ခါးနာခြင်းအတွက် အပ်စိုက်ကုသမှုစရိတ်က Medicare မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

ကျောရိုးပြင်ခြင်း။ အကြောပြင်ဆရာက ကျောရိုးဆစ်တွေကို လက်နဲ့ နှိပ်နယ်ပြီး အနေအထားပြန်ပြုပြင်ပေးတဲ့ ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ခဏတာ နဲ့ နာတာရှည် ခါးနာဝေဒနာ ခံစားရတာတွေအတွက် သောက်ဆေးတွေမသောက်ခင်မှာ အကြောပြင်ကုသဖို့ကို ACP က အကြံပြုထားပါတယ်။ ဒီကုထုံးဟာ အဆစ်တွေကြားမှာရှိတဲ့ လေနဲ့ဖိအားတွေကို လျှော့ချပေးပြီး အနားတစ်ဝိုက်က ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ ကျောရိုးနေရာအနည်းငယ်လွဲနေခြင်းအတွက် အကြောပြင်ကုသမှုစရိတ်က Merdicare မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ အကြောပြင်ကုသလိုက်ကာမှ ပိုဆိုးလာတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်တာမို့ ဆရာဝန်နဲ့ အရင်ဆုံးပြသသင့်ပါတယ်။

နှိပ်နယ်ခြင်း။ နာတာရှည်ခါးနာခြင်း မဟုတ်ဘဲ ခဏတာခါးနာခြင်းအတွက်တော့ နှိပ်နယ်ကုသဖို့ကို ACP က အကြံပြုထားပါတယ်။ ခါးကြွက်သားတွေ တင်းနေပြီး အရမ်းနာနေတယ်ဆိုရင် နှိပ်နယ်ကုသခြင်းက သက်သာစေပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။ Mindfulness-based stress reduction (MBSR) လို့ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အခြေခံ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချခြင်းကျင့်စဉ်ဟာ နာကျင်မှုဝေဒနာကနေ စိတ်ကို အာရုံပြောင်းခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်ရဲ့ လေ့လာမှု ၁၈ ခု သုံးသပ်ချက်များအရ ဒီနည်းလမ်းဟာ နာတာရှည်ခါးနာခြင်းကို သိသိသာသာ သက်သာလာစေတယ်လို ဆိုပါတယ်။ (တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကုထုံးခံယူခြင်းတွေကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။)

စိတ်နဲ့ခန္ဓာ လေ့ကျင့်ခန်းများ။ လေ့လာမှု ၁၁၈ ခုရဲ့ သုံးသပ်ချက်များအရ ယောဂ၊ ထိုက်ချီ နဲ့ Pilates လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ နာတာရှည်ခါးနာခြင်းအတွက် အထိရောက်ဆုံး ကာယလှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်နည်းလမ်းက အထိရောက်ဆုံးလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သင်နဲ့ကိုက်ညီပြီး မှန်ကန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ သင်ပေးနိုင်တဲ့ ကာယကုထုံးဆရာကို ဆရာဝန်က ညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်။ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ စုံစမ်းနိုင်သလို goodtherapy.org နဲ့ hologytoday.com တို့မှာလည်း ရှာဖွေကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အငြင်းပွားဆဲ ကုထုံးများ

စုပ်ခွက်ကုထုံး။ Cupping လို့ခေါ်တဲ့ စုပ်ခွက်ကုထုံးဟာ တရုတ်ရှေးဟောင်းကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားပေါ်ကို စုပ်ခွက်နဲ့ စုပ်လိုက်ပြီး လျင်မြန်စွာ ပြန်ဆွဲယူလိုက်ခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေပြီး ခါးနာခြင်းကို အမြန်သက်သာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၂၀၂၄ ခုနှစ်ရဲ့ လေ့လာမှုသုံးသပ်ချက်များအရ ဒီကုထုံးဟာ နာတာရှည်ခါးနာခြင်းကို ခဏတာပဲ သက်သာစေတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်။။ ထပ်မံလေ့လာမှုတွေ နဲ့ တိကျတဲ့ ကုသမှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ လိုအပ်နေသေးတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

ရှောင်ရမည့် ကုထုံးများ

ဘိန်းစာပင်။ အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာနရဲ့ အဆိုအရ Kratom လို့ခေါ်တဲ့ ဘိန်းစာပင်ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ အတက်ရောဂါ၊ အသည်းထိခိုက်တာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေရိကမှာ ဘိန်းစာပင်ကို တရားဝင်ရောင်းဝယ်ခွင့်မရှိပါဘူး။

CBD။ Cannabidiol (CBD) ဟာ ဆေးခြောက်မှာပါတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး မူးယစ်စေတတ်တဲ့အရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခါးနာခြင်းအတွက် ထိရောက်တယ်လို့လည်း မတွေ့ရှိရသေးပါဘူး။ ဆရာဝန်ရဲ့ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ CBD ဆေးတွေဟာ FDA က ထိန်းချုပ်ထားတာ မဟုတ်လို့ အထဲမှာ ဘာတွေပါနေလဲဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်ရဲ့ လေ့လာမှုသုံးသပ်ချက်များအရ တစ်ချို့သော CBD ထုတ်ကုန်တွေမှာ တံဆိပ်မှာဖော်ပြမထားတဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်တဲ့ပစ္စည်းတွေပါနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အဆစ်နာခြင်း

ထိရောက်သောကုထုံးများ

တိုက်ချီ။ ဒူးနာခြင်း၊ တင်ပဆုံရိုးနာကျင်ခြင်းတွေကို ခံစားနေရပါသလား။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ညင်သာစွာ လှုပ်ရှားရတဲ့ ထိုက်ချီကစားနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုမိုသန်မာလာစေခြင်း၊ ဟန်ချက်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း စတဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေတဲ့အတွက် American College of Rheumatology က အထူးထောက်ခံချက်ပေးထားတဲ့ ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ နီးစပ်ရာ Community and Senior Centers၊ YMCA နဲ့ YWCA တွေမှာ ထိုက်ချီသင်တန်းတွေ စုံစမ်းနိုင်သလို amtaichi.org မှာလည်း တိုက်ရိုက်ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

ယောဂ။ အမျိုးမျိုးသော ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ဒူးဆစ်ရောင်ခြင်းနဲ့ ဒူးဆစ်တောင့်တင်းခြင်းတွေကို သက်သာစေတယ်လို ၂၀၂၄ ခုနှစ်ရဲ့ လေ့လာချက် ၈ ခု သုံးသပ်မှုများအရ သိရပါတယ်။ ထိုက်ချီနဲ့ ယောဂ နှစ်မျိုးလုံးဟာ ကြွက်သားတွေကို ငြိမ်နေအောင် တောင့်ထားရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အဆစ်ရောင်ခြင်းနဲ့ အခြားရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေတဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်တွေ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ အပြင်မှာ ဆရာနဲ့ ကိုယ်တိုင်သင်ယူလေ့ကျင့်တာ အကောင်းဆုံးပါလို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ (Community and Senior Centers၊ YMCA နဲ့ YWCA တွေမှာ အဆစ်ရောင်နာအတွက် ယောဂသင်တန်းတွေကို စုံစမ်းနိုင်ပါတယ်။)

အငြင်းပွားဆဲ ကုထုံးများ

အရိုးနုဖြည့်စွက်ဆေးများ။ လူတွေရဲ့ အရိုးနုမှာ သဘာဝအတိုင်းတွေ့ရတဲ့ Glucosamine နဲ့ chondroitin ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ အဆစ်အမြစ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို အနည်းငယ်သက်သာစေတယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုဆေးတွေမှာ တကယ့်ဆေးအာနိသင်မထည့်ထားဘဲ ဆေးကိုယုံကြည်စိတ်ကြောင့် ရောဂါသက်သာသွားတတ်တဲ့ placebo effect ကို စမ်းသပ်တာမျိုးတွေ ရှိတာမို့ အဲဒါကြောင့် သက်သာတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေကလည်း ရလဒ်အမျိုးမျိုး ထွက်နေဆဲပါပဲ။

နနွင်း။ British Medical Journal မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့လာမှု ၁၀ ခု သုံးသပ်ချက်တွေအရ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ နနွင်းဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ အဆစ်နာရောဂါရှင်တွေရဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သောက်ရမယ့်ဆေးပမာဏကိုတော့ အတိအကျ မသိရသေးပါဘူး။

အပ်စိုက်ကုသခြင်း။ အဆစ်နာခြင်းကြောင့် ဝေဒနာခံစားရတာတွေကို အပ်စိုက်ကုသခြင်းက သက်သာသွားစေတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် American Academy of Orthopedic Surgeons (AAOS) ကတော့ အပြည့်အဝ ထောက်ခံချက်မပေးထားပါဘူး။ အပ်စိုက်ကုထုံးက နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေဟာ ယုံကြည်ရလောက်အောင် ခိုင်မာမှုမရှိဘဲ ရလဒ်တွေကလည်း ရောထွေးနေပါတယ်။

နှိပ်နယ်ခြင်း။ ဒီကုထုံးကိုလည်း AAOS က အပြည့်အဝ ထောက်ခံချက် မပေးထားပါဘူး။ နှိပ်နယ်ခြင်းဟာ နာကျင်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို တခဏတာ ရက်ပိုင်းလောက်ပဲ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ Arthritis Foundation ကတော့ အနှိပ်မခံခင်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့နဲ့ (အရမ်းမပြင်း၊ အရမ်းမပျော့တဲ့) အနေတော်ဖိအားနဲ့ နှိပ်နယ်တာသာ အကောင်းဆုံးလို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ အတင်းဖိနှိပ်တာဟာ အရိုး၊ အရွတ်နဲ့ အဆစ်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အတွက် သေချာသတိထားပြီး ရှောင်ရှားဖို့လိုပါတယ်။

အကြောပြင်ခြင်း။ ၂၀၂၂ ကနေဒါလေ့လာမှုလိုမျိုး သုတေသနအချို့အရတော့ ဒီကုထုံးဟာ အဆစ်ရောင်နာကို သက်သာစေတယ်လို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ အဆစ်ရောင်နာရောဂါအားလုံးအတွက်တော့ မသင့်လျော်ဘူးလို့ Arthritis Foundation က ဆိုပါတယ်။ ကျောရိုးမှာ ဒဏ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဆစ်တွေကို ပုံမှန်ထက်ပိုလှုပ်ရှားပေးလိုက်တာက ပိုဆိုးသွားစေပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ထိရောက်သောကုထုံးများ

CBT စိတ်ကုထုံး။ Cognitive behavior therapy (CBT စိတ်ကုထုံး) ဟာ ကာလတိုကုထုံးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အတွေးတွေ၊ အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲပေးတဲ့ ဒီကုထုံးဟာ အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးပါပဲ။ ဒါ့အပြင် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းရှိုက်ရှူတဲ့ စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်းနည်းစနစ်တွေဟာ အိပ်မပျော်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေတဲ့အတွက် နိုးလာတဲ့အခါ လန်းဆန်းနေစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက် CBT စိတ်ကုထုံးခံယူမှုစရိတ်က Medicare နဲ့ တစ်ခြား ကျန်းမာရေးအာမခံတွေမှာ အကျုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အိပ်မပျော်ရောဂါအထူးကုဆီမှာ စိတ်ကုထုံးပညာရှင်ကို ညွှန်ပေးဖို့ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ behavioralsleep.org နဲ့ cbti.directory မှာလည်း ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်မွေ့ချကုထုံး။ အိပ်မွေ့ချပညာရှင်ဆီမှာ အိပ်မွေ့ချခံလိုက်ရတယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်စွမ်းအင်တွေကို လိုသလို အသုံးချနိုင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကုထုံးကို ခံယူသူတစ်ဝက်လောက်ဟာ ပိုပြီး အိပ်ပျော်လာကြပါတယ်။

ထိုက်ချီနဲ့ ယောဂ။ ဒီနှစ်မျိုးလုံးဟာ အိပ်ပျော်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့အရာတွေကို လျှော့နည်းစေပြီး စိတ်အေးချမ်းစွာ အနားယူနိုင်ဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်။ ထိုက်ချီနဲ့ ဟဿယောဂ (hatha) လိုမျိုး ညင်သာတဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ gamma-aminobutyric acid (GABA) ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်ဓာတ်ပမာဏကို တိုးပွားစေပါတယ်။ GABA က စိတ်ကြည်လင်မှုနဲ့ အိပ်ပျော်စေမှုကို စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်က လေ့လာမှုများအရ ထိုက်ချီဟာ အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက်သာမက၊ အိပ်မပျော်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်းတွေကိုပါ သက်သာစေပါတယ်။

အငြင်းပွားဆဲ ကုထုံးများ

မယ်လတိုနင်။ အိပ်စက်ခြင်းကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ မယ်လတိုနင် (Melatonin) ဟော်မုန်း ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ အိပ်မပျော်ခြင်းကို နှစ်ရှည်လများ ခံစားနေရခြင်းကို ထိရောက်စေတယ်ဆိုတဲ့ သက်သေအထောက်အထားမျိုး လုံလုံလောက်လောက် မရှိသေးပါဘူး။ အချိန်ဇုန်မတူတဲ့နေရာကို ခရီးသွားရလို့ နေ့ညကမောက်ကမဖြစ်ပြီး အိပ်မပျော်ခြင်းနဲ့ ရှားပါးအိပ်စက်ရောဂါတစ်ချို့အတွက် ရေတိုသောက်သုံးတာမျိုးဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေပါတယ်။ တစ်ခြားကိစ္စတွေမှာတော့ ဒီဆေးသောက်လို့ ပိုအိပ်ပျော်တယ်ဆိုတာမျိုး မတွေ့ရသေးပါဘူး။

ဗီတာမင်ဒီ။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် လေ့လာမှုများအရ ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့သူတွေအတွက် ဒီဖြည့်စွက်ဆေးက ပိုအိပ်ပျော်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ (အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေမှာဆို ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့သူ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိနေပါတယ်။) ဒါပေမယ့် သုတေသီတွေကတော့ ဗီတာမင်ဒီဆေးတွေဟာ အိပ်ချိန်နဲ့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိလဲဆိုတာ ထပ်လေ့လာဖို့ လိုသေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်။ သင့်မှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်ဆိုရင် အိပ်မပျော်တဲ့သူတွေနဲ့ အခြားလူတွေလိုပဲ ဒီဖြည့်စွက်ဆေးကို သောက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်က လေ့လာမှုတွေအရ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ အိပ်မပျော်တဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ပျမ်းမျှ ၁၇ မိနစ်လောက် ပိုမြန်မြန်အိပ်ပျော်စေပြီး အိပ်ချိန်ကလည်း ၁၆ မိနစ်လောက် ပိုကြာလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုသေချာတိကျတဲ့ သုတေသနတွေလုပ်ဖို့ လိုနေပါသေးတယ်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ ဝမ်းလျှောစေတတ်တယ် ဆိုတာကိုလည်း သတိထားသင့်ပါတယ်။

Ashwagandha။ အမြဲစိမ်းအပင်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Ashwagandha ဆေးပင်ကနေ ထုတ်ထားတဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးတွေမှာ ကောင်းကျိုးတစ်ချို့တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သက်သေအထောက်အထားတွေကတော့ ရောထွေးနေဆဲပါပဲ။ Ashwagandha ဟာ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး တက်စတိုစတိရုန်း (testosterone) နဲ့ သိုင်းရိုက် (thyroid) ဟော်မုန်းတွေကို မြင့်တက်စေပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ သွေးချိုရောဂါဆေးတွေ သောက်နေရတယ်ဆိုရင် ashwagandha မသောက်ခင်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးကြောင့် ရောဂါအခြေအနေတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

အပ်စိုက်ကုသခြင်း။ ရိုးရာအပ်စိုက်ကုထုံးက အိပ်မပျော်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်ဆိုတဲ့ သက်သေအထောက်အထား အနည်းငယ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိုက်ထားတဲ့အပ်ထဲကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအနည်းငယ်ဖြတ်စီးဆင်းစေတဲ့ လျှပ်စစ်အပ်စိုက်ကုထုံး (electroacupuncture) ကတော့ အိပ်မပျော်ခြင်းနဲ့ စိတ်ကျရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

ရှောင်ရမည့် ကုထုံးများ

Valerian။ လေ့လာမှုတွေအရ Valerian ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ placebo effect လောက်ပဲ ထိရောက်မှုရှိတဲ့အတွက် အိပ်ဆေးအဖြစ် မသုံးဖို့ American Academy of Sleep Medicine (AASM) က အကြံပြုပါတယ်။ Valerian မှာ အိပ်ပျော်စေနိုင်တဲ့ GABA ပါပေမယ့် ဒီအာနိသင်ဟာ ဦးနှောက်ထဲကို တကယ်ရောက်သွားရဲ့လားဆိုတာ မသေချာသေးပါဘူး။

စိတ်ကျန်းမာရေး

ထိရောက်သောကုထုံးများ

အပ်စိုက်ကုသခြင်း။ Frontiers in Neuroscience ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ် လေ့လာဆန်းစစ်မှုများအရ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူတွေဟာ အပ်စိုက်ကုထုံးကို (၄) ပတ်လောက် ခံယူလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက်တွေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဂီတကုထုံး။ တေးဂီတကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါကို ကုသတဲ့နေရာမှာ သောက်ဆေးပေးခြင်း၊ စကားပြောကုထုံး (talk therapy) နဲ့ကုသခြင်းတို့ကို တစ်မျိုးတည်းသုံးတာထက် ဂီတကုထုံးနဲ့ တွဲဖက်ကုသတာက အချိန်တိုအတွင်း ပိုသက်သာစေပါတယ်။ musictherapy.org မှာ ဂီတကုထုံးပညာရှင်ကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ကုထုံးခံယူမှုမဟုတ်ဘဲ အပန်းပြေစေတဲ့ တေးဂီတကို ပုံမှန်နားထောင်ခြင်းဖြင့်လည်း အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါတယ်။

ယောဂ။ လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကတော့ စိတ်ခံစားချက်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လှုပ်ရှားမှုနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ယောဂကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်က လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ယောဂဟာ စိတ်ကျခြင်းနဲ့ စိတ်ပူပန်ခြင်းတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ သင်တန်းတက်သည်ဖြစ်စေ၊ အိမ်မှာပဲ လေ့ကျင့်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လိုယောဂအမျိုးအစားကိုမဆို တစ်ပတ်မှာ သုံးလေးရက်လောက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သိသိသာသာ အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါတယ်။

To A25

Earned Income ဘက်တစေ့တစောင်း

Feature

မောင်မိုးညို

အခွန်ဆောင်ကြတဲ့ကာလ tax season မို့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေကိုပြန်ဖေါက်သယ်ချချင်တဲ့ ကိစ္စ လေးတခုရှိပါတယ်။ earned income ဆိုတာကို တော်တော်များများတွေ့ဘူးကြမယ်လို့ယူဆပါတယ်။ သိနားလည်ကြသူတွေရှိသလို၊ သိသလိုလို မသိသလိုသမားတွေလည်းရှိကြပါတယ်။ ဒီလို ဇဝေဇဝါ ဖြစ်ကြရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နောက်ကြောင်း အရင်းခံဘဝတွေကြောင့်ပါ။ ကြားဖူး ကြပါလိမ့်မယ် "ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ရာထူး/အလုပ်" ဆိုတာ။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည် ဖွားတွေအထူးသဖြင့် အစိုးရဝန်ထမ်းဘဝရှိခဲ့ကြသူတွေ ပါးစပ်ဖျားမှာထမင်းစားရေသောက်ဖြစ်ခဲ့ကြတဲ့စကား။ "ဝင်ငွေ ကောင်းတဲ့အလုပ်ရာထူးနဲ့နော။" ဆိုတာအမှန်တော့ အဲ့ဒီကာယကံရှင်ရဲ့ မူရင်းလစာ (salary/ pay) ကလူစိတ်ဝင်စားမှုမရှိတဲ့ ကိစ္စပါ။ အဲ့ဒီရာထူးတာဝန်ရှိရင် "အောက်ဆိုက်" (တရားမဝင်ရတဲ့ under-table, "လဘက်ရေဖိုး")ဆိုတာတွေက မြန်မာပြည်မှာသည်းခြေကြိုက်ဝေါဟာရတွေဖြစ်နေသလို၊ အိမ်ထောင်စုတခု၊ မိသားစုတစုရဲ့ နေထိုင်စားသောက်ရေးဘဝလုံခြုံမှု ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပါတယ်။ ဒါကို "လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှု (ဝါ) အဂတိ(bribery)" လို့တောင်မသတ်မှတ်တော့ပါဘူး။ ပေးနိုင် တယ်၊ လက်ခံတဲ့သူတွေကလည်းလက်ခံတယ်ဆိုတာဟာ အဆင်ပြေချောမွေ့တဲ့ ("ချောဆီ")ဖြစ်ယုံမက၊ "making a deal" လို့တောင် အပေးအယူ တဲ့တဲ့အခြေဖြစ်နေကြပါပြီ။ သာမာန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်နေပါပြီ။ နိုင်ငံခြားမှာအလုပ်လုပ်တဲ့မိသားစုဝင်ရှိခဲ့ရင်၊ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးအောင်မြင်သူတွေအတွက်က တော့ မေးစရာမေးခွန်းမ ဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတောင်အဲ့ဒီပုဂ္ဂလိကစီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာတောင် ဒီ"အပို" ရဝင်ငွေဟာ ထဲထဲဝင်ဝင်နေရာယူနေတာတော့ တွေ့နေကြရပါပြီ။ ဒါကမြန်မာပြည်ကနောက်ကြောင်း ရင်းခံရှိခဲ့တဲ့၊ ရှိနေဆဲ ယဉ်ကျေးမှုပါ။

အမေရိကားလိုနိုင်ငံမှာတော့ အဲ့ဒီဝင်ငွေမျိုးဟာမရှိပါဘူး။ လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှုမရှိဘူးလားဆိုတော့ ရိုးရိုးသားသားပြော ရင်ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အဲ့ဒီအဖြစ်တွေက လုပ်ငန်းတခုရဲ့ထိပ်ပိုင်းအဆင့်ရာထူး၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းမှာရှိတဲ့ တချို့သော ကိစ္စမျိုးတွေပါ။ များစွာသောဥပဒေအရံအတားတွေမို့ မိရင်လည်း မလွယ်ပါ။ IRS လိုအဖွဲ့ကြီးတွေကလည်း မြန်မာပြည်က ထောက်လှမ်းရေးအဖွဲ့အစည်းထက် ပိုကြောက် စရာကောင်းတဲ့ စောင့်ကြည့်အဖွဲ့တွေပါ။ ဆိုလိုတာက ကြိုကြားရှိတဲ့ လာဘ် ပေးလာဘ်ယူမှုဟာ အများပြည်သူပေါ်မှာသက်ရောက်မှုမရှိသလောက်ပါဘဲ။ တခုတော့ရှိပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းခံစားခွင့်၊ ကာ ကွယ်ပိုင်ခွင့်တွေဟာ အများပြည်သူကို ဆိုင်ရာနည်းမျိုးစုံနဲ့အသိပေးထားပါတယ်။ ဒါတွေကိုရှာဖွေယူ တတ်ရပါတယ်။ ဒါမျိုးအခွင့်အလမ်းတွေကို ရယူတတ်နိုင်ကြစေဖို့ community grass-roots တွေ၊ တတ်သိပညာရှင်မြန်မာတွေက မီဒီယာနဲ့ social network တွေကနေ နည်းစုံအသိပေးကြပါတယ်။ ကိုယ်က စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာတဲ့အလေ့အထကိုမွေးကြဘို့ ဘဲလိုပါတယ်။

Earned Income

Earned Income ဆိုတာကိုအနီးစပ်ဆုံးအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရရင်၊ "တရားဝင်လုပ်အားခ" ဆိုရင်လုံလောက် မယ်ထင်ပါတယ်။ ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ရင်းပြီးရတဲ့ဝင်ငွေဖြစ်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးရှိသလို၊ ဂုဏ်ယူသင့်တဲ့ ဖြစ်ထွန်းမှုအဖြစ် ဒီနိုင်ငံမှာယူဆလက် ခံကြပါတယ်။ ဒီဝင်ငွေပေါ်မှာ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းနဲ့ နောင်ရေး ဘဝခံစားမှုအတွက် အခွန်ထမ်းကြရပါတယ်။ လူထုခေါင်း ဆောင်ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တခါကပြော ဖူးတဲ့ အစိုးရကိုအခွန်ထမ်းရတာကို ဂုဏ်ယူဘွယ်ကိစ္စအဖြစ်ယူဆကြဘို့ တိုက်တိုက်တွန်းတွန်းစကား ကိုအမှတ်ရမိပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ဝင်ငွေကကိုယ့်မိသားစုဘဝကိုဖြည့်တင်းနိုင်ပေမဲ့ အလုံးစုံ ကိစ္စတွေမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ကမလုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ မနိုင်နင်းနိုင်တဲ့ကိစ္စကို အစိုးရကလုပ်ပေးဘို့ ငွေလိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်အခွန်ထမ်းကြရပါတယ်။ ဥပမာ-လမ်းတံတား၊ ရေပေးဝေမှု၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ စစ်မက်ဘေးကာကွယ် ရေးကစပြီး၊ စာပို့တိုက်လုပ်ငန်းတွေဟာ များစွာသောအစိုးရ ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းတွေထဲကအချို့ပါ။

အဲ့ဒီအတွက်ရတဲ့ဝင်ငွေထဲကထုတ်နှုတ်ပေးကြရဘို့တာဝန်ဟာ ဝန်ငွေရှိသူတိုင်းရဲ့တာဝန်ဖြစ်လို့၊ ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီ၊ ဌာနအဖွဲ့အစည်းတွေက ကိုယ့်ဆီမပေးခင်ကြိုတင်ဖြတ်ယူကြပါတယ်။ ဒီလိုအခွန်ထမ်းခြင်းကြောင့်လောလောလတ်လတ် ရတဲ့ခံစားခွင့်တွေများစွာရှိပါတယ်။ ဥပမာအချို့ ကတော့ ကျန်းမာရေးအာမခံအတွက်ပေါ့လျှော့ သက်သာခွင့် (subsidy)၊ ကောလိပ်နှင့်ကျောင်း ပညာရေးသက်သာခွင့် grants, subsidized loan, free basic education တွေပါ။ ဒါကို Earned Income Tax Credit EITC ကြောင့်လို့ခြုံပြီးဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည်မှာတော့ အခွန်ဆောင်ရမဲ့ကာလဆို ရင် အခွန်ထမ်းပြည်သူတွေဟာ ကိုယ့်ဝင်ငွေအနည်းအများဆိုသလို (အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်များ) ဟာဆိုင်ရာ ပြည်တွင်း အခွန်ဦးစီးဌာနကလူ ုတွေနဲ့ အပေးအယူလုပ်ကြရတာက ထုံးတမ်းစဉ်လာဖြစ်နေပါပြီ။ "အခွန်ရှောင်"ဆိုတဲ့ဝေါဟာရဟာ စာအုပ်ထဲအိပ်မောကျနေတဲ့ရှေးဟောင်း ဝေါဟာရဖြစ်နေပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်လူထုဝန်ထမ်းတွေက အစိုးရကဆီကရနိုင် တဲ့အခွင့်အလမ်း ခံစားခွင့်ဆိုတာက ထူးဆန်းတဲ့ဝေါဟာရဖြစ်နေသလို၊ တောင်းခံမိလို့တန်ဘိုးထက်လက်ခကြီးတဲ့အဖြစ် တွေကအများကြီးပါ။ "လုပ်မနေပါနဲ့ကွာ၊ အချိန်ကုန်လူပမ်းပါတယ်။"ဆိုတဲ့စကားနဲ့လှည့်မကြည့်တဲ့သူချည့်လိုလိုပါ။ အမေရိက ကလမ်းမကြီးတွေမှာ "Your tax dollars at work!" ဆိုတဲ့ဆိုင်းဘုတ်တွေ ဟာ အခွန်လုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာတွေပါ။

Earned income ရဲ့ဥပမာတွေ

ဥပမာအနေနဲ့ money received as payment for work, wages, salaries, bonuses, commissions, tips, net earnings, self-employment incomes တို့ရှိကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် strike benefits, certain social security income, certain deferred retirement payments, honorarium (ဟောပြောပွဲလိုမှာရတဲ့ညဏ်ပူဇော်ခ), Long-term Disability benefits တွေပါ။ ဒါပေမဲ့ unemployment payments, Temporary Assistance for Needy Families Program - TANF, Worker's Compensation, Social Security income တွေဟာ အခွန်ကောက်ခံခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့် ရတဲ့ဝင်ငွေ ဥပမာ တွေပါ။ လက်ရှိမှာ ဝင်ငွေနဲ့အခြားအခြေအနေတွေပေါ်မူတည်ပြီး အစိုးရကိုပေးသွင်းရ မဲ့အခွန်နှုန်းဟာ (0٪) မှ (37٪) ရှိနေပါတယ်။

Unearned Income

ဒီနေရာမှာ လုပ်အားခနဲ့ရတဲ့ဝင်ငွေလို့ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ လုပ်အားမစိုက်ဘဲ ရတဲ့ဝင်ငွေမျိုး (passive earned income) ရောမရှိဘူးလားဆိုတဲ့မေးခွန်းမေးစရာရှိနေပါတယ်။ ဒါမျိုးကိုလည်း ဝင်ငွေအဖြစ်သတ်မှတ်သမို့အခွန်ထမ်းဘို့တာဝန်ရှိသ ပေါ့နော။ ကိုယ့်လုပ်အားမစိုက်ထုတ်ဘဲရတဲ့ဝင် ငွေပေါ့။ အဲ့ဒီအတွက် အဲ့ဒီဝင်ငွေတွေကို Individual Retirement Account IRA တွေမှာထဲ့ဝင်စု ဆောင်းခွင့်မရှိပါဘူး။ အခွန်နှုန်းထားလည်းကွာခြားပါတယ်။

Unearned Income အမျိုးအစားများ

1. Interest income from saving accounts, bonds, loans and certificate of deposit CD (municipal bonds ကိုတော့ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးထားပါတယ်။)
2. လုပ်ငန်းနှင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအပေါ်အကျိုးအမြတ်ခွဲဝေရရှိမှု Dividends from investment
3. Pensions, annuities and 401k saving accounts when withdraw
4. မိဘ(သို့မဟုတ်)အခြားသူတဦးထံမှရရှိသောအမွေဆက်ခံရရှိမှု (inheritance)
5. သားသမီးထောက်ပံ့စရိတ် (alimony)
6. လက်ဆောင်ပဏ္ဏာတန်ဘိုး (gifts)
7. ထီပေါက်ခြင်းဆုလာဘ် (lottery or gaming win)
8. Veteran affairs benefits
9. Social security benefits
10. Welfare benefits
11. Unemployment compensation
12. Property income/rental

စသည်တို့ဟာ နမူနာများဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလို unearned income ကိုအခွန်ဆောင်ဘို့လိုသလို၊ အခွန် နှုန်းထားများလည်း ကွာခြားကြတယ်ဆိုတာကိုနားလည်ကြဘို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုအခွန်ဆောင်ခြင်းဟာ မတရားဘူးဆိုပြီးဆန့်ကျင်ကြ၊ တိုက်ဖျက် ဖို့ကြိုးစားနေကြတာတွေကတော့ရှိဆဲပါ။ အဓိကကတော့ အခွန်စည်းကြပ်ပုံ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကိုသဘောမတူမကြိုက် နှစ်သက်ကြလို့ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိ အာဏာလက်ကိုင်အစိုးရဟာအခွန်စည်းကြပ်ခြင်းကိုအမြစ်ကလှန်ပြုပြင်ဘို့စိုင်းပြင်း နေပါတယ်။ အခွန်စနစ်ကိုရှုံ့မုန်းတယ်လိုဆိုရင်ပိုမှန်ပါမယ်။ အခွန်ကိုတတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပေါ့ပေးချင်ကြတာ လူတိုင်းရဲ့ အာသီသပါ။ ဒါပေမဲ့ကြီးလေးတဲ့အစိုးရယန္တရားကြီးနဲ့ ပြည်သူကိုပြန်ပံ့ပိုးရာမှာ အစိုးရရဲ့ဘဏ္ဍာပြည့်မှီ ရေးဟာအခရာကျ လွန်းပါတယ်။ နိုင်ငံတနိုင်ငံရဲ့ငွေကြေးကြွယ်ဝမှုကိုတိုင်းတာရာမှာ အစိုးရရဲ့ဘဏ္ဍာ ပြည့်တင်းမှု (financial wealth) ပေါ်များစွာတည်မှီပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်နိုင်ငံကြီးတွေ ရဲ့တိုးတက်ထွန်းကားမှုကိုကြည့်ရင်၊ ပေးဆောင်ရတဲ့အခွန်နှုန်း ထားတွေကိုသိနိုင်ပါတယ်။

ဝင်ငွေပေါ်မူတည်ပြီး [per capita Adjusted GDP] အရကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံး [၂၅]နိုင်ငံစာရင်းကို [worldadate.info] [၂၀၂၃ ခုနှစ်ထုတ်] မှာဒီလိုပြထားပါတယ်။

Rank	Country/Region	Adjusted GDP/capita
1	Singapore	141, 553 $
2	Luxembourg	139, 106 $
3	Qatar	128, 919 $
4	Ireland	124, 578 $
5	Macao	116, 491 $
6	Bermuda	108, 811 $
7	Norway	100, 668 $
8	Switzerland	89, 315 $
9	Cayman Islands	86, 689 $
10	Brunei	85, 268 $
11	United States of America	82, 769 $
12	Faroe Islands	78, 103 $
13	Netherlands	78, 103 $
14	Iceland	76, 159 $
15	United Arab Emirates	76, 110 $
16	Denmark	73, 547 $
17	Andorra	71, 731 $
18	Hong Kong	71, 549 $
19	Australia	70, 340 $
20	Austria	70, 297 $
21	Germany	69, 027 $
22	Belgium	68, 894 $
23	Sweden	67, 024 $
24	Bahrain	63, 498 $
25	Canada	63, 419 $

တခါ အခွန်နှုန်းထားအများဆုံးနိုင်ငံများကို [datapandas.org] က [၂၀၂၄]ခုနှစ်မှာ ဒီလိုထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Ivory Coast - 60%
Finland - 56%
Japan - 55%
Austria - 55%
Denmark - 55%
Sweden - 52%
Aruba - 52%
Belgium - 50%
Israel - 50%
Slovenia - 50%

ဖေါ်ပြခဲ့တဲ့အချက်တွေကိုသာမာန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လုပ်အားစိုက်ထုတ်ရတဲ့ကိုယ့်ရဲ့ဝင်ငွေကို အစိုးရက ဘယ်လိုနောက် ကြောင်းလိုက်အခွန်ဖြတ်နိုင်လဲဆိုတဲ့မေးခွန်းပါ။ အတော်များများက နားလည်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ Social Security number ဟာ အမေရိကားမှာအခရာကျတဲ့ identification system ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကားမှာအခြေချနေထိုင်ကြ သူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ဝင် ငွေရှိတဲ့အလုပ်မရှိမဖြစ်ရှိဘို့လိုကြတယ်ဆိုတာစောဒကတက်ဖွယ်မဟုတ် တော့ပါဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိ ကြပါတယ်။ မိမိတို့လူမှုဘဝလုံခြုံရှိမရှိဟာ အလုပ်နဲ့ဝင်ငွေရှိပေါ်မှာလုံးလုံးလျားလျားနီးပါး အခြေပြုနေပါ တယ်။ အဲ့ဒီအချက်ဟာအလွန်အရေးကြီးတဲ့လိုအပ်ချက်ပါ။ ဝင်ငွေပုံမှန်မရှိတဲ့အခြေအနေဟာကိုယ့် ဘဝရပ် တည်ချက်ကို ပြိုလဲစေနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်ခန့်ထားနိုင်သူအလုပ်ရှင်တိုင်းဟာ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိ တဲ့ဝန်ထမ်းများကိုသာခန့်ထားခွင့်ရှိပါတယ်။ payroll ပေါ်တင်ရပါတယ်။ မတင်ရင်အရေးယူခံနိုင်ရပါ တယ်။ cash job (or) under-table တရား မဝင်ပေးတယ်ဆိုရင်လည်းခဏပါဘဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လုပ်အားခပေးခြင်းနည်းနဲ့ အလုပ်ရှင်ရဲ့အခွန်အခသက်သာစေ မှုရှိတဲ့ထိန်းကျောင်းထားတာမို့၊ အလုပ် ရှင်များကဥပဒေကိုဖေါက်ဖျက်ပြီးလုပ်အားခပေးတယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီလုပ်အားခက အဆမတန် နည်းတဲ့ လုပ်အားခဖြစ်မှာကတော့အသေအချာပါဘဲ။ ပေးရင်လဲအချိန်တိုကာလသာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အတွက် မြန်မာနိုင်ငံကပြောင်းရွှေ့အခြေချကာစ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် (employment permit) မရခင်မှာဝင်ငွေမရှိတဲ့အ တွက်ကြောင့် လူမှုစီးပွားရေးသာမက စိတ်ဓါတ်ရေးရာတွေပါထိခိုက်ကြတဲ့ မြန်မာမိသားစုအသစ်ချပ်ချွတ်တွေအတော် များများရှိတတ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ခွင့်ဆိုတာ social security number နဲ့နောက်ကလိုက်တတ်တာမို့ ပြေးလို့မလွတ်တဲ့ အမေရိကအစိုးရရဲ့ earned income tracking system ပါလို့ဆိုပါရစေ။

Earned income ရှိသောပြည့်စုံသောလူမှုဘဝရှိတဲ့ မြန်မာမိသားစု များအဖြစ်သို့.........။

From P24 သဘာဝကုထုံးတွေ

အမြေရှာဆဲ ကုထုံးများ

SAM-e။ SAM-e ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါကို သက်သာစေပြီး စိတ်ချစွာ သုံးစွဲနိုင်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လေ့လာမှုတွေ ထပ်လုပ်ဖို့ လိုနေပါသေးတယ်။ စမ်းသောက်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နေ့ကို ၂၀၀ ကနေ ၄၀၀ မီလီဂရမ်လောက်အထိ စသောက်နိုင်ပါတယ်။

အလင်းကုထုံး။ မနက်ခင်းတိုင်း အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ အလင်းပုံးတစ်ခုရှေ့မှာ သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း ထိုင်ရတဲ့ ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကုထုံးဟာ ရာသီဥတုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အဓိကကုသတဲ့ ကုထုံးဖြစ်ပေမယ့် သာမန်စိတ်ကျရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စနစ်တကျလေ့လာမှုတွေ မလုပ်ရသေးတာမို့ တစ်ခြားကုထုံးတွေနဲ့ တွဲသုံးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ ကုသပါ။

ရှောင်ရမည့် ကုထုံးများ

St. John's wort။ တောင်ရေချမ်းယားပင်ဖြည့်စွက်ဆေးဟာ စိတ်ကျရောဂါကို သက်သာစေပေမယ့် ဆေးအတော်များများနဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးဟာ စိတ်ကျရောဂါသောက်ဆေးတွေလိုပဲ ဦးနှောက်ထဲက serotonin ပမာဏကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိတာမို့ အတူတူတွဲသောက်မယ်ဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်စနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေး၊ သွေးကျဲဆေးတွေနဲ့လည်း ဓာတ်ပြုပြီး ဆေးအာနိသင်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

CBD။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်က လေ့လာသုံးသပ်မှုများအရ CBD ဆေးတွေနဲ့ အမျိုးမျိုးသော ဆေးခြောက်ထုတ်ကုန်တွေဟာ စိတ်ကျရောဂါအတွက် ထိရောက်မှုမရှိပါဘူး။ သုတေသီတွေကတော့ CBD ဆေးတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါကို သက်သာစေတယ်ဆိုတဲ့ သက်သေအထောက်အထား မရှိသေးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးတံဆိပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း အမှန်ပဲလို့လည်း ယူဆလို့မရပါဘူး။

နှလုံးရောဂါ ထိရောက်သော ကုထုံးများ

Omega-3 fatty acids။ American Heart Association ရဲ့ ၂၀၂၂ ခုနှစ် သုံးသပ်ချက်များအရ ဒီဖြည့်စွက်ဆေးကို နေ့စဉ် ၃ ဂရမ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးခြင်းကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဆယ်လ်မွန်၊ ဟာရင်း၊ မက်ကရယ်နဲ့ ဆာဒင်းငါးတွေကို တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ခန့် စားပေးခြင်းနဲ့လည်း ပမာဏတူညီပါတယ်။ Omega-3 ဖြည့်စွက်ဆေးဟာ triglycerides ဆိုတဲ့ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကိုလည်းလျှော့ချပေးတာမို့ သင့်မှာ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များနေရင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ Omega-3 သောက်နိုင်ပါတယ်။

Berberine။ ဒီဖြည့်စွက်ဆေးကတော့ ကိုလက်စထရောစုပ်ယူမှုကို လျှော့ချပေးပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၉၀၀ ကနေ ၁၅၀၀ မီလီဂရမ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတဲ့ LDL ကိုလက်စထရောကို လျှော့ချပေးပြီး သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ Statins လို ဆေးတွေသုံးတာတောင် ကိုလက်စထရော မကျတဲ့သူတွေကို berberine ဆေးတွေ ပေးရပါတယ်။

တရားထိုင်ခြင်း။ တရားထိုင်ခြင်းနဲ့ MBSR နည်းစနစ်တွေဟာ ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံစိုက်ရတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ American Heart Association (AHA) ရဲ့ အဆိုအရ ဒီကျင့်စဉ်တွေဟာ သွေးတိုးခြင်းနဲ့ သွေးတိုးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ သွေးတိုးအနည်းငယ်ရှိသူတွေအနေနဲ့ ဆေးမသောက်ဘဲ တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် ထိန်းထားလို့ရပါတယ်။

ယောဂ။ ပုံမှန်ယောဂ

To P28

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

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

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

ပဲရာဇာ(ပဲနီလေး)

Red Lentil Dahl

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ပဲရာဇာကိုပဲနီလေးဟုခေါ်ကြပါတယ်။ ပဲရာဇာသည် မူလက ပဲဖြူလေးဖြစ်ပြီး အရောင်လှအောင် အနီရောင် ဆိုးပေးလိုက်သဖြင့် ပဲနီလေးဟု လူသိများပါတယ်။ ပဲရာဇာ (ပဲနီလေး၊ ပဲဖြူလေး) သည် အလွန်ဆေးဘက်ဝင်ပြီး လူကိုအကျိုးပြုသော ပဲမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ယခုခေတ် အဖြစ်များသော အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း မှန်သမျှနှင့် လေးဘက်နာရောဂါအတွက် ထိရောက်သော အစွမ်းထက်သော ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် တစ်နေ့တစ်ရက်စားရုံမျှနှင့်တော့မရ။ ရေရှည်စွဲပြီးစားသုံးဖို့လိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးကြီးများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော သွေးဆုံးကိုင်ရောဂါနှင့် အရိုးပွကျီးပေါင်းတက် ရောဂါများ အတွက်လည်း အစွမ်းထက်သော ဓာတ်စာဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းအယူအဆအရ ပဲရာဇာမှာ ဖိုင်ဘာနဲ့ အပင်-ပရိုတိန်းများစွာပါပြီး folate။ ကယ်စီယံ၊ ပိုတက်စီယံ၊ သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ကြွယ်ဝပါတယ်။ ကိုလက်စရောကျစေပြီး နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းပါတယ်။ သကြားဓာတ်ကို မျှခြေပေးတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအတွက်သင့်လျော်ပါတယ်။ အစာခြေအားကောင်းစေပြီး ဝမ်းမှန်စေပါတယ်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းမှာလည်း ယောအတွင်းဝန်ဦးဖိုးလှိုင်က ပဲရာဇာကို ချီးကျူးပြီး ရေးသားထားတာတွေ့ရပါတယ်။ ပဲရာဇာမှာ အာယုဗေဒဆေးကျမ်း အလိုအရ (လဟုဂုဏ်) ပေါ့ပါးစေတဲ့ သတ္တိရှိပါတယ်။သူနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ကုလားပဲပါ။ ကုလားပဲမှာက (ဂရုဂုဏ်) လေးလံစေတဲ့ သတ္တိရှိတဲ့အတွက် အကြောအခြင်များကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့ပဲမျိုးဖြစ်ပြီး အကြောတက်စာ ဖြစ်ပါတယ်။သတိထားစားသုံးရပါမယ်။ ပဲရာဇာကတော့ အကြောတက် သမား အားလုံးနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ပဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုသတိထားရမှာက လေးဖက်နာ သမားတွေနဲ့တည့်တဲ့ ပဲရာဇာဟာ Gout ခေါ် ခြေမဆစ်၊ ဒူးဆစ်တစ်ခုချင်းစီရောင်တဲ့ အဆစ် ရောင်ရောဂါနဲ့တော့ မတည့်ပါဘူး။ ပဲရာဇာက Uric Acid များတယ်လို့ အချို့အာဟာရ သုတေသန ကျမ်းများက ဆိုပါတယ်။

ပဲရာဇာဆိုသဖြင့် ပဲတို့၏ ဘုရင်ဟု ဆိုရပါမယ်။ရှေးက ဆေးဖက်ဝင် ဆေးစွမ်းထက်သော အပင်အသီးများကို ရာဇာထည့်လေ့ရှိပါတယ်။ ဘုမ္မရာဇာဆိုလျှင် မြေကြီးတွင်ပေါက်သော အပင်တို့တွင် ဘုရင်ဟု ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးကျဆေးကို ဘုမ္မရာဇာပင်မှ ထုတ်ခဲ့ကြဖူးပါတယ်။

အိန္ဒိယမှလာသော ဆေးပညာအမြင်တွင် ဂရုဂုဏ်နှင့် လဟုဂုဏ်ရှိသော အစာများကို ခွဲခြားရှုမြင်ပါတယ်။ ဂရုဆိုသည်မှာ လေးလံခြင်းဖြစ်၍ လဟုဆိုသည်မှာ ပေါ့ပါးခြင်းဖြစ်သည် ဂရုဂုဏ်ရှိသော အစာဆိုသည်မှာ ကြေကျက်ခဲပြီး အားဖြစ်စေသော အစာဖြစ်ပါတယ်။ လူကို အားဖြစ်စေသော်လည်း အကြောအဆစ်များကို တောင့်တင်းစေ၏။ ဂရုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လဟုဂုဏ်ရှိသော အစာများမှာ လူကို သိပ်အားမတိုး၊ အားမဖြစ်စေသော်လည်း ကြေကျက်လွယ်ပါတယ်။ အစာချေချက်ရလွယ်ပါတယ်။ အစာကြေလွယ်ပါတယ်။အကြောအဆစ်များကိုပေါ့ပါးသွက်လက်စေပါတယ်။

ပဲရာဇာ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဖြူလေးတို့မှာ လဟုဂုဏ်ရှိသော၊ ပေါ့ပါးသောဂုဏ်ရှိသော အစာဖြစ်သဖြင့် စားပြီးလျှင်လည်း အစာကြေလွယ်ပါတယ်။ အိပ်ချင်၊ ငိုက်မြည်းခြင်းမရှိ၊ အကြောတက်ခြင်းမရှိ၊ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းလည်းမရှိပေ။

လေးဘက်နာ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ Gout ရောဂါများသည် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းရန် အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။

အစား အလွန်ရှောင်ရပါတယ်။ အစားရှောင်နေရင်းကပင် ရာသီဥတုဆိုးလျှင် ရောဂါပြန်ထပါတယ်။ အချို့က အေးလျှင် အဆစ်အမျက် ကိုက်ပါတယ်။ အချို့က ပူလျှင် အဆစ်ရောင်ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်လျှင်ပင်ပန်းလျှင်လည်း လေးဘက်နာရောဂါထပြန်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာတွင် သွေးစစ်ပြီး လေးဘက်နာကို ASO (Antistreptolysin O) မြင့်တက်မှုဖြင့် တိုင်းတာပြီး Gout ခေါ် ခြေမဆစ်၊ ခြေမျက်စိ၊ ဒူးဆစ် စသည့် အဆစ်တစ်ဆစ်တွင် ရောင်သော ဂေါက်ရောဂါအတွက် ယူရစ်အက်ဆစ် (Uric acid) မြင့်တက်မှုနှင့် တိုင်းတာလေ့ ရှိပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေး Pan V ကို နှစ်ရှည်စားနေရသူ တစ်ဦးမှာ ပဲရာဇာဟင်းချိုတစ်လခန့် သောက်ကြည့်၍ သက်သာကြောင်း၊ နေပူလျှင် မောသည့် ရင်ထဲမှ မွန်းကြပ်သည့် ဝေဒနာပါ သက်သာလာကြောင်း သိရပါတယ်။

သွေးလေးဘက်နာရှိသူများကို ပဲရာဇာမစားသင့်ပါ။ အစားများရင် လေပွ၊လေအန်တတ်ပါတယ်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရမျှတအောင် နေထိုင်ကြပါ။

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

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

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo Special

Burmese Biryani

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

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

Kabab Combo

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

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

Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
L9
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

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

"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။)

အိပ်ခန်းငှားမည်။ 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။) ၉၄၉-၆၅၁-၁၁၀၅

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောက်ျားလေး နှစ်ဦး၊ 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

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

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

သီးသန့်အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိ –Rosemead(Los Angeles Countyထဲမှာ) တွင် သီးသန့်ဝင်ထွက်နဲ့သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာပါတဲ့ အိမ်ကြီးအနောက်ဘက်က သီးသန့်အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။ ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၁၅၀

အလုပ်ရှာနေပါသည်- ကျနော်က Documentary filmmaker,Videographer , Video Editor ပါ။ Video ရိုက်ကူး ၊ Video Editing အတွက် အလုပ်ရှာနေပါတယ်။

ဖုန်း - 901 834 6432 Gmail - sawtuyinbala@gmail.com

လေဆိပ်ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှုများ –

LAX - 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။

အစေအရာရာဈေးတက်နေသောကာလတွင် ကြော်ငြာများဈေးမဆက်ဘဲ အခမဲ့ဖြန့်ချိထုတ်ဝေနေသောမြန်မာ့ဂဇက်ရေရှည်တည်တံ့ရေးအတွက် Boca Raton, Florida နေ ဦးခင်မောင် ထံမှ အလှူငွေဒေါ်လာတစ်ရာပေးပို့လှူဒါန်းသည့်အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်းမြန်မာ့ဂဇက်မှ မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အခန်းငှားရန်ရှိ - Berne St, Rosemead, CA91770 မှာ အိပ်ခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ တဦးလျှင် အိမ်ငှားခ ဒေါ်လာ၁၁၀၀ ဖြစ်ပါသည်။ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၂၆၄-၀၄၁၇

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -

ကလေးထိန်းရန်အိမ်သားလို အိမ်မှာနေ၍ အိမ်အလုပ်အနည်းငယ်ပါကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအလိုရှိသည်။

(949)-751-6177

အခန်းငှားရန်ရှိ –Rosemead မြို့၊ California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည် ၁ခန်း ကို ၂ယောက်နေလျှင် ယောကျ်ားလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ၊ စားသောက်ဆိုင်တွေ တယောက်စီ ၃၀၀

နိုင်ငံခြားအက ဝါသနာပါသော Helper လိုချင်တယ်။ ယာဉ်မောင်းလဲ အလိုရှိသည်။

ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)၆၈၂-၉၀၃၅

Rooms for Rent

Room for rent for a female $700. Gardena near Fwy 105&110.

Andy (626) 607-1544

Sushi chef အလိုရှိ

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

Ph: (626)238 3751

အခန်းငှားရန်ရှိ

Rosemead, California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည်။ သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာရှိသည်။ Target အနီး။

(၆၂၆)-၆၄၂-၆၅၃၃

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California

Cerritos college အနီး။Man prefer

ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး။ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စုံတွဲ$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

လုပ်ကိုင်ပါသည်

Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ်လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ်လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနိုင်း။

ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

Female Roommateအလိုရှိသည်

West Covina City,CA တွင်အခန်း (၂)ခန်းငှားရန် Roommate (၂) ဦး အလိုရှိသည်။

Nearby Asian markets, Mt. SAC College, Cal Poly. Easy access to 60,10, 57 Freeways.

All Utilities Included. စုံစမ်းရန်

909-896-8893

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစုံတွဲ$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

အိမ်အကူအလိုရှိ

Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်း အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။

Ph: (626)-456-0564

အလုပ်လုပ်လိုပါသည်

တဲလို မက်လာပါ

မြန်မာအစားအစာအမျိုးစုံချက်ပြုတ်ကျွမ်းကျင်ပါတယ်၊

အလုပ်ပေးနိုင်သူများရှိလျှင်အလုပ်လုပ်လိုပါတယ်ရှင်။ CA မှာနေပါတယ်

ဆက်သွယ်ရန် - ၅၆၂ ၈၄၆ ၀၅၈၁

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

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

Female Roommate အလိုရှိသည်

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

ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

626 506 9608 text (213) 422 2307

ကြော်ငြာများအား မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပေးပို့ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်

ကြော်ငြာများ ထည့်သွင်းလိုပါက

626 506 9608

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ

မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်ခြင်းမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို 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

အနုပညာကင်းမဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေကို ဖြတ်သန်းနေရသော မြန်မာပြည်သူပြည်သားများလို့ပဲ ပြောပါရစေတော့ ခင်ဗျာ...။

အမြောက်သံ၊ ဗုံးသံ၊ ပစ်ခတ်သံတွေကြားမှာ လူတွေ သေဆုံးနေကြတာကို စိတ်မချမ်းမြေ့စွာ ထိုင်ကြည့်နေရတာပါပဲ...။ တချို့လည်း သီချင်းတွေ ဆိုနေကြ...၊ တချို့လည်း စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ သောက်စားပျော်ပါးနေကြ...၊ တချို့လည်း ထမင်းနပ်မှန်အောင် ကြိုးစားရုန်းကန်နေကြ...။ လူတန်းစားမညီမျှမှု ဘာနဲ့များ ပြုပြင်ကြရမလဲ ဆိုတဲ့ ကဗျားတစ်ပုဒ်ကို သတိရ...။

အော်...လောကငရဲ ဆိုတာ ငိုတဲ့လူက ငို၊ ရယ်တဲ့လူက ရယ်...၊ တွေးတဲ့လူက တွေး...၊ ဆွေးတဲ့လူက ဆွေး ဖြစ်ချင်တိုင်းကို ဖြစ်နေတာဗျာ...။ မြန်မာပြည်ထဲက လောကငရဲ ကို စာဖွဲ့လို့ မဆုံးနိုင်တော့ပါ ခင်ဗျာ...။

ကဲ...ရေးစရာရှိတဲ့ သတင်းလေးတွေလည်း ရေးကြဦးစို့...။

မြန်မာစတား အဆိုပြိုင်ပွဲ ဒိုင်အဖြစ်က နားလိုက်တဲ့ မေခလာ...။

မြန်မာစတား အဆိုပြိုင်ပွဲမှာ တေးရေး စောခူဆဲ၊ ဇင်အောင် နဲ့ အဆိုတော် မေခလာ တို့က ဒိုင်အဖြစ်ဆောင်ရွက်နေကြတာပါ...။ အပေါ်ယံ အမြင်အရ ကြည့်လိုက်ရင်ပဲ ပါဝင်တဲ့ ဒိုင် တွေ ဘက်ညီတယ်လို့ မထင်ရပါဘူး...။ တေးရေးဆရာ စောခူဆဲ...၊ တေးဆို မေခလာ နဲ့ ဂီတသမား မဟုတ်တဲ့ ဇင်အောင်တို့ ဘယ်လို ဒိုင်လုပ်ကြမှာ တဲ့လဲ...။ အခု အဆိုတော် မေခလာက ဒိုင်အဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်သွားတဲ့ သတင်းကြားရပါပြီ...။

မေခလာက တစ်နေ့ကျရင် အားလုံး သိအောင် ပြောပြမှာပါလို့ ဆိုခဲ့ပေမယ့် ပြိုင်ပွဲကို မကြိုက်ကြောင်းတော့ ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်...။ မေခလာကို ထောက်ခံပါတယ်...။ ကာလရှည်ကြာ အဆိုတော်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်တာကိုက မေခလာရဲ့ အရည်အချင်း အစစ်ပါ...။ ကျနော်တို့က မေခလာ ဘက်ကရပ်တည်ပါတယ်...။ အမှန်တရားအတွက် မေခလာ နုတ်ထွက်သွားတာလို့ ကျနော်တို့ ယုံကြည်ပါတယ်...။ ဆက်လုပ်ပါ မေခလာ...။

ထွန်းထွန်း ရဲ့ သွေးမြစ်...။

အကယ်ဒမီထွန်းထွန်း ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားတဲ့ သွေးမြစ် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးရဲ့ Family Show ကို Time City ရှိ Mega Ace ရုပ်ရှင်ရုံတွင် ကျင်းပရာ အနုပညာရှင်များဖြစ်သော အကယ်ဒမီ အေးချမ်းမောင်၊ အကယ်ဒမီနေဝင်း၊ နေမင်း၊ ကျော်ထက်အောင်၊ ဒါရိုက်တာသားညီ၊ အေးမြတ်သူ၊ ချြုးလေး၊ ရွှေသမီး တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...။

"ဒီဇာတ်ကားက မြင်နေကျပုံစံမျိုးမဟုတ်တဲ့ ဇာတ်ကားတစ်ကားဖြစ်တဲ့အတွက် ပရိသတ်တွေ ကြိုက်ပါ့မလား ဆိုတာ အာမမခံနိုင်ပါဘူး။ ထုတ်လုပ်သူအနေနဲ့ကလည်း ဒီဇာတ်လမ်းကို သူကြိုက်တယ်။ ငွေရတာ မရတာတွေ မတွေးဘဲ ရိုက်ပါ ဆိုတာနဲ့ ဒီဇာတ်လမ်းကို ရိုက်ကူးဖြစ်တာပါ။ ဒီဇာတ်လမ်းအတွက် ထွန်းထွန်း ကိုယ်တိုင်လည်း အားစိုက်ထုတ်ထားသလို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အများကြီး အားစိုက်ထုတ်ထားလို့ ထွက်လာရင်အားပေးကြပါဦး" ဟု ဒါရိုက်တာအေးချမ်းလူ က ပြောသည်။

သွေးမြစ်ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဒါရိုက်တာအေးချမ်းလူ ရိုက်ကူးပြီး အကယ်ဒမီထွန်းထွန်း၊ မေရီမျိုး၊ စွန်ပလွန်မန်းနီး၊ ကျော်ဇေယျနှင့် အနုပညာရှင်များစွာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်းသိရသည်။ ထွန်းထွန်း ရဲ့ သွေးမြစ် ရေစီးသန် မသန် စောင့်ကြည့်ချင်စရာ ကောင်းနေပါတယ် ဗျာ...။

Miss World Myanmar 2025 Myanmar ဆုကို အလှမယ် ခီဆာခင် ဆွတ်ခူး...။

အသက် ၁၇ နှစ် အရွယ် အလှမယ် ခီဆာခင်သည် Miss World Myanmar 2025 Final ပွဲတွင် Winner Crown ကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

"ခီဆာ Miss World Myanmar 2025 အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရတဲ့အတွက် အလွန်ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်မိပါတယ်ရှင်။ ဒီအောင်မြင်မှုက ခီဆာ တစ်ဦးတည်းရဲ့ ကြိုးစားမှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ခီဆာ့ကို အဘက်ဘက်မှ အားပေးမှု ပံ့ပိုးမှု များ ပြုလုပ်ပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးရှင် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ အားလုံးနှင့် ချစ်ခင်ခဲ့ကြသူများအားလုံး၏ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးစွာ ခီဆာ၏ မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်အားလုံး ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့်။ ခီဆာ့ကို ရွေးချယ်ပေးခဲ့ပါသော Mentors, Trainers, Sponsors, Organizers,နှင့် Miss World Myanmar ပွဲစီစဉ်သူများအားလုံးနှင့် ဒိုင်လူကြီးမင်းများ အားလုံး ကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။ Radiance Event Production မှ ND & Founder ဆရာထူးကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဟု ခီဆာခင် က ပြော သည်။

ခီဆာခင်သည် ၂၀၂၃ က မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သော Miss Tourism International ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာကိုယ်စားပြု အလှမယ်အဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အသက် ၁၅ နှစ်ကျော် အရွယ်ကတည်းကပင် အလှမယ်ပြိုင်ပွဲများကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေသူဖြစ်ပြီး အရပ် ၅ပေ ၈ လက်မရှိ ၍ International ပြိုင်ပွဲ အတွေ့အကြုံရှိသူ လည်း ဖြစ်သည်။

Netflix အထိ ပြသနိုင်အောင် ကြိုးစားမည့် မြန်မာဇာတ်လမ်းတွဲ...။

မြန်မာရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများတွင် မြင်နေကျ ဇာတ်ကားပုံစံ နှင့် မတူဘဲ နန်းတွင်းဇာတ်လမ်းပုံစံ ရိုက်ကူးမည့် ဘုရင့်သတို့သမီး ဇာတ်လမ်းတွဲကို Netflix အထိ ပြသနိုင်အောင် ကြိုးစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဒါရိုက်တာကျော်နှင်းဆီ က ပြောသည်။

"ဒီဇာတ်ကားကို Netflix အထိ တက်နိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။ မြန်မာဇာတ်ကားတွေ Netflix အထိ ရောက်တာရှားတယ်။ ကျွန်မလိုချင်တဲ့ အိုက်တင်၊ ဇာတ်ရုပ်တွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ သရုပ်ဆောင်ရွေးတယ်။ ကိုရီးယားကတော့ ပိုက်ဆံပဲ ထုတ်ပေးတာပါ။ ဒီကားက ကိုယ့်အတွက်ကြိုးစားဖို့လည်း တော်တော်များတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ပုံစံ ဆိုပေမယ့် တကယ့်ကို မြန်မာဇာတ်ကားတွေမှာ မြင်နေကျပုံစံ မျိုးနဲ့ မတူတဲ့ ဇာတ်ကားပါ။" ဟု ဒါရိုက်တာ ကျော်နှင်းဆီက ပြောသည်။

ဘုရင့်သတို့သမီး ဇာတ်လမ်းတွဲ ကန်တော့ပွဲပေး အခမ်းအနားကို မြဝတီမီဒီယာ စင်တာတွင် ကျင်းပရာ အနုပညာရှင် များစွာတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဘုရင့်သတို့သမီးဇာတ်လမ်းတွဲကို ဒါရိုက်တာ ကျော်နှင်းဆီ ရိုက်ကူးပြီး သရုပ်ဆောင် ထက်အောင်ရှိုင်း၊ ဒံယေလ၊ ပိုင်သစ်၊ ညီဂျော်၊ ထွန်းပုလဲရတနာ၊ နေခြည်ဝင်းလှဲ့ နှင့် အနုပညာရှင်များပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်။ မြန်မာရာဇဝင် ဇာတ်လမ်းရှားပါးနေချိန်မှာ ပေါ်ထွက်လာမယ့် ဘုရင့်သတို့သမီးဇာတ်လမ်တွဲကို ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ပိုပို ၏ I Wanna Be Your Girlfriend သီချင်းသစ် မိတ်ဆက်...။

အဆိုတော်ပိုပို ၏ I Wanna Be Your Girlfriend သီချင်းသစ် မိတ်ဆက်ပွဲကို Jasmine Palace Hotel တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မိတ်ဆက်ပွဲသို့ အဆိုတော် မိစန္ဒီ၊ အဆိုတော် ဟိဏ်းသစ်၊ မင်းသာကီ၊ မိုးဟေမာန်ခင်၊ ဆုပြည့်၊ နှင့် အနုပညာရှင်များစွာ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

"I Wanna Be Your Girlfriend, "ငါက မင်းကောင်မလေးဖြစ်ချင်တယ်" လို့ ခေါင်းစဉ်ပေးထားတာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လောက်က တွဲခဲ့တဲ့ မန္တလေးသားအကြောင်းကို သီချင်းဆိုထားတာပါ။ ဒီသီချင်းမှာဆိုရင် ပိုပိုကို အရင်မြင်ခဲ့တဲ့ ပုံစံတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ မြင်ရမှာပါ။ အသက်ကြီးလာလို့လား မသိဘူး၊ နူးညံ့ မိန်းမဆန်ပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ပုံလေးတွေကြိုက်လာတယ်။ အဲ့ဒီလိုပုံစံလေးပဲ နေချင်တယ်။ I Wanna Be Your Girlfriend ဆိုတဲ့အတိုင်း ပိုပိုကတော့ ချစ်သူကို တစ်နိုင်ငံလုံး ပတ်ပြီးတော့ ရှာချင်တာပါ"ဟု အဆိုတော် ပိုပိုက ပြောကြားသွားသည်။

ကဲ...ပိုပို ကတော့ ချစ်သူ ပတ်ရှာနေပါပြီ ခင်ဗျာ။ I Wanna Be Your Boyfriend လို့ ပြောဖို့ ဆန္ဒရှိသူ အမျိုးသားများ အရှေ့ကိုထွက်ခဲ့ကြပါ။

သူစိတ်ဆိုးရင် လျှောင်လုပ်တတ်လို့စိတ်မဆိုးရဲတော့ဘူးဆိုတဲ့ အေမီချာန်...။

ဒေါသမထွက်ရဲတော့ဘူး

ဒေါသထွက်တိုင်း လျှောင်လှုပ်တယ်... ကြမ်းချက်

12:55 pm

ဆိုပြီး ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ လျှောင်လှုပ်ပြီးနောက်မှ တင်လိုက်လို့ နဂါးမယ်ဆိုတဲ့ အေမီချာန်တယောက် တတိုင်းပြည်လုံးအဆဲခံနေရပါတယ်။ ၂၀၂၄ ကထဲကသူကြိုပြောထားတယ်ဆိုပြီး တစ်တော့အထောက်အထား ထုတ်ပြောပေမယ့် အခုလို ၂၀၂၅ မတ်လ ၂၈ရက်နေ့ မွန်းလွဲ လှုပ်သွားတဲ့ စစ်ကိုင်းလျှောင်ကြီးဒဏ်ကြောင့် မြန်မာပြည်သူတွေ စိတ်ဒုက္ခရောက် နေချိန်မှာ မပြောသင့်ဘူးဆိုပြီး ဖြစ်ကြတာပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဗေဒင် တဘောင် ရှေ့ဖြစ်နောက်ဖြစ်ဟောတွေ ယုံတတ်တဲ့ မြန်မာတချို့နဲ့တော့ အေမီစျာန်လို အမျိုးသမီးတွေလုပ်စားလို့ကောင်းနေဦးမှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

From P25 သဘာဝကုထုံးတွေ

လေ့ကျင့်သူတွေဟာ အခြားသူတွေထက် ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပိုပြီး ပုံမှန်သွေးပေါင် ချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းက အပန်းပြေစေတဲ့အတွက် သွေးပေါင်ချိန်ကို လျှော့ချပေးပါတယ်။ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ Hot Yoga ကျင့်စဉ်ကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

အဖြေရှာဆဲ ကုထုံးများ

Plant sterols and stanols။ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်သီး၊ အစေ့အဆံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးမှာ တွေ့ရတဲ့ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ မကောင်းတဲ့ LDL ကိုလက်စထရော စုပ်ယူမှုကို တားဆီးပေးပါတယ်။ Benecol margarine၊ Benecol Soft Chews နဲ့ CholestOff ဖြည့်စွက်ဆေးလိုမျိုး ထုတ်ကုန်တစ်ချို့မှာ ဒါတွေကို ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ နှလုံးကျန်းမာစေတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားသုံးပေးရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်တွေကို အစားအသောက်တွေထဲ ထည့်သွင်းတာ၊ ဖြည့်စွက်ဆေးအဖြစ် ထုတ်တာတွေက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးတယ်ဆိုတဲ့ သက်သေအထောက်အထား မရှိသေးပါဘူး။

Coenzyme Q10။ Coenzyme Q10 ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝအလျောက်ထုတ်ပေးတဲ့ antioxidant တစ်မျိုးပါ။ နှလုံးအားနည်းရောဂါရှိသူတွေ ဒီဖြည့်စွက်ဆေးကို သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် နှလုံးအားနည်းခြင်းကြောင့် ဆေးရုံတက်ရတာ၊ အသက်ဆုံးပါးရတာကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဆေးတွေက သွေးတိုးနဲ့ ကိုလက်စထရောကို လျှော့ချပေးလား၊ statins လို ကိုလက်စထရောဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို သက်သာစေလားဆိုတာတော့ မသေချာသေးပါဘူး။ ဆေးသောက်လို့ အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပေမယ့် တကယ်ထိရောက်မှုရှိမရှိတော့ မသိရသေးပါဘူး။

Probiotics။ Probiotic ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ (အကျိုးပြုဘတ်တီးရီးယား နဲ့ တဆေးတွေ) က ကိုလက်စထရောကို လျှော့ချပေးတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားတစ်ချို့တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ် probiotic အမျိုးအစားက လျှော့ချပေးတာလဲဆိုတာ သေချာမဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပါဘူး။ လောလောဆယ်မှာတော့ ဂရိဒိန်ချဉ်နဲ့ ကင်မ်ချီလို အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို နေ့စဉ်အစားအသောက်ထဲမှာ ပုံမှန်ထည့်စားနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်ရမည့် ကုထုံးများ

Red yeast rice။ ဆန်နီတဆေး ဖြည့်စွက်ဆေးဆိုတာ စနစ်တကျစစ်ဆေးထားခြင်းမရှိတဲ့ ကိုလက်စထရောဆေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Statins ဆေးတွေလိုပဲ monacolin k ဒြပ်ပေါင်းပါဝင်တာမို့ statins သောက်နေတဲ့သူတွေ ထပ်သောက်ရင် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ

ထိရောက်သော ကုထုံးများ

အပ်စိုက်ကုသခြင်း။ ၂၀၂၀ ခုနှစ် လေ့လာမှုအရ အပ်စိုက်ကုထုံးကို ၂ ပတ်မှ ၈ ပတ်အတွင်း ခံယူခြင်းဟာ ဝမ်းချုပ်သူတွေကို ပုံမှန်ဝမ်းသွားစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အပ်စိုက်ကုထုံးဟာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးလို့ ဆိုနိုင်ပြီး အခြားဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ခေတ်မီဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာတောင် အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အပ်စိုက်ကုပညာရှင်တွေ ခန့်ထားကြပါတယ်။

ယောဂ။ ပုံမှန်ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ အစာခြေစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်က လေ့လာမှုအရ အသက် ၆၀ နဲ့ ၇၅ နှစ်ကြားရှိသူတွေဟာ ယောဂတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ပတ် ၃ ကြိမ်၊ ၃ လကြာ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း သိသိသာသာ သက်သာလာကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ထို့အပြင် ပိုပြီးလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်လာကြပါတယ်။ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်တဲ့ရောဂါ (irritable bowel syndrome - IBS) ခံစားနေရသူတွေဟာ ၈ ပတ်ကြာ ဟဿယောဂ (hatha) လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဝမ်းဗိုက်နာကျင်တာတွေ လျော့နည်းသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အိပ်မွေ့ချကုထုံး။ Gut-directed hypnotherapy ဆိုတဲ့ ဒီကုထုံးဟာ နာကျင်မှုဝေဒနာကို အာရုံပြောင်းပေးပြီး အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းက ကြွက်သားတွေ၊ အာရုံကြောတွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်တဲ့ရောဂါ (IBS) ရှိသူတွေကို ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှု သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ IBS အတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးဖြစ်တဲ့ CBT စိတ်ကုထုံးနဲ့ ထိရောက်မှုချင်း တူညီပါတယ်။

အဖြေရှာဆဲ ကုထုံးများ

နနွင်း။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်က လေ့လာမှုအရ နနွင်းမှာပါဝင်တဲ့ ကာကူမင် (curcumin) ဒြပ်ပေါင်းဟာ ရင်ပူသက်သာစေတဲ့ဆေးတွေနဲ့ အာနိသင်တူပါတယ်။ နနွင်းဖြည့်စွက်ဆေးကို သောက်သုံးသူတွေဟာ omeprazole ဆေး သောက်သုံးသူတွေလိုပဲ ဝေဒနာသက်သာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချို့လေ့လာမှုတွေအရ နနွင်းဟာ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကို ပိုဆိုးစေတယ်လို့ တွေ့ရှိတာမို့ ထပ်မံလေ့လာဖို့ လိုနေပါသေးတယ်။

Peppermint oil။ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုတွေအတွက် peppermint oil ကို သုံးသင့်တယ်လို့ American College of Gastro-enterology က ထောက်ခံချက်ပေးထားပါတယ်။ ရောဂါသက်သာစေတာ မှန်ပေမယ့် ထပ်မံလေ့လာဖို့ လိုနေပါသေးတယ်။ စမ်းသောက်ချင်တယ်ဆိုရင် enteric-coated capsule ကို သောက်ပါ။ coated မလုပ်ထားတဲ့ဆေးတွေက ရင်ပူစေပါတယ်။

Probiotics။ အစာခြေစနစ်မှာ ဒီအဏုဇီဝတွေ လိုအပ်တယ်ဆိုပေမယ့် အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းရောဂါတွေအတွက် probiotics ဖြည့်စွက်ဆေးသောက်တာကိုတော့ အကြံပြုထားခြင်းမရှိပါဘူး။ နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနဲ့ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်း (IBS) တွေမှာ အကျိုးပြုဘတ်တီးရီးယားတွေက အရေးပါတယ်ဆိုပေမယ့် ဘယ်လို probiotics မျိုးက အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပါဘူး။ လောလောဆယ်တော့ probiotics ကြွယ်ဝတဲ့ ဒိန်ချဉ်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ချဉ် (sauerkraut) တွေ စားပေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

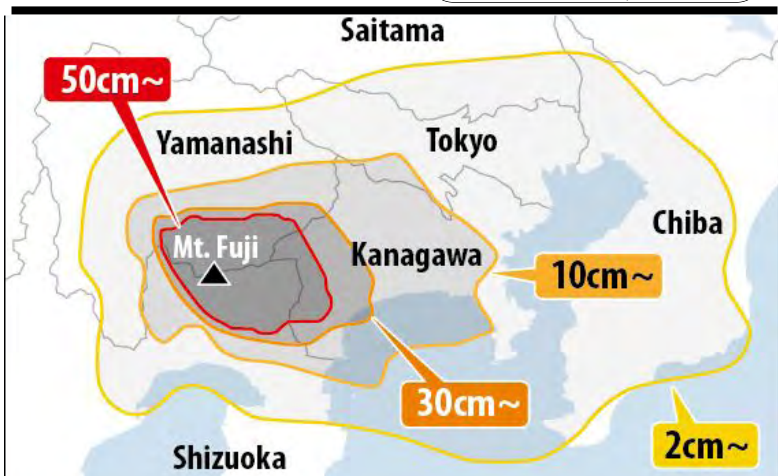
ရှောင်ရန်ကုထုံးများ

Chamomile။ ချာမိုမိုင်းလက်ဖက်ရည်နဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုကြပေမယ့် ခိုင်မာတဲ့အထောက်အထား မရှိပါဘူး။ ဒေစီ၊ မာရီဂိုး၊ ဂန္ဓမာ၊ ragweed တွေနဲ့ ဓာတ်မတဲ့သူတွေဆိုရင် ဓာတ်မတဲ့လက္ခဏာတွေပါ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

Wormwood။ Wormwood ပင်က ထုတ်ထားတဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးတွေဟာ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်းကို သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုကြပေမယ့် သုတသနအချို့အရတော့ ဒီဆေးတွေဟာ အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဖူဂျီသာ.. ပေါက်ကွဲသွားခဲ့ရင်

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)



ဂျပန်အစိုးရရဲ့ ပညာရှင်တွေပါဝင်တဲ့ အကြံပေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က ၃၇၇၆ မီတာမြင့်တဲ့ ဂျပန်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး တောင် ဖူဂျီ မှာ ကြီးမားတဲ့မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ခဲ့ရင် ထွက်လာမယ့် မီးတောင်ပြာကျရောက်တဲ့ ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး အဆင့် ၄ ဆင့်ပါတဲ့ တုံ့ပြန်မှု အစီအစဉ်ကို ၂၀၂၅ ခုနှစ် မတ်လ ၂၁ ရက်မှာ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

မူအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ရဲ့နေအိမ်တွင်းမှာ ပုံမှန်အတိုင်းနေထိုင်တဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့နေဖို့ အဲဒီ အကြံပေးအဖွဲ့ရဲ့ အစီရင်ခံစာထဲမှာ ဆိုထားပါတယ်။

အဆင့် ၁ ကို မီးတောင်ပြာထုဟာ ၃ စင်တီမီတာအောက်ရှိတဲ့အနေအထားလို့ သတ်မှတ်ထားပြီး ရထားပြေးဆွဲမှုတွေ ရပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မီးတောင်ပြာထုဟာ ၃ စင်တီမီတာကနေ ၃၀ စင်တီမီတာ အကြားရှိပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မပြတ်ဘူး ဆိုရင် အဆင့် ၂ လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

အဲဒီ အဆင့် ၁ နဲ့ ၂ တို့ကို အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ပမာဏ နည်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူဦးရေထူထပ် တဲ့အရပ်ဒေသတွေမှာဆိုရင် တိမ်းရှောင်မှုတွေလုပ်ရတဲ့အခါ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာ သတိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တိုကျိုမြို့ အပါအဝင်၊ ခါနာ့ဂါဝ၊ ရှိုင်းတားမား ခရိုင်တွင်းက မြို့ကြီး တွေလိုမျိုး လူဦးရေထူထပ်တဲ့နေရာတွေမှာ နေထိုင်သူတွေ နိုးနိုးကြားကြားနဲ့ သတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။

မီးတောင်ပြာထုဟာ ၃ စင်တီမီတာကနေ ၃၀ စင်တီမီတာကြားရှိပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်သွားပြီး အမြန်ပြန်ရဖို့မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အဆင့် ၃ လို့ သတ်မှတ်ပြီး ဒေသန္တရ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက ဒေသခံတွေကို တခြားနေရာဆီ တိမ်းရှောင်ဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်ဖို့ စီစဉ်ရပါမယ်။

မီးတောင်ပြာထု ၃၀ စင်တီမီတာကျော်သွားပြီဆိုရင် အဆင့် ၄ လို့ သတ်မှတ်ပြီး ဒေသခံတွေကို တိမ်းရှောင်ဖို့ အာဏာပိုင်တွေက တိုက်တွန်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီအတောအတွင်း မိုးရွာခဲ့လို့ရှိရင် မီးတောင်ပြာတွေဟာ စိုစွတ်လာပြီး အဲဒါရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ ပျဉ်ထောင်အိမ် တွေ ပြိုလဲသွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပညာရှင်အဖွဲ့က သတိပေးထားပါတယ်။

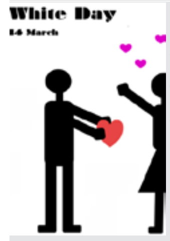
ဖူဂျီတောင်မှာ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု နောက်ဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ခဲ့တာလို့ မှတ်တမ်းတင်ထားတာက ၁၇၀၇ ခုနှစ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ပေါက်ကွဲမှုတွေဟာ ၁၆ ရက်ဆက်တိုက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး တိုကျို မြို့လယ်မှာ မီးတောင်ပြာထု ၄ စင်တီမီတာအထိ ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်ရင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနဲ့ အဲဒါနဲ့ ဆက်နွယ်တာတွေကို လေ့လာသိရှိ ထားသင့်ပါတယ်။ ဘယ်တော့ဖြစ်မလဲဆိုတာ ကြိုတင်မသိနိုင်ပေမဲ့ စားနပ်ရိက္ခာနဲ့ ရေကို အနည်းဆုံး သီတင်းတစ်ပတ်စာလောက်တော့ ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရင် ကောင်းမယ်ထင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရယူဖို့နဲ့ လူမှုအသိုက်အဝန်း အတွင်းမျှဝေဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်မှာ လှုပ်ခဲ့တဲ့ Ishikawa ခရိုင် Noto ကျွန်းဆွယ်ငလျင်မှာ မဟုတ်မမှန်သတင်းတွေ၊ လုပ်ကြံသတင်းတွေ လူမှုမီဒီယာမှာ ထွက်ပေါ်လာခဲ့တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

White Day - မတ်လ ၁၄

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)



ဂျပန်နိုင်ငံမှာ **White Day** လို့ခေါ်တဲ့ မတ်လ ၁၄ ရက်နေ့က ချစ်သူတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကြားမှာ ကျေးဇူးတင်စကားပြောဖို့နဲ့ ချစ်ခြင်းကို ပြန်လည်ဖော်ပြတဲ့နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ **Valentine's Day** မှာ ဂျပန်မိန်းမပျိုလေးတွေက ယောကျ်ားလေးတွေကို ချောကလက်တွေ ပေးတယ်ဆိုရင် တလတိတိပြည့်တဲ့ **White Day** မှာတော့ ယောကျ်ားလေးတွေက ကျေးဇူးတင်တဲ့အနေနဲ့ လက်ဆောင်တွေ ပြန်ပေးကြရင်း ဒါကို ဂျပန်လို "ပြန်ပေးတဲ့နေ့" လို့လည်း တင်စားကြပါတယ်။

အမှန်တော့ **White Day** ရဲ့ အစဟာ 1978 ခုနှစ်တုန်းက **Marshmallow Company** တစ်ခုရဲ့ **"Valentine's Day** မှာ မိန်းကလေးတွေက ယောကျ်ားလေးတွေကို ချောကလက်ပေးတယ်၊ ဒါဆို ယောကျ်ားလေးတွေကလည်း ပြန်ပေးသင့်တယ်" ဆိုတဲ့ စီးပွါးရေးသမားတွေရဲ့ Idea တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ **Chocolate Company** နဲ့ လက်ဆောင်ပစ္စည်းဆိုင်တွေကလည်း ဒီအစဉ်အလာကို အားပေးမြှင့်တင်ခဲ့ကြရင်း **White Day** ဟာ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ရိုးရာပွဲတော်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

White Day မှာ ချစ်ခြင်းရဲ့ စင်ကြယ်မှုနဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို ဖော်ပြတဲ့အနေနဲ့ လက်ဆောင်တွေကို အဖြူရောင်နဲ့ ထုပ်ပိုးကြပြီး အဓိကကတော့ အဖြူရောင်ချောကလက်တွေ၊ Marshmallow တွေ၊ ကွတ်ကီးတွေကို ပေးကြပါတယ်။ချောကလက်ကတော့ **White Day** မှာ အပေးများကြတဲ့ လက်ဆောင်ဖြစ်ပြီး ဒီမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာတစ်ခုကတော့ လက်ဆောင်တစ်ခုစီမှာ အဓိပ္ပါယ်တွေ ရှိနေတာပါပဲ။

ကွတ်ကီး (**Cookie**) ပေးတာက "မင်းက ငါ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းပါ" လို့ ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

Marshmallow ဆိုရင်တော့ "မင်းကို ငါ မကြိုက်ဘူး" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါတဲ့။

သကြားလုံး (**Candy**) ကတော့ "ကိုယ်လည်း မင်းကို ချစ်ပါတယ်" လို့ ပြောချင်တာပါတဲ့။

ဒီတော့ ကိုယ်ပေးမယ့်သူကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်မျိုးနဲ့ ပေးချင်လဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားပြီးမှ ပေးသင့်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် Friend Zone ထဲ သွင်းပါမယ်ဆိုမှ ချစ်ပါတယ်လို့ သွားပြောမိရင် နေရင်းထိုင်ရင်း ဒုက္ခရောက်မယ်နော်။

နောက်ထပ် ဗဟုသုတအနေနဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေက **White Day** မှာ လက်ဆောင်ပေးတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ စေတနာကို ဖော်ပြတဲ့နည်းလမ်း **"Sanbai Gaeshi"** (三倍返し)" ဆိုတဲ့ ဓလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ Valentine's Day မှာ ရခဲ့တဲ့ လက်ဆောင်ထက် သုံးဆလောက် ပိုကောင်းတဲ့ဟာ ပြန်ပေးတာပါ။ ဥပမာ **Valentine's Day** မှာ ချောကလက်တစ်ဘူးရခဲ့ရင် **White Day** မှာ ချောကလက်သုံးဘူး ပြန်ပေးတာမျိုးပေါ့။

အခုခေတ်မှာတော့ **White Day** ကို ဂျပန်ပြည်တင်မကဘဲ တောင်ကိုရီးယားနဲ့ ထိုင်ဝမ်တို့မှာပါ ကျင်းပလာကြပြီပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ လူမှုရေးနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမှာ အရေးပါတဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရရှိထားတဲ့ ဒီလိုနေ့ဟာ ချစ်သူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူတွေအတွက် ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ဖော်ပြတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

桜 ဆာကူရာ့ရာသီ

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ရာသီဥတုက နွေးလာပြီ၊ ဒီတော့ ဆာကူရာ့ (ချယ်ရီ) ပန်းတွေ ပွင့်တော့မယ်လေ။

ဆာကူရာ့ ဆိုတာက ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့အသည်းစွဲ၊ ပွင့်ပြီဆိုရင် ပန်းကြည့်ပွဲလုပ်ကြတယ်၊ အပင်ပေါ်က ပန်းတွေရဲ့အလှကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ ခံစားကြတာ။ ပန်းကြည့်ရင်း ချယ်ရီပင်အောက်နဲ့ အဲဒီနေရာတစ်ဝိုက်မှာ စားကြသောက်ကြ ပျော်ပါးကြတယ်။ အဲဒါ သူတို့တတွေရဲ့ ရိုးရာဓလေ့ပေါ့။

နိုင်ငံခြား ခရီးသွားဧည့်သည်တွေ ဂျပန်ကိုလာကြတာဟာ များလွန်းအားကြီးလို့ တချို့ ဂျပန်လူမျိုးတွေ ညည်းတွားရတဲ့အထိ ဖြစ်ကုန်တယ်၊ ခရီးသွားတွေ လာရောက်လည်ပတ်ကြည့်ရှုတာများတဲ့ ဒေသတွေက ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေဆို ဝင်ကြေး၊ တည်းခိုခွန် ဆိုပြီး တိုးမြှင့်ယူတာအထိ လုပ်လာကြတယ်။

အခုကစပြီး ဆာကူရာ့တွေ လှိုင်လှိုင်ပွင့်တော့မယ်။ တိုကျိုမြို့တော်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ဆာကူရာ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိပေးဆိုင်းဘုတ် ထုတ်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ လူမျိုးတစ်မျိုးက တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကို လေးစားသမှုပြုတာဟာ နိုင်ငံကြီးသားစိတ်ဓာတ်လို့ ပြောရမယ်ထင်ရဲ့။

ဟာ့ရု ဆိုတာက နွေဦးရာသီကို ဂျပန်လို ခေါ်တာပါ၊ ဟာ့ရု နွေဦးလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ မခွဲအတူ တွဲယူလာကြ တာကတော့ ဆာကူရာ့ (Sakura) လို့ ခေါ်တဲ့ ချယ်ရီပါပဲ ။ နွေဦးမှာ ချယ်ရီတွေ ဖူးပွင့်ကြတယ်လေ။ ဂျပန်တပြည်လုံး ပန်းရောင်တွေ ဖုံးလို့ပေါ့။ ဒီတော့ ဟာနာ့မိ(Hanami) လို့ခေါ်တဲ့ ချယ်ရီပန်းကြည့်ပွဲကို လုပ်ကြတယ်။

ဂျပန်ရဲ့တောင်ဘက်စွန်း အိုကီနာဝါကနေ အနောက်ဘက်က ကျူးရှူး ၊ ရှီခိုးကု ၊ ဟွန်ရှူး အလယ်၊ မြောက်ဘက်စွန်း ဟော့ကိုင်းဒိုး အထိ မတ်လလယ် လောက်ကနေ ဧပြီလလယ်လောက်အထိ ဆာကူရာ့ တွေ ပွင့်ကြပါတယ်။ ချယ်ရီပန်းဟာ ပင်လုံးကျွတ်ပွင့်ပြီးရင် အပင်မှာ အလွန်ဆုံး တစ်ပတ် လောက်ပဲ ခံပါတယ် ။ ပန်းပွင့်ရာသီမှာ မိုးရွာလိုက်ရင်တော့ သုံးလေးရက်နဲ့ ဇာတ်သိမ်းသွားပါတယ်။

အိမ်နဲ့မလှမ်းမကမ်းက ဟာနာ့မိဂါဝါ့ ချောင်း (မြန်မာလိုဆိုရင် ပန်းကြည့်ချောင်း လို့ခေါ်ရလိမ့်မယ်) တစ်လျှောက်မှာ ချယ်ရီပင်တန်းရှည်ကြီးရှိတယ်။ ဖူးငုံတံတွေအောက် စက်ဘီးနင်းရတာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးလှတယ်။ ပန်းပွင့်ချိန်ဆို လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ ပန်းကြည့်သူတွေ အများကြီးဖြစ်မှာပဲလို့ တွေးမိသေး။ အဲဒါနဲ့ ဟိုက်ကု တစ်ပုဒ် စပ်မိပါလေရော။

ဖူးငုံတံချိုဝင့်
တင့်လှဖို့ သူပြင်ပြီထင့်
အားမာန်နဲ့ အသင့်

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

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

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

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

From P 7 Rachel Chhek

ပေးတယ်။ RSV, Shingles, Tdap Vaccines, နဲ့ ခရီးသွားဖို့ Typhoid ကာကွယ်ဆေးတွေလဲ ထိုးပေးပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့က ကြိုပြီးရက်ချိန်းယူတာက အဆင်ပြေပါတယ်။

၉။ Pharmacist တယောက်အနေနဲ့ ဆရာဝန်ဆေးစာမပါဘဲ အလွယ်ဝယ်နိုင်တဲ့ ဆေးတွေ သောက်တာအလွန်အကျွံဖြစ်ရင် အန္တရာယ်ရှိပုံကို ဆေးပညာဗဟုသုတမျှဝေပေးပါဦး။ အထူးသဖြင့် နှာစေးချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေသောက်တာလွန်ရင် အန္တရာယ်ရှိပုံ။

ဗမာလိုအခေါ် ပါရာစီတမော၊ ဈေးကွက်မှာဆေးအမည် Tylenol (acetaminophen) ကို တနေ့3grams ထက်ပိုသောက်ရင် အသည်းအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အအေးမိတုတ်ကွေးအတွက် cold&flu ဆေးတွေမှာပဲ ပါရာစီတမောပါတယ်။ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးမှာလဲ ပါရာစီတမောပါတယ်ဆိုရင် နှစ်ခါသောက်မိပြီး လူကိုထိခိုက်နိုင်တာမို့ ဘာဆေးသောက်သောက် ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို သေချာဖတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်တွေသောက်တဲ့အခါလဲ ဆီမှာပျော်တဲ့ vitamin A, D, E, K တွေကို အကြာကြီးဆွဲသောက်လို့ မကောင်းပါဘူး။ သွေးပုံမှန်စစ်ပြီး ရလာတဲ့ရလာဒ်ကိုကြည့်ပြီးမှ သောက်ရပါမယ်။ Antihistamine တွေဖြစ်တဲ့ Allegra(Fexofenadine HCL) ဆိုရင် တနေ့ကို 50mg-180mg, Claritin(loratadine), Zyrtec (cetirizine) တို့ဆိုရင် တနေ့ကို 10mg သာ သောက်သင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ့ထက် ပိုများများမသောက်သင့်ပါဘူး။

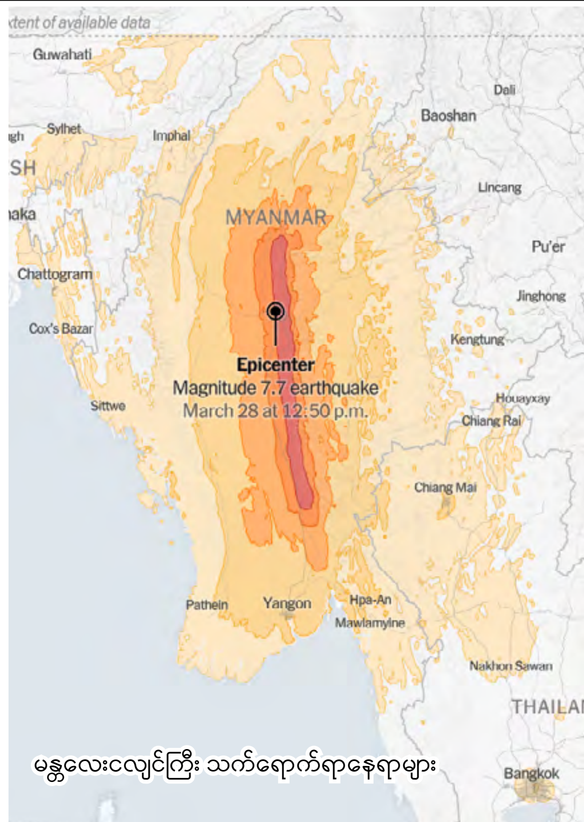
ဒီဆေးတွေက အာလာဂျီအတွက်ပေးသလို cough&cold ဆေးတွေမှာလဲ ပါတာမို့ နှစ်ခါ မသောက်မိအောင် သတိထားရပါမယ်။ နှာပိတ်နှာစေးရင်သောက်တဲ့ Pseudoephedrine ကလဲ သောက်တာများရင် နှလုံးခုန်မြန်စေတာမို့ အအေးမိချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေသောက်ရင် အထဲက ပါဝင်ပစ္စည်းနဲ့ပမာဏတွေကို သေချာဖတ်ပြီးမှသောက်သင့်ပါတယ်။

၁၀။ သားသမီးနှစ်ယောက်လုံးကို ပညာရေးလမ်းကြောင်းပေါ်ကောင်းမွန်စွာလျှောက်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ဆုံးမခဲ့လဲ။

ကလေးတွေက အချိန်ပေးရတယ်။ ပထမသမီးတုန်းက ကျမက အတွေ့အကြုံမရှိတော့ Parenting အကြောင်းသိပ်မသိခဲ့ဘူး။ ဒီက ကလေးတွေက အတင်းအကျပ်တွန်းလို့မရဘူး။ ကလေးငယ်တုန်းက နားထောင်ပေမယ့် ဆယ်ကျော်သက်ရောက်တဲ့အခါ သူတို့ vision နဲ့သူတို့၊ သူတို့ဖြစ်ချင်တာနဲ့သူတို့ရှိလာကြတယ်။ အဲ့ဒီ့တော့ ကိုယ်က သူတို့နေရာကနေလိုက်ပြီး စဉ်းစားရတယ်။ ငါကရော ဆယ်ကျော်သက်မှာ ဘယ်လိုစဉ်းစားခဲ့လဲ။ ဘာလုပ်ခဲ့လဲဆိုတာက ပြန်စဉ်းစားရတယ်။ ကလေးတွေက ဘယ်လောက်တွန်းတွန်း သူတို့မလုပ်ချင်ရင်လုပ်ကိုမလုပ်ဘူး။ သူတို့ကို ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာကို တိုက်ရိုက်သွားပြောလို့မရဘူး။ လက်ချာသွားပေးလို့မရဘူး။ သူတို့စိတ်ကြည်နေချိန်မှာ ကိုယ်က ဒီလိုကြိုးစားတဲ့သူတွေက ဒီလို အောင်မြင်သွားတယ်။ မကြိုးစားရင် မအောင်မြင်ဘူး စသဖြင့် တိုတိုတုတ်တုတ်ပဲ ၅မိနစ်ဆို ၅မိနစ်ပဲ ပြောမှနားဝင်တယ်။ ပညာရေးမှာ သူတို့ဖြစ်စေချင်တာ သူတို့လုပ်ဖို့ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးထားတယ်။ ဘာလုပ်ပါဆိုပြီးမချုပ်ကိုင်ဘူး။ ကိုယ်က နောက်ကနေ ကျောင်းစားရိတ်အကုန်ပံ့ပိုးပေးမယ်လို့ သူတို့အတွက် motivation ပေးပါတယ်။ သမီးကြီးက UCR မှာ ဆေးကျောင်းတက်နေတယ်။ သားငယ်က Chapman University မှာ udergrad တက်နေတယ်။ သားငယ်ကတော့ pharmacist school ဆက်သွားမှာပါ။ Parenting က လေ့လာလို့မကုန်တာမို့ ကျမလဲ ခုထိလေ့လာနေတုန်းပါပဲ။

၁၁။ US ဇ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစတင်ထူထောင်ချင်တဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေအတွက် မြန်မာ့ဂဇက်ဇနေ အကြံဉာဏ်နဲ့အားပေးစကားပြောပေးပါ။

အမျိုးသမီးပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုထူထောင်ဖို့ သူ့ကဏ္ဍနဲ့သူရှိတယ်။ ဘာလုပ်ချင်တာလဲ၊ ဘာလိုချင်တာလဲ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရမယ်။ passion ရှိရမယ်။ နောက်တခုက social impact ပေါ့။ ဥပမာ ကျမဆိုရင် လူတွေနဲ့ဆက်ဆံစကားပြောရတာကြိုက်လို့ pharmacy အမျိုးအစားတွေထဲကနေ In patient pharmacy ကိုရွေးပြီး လုပ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်က ဘာလဲဆိုရင် အချိန်ကို ညှိုလုပ်လို့ရတယ်။ ဥပမာ- ကလေးတွေအရေးကြီးတဲ့အချိန်ဆိုရင် ကလေးတွေကိုဦးစားပေးပြီး ဆိုင်မှာဝန်ထမ်းတွေနဲ့ထားခဲ့လို့ရတယ်။ Work life balance လုပ်လို့ရတယ်။ နောက်ဆုံးအရေးကြီးဆုံးတချက်က အမြဲတမ်းလေ့လာသင်ယူနေရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ ကျမ ဘွဲ့ရပြီးတာ အနှစ်၃၀ကျော်ခဲ့ပြီ။ ဆေးအသစ်တွေအမြဲထွက်နေတဲ့အတွက် အမြဲတမ်းလေ့လာနေရပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ထူထောင်ထားတဲ့သူဖြစ်တဲ့အတွက် စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်တွေကိုလဲ အမြဲလေ့လာနေတုန်းပါပဲ။



မန္တလေးငလျင်ကြီး သက်ရောက်ရာနေရာများ

ကျောက်ဆည်ငလျင်ဒဏ်ခံရပုံ

From P23 Earthquake

ဒဏ်ခံနေရသည့် ရှမ်းပြည်နယ်နှင့်စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသများကို ဖုံးကျဲခဲ့သည်။ စစ်ကိုင်းတိုင်းတွင် ငလျင်ဘေးကြောင့် သေဆုံးသွားသောအလောင်းများကို မဖယ်ထုတ်နိုင်သေးဘဲ အလောင်းထုတ်သည့်အိတ်များ မလုံလောက်သဖြင့်အပုပ်နံ့များပင်ထွက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း social media များတွင်ရေးသားကြသည်။ အင်တာနက်နှင့်ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲကြောင့် စစ်ကိုင်းငလျင်ဘေးသင့်သတင်းများမှာ မန္တလေးနှင့်စာလျှင် အလွန်နည်းပါးခဲ့သည်။ စစ်ကိုင်းတံတားဟောင်းကျိုးကြပြီး တံတားသစ်မှာ အကန့်အသတ်ဖြင့်သွားလာရသဖြင့် အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးမှာ နှောင့်နှေးခဲ့ရသည်။ မလေးရှားကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များသည် စစ်ကိုင်းသို့ မတ်၃၁ တွင်ရောက်ရှိသည်။

စစ်ကိုင်းမြို့ငလျင်ဒဏ်ခံရပုံ

ပြတ်ရွေ့များနှင့် ငလျင်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ စစ်ကိုင်းပြတ်ရွေ့သည် ၁၄၀၀ ကီလိုမီတာရှည်ပြီး ငလျင်ကြီးများသည် စစ်ကိုင်း၊ ပဲခူး၊ ရှမ်းပြည်နယ်တို့တွင် ဆယ်စုနှစ်များအတွင်းလှုပ်သည်။ ဩဂုတ်၁၁၊ ၂၀၀၉တွင် ပြင်းအား၇.၅ငလျင်သည် ကိုကိုကျွန်း၊ နိုဝင်ဘာ၆၊ ၁၉၈၈တွင် ပြင်းအား၇.၇ငလျင်သည် ရှမ်းပြည်နယ်၊ ဩဂုတ်၆၊ ၁၉၈၈တွင် ပြင်းအား၇.၃ငလျင်သည်စစ်ကိုင်း၊ ဇူလိုင်၈၊ ၁၉၇၅တွင် ပြင်းအား၇ငလျင်သည် မန္တလေး၊ ဇူလိုင်၂၉၊ ၁၉၇၀တွင် ပြင်းအား၇ငလျင်သည်စစ်ကိုင်း တို့တွင် လှုပ်ခဲ့သည်။ California သည်လဲ ငလျင်ကျောပေါ်တွင်ရှိရာ ၁၉၉၄ Northridge ငလျင်သည် ပြင်းအား၆.၇ ရှိခဲ့ကာ Freway များပျက်စီး၊ အိမ်များပြိုပြီး ၅၇ဦးသေဆုံးကာ၁၆ဦးဒဏ်ရာရခဲ့သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် Cal OES ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်ချိတ်ဆက်ပြီး Listos California ကို ၂၀၁၉၊ ဩဂုတ်တွင်ဖွင့်ခဲ့သည်။ Cal OES က မတ်၂၂ကနေ မတ်၃၀ ကိုTsunami Preparedness Week ဟု ကြေငြာချက်ထုတ်ခဲ့ကာ မတ်၃၀တွင် တောင်ပစိဖိတ် Pangai ကမ်းခြေ၊ Tonga တွင် ပြင်းအား၇.၁ ရှိ ငလျင်လှုပ်ခဲ့သည်။

ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် gas ယိုစိမ့်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ မီးဘေး၊ လေထဲတွင်လွင့်လာသောပစ္စည်းများထိခိုက်ခြင်းကြောင့်လဲ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများဖြစ်ကြသဖြင့် အရေးပေါ်အိတ်များ၊ ငလျင်လှုပ်လျှင် အရေးပေါ်ပြင်ဆင်မှုများကို ကြိုစဉ်းစားထားကြရန်လဲ လိုပါသည်။

Temple City, Los Angeles ရှိ First Kachin Baptist Church တွင် မြန်မာပြည်အရေးပေါ်လူသားချင်းစာနာမှုကိုယ်ချင်းစာနာရေးကူညီရေးဈေးရောင်းပွဲနှင့်ဂီတဖျော်ဖြေပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မတ်၈ရက်က အသင်းတော်ရှိမြက်ခင်းပြင်တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မဘောက်ဂျာ၏ ရှမ်းခေါက်ဆွဲတို့ဟူးနွေး၊ မကြူကြူ၏ ရခိုင်ငါး ငါးပိချက်၊ ကိုဟန်သိန်းမိသားစု လက်ဖက်ရည်နှင့်အီကြာကွေး၊ မမိုရင်းနန်ဆိုင်း၏ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုပ်၊ ရိုးမစားသောက်ဆိုင်ငါးဖယ်ကြော်နှင့်စမူဆာတို့အပါအဝင် ပဲပြုတ်၊ အကြော်စုံ၊ ကျောက်စိမ်း၊ ပယင်းအလှဆင်ပစ္စည်းများ၊ မြန်မာစားသောက်ကုန်၊ ကချင်ငါးအုန်းစသော အစားအစာမျိုးစုံကိုရောင်းချခဲ့သည်။

" M" Music Band ၏တီးခတ်မှုနှင့်အတူ အကယ်ဒမီမေယု၊ အကယ်ဒမီမေဝင်းမောင်၊ တေးသံရှင်လူမင်း၊ မမြမြအေးအပါအဝင် မြို့ခံတေးသံရှင်တို့က တေးသီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။ ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။

From P1 BCC အသင်းတော်

သွားရောက်လှူဒါန်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

Burmese Christian Church အသင်းတော်အဖွဲ့သည် မြန်မာပြည်လူသာချင်းစာနာမှုကူညီရေးရန်ပုံငွေအခမ်းအနားမှရရှိသည့် ရန်ပုံငွေများထဲမှ မြန်မာအဖွဲ့အား $4312.50 ကို ကိုဇော်ဇော်အောင်အားလည်းကောင်း၊ မွန်တိုင်းရင်းသားအဖွဲ့အတွက် $4312.50 ကို Dr. ပြုံးချိုအားလည်းကောင်း၊ ရန်ပုံငွေများထဲမှ BCC ကလှူဒါန်းသည့်ဒီမောဆိုးနှင့်ဖယ်ခုံဒေသရှိ ကရင်နှင့်ကယားတိုင်းရင်းသားများအတွက် $4312.50 ကို သက်ဆိုင်ရာကိုယ်စားလှယ်များထံ လှူဒါန်းပေးအပ်ခဲ့သည်။ မဲဆောက်တွင် ရောက်ရှိနေကြသည့် CDM ဆရာဝန်များ၊ အင်ဂျင်နီယာများ၊ ကျောင်းဆရာများနှင့် မြန်မာပြည်စစ်မှုထမ်းရန်တပ်သားစုဆောင်းခြင်းကိုတိမ်းရှောင်လာသောလူငယ်များအတွက် မိသားစု၅၀စာကို $2000 လှူဒါန်းခဲ့သည်။

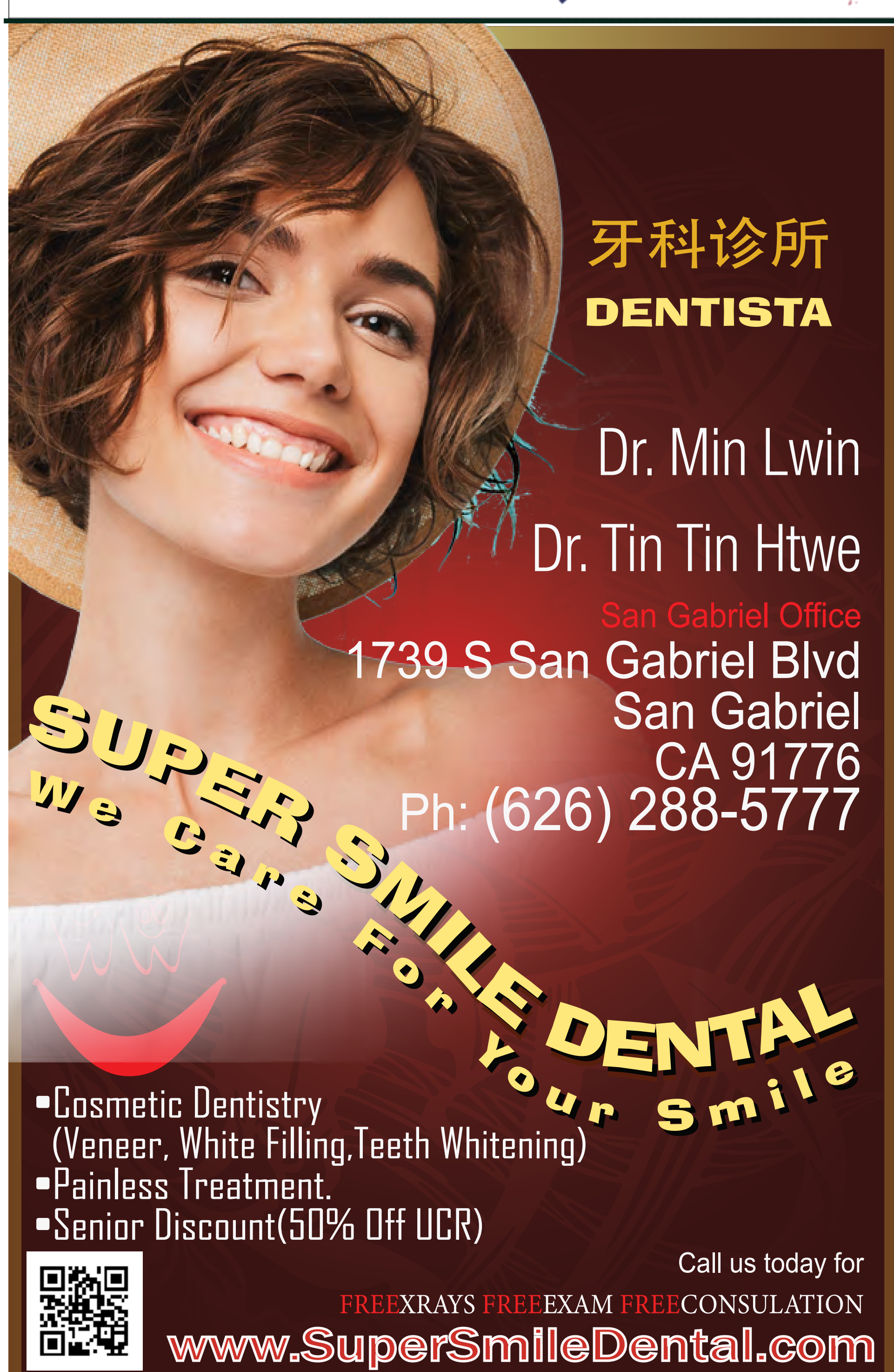
Burmese Christian Church အသင်းတော်အဖွဲ့က ရှာဖွေရရှိသောရန်ပုံငွေများအား မတ်လ၆ရက်၊ ၂၀၂၅တွင် ထိုင်းနိုင်ငံမယ်ဆောက်မယ်လ ဒုက္ခသည်စခန်းသို့ Rev. Htwe Din Nyunt နှင့် အသင်းသူအသင်းသားများ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ကာ အိမ်ထောင်စု၂၈၀ အတွက် ဆန်၊ဆီ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ အားလူး၊ ကြက်သွန်၊ ငါးသေတ္တာများကို လှူဒါန်းခဲ့သည်။ သဘောဖိုးစစ်ရှောင်အိမ်ထောင်စု ၇၃စုကိုလဲ အခြေခံစားကုန်များလှူဒါန်းခဲ့ပြီး မလေးရှားနိုင်ငံ၊ UNHCR ကဖွင့်ထားပေးသော မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာကြသော မြန်မာ၊ ရခိုင်၊ ကချင်၊ မွတ်စလင်လူမျိုးစုံကျောင်းသားများတက်ကြသည့်ကျောင်းတွင် ကျောင်းသား ၃၀၀၀ကျော်အတွက် နေ့လယ်စာအတွက် $750 ခန့်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရသူများအတွက် အားပေးစကားပြောကြားခဲ့သည်။

Burmese Christian Church အသင်းတော်မိသားစု၏ မြေပြင်သို့တိုက်ရိုက်လှူဒါန်းခြင်းခရီးစဉ်သည် သီတင်းနှစ်ပတ်ကြာခဲ့သည်။ "ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ လိုအပ်သူတွေကို လှူဒါန်းရတဲ့ပီတိက ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ပါဘူး။ ဘာသာမရွေး လူမျိုးစုံကိုလှူဒါန်းတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့နောက်တခေါက်သွားပြီး လှူကြပါဦးမယ်" ဟု Rev. Htwe Din Nyunt က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

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

POLAR Dental Care
Your solution for a beautiful smile.
သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" 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.
Peck Road
Santa Anita Ave.
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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


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

JJW FOOD SERVICES CO.
Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
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၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးရှိမြန်မာများ၏ ဆုရှိဆိုင်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

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

lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ၊ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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