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 ကာလသတင်းစာ
April/May 2025 | Vol. 13/Issue 4 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 196

လုံ့မလေးမွန်မွန် လက်ဖက်ရည် အဖန်သောက်လျှင်ပြင့် Page 24
မောင်စွမ်းရည် ဇာတိချက်ကြွေ မွေးရပ်မြေ Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review Leaving Tabasco by Carmen Boullosa Page 20
မြန်မာနှစ်သစ်လအာလုပန်း Khin Hla Oo Page 17
ကျော်မင်း ဆေး ၁ [၇၉] သတိထားရမည့် ဟန်တာ Page 8
မောင်မိုးညို Notary လား Affidavit လား ? Page 25
မသန္တာအောင်[ဆေးပညာဘွဲ့] ဂေါက်အဆစ်ရောင် ရောဂါ Page 8
တိုင်းရင်းဆေး ဒဟာဃဂို Ashwagandha Page 26

Photo: Jack Peng

Photo: kAi

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများ နှင့် Civil Laws အကြောင်း ဥပဒေရေးရာ အသိပညာ ပေး ဆွေးနွေးပွဲ

Garvey Ranch Park, Monterey Park _ Myanmar Gazette က ဦးစီးပြီး US ရောက် မြန်မာများအတွက် Immigration and Civil Laws Workshop နေထိုင်ခွင့်၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့် Civil Laws များ အကြောင်း ဥပဒေအသိပညာပေး ဆွေးနွေးပွဲကို ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၅ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ California's 28th congressional district ၏ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် Representative Judy Chu နှင့် Monterey Park Council Member Thomas Wong တို့က အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Council Member Thomas Wong ကအဖွင့်အမှာစကားပြောကြားခဲ့ပြီး မိဘများကိုယ်တိုင် အခြားနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူများဖြစ်သဖြင့် Immigration ကိစ္စအရေးကြီးပုံ၊ Monterey Park တွင်လွန်ခဲ့သောဆယ်နှစ်မှစပြီး English ဘာသာစကားသင်တန်းများဖွင့်ပေးခဲ့ပုံများအကြောင်းနှင့် မြန်မာပြည်၏ငလျင်ဘေး၊ စစ်အာဏာရှင်စနစ်များနှင့်ကြုံရသလို US သို့ရောက်လာသောမြန်မာများသည်လဲ ယခုအခါ နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်သောအခက်အခဲများကြုံနေကြရကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ "အနှစ်၂၀သက်တမ်းရှိတဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်က မြန်မာများအတွက် ယခုလို အခြေအနေတွက် Immigration ကိစ္စအတွက် ခုလိုရှေ့နေတွေကိုဖိတ်ပြီး အခမ်းအနားလုပ်ပေးတာဟာ မြန်မာများအတွက် အလွန်

To Page 21

Songkran & ThinGyan အခမ်းအနား

New York City Council Speaker Adrienne Adams, New York City Council Member Shekar Krishnan, Council Member Linda Lee, Council Member Susan Zhuang တို့စီစဉ်သော Songkran & Thingyan အခမ်းအနားကို ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် Council Chambers, City Hall တွင် ဧပြီလ ၂၉၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ညနေ ၅ နာရီ က ကျင်းပခဲ့သည်။ ထိုင်းလူမျိုးများရိုးရာ Songkran နှင့်အတူ မြန်မာသင်္ကြန်ကိုပူးတွဲကျင်းပခဲ့ရာ ယဉ်ကျေးမှုကဏ္ဍတွင် မြန်မာပြည်ကျောက်စိမ်းနှင့်အတူ၊ Keyboard ဂျိုးခိုင်၊ တယော Angelin Su Phyo, Double Bass ကို Gavin Aung Shan တို့က ပါဝင်တီးခတ်ပေးခဲ့ကြပြီး မြန်မာရိုးရာတေးသီချင်းများကို မြန်မာ့သီချင်းကြီးတေးသံရှင် ဇော်ဌေးနဲ့ တေးသံရှင်ကျော်သီဟတို့က ပါဝင်သီဆိုပေးခဲ့ကြသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအကအစီအစဉ်တွင် မြန်မာအကများကို မေစန္ဒာစိုးညွန့်၊ သက်သက်နိုင်၊ နန္ဒာအောင်၊ ယဉ်ယဉ်ထွန်း၊ ချယ်ရီအေး၊ နန်းအိအိစံ၊ မိုးဇကရီကျော်၊ Amelia Kyaw Lin, နီလာထွန်း တို့က ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပြီး မြန်မာအစားအစာများဖြင့်ဧည့်ခံခဲ့ကြသည်။ " နယူးယောက်မြို့မှာ လူနည်းစုတွေထဲကမှ လူနည်းစုတွေဖြစ်ကြတဲ့ ကျနော်တို့ မြန်မာကွန်မြူနတီမှာအတူတကွ အခုလိုပါဝင်ပေးကြတဲ့အတွက် အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာအခက်အခဲပေါင်းများစွာ ရင်ဆိုင်နေရသော်လည်း နယူးယောက်မြို့မှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကွန်မြူနတီရဲ့ တည်ရှိနေမှုကို အခြားလူမျိုးတွေနဲ့တန်းတူ ကိုယ်စားပြုပြသနိုင်ဖို့ အခုလို အတူတကွ ကြိုးစားခွင့်ရတာကို ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။" ဟု အခမ်းအနားတွင် မြန်မာများပါဝင်နိုင်ရန်စီစဉ်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သော ကိုမိုးချမ်းက သူ၏လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာတွင် ရေးသားထားသည်။ " ကျနော်တို့ မြန်မာအဖွဲ့ကို ဒီနှစ် ဒုတိယအကြိမ်အခမ်းအနားမှာ အချိန်ပိုပေးလာပြီး အခမ်းအနားခေါင်းစဉ်ကိုလဲ Thingyan ဆိုတာကို ထည့်ပေးပါတယ်။ ပထမအကြိမ်အခမ်းအနားတုန်းက မြန်မာအဖွဲ့ပါဝင်ချိန်က ဒီနှစ်လောက်မရခဲ့ဘဲ ခေါင်းစဉ်က Songkran တစ်ခုပဲတပ်ပေးတာ။ ဒီနှစ်မှာ မြန်မာသင်္ကြန်ကို လူတွေပိုသိအောင်အခွင့်အရေးတွေရခဲ့တဲ့အတွက် အားရကျေနပ်စရာကောင်းပါတယ်" ဟု အခမ်းအနားတက်ရောက်ခဲ့သူတစ်ဦးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲကို UNESCO Intangible Cultural Heritage အဖြစ်သတ်မှတ်ကြောင်း ဒီဇင်ဘာ၅၊ ၂၀၂၄က တရားဝင်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ထိုင်းရိုးရာနှစ်သစ်ကူးပွဲ Songkran ကို UNESCO Intangible Cultural Heritage အဖြစ် ဒီဇင်ဘာ၊ ၂၀၂၃က သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။

Burmese American Medical Association ဆေးပညာ ဟောပြောပွဲ

မြန်မာအမေရိကန်ဆရာဝန်အသင်း Burmese American Medical Association ၏ဆေးပညာဟောပြောပွဲ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဧပြီ၁၉က La Puente, California ရှိ Burmese American Fellowship တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အိပ်နေရင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်းရောဂါ Obstructive Sleep Apnea

Dr. အောင်ကျော်ထူး၊ MD, FCCP, D ABSM(Pulmonologist, Critical Care & Sleep medicine) က အိပ်နေရင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ရောဂါအကြောင်းကို ဟောပြောခဲ့သည်။ Obstructive Sleep Apnea နှင့်ပတ်သက်ပြီး အသက်၃၅နှင့် ၄၀ ကျော်များတွင် အိပ်နေစဉ် အသက်ရှူရပ်ခြင်းအကြောင်းများတွင် အိပ်သောအခါ အသက်ရှူသည့်အခါ ဝင်သည့်လေသည် လျှာနှင့် လျှာအောက်ပိုင်းတွင်ပိတ်သွားပြီး အောက်ဆီဂျင်ပြတ်သွားသည့်ပြဿနာ၊ ဝသောသူများနှင့် small or receding jaw (အောက်မေးရိုးသည် အပေါ်မေးရိုးထက်တို/ အနောက်ဘက်ဆုတ်နေသူများတွက်အဖြစ်များခြင်းအကြောင်း၊ အသက်ကြီးလာသောအခါ pharynx ရှိ ကြွက်သားများtoneလျော့လာခြင်းများ၊ အသက်၄၀နှင့်၅၀တွင် အိပ်နေရင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ရောဂါစတတ်ပြီး အသက်၅၀နှင့် ၅၅တွင် အဆိုးဆုံးဖြစ်တတ်သည့်အချက်များကို ဟောပြောခဲ့သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အိပ်နေစဉ်

To Page 20

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း၊ သွားဆေးခန်း

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986
(626) 203-8966
pearl.tt.khoo@gmail.com

王珍珍
DRE #00908574
"I speak Burmese, Mandarin, Cantonese,Taiwanese and English."

La Puente ,CA ဖေပြီမွေးနေ့ရှင်များအလှူ

La Puente, California ရှိ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတိုက်၏နှစ်ဦးဆုတောင်းပွဲနှင့် ဧပြီမွေးနေ့ရှင်များစုပေါင်းအလှူကို ဧပြီ၁၃၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၁နာရီတွင် အရှင်သီလာစာရနှင့်သံဃာတော်များကို ကုသိုလ်ရှင်များက နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ တရားနာရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသူဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်၊ အချိုပွဲများဖြင့် နေ့လယ်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်လျောင်အတွက်ရန်ပုံငွေကောက်ခံကာ ကံစမ်းမဲများလဲ ရောင်းချခဲ့သည်။ photo- Henry Kao

Azusa ,CAသင်္ကြန်အကြိုနေ့ လျောင်ဘေးအလှူ

Azusa, California- ဖြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းမှ မြန်မာပြည် လျောင်ဘေးအတွက် စုပေါင်းလှူဒါန်းပွဲအခမ်းအနားကု သင်္ကြန် အကြိုနေ့ဖြစ်သော ဧပြီ၁၃၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့သည်။ မုန့်လုံးရေပေါ်၊ အသုပ်စုံ၊ အချိုပွဲစားစရာမျိုးစုံကို နေ့လယ်ဟာဒါနပြုခဲ့ပြီး အဇူဇာ ဝေယာဝစ္စအဖွဲ့က လျောင်အတွက်အကြော်စုံရောင်းပြီး လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် စုပေါင်းအလှူရှင်၁၇ဦးက ပါဝင်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း အလှူငွေ $ 13,900 ရရှိခဲ့သည်။ အလှူငွေ အားလုံးကို မြန်မာပြည် လျောင်ဘေးအတွက် လှူဒါန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- SSAye

S.F Bay Area လျှောင်ဘေးရန်ပုံငွေပွဲ

San Francisco Bay Area ရှိမြန်မာမိသားစုများစုပေါင်း၍ မြန်မာနိုင်ငံမှ လျောင်ဘေး ကူညီကယ်ဆယ်ရေး ရန်ပုံငွေပွဲအစီအစဉ်ကို One Myanmar Community (OMC) မှကြီးမှူးကာ Union City ရှိ Myanmar Community & Cultural Center ၌ ၂၀၂၅၊ မတ်လ ၃၀ မနက် ၁၁ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီအထိ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အခမ်းအနားသို့ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် Union City Mayor Gary Singh၊ Fremont Mayor ဟောင်း Lily May နှင့် City Council Member များတက်ရောက်အားပေးလှူဒါန်းခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင်လာရောက်အားပေးသောအလှူရှင်များတွင် မြန်မာများသာမက အသက်၉၀ကျော်မက်ဆီကန်အဘွားတစ်ဦးလဲ ပါဝင်ခဲ့ပြီး OMC နှင့်စေတနာရှင်များက မြန်မာအစားအသောက် များဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။

US သို့ကျောင်းလာတက်နေသော မြန်မာကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ Irrawaddy Rhythms Band မှ ကတေးဂီတများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၅၊ မတ်၃၀စာရင်းပိတ်ချိန်တွက် အလှူအလှူငွေ စုစုပေါင်း ဒေါ်လာ ၃၈၀၀၀ (သုံးသောင်းရှစ်ထောင်) လက်ခံ ရရှိခဲ့သည်။

Union City Mayor Gary Singh ၏ဖိတ်ခေါ်မှုဖြင့် မြန်မာပြည်လျောင်ဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် Fremont မြို့ရှိ Gurdwara Sikh ဘုရားကျောင်းသို့ ၂၀၂၅၊ ဧပြီ၆တွင် One Myanmar Community မှ စုပေါင်းအလှူခံသွားရောက်ခဲ့ကြသည်။ One Myanmar Community မှရရှိသောရန်ပုံငွေများကို မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိပရဟိတအဖွဲ့များနှင့် စနစ်တကျချိတ်ဆက်ကာ လှူဒါန်းမှုများကို မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်းမြို့ပေါ်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ပေါ်၊ မင်းဝန်တောင်တန်း၊ အင်းဝ၊ တံတားဦး၊ မင်းကွန်း၊ ပျဉ်းမနား၊ အင်းလေး၊ ပျော်ဘွယ်၊ လယ်ဝေး စသည့် လျှောင်ဒဏ်ခံဒေသများသို့ အချိန်နှင့်တပြေးညီ ပို့ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီး၊ အရေးပေါ်လိုအပ်နေသူများထံသို့ တိုက်ရိုက်ကူညီမှုပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိတွင် ဖြန့်ကျက်လှူဒါန်းမှုများအတွက် အသုံးပြုထားသည့် အလှူငွေများသည် သတ်မှတ်ထားသည့်ဒေသများတွင် အသုံးပြုပြီးဖြစ်သဖြင့်ထပ်မံအကူအညီလိုအပ်နေသည့်ဒေသများသို့ ဆက်လက်ဝင်ရောက်ကူညီနိုင်ရန်အတွက် အလှူငွေများထပ်မံလိုအပ်နေပါသဖြင့် အောက်ပါ link တွင်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။ https://www.zeffy.com/en-US/donation-form/myanmar-earthquake-relief-fundraising

https://www.zeffy.com/en-US/donation-form/myanmar-earthquake-relief-fundraising

MAMES အတာသင်္ကြန်နှင့်သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ထိုက်ဝင်းဇော်

နယူးယောက်မြို့ မြန်မာ-အမေရိကန် ဆေးပညာအသင်း (MAMES)မှ ကြီးမှူးကျင်းပသော မြန်မာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲနှင့် နှစ်သစ်ရိုးရာသက်ကြီးရွယ်အိုများအား ပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ဧပြီ၂၇၊ ၂၀၂၅က P.S. 12 James B Colgate မူလတန်းကျောင်းတွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Dr. Thant Zin၊ Co-Chair Dr. Su Su Aung, အသင်းဥက္ကဋ္ဌဟောင်းများ၊ Board of Directors များအပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်၇၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ MAMES အသင်းသူ၊ အသင်းသားများက သင်္ကြန်အဆို၊ အကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာစားစရာများဖြင့်လဲ ဧည့်ခံခဲ့ပြီး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအစီအစဉ်တွင် အကန်တော့ခံဘိုးဘွား၂၀ကို နှစ်ဦးဂါရဝပြုကန်တော့ခဲ့ကြသည်။

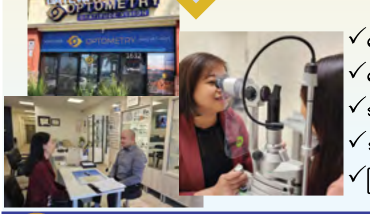
NorCal vs SoCal ချစ်ကြည်ရေးနှင့်ရန်ပုံငွေဘောလုံးပွဲ

California မြောက်ပိုင်း နဲ့ တောင်ပိုင်း ချစ်ကြည်ရေး ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ။ California မြောက်ပိုင်းဘောလုံးအသင်း Bay Area Mi Pamilia FC (BAMF FC) နှင့် တောင်ပိုင်းဘောလုံးအသင်း Socal Myanmar FC တို့ပါဝင်ကစားသော ချစ်ကြည်ရေး ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ကို ၂၀၂၅၊ ဧပြီ၁၉က Duarte High School အားကစားကွင်း တွင် ညနေ၆နာရီမှ၈နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ရာ Bay Area Mi Pamilia FC (BAMF FC) က Socal Myanmar FC ကို ၄ဂိုး၊ ၂ဂိုးဖြင့် အနိုင်ရခဲ့သည်။ Bay Area Mi Pamilia FC သည် ကိုယ်ပိုင်အသင်းစားရိတ်နှင့် Los Angeles သို့လာရောက်ကာ ကစားကြခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်သင်းလုံးအတွက် $2700 ထည့်ဝင်ခဲ့ကြသည်။ ဘောလုံးသမားများအတွက်တစ်ဦးလျှင်မှတ်ပုံတင်ကြေး $150(ကျောင်းသား $100) သတ်မှတ်ထားခဲ့သည်။ ပထမပိုင်းကစားအပြီးတွင် ကလေးငယ်များက ရောင်နီ၊ သွေးသစ္စာသီချင်းများဖြင့် Cheerleader Performance သရုပ်ဖော်ကခဲ့ကြကာ ပရိသတ်များထဲသွားရောက်အလှူခံခဲ့ကြသည်။ ချစ်ကြည်ရေးဘောလုံးပွဲမှ ကုန်ကျစားရိတ်များကိုနှုတ်ပြီး ရန်ပုံငွေ ရန်ပုံငွေ $ 41,000 ရရှိခဲ့ကာ မြန်မာပြည်လျောင်ဘေးသင့်သူများပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် $7000 ကို Ministry of Humanitarian Affairs and Disaster Management - NUG ထံပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့၍ ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းသို့ $ 34,000 လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- George Swar Photography

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



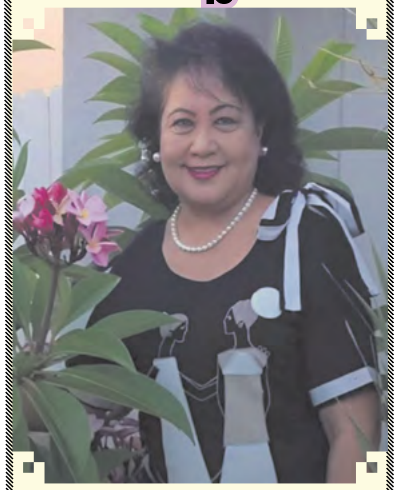
✓ မျက်မှန် နှင့် မျက်ကပ်မှန်ပါဝါစမ်းသပ်ခြင်း။
✓ မျက်စိခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းရောဂါများ ကုသခြင်း။
✓ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ သွေးတိုး ဆီးချို ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိရောဂါများစမ်းသပ်ခြင်း။
✓ အရည်အသွေးကောင်း မျက်မှန်ဒီဇိုင်းများ တစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်ပါသည်။
✓ မြန်မာစကားဖြင့်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

အရှင်သောပါက

၂၀၂၅ ဧပြီ၃၀မှာကျရောက်တဲ့ အရှင်သောပါက (ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်၊ မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ Utica, New York) ရဲ့မွေးနေ့မင်္ဂလာမှသည် ဆရာတော်သည် သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် သက်တော်၁၂၀တိုင် သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

New York, California, Indiana, Iowa မှ ဒကာ၊ ဒကာမများ

မမသူဇာ



ဧပြီ၂၀ဟာ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မမသူဇာရဲ့ မွေးနေ့လေးပါ။ မမရဲ့မွေးနေ့ပေါင်း၁၂၀ကျော်ကို မမချစ်သောသူများနဲ့ကျန်းမာစွာ ကျင်းပနိုင်ပါစေနော်။

ချစ်တဲ့ သက်မိုးရှိန်နှင့် ချိုချိုလွင်

မခင်သန္တာ

ဧပြီ၁၃မှာကျရောက်တဲ့ မြန်မာအကဆရာမ၊ တချိန်တခါက မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားရဲ့သကြင်္န်မင်းသမီးလေး၊ ဆရာမခင်သန္တာရဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

၁၅နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

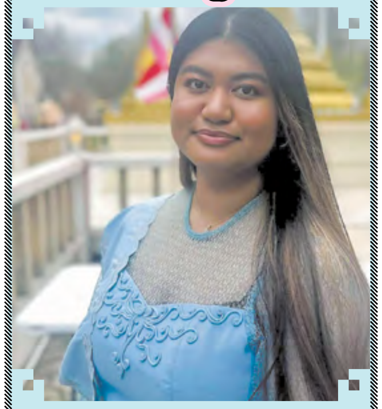
သက်မိုးရှိန်နဲ့ချိုချိုလွင်

၂၀၁၀ခုနှစ်ကနေ ခိုင်မြဲသောလက်တွေတွဲခဲ့ကြတာ အခုဆိုရင် (၁၅) နှစ်ပြည့်ခဲ့ပြီမောင်ရေ။ မင်္ဂလာရွှေရတု၊ စိန်ရတုတွေနဲ့ ယနေ့မှစနှစ်၁၀၀တိုင် အမြဲလက်တွဲကြမယ်နော်။

ခိုင်သံစဉ်အေး

ချစ်စရာအလွန်ကောင်းပြီး မိဘတွေအပေါ်တတ်သိလိမ္မာတဲ့၊ စာအရမ်းကြိုးစားတဲ့ မီးမီးလေး ခိုင်သံစဉ်အေးရဲ့ မေလ၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။ ဖေဖေနဲ့မေမေ။

အိန္ဒြေ



သမီးလေးအိန္ဒြေရဲ့ ဧပြီ၁၇၊ မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်မွေးနေ့မှသည် ချစ်တဲ့ဖေဖေကိုမျိုးဝင်း၊ မေမေမိဟောင်စားမွန်တို့နဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀ကို စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာ ကျင်းပနိုင်ပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

California, Ohio နဲ့ Indiana က ချစ်သောဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်များ။

အန်တီဒေါ်ဒေစီ

အန်တီဒေါ်ဒေစီရဲ့ မေလမှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှသည် စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာအဖွဲ့နဲ့ချစ်မိတ်ဆွေများ

Dr. ဝေဝေလွင်ဦး

မတ်လ၅ရက်၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်သော Dr. ဝေဝေလွင်ဦးရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများကို စိတ်တိုင်းကျပွားများအားထုတ်နိုင်ပါစေ။

Los Anegles က ချစ်မိတ်ဆွေများ။

Thidar Dwyer

မြန်မာအနုပညာရှင်တွေကို US ကိုခေါ်ပြီး ဆယ်စုနှစ်များစွာ ဖျော်ဖြေပွဲတွေကျင်းပပေးတဲ့ ချစ်သော မ Thidar Dwyer ရဲ့ မေလ၃ရက်မှာကျင်းပတဲ့မွေးနေ့မှသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ကို ပျော်ရွှင်စွာကျင်းပနိုင်ပါစေ။

Los Angeles နဲ့ San Francisco က မိတ်ဆွေများ

စောဖြူ

၂၀၂၅၊ ဧပြီလမှာကျရောက်တဲ့ San Francisco က ဂီတအနုပညာရှင် စောဖြူရဲ့မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းများကို မွေးနေ့၁၂၀ထိ ဆက်ပြီးဖန်တီးနိုင်ပါစေ။

San Francisco နဲ့ Los Angeles က မိတ်ဆွေများ

Deep Gratitude for Your Generous Support

Dear friends, family, neighbors, and the Burma Community,

On behalf of **Burma Love, Burma SuperStar, Teni East Restaurant, Moe Tun Family, Miss Universe Myanmar, Myanmar Gazette and the communities** affected by the 2025 Myanmar earthquake, we extend our deepest gratitude for your compassionate donation to the **"Myanmar Earthquake Relief Fund"**. Your generosity of **$58,000.00** will be donated to Samaritan's Purse to directly support emergency shelter, medical aid, and long-term recovery efforts for those displaced by this disaster.
If you want to continue support, please go to the GoFundMe page: https://gofund.me/1c2d7e26

In times of crisis, it's the solidarity of people like you that brings hope. Your contribution ensures that families receive food, clean water, and vital medical supplies as they rebuild their lives. We are committed to transparency and will share updates on how your gift is making an impact—follow their work at *www.samaritanspurse.org*

Thank you for standing with Myanmar in this critical moment. Together, we are helping communities heal and regain their strength.

With sincere appreciation,
Burma Love and Burma SuperStar

BURMA ★ FOOD GROUP

https://www.facebook.com/therealburmalove https://www.instagram.com/burmalove/

Golden Dragon Family Dentistry

၄၉နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

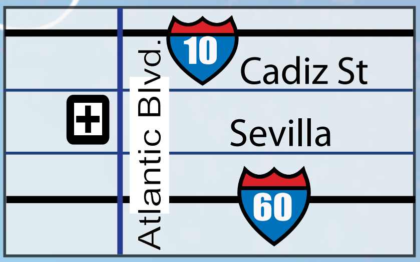
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

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

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

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

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



Open

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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD

Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာတရုတ်မိသားစုများအတွက်

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်

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

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER Apple Pay G Pay

TRIPAY

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဧပြီလ ၂၀၂၅

ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်ပမိတ်ဖက်နိုင်ငံများသို့ တပြိုင်ထဲထိုးတိုက်လိုက်သည့် ကုန်သွယ်စီးပွားခွန်/ဆေးခါးကြီး၏အကျိုးဆက်ကြောင့် အမေရိက၏ ဂျီဒီပီသည် ပထမ၃လတွင် ၀.၃% သို့ ရှုံ့ ကျသည်။ ထရမ့်သည် နယ်မြေချဲ့ထွင်ရေးဝါဒဖြင့် ပနားမားတူးမြောင်း၊ ဂရင်းလန်းဒ်ကျွန်း၊ ကနေဒါ နိုင်ငံတို့ကို အမေရိကပိုင်နက်မြေအဖြစ်သိမ်းသွင်းမည်လည်း ဆိုခဲ့သည်။ ယခုလပိုင်းအထင်ကရနိုင်ငံများ၏ ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်များကို ကြည့်လျှင် အမေရိကပထမပေါ်လစီကိုဘက်ပြန်ကန်သည့် နိုင်ငံရေးပါတီများ အစိုးရဖွဲ့/ဖြစ်ကုန်သည်ကိုတွေ့ကြရ၏။

အိမ်နီးချင်းကနေဒါ၏ ဧပြီ ၂၈ရက်နေ့ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်အရ သမ္မတထရမ့်နှင့် ထိပ်တိုက်အတိုက်အခံလုပ်မည့်ဝန်ကြီးချုပ်မတ်ခ်ကားနီ၏LPCပြတ်သားစွာအနိုင်ရသည်။ မေလ ၃ရက် ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်အရ ဩစတေးလျှတွင် မူလဝန်ကြီးချုပ်အန်သနီအဲဘနိစ့်၏ ဘယ်ယိမ်း ALP အစိုးရဆက်ဖြစ်သည်။ မေလ ၃ရက်နေ့စင်္ကာပူနိုင်ငံ၏ရွေးကောက်ပွဲတွင်လည်း ၆၆နှစ်တောက်လျှောက်အစိုးရဖွဲ့နိုင်သော PAP ကသာ ပြန်အုပ်ချုပ်ရပါသည်။

တကမ္ဘာလုံးသို့ နှစ်ရှည်ပေးကမ်းစည်းရုံးထားမှုများအား သမ္မတထရမ့်မှ သစ်စိမ်းချိုးချိုးချလိုက်ခြင်းဖြင့် နှစ်၈၀ကျော်ကြာ ဖြည်းဖြည်းချင်းတည်ဆောက်ထားသော အမေရိကား၏ဩဇာတို့ရုတ်ချည်းပြိုပျက်ကျဆင်းကုန်လေသည်။

"ဂျီဟတ်မှသည် ခရူးဆိတ်"

ထရမ့်၏ရွေးကောက်ပွဲ၏ကတိကြီးတခုသည် အမေရိကားသို့ တရားမဝင်ပြောင်းခိုဝင်ရောက်လာသော သူများအား နှင်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဧပြီ ၂၉တွင်ပြည့်သော ပထမရက်၁၀၀အတွင်း လဝကနှင့်ဆိုင်သည့်အထူးအမိန့်များထုတ်ခဲ့ကာ အားလုံးခြုံကြည့်လျှင် လက်တင်နှင့်တောင်အမေရိကမှ ဂိုဏ်းသားများနှင့် အစ္စရေး၏ဂါဇာစစ်တွင် ပါလက်စတိုင်းဖက်မှ ရပ်တည်ခဲ့သူများကို အဓိကရည်ရွယ်သည်မြင်ကြရသည်။ သမ္မတဘိုင်ဒန်လက်ထက်က တက္ကသိုလ်ကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ဆန္ဒပြမှုများအား ဓာတ်ပုံ/ဗီဒီယို နှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာတို့တွင် ရေးသားထားသည်တို့အထိ အသေးစိတ် စနစ်တကျမှတ်တမ်းယူထားကာ ထိုသူတို့အား နောက်ကြောင်းလိုက်၍ ကျောင်း/အိမ်အထိဝင်ရောက်ဖမ်းဆီး နှင်ထုတ်နေသည်ကိုတွေ့ကြရသည်။ ဂျူးဆန့်ကျင်ရေးပြုသောသူများအား အဓိကရည်ရွယ်နှိမ်နင်းနေပုံနှင်ထုတ်နေပုံပေါ် လေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဤလဝကပေါ်လစီသည် ဘာသာရေးကိုအခြေခံထား၏။ သမ္မတထရမ့်အသုံးစကားအရဆိုလျှင် "ခရူးဆိတ်"တည်း။

ဥရောပ၏ အဓိကနိုင်ငံများဖြစ်သော ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမဏီ၊ အီတလီတို့တွင် အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှ စစ်ရှောင်များ၊ အာရဗ်နိုင်ငံများမှ ပြောင်းခိုသူများ စုပြုံကျတိုးဝင်ခြင်းကြောင့် မွတ်စလင်များတိုးပွားလာသည့်အပြင် ဆယ်စုနှစ်ကြာချီလာသဖြင့် အာရဗ်မျိုးဆက်များ ဒုတိယ၊တတိယမျိုးဆက်များပင်တိုင်ခဲ့၍ အစိုးရနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းများ၌လည်းဝင်ဆန့်ခဲ့ကြပြီ။ မူစလင်တို့သည် မွေးရာဥရောပနိုင်ငံထက် အာရဗ်ကမ္ဘာအားသစ္စာခံကြသည်များ၍ မူလခရစ်ယန်တို့၏ ရှေးရိုးစွဲ ဘာသာရေးအမြင်များနှင့် ကန့်လန့်ရိုက်လျှက်ရှိ၏။ ရုရှားသမ္မတပူတင်က "ဥရောပက ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ အရေးမပါတော့ဘူး။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုလို စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေပြီး နိုင်ငံတကာအရေးတွေမှာ ပါဝင်နိုင်စွမ်း နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုလက္ခဏာတွေ ဆုံးရှုံးနေပြီ။" ဟုဆိုခဲ့သည်။

ယခုနှစ်ပိုင်းတွင် အစ္စရေးကိုဆန့်ကျင်၍ ပါလက်စတိုင်းကိုအားပေးသော အမြင်ကြီးထွားလာယုံမက လူထုဆန္ဒပြမှုများအထိရောက်လာပေရာ ထိုအချက်တို့သည် အမေရိကား၏ ဖားရိုက်(Far-Right)အမျိုးသားရေးဝါဒီ ထရမ့်၏ မာ့ဂါအုပ်စုသို့ တိုက်ရိုက်ပဋိပက္ခဖြစ်လာသည်။ လက်ယျာစွန်းရောက်တို့သည် ဥရောပကို ပမာပြု၍ သင်ခန်းစာယူက အမေရိကပထမပေါ် လစီဖေါ် ဆောင်၍ အမေရိကမြေ၌ခရူးဆိတ်ကို ဆင်နွှဲနေခြင်းဟုမြင်ပါသည်။

"ငါးနံ့ပါတ်နှင့် ဥရောပ"

နေတိုးအဖွဲ့ကြီး၏ နှစ်ပေါင်း ၈၀ နီးပါးကြာ ဥရောပလုံခြုံရေးအခြေခံအုတ်မြစ်တခုမှာ နေတိုးအဖွဲ့ စာချုပ် ပုဒ်မ ၅ ဖြစ်၏။ ပုဒ်မ ၅အရ နေတိုးအဖွဲ့ဝင်ဥရောပတနိုင်ငံအား တိုက်ခိုက်လာခဲ့လျှင် အတ္တလန်တစ်သမုဒ္ဒရာခြားနေသော အမေရိကားသည် စူပါပါဝါစစ်အင်အားဖြင့် စစ်ထဲဝင်ပါရမည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရောက်လေသည်။

ထိုပုဒ်မကြောင့်ပင် အမေရိကားမှလွဲ၍ နေတိုးနိုင်ငံများအားလုံး စစ်စရိပ်လျှော့ချကာ စီးပွားရေးတွန်းလုပ်ချမ်းသာခဲ့ကြသည်။ အမေရိကား၏ ထီးရိပ်ခိုကာ ချမ်းသာလာခဲ့သမျှ အမေရိကားသို့အား ပြန်မငဲ့၊ ကုန်သွယ်ခွန်များတိုးကောက်သည်၊ ဒေါ်လာငွေ၏ရပ်တည်မှုအား တန်ပြန်ရန် ယူရိုငွေကြေးထူထောင်ခဲ့သည်။ စူပါပါဝါလုရန် တက်လာသော ချိုင်းနားနှင့်ပင် ပူးပေါင်းကုန်သွယ်စာချုပ်ချုပ်ဆိုကြသည်အထိ ကျေးဇူးကန်းခဲ့ကြပါ၏။

အမေရိကား၏ လက်ရှိသမ္မတထရမ့်သည် စီးပွားရေးသမားပီသစွာ ဤသို့သော အကျိုးအမြတ်ဆုံးရှုံးနေမှုကို မြင်၍ နေတိုးမှ နှုတ်ထွက်ရန်အထိ ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ သို့နှင့်ယခုကဲ့သို့ ဥရောပတပ်ပေါင်းစုထောင်ရမည့်အိုင်ဒီယာနှင့် ReArm Europe ဟူ၍ စစ်စရိတ်ဒေါ်လာ ၈၄၄ ဘီလီယံအထိလျာထားရန်နှင့် နေတိုးသို့လည်း ကာကွယ်ရေးအသုံးစရိတ်ကို ဆိုင်ရာနိုင်ငံဂျီဒီပီ၏ ၅% အထိမြှင့်တင်ရန်အသံထွက်လာခြင်းသာ။

"ထရီလီယံဘတ်ဂျက် ကမ္ဘာစစ်အတွက်?"

အမေရိကား၏စစ်အသုံးစရိပ်ဘတ်ဂျက်သည် နှစ်စဉ်မှန်မှန်တိုးတက်လာကာ ယခု ၂၀၂၆အတွက် မေ ၂ရက်နေ့တွင် ကွန်ဂရက်သို့ အိမ်ဖြူတော်မှတင်သွင်းလိုက်သော အစိုးရဘတ်ဂျက်တွင် စစ်/ကာကွယ်ရေးအသုံးစရိပ် ၁.၀၁ ထရီလီယံတည်း။

သမ္မတဘိုင်ဒန်လက်ထက်တွင် အမေရိကား၏ ကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်ကြဲနေသော ဒေါ်လာငွေများကို အတိုးနှုန်းမြှင့်ပေးကာ ပြန်ဆွဲယူခဲ့ပြီး ယခုသမ္မတထရမ့်မှာမူ ကမ္ဘာကုန်သွယ်ဖက်နိုင်ငံအားလုံးသို့တန်ပြန်အထူးခွန်တိုးကောက်ရင်း ဒေါ်လာငွေများစုဆောင်းသိမ်းဆည်းနေသည်။ ငွေကြေးကုန်ကျမှုရှိသော နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ သဘောတူညီချက်များဆီမှလည်း နှုတ်ထွက်ခဲ့သည်။ အမေရိက၌ဘာနေအခြေခံဝါဒ၊ တခါးပိတ်ဝါဒ၊ အမျိုးသားရေးအခြေခံဝါဒများကို မီးမြှင့်ရင်း ခြွေတာစုဆောင်းသူဌေးကြီးပြန်လုပ်နေခြင်းလော?။ ကိုယ်တိုင်နှင့် မိတ်ဖက်နိုင်ငံများ၏ စစ်ရေးအသုံးစရိပ်မြှင့်တင်၊ ငွေကြေးအင်အားစုစည်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကို ပြည်တွင်းသို့ပြန်ဆွဲသွင်း ခြင်းတို့တောက်လျှောက်ပြုလုပ်နေခြင်း၏ နောက်ကွယ်ရည်ရွယ်ချက် အဘယ်နည်း?၊

"Holy Rus မှ New Holy Alliance ဆီ"

ချိုင်းနား၏ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးမှုဖြင့် MNDAA ကိုးကန့်တပ်များသိမ်းပိုက်ထားသော လားရှိုးမြို့ကို ဧပြီတတိယပတ်မှစတင်ကာ စစ်ကောင်စီတပ်များပြန်နေရာယူအုပ်ချုပ်ပါပြီ။ အဆိုပါလားရှိုးမြို့အား စစ်ကောင်စီတပ်မှပြန်ယူသွားပုံသည် သိမ်းပိုက်ခံမြို့များကို သေနတ်တချက်မှမဖေါက်ရပဲ ပြန်လည်ရယူသွားရန် စစ်အုပ်စုချထားသော မိုဒယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

ရုရှား/ပူတင် ကိုယ်နှိုက်မှာလည်း အမေရိကားနှင့် ဥရောပကြား ဝင်လော/ထွက်လော ခန့်မှန်းရခက်လှသော အခြေအနေတွင်ရှိ၏။ ထိုအပေါ်မူတည်၍ ထရမ့်သည် ချိုင်းနားသို့ တိုက်ခိုက်ရာ၏ ကြားခံအဖြစ် မြန်မာစစ်တပ်အား သုံးလိုက်နိုင်ခြေလည်းရှိနေပါ၏။ အမေရိကား၏ NUG သို့ပေးပို့အကူများကို USAIDဖျက်သိမ်းခြင်းအားဖြင့် သမ္မတထရမ့်မှ ရပ်တန့်ထားပြီးဖြစ်သည့်အပြင် အမေရိကပြည်တွင်း 501(c)(3) အဖွဲ့အစည်းများ၏ နိုင်ငံခြားသို့ ငွေလွှဲပို့မှုများကိုလည်း တားမြစ်ရန်ပြင်ဆင်နေပြီဖြစ်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ အနောက်ခရစ်ရှန်နိုင်ငံတို့မှာ စူပါပါဝါအဖြစ်ထိုးတက်လာသော ကွန်မြူနစ်ချိုင်းနားကို ညီညွတ်စွာဖြင့် ပူးပေါင်းရင်ဆိုင်ကြမည့်ပုံပေါ်နေလေသည်။

ဧပြီ ၂၆ရက်နေ့က ကျင်းပသော ပုပ်ဖရန့်စစ်၏ စျာပနအခမ်းအနားသို့ နိုင်ငံပေါင်း ၁၅၀ ကျော်မှ ခေါင်းဆောင်များတက်ရောက်ခဲ့ကြ၍ သမ္မတထရမ့်လည်းပါဝင်သည်။ မေလ ၂ရက်နေ့က သမ္မတထရမ့်သည်သူ၏ ထရုဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးကဲ့သို့ ဝတ်စားထားသည့် AI ဖြင့်ဖန်တီးထားသည့်သူ၏ပုံကိုတင်ခဲ့သည်။ အင်တာဗျူးတွင်လည်း သူအဖြစ်ချင်ဆုံးမှာ ပုပ်ရဟန်းမင်းပါဟု နောက်ပြောင်ရင်းဆိုသည်။ အီဗန်ဂျလစ်ကယ်ခရစ်ယာန်ဖြစ်သောထရမ့်သည် ကိုယ်တိုင်ရေးသမ္မာကျမ်း The God Bless the U.S.A. Bible ဆွဲကိုင်ထားကာ ကမ္ဘာစစ်ကြီးကိုတားဆီးမည့်သူဟူ၍လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ကင်ပွန်းတပ်လေ့ရှိပါ၏။ ဇန်နဝါရီ ၂၀ ကျမ်းကျိန်ပွဲမိန့်ခွန်းပြောစဉ်က သူ၏အဆုံးစွန်သော ရည်မှန်းချက်သည် "ငြိမ်းချမ်းရေး အကျိုးဆောင်" ဟုဆိုသည်။ ဤသည်တို့ကားသူ၏မူလအတွင်းစိတ်တို့ဖြစ်နိုင်သော်ငြားလုပ်ဆောင်ချက်များမှာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေပြန်သည်။

ရက်၁၀၀ပြည့်နေ့ ABC အင်တာဗျူးတွင် အိမ်ဖြူတော်၏ အိုဗယ်ရုံးခန်းတွင်းချိတ်ထားသော သမ္မတရို့ဇဗဲ့(FDR)၏ပုံကိုကြည့်လျှက် ၄ကြိမ်သက်တမ်းရခဲ့သူဟု ထရမ့်က သတိတရထုတ်ပြောခဲ့သည်။ သမ္မတရို့ဇဗဲ့လက်ထက်တွင် အမေရိကပထမပေါ်လစီခေတ်စားကာ ထိုစဉ်က ဥရောပစစ်ကြီးထဲမပါလိုသည့် တခါးပိတ်ဝါဒခေတ်ဖြစ်ပါ၏။ ၁၉၄၁ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၇ရက်နေ့ ပုလဲဆိပ်ကမ်းကို ဖက်ဆစ်ဂျပန်စစ်တပ်မှ တိုက်ခိုက်လိုက်ပြီးသည့်နောက်ဝယ် မြုန်းဆို ကမ္ဘာစစ်ထဲဝင်ပါလာခဲ့ခြင်းသာ။ ယခုလည်း ထိုသို့သမိုင်းဘီးလည်မသွားဟု မည်သူမှမဆိုနိုင်။

"Survival of the fittest,"

မြန်မာအတွက် ရင်းစားချက်မှာ အပြောကျယ်လှသော နိုင်ငံကြီးများ၏ခတ်ကွင်း/စစ်တလင်းဖြစ်၏။ ခေါင်းဆောင်တို့ မျှော်မြင်မှုနှင့်အတွက်အချက်မှားခဲ့လျှင် ဒုကမ္ဘာစစ်ကာလကဲ့သို့ မိအေးနှစ်ခါနာတည်း။

နှစ်ခါတည်းလော၊ မဟုတ်သေး၊ မြန်မာ့မြေပုံသစ်လည်းရသွားမည်သေချာသည်။ လာမည့်နှစ်ပိုင်း၌ ကြီးမားသော အလှည့်အပြောင်းကြီးတခုအလည်တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိနေပါ၏။

သမ္မတထရမ့်သည် ၁၉ ရာစုနှောင်းပိုင်း Social Darwinism ကိုအသက်ပြန်သွင်းသူဖြစ်သည်။ ထိုဝါဒအရ သတ္တဝါများဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ကဲ့သို့ပင် နိုင်ငံများသည်လည်း ရဲရင့်သူကျန်ရယ်ပါ။

"ရဲ"ကြပါကုန်။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242658/

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

KOKO NYEIN
BROKER
Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Non – QM and No Income Documentation Programs
- Foreign Investor Program with minimum 30% down payment, funds from Foreign Banks are acceptable
- 12-24 Bank Statements Program
- DSCR Program using future rental income to qualify
- 1099 P & L Loan Program

(818) 383 2986
kowillrealty@gmail.com
Call Me to Find out about the
FHA and VA Streamline Program
အိမ်ရောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance
တို့ကို ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင်
ကျနော် ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်
EQUAL HOUSING LENDER

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

ဇာတိချက်ကြွေမွေးရပ်မြေ

မောင်စွမ်းရည်

ဒီလိုခေါင်းစီးမျိုးနဲ့ စာစီစာကုံးကို အခြေခံပညာကျောင်းသားဘဝ၊ အလယ်တန်းနဲ့ အထက်တန်းတွေမှာ ရေးခဲ့ဖူးကြမှာပါ။ ကျနော်တော့ မကြာခဏ ရေးခဲ့ဖူးတယ်လို့ပဲ အမှတ်ရနေပါတယ်။ ရေးရလွန်းလို့ ကိုယ့်စာကိုယ် အလွတ်ရသလောက် ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ခုလဲ ကိုယ်ရေးခဲ့တာတွေကို အတော်များများမှတ်မိနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အရင်တုန်းက ရေးခဲ့တာက ကျောင်းစာစီစာကုံးအနေနဲ့ပါ။ ခုရေးမှာက အတ္ထုပတ္တိအနေနဲ့ ရေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျနော့်မွေးဇာတိမှာ ဗမာပြည်အထက်အညာက မထင်မရှားကျေးရွာကလေးပါ။ ရွာအမည်က "ကန်ဆင့်" တဲ့။ ရွာအမည်အကြောင်းကို ပြောကြတဲ့အခါ ရွာကရှေးလူကြီးတွေက ရွာရဲ့ "ဗျုပ္ပတ်" ကစ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ရွာအမည်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရင်းမြစ်က စပြောတာပါ။ အများအားဖြင့်ပြောကြတာက ကံဆင့်ဆိုတာ ရွာထိပ်မှာ ရေကန်ကြီးနှစ်ကန် အမြင့်တနေရာ၊ အနိမ့်တနေရာ၊ နှစ်နေရာဆင့်နေတဲ့အတွက် " ကန်ဆင့်ရွာ" လို့ ခေါ်ကြပါသတဲ့။ အညာဒေသမှာက နွေရာသီမှာ မိုးရေမရှိတော့ တွင်းရေနဲ့ကန်ရေတို့ကိုသာ အသုံးပြုကြရတာပါ။ တချို့ကတော့ ကန်နှစ်ကန်ဆင့် နေလို့ ကံဆင့်ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ရှေးရှေးပုဂံခေတ်က အနော်ရထာမင်းကြီး ကင်းဆင်တဲ့ရွာမို့ " ကင်းဆင့်" ခေါ်တာတဲ့။ ဆိုလိုတာကပုဂံခေတ်ထဲက ရှိခဲ့တဲ့ရွာပေါ့။

ဗမာပြည်လွတ်လပ်ရေးမရခင် ခေတ်ကဆိုရင် ကျနော်တို့ရွာက ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားရွာတွေထဲက အချမ်းသာဆုံးရွာတဲ့။ ရွာဦးမှာဘုန်းကြီးကျောင်းကြီးနှစ်ကျောင်းနဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းကြီးဟာ သံဃာတော်တွေ ၁၀၀-၂၀၀ တပြိုင်တည်း ဆွမ်းစားနိုင်သတဲ့။ ကျောင်းမြေထဲမှာ စေတီတွေနဲ့ဇရပ်တွေလဲရှိတယ်။ ကျနော့်အဖေရဲ့နှမနှစ်ဦးရဲ့ ကောင်းမှုစုရပ်နှစ်ဆောင်ထဲမှာ ရုပ်စုံ၊ ခြေတော်ရာစုံတစုံနဲ့ ပုဂံကနံရံပန်းချီတွေလို သွပ်ပြားပေါ်ရေးတဲ့ ခေတ်ပန်းချီကားဇာတ်တော်ပုံတွေ ရေးထားပါတယ်။ ကျနော်မှတ်မိတာကတော့ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်ကြီးပါ။ ကဏှာနဲ့ဇာလီတို့ကို ပုဏ္ဏားကြီးက ကြိုးနဲ့တုပ် ကြိမ်နဲ့ရိုက်ခေါ်သွားပုံကို အထိတ်တလန့်နဲ့ ခံစားကြည့်ရှုခဲ့ရတာကို မှတ်မိနေပါသေးတယ်။

> **ကျနော်တို့ အဖေ ညီအကိုတတွေ–မြို့ကျောင်းထွက်တွေ၊ ဗိုလ်ကျောင်းထွက်တွေက နတ်စင်ရှိတဲ့ ရုံးပင်အောက်က ဖြတ်သွားရင် ဖိနပ်မချွတ်ကြပါ။ ကျနော်တို့ကိုလဲ မချွတ်နဲ့လို့ ပြောပါတယ်။**

ရွာလယ်ခေါင်မှာ အလွန်ကျယ်တဲ့မြေကွက်လပ်ကြီးရှိပြီး အုတ်တိုက်မှာ ဓမ္မာရုံအကြီးကြီးလဲ ရှိပါတယ်။ ရှေ့အဖီထဲမှာ ကြေးသွန်းခေါင်းလောင်းကြီးတွေ သုံးလုံးရှိပါတယ်။ ဓမ္မာရုံက ကပ်လျက် ကျောက်ခုံပေါ်မှာ သွပ်မိုးဇရပ်ကြီးက လူထုစည်းဝေးပွဲများ လုပ်လေ့ရှိပြီး အများအားဖြင့် ကလေးတွေဖို့ ကစားရုံက အလွမ်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မာရုံခန်းမကြီးက မန်းတက္ကသိုလ်က ရာဇက်ခန်းမကြီးလိုပါပဲ။ ပြတင်းပေါက်တွေမပါလို့ မှောင်နေပါတယ်။ တောင်ဘက် မြောက်ဘက် လူဝင်ပေါက်နှစ်ပေါက်ပဲ ရှိပါတယ်။ အထဲမှာ ထိုင်ကိုယ်တော်ဆင်းတုကြီးတဆူနဲ့ မတ်တတ်ကိုယ်တော် ၄-၅-၆ ဆူလောက်ရှိပါတယ်။ မတ်တတ်ဆင်းတုတွေက လူနှစ်ရပ်လောက်မြင့်တာမို့ ကျနော်တို့ ကလေးအရွယ်တုန်းက သေချာမကြည့်ရဲပါ။ ဓမ္မာရုံခန်းမကြီးထဲကို အဖော်မပါရင် မဝင်ရဲပါ။ စုရပ်ကြားက ကစားဖော်တွေနဲ့သာ ခဏတဖြုတ် ကစားပါတယ်။ အဖေယာခင်းတွေဖက်သွားတုန်းက ခဏတဖြုတ်ကစားရတာပါ။ ရွာထဲမှာ ကိုယ်ရေပြားရောဂါသည်တွေရှိလို့ အဖေက ကျနော်တို့ကို အပြင်ထွက်မကစားခိုင်းပါ။ ရွာက ရေရှားပါတယ်။ တောင်ဘက်နဲ့အနောက်ဘက်မှာ ကျောက်စရစ်ကုန်းတွေပဲရှိပြီး ဆူးပင် ချုံဖုတ်ကလေးတွေရှိတာကိုလဲ ဆိတ်တွေနွားတွေ စားလို့ပြောင်နေပါပြီ။ ကျနော်တို့ ငယ်စဉ်က တခြားရွာကိုလှည်းနဲ့ ဖြတ်သွားရင် အဲ့ဒီကျောက်စရစ်ကုန်းတွေပေါ်က တစောင်းခါး၊ တစောင်းချဉ်ပင်လေးတွေ ကောက်ဖူးခဲ့ပါတယ်။ ရွာရဲ့အရှေ့ဖက်နဲ့ မြောက်ဖက်မှာတော့ မြေပြန့်၊ မြေညီ ယာခင်းတွေရှိပါတယ်။ ပဲ၊ ပြောင်း၊ နှမ်းဝါ- အညာစိုက်ခင်းတွေ စိုက်ပါတယ်။ ရွာထိပ်မှာ အနီးအပါးရွာတွေမှာ မရှိတဲ့ အလွန်ကြီးတဲ့ညောင်ပင်ကြီးနှစ်ပင်နဲ့ မန်ကျီးပင်ကြီး ၃-၄ပင် ရှိပါတယ်။ ခရီးသွားတွေ ညအိပ်ညနေ နားနေနိုင်တဲ့ သွပ်မိုး၊ ပျဉ်ကာ ဇရပ်ကြီး ၃-၄ဆောင်လဲ ရှိပါတယ်။ ဇရပ်ကြီးတွေရဲ့ ကျောဘက် မလှမ်းမကမ်းမှာ ရုံးပင်ကြီးတပင်နဲ့ ကုက္ကိုပင်ကြီးတပင်ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီအပင်ကြီးတွေလောက်ကြီးတဲ့ မြင့်တဲ့ အပင်ကြီးတွေလဲ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှားပါးပါတယ်။ ရုံးပင်ကြီးမှာ သစ်သားမြင်းစီးရုပ်တွေနဲ့ မြင်းဖြူရှင်နတ်စင်ကြီး ရှိပါတယ်။ အမြဲတမ်း ပန်း၊ ဆီမီးတွေ ပူဇော်ထားကြပါတယ်။ အပင်အောက်ကို ဖိနပ်ချွတ် သွားကြရပါတယ်။ ကျနော်တို့ အဖေ ညီအကိုတတွေ-မြို့ကျောင်းထွက်တွေ၊ ဗိုလ်ကျောင်းထွက်တွေက နတ်စင်ရှိတဲ့ ရုံးပင်အောက်က ဖြတ်သွားရင် ဖိနပ်မချွတ်ကြပါ။ ကျနော်တို့ကိုလဲ မချွတ်နဲ့လို့ ပြောပါတယ်။

ရွာဦးမှာ ကပ်လျက် ဥယျာဉ်ခြံအကျယ်ကြီးတခု ရှိဖူးပါတယ်။ ကျနော်တို့အဖိုး ရွာသူကြီးရဲ့ ခြံပါ။ သရက်ပင်၊ သြဇာပင်၊ မာလကာပင်၊ သံပုရာပင်တွေ ရှိပါတယ်။ ခုတော့ အမေက ရှေ့ခြမ်းကို ဘုန်းကြီးကျောင်းလှူလိုက်ပါတယ်။ ဥယျာဉ်အစ ရွာဦးမှာ ရေတွင်းနှစ်တွင်း အုတ်စီအုတ်ခင်းထားတာ ရှိပါတယ်။ ယောက်ျားတွင်းနဲ့ မိန်းမတွင်းတဲ့။ ယောက်ျားတွင်းကို မိန်းမတွေ မခပ်ရပါ။ သောက်ရေခပ်ဖို့တော့ လာရပါတယ်။ ရေက ရေစေးပြီး ငန်ပါတယ်။ တလျှော်ရည်၊ သဲဆပ်ပြာနဲ့ပဲ လျှော်ရပါတယ်။ သဲဆပ်ပြာရှိတဲ့ ချောင်းက သီးခြားရှိပါတယ်။ ရွာရဲ့အနောက်ဖက် ၂မိုင်လောက်ဝေးတဲ့နေရာကို ဆောင်းရာသီမှာ လှည်းနဲ့သွားပြီး ကျုံးရသယ်ရပါတယ်။ အဲဒီချောင်းကို ဆပ်ပြာကျင်း(ဆဗ္ဗကဂျင်း) လို့ခေါ်ပါတယ်။ လှည်းတစီးတိုက် သဲဆပ်ပြာကို တနှစ်လုံးသုံးရပါတယ်။

ရွာအရှေ့ဖက်မှာ ထန်းတောနဲ့ ရှားပင်တောတွေ ရှိပါတယ်။ ထန်းတောက ထန်းရေချို၊ ထန်းရေခါး၊ ထန်းလျက်ရပါတယ်။ ရှားပင်တွေက ထင်းရပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကျနော်တို့အဖိုး ရွာသူကြီးပိုင်တဲ့ ထန်းတော၊ ရှားတောတွေပါ။ ထန်းသမားတွေက ထန်းကို ထန်းလျက်ချက်ဖို့ ဝယ်ရပါတယ်။ ထန်းတောပိုင်ရှင်သူကြီးဆီကပဲ ဝယ်ယူရတာဖြစ်ပါတယ်။ ထန်းလျက်နဲ့ပဲ တန်ဖိုးဖြတ်ပြီး ဝယ်ကြရပါတယ်။ ကျနော်တို့က ရွာထဲမှာနေလေ့မရှိဘဲ နေ့ခင်းနေ့လယ်ဆိုရင် ထန်းတောထဲ၊ ထန်းတဲတွေထဲ ထန်းသမား သားသမီးတွေနဲ့ စားလိုက်၊ ကစားလိုက် နေပါတယ်။ ကျနော့်ဦးလေး ကျောင်းဆရာက တောခိုသွားတော့ အဖေက ခဏတဖြုတ် ကျောင်းဆရာဝင်လုပ်တော့ ထန်းသမား သားသမီးတွေကို ကျောင်းတက်ခိုင်းပါတယ်။ ထန်းသမားသားငယ်တယောက်က ၇တန်းအောင် စက်မှုကျောင်းတက်ပြီး သင်္ဘောလိုက်တော့ ထန်းတော ပြန်မတက်တော့ဘူး။ သင်္ဘောပေါ်က ဆင်းတော့ ကျနော့်နှမတယောက်နဲ့ လက်ထပ်ပါတယ်။ ထန်းသမားသားက ထန်းပိုင်ရှင်သူဌေးကြီးသမီးနဲ့ ရတယ်ဆိုတော့ ဟိုးလေးတကျော်ပေါ့။

ရွာလယ်က အဖိုးတဝမ်းကွဲရဲ့ ခြံဝင်းကျယ်ကြီးထဲမှာ မူလတန်းကျောင်းတခု ဆောက်ပေးထားပါတယ်။ ကျနော့်ဦးလေးဇနီးမောင်နှံက စာသင်ပေးပါတယ်။ ကျနော့်ဦးလေးဇနီးမောင်နှံက စာသင်ပေးပါတယ်။ ဂျပန်ခေတ်က ပျက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ၁၀နှစ်လောက်ကြာမှ အစိုးရမူလတန်းကျောင်း ရွာထိပ်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီကျောင်းအနီးမှာ မောင်စွမ်းရည်စာကြည့်တိုက်ဆိုပြီး ကန်မြဲရွာက တင်မိုးစာကြည့်တိုက်ကို အားကျပြီး ကန်မြဲရွာက တင်မိုးစာကြည့်တိုက်ကို အားကျပြီး တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကြလို့ မြန်မာငွေ၄သိန်းလှူလိုက်ပါတယ်။ ကိုလေး(အင်းဝဂုဏ်ရည်)ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး စာပေဟောပြောပွဲ လုပ်ဖူးပါတယ်။ ကျနော်က စစ်ခွေးအန္တရာယ်နဲ့ ပြည်ပရောက်နေလို့ ကိုယ့်ရွာ ဖွံ့ဖြိုးရေးကိစ္စတွေ မကူညီနိုင်တာ စိတ်မကောင်းပါ။ အထူးသဖြင့် ရေတွင်းနက်ပြီး ရေငန်တာ ရွာအတွက်ဒုက္ခပါ။ ယခုအခါ အဝီစိတွင်း တူးတယ်လို့ ကြားရပါတယ်။ ကျနော့်အဖေက ရွာမှာ ရေရှားပြီး ကိုယ်ရေပြားရောဂါသည်တွေရှိလို့ နှစ်ထပ်အုတ်ကြီးသုံးတိုက်ရှိတဲ့ အိမ်ခြံဝင်းကို စွန့်ပစ်ပြီး မြောက်ဖက်က ကန်ဆင့်မြောက်ရွာထိပ်ကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါတယ်။ ရေတွင်းတတွင်းလဲ အိမ်ခြံဝင်းထဲမှာပဲ တူးပြီး အုတ်စီအုတ်ခင်းထားပါတယ်။ ရွာက ခြံဝင်းထဲက ပျဉ်ထောင်အိမ်တခုကို မြောက်ရွာသို့ ရွှေ့ယူပြီး ပြန်ဆောက်ထားပါတယ်။ ခြံဝင်းထဲမှာ နွားစာတဲ နှစ်ထပ်တဲကြီး အကြီးကြီးတခုဆောက်ပြီး အပေါ်ထပ်မှာ တနှစ်စာနွားစာ သိုလှောင်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အပူသက်သာတဲ့အောက်ထပ်တခြမ်းမှာ လူနေဖို့ မိသားစုကုတင်ကြီးတခုထားရှိပါတယ်။ တခြမ်းမှာတော့ ချက်ပြုတ်စရာမီးဖိုခန်းအဖြစ်သုံးပါတယ်။

အိမ်ခြံဝင်းအရှေ့ဖက်ခြမ်းမှာ အိမ်ခြံမြေလွတ်တခုပေါ်လာလို့ ထပ်ပြီး အသီးအနှံပင်တွေစိုက်ပါတယ်။ အိမ်ခြံထဲက ရေတွင်းဘေးမှာ စပျစ်ပင်ကြီးတပင်ထပ်ပြီး စိုက်တာ ၁၀ပိဿာလောက်သီးလို့ အိမ်က မန္တလေးကိုလာပြီး ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်းတို့၊ လူထုဦးလှ၊ ဒေါ်အမာတို့ကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီကာလမှာ ပုပ္ပါးစပျစ်ခြံမပေါ်သေးလို့ နိုင်ငံခြားကစပျစ်သီးများကိုသာ ဝယ်စားနေရတဲ့ကာလဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်းဆိုရင် ကလေးဝမ်းသာသလိုကို ဝမ်းသာရှာတာပါ။ ဆရာကြီးက အစားအသောက်စုံမက်သူမဟုတ်လား။ ခုတော့ အဲဒီ စပျစ်ပင်လဲ မရှိတော့ပါ။ ရွာမှာ မြင်းခြံမြို့ပေါ်က မြေးတယောက်က စိုက်ပျိုးရေးဝါသနာပါလို့ သွားနေပါတယ်။ သူက ရွာပြင် အခင်းထဲမှာ အဝီစိတွင်းတူးပြီး ရေစုပ်စက်နဲ့ ကွမ်းရွက်ပင်တွေစိုက်ပြီး မြင်းခြံဈေးကွက်ကို ပို့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကျနော်တို့ ဘိုးဘွားအမွေ မြေယာတွေ အများကြီးပါ။ ရွာမှာ မြေယာတွေ အပြင် ထန်းတော၊ ထင်းတော(ရှားတော)နဲ့ သရက်ပင် ဥယျာဉ်ခြံမြေတွေလဲရှိနေတော့ သူတယောက်ရှိနေတာကို ဝမ်းသာကျေနပ်နေရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေး၊ မြန်မာ့နိုင်ငံရေး အေးဆေးငြိမ်သက်ပြီဆိုရင်တော့ ကျနော်မြန်မာပြည်ကိုပြန်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရဲ့တိုးတက်ရေးတွေလဲ ဘာမှမလုပ်နိုင်တောင်မှ ကျနော့်မွေးဇာတိရွာလေးအတွက်ကို ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည် အဖက်ဖက်က တိုးတက်အောင် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ချင်ပါသေးတယ်။

ကမ္ဘာကြီးငြိမ်းချမ်းသာယာပါစေ။

မောင်စွမ်းရည်
၂၀၂၅- ဇန်နဝါရီ၁၈။
စနေနေ့။

ဒေါ်မြင့်မြင့်(ခ) ဝေါ်ရှုခွမ်

အသက်(၈၆)နှစ်

Fresno မြို့၊ California ပြည်နယ်နေ (ဦးကျော်ဝင်း၊ ဒေါ်နု)တို့၏သမီး၊ ဦးသာခင်၏ချစ်လှစွာသောဇနီး၊ ဒေါ်ရင်ရင်+ဦးမောင်မောင်ဦး၊ ဒေါ်စန်းစန်း+ Dr. ချိုလွင်၊ Dr. အေးအေး+ ဦးတင်ဝင်း၊ ဦးကျော်လင်း+ Dr. လင်းလင်းထွန်း တို့၏ချစ်လှစွာသောမိခင်၊ Dr. ထိန်လင်း + Dr. မိုးပွင့်ဖြူ၊ Dr. ကျော်မိုးလှိုင်+ ဒေါ်အေးသီမော်၊ မကေဇင်ဦး၊ Dr. Steven Lin, Michelle Lin, Kevin Ng, Sofia Ng, Evan Chang တို့၏ ချစ်လှစွာသော အဘွား၊ မြစ် ၃ယောက်တို့အဘွားဖြစ်သူ ဒေါ်မြင့်မြင့်(ခ)ဝေါ်ရှုခွမ်သည် ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ CAစံတော်ချိန် ညနေ၆: ၀၀ နာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သွားပါသဖြင့် မေ၄၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ CA စံတော်ချိန် နံနက် ၁၀: ၀၀ နာရီတွင် 836 East Nees Avenue(Whitehurst Sullivan Burns &Blair Funeral Home, Fresno, CA 93720 တွင် ဈာပနာအခမ်းအနားပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရပ်ဝေးရပ်နီးဆွေမျိုးမိသင်္ဂဟများအား ညှိုးငယ်စွာ အသိပေးအကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ဒေါက်တာချိုလွင်နှင့်မစမ်းစမ်းတို့၏ ချစ်လှစွာသောမိခင် ဒေါ်မြင့်မြင့်၊ အသက်(၈၆) နှစ်သည် ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် Fresno, California၌ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိသွားပါသဖြင့် Burmese American Medical Association အသင်းသူ၊ အသင်းသားများက မိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

ဒေါက်တာစန္ဒာဝင်း၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ BAMA နှင့် အသင်းသူ၊ အသင်းသားများ

မကဒတတပ်ရင်း ၂၀၇ တပ်ဖွဲ့ဝင်ဟောင်း ကိုမျိုးခင် အသက် (၅၃)နှစ်

ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဒလမြို့နေ (ဦးအေးဖေ၊ ဒေါ်လှခင်) တို့၏သား၊ ဒေါ်ဆွေဆွေဦး၊ ဒေါ်လှလှရီတို့၏မောင်၊ မပုံပုံအေး၊ မဇာဇာအေးတို့၏အစ်ကို၊ မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာကျောင်းသားများဒီမိုကရေစီတပ်ဦး(မကဒတ) တပ်ရင်း၂၀၇ တပ်ဖွဲ့ဝင်ဟောင်း၊ Fort Wayne, Indiana အခြေစိုက် မြန်မာနိုင်ငံသားများ နာရေးကူညီမှုအသင်းကြီး၏ အသင်းဝင်ဖြစ်သူ ကိုမျိုးခင်၊ အသက်(၅၃)နှစ်သည် Fort Wayne, Indiana ရှိ Parkview Randallia Hospital ၌ မတ်၂၉၊ ၂၀၂၅တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး ဈာပနအခမ်းအနားကို Klaehn, Fahl & Melton Funeral Home တွင် ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင်ကျင်းပကာ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို မီးသဂြိုဟ်ခဲ့ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူကိုမျိုးခင်အားရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူရဲဘော်ရဲဘက် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများက ဆွမ်းသွတ်၊ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေ အစီအစဉ်ကို ဧပြီ၂၀၊ ၂၀၂၅တွင် Fort Wayne မြို့၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်၌ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကို ကွယ်လွန်သူကိုမျိုးခင်သည် ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

နံကြမယ်ဟေ့ ဒညင်းဟင်းကောင်းကောင်း

ဂွတ်ဂွတ်

ဒညင်းသီးငပိချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငါး - ၁ပေါင် (အရိုးမပါ) Fish fillet
ငရုတ်သီးစိမ်း - ၃၀တောင့်
ကြက်သွန်နီ - ငါးလုံး
ကြက်သွန်ဖြူ - အမွှာကြီး၁၅
ဒညင်းသီး - ၂၀လုံး
ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်
ငါးပိရည်ကျို - ပန်းကန်လုံး နှစ်လုံးစာ

ပြင်ဆင်ပုံ

ငါး(Fish fillet)ကို ရေဆေး/ရေစစ်ပြီး အသားများကို ညက်နေအောင် စင်းထားပါ။

ဒညင်းသီးကို ဆီ၂စက်ထည့်၊ရေမြုတ်အောင်ထည့်ပြီး နူးပြီးစေးပိုင်လာတဲ့အထိ ပြုပ်ပေးပါ ဒညင်းသီး နူးတာနဲ့ အခွံခွာပြီး မထူမပါးလေးတွေ လှီးထားပါ

ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အခွံခွာပြီး ရေဆေးထားပါ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေပြီး ရေဆေးထားပါ

ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ညက်နေအောင် ရောပြီး ထောင်းပေးပါ၊ (သို့)ကြိတ်စက်ထဲမှာ ထည့်ကြိတ်ပေးပါ။

ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီနှင့် နနွင်းမှုန့်တို့ကိုထည့်ပြီး အပူပေးပါ၊ ဆီပူလာတာနဲ့ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးထောင်းကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ၊ ဆီသတ်နံ့ မွှေးလာတာနဲ့ စင်းထားသော ငါးကိုထည့်မွှေပေးကာ ငါးအသားများ မာလာပါက ဒညင်းသီး၊ အရသာမှုန့်နှင့် ငါးပိရည်ကျိုတို့ ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ၊

အားလုံး ပွက်ပွက်ဆူလာတာနဲ့ အရသာမြည်းကာ မိမိစိတ်ကြိုက် အရသာ ရတဲ့အထိ အပေါ့အငံကို ပြင်ပေးပါ

ပြီးတာနဲ့ရေကိုမိမိစိတ်ကြိုက်အနေတော်ထားချင်ရင်လဲ ထားနိုင်ပြီး ရေခမ်းတာ ကြိုက်ရင်လဲ ရေခမ်းအောင် တည်ပေးပြီး မီးပိတ်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ဝက်နံရိုးနဒညင်းနှပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဝက်နံရိုးနု - ၁ပေါင်
ဒညင်းသီး - (၁၅) လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း
ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်
မရမ်းပြားခြောက်- အချဉ်အတွက်

ပြင်ဆင်ပုံ

ဒညင်းသီးကို အဆိပ်ထုတ်ရန်ရှောက်ရွက် ၇ရွက်၊သကြား၁ဇွန်းနှင့် ဆီ၂စက်ထည့်၊ရေမြုတ်အောင်ထည့်ပြီး နူးပြီးစေးပိုင်လာတဲ့အထိ ရေ၃ခါပြောင်းထည့်ကာပြုတ်ပါ။

ဝက်နံရိုးကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ဂျင်းကို ညက်အောင်ထောင်းပေးပါ၊ ပြီးရင် ဇလုံတစ်လုံးယူ၊ ဝက်နံရိုးထည့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်ထည့်ပြီးရင် ဂျင်းရည်ကို ညှစ်ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုညက်အောင် ထောင်းပေးပါ။ သရက်ပြား/မရမ်းပြားကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်းခွဲထားပေးပါ။

အိုးတစ်လုံးထဲကို ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ အရည် ညှစ်ယူထားတဲ့ ချင်းဖတ်များနှင့် နယ်နှပ်ထားတဲ့ ဝက်နံရိုးတို့ထည့်ပြီး မီးအားကောင်းကောင်းနဲ့ လှော်ပေးပါ။ ဝက်နံရိုးထဲက ထွက်လာတဲ့အရည်တွေခမ်းသွားတဲ့အခါကျမှ ရေလက်ဖက်ရည်ကြမ်း တစ်လုံးစာလောက် ထည့်၊ အိုးအဖုံးဖုံးပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။

အဲ့ဒီရေခမ်းခါနီး ဟင်းအိုးကဖျစ်ဖျစ်မြည်တဲ့အသံထွက်လာရင် ဒညင်းသီးတွေထည့်ပြီး သမအောင် မွှေ၊ ပြီးရင် ရေနွေးနဲ့စိမ်ထားတဲ့သရက်ပြား/မရမ်းပြားကို ထည့်၊ နောက်ထပ် ရေလက်ဖက် ရည်ကြမ်းတစ်လုံးခွဲစာလောက် ထည့်၊ မီးမျှင်းမျှင်းလေးနဲ့ ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးပါ။

ရေခမ်းပြီးအသံထွက်လာရင် အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်း၊ လိုတဲ့အရသာထပ်ဖြည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီးမီးဖိုပေါ်ကနေ ချသုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

Harvard ကျောင်းဆွဲရ Gen Zလူငယ် Khin Hla Oo

Interview

SweSwe Aye

1. Your lineage as a Karenni descendant is well-recognized. Could you share the journey that brought you from your birthplace to the United States, and how that path has shaped your current professional endeavors?

■ I was born in Karenni Refugee Camp 1, and I am half Karenni and half Shan. My father is Karenni, and my mother is Shan. I was raised in the camp until I was 7 years old, when my family had the opportunity to resettle to the United States. Growing up in the camp, I was taken care of by my family and neighbors, so I was initially sad when we had to leave the camp. I am very fond of my original home in section 17 of the camp. When my family and I arrived in the US, it was overwhelming. The first year was filled with doctor appointments, and ESL classes for my parents. I would attend ESL classes with them, go with them to the appointments, and try my best to translate documents I couldn't fully understand myself. My family moved around, so I moved schools a couple of times. This compounded with being recently immigrated, I was very shy. My English was not good, and I recognized that my home life was different from my peers. This made me feel isolated. Eventually, I began to become a really good listener, and I would not share about my personal culture because it was different from others. It felt like I was living two different worlds.

• My parents always reminded me that I needed to do my best in school because they never got the opportunity to, so I worked hard. I was not perfect in my academics, but I asked a lot of questions and continued to try my best. In wanting to support my family and wanting to do better in school, I also worked on improving my English diligently.

• I think my journey moving to the US with my family has significantly shaped my current professional endeavors. I just graduated so I am only beginning to explore my career, but generally I know that I want to work with refugee and immigrant communities to uplift them and empower them in their situations. Specifically, I want the youth to know that they are not alone in their experiences of immigrating and navigating their identity. I want people to know that they are not confined to the situations they are born into, and I hope to support others in finding their agency within their lives. Generally, I want to help my community because they shaped me into the person I am today.

2. As a new immigrant, your early experiences in the US undoubtedly presented unique challenges ? What challenges did you face as a new immigrant here, and how did you overcome them, especially in relation to schooling and education?

• There were definitely many challenges, which I believe others can attest to. For one, trying to support my parents through translating was difficult because I was also only starting to learn English myself. This responsibility pushed me to work on my English diligently. Even then, I got bullied because I could not speak English well and thus could not advocate for myself. I remember once in class I could not tell the teacher that the other Burmese student stole my materials. My teachers thought that because we were both Burmese that the other student could help me, but they didn't. I could not speak Burmese because at home, I used Karenni and Shan with my family. There was also the challenge of not being able to connect to the experiences of my peers. I did not go shopping at the mall, or go out to watch movies. I stayed home to help out my parents and family. My family ate our traditional cultural food, and we barely went out to eat. When classmates would try to invite me to go to the mall with them, I could not. This challenge may seem small, but to my younger self it was immensely difficult because I felt as though I did not belong anywhere.

• In regard to schooling and education, the challenge was mainly in the language barrier. There were certain concepts that were more difficult for me to understand, so I had to receive extra help from my teachers. When I had a difficult time with homework, I could not ask my parents. With that, I learned to ask for help more, I asked a lot of questions. I went to an afterschool program where I received homework help. I went to the afterschool program every day. I was mentored and supported by adults in the afterschool program, and it was really where I learned and grew the most.

3. What key principles do you believe are essential for a child's foundational education, encompassing not only academic choices and future aspirations, but also the cultivation of physical and mental well-being, and the fostering of robust community support?

• I believe having mentors and adults who genuinely believe in a child is crucial. Having mentors and supportive adults can foster confidence and a strong sense of self-worth within a child. Some other key principles are in community engagement and cultural connection. When it comes to community engagement and cultural connection, it's helpful for a child to develop a sense of belonging by participating in their community, and learning about their culture. I think a common challenge many Burmese youth face in the US is the pressure to assimilate to the mainstream culture. With that if a child is not actively connected to their culture, the pressure can really take a toll on their sense of self and belonging. It's also important to allow the child to lean into their curiosity and explore their interest.

4. Please share about your high school life. How did you balance your academic studies, extracurricular activities, and community work?

• Right before the start of high school, my family moved into our current home and thus, I was placed into a new high school in which I did not know anyone. This change pushed me to explore different ways I wanted to show up. I joined track and field, I sang in the choir, and most significantly, I started to volunteer. I challenged myself by taking various AP and honors classes. What helped me balance all of these activities were my friends, whether it was by studying for classes together or signing up for volunteer opportunities together, it was immensely helpful to be able to lean into their support. I began journaling in high school to help me keep track of my responsibilities, and even reflect on my goals. Journaling helped me understand myself better.

5. What attracted you to Harvard University?

• I was attracted by the depth of opportunities Harvard had to offer, and the culture of curiosity and impact it held. Growing up, I did not have any resources, and knowing that Harvard had many resources, I wanted to get access to it so I could use the resources to help my family and community. Harvard had an emphasis on real-world impact, and I wanted to be in an environment where I could connect my academic interests to the real-world.

6. What challenges did you face during your university student life? How did you overcome them?

• In university, I faced a variety of challenges related to my social life, and academic life. A major challenge was highlighted in the spring of 2021, my second semester as a freshman and also when the military coup back in Myanmar began. During my second semester I faced a major mental health crisis because it felt like I was living two completely different worlds. While my peers and roommates were worried about their homework, or what they were going to do on the weekend, I found myself constantly thinking about my family and our family back home on the Thai-

To Page 15

ဂဇက်ကဗျာ ၁

လက်ပံလှ

လက်ပံပွင့်တွေကြွေနေတာ
လှတယ်
လက်ပံဖူးတွေကြွေနေတာ
မလှဘူး။

အဖြစ်က
နွေခေါင်ခေါင်မှာ
ငိုသံတွေဖြိမ်းလို့
မျက်ရည်ချောင်းတွေလျှံလို့။

အပျက်က
လက်ပံပင်တောင်
ဖုံးဒိုကျင်းတူးပြီး
ပွင့်ရမလိုဖြစ်နေပြီ။

လူစုစုမြင်ရင်
ငှက်ဆိုးကချိုးဖုံးပါချတော့တာပဲ
ဒီနွေမှာ
အလောင်းတွေပေါ်
လက်ပံဖူးတွေကြွေလို့
လက်ပံလှဟာလက်ပံမလှရှာ
တော့။ ။

ခန့်ဝါငြိမ်း

တည်ကြည် အဖြစ်

သချော စဉ်းစားမိလား၊
မင်း အာသာငမ်းနေတဲ့ဟာက
ငါ ဖယ်ပစ်တဲ့ အရိုးတွေဖြစ်နေ
ခဲ့ရင်။
သချော တွေးကြည့်ဖူးလား၊
ငါ တောင့်တဆုံးအရာက
မင်း ငြင်းဆန်တဲ့ အမှိုက်သရိုက်
ဖြစ်နေခဲ့ရင်။
ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးဆန့်ကျင်မှုကို
ရေချိန်ညှိ တိုင်းနေစရာမလို။
တခါတလေ
ရလဒ်ကောင်း ရနိုင်ဖို့
လျှပ်တပြက် ခုတ်စဉ်းပစ်ရတာ
မျိုး
အချိန်ဆွဲလေ ဒုက္ခများလေပဲ။
အဆုံးအဖြတ်အတွက်
ကိုယ့်အယူအဆပေါ်မှာ ရိုးသား
ရင်
ဂနာငြိမ်ပါလိမ့်မယ်။

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
- ဗီဇာနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

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

Anthem
FARMERS INSURANCE
ဗေးဧရီယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

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

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

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

သတိထားရမည့် 'ဟန်တာ'

Healthcare

ကျော်ဗင်း၊ ဆေး ၁(၇၉)

၂၀၂၅ခုနှစ် ဧပြီလ ၆ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ ညဘက်တွင် တီဗွီလိုင်း ABC7 ကထုတ်လွှင့်ပြသသွားတဲ့ World News ကမ္ဘာ့သတင်း အစီအစဉ်မှာ Hantavirus "ဟန်တာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး"က ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်သား ၃ ဦးကို ဇီဝိန်ချွေသွားတဲ့ အကြောင်းထုတ်လွှင့်ပြသ သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီသေဆုံးခဲ့တဲ့သူ၃ဦးဟာ Mono county မှာနေထိုင်ကြပြီးMammoth Lake မှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ၂၀၂၅ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇, မတ်လ ၂၆ နဲ့ ဧပြီလ၃ရက်တို့မှာ အသီးသီး ဟန်တာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကြောင့်သေဆုံးခဲ့ကြရတာပါ။ ဒီ "ဟန်တာ"ကို ကျနော်ပြီးခဲ့တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီလ တုန်းက ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဆယ်လီအဖြစ်အပျက်နဲ့ဆက်နွယ်နေလို့ စိတ်ဝင်တစားရှိခဲ့ရာက အခု ကျနော်တို့ကယ်လီဖိုနီးယားပြည်နယ်သားတွေနဲ့ပါ ပြန်လါပြီး ပတ်သက်နေတာကြောင့် ကျနော်တို့မြန်မာကွန်မြူနတီကိုသတိပေးဦးမှဘဲလို့ အတွေးနဲ့ စာရေးလိုက်ရပြန်ပါပြီ

ပြီးခဲ့တဲ့၂၀၂၅ခုနှစ် **ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၆ က ရုပ်ရှင်အော်စကာဆု ၂ ဆုပိုင်ရှင် မင်းသားကြီး Gene Hackman ဂျင်းဟက်မဲန် အသက် ၉၅ နှစ် နဲ့ ဇနီးဖြစ်သူ Betsy Arakawa ဘက်စ်စီ အရာကာဝါ အသက် ၆၄ နှစ် ၊ နောက် သူတိုရဲ့ခွေး တို့ရဲ့ရုပ်အလောင်းတွေကို New Mexico နယူးမက်စီကိုပြည်နယ် Santa Fe ဆန်တာဖေး မြို့နေအိမ်ထဲမှာ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။** သူတို့သေဆုံးချိန်မှာ အနားမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှရှိနေခဲ့ဟန်မတူပါဘူး၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အိမ်ထိန်းသိမ်းရေး အလုပ်သမားတွေက သူတို့ လဲကျနေတာကို ပြူတင်းပေါက်က မြင်ရတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာကို အကြောင်းကြားခြင်းဖြင့် သိရှိခဲ့ရတာပါ။ စစ်ဆေးချက်တွေအရ ဇနီး Betsy Arakawa ဖြစ်သူ ဟာ Hantavirus virus Pulmonary Syndrome "ဟန်တာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါစု"ကြောင့် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁ ရက်ခန့်က သေဆုံးခဲ့တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီ့နောက်မှာ Alzheimer အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ မင်းသားကြီး Gene ဟာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဇနီးမရှိတာကြောင့် ပြင်းထန်သော နှလုံးရောဂါနဲ့ဘဲ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၈ ရက်နေ့လောက်က Betsy ဘက်စ်စီ အနီးအနားမှာဘဲ လဲကျ သေဆုံးခဲ့တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ကောက်ချက်ချပါတယ်။ Besty ဘက်စ်စီ က ၇ ရက်ခန့်စောပြီးသေဆုံးခဲ့ပေမဲ့လည်း မင်းသားကြီး Gene ကAlzheimer အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်နေတာကြောင့် ဇနီးသည် သေဆုံးနေတာကို သိရှိခဲ့ဟန်မတူပါဘူး။ Gene မှာတော့ ဟန်တာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရတဲ့ လက္ခဏာတော့မတွေ့ဘူးလို့ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၇ရက်နေ့အထိ Gene ရင်ပတ်မှာတပ်ထားတဲ့ pacemaker နှလုံးထိန်းညှိစက်မှာ သူ နှလုံးခုန်ထားကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားတာကြောင့် ၁၇ ရက်နေ့အထိ အသက်ရှင်နေသေးတယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ခွေးလေး Zinfandel ဇီဖဲန်တယ် ကတော့ အစာနဲ့ရေပြတ်လပ်ပြီး သေဆုံးခဲ့တာလို့ဆိုပါတယ်။ ပထမ Betsy ဘက်စ်စီ က ဟန်တာကြောင့်သေဆုံးခဲ့တာဖြစ်ပြီး နောက်မှ Gene နဲ့ ခွေးတို့ဟာ သေဆုံးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြေကွဲစရာ ဆယ်လီ သတင်းတပုဒ်ပါ။ "ဟန်တာ" က ခဲတစ်လုံးထဲနဲ့ ငှက်သုံးကောင်ကို ထိအောင်ပြစ်လိုက်နိုင်တယ်လို့ဆိုလေမလါ၊ ဟော အခုလည်းနောက်ထပ် အသက် ၃ ချောင်း

ဒါကြောင့်" ဟန်တာ" ဆိုတာဘာလည်း၊ ဘယ်လိုကူးစက်သလည်း၊ ကူးစက်ခံရရင်ဘာတွေဖြစ်မလည်း၊ ဘယ်လိုကာကွယ်ကုသနိုင်သလည်း သိထားဘို့တော့လိုပြီထင်ပါတယ်

"ဟန်တာ" ဆိုတာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစားဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကိုသယ်ဆောင်ထားသော wild rodent ရှေ့သွားထက်ထက်ဖြင့် ကိုက်ဖြတ်တတ်သော တောရိုင်းသတ္တဝါများ (ဥပမာ- ကြွက်၊ ရှဉ့်)တို့ရဲ့ဆီး၊ ဝမ်းအညစ်အကြေး (ကြွက်ချေး) သို့မဟုတ် တံတွေးတို့နှင့်ထိတွေ့မိခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော လေကိုရှူမိခြင်းဖြင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကယ်လီဖိုးနီယားတွင် ၎င်း ဗိုင်းရပ်ကိုသယ်ဆောင်ပေးသော rodent အုပ်စုဝင် deer mice၊ သူ့ရဲ့ ဦးခေါင်းကို ဘေးဖက်က ကြည့်ပါက သမင်နှင့်တူသော၊ ကြွက်သမင် လို့ ကျနော်နံမည်ပေးထားသော ကြွက်မျိုးစိပ်များ (နားရွက်က ကြီးကြီး ထောင်ထောင်၊ မျက်လုံးပြူးပြူး၊ အမွေးတိုတို၊ ကိုယ်လုံးအညိုရောင်ရှိပြီး၊ ဝမ်းဗိုက်က အဖြူရောင်၊ အမြီးက အရောင်နှစ်မျိုး ရှိပြီး တိကျသောလိုင်းဖြင့်ခွဲခြားထားသည်) ကို တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်

Hantavirus ဟန်တာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဟာ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသော ကြွက်များမှ လူများသို့သာကူးစက်နိုင်ပြီး၊ လူ လူချင်းမကူးစက်နိုင်ပါ

ဟန်တာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်ပါက ပုံစံ နှစ်မျိုးနှစ်စားဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Hantavirus pulmonary syndrome (HPS) ဟန်တာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါစုအဖျားရှိခြင်း၊ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်

Hemorrhagic fever with renal syndrome (HFRS) ဟန်တာဗိုင်ရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော သွေးလွန်တုတ်ကွေးနှင့် ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာရောဂါစု
ချမ်းတုန်ပြီးဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်

ကုသခြင်း

CDC အမေရိကနိုင်ငံ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန ရဲ့ အဆိုအရ ပိုးသတ်ဆေး တို့လို တိုက်ရိုက်သီးခြားကုသမှု specific treatment ဆိုပြီး မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့လည်း စောလျင်စွာ နှင့် ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်လိုအပ်တာတွေကို စောင့်ကြည့်ကုသပေးမယ်ဆိုရင်တော့ ရလာဒ်ကောင်းတွေ ရရှိနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် HPS တိုလို အဆုတ်ဆိုင်ရာရောဂါစုတွေမှာ ICU မှာထားပြီး လိုအပ်တဲ့ ရေဓါတ်ထိန်းထားမှု၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ အောက်ဆီကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်း များဖြင့် စောင့်ကြည့်ကုသပေးနိုင်ပါတယ်

ကာကွယ်ခြင်း

လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် မကြာခဏဆေးခြင်း၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ထိကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွါးနေသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

Rodent များကိုကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် ၎င်း တို့၏ အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ပါက သတိထားပြီး စနစ်တကျရှိရန်လိုအပ်ပါတယ်

ဒီနေရာမှာအလျဉ်းသင့်လို Disinfection ပိုးသန့်စင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ခြင်းကို စနစ်တကျဘယ်လိုလုပ်မလည်း ဆိုတာလေး ဗဟုသုတရအောင်ရေးပြပါရစေ။ ကျနော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းက မြန်မာပြည်မှာ ဆိုရင် " ဒီမှာကြွက်ချေးတွေဗျ" လို့အော်လိုက်ရင် လူကြီးတွေက " တံမြက်စည်း နဲ့ ဂေါ်နဲ့ ကျုံးပြီး အမှိုက်ပုံးထဲထည့်လိုက်လေ" ပြောနေကြပါ

To Page 18

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မေလ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်ပြောင်းရထွက်ရကိန်း ရှိနေသည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ယောကျ်ားအတွက် သောက တွေ့မည်။ ငွေဝင်ကိန်း ကောင်း၏။ ရင်းနှီးမြှုတ်နှံထားသောကိစ္စများ အကျိုးရှိမည်။ ပြဿနာမှုခင်း တွေ့ကြုံရလျှင် အနိုင်ရရှိမည်။ ယတြာ ။ ဒန်ပေါက် ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ ဆွေမျိုးညော့်သည် ရောက်မည်။ အကူအညီရမည်။ ဇနီးသည်၏ အကြံပေးမှုကြောင့် အောင်မြင်မှု ရမည်။ အလုပ်၌ ရန်ပေါ်မည်။ ရရန်ရှိသောငွေများ ရရှိမည်။ လင်ယောကျ်ား၏ ကျန်းမာရေး မကောင်းပါ။ ယတြာ ။ သရက်သီးနှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကံ မကောင်းသော်လည်း အထက်လူကြီးများ ကောင်းမှုကြောင့် အကျိုးရှိမည်။ ငွေ ပုံမှန် ဝင်နေမည်။ လင်ယောကျ်ားနှင့် သဘောထား အကြိမ်ကြိမ် ကွဲမည်။ သားဖြစ်သူနှင့် ပတ်သက်၍ စကားပြောရမည်။ ယတြာ ။ သကြားလုံးများကို ဝေပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ ဆွေမျိုးများ၏ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းကြောင့် အကျိုးရှိမည်။ အလုပ် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း အကျိုးရရှိမှု နည်းမည်။ ငွေအတွက် သောကများမည်။ ဇနီး၏ အကျိုး၊ လင်သား၏ အကျိုးပေးကောင်းနေမည်။ ယတြာ ။ ဆီထမင်း ဆွမ်းကပ်ပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ ဇနီးနှင့် တရားဝင် ကွဲကွာရကိန်း ရှိနေသည်။ အလုပ်ပုံမှန်ဖြစ်၍ ဝင်ငွေ မကောင်းပါ။ ရရန်ရှိသော ငွေများ မရ ဖြစ်နေမည်။ သားသမီးသောက များနေရသောလ ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေကောင်း တွေ့မည်။ ယတြာ ။ သဘော်သီးနှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ အုပ်ချုပ်ရေး အထက်လူကြီးများ၏ ကူညီခြင်းကို ရာနှုန်းပြည့် ရရှိမည်။ အလုပ်မကောင်း၊ ဝင်ငွေမကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ သမီးဖြစ်သူ အိမ်မှ ထွက်သွားရကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ ။ နာနတ်သီးကို ဆွမ်းကပ်ပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်၌ သောကတွေ့မည်။ ငွေဝင်ကောင်း၏။ ငွေကြောင့်ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်မည်ကို သတိထားပါ။ အထက်လူကြီးများ၏ မထင်မှတ်ထားသော အကူအညီများ ရရှိမည်။ ယတြာ ။ ဒူးရင်းသီးနှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

ဗေဒင်သုတ (ထီပေါက်ကိန်းနှင့် ငွေရကံ)

လူသားတိုင်းသည်ငွေကိုအလိုရှိ၏။ ငွေကိုပေါပေါများများ ရရှိမည်ဆိုလျှင်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြိုဆိုကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထီပေါက်လိုကြ၏။

ထီကို ဆုကြီးကြီး ပေါက်ရန် ဆန္ဒရှိကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဗေဒင်လောကတွင် ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်း များစွာရှိသည့်အနက် တွက်နည်း တနည်းကို ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။ ဦးပုည၏ ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်းဖြစ်သည်။

တွက်နည်းမှာ

ထီထိုးမည့်သူ၏ မွေးသက္ကရာဇ်ကို တည်၍ မွေးနံ၊ ဂြိုလ်သက်နှင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရကိန်းကို ၄၃ နှင့် စားပါ။ စားကြွင်းကို ရောက်သက်နှင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရကိန်းကို ၇ ဖြင့် စားပါ။

၅ ကြွင်းလျှင် ဆုကြီး ဧကန် ပေါက်မည်။

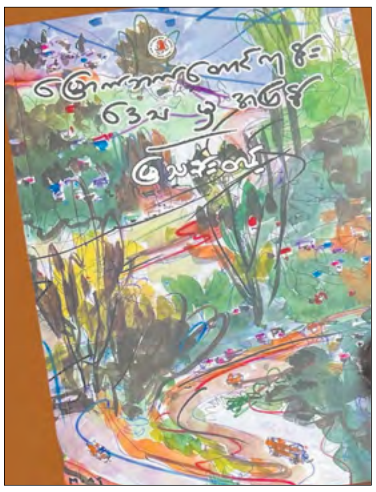
သုည ကြွင်းလျှင် စပ်တူထိုးပါ ဟု ဖြစ်သည်။

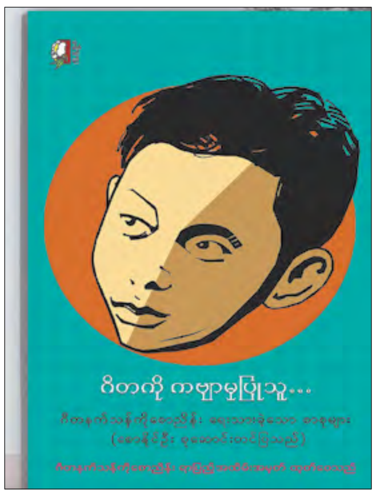
အထက်ဖေါ်ပြပါ ထီပေါက်ကိန်း တွက်နည်းများကို တွက်ကြည့်၍ ထီပေါက်ကြသူများ ရှိသကဲ့သို့ မပေါက်ကြသူများလည်း ရှိကြပါသည်။ ထီပေါက်ကြသည်မှာ ငွေဝင်ရန် ကံရှိနေသူများမှာသာ ထီပေါက်ကြပြီး၊ ထီမထိုး၊ ထီမပေါက်လျှင်လည်း အခြားငွေဝင်ကိန်းများဖြင့် ငွေရကြသူများမှာ ငွေဝင်ကံ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိဇာတာတွင် ဂြိုလ်စားသက်ရောက်ကိန်းအရ ငွေဝင်ရန်ကိန်း မရှိလျှင် မည်သို့ပင် ထီပေါက်ကိန်းရှိနေစေကာမူ ထီပေါက်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ထီပေါက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ငွေဝင်ခြင်းပင်ဖြစ်၍ မိမိဇာတာ၌ ငွေဝင်ကိန်း မရှိ၊ ငွေကုန်ငွေထွက်ရန်သာ ဖေါ်ပြနေပါက ထီပေါက်ကိန်း ရှိနေသော်လည်း ထီမပေါက်နိုင်ပါကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)

ဂဇက်စာအုပ်စင်





အပြာရောင် ခြေအိတ် - အေးမင်းဓာ မြောက်ဘက်တောင်ကုန်းဒေသမှအပြန် - မြသန်းတင့်

ကောလင်း၊ ဝန်းသို၊ ကသာ၊ အင်းတော်၊ မုံရွာ၊ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ မိုးမိတ်၊ မော်လမြိုင်၊သထုံ၊ စက်စဲ၊ သံဖြူဇရပ် အရပ်ဒေသများ သို့ သွားရောက်ခဲ့သော ခရီးသွားအတွေ့အကြုံကို စာရေးဆရာမြသန်းတင့်က ရေးသားထားသည်။ မျက်နှာဖုံးပန်းချီမုတ်သုံ၏လက်ရာကို ဂျီလင်းဝဏ္ဏက ဒီဇိုင်းဖွဲ့စည်းမွမ်းမံထားပြီး စာမျက်နှာ ၂၆၀ကျော် ပါဝင်သည်။ ဇော်ဂျီဖိုလ်ဝင်တိုက်က ၂၀၂၅၊ မတ်လတွင် တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ကျပ်တသောင်းငါးထောင်ဖြစ်ပါသည်။

ဂီတကို ကဗျာမှုပြုသူ - ဂီတနက်သန်ကိုစောညိန်း ရေးသားခဲ့သော စာစုများ။ [စောနိုင်ဦး စုဆောင်းတင်ပြသည်]

မတ်လ၃၁၊ ၂၀၂၅ တွင် နှစ်နှစ်တစ်ရာပြည့်မွေးနေ့အမှတ်တရအဖြစ် ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေက ၂၀၂၅၊ မတ်လတွင် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေသည်။

စာမျက်နှာ၃၀၄မျက်နှာ ပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၆၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မှ မမှီ- သိန်းသန်းထွန်း

ရှမ်းပြည်နောက်ခံ သားနှင့်ဖခင်တို့၏ ရိုးရာဓလေ့အစွဲ၊ သံယောဇဉ်၊ စောင့်ထိန်းမှု၊ အနစ်နာခံမှု၊ မေတ္တာတရားတို့၏ ဤမှာဘက်ခြမ်းနှင့်လူသား၏စိတ်အမှောင်ဘက်ခြမ်းအတွင်းမှ အဖြစ်အပျက်တို့ကို ရသမြောက်ဖွဲ့ဆိုသည့် ဝတ္ထုဖြစ်ပြီး ရုပ်ရှင်ရိုက်သောအခါတွင်လဲ အောင်မြင်ခဲ့သော ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မှ မမှီကို စာရိပ်မြိုင်စာပေက ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်တန်ဖိုးမှာ ၈၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်ပြီး ဝက်ဆိုက်မှာ www.pannsattlann.com ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ငလျင်

အနာပေါ်ကို အနာပိသွား
မွန်းလွဲကလဲ ခါးလိုက်တာ။

အလယ်ပိုင်းဒေသ သွေးစက်တွေ
ပြင်းအားမြင့်လှုပ်ခတ်ခြင်း
မျက်ရည်ကို ဘယ်လိုသုတ်ရမလဲ
အိပ်မက်ထဲမှာတောင် စကားမရှိ။

အုတ်ပုံကြားကလက်တွေ
လက်တွေကြားက အုတ်ပုံ
စက္ကန့်တိုင်းတန်ဖိုးကြီးတယ်။

ဆိပ်ကမ်းပျောက်သွားတဲ့လှေကလေး
ဘယ်ရေက တကယ်စီးတာလဲ
သွေးမှန်တော့ ပျစ်လာကြပြီ။

ဝံပုလွေတွေရောက်နေသလား
ရန်သူတွေကြား မိတ်ဆွေများ
တိုးဝင်သွားချိန်
နှလုံးသားက တံခါးတွေဖွင့်လိုက်
တယ်။

ကွဲပြီလဲ မပြိုကွဲရဘူး
ငါတို့အတွက် ငါတို့ရှိကြတယ်
အမာရွတ်တစ်ခုထပ်တိုးပေမယ့်
ဒီဒဏ်ရာ ကျက်ကိုကျက်ရမယ်။

နိုဦးဇော်

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

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

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

Design Director
Kai

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

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

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

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

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

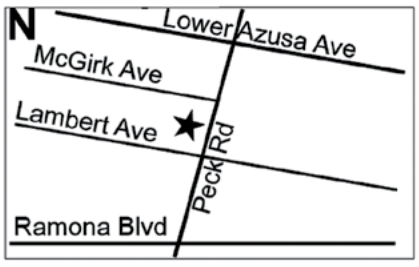
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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

We provide an astounding wealth of information to our Community

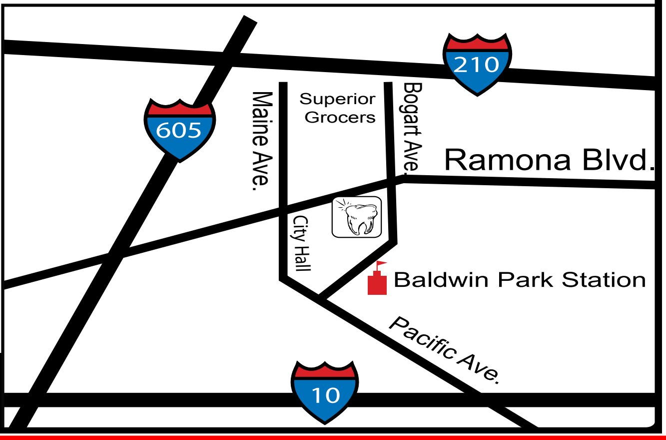
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

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



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

Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706
Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊
Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF
(626) 337 4700



ယခုလကာတွန်း

https://www.facebook.com/Foods
ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste
Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut
✓အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော စျေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။
☎650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

အမြန်ပြီးတဲ့စံနစ်

ညနေအတော်စောင်းပြီ။ ဝန်စည်အပြည့်နဲ့မီနီဗင်ကားတစင်း တခုတည်းကျန်ရှိနေတဲ့ တောစခန်းချနေရာကို မောင်းဝင်လာ တယ်။ ကားရပ်တယ်ဆိုရင်ပဲ ကားတံခါး တွေ ဖြုန်းကနဲပွင့်ပြီး ကလေး၄ယောက် ခုန်ထွက်လိုက်ကြတယ်။ တန်ဆာပလာပစ္စည်း အသုံးအဆောင် တွေကိုကားပေါ်ကချ၊ တဲတလုံးကို ကဗျာ ကယာထူလိုက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ကောင်လေးတွေက ထင်းရှာထွက်ကြတယ်။ မိန်း ကလေးတွေနဲ့သူတို့အမေက စခန်းမီဖို နေရာကိုရွေးချယ်ပြင်ဆင်ကြတယ်။ သူတို့နဲ့ကပ်လျက်နေရာမှာရှိနေတဲ့ စခန်းချသူက ကလေးတွေရဲ့အဖေကို တအံ့တသြချီးမွမ်းတယ်။

" ဒီလိုအဖွဲ့လိုက်ညီညီညွတ်ညွတ်လုပ်တာ မျိုး ကျနော်မတွေ့ဖူးသေးဘူး။ စခန်းတဲတခု အသင့်ဖြစ်သွားတာ မြန်လိုက်တာ။ သိတ်သဘောကျတယ်ဗျာ "

ဖအေလုပ်တဲ့သူက အိမ်နီးချင်းဖြစ်သူ ဘက်လှဲ့ပြီး ခေါင်းတငြိမ့်ငြိမ့်နဲ့ မြော်မြော် မြင်မြင်ပြောလိုက်တာက " ကျနော့်မှာစံနစ်ရှိတယ်။ စခန်းဆောက် လို့မပြီးခင် ဘယ်သူမှ သန့်စင်ခန်းမဝင်ရ ဘူးဆိုတဲ့စံနစ်ပါ " တဲ့ ။

အပြောချို့ ဉာဏ်ပို

အသက်ကြီးကြီးလူတယောက် ကျယ်ပြောတဲ့ယာတောကြီးတခုကို နှစ်ပေါင်း များစွာပိုင်ဆိုင်ထားတယ်။ ယာတောရဲ့တဘက်စွန်းက ကြီးမားတဲ့ရေကန်တကန် ကိုလဲ သူပိုင်တယ်။

ရေကန်ကိုရေကူးဖို့ကျကျနနပုံစံဖေါ်ထားတယ်။ပျော်ပွဲစား ထွက်ဖို့စားပွဲတွေခင်းထားတယ်။ မြင်းခွါ ပုံကွင်းတွေလဲဖန်တီးထားတယ်။ပန်းသီးနဲ့ မက်မွန်ပင်တွေလဲစိုက်ထားတော့ရေကန်ဟာသာယာလှပနေတယ်။ တညနေ ယာသမားအိုဟာ မရောက်တာခဏကြာပြီဖြစ်တဲ့ ရေကန်ဆီဆင်းသွားတယ်။ အပြန် သစ်သီးနည်းနည်းပါးပါး သယ်လာဖို့ အဖြူရောင်ဘာလီပုံး တပုံးဆွဲ ပြီး အဲဒီလူသူကင်းပြတ်တဲ့နေရာဆီ အဝေးကြီးလျှောက်သွားတယ်။ ရေကန်နဲ့နီးလာတဲ့အခါ အော်သံတွေ၊ ပျော်မြူးတဲ့ရယ်သံတွေ သူကြားတယ်။ ပိုနီးလာတဲ့အခါ မိန်းမပျိုလေး အတော် များများ ရေကန်ထဲမှာ ရေ စိမ်နေတာတွေ့ရတယ်။ သူရောက်နေတာကိုသိလိုက်တဲ့မိန်းခလေးအားလုံး ရေနက်ပိုင်းထဲရွှေ့သွားကြ တယ်။ မိန်းမပျိုတယာက်ကသူ့ကိုအော်ပြော တယ်။ " ရှင် ထွက်မသွားမချင်း ကျမတို့ ရေကန်ထဲက တက်လာမှာအဟုတ်ဘူး "

အဖိုးကြီးမျက်မှောင်ကျုံ့ပြီးပြန်ပြော တယ်။

" မင်းတို့ကိုယ်လုံးတီးရေကူးနေတာ ကြည့် ဖို့ ငါ ဒီကိုလာတာမဟုတ်ဘူး။ မင်းတို့ ရေကန်ပေါ် နိုကစ် တက်လာအောင်လုပ် ဖို့ ငါ လာတာမဟုတ်ဘူး " ဘာလီပုံးကိုကိုင်မြှောက်ပြီး

" မိကျောင်းတွေကိုအစာကျွေးဖို့ငါလာတာ' လို့ပြောလိုက်သတဲ့။

တချို့အဖိုးကြီးတွေရဲ့သဲ်နုပ္ပတ္တိဉာဏ် ကမြန်ဆန်လှတယ်။ ။

မီးပုံးပျံခြင်တွေ

ညနေခင်းဖြစ်တယ်။ ကောင်လေးဂျွန်နဲ့ သူ့သူငယ်ချင်း စခန်းမီးပုံဘေးမှာထိုင်နေ ကြတယ်။ ခြင်တွေအပြုံလိုက် အကိုက်ခံ နေရတာ၁နာရီကြာနေပြီဖြစ်တယ်။မှောင် လာတာနဲ့အမျှခြင်ခုက္ခက ပိုလို့သာဆိုး လာတော့တယ်။ ရုတ်တရက် ပိုးစုန်းကျူးတွေပျံသန်းလာ တော့ ဂျွန်အော်ပြောလိုက်တာက

" မအေပေးခြင်တွေ၊ သူတို့ တို့ကိုရှာဖို့ မီးပုံးတွေကိုတောင် သယ်လာကြပြီ ဟေ့ " တဲ့။

လက်တွေ့ကျတဲ့အဖေ

ကျနော်ငယ်ငယ်တုံးက ကျနော်တို့အိမ်နီး ချင်းရဲ့အိမ်ဆင်ဝင်မှာ လူခေါ် ခေါင်း လောင်းကြီး တလုံးတပ်ထားကြတယ်။ ညတိုင်း အဖေလုပ်သူကခေါင်းလောင်း ကိုနှိပ်တယ်။ သူ့သားတွေရှိနေတဲ့နေရာက နေ ကြားနိုင်လောက်အောင်ခေါင်းလောင်း သံကကျယ်တယ်။ ခေါင်းလောင်းသံကြား တဲ့အခါညစာစားဖို့သားတွေအိမ်ပြန်လာ ကြတယ်။ သိပ်ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်လို့ ကျနော်ထင်မြင်တာကြောင့်ကျနော်တို့ အိမ်မှာလဲတခုတပ်ထားသင့်တယ်လို့ အဖေ့ကိုကျနော် အကြံပေးလိုက်တယ်။ လက်တွေ့သိပ်ကျတဲ့ကျနော့်အဖေပြန် ပြောတာက

" အဖေတို့ခေါင်းလောင်းတခုတပ်ဖို့မလို ပါဘူးကွယ်။ သူတို့ခေါင်းလောင်းထိုးတဲ့ အခါ တို့ညစာစားကြရုံပဲပေါ့ "တဲ့။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Apr 29 ။ ဧပြီ ၂၉ညနေ ၆နာရီအထိ ထုတ်ပြန်စာရင်းအရ မြန်မာငလျင်ကြီးကြောင့်သေဆုံးသူစုစုပေါင်း ၃၇၇၉ဦး၊ ဒဏ်ရာရ ၅၁၀၆ဦးနဲ့ ပျောက်ဆုံး ၁၀၆ဦးဖြစ်ကြောင်းသိရှိရပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း အင်းဝဒေသမှာ မတ်လ ၂၈ ရက်နေ့ ငလျင်ကြောင့် ရှေးဟောင်းအဆောက်အအုံ ၉၆၁ ခုအနက် ၆၁၄ ခု ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တယ်လို့ ဧပြီလ ၂၉ ရက်နေ့က စစ်ကောင်စီထိန်းချုပ်ထားတဲ့ MRTV နိုင်ငံပိုင်ရုပ်သံက ကြေညာပါတယ်။

Apr 28 ။ ချိုင်းနား၏ ဒေါ်လာဘီလျံချီစီမံကိန်းကြီးဖြစ်သည့် ရခိုင်ပြည်နယ် ကျောက်ဖြူအထူးစီးပွားရေးဇုန်၏ ရေနက်ဆိပ်ကမ်းစီမံကိန်းအတွက် ကနေဒါအခြေစိုက် HATCH ကုမ္ပဏီက စီမံကိန်းအတိုင်ပင်ခံအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေပြီး ကန်ထရိုက်တာများရွေးချယ်ခြင်းနှင့် စီမံကိန်းဧရိယာဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေးလုပ်ငန်းများကို ဆက်လက် အကြံပေးနေကြောင်း သိရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ မတ်လ ၂၈ ရက်နေ့က ပြင်းအား ၇.၇ အဆင့်ရှိ ငလျင်လှုပ်ခတ်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း နောက်ဆက်တွဲငလျင် ၁၅၇ ကြိမ်လှုပ်ခတ်ခဲ့ကြောင်း မိုးလေဝသ နဲ့ ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနက ဧပြီ ၂၈ ရက်နေ့က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်း၊ မြန်အောင်မြို့နယ်က မြေလတ်အသံသတင်းဌာန သတင်းထောက် ကိုသန်းထိုက်မြင့်ကို စစ်ကောင်စီက ဧပြီလ ပထမပတ်က အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေပုဒ်မနဲ့ ထောင်ငါးနှစ်ချမှတ် လိုက်တယ်လို့ မြေလတ်အသံ အယ်ဒီတာချုပ် ကပြောပါတယ်။

Apr 27 ။ မြန်မာပြည်တွင်း တိုက်ပွဲတွေမှာ လေကြောင်းနဲ့ လက်နက်ကြီးအင်အားကို အားထားနေရချိန်၊ စစ်လက်နက်နဲ့ စစ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ အရည်အသွေးကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ထုတ်လုပ်ဖို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ၇၅ နှစ်မြောက် စိန်ရတု ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုတပ်ဖွဲ့နေ့ အခမ်းအနားမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

နေပြည်တော်ကြီး တည်ဆောက်ရေး အထူးဖွံ့ဖြိုးရေး စီမံကိန်းမှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ ပြန်ဆက်သွယ်ကြဖို့ နေပြည်တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီက အသိပေးစာထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည် တိုင်းနဲ့ ပြည်နယ် အားလုံးမှာ ဧပြီ ၂၈ ရက်ကနေ မေ ၃ ရက်အတွင်း အချိန်အခါမဟုတ် မိုးကြီးတာနဲ့ ၊ မိုးကြိုးပစ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် သတိထားဖို့ မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနက သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 26 ။ နိုင်ငံရေးဖိအားတွေကြောင့် လားရှိုးမြို့က ပြန်လည်ဆုတ်ခွာခဲ့ရကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ ပြောဆိုချက်ကို ကိုးကားပြီး ကိုးကန့်တပ် MNDAA က ပြောခဲ့ပါတယ်။

ပြည်တွင်း/ ပြည်ပ လှူဒါန်းမှု ငလျင်အလှူငွေ ကျပ် ၁၁၅ ဘီလျံကျော် နဲ့ ကန်ဒေါ်လာ ၂ သန်းကျော် လက်ခံရရှိထားကြောင်း စစ်ကောင်စီ ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး စိုးဝင်းက မနေ့က ပြုလုပ်တဲ့ အမျိုးသားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီ အစည်းအဝေးမှာပြောပါတယ်။

Apr 25 ။ တနင်္သာရီတိုင်း၊ မြိတ်မြို့မှာ ကြက်ဥ (၁) လုံး ၈၀၀ ကျပ်ထိ စံချိန်တင်မြင့်တက်လာကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်တဝန်းမှာ ကုန်စျေးနှုန်းတွေ မြင့်တက်နေပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ငလျင်ဒဏ်တွေ ရှိနေပေမဲ့လည်း နျူကလီးယားဓါတ်အားပေးစက်ရုံ တည်ဆောက်မယ့်အစီအစဉ်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမှာဖြစ်ကြောင်း ရုရှားနိုင်ငံက ပြောပါတယ်။

Apr 24 ။ ငလျင်ဘေးသင့် ဒေသတွေမှာ ပြိုပျက်အိမ်တွေကလွဲ ကျန်အိမ်ထောင်စုတွေ လျှပ်စစ်မီတာခ ပုံမှန် ဆက်ဆောင်နေရဆဲဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ဆိုပါတယ်။ NLD အစိုးရလက်ထက် ကိုဗစ်ပိုးကာလတုန်းကတော့ မီတာခတွေ မယူတဲ့အပြင် ထောက်ပံ့ကြေးတွေပါ ပေးခဲ့ပြီး အခုကာလမှာတော့ မီးမမှန်တဲ့အပြင် မီတာခတွေပါ ပေးဆောင်နေရတာပါ။

အပစ်အခတ်ရပ်စဲမှုကို ဧပြီလကုန်အထိ စစ်ကောင်စီက သက်တမ်းတိုးကြောင်း ပြောထားပေမဲ့ ကရင်နီပြည်နယ်၊ မယ်စဲ့မြို့နယ်ထဲက ကျေးရွာထဲကို လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့တဲ့အတွက် နေအိမ်အချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရကြောင်း ကရင်နီပြည်ကြားကာလအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ(IEC)က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Apr 23 ။ ၂၀၂၅ နှစ်အတွက် ၁၆ ကြိမ်မြောက် ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်ဆုကို မတရားဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံနေရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ရွေးချယ်ချီးမြှင့်ကြောင်း ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းက ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ဒီဂုဏ်ပြုပွဲအခမ်းအနားကို US တက္ကဆက်ပြည်နယ်၊ ဟူစတန်မြို့မှာ မေလ ၂၄ ရက်နေ့ ကျင်းပခဲ့မှာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း မတ်လ ၂၈ ရက်က ပြင်းအား ၇.၇ နဲ့ ၆.၄ အဆင့်ရှိ ငလျင်တွေ လှုပ်အပြီး ငလျင်ဒဏ်သင့်ဒေသတွေက ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်နေရသူ သောင်းနဲ့ချီ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရမှု အရှိန်အဟုန်မြင့်လာနေကြောင်း WHO က သတိပေးခဲ့ပါတယ်။

Apr 22 ။ ကိုးကန့်တပ်တွေ ဆုတ်ခွာနေတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း လားရှိုးမြို့ကို စစ်ကောင်စီတပ်တွေ ဒီနေ့မှာ စတင်ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကောင်စီရဲ့ တပ်မ - ၃၃၊ ၉၉၊ ၇၇ စတဲ့ တပ်မသုံးခုကဖြစ်ပြီး မြို့တွင်းထဲရောက်လာကြတဲ့ စစ်ကောင်စီတပ်ကား အကြီး၊ အသေးပေါင်း ၁၂၀ လောက် ရှိကြောင်းလည်း မြို့ခံတွေကပြောပြီး လားရှိုးမြို့ခံအချို့ကတော့ စိုးရိမ်ပြီး မြို့ကနေ တိမ်းရှောင်နေခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်းအပါဝင် တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်တွေမှာ ဧပြီလကုန်ပိုင်းထိ နေ့အပူချိန်တွေ ဆက်လက် မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားပြီး ၊ ယာယီအမိုးအကာ တဲတွေနဲ့ နေထိုင်နေရတဲ့ ငလျင်ဘေးသင့်ပြည်သူတွေ ၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကျော်တဲ့ နေ့အပူရှိန်မှာ နေကြရပါတယ်။

Apr 21 ။ ရခိုင်ပြည်၊ ကျောက်ဖြူမြို့နယ်မှာရှိတဲ့ ချိုင်းနား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုစီမံကိန်းတွေရဲ့ အနာဂတ်ဟာ အာရက္ခတပ်တော်(AA)ရဲ့ လက်ထဲ ရောက်နေကြောင်း ရခိုင်ရေနံစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့(AWO)က အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

နေပြည်တော်ကို တည်ခဲ့တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေ၊ သမ္မတဟောင်းဦးသိန်းစိန်နဲ့ လက်ရှိအာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်တို့ပါ ငလျင်ဒဏ်ခံစားခဲ့ရပြီး NLD အစိုးရအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်လည်း အချုပ်ခန်းထဲကနေ ငလျင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ သမ္မတအိမ်တော်၊ လွှတ်တော်၊ ပြည်ထောင်စု တရားလွှတ်တော်ချုပ်၊ စစ်ရုံးနဲ့ဝန်ကြီးဌာနတွေကနေ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာတွေထိ နေပြည်တော်ဟာ အပျက်အစီးများခဲ့တာပါ။

Apr 20 ။ ကရင်ပြည်နယ်၊ ကော့ကရိတ်မြို့နယ်မှာ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်ပြင်းထန်နေကြောင်း ဒေသခံတွေနဲ့ မွန်လွတ်မြောက်ရေးတပ်တော်(MLA)က ပြောပါတယ်။ ကော့ကရိတ်မြို့ထဲက ဒေသခံတွေလည်း တိုက်ပွဲတွေကြောင့် တိမ်းရှောင်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ ထွက်ခွင့်မရဘဲ ပိတ်မိနေတယ်လို့ လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့ဝင်တွေပြောကြောင်း BBC သတင်းက ပြောပါတယ်။

ငလျင်ဒဏ်သင့် မန္တလေးမြို့တွင်း ရပ်ကွက်တွေမှာ သင်္ကြန်ကာလမိုးရွာပြီးနောက်ပိုင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပွားမှုတွေရှိခဲ့ကြောင်း သဘာဝဘေးနောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ အဖွဲ့တွေက ပြောပါတယ်။ ငလျင်ဘေး ကူညီကယ်ဆယ်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီ တန်ချိန် ၃၇၀၀ ကျော်ရောက်ရှိလာကြောင်း စစ်ကောင်စီပြောခွင့်ရသူ ဗိုလ်ချုပ်ဇော်မင်းထွန်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။

Apr 19 ။ မြန်မာပြည် စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ကြူကြူလှတို့က ငလျင်ဒဏ်သင့် စစ်ကိုင်းမြို့ထဲက အပျက်အစီးအခြေအနေတွေကို သွားရောက်ကြည့်ရှုချိန် သီတဂူဆရာတော် (စစ်ကိုင်းမြို့ သီတဂူ ဝိပဿနာကျောင်းက ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တဉာဏိဿရ) ကို ငွေကျပ် သိန်း ၂၀၀ လှူခဲ့ပါတယ်။

တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ မန္တလေးတိုင်း၊ သပိတ်ကျင်းမြို့နယ်ထဲက ရေထွက်ရွာကို ဒီနေ့ စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲခဲ့လို့ ကလေးငယ် ၂ ဦးအပါအဝင် ၂၀ ဦးမက သေဆုံးခဲ့ကြောင်း သပိတ်ကျင်းပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ် သတင်းအရ BBC က တင်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 18 ။ ကိုးကန့်တပ် (MNDAA) နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေ သိမ်းပိုက်ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ လားရှိုးမြို့မှာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေနဲ့ ဌာနဆိုင်ရာတွေ ဒီနေ့ စတင် ဝင်ရောက်လာနေပြီလို့ ဒေသခံတွေက ဆိုပါတယ်။

မတ်လ ၂၈ ရက်နေ့က အပြင်းထန်ဆုံးလှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ စစ်ကိုင်းငလျင်ကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ ၄ ဒသမ ၃ သန်းကျော် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီလိုအပ်ချက်တွေနဲ့အတူ သောက်သုံးရေ အကူအညီတွေ အရေးပေါ်လိုအပ်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာညှိနှိုင်းရေးရုံး(OCHA)က ဒီနေ့ သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 17 ။ နေပြည်တော်မှာ အင်အားပြင်းငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် လျှပ်စစ်မီး မကြာခဏ ပြတ်တောက်နေခဲ့တာကြောင့် ရေသန့်စက်ရုံတွေမှာ ရေသန့်ထုတ်လုပ်၊ လုပ်ငန်းတွေ အခက်အခဲဖြစ်ခဲ့ပြီး မြေငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်ပြီး ရက် ၂၀ ရှိလာတဲ့အထိ ငလျင်ဗဟိုချက်အနီးက မန္တလေးအပါအဝင် နေပြည်တော်နဲ့ စစ်ကိုင်းတို့မှာ နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်တွေ ဆက်တိုက်လှုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့မြန်မာနှစ်ဆန်း ၁ ရက်၊ စစ်ကောင်စီရဲ့ လွတ်ငြိမ်းခွင့်နဲ့ပြစ်ဒဏ်လျှော့ပေါ့ ခံစားခွင့်မှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တွေ မပါဝင်ဘဲ နိုင်ငံတဝန်း အကျဉ်းထောင်တွေက အကျဉ်းသား ၄,၉၀၀ နီးပါးကို ပြန်လွှတ်ပေးမယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပြီး ပြစ်ဒဏ် ကျခံနေရဆဲ အမှုတချို့ကို ပြစ်ဒဏ် ရဲ့ ၆ ပုံ ၁ ပုံလျှော့ပေးခဲ့တဲ့ လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့် အမိန့်တွေလည်း ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပေးတဲ့ အထဲ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသား အရေအတွက် အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 16 ။ ငလျင်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ ကြီးမားစွာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီ ရုံးစိုက်ရာ နေပြည်တော် အစိုးရဌာနဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနရုံးတွေနဲ့ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာတွေလည်း ပြိုကျပျက်စီးခဲ့တာကြောင့် ဝန်ကြီးဌာနရုံးတချို့ ရန်ကုန်ကို ယာယီရွှေ့ပြောင်းပြီး ရုံးစိုက်ဖို့ ရှိခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

မတ်လ ၂၈ ရက် လှုပ်ခဲ့တဲ့ ငလျင်ကြောင့် စစ်ကောင်စီ အုပ်ချုပ်ရေးမြို့တော် နေပြည်တော်မှာ ဌာနဆိုင်ရာအဆောက်အအုံတွေ၊ ရုံးဌာနတွေအပါအဝင် အုပ်ချုပ်ရေးယန္တရား ၇၀ ％ လောက် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ပြီး ရှေးဟောင်း သုတေသနပြတိုက်နဲ့ အမျိုးသားစာကြည့်တိုက်လို ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တွေ ထိန်းသိမ်းထားရာ အဆောက်အအုံကြီးတွေလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 15 ။ အင်အားပြင်းငလျင်ကြီးကြောင့် မန္တလေးတိုင်း၊ အင်းဝ ရှေးဟောင်းနယ်မြေက မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ သမိုင်းဝင်ရှေးဟောင်းအဆောက်အအုံ ၇၅ ％ လောက် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ ရှေးဟောင်းသုတေသနနဲ့ အမျိုးသားပြတိုက်ဦးစီးဌာနက ပြောပါတယ်။

ငလျင်ကြောင့် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ် စေတီပုထိုးတွေ၊ အဆောက်အအုံတွေ၊ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းတွေ၊ ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်းတွေနဲ့ ဗလီတွေလည်း ပျက်စီးခဲ့ရပြီး ဘာသာပေါင်းစုံရဲ့ အမွေအနှစ်အဆောက်အအုံတွေ မြန်မာပြည်မှာ ထိခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 14 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ နွေစပါးပေါ်ချိန် စပါးတင်း ၁၀၀ ကို ကျပ် ၁၂ သိန်းအထိ ဈေးကျနေလို့ စပါးစိုက် ဒေသခံတောင်သူလယ်သမားတွေ အခက်အခဲဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်၊ ဧရာဝတီတိုင်းက ဒေသခံတွေဟာ ဆန်၊ စပါး အများဆုံး စိုက်ပျိုးပြီး မိုးစပါး စိုက်စရိတ် ၁၇ သိန်းကျော်၊ နွေစပါး စိုက်စရိတ် ၁၄ သိန်းကျော်ထိ နှစ်စဉ် စိုက်ပျိုးနေတာပါ။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်းနဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်အပါအဝင် ဒေသတချို့မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၄ နာရီအတွင်း အင်အား

To Page 11

အသင့်အတင့်ရှိတဲ့ မြေငလျင်တွေ ထပ်လှုပ်ခတ်ခဲ့ကြောင်း မိုးဇလဌာနက ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ မတ် ၂၈ ရက်က လှုပ်ခဲ့တဲ့ အင်အားပြင်း မြေငလျင်ကြောင့် လူပေါင်း ၄,၀၀၀ ကျော်သေဆုံးပြီး ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်တွေ ပျက်စီးခဲ့ရတာပါ။

Apr 13 ။ အင်အားပြင်းငလျင်ကြောင့် ဘာသာရေးအဆောက်အအုံပေါင်း ၉,၆၀၀ ကျော်ပျက်စီးခဲ့ရကြောင်း စစ်ကောင်စီက ပြောပါတယ်။ ဘုရားစေတီ ၅၄၀၂ ဆူ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း ၃၈၄၁ ကျောင်း၊ သီလရှင်ကျောင်း ၁၈၇ ကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်း ၅၀၊ ဗလီ ၁၃၆ လုံး၊ ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်း ၂၆ ကျောင်း၊ ဘုံကျောင်း ၁ ကျောင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့တာပါ။

ချောင်းသာနဲ့ ငွေဆောင်က ဟိုတယ်တွေမှာ သင်္ကြန်အတွက် အခန်းဘွတ်ကင်အပြည့်ရထားပြီး ရန်ကုန်က ဧည့်သည်တွေ အလာများကြောင်း ခရီးသွားလုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။ စစ်အာဏာ မသိမ်းခင်ကတော့ ဧရာဝတီတိုင်းက ချောင်းသာနဲ့ ငွေဆောင်ကမ်းခြေဟာ ပြည်တွင်း ပြည်ပ ခရီးသွားတွေ အများဆုံး လာရောက်ခဲ့ပြီး လတ်တလောမှာတော့ ချောင်းသာကမ်းခြေမှာ ဟိုတယ်နဲ့ တည်းခိုရိပ်သာ ၂၆ လုံး၊ ငွေဆောင်ကမ်းခြေမှာ ၃၂ လုံးသာ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေတာပါ။

Apr 12 ။ ငလျင်ဘေး အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဖို့ USD ၁ သန်း ရန်ပုံငွေ မ တည်ချထားပေးပြီး စစ်ကိုင်းနဲ့ မန္တလေးက ငလျင်ဒဏ်သင့်ဒေသတွေအတွက် မြန်မာကျပ်ငွေ ၆ ဒသမ ၃ သန်းကျော် သက်ဆိုင်ရာဌာနတွေက ကဏ္ဍအလိုက် အသုံးပြုဆောင်ရွက်နေကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောပါတယ်။

မတ် ၂၈ ရက်က လှုပ်သွားတဲ့ အင်အားပြင်းငလျင်ကြောင့် နိုင်ငံတဝန်း ပြည်သူတွေ ထိခိုက်သေဆုံးမှု များခဲ့ပြီး ငလျင်ဘေးဒဏ် ခံစားနေရတာကြောင့် ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ တဖက်သတ် အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးကာလကို နောက်ထပ် တပတ်ထပ်တိုးမယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောပါတယ်။

Apr 11 ။ အင်အားပြင်းငလျင်ကြောင့် နေပြည်တော်မှာ အကျဉ်းချခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ထိခိုက်မှုရှိ/ မရှိ ခိုင်လုံတဲ့ သတင်းမရသေးဘဲ သတင်းအမှောင်ချခံထားရတယ်လို့ အကျဉ်းထောင်နဲ့ နီးစပ်သူတွေက ပြောပါတယ်။ နေပြည်တော်မှာ ထိခိုက် ပျက်စီးမှုအများအပြား ရှိခဲ့တာကြောင့် နေပြည်တော်မှာ ၄ နှစ်ကျော်ကြာ ဖမ်းဆီး ထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူအများ စိုးရိမ်ပူပန်နေခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေး၊ ကျောက်ဆည်မြို့က ကျောက်သေတ္တာစေတီဟာ အထင်ကရရှိခဲ့ပြီး ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် ၃၀ ဒီဂရီလောက် တိမ်းစောင်းသွားပြီး တောင်ပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျလုနီးပါးဖြစ်ခဲ့ရာ အောက်ကို ကျခဲ့ရင် အန္တရာယ်များတာကြောင့် မိုင်းခွဲဖျက်ဆီးဖို့ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက စီစဉ်ခဲ့ကြပါတယ်။ မြန်မာပြည် စာရေးဆရာကြီး မင်းသိင်္ခရဲ့ ဝတ္ထုအရ မနုစာရီမင်းသမီးရဲ့ လက်တဖက် အဲဒီ ကျောက်သေတ္တာထဲ ဝှက်ထားပြီး သူ့ချစ်သူက ပြန်ဆက်ပေးဖို့ စောင့်နေကြောင်းလည်း ရေးခဲ့တဲ့အတွက် ဒီရာဇဝင်တွေအပေါ် ဒေသခံတွေက တန်ဖိုးထားနေပါတယ်။

Apr 10 ။ မြေငလျင်ကြီး ဖြစ်ပွားပြီးနောက် တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ စစ်ကောင်စီကြား ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ယာယီရပ်စဲထားမယ်လို့ အပြန်အလှန် ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ကြပေမဲ့ မြေပြင်မှာတော့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်ရှိနေခဲ့ပြီး စကစ က လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲ တိုက်ခိုက်မှုတွေ လုပ်ဆောင်ခဲ့သလို၊ တော်လှန်ရေး အဖွဲ့တွေဘက်ကလည်း မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေ ဆင်နွှဲခဲ့ကြပါတယ်။

မြန်မာကနေ US ကို တင်သွင်းမယ့် ပို့ကုန်တွေအတွက် US အစိုးရက ၄၄ ٪ အခွန် ကောက်ခံမှာဖြစ်ကြောင်း သမ္မတထရမ့်ရဲ့ အခွန်နှုန်းသစ်တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ချက်ကို စစ်အာဏာသိမ်းခံထားရတဲ့ မြန်မာပြည်လည်း ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

Apr 09 ။ မြန်မာပြည် အလယ်ပိုင်း လှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ ငလျင်ကြီးကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရသူတွေထဲမှာ အခြေခံလူတန်းစားတွေရော ငွေကြေးပြည့်စုံသူတွေပါ ပါဝင်ပြီး လူတန်းစားအသီးသီးပေါ် ကြီးမားတဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ငလျင်နောက်ဆက်တွဲဆိုပြီး သတင်းတု သတင်းမှားတွေ၊ ငလျင်ဘယ်အချိန် ထပ်လှုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ခန့်မှန်းချက် စကားတွေက ပြည်သူတွေကို ထိခိုက်မှုရှိစေသလို ဘယ်နေရာမှာ သွားပြီး ခိုလှုံအိပ်စက်ရမလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေလည်း ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

Apr 08 ။ မန္တလေးနဲ့ စစ်ကိုင်းမြို့နား ဗဟိုပြု လှုပ်ခဲ့တဲ့ ငလျင်ကြီး ၁၁ ရက်ရှိခဲ့ပြီးနောက် ၊ နိုင်ငံတကာကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တချို့ ပြန်ထွက်ခွာသွားခဲ့ပြီး ပြည်တွင်း ကယ်ဆယ်ရေးတွေလည်း ပြီးဆုံးသလောက်ဖြစ်သွားပြီလို့ မြန်မာစစ်ကောင်စီက ပြောကြောင်း BBC သတင်းက ပြပါတယ်။ အခုချိန်ထိ အဆောက်အအုံ ပြိုကျတဲ့ထဲ ပါသွားသူတွေအတွက် ကျန်ရစ်သူ မိသားစုဝင်တွေကတော့ ခက်ခဲနေခဲ့ပါတယ်။

ငလျင်ကြောင့် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ ဒေသတွေကို ကူညီဖို့ ရန်ကုန်မြို့မှာ အလှူငွေကောက်ခံတဲ့ ပရဟိတအဖွဲ့တွေဟာ စစ်ကောင်စီ အာဏာပိုင်တွေဆီက ခွင့်ပြုချက် တောင်းနေရကြောင်း RFA သတင်းဌာနက ပြောပါတယ်။

Apr 07 ။ အင်အားပြင်း ငလျင်လှုပ်ခတ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် အဆောက်အဦ ပြိုကျပျက်စီးမှုတွေထဲ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေလည်း ပါဝင်ခဲ့သလို ငလျင်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ လိုအပ်နေခဲ့ပါတယ်။ ပြင်းထန်ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် မစိုးရိမ် ကျောင်းတိုက်ဟောင်းက သံဃာ ၁၈ ပါးပျံလွန်တော်မူပြီး လူပုဂ္ဂိုလ် ဧည့်သည် ၅ ယောက်နဲ့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်က စာသင်သားသံဃာ ၂၁ ပါး ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

Apr 06 ။ အင်အားပြင်း ငလျင်ကြောင့်သေဆုံးခဲ့သူတယောက် ငွေကျပ် ၁၀ သိန်းစီ ထောက်ပံ့သွားမယ်လို့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ထုတ်ပြောခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိစာရင်းအရ ငလျင်ကြောင့် သေဆုံးသူ ၃,၄၅၅ ယောက်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ ၄,၈၄၀ ယောက်၊ ပျောက်ဆုံးသူ ၂၁၄ ယောက် ရှိပြီလို့လည်း ပြောပါတယ်။

ရစ်ချ်တာစကေးအရ M၇ . ၇ ရှိ အင်အားပြင်းငလျင် လှုပ်ခဲ့တဲ့ မတ် ၂၈ နေ့လယ်ကနေ ဒီနေ့ထိ ငလျင်လှုပ်မှုပေါင်း ၈၈ ကြိမ်ရှိခဲ့ကြောင်း မိုးလေဝသ၊ ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 05 ။ စင်ကာပူက သုတေသီတွေဟာ မြန်မာမှာ လှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ အင်အားပြင်းငလျင်ကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့ အဆောက်အအုံတွေထဲ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတွေကို ရှာဖွေဖို့ ဆိုက်ဘော့ဂ်ပိုးဟပ်တွေ ပို့ပေးအသုံးပြုခဲ့ကြောင်း စင်ကာပူအခြေစိုက် The Straits Times သတင်းစာက ဖော်ပြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီ ဖိအားပေးမှုကြောင့် ဧပြီ မကုန်ခင်မှာပဲ လားရှိုးမြို့ အုပ်ချုပ်ရေးကို စစ်ကောင်စီထံ ပြန်လွှဲပေးရတော့မယ်လို့ MNDAA က DVB ကို ပြောပါတယ်။ ညီနောင်မဟာမိတ် ၃ ဖွဲ့ရဲ့ ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး ဒုတိယပိုင်းမှာ လားရှိုးမြို့အခြေစိုက် အရှေ့မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နဲ့ တပ်စခန်းတွေကို ကိုးကန့်တပ်(MNDAA)နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်တွေက ၂၀၂၄၊ ဇူလိုင်မှာ အလုံးစုံ သိမ်းပိုက်ခဲ့ရာကနေ ခုတော့ "မဆုတ်ပေးရင် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု လုပ်တာတွေ ၊ စီးပွားရေး ၊ ကုန်သွယ်ရေးဂိတ်တွေ ပိတ်ဖို့" ချိုင်းနားဘက်ကပါ ဖိအားပေးတာတွေကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

Apr 04 ။ စစ်ကောင်စီက အပစ်ရပ်ကြောင်း ကြေညာထားပေမဲ့ မိတ္ထီလာ ရှမ်းတဲ၊ မကွေးလေတပ်၊ နမ္မလေတပ်တို့ကို အသုံးပြုပြီး လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်လက်ပြုလုပ်နေပြီး မန္တလေးတိုင်း၊ မိုးကုတ်မြို့အနောက်ပိုင်း၊ ပင့်ကူတောင်အောက်နားကို ဂျက်ဖိုက်တာနဲ့ ဗုံးကြဲခဲ့သလို မနေ့ကကလည်း သပိတ်ကျင်းမြို့နယ် ၇ မိုင်ကို လေကြောင်းကနေ ၄ ကြိမ် ဗုံးကြဲခဲ့ကြောင်း TNLA က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် မိုဒီတို့ BIMSTEC ထိပ်သီးအစည်းအဝေးပြင်ပမှာ တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်း ရိုက်တာသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Apr 03 ။ ငလျင်ဒဏ်သင့်ပြည်သူတွေကို ကူညီထောက်ပံ့ဖို့ သရုပ်ဆောင် မင်းမော်ကွန်း ဆွဲတဲ့ပန်းချီကား လေလံတင် ရောင်းချရာ တရက်အတွင်း US ဒေါ်လာ ၃,၀၀၀ ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်မှာ ကျပ်သန်းပေါင်း ၄၄,၀၀၀ ကျော် တန်ဖိုးရှိ မူးယစ်ဆေးတွေ ဖမ်းမိကြောင်း စစ်ကောင်စီ မူးယစ်ဆေးထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Apr 02 ။ အင်အားပြင်း ငလျင်ဒဏ် အဓိကခံလိုက်ရတဲ့ စစ်ကိုင်းတမြို့လုံး ရေပြတ်နေတာကြောင့် မြို့ခံတွေဟာ ဧရာဝတီမြစ်ရေကို တိုက်ရိုက်သုံးနေကြရပြီး သောက်သုံးရေတွေလည်း ရှားပါးလိုအပ်နေခဲ့ကြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက စစ်မှုထမ်းအပတ်စဉ် ၉ ကို မတ် ၄ ရက်က သင်တန်းဆင်းခဲ့ပြီး ငလျင်ဒဏ်သင့် တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်က တပ်သားသစ်တွေကို ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမှာ တာဝန်ပေးခဲ့ပြီး စစ်မှုထမ်းဥပဒေ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီးနောက် အခုဆို အပတ်စဉ် ၁၀ ထိ ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Apr 01 ။ မြန်မာ့ငလျင်ဘေးကို ကူညီဖို့ US အစိုးရက ဒေါ်လာ ၂ သန်း ကူညီဖို့ ပြောဆိုထားပြီး ကူညီမယ့် ပမာဏဟာ အင်အားကြီးနိုင်ငံတွေ အကြား အနည်းဆုံးဖြစ်နေပါတယ်။ ထရမ့်ပ်အစိုးရက နိုင်ငံတကာကို လူသားစာနာအကူအညီတွေ ပေးနေတဲ့ USAID လုပ်ငန်းတွေကို ပြန်စိစစ်၊ ရပ်ဆိုင်းထားမှုတွေကြောင့် မြန်မာပြည်ရဲ့ အရေးပေါ်ငလျင်ဘေး ဖြစ်ခါမှာ ချက်ချင်းမကူညီနိုင်ဘဲ ကြန့်ကြာမှု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ရဲ့ အင်အားပြင်းငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်ပိုင်း ရန်ကုန်မြစ်ရေဟာ ၁၅ ပေကျော်အထိ ထူးကဲဒီရေ တိုးမြင့်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 31 ။ မြန်မာပြည်မှာ အခုအချိန်အထိ လူပေါင်း ၂,၀၀၀ ကျော်သေဆုံးခဲ့ရပြီးဖြစ်တဲ့ ငလျင်ကြီးရဲ့ ဘေးဒုက္ခကို မြန်မာပြည်သူအများအပြား ခံစားနေကြရပေမဲ့ မြန်မာစစ်ကောင်စီကတော့ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်လုပ်နေကြောင်း BBC သတင်းက တင်ပြပါတယ်။ "အလွမ်းကဖီး"အပါအဝင် အောင်မြင်တဲ့ တေးသီချင်းများစွာနဲ့ မြန်မာ့ဂီတလောကမှာ ထင်ရှားတဲ့ ဝါရင့်အဆိုတော် ဂျေညီညီ(အသက် ၇၂ နှစ်)ဟာ ဒီကနေ့မနက်ပိုင်းမှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။

Mar 30 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လဆန်းပိုင်းက တကျပ်သားကို ကျပ် ၆၆ သိန်းဝန်းကျင်သာ ရှိခဲ့တဲ့ ပြည်တွင်းအခေါက်ရွှေဈေးက ဒီရက်ပိုင်းမှာတော့ ကျပ် သိန်း ၇၀ ကျော်ထိ မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးမှု အများအပြားရှိနေတဲ့ မန္တလေးမြို့က တောင်အင်း၊ မြောက်အင်း သုသာန်နဲ့ ကြာနီကန်သုသာန်တွေမှာ သေဆုံးရုပ်အလောင်းတွေ စုပုံနေတာကြောင့် သင်္ဂြိုဟ်ဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေကြရပါတယ်။

Mar 29 ။ ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် မန္တလေးတက္ကသိုလ်ပင်မဆောင် မီးလောင်ပြီး တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲအဖြေလွှာ ၄ သိန်းလောက် မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။ မန္တလေးတိုင်းက ဖြေဆိုသူဦးရေ ၄၆,၉၄၄ ယောက်ရဲ့ အဖြေလွှာအုပ်ရေ ၂၈၀,၉၄၀ အုပ်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းက ဖြေဆိုသူ ၇,၁၁၁ ယောက်ရဲ့ အဖြေလွှာအုပ်ရေ ၄၃,၈၂၇၊ ကချင်ပြည်နယ်က ဖြေဆိုသူ ၈,၆၉၉ ယောက်ရဲ့ အဖြေလွှာအုပ်ရေ ၅၂,၁၈၉ တို့ မီးလောင်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာပါ။

ရန်ကုန်မှာ ရေတင်နိုင်ဖို့ တရက်ကို ၄ နာရီလောက် မီးပေးဖို့ ကြိုးစားနေကြောင်း ရန်ကုန်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးရေးကော်ပိုရေးရှင်းက ပြောပါတယ်။ ၂၄ နာရီ တရက်အတွင်း အုပ်စု ၆ စု၊ တခုကို ၄ နာရီနှုန်းလောက်ပဲ ရေတင်နိုင်ဖို့အတွက် ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 28 ။ မန္တလေးမြို့အနီး ဗဟိုပြုပြီး ရစ်တာစကေး ၇ . ၇ အဆင့်ရှိတဲ့ အင်အား အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ငလျင်ကြီး ဒီနေ့လှုပ်ခဲ့တာကြောင့် နိုင်ငံတဝန်းက ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ မြို့နယ်များစွာမှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ အများအပြား ရှိခဲ့ပြီး လူသေဆုံးမှုတွေလည်း ဆက်တိုက်တိုးလာနေပါတယ်။ ဒီနေ့ ငလျင်ဟာ (၁၈၆)နှစ်အတွင်းမှာ အဆိုးရွားဆုံး၊ အပြင်းထန်ဆုံး ဖြစ်ကြောင်း ပညာရှင်တွေက ထောက်ပြပါတယ်။

အင်အားပြင်းထန်တဲ့ ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုကို ရန်ကုန်မြို့ခံ ပြည်သူတွေလည်း သိသာစွာ ခံစားခဲ့ရပေမဲ့ အပျက်အစီးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မကြားရသလောက်ပဲလို့ ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

US and Ukraine sign critical minerals deal after months of tense negotiations

May 1 | https://tinyurl.com/4v4xeat7

The United States and Ukraine have signed an "economic partnership agreement" that will give Washington access to Kyiv's rare earth minerals in exchange for establishing an investment fund in Ukraine.

India-Pakistan tensions: US, China urge de-escalation

Apr 28 | https://tinyurl.com/4jt2m4ke

China's Wang Yi has backed Pakistan's call for an independent probe into the recent attack in Kashmir. Meanwhile, India said troops from both sides exchanged fire for the fourth night in a row. DW rounds up the latest.

Who won the world's first 'live sperm race' and what is it all about

Apr 28 | https://tinyurl.com/ycx2mzbc

Tristan Milker, a 20-year-old student, won the world's first live sperm race held in Los Angeles on April 25. He won a cash prize of $10,000. The event was held to raise awareness about the declining male fertility.

Foreign Advisor justifies contact with Arakan Army as a 'necessity'

Apr 28 | https://tinyurl.com/4s359exb

Responding to questions from journalists at the Foreign Ministry on Sunday, he said: "We have officially acknowledged that the situation along Bangladesh's border has changed, we cannot deny it. The entire stretch of our border with Myanmar is now under the control of non-state actors. The central government has no authority there."

"Therefore, in our own interest, we must maintain some form of communication. While we cannot engage in official communications with a non-state actor, it is not possible to remain entirely disconnected either. We will maintain whatever level of engagement is necessary."

Apple 'aims to source all US iPhones from India', reducing reliance on China

Apr 25 | https://tinyurl.com/5d2w8rtk

Apple is reportedly planning to switch assembly of all iPhones for the US market to India as the company seeks to reduce its reliance on a Chinese manufacturing base amid Donald Trump's trade war.

The $3tn technology company aims to make the shift as soon as next year, the Financial Times reported.

$66M experiment to 'dim the sun' to combat global warming gets OK — but critics have called it 'barking mad'

Apr 24 | https://tinyurl.com/47ve33d5

Scientists have received approval to soon test whether "dimming" the light from the sun will combat global warming — a strategy some critics have recently described as "barking mad."

Geo-engineers at the Advanced Research and Invention Agency (Aria) in the United Kingdom have allocated over $66 million to inject aerosolized particles into the stratosphere to reflect the vital light the sun provides to the Earth in a bid to hedge global warming, the Times of London reported.

India-Pakistan tensions escalate after deadly Kashmir attack

April 24 | https://tinyurl.com/4nccu2uz

MUMBAI — Tensions between South Asia's two nuclear-armed powers ratcheted up Thursday after India's Prime Minister Narendra Modi vowed to pursue "to the ends of the earth" those behind a militant attack on Tuesday that killed 26 people in India-administered Kashmir.

"I say to the whole world: India will identify, track and punish every terrorist and their backers," Modi said in English during a rally in the northern state of Bihar.

US lawmakers subpoena China telecom giants over security concerns

Apr 23 | https://tinyurl.com/268bzv54

WASHINGTON, April 23 (Reuters) - The leaders of a U.S. congressional committee on Wednesday moved to force China's three telecom giants to cooperate with an investigation into their alleged

support for the Chinese military and government, according to letters seen by Reuters.

Russia's Rosatom to continue with Myanmar nuclear power plant project

Apr 23 | https://tinyurl.com/25tbp565

Russian nuclear company Rosatom is planning to go ahead with the construction of a nuclear power plant in Myanmar, despite the South East Asian country recently suffering from a massive earthquake, reported Reuters, citing sources.

Negative sentiments toward China grow in Visegrád nations

Apr 21 | https://tinyurl.com/mpb98c8a

The sentiments about China in the central European countries of Czech Republic, Hungary, Poland and Slovakia (Visegrád group) have grown negative, irrespective of the changes in economic and political ties with the Asian power. These countries form an informal but powerful alliance which is identified as the Visegrád Group or V4.

Himalayan Snow At 23-year Low, Threatening 2 Billion People: Report

April 21 | https://tinyurl.com/5b2u2rae

Snowfall in Asia's Hindu Kush-Himalayan mountain range has reached a 23-year low, threatening nearly two billion people dependent on snowmelt for water, scientists warned in a report on Monday.

Supershear Earthquake in Burma Shifted Ground 20 Feet – Satellites Captured It All

Apr 15 | https://tinyurl.com/bdfyyfma

Satellite imagery from NASA and the European Space Agency revealed dramatic ground shifts of over 6 meters, caused by strike-slip movement along the Sagaing Fault. Scientists believe the quake may have been a rare "supershear" event—where rupture speed outpaces seismic waves—possibly explaining the widespread destruction.

Space breakthrough as researchers claim there is 'alarming evidence' that life once existed on Mars

Apr 11 | https://tinyurl.com/3x78t2jw

A Harvard scientist's bizarre theory that an ancient Martian civilisation was wiped out by a nuclear attack is gaining fresh attention. Dr John Brandenburg believes the red colour of Mars could be evidence of a catastrophic nuclear event.

His theory, first proposed in 2011, has recently resurfaced on the Danny Jones Podcast - with the scientist claiming evidence of a "genocide" can still be detected today.

Fearing Deportation, Migrants In US Send More Money Home

Apr 9 | https://tinyurl.com/2yz6ve5s

Central American migrants in the United States sent home around 20 percent more in remittances in the first quarter of 2025, official data showed this week, a trend economists said reflected their fear of deportation by President Donald Trump's administration.

Nearly one-quarter of the GDP of impoverished Guatemala, Honduras, El Salvador and Nicaragua is made up of money sent from US-based migrants to relatives in their homelands.

Trump promises $1 trillion in defense spending for next year

Apr 8 | https://tinyurl.com/mrehfnt6

President Donald Trump this week unveiled plans for a $1 trillion defense budget next year, a massive increase that he claimed will provide the country with unmatched military strength for years to come.

AI could impact 40 per cent of jobs worldwide in the next decade, UN agency warns

Apr 7 | https://tinyurl.com/2tde7rub

Artificial intelligence (AI) may impact 40 per cent of jobs worldwide, which could mean overall productivity growth but many could lose their jobs, a new report from the United Nations Department of Trade and Development (UNCTAD) has found.

Quake rocks property market

Apr 1 | https://tinyurl.com/3d8sx3dt

Cracks and damage found in many high-rise condos in Bangkok after Friday's earthquake have rattled consumer confidence, likely making this year's second quarter the weakest quarter for condo sales and transfers in 15 years.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Apr 30 ။ နှစ်နိုင်ငံအကြား ပူးတွဲရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သည့်အနေဖြင့် ယူကရိန်း၏ သတ္တုသယံဇာတ တူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းများမှ ဘဏ္ဍာငွေများကို အမေရိကားက ခွဲဝေရရှိမည့် သဘောတူညီချက် တစ်ရပ်အား လက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်ကြောင်း အမေရိကအစိုးရက (ဧပြီ၃၀) ရက်တွင်ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံက မကြာခင်စစ်ရေးတိုက်ခိုက်မှုများပြုလုပ်ရန်ပြင်ဆင်နေကြောင်း အစ္စလမ်မာဘတ်က 'ယုံကြည်ကိုး စားလောက်သော ထောက်လှမ်းရေးသတင်းအချက်အလက်များ' ရရှိထားတယ်လို့ ပါကစ္စတန်ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီး က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Apr 29 ။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နိုင်ငံခြားသားများပိုင်ဆိုင်သည့် မိုဘိုင်း ဖုန်းနံပါတ် ၇၀၀,၀၀၀ ကို စစ်ဆေးမှုများ ဆောင် ရွက်နေပြီး ဇွန်လတွင် ယင်းဖုန်းများအတွက် မိုဘိုင်းဘဏ်လုပ်ငန်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ရပ်ဆိုင်း မည် မရပ်ဆိုင်းမည်ကို ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဒီဂျစ်တယ်စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးရာဝန်ကြီးဌာနအရ သိရပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်က ရုရှားတပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ ယူကရိန်းတပ်ဖွဲ့များကို တိုက်ခိုက်ပေးနေသည့် မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဧပြီ ၂၈ ရက်တွင် ပြောကြားခဲ့ပြီး ၎င်းတို့၏ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုများကို မေ့ပျောက်မည်မဟုတ်ကြောင်း ကတိပြုခဲ့ပါတယ်။ ရုရှားသို့ တပ်ဖွဲ့ဝင်များ စေလွှတ်ခဲ့ကြောင်း မြောက်ကိုရီးယားက အတည်ပြုခဲ့အပြီး နာရီပိုင်းအကြာတွင် ပူတင်က ယင်းကဲ့သို့ ပြောကြားလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Apr 28 ။ ဖိလစ်ပိုင်အဓိကစစ်အခြေစိုက်စခန်းမှ ကီလိုမီတာအနည်းငယ်သာဝေးသည့် သောင်ခုံငယ်တခုပေါ်တွင် ချိုင်းနားနိုင်ငံတော်အလံကို လွှင့်ထူခဲ့ပြီး အငြင်းပွား တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ရှိ လူနေထိုင်ခြင်းမရှိသော ယင်းသောင်ခုံတွင် "ပင်လယ်ရေကြောင်း ထိန်းချုပ်မှုကိုအကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ကာ ၎င်း၏ အချုပ်အခြာ အာဏာပိုင်စိုးမှုကို အခိုင်အမာပြသလိုက်သည်ဟု" The Japan Times သတင်းတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

Apr 27 ။ အမေရိကားအောက်လွှတ်တော်မှ ချိုင်းနားနိုင်ငံဆိုင်ရာအထူးကော်မတီသည် ချိုင်းနားနိုင်ငံပိုင် ဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီကြီးသုံးခုဖြစ်သော China Mobile, China Telecom နှင့် China Unicom တို့အား မတ်လ ၄ ရက်နေ့တွင် ပေးပို့ခဲ့သော နှစ်ပါတီပါဝင်သည့် သတင်းအချက်အလက်တောင်းခံမှုကို ပြန်လည်ဖြေကြားရန် ပျက်ကွက်ခဲ့သောကြောင့် ဆင့်ခေါ်စာများ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

လာမည့် ၁၂ လအတွင်း အမေရိကားစီးပွားရေးကျဆင်းနိုင်ခြေ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး မည်သည့်နှစ်ထက်မဆို ပုံမှန်ထက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းနိုင်ခြေပိုများနေကြောင်း Goldman Sachs စီးပွားရေးပညာရှင်အဖွဲ့က ဆိုပါတယ်။

Apr 26 ။ အီရန်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း၊ ဘန်ဒါအက်ဘာမြို့ရှိ ရှာဟစ်ရာဂျီဆိပ်ကမ်းတွင် စနေနေ့က ပြင်းထန်သော ပေါက် ကွဲမှုကြီးတခုကြောင့် အနည်းဆုံး လူ ၅၁၆ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာကဖော်ပြပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ကနဦးအဆိုပါပြုချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကျေနပ်မှုမရှိသောကြောင့် သွင်းကုန်ခွန်ဆိုင်ရာ နှစ်နိုင်ငံဆွေးနွေးပွဲကို ရွှေ့ဆိုင်းရန် အမေရိကားဘက်က တောင်းဆိုခဲ့ကြောင်း ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ပေထုံတန်ရှင်နာဝပ်က ဧပြီ ၂၂ ရက်တွင် အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

ကားဗုံးခွဲ တိုက်ခိုက်ခံရသဖြင့် ရုရှားဗိုလ်ချုပ်တဦး သောကြာနေ့က သေဆုံးကြောင်း ရုရှားထိပ်တန်း ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အေဂျင်စီကပြောပါတယ်။

Apr 25 ။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်သည် သီးခြားနိုင်ငံတခုဖြစ်ခဲ့ပါက ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်နိုင်ငံနှင့် မဆို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည့် စတုတ္ထအကြီးဆုံး စီးပွားရေးအင်အားကြီးနိုင်ငံအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် ကြီးမားသော စီးပွားရေးမတည်ငြိမ်မှုများ ကြုံတွေ့နေရချိန်တွင် ယခုအောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဂါဗင် နယူးဆမ် က ပြောကြားသည်။

ဆင်စွယ်နှင့် ကြံ့ချိုမှောင်ခိုကူးသူများကို နှိမ်နင်းရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကင်ညာအမျိုးသားဥယျာဉ်ရှိ တည်းခိုခန်း တခုကို ဧပြီလအစောပိုင်းက ရဲများက ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့ရာ အလေးချိန်အားဖြင့် ပိုမိုသေးငယ်ပြီး အကျိုးအမြတ် များသည့် ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မအား မှောင်ခိုကူးသူများကို အံ့သြဖွယ် ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပါတယ်။

Apr 24 ။ ရုရှားနိုင်ငံ၊ မော်စကိုမြို့ ရင်ပြင်နီတွင် မေလ ၉ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သွားမည့် ရုရှားနိုင်ငံ၏ ၁၉၄၁- ၁၉၄၅ မဟာမျိုးချစ်စစ်ပွဲကြီးအောင်ပွဲ နှစ် (၈၀) ပြည့် အထိမ်းအမှတ် စစ်ရေးပြအခမ်းအနားတွင် စစ်ကောင်စီတပ်သားများ ပါဝင်ချီတက်မည်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ကောင်စီ၏ ဧပြီလ ၂၃ ရက်နေ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရသည်။

ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့က ကက်ရှ်မီးယားဒေသမှာ သေနတ်သမားတွေ လက်ချက်နဲ့ လူ ၂၆ ယောက် သေဆုံးခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း အိန္ဒိယနဲ့ ပါကစ္စတန်အကြား ဆယ်စုနှစ် ၇ ခုကျော်အထိ ထိတွေ့တိုက်ခိုက်မှုတွေဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ဒီဟိမဝန္တာတောင်တန်းဒေသဟာ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် အာရုံစိုက်စရာဖြစ်လာပါတယ်။

Apr 23 ။ ရွေးကောက်ခံရခြင်း မဟုတ်သည့် ဘီလျံနာ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် "လက်ဝဲဝါဒီများ" ၏ တိုက်ခိုက်မှုများကို စိတ်ကုန်ငြီးငွေ့နေ၍ ဒေါ်နယ်ထရမ့် အစိုးရအဖွဲ့မှ ထွက်ခွာရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်ဟု မတ်စ်၏ အကြံအစည်အား သိရှိသည့် အမည်မဖော်သူတဦးက ဝါရှင်တန်ပို့စ်သို့ ပြောပါတယ်။

VOA (အမေရိကအသံ)၊ RFA (လွတ်လပ်သော အာရှအသံ) နှင့် MBN (အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသံလွှင့်အစီအစဉ် ကွန်ရက်) တို့၏ ဝန်ထမ်းအားလုံးကို ယခုချက်ချင်း မူလအတိုင်း အလုပ်ပြန်ခန့်ရန် ဖက်ဒရယ်တရားသူကြီးတဦးက ဒေါ်နယ်ထရမ့်ဦးဆောင်သော အမေရိကားအစိုးရကို ညွှန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းနယ်စပ်မှ မိုင် ၃၀၀ ကျော်အကွာ ရုရှားနိုင်ငံ၊မော်စကိုမြို့ အရှေ့မြောက်ဘက် ဗလာဒီမာဒေသရှိ ၅၁ ပင်မဒုံးပျံနှင့် အမြောက်တပ် ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန(GRAU) လက်နက်တိုက်တခု အကြီးအကျယ်ပေါက်ကွဲခဲ့ပါတယ်။

Apr 22 ။ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်သည် လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် ပျံလွန်တော်မူခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဧပြီ ၂၁ ရက်က သူပျံလွန်တော်မူပြီးနောက် နာရီပိုင်းအကြာတွင် ဗာတီကန်က ကြေညာသည်။ သက်တော် ၈၈ နှစ်ရှိ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ဖရန်စစ်သည် ကက်သလစ်ခရစ်ယာန်ကျောင်းတော်ကို ဦးဆောင်ခဲ့သည့် ၁၂ နှစ်တာအတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ဆောင်မှုတို့နှင့်အတူ ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းရေး လှုံ့ဆော်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဟိန္ဒူ ကုရှ်-ဟိမဝန္တာတောင်တန်းပေါ်တွင် နှင်းများ ၂၃ နှစ်အတွင်း အနည်းဆုံးသို့ရောက်ရှိနေတာကြောင့်နှင်းခဲပျော်ရည်တွေကို အားထားနေရတဲ့ လူပေါင်း သန်းပေါင်း ၂,၀၀၀ ခန့်အတွက် စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်နေ ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေကသတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Apr21 ။ဒေါ်လာဘီလီယံပေါင်းများစွာတန်သောဆိုက်ဘာငွေလိမ်လုပ်ငန်း၏နောက်ကွယ်မှ အာရှရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများ၏လှုပ်ရှားမှုများကို အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများက ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် တောင်အမေရိကနှင့် အာဖရိကအပါအဝင် တကမ္ဘာလုံးသို့ လုပ်ငန်းချဲ့ထွင်လာနေကြောင်းကုလသမဂ္ဂ၏အစီရင်ခံစာ၌ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဂျပန်လူဦးရေသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလအထိ စာရင်းအရ ၁၂၀ ဒသမ ၃ သန်းအထိ ကျဆင်းသွားခဲ့ပြီး ယခင်နှစ်ထက် လူပေါင်း ၈၉၈,၀၀၀ ဦး လျော့နည်းသွားပါတယ်။

Apr 20 ။ ချိုင်းနားသုတေသီများသည် ဟိုက်ဒရိုဂျင်အခြေပြုပေါက်ကွဲစေသော ဗုံးတခုကို ထိန်းချုပ်ထားသောစမ်း သပ်ကွင်းတခု၌ အောင်မြင်စွာဖောက်ခွဲခဲ့ရာ ယင်းသည် နျူကလီးယားပစ္စည်းများသုံးမထားဘဲ အကြီးအ ကျယ်ပျက်စီးစေသော ဓာတုချိတ်ဆက်ဓာတ်ပြုမှုများကိုဖြစ်စေခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Apr 19 ။ ထိုင်းနိုင်ငံသို့လာရောက်မည့် နိုင်ငံခြားသားခရီးသွားများအားလုံးသည် မေလ ၁ ရက်မှစတင်၍ ထိုင်းဆိုက် ရောက်ကတ်(TDAC)ဟုခေါ်သော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဖောင်ပုံစံ TM. 6 ကို စည်းမျဉ်းအသစ်အရ ထိုင်းသို့ မလာမီ အနည်းဆုံး သုံးရက်အလိုတွင် အွန်လိုင်းမှစာရင်းသွင်းရမည်ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကားနိုင်ငံ၊ တန်နက်ဆီပြည်နယ်သည် အာမခံကုမ္ပဏီများအား ချိုင်းနားနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစား ထိုးကုသမှုများအတွက် အာမခံထားခွင့်မပေးရန် တားမြစ်သည့် ထူးခြားသော ဥပဒေတရပ်ကို အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပါတယ်။

ပင်လယ်နီ၌ အမေရိကားစစ်သင်္ဘောများနှင့် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောများကို ပစ်မှတ်ထား တိုက်ခိုက်ရန် ယီမင်ရှိ အီရန်ကျောထောက်နောက်ခံပြု ဟူသီသူပုန်များကို ချိုင်းနားစစ်တပ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ချိုင်းနားဂြိုဟ်တုကုမ္ပဏီတခုက ဂြိုဟ်တုပုံရိပ်များ ထောက်ပံ့ပေးနေကြောင်း အမေရိကားတာဝန်ရှိသူများကို ကိုးကားပြီး Financial Times က ဖော်ပြပါတယ်။

Apr 18 ။ ချိုင်းနား AI chatbot ဖြစ်သည့် DeepSeek မှ ပြန်ကြားသောအဖြေများ၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ချိုင်းနားကွန်မြူနစ်ပါတီ (CCP) ၏ အာဘော်များနှင့်ကိုက်ညီရန် ဖန်တီးကာ ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း CCP ဆိုင်ရာ အမေရိကားအောက်လွှတ်တော်ကော်မတီအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်သော အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

Apr 17 ။ ပြိုင်ဖက်ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီတွေဖြစ်တဲ့ Instagram နဲ့ WhatsApp တို့ကို သက်မဲ့ဖြစ်သွားအောင်လုပ်ဖို့ ဝယ်ယူခဲ့ တာဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်ကို မီတာ (Meta) အမှုဆောင်ချုပ် မတ်ခ်ဇူကာဘတ်ခ် (Mark Zuckerberg) က တရားရုံးမှာ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ က ငြင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ လက်ဝါးကြီးအုပ်တားဆီးရေး အထင်ကရ အမှုကြီးအဆုံးသတ် ရုံးရှေ့ထွက် ဆိုရာမှာ အခုလိုငြင်းဆိုသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မတ် ၂၈ ရက် လှုပ်သွားသော ပြင်းအား ၇ ဒသမ ၇ အဆင့်ရှိ ငလျင်ကြောင့် မြေပြင်တွင် ခြောက်မီတာကျော် ရွေ့လျားသွားသည်ဟု နာဆာသိပ္ပံပညာရှင်များက ESA ဂြိုဟ်တုများမှ အချက်အလက်များနှင့် pixel-tracking method အစက်အပြောက်ခြေရာခံနည်းလမ်းတို့အား အသုံးပြု၍ မြေပြင်ရွေ့လျားမှု ပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 16 ။ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်အစိုးရအဖွဲ့က ချိုင်းနားသွင်းကုန်များအပေါ် စည်းကြပ်ခွန် ၂၄၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြှင့်ကောက်ခံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြေညာခဲ့ပြီး အမေရိကားနှင့် ချိုင်းနားအကြား ကုန်သွယ်ရေးပဋိပက္ခ သိသိသာသာ မြင့်တက်လာခဲ့ပါတယ်။

ယခုဧပြီလဆန်းကတည်းက ပါကစ္စတန်ကအတင်းအကျပ်ပြန်ခိုင်းလို့ ပြန်သွားရတဲ့ အာဖဂန်လူမျိုး ၆၀,၀၀၀ နီးပါး ရှိပြီလို့ နိုင်ငံတကာရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်သူများအဖွဲ့(IOM) က ပြောပါတယ်။

Apr 15 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့ရှိ ဆန်နာလူအမ်ပြည်သူ့ရင်ပြင်တွင် ဧပြီလ ၁၁ ရက်မှ ၁၅ ရက်အထိ ကျင်းပသည့် ၂၀၂၅ခုနှစ် မဟာဆုန်ခရမ်သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ခဲ့ကြောင်း ထိုင်းခရီးသွား လုပ်ငန်း အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (TAT) က ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ပွဲတော်၏ ပထမသုံးရက်ဖြစ်သည့် ဧပြီ ၁၁ ရက်မှ ၁၃ ရက်အတွင်း လူပေါင်း ၅၅၈,၀၁၅ ကျော် လာရောက်ခဲ့ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသား ၅၂၃,၄၅၆ ဦးနှင့် နိုင်ငံခြားသား ၃၄,၅၅၉ ဦးတို့ ပါဝင်ပြီး၊ စုစုပေါင်း ဘတ်ငွေ ၁ ဒသမ ၇၀၂ ဘီလီယံ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

Apr 14 ။ ငလျင်အတွက် လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီ တန်ချိန် ၃၃၈၀ ကျော်ရရှိထားပြီလို့ စစ်ကောင်စီက ဧပြီလ ၁၄ ရက်နေ့ညမှာ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အာဆီယံဥက္ကဋ္ဌ မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် အန်နဝါအီဘရာဟင် နဲ့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် တို့ အခုသီတင်းပတ်အတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တွေ့ဆုံမှာဖြစ်ပြီး မြန်မာပြည်တွင်းစစ် နဲ့ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေး ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးမှာဖြစ်တယ်လို့ The Straits Times သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Apr 13 ။ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သက်ဆင်ရှင်နာဝပ်က ယခုလအစောပိုင်းတွင် ဘန်ကောက်၌ကျင်းပသည့် နိုင်ငံတကာ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးအတွင်း မြန်မာစစ်အစိုးရခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်း မြန်မာ့တော်လှန်ရေးအဖွဲ့များနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးရန် စစ်တပ်ခေါင်းဆောင်ကို အကြံပေးခဲ့ကြောင်း သက်ဆင် က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုခေါင်းဆောင်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးသံတမန် ဂုရု ဆရီ ဆရီ ရာဗီ ရှန်ကာနှင့် စစ်ကောင်စီခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်တို့ ဧပြီလ ၁၂ ရက်က ငလျင်ဘေးနှင့် မြန်မာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကိစ္စ ဖုန်းဆက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း စစ်ကောင်စီက ထုတ်ပြန်သည်။

Apr 12 ။ ချိုင်းနားအမျိုးသားပြည်သူ့ကွန်ဂရက် (NPC) သည် ၂၀၂၅ ခုနှစ် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးအတွင်း မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့က ကိုယ်စားလှယ်များဥပဒေဟုခေါ်သော NPC နှင့် ဒေသန္တရပြည်သူ့ကွန်ဂရက်ကိုယ်စားလှယ်များဆိုင်ရာဥပဒေအတွက် အကြီးစားပြင်ဆင်မှုများကို အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

Starship အာကာသယာဉ်အား Tesla ကုမ္ပဏီမှ တီထွင်ထားသည့် လူသားပုံစံ Optimus စက်ရုပ်များနှင့်အတူ ၂၀၂၆ ခုနှစ်ကုန်တွင် အင်္ဂါဂြိုဟ်သို့ လွှတ်တင်နိုင်မည်ဟု SpaceX တည်ထောင်သူ အီလွန်မက်စ်က ပြောကြားသည်။

အင်္ဂါဂြိုဟ်ရှိ ရှေးဟောင်းသက်ရှိအဖွဲ့အစည်းတရပ်သည် နျူကလီးယားတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့သည်ဟု ဟားဗတ်သိပ္ပံပညာရှင်တဦးက ပြောပါတယ်။

Apr 11 ။ အမေရိကားကသိမ်းကြုံးချမှတ်ခဲ့သောအခွန်များအပေါ် 'မည်သည့်လက်တုံ့ပြန်အစီအစဉ်မျှမချမှတ်ရန်' ဒေသ တွင်းအဖွဲ့တခုဖြစ်သည့် အာဆီယံ (ASEAN) အဖွဲ့ကြီးမှ စီးပွားရေးဝန်ကြီးများက ကြာသပတေးနေ့က ကတိပြု ပြောကြားလိုက်ကြပါတယ်။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန်သူတို့ဖက်ကအသင့်ရှိပါတယ်လို့လည်းပြောကြားလိုက်ကြပါ တယ်။

Apr 10 ။ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်ဆောင်နေကြောင်း စွပ်စွဲကာ အမေရိကား၏ ကြီးလေးသောအခွန်စည်းကြပ်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ချိုင်းနားက ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့ထံ တိုင်ကြားခဲ့ကြောင်း ချိုင်းနားကုန်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ဧပြီ ၉ ရက်တွင် ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ရုရှားစစ်တပ်ဘက်မှနေ၍ ယူကရိန်းကိုတိုက်ခိုက်နေသည့် ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၁၅၅ ဦးထက်မနည်းရှိကြောင်းနှင့် အမှန်တကယ်တွင် ထို့ထက် များစွာပိုများနိုင်ကြောင်း ယူကရိန်းထောက်လှမ်းရေး အချက်အလက်များအရ သိရသည်ဟု ယူကရိန်းသမ္မတ ဗိုလိုဒီမာ ဇယ်လန်းစကီးက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Apr 9 ။ အမေရိကားအာကာသတပ်ဖွဲ့သည် အမျိုးသားလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အာကာသယာဉ်လွှတ်တင်မှု (NSSL) Phase-3 အစီအစဉ်အတွက် SpaceX၊ United Launch Alliance (ULA) နှင့် Blue Origin ကုမ္ပဏီတို့နှင့် အမေရိကားဒေါ်လာ ၁၃ ဒသမ ၇ ဘီလီယံတန်ဖိုးရှိ စာချုပ်များ ချုပ်ဆိုလိုက်ပါတယ်။

Apr 8 ။ အာကာသနယ်ပယ်က အနာဂတ်စစ်ပွဲများကို လွှမ်းမိုးမည့်နယ်ပယ်တခုအဖြစ်ထွက်ပေါ်လာစဉ် အိန္ဒိယအနေဖြင့် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ အာကာသစည်းမျဉ်းမူဝါဒတခုကို မကြာမီထုတ်ပြန်ကြေညာသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း စစ်တပ်စစ်ဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အနေးလ် ချောင်ဟန်က ဧပြီ ၇ ရက်၌ ပြောပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဥတ္တရာပရာဒေ့ရှ်ပြည်နယ်၊ ဗာရာဏသီမြို့တွင် မတ်လ ၂၉ ရက်မှ ဧပြီလ ၄ ရက်အတွင်း ၁၂ တန်း ကျောင်းသူတဦးကို အမျိုးသား ၂၀ ကျော်က အုပ်စုဖွဲ့အဓမ္မပြုကျင့်ခဲ့ကြောင်း ဆိုပါတယ်။

Apr 7 ။ အမေရိကားနိုင်ငံက ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေပါဝင်တဲ့ Samaritan's Purse အဖွဲ့က နေပြည်တော်က လက်ရှိ ယာယီဆေးကုသရေးဌာနမှာ ခွဲစိတ်မှုတွေ စတင်ဆောင်ရွက်နေပြီလို့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ငလျင်ဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် နိုင်ငံတကာက လှူဒါန်းထားတဲ့ ဒေါ်လာ ၉၃ သန်းနဲ့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေ ဒေါ်လာ ငါးသန်းကို အသုံးပြုပြီး အကူညီပေးရေးလုပ်ငန်းတွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းတွေ မြန်မာနိုင်ငံစေလွှတ်မယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု နဲ့ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးမှူးကပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Apr 6 ။ လုံခြုံရေးအကြောင်းပြချက်ဖြင့် ချိုင်းနားရှိ အမေရိကားသံတမန်ဝန်ထမ်းများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များနှင့် ကန်ထရိုက်တာများအား ချိုင်းနားနိုင်ငံသားများနှင့် ချစ်ကြိုက်ခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားပါတယ်။ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ်သမ္မတမဖြစ်လာမီ ရက်ပိုင်းအလိုတွင် အမေရိကား သံအမတ်ကြီးဟောင်း နီကိုလတ် ဘန်းစ်က ယင်းမူဝါဒကို ချမှတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထရမ့်အစိုးရ၏ နိုင်ငံရပ်ခြားအကူအညီပေးရေးအစီအစဉ်ဖျက်သိမ်းမှုက မြန်မာနိုင်ငံ၏သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တုံ့ပြန်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေစဉ်မှာပဲ ငလျင်အတွက် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးတွင် ပါဝင်ကူညီပေးနေသော အမေရိကားအကူအညီပေးရေးလုပ်သား သုံးဦး အလုပ်ဖြုတ်ခံလိုက်ရသည်ဟု အမေရိကား နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအေဂျင်စီ (USAID) မှ စီနီယာဝန်ထမ်းဟောင်းတဦးက ပြောပါတယ်။

Apr 5 ။ အမေရိကားသည် ကမ္ဘာ့လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီအများစုကို ထောက်ပံ့သည့်တာဝန်အား မယူနိုင်တော့ကြောင်း နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မာကိုရူဘီအိုက ဧပြီ ၄ ရက်က ပြောကြားလိုက်ပြီး မြန်မာ့ငလျင်အတွက် တခြားသော ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့်နိုင်ငံများ ပိုမိုထည့်ဝင်ကြရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဉာဏ်ရည်တု(AI)ဈေးကွက်က ၂၀၃၃ ခုနှစ်မှာ ဒေါ်လာ ၄ ဒသမ ၈ ထရီလီယံအထိ ရှိလာနိုင်တယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂက ပြောကြားခဲ့ပြီး ကမ္ဘာတဝန်းက အလုပ်အကိုင်ပေါင်းထက်ဝက်နီးပါးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်လို့ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Apr 4 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့ကို BIMSTEC အစည်းအဝေးတက်ရန် ရောက်ရှိနေသည့် စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် ကို ဖမ်းဆီးပေးရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရဲတပ်ဖွဲ့ (INTERPOL) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်သည့် ထိုင်းကို Burmese Rohingya Organisation UK က ယနေ့ (ဧပြီ ၄ ရက်)တွင် တောင်းဆိုပါတယ်။

Apr 3 ။ အခုအထိဂါဇာမှာအဖမ်းခံထားရဆဲဖြစ်တဲ့ ဓားစာခံတွေလွှတ်မြောက်လာဖို့ ဟားမားစ်အဖွဲ့ကို ဖိအားပေးရအောင် ဂါဇာ ကို စစ်တပ်က 'ခွဲစိတ်ပိုင်းဖြတ်' ပစ်ပြီး နယ်မြေကိုပါသိမ်းယူသွားမယ်လို့ အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် ကပြောလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝန်းမှသွင်းကုန်များအပေါ်အခွန် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း နှင့် အဓိက ကုန်သွယ်ဖက်နိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့ ချိုင်းနားနဲ့ဥရောပသမဂ္ဂတို့အပေါ် နာကျင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အခွန်နှုန်း ထားတွေကိုပြကာ ဒါဟာ 'လွတ်မြောက်ရေးနေ့' လို့ ပြောပြီး အမေရိကသမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်က ကုန်သွယ်ရေးစစ်ပွဲကိုစတင်လိုက်ပါတယ်။

Apr 2 ။ ဩစတြေးလျ ဗဟိုအစိုးရက နိုင်ငံအတွင်း မည်သည့် အငြင်းပွားဖွယ် ပညာရေးဌာနမျိုးကိုမဆို တံခါးဖွင့်လှစ်ပေးတော့မည် မဟုတ်ကြောင်း လက္ခဏာပြသထားပြီး နှစ်နှစ်အကြာ၌ တက္ကသိုလ် ခြောက်ခုသည် ၎င်းတို့၏ တက္ကသိုလ်ပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ ချိုင်းနားအစိုးရနှင့် ချိတ်ဆက်သည့် ကွန်ဖျူးရှပ်ကျောင်းများကို ပိတ်လိုက်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Apr 1 ။ အမေရိကားအနေဖြင့် ထိုင်ဝမ်ရေလက်ကြားတလျှောက် အပါအဝင် အင်ဒို-ပစိဖိတ်၌ "အားပါပြီး အသင့်ရှိသော ယုံစားရသည့် ရန်စည်းတားခြင်း" ကို ကျိန်းသေအောင် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဟု အမေရိကား ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ပိဟက်ဂ်ဆက်ရှ်က တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ပြောပြီး ချိုင်းနား၏ လုပ်ရပ်များက "ရန်လိုပြီး နိုင်ထက်စီးနင်းနိုင်သည်" ဟု ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

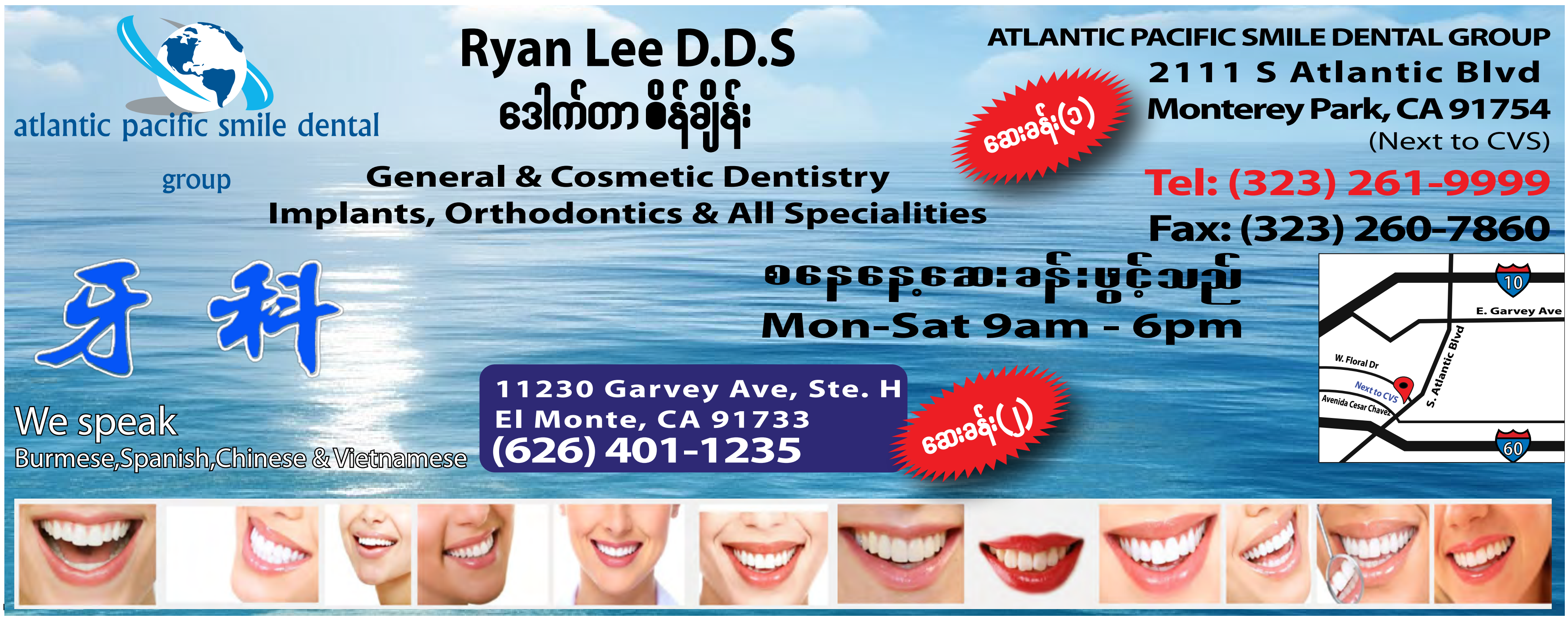
အန္တာတိကရေခဲတောင်မျောကြီးမှ ချီကာဂိုမြို့အရွယ် ရေခဲစိုင်ကြီးကွဲထွက်သွားသောအခါ ၎င်း၏အောက်တွင် ရှင်သန်နေသော ပင်လယ်ရေအောက် ဂေဟစနစ်တခုကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်ဟု သုတေသီများက ပြောပါတယ်။

Mar 31 ။ အမေရိကားနဲ့ယူကေတို့ ကုန်သွယ်ရေးသဘောတူညီချက်ရရှိနိုင်ရေးအတွက် ကီယာစတားမား နဲ့ ဒေါ်နယ်ထရမ့် တို့ တနင်္ဂနွေနေ့ က 'အကျိုးရှိတဲ့' ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်လို့ ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ်ရဲ့ ဒေါင်းနင်းလမ်းရုံးက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 30 ။ မြန်မာနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့၌ မကြာသေးမီက ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် ဆက်သွယ်ရေးလိုအပ်ချက်များအတွက် Starlink ကိရိယာများ ပံ့ပိုးပေးရန် ဆန္ဒရှိကြောင်း အီလွန်မတ်၏ SpaceX က ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

Mar 29 ။ ပေကျင်းတွင် အခြေစိုက်သည့် Emposat ကုမ္ပဏီသည် ချက်နိုင်ငံအရှေ့ပိုင်း မိုရာဗီးယားဒေသရှိ ဗယ်ကော့စ် ရွာတွင် ဂြိုဟ်တုစလောင်းတခုတပ်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးနောက်သူလျှိုလုပ်မည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် ချက်အစိုးရက တားမြစ်လိုက်ပါတယ်။

မြန်မာတွင် သောကြာနေ့က အင်အားပြင်းငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် စစ်ကိုင်းနှင့် မိတ္ထီလာဒေသများတွင် အဆိုးရွားဆုံး ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ပြီး ထောင်နှင့်ချီ၍ သေဆုံးနိုင်ကြောင်း အမေရိကားအစိုးရ၏ ဆန်းစစ်ချက်တွင် သတိပေးထားပါတယ်။


atlantic pacific smile dental group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိုင်စိုင်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
牙科
ခုနစ်ရက်ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
10
60
We speak
Burmese, Spanish, Chinese & Vietnamese
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)

ATTEND MY VIRTUAL HOME BUYING SEMINAR
NEXA Mortgage
မိုးကလျာအေး
Wendy Galaviz
MORTGAGE LOAN ORIGINATOR
NMLS# 1792393
(909) 231-8281
wgalaviz@nexamortgage.com
www.wgalavizloanssolution.com
EQUAL HOUSING LENDER
MLO BOX
For BUSINESS LOAN - 30+ Business Loan Types Nationwide: Ranging from $150K to $2B, you can cater to nearly every business or industry - acquisitions, franchising, refinancing, construction, equipment, cash-outs, inventory, lines of credit, portfolios, SBA, and much more.
ဆရာဝန်လုပ်ငန်းရှင် နဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်နေသူများ (Self-employed, Business Owners)
အိမ်ခြံမြေဝယ်မယ်ဆိုရင် လစာဝင်ငွေပြရန်၊ အခွန်ဆောင်စာရွက်စာတမ်းပြရန် မလို
အိမ်ချေးငွေရအောင် အာမခံဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

GOOD KHIN GEMS
GKG LLC
GLOBAL CLAIMS ASSOCIATES
Khin Goodkin, GIA GG, AJP, RGA, CMA (NAJA),
Certified Master Appraiser from NAJA (National Association of Jewelry Appraisers)
လိုင်စင်ရ ကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့် ရာဖြတ်
ကျောက်မျက်တန်ဖိုး ဆုံးဖြတ်ရခက်နေပါသလား?
လိုင်စင်များရ အမေရိကန်ကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
လေလံဆွဲရန်ကူညီပေးသည်။
စိန်ကျောက်မျက်ရတနာများအား စိတ်ကြိုက်ဒီဇိုင်းဖြင့်အထည်ခတ်ပေးပြီး အရည်အသွေးနှင့်စံနှုန်းကို မှတ်တမ်းတင်သတ်မှတ်ပေးသည်။
မိမိအာမခံထားတဲ့ပစ္စည်းပျောက်ဆုံး/ပျက်စီးခဲ့လျှင် အသစ်ပြန်လုပ်၊ အစားပြန်ရှာပေးသည်။
အမေရိကားနှင့်နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီစွာ ကျောက်မျက်တန်ဖိုးဆုံးဖြတ်ပေးသည်။
တန်ဖိုးရှိကျောက်မျက်ရတနာများ ဝယ်/ရောင်းတွင် အကြံဉာဏ်ပေးသည်။
Good Khin Gems, LLC. 1400 Wantagh Avenue - Suite 103 Wantagh, NY 11793
(516) 308-4787 www.gkg-llc.com info@gkg-llc.com

RE/MAX® Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Platinum Awards
2022 2023
2021 2020
2019 2018
Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran
RE/MAX
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
*မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

မြန်မာလျှော်အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့

၂၀၂၅ခုနှစ် မတ်လ ၂၈ရက် နေ့လည် ၁၂ နာရီ ၅၀ မိနစ် ခန့်တွင် ၇.၇ ပြင်းအားရှိ စစ်ကိုင်းပြတ်ရွေ့ လျှောင်ကြီးကြောင့် ကွယ်လွန်သွားကြသော ရဟန်း ရှင်လူ ကလေး လူကြီး များ အားလုံးအတွက် ဆုတောင်း မေတ္တာပို့ အခမ်းအနားကို ထိုင်းနိုင်ငံ နခွန်ပထုန်ခရိုင် စန်ဖရန်မြို့ ဝပ် စန်ဖရန် (နဂါးပတ်ကျောင်းတော်ကြီး) တွင် ၂၀၂၅ ခု ဧပြီလ ၁၄ ရက် ည ၇ နာရီခွဲမှ ည ၁၀ နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် အမေရိကနိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် ဆန်ဖရန်စစ္စကို၊ဒေလီစီးတီးမြို့ အောင်မင်္ဂလာ ဆုတောင်းပြည့်ဘုရားကျောင်း ဆရာတော် ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးသံတမန်ပါဆုရ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ အရှင်အာစာရ နှင့်နဂါးပတ်ကျောင်းဆရာတော် ဦးသာသန ဦးပညာဝံသ တို့မှ ဦးဆောင်၍ ထိုင်းမြန်မာ ရဟန်း သီလရှင် ယောဂီ ဒကာဒကာမ ပရိသတ် တထောင်ကျော် ဖြင့် ဆီမီးတထောင် ထွန်းညှိပြီး လျှောင်ဘေးကြောင့် ကွယ်လွန်သူများ အတွက် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခြင်း ၊အမျှဝေခြင်းပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

Bowling Green, KY

မြန်မာနှစ်သစ်ကူးပွဲ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနား

Bowling Green, KY ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်စန္ဒောဘာသ သီတင်းသုံးတော်မူသော ဝေဠုမြိုင်တောရကျောင်း၏ မြန်မာနှစ်သစ်ကူးပွဲ၊ ပရိတ်တရားနာနှင့် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ဝေဠုမြိုင်တောရဓမ္မမိသားစုများက ပင့်သံဃာ၁၁ပါးအပါအဝင် သံဃာတော်၁၂ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ Owensboro, KY မှကြွရောက်သော မွန်ကျောင်းဆရာတော်က ငါးပါးသီလချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး သံဃာတော်များက နှစ်သစ်ကူးဘေးအန္တရာယ်ကင်းပရိတ်ကြီး၁၁သုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ချီးမြှင့်ကြသည်။ South Carolina ဆရာတော်က လောကဓံတရားရပါးတရားဟောကြားခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောမြန်မာ၊ မွန်၊ ကရင်ဧည့်ပရိသတ်၇၀ခန့်က အကန်တော့ခံသက်ကြီးဘိုးဘွား၁၇ဦးကို နှစ်ဦးဂါရဝပြုကန်တော့ခဲ့ကြပြီး နေ့လယ်စာ မြန်မာစားစရာမျိုးစုံဖြင့်ကျွေးမွေးဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ဝေဠုမြိုင်တောရကျောင်း။

NYC လောကချမ်းသာကျောင်းနှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းသင်္ကြန်

အမေရိကန်-မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း(America Burma Buddhist Association) ကကြီးမှူးကျင်းပသော New York မြို့၊ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း ၁၃၈၇မြန်မာနှစ်သစ်ကူး ဆုတောင်းသင်္ကြန်ပွဲ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဧပြီ၁၃က ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၀နာရီခွဲတွင် ဘုရားပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ သစ်သီး၊ ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး သံဃာတော်ငါးပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ရခိုင်မုန့်တီ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်၊ မြန်မာမုန့်များဖြင့် နေ့လယ်စာ နှစ်သစ်ဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ အဖိုးအဖွားများနှင့် မိဘများဖြစ်ကြသော ဦးအရောင်+ဒေါ်လန်၊ ညီ အမွန်း(ခ)မောင်သိန်းလွင်တို့အား ရည်စူး၍ ဦးဝိန်နှင့် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများဖြစ်ကြသည်။ မွန်းလွဲတစ်နာရီတွင် တရားနာ၊ နှစ်သစ်ဆုတောင်း မေတ္တာပို့ကာ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

Bethlehem, PA သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာ နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပွဲ

Bethlehem, Pennsylvania ရှိ သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာ ကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပွဲ နှင့်သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ အခမ်းအနားကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၇၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာပြည်လျှောင်ဘေးသင့်သူများအတွက် မေတ္တာပို့ ဆုတောင်းခြင်းများလဲ ပြုလုပ်ကာ ရန်ပုံငွေမြန်မာစားစရာများကိုလဲ ရောင်းချခဲ့သည်။

မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်မိဿဟာယ၏ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းဝတ်ပြုအခမ်းအနား

Granada Park, Alhambra, CA- ၂၀၂၅ခုနှစ် Easter Day တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်မိဿဟာယမှကြီးမှူးကျင်းပသည့်ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်း(Easter sunrise service)ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုခြင်းအခမ်းအနားကို ဧပြီ၂၀ မနက်၆နာရီတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ Easter Sunrise service တွင် အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် Rev. Livingstone Zan ကဆောင်ရွက်ပြီး တရားဒေသနာကို Burmese Christian Fellowship သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Henry Ang က ဟောပြောခဲ့သည်။ ဓမ္မတေးဆက်ကပ်ခြင်းကို Rev. Stone (Burmese Christian Fellowship) နှင့် Rev. David Paul (LA Myanmar Christian Church) တို့က ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး Rev. Than Oo က ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းအမှုကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာဆုတောင်းခြင်းကို Rev. Htwe Din Nyunt က ဦးဆောင်ဆုတောင်းပေးခဲ့ပြီး Rev. Noel က တက်ရောက်လာသူများအတွက် ဘုရားသခင်ထံတွင် ဆုတောင်းခဲ့သည်။ First Kachin Baptist Chrch သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Dr. Yawba က ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသော မြန်မာခရစ်ယာန်မိသားစု၇၀ခန့်ကို Burmese Christian Fellowship က မနက်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။ " ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာအလွန်ထူးခြားသောနေ့တွေရှိခဲ့တယ်ဆိုတာဘယ်သူမှမငြင်းပယ်နိုင်ခဲ့ပါ။ လူသားတွေအမှတ်ရနေတာကတော့ဒုတိယကမ္ဘာ့သမိုင်းစစ်အပြီးဂျာမဏီနိုင်ငံနှစ်ခြမ်းကွဲခဲ့ပြီးအရှေ့ဂျာမဏီနဲ့အနောက်ဂျာမဏီကိုဘာလင်တံတိုင်းကြီးဖြင့်ကာရံထားခဲ့တာ၂၈နှစ်အကြာ၁၉၈၉၊ နိုဝင်ဘာလ၉ ရက်နေ့မှာခွဲခြားကာရံထားသောဘာလင်တံတိုင်းကြီးကိုဖြိုဖျက်ခဲ့ပြီးနိုင်ငံတနိုင်ငံအဖြစ်ရပ်တည်လာခဲ့တာယနေ့ထိတိုင်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းနေ့ရက်ထက်သမိုင်းမှာအထူးခြားဆုံးနေ့ရက်ကတော့သခင်ယေရှုခရစ်တော်သေခြင်းမှရှင်ပြန်ထမြောက်သောResurrection day (Easter) နေ့ပင်ဖြစ်ပေတယ်။ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သောငြိမ်သက်ခြင်း၊ အကြောက်တရားကင်းဝေးခြင်း၊ ယခုဘဝစိတ်ချမ်းသာမှုနှင့်နောင်တမလွန်အပယ်ငရဲမှလွတ်မြောက်ရခြင်းကောင်းကြီးများခံစားရပါစေလို့ဆန္ဒပြုဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်" ဟု Burmese Christian Church မှ သင်းအုပ်ဆရာ Htwe Din Nyunt က မြန်မာမိသားစုများအား မြန်မာ့ဂဇက်မှတဆင့် Easter Day ဆုတောင်းချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။

ဓာတ်ပုံ- Daw Hmwe Homtip

OMC နှစ်ကူးအထိမ်းအမှတ် ပရိတ်တရားနာ

San Francisco Bay Area အခြေစိုက် One Myanmar Community (OMC) ကစီစဉ်သော မြန်မာနှစ် ၁၃၈၆ မှ ၁၃၈၇ ခုနှစ်သို့ကူးပြောင်းသည့် သင်္ကြန်အကြိုနေ့၊ ဧပြီ၁၃၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် Union City ရှိ မြန်မာကွန်မြူနီတီနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ၌ မြန်မာနှစ်ကူးအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဘုရားရေသပ္ပာယ်ပွဲ၊ ပရိတ်တရားနာပွဲနှင့် ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲကို ကျင်းပခဲ့ရာ San Francisco Bay Area မှ သံဃာတော် ၂၁ ပါးကြွရောက်၍ အန္တရာယ်ကင်းပရိတ်တရားတော်များ ရွတ်ဖတ်ချီးမြှင့်ပေးခဲ့ကြသည်။ စေတနာရှင်များမှ အကျွေး အမွေးဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့ကြပြီး Bay Area သိရီရတနာ ဝတ်ရွတ်အသင်းမှလည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်များ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခဲ့ကြသည်။ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး စုပေါင်းနှစ်သစ်ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

land-Myanmar border. I was in my classes and there with my friends, but my mind and heart were elsewhere. Ultimately I had to take a leave of absence midway through the semester because I need to take care of my health. During this time, I spent a lot of time with family and grounded myself in why I wanted to come to university in the first place, and what was important to me. It was through my parents and families' love and care that I was able to find that again, and also try to start holding my culture and community closer to me.

- In addition to challenges of cognitive dissonance, I had not processed the variety of background and privileges my peers had. When I first entered the university, I lost myself by wanting to fit in with other students. I forgot about why I wanted to pursue higher education. However a major factor into how I faced these challenges is my involvement in PBHA the Phillips Brooks House Association. PBHA is a student-led non-profit organization that mobilizes volunteers to address gaps in opportunities and resources in the Greater Boston area. At PBHA, I volunteered to mentor young students of low-income families in Boston's Chinatown, and taught ESL to Chinatown adults. Staying grounded in the community helped me navigate my time in university. Eventually I stepped into leadership within the club, helping with the backend management of nonprofit. While doing all of this, I found my community at Harvard and I started to build confidence in my own abilities. PBHA helped me connect with like-minded people, and pushed me to pursue what I was passionate about. It is through PBHA that I was able to find my piece of Harvard, and to own my identity.
- I enjoyed my classes and took different classes to explore and deepen my interests. When classes were difficult, or when I was holding different obligations during the semester, I found a lot of support from my professors and advisors. I learned that the people at Harvard genuinely wanted me to succeed, so when I was struggling, I often reached out to my professors and advisors for support.

7. What advice and encouragement would you give to high school students who are strong candidates for Ivy League universities like Harvard, but lack strong family financial support? Many outstanding students lack confidence in applying to such prestigious universities and give up too early in the college application process.

- I would encourage them to not give up, to keep trying. As a mentor had shared with me, you miss all the chances you don't take so why deny yourself of the opportunity before you even try. The most important thing is the

To Page 17

Lions Club နှင့် Valerie Sheibels တို့ရဲ့ မြန်မာလျှော်ရန်ပုံငွေပွဲအခမ်းအနား

မြန်မာပြည်ငလျင်ဘေးဒဏ်ခံနေရသူများအတွက် ရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို Silicon Valley Lions Club နှင့် Valerie Sheibels (ထက်အဥ္ဇလီကျော်) တို့ ပူးပေါင်းပြီး New Vision Methodist Church, Milbre တွင် ၂၀၂၅၊ ဧပြီ၂၇က ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Millbrae မြို့တော်ဝန်၊ San Mateo College Board of Trustees များနှင့် the Trustee of New Vision United Methodist Church နှင့် Silicon Valley Lions Club ကတာဝန်ရှိသူများအပါအဝင် ဧည့်သည်ပေါင်း၂၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ တက်ရောက်လာသူများကို Bair Island cyber Lions Club ၏ နာမည်ကြီး ကြက်ကင်၊ မြန်မာအစားအစာများအတွက် ကိုသော်ဇင်အောင်နှင့် မစမ်းစမ်းနွဲ့တို့၏ ပင်ဝါးရုံမုန့်ဟင်းခါး၊ Valerie ကိုယ်တိုင်ချက်သော အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ Ledu restaurant မှ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ ဒေါ် CiCi, ကိုအောင်နှင့် မမေမျိုးသန့်တို့က မြန်မာစားစရာမျိုးစုံ၊ လက်ဖက်သုပ်တို့ကို အလှူငွေထည့်မည့် ဧည့်ပရိသတ်များအတွက် ဒါနပြုခဲ့ကြပြီး Foster City Keystone Leo Club မှ community youth leadership များ၊ College of San Mateo မှ မြန်မာကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ နှင့်အတူ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ဝိုင်းကူပေးခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားမှ ရန်ပုံငွေဒေါ်လာတစ်သောင်းကျော်ရရှိပြီး အလှူငွေများအပြင် solar portable cell phone charger ၂၀၀၀ ကျော်ကို ရရှိခဲ့သည်။ " အလှူငွေတွေက ခုထိ online ကနေလက်ခံနေတုန်းပါပဲ။ solar portable cell phone chargers တွေကို မလေးရှား company ကနေ အလုံး ၁၈၀၀ ကို မြန်မာပြည်ကို ပို့မှာပါ။ ညီမ ဆီမှာ အခု ၂၀၀ လောက်တော့ရှိပါတယ်။ stickers ရကပ်ပြီးတာနဲ့ ပို့မှာပါ။ အလှူငွေတွေက အခု foundation account ထဲမှာပါ။ May လကုန်မှာ foundation board members တွေ အစည်းအဝေးထိုင်ပြီးတော့ board and committee decision နဲ့ လှူသွားမှာဖြစ်ပါတယ် ညီမ က တော့ ကိုယ်အလှူ နဲ့ ကိုယ် ဆေးတွေ အိတ်တွေ လှူထားပါတယ်။" ဟု Sheibels က ပြောကြားခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေနေ့လယ်စားပွဲကို တစ်ဦးလျှင် $35 နှုန်းဖြင့် သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး မြန်မာများအပြင် အလှူရှင်အများစုမှာ Caucasians, Samoans, Filipinos နှင့် Chinese Americans များ ဖြစ်ကြပြီး ဧည့်ပရိသတ်ပေါင်း ၂၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Silicon Valley Lions Club သည် US တပြည်လုံးတွင်ရှိသော Lions Club များထဲမှ Silicon Valley အခြေစိုက် 501(c)(3) nonprofit organization ဖြစ်ပြီး Lions Clubs International Foundation (LCIF) သည် အခြားနိုင်ငံများသို့ လူသားချင်းစာနာမှုအပါအဝင် အကူအညီများပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ Valerie Sheibels သည် ၂၀၂၅၊ မတ်၄တွင် State Capitol ၌ချီးမြှင့်သည့် The President's Life Time Achievement Award ကိုရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ " Life Time Achievement Award ရတော့ အံ့ဩသွားပါတယ်။ အမှန်ဆိုရင် volunteer service ကို နာရီ ၄၀၀၀ လုပ်မှရတာမျိုးပေါ့။ ညီမ အသက်အရွယ်နဲ့ ဘယ်လို နာရီ၄၀၀၀ ရမလဲနော်။ ဒါပေမယ့် အခု The President's Life Time Achievement Award က ညီမ အရင်ကရော ယခု မှာရော ပြု လုပ်ခဲ့တဲ့ Advocacies တွေပေါ့။ ဥပမာ Equality, Women Rights, Equality in Education တွေမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့တာကြောင့်ပါ။" ဟု Sheibels က ဆိုသည်။ သူမသည် ၂၀၂၃ တွင် US Congress က ချီးမြှင့်သော Peace Award , ၂၀၂၂ တွင် State Legislatures များနှင့် U.S Congress House Speaker Emeritus နဲ့ Congress တစ်ချို့မှ ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်သော SHERO award နှင့် The Most Influential Women Award တို့ကိုရခဲ့သည်။ Valerie Sheibels သည် အသက်၁၄နှစ်အရွယ်၊ ၁၉၉၃ ခုနှစ်က US သို့ရောက်ရှိခဲ့ကာ အခြေခံအထက်တန်းပညာသင်ယူပြီး UC Davis နဲ့ San Francisco State Universityတို့တွင် BS(Biochemistry နဲ့ Physiology Double Major) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့ပြီး Golden Gate University မှ MBA ဘွဲ့ကိုရခဲ့သည်။ တက္ကသိုလ်တက်နေစဉ် PHPSA (Pre-Health Professional Students Alliance) ကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။

JOB INFORMATION SEMINAR

- Career in Dental assisting : Kay Thwin
- Dental Radiology Certification : Myat Soe Thu
- Civil Engineering, Employment in the Government or Private Sectors, California State : Aung Min Naing, PE
- Medical coding & documentation : Zaw Maung
- Pathway for nursing : Wai Wai Lwin, RN
- Turning care into career : Phyo Phyo Thu, BS
- Pathway for nurse practitioner : Ling Lee RN, MSN, FNP-BC

JUNE 1ST, 2025
Azusa Monastery 1830 Ranch Rd, CA 91702
11AM-12:30PM မုန့်ဟင်းခါး
1 TO 3PM SEMINAR

Organized by
Burmese American Medical Association
Burmese American Dental Association
Burmese American Science and Engineering Society
Southern California Burmese Association

Zoom Meeting ID: 899 7211 6200
Passcode: 540138

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သောMyanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

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

Rangoon California

BURMESE FOOD HOUSE

Women-Owned Restaurant

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

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

OUR SERVICES:

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

LOCATION ::

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

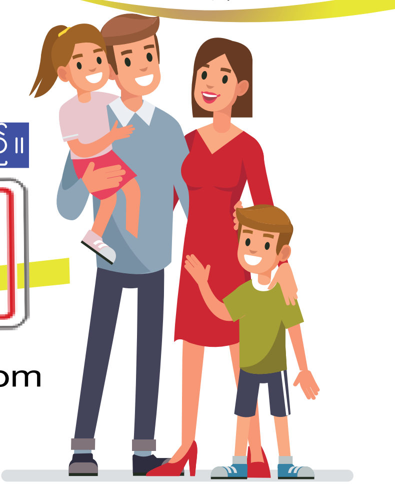
FOLLOW US ON INSTAGRAM OR READ OUR GLOWING REVIEWS ON GOOGLE!
SALLY: 714.794.2690

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

We LOVE to See You Smile!



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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

OPEN Saturday

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

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World CST# 2055449-40

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများ‌စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

28 Years of Excellent Services

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

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

Khin Hla Oo

From P15 Khin Hla Oo

belief in yourself, that you are worthy of pursuing your goals. It is also helpful to seek out mentors and people who can support you.

- With places like Harvard, if your family makes under a certain income, you will be financially supported. My family fell under the threshold, and thus, I actually received full financial aid from Harvard to attend university.

8. What are the advantages and reasons for students to choose Harvard University?

- There are many advantages of Harvard such as the resources and opportunities they provide. Harvard provides financial aid for families that make under a certain income. There are also many professors and professionals in different fields who you can learn from and really connect with. With Harvard being a private university, the classes are smaller and even in larger classes, there are systems in place to make sure that you receive direct support. At Harvard, I have been able to meet so many people from different walks of life and drive to make a change, and I will cherish the connections I have made. Harvard is definitely not perfect by any means, but it does open up many opportunities for you.

9. Who are your role models?

- As cheesy as it sounds, my parents are my role models. I admire their humility and strong values of service, and kindness. They have instilled in me the value of learning, and showing up where you can. I hope they know that they give me so much strength, and that my actions are inspired by them.

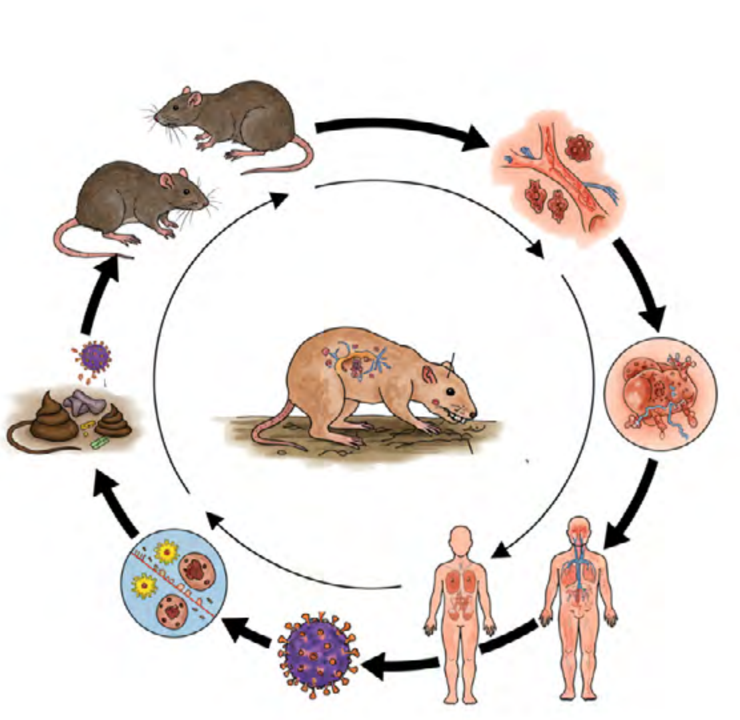
10. What are your thoughts on the importance of choosing the right major and its impact on job opportunities?

- I would say the major you choose can impact the careers you have access to. For example, for something like electrical engineering, there's a lot of practical skills you need to learn if you want a job in that field.
- However, it is not a necessity to choose a specific major that is "right". With university, you can change your major as you discover what you're genuinely passionate about. I would encourage students to study what they are passionate about, rather than what they think others may deem as the best. I encourage students to ask themselves and honestly answer the following: What sparks your interest? Where do you want to grow? What do you care about?
- I decided to pursue a degree in Philosophy with a secondary in Ethnicity, Migration, Rights. This was a combination of my interests. Though it's not the most conventional study for certain careers, it allowed me to develop my skills and confidence that would later help me in pursuing opportunities in working with refugee and immigrant communities.
- For job opportunities, it is important to also lean into your non-academic activities in university. A lot of the learning will come from outside the classroom, so I would encourage students to take advantage of the opportunities to directly apply their learning, and get on the ground experience.

11. Please share your message for your Burmese American fellow students living in the US.

- There's a lot I could share and want to say. I would encourage my fellow students to take the opportunities to pursue their dreams while staying connected and rooted in where they came from, their values, and community. It's important that they ask themselves what they really want and how they want to show up for those around them. It is important to not forget where you came from, it is so important to know who you are and to know who you are, you need to know where you came from. I hope they can find ownership of their experiences and cultural background, no matter how different it may be from their peers, and know that their voices matter. While they can, I hope they can cherish their culture, the ability to speak their native language, and the different customs their culture holds. I hope they know that they have the ability to create the life they want and love.

From P 8 Hantavirus



အမေရိကား ရောက်မှ ကျနော်ဖတ်မိသမျှ "စနစ်တကျ ကြွက်ချေးကျုံးနည်း"က တော့

၁။ ပြင်ဆင်ခြင်း

အခန်းထဲတွင်ဖြစ်ပါက ပြူတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများကိုဖွင့်ပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ

နှာခေါင်းစည်းနှင့် လုံခြုံသော လက်အိပ် (Rubber, Latex) တို့ကိုဝတ်ဆင်ပါ

ကြွက်ချေးများနှင့်ထိစပ်နေသော အိုး ခွက် ပုဂံ အခင်း များကို ဖယ်ရှားပါ

၂။ပိုးသန့်စင်ခြင်း

ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် Lysol, Clorox, Bleach တခုခု ဖြင့် spray ပက်ဖျန်းပါ

ကြွက်ချေးများကို ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်တွင် အနည်းဆုံး ၅ မိနစ် ခန့် စိမ်နေပါစေ၊ ကြွက်ချေး နဲ့ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် ထိတွေ့တဲ့အချိန် contact time က အရေးကြီးပါတယ်

ကြွက်ချေးများကို တံမျက်စည်းဖြင့် မလှဲရ၊ လေစုပ်စက် vacuum cleaner နှင့်မစုပ်ရ၊ ပိုးများကိုလေထဲ လွင့်ပျံပြီး ကူးစက်လွယ်စေပါတယ်

၃။ ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း

တစ်ခါသုံးစက္ကူ သို့မဟုတ် disposable rags တစ်ခါသုံးအဝတ်များကို သုံးပြီး ကြွက်ချေးများကို ကောက်ယူဖယ်ရှားပါ၊ ကြွေမွ မသွားအောင်ဂရုစိုက်ပါ

ကြွက်ချေးများ၊ အသုံးပြုပြီးစက္ကူများကို လေလုံ ပလပ်စတစ်အိပ်တွင်ထည့်ပြီး အိပ်ကိုလုံခြုံစွာပိတ်ပါ၊အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပြစ်ပါ

ကြွက်ချေးရှိထားသော နေရာကို ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် သေချာစွာ သုပ်ပြစ်ပါ၊ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်ကြမ်းတိုက်ပြစ်ပါ

၄။ ကြွက်မလာအောင်တားဆီးခြင်း

အစားအသောက်များကို ဖယ်ရှားထားခြင်း

အိမ်အတွင်းသို့ ကြွက်ဝင်နိုင်သော အပေါက်များ ကို ပိတ်ထားပါ

မိမိအိမ်ကို သန့်ရှင်းစွာရှိနေခြင်းနှင့် စားကြွင်းစားကျန်များကို စနစ်တကျစွန့်ပြစ်ပါ

ထိထိမိမိ နှင့် မှတ်မိလွယ်အောင်ရေးသားရခြင်းဖြစ်၍ အချို့စာသားများ ဟဲမီး ဖြစ်သွားတယ်လို့ ခံစားရပါကတောင်းပန် ပါရစေလို့ ဖေါ်ပြရင်းဖြင့်...

မှတ်ချက်။ ကြွက်အားလုံး မှာတော့ ဟန်တာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မရှိပါ။ ကြွက်က သယ်ဆောင်နိုင်တယ်လို့သာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

မှီငြမ်း။ About Hantavirus- CDC. http://www.cdc.gov
How to clean up after Rodents- CDC

နေ့စွဲ။ ဧပြီလ ၁၂ ရက် ၂၀၂၅
ကျော်မင်း၊ ဆေး ၁ (၇၉)

Burmese Christian Church
မြန်မာ လျှင်အတွက် ရန်ပုံငွေအခမ်းအနား

Covina, California တွင်တည်ရှိသော Burmese Christian Church ကစီစဉ်သည့် မြန်မာပြည်လျှင်အတွက်လူသားချင်းစာနာကူညီရန် ရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၅က Covia ရှိ Royal Oak Middle School တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အင်ဒိုနီးရှားအစားအစာ၊ ဖိလစ်ပင်းအစားအစာများအပါအဝင် မြန်မာအစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကို ဈေးဆိုင်ခန်းပေါင်း၂၀ခန့် က ရောင်းချပေးခဲ့သည်။

ဧည့်ပရိသတ်၆၀၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြပြီး Rev. Htwe Din Nyunt က ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်ကိုဦးဆောင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် တေးသံရှင် မေဝင်းမောင်၊ တူးတူး၊ Alex, L လွန်းဝါ၊ R ဇာနည်၊ သွန်းသံစဉ်၊ Jenevy နှင့် Arizona မှ နွေးနွေး၊ Los Angeles မှ ဦး Ricky Zaw, မင်းမင်း၊ အေးသဉ္ဇာမောင်တို့က Guitars - Zin Maw and Saw Law La, Bass - Moe Nyunt, Drums- Sonny, Htin Aung, Keyboard - Dr. Min Swe တို့တီးခတ်သော Dude Band နှင့်တွဲပြီး Live ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ ဝင်ကြေးအခမဲ့ဖြစ်ပြီး ရန်ပုံငွေပွဲ သို့ လာ ရော က် ကြ သော သူ များ အား တေး သံ ရှ င် များ က မေ တ္တာ ဖြ င့် အ ခ မဲ့ ဖျော်ဖြေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ "တေးသံရှင်တွေက မြန်မာပြည်လျှင်ဘေးမှာလှူကြသူတွေအတွက်မေတ္တာနဲ့လာရောက်ဖျော်ဖြေတာပါ။ အခကြေးငွေ မယူကြပါဘူး" ဟု ဖျော်ဖြေရေးကဏ္ဍအတွက် စီစဉ်သူတစ်ဦးဖြစ်သော မစန္ဒာဇင်မော်က ဆိုသည်။ အခမ်းအနားမှ ရန်ပုံငွေ $30,021. 69 ရရှိခဲ့သည်။

" မြန်မာပြည်မြေငလျင်ဒဏ်ခံစားနေရသူများကို ကူညီပေးဖို့ ရန်ပုံငွေပွဲကို အခုလို့ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းမှာမိတ်ဆွေတို့၏လူမျိုး၊ ဘာသာမခွဲအတူလက်တွဲလုပ်ဆောင်ခဲ့သောကူညီရိုင်းပင်းမစခြင်းစိတ်စေတနာကြောင့်သာလျှင်ဖြစ်ကြောင်းရိုးသားစွာဝန်ခံရင်းပါဝင်ပေးလှူ၊ ကူညီသူအားလုံးကိုနှလုံးသားထဲမှလှိုက်လှိုက်လှဲလှဲအထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်းမှတ်တမ်းတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။ထာဝရမြတ်စွာဘုရားသခင်သည်သင်တို့တဦးသာမက၊ စပ်ဆိုင်သောမိသားစု၊ မျိုးနွယ်များအားလုံးအပေါ်သို့ကြွယ်ဝပြည့်စုံသောကောင်းကြီးမင်္ဂလာများခံစားရပါစေလို့ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သလိုက်ပါသည်။" ဟု Burmese Christian Church Covia မှ Rev Htwe Din Nyunt ကပြောကြားခဲ့သည်။

San Francisco Bay Area
မြန်မာ လျှင်ဘေးရန်ပုံငွေဂီတဖျော်ဖြေပွဲ

San Francisco Bay Area ရှိ Anonymous Band SF မြန်မာနိုင်ငံ လျှင်ဘေးရန်ပုံငွေ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲ နှင့် ရုပ်ရှင်ပြပွဲကို ၂၀၂၅၊ မေလ ၁၀ ညနေတွင် Newark ရှိ The SwissPark တွင်ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ ညနေ၄နာရတွင် အစားအသောက်များရောင်းချမည်ဖြစ်ပြီး ညနေ၅နာရီမှ၉နာရီထိ တေးသံရှင် နီတာ, M သီဟ၊ ဇယံ၆၊ နေမင်း၊ ခင်စုစုနိုင်တို့က Lead Guitar-သန့်ဇင်မင်းသွင်၊ Rhythm Guitar ကေတီ၊ Bass Guitar -ကိုမောင်မောင်လတ်၊ Drums- ကိုဂျက်ဖရီ၊ Keyboard - ကိုဖြိုးဝေနိုင်တို့၏တီးခတ်မှုဖြင့် ဖျော်ဖြေမည်ဖြစ်သည်။ တေးသံရှင် R ဇာနည်၊ Lead ဂစ်တာကိုမင်းဦး တို့နှင့် Old School Band ဝိုင်းတော်သားများစုပေါင်းလက်မှတ်ရေးထိုးထားသောဂစ်တာကိုလဲ ရန်ပုံငွေအဖြစ် လေလံတင်ရောင်းချမည်ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်ခါရာမှ Bay Area ပြည်သူများအတွက် ပေးပို့သော Short Film ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတိုဖြင့် ပါဝင်ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ပါမည်။ လက်မှတ်မှရသောအလှူငွေများနှင့် အစားအသောက်ရောင်းချရာမှရရှိသောအလှူငွေ 100٪ ကို မြေပြင်တွင်လက်ရှိကိုယ်ထူကိုယ်ထ ပရဟိတလုပ်ကိုင်နေကြသောဌာနေဒေသခံပြည်သူများသို့ လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ "ပွဲတွေတအားများနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီပွဲလေးကိုစီစဉ်လိုက်ရတဲ့အတွက် ဖေးဇေရိယာ ဆန်ဖရန်စ္စကိုမြို့ခံမိ ဘ ပြ ည် သူ များ ကို တော် တော် လေး အားနာမိနေပါတယ်။ ကိုတူးရဲ့ Live Concert ကျင်းပအပြီးရက်ပိုင်းအတွင်းနဲ့ ကိုလင်းလင်းရဲ့ ရောင်နီ in San Francisco ပွဲကြီး ကျင်းပတော့မယ့် တစ်လ အလိုမှာ၊ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် ကိုယ့်ပွဲ လူမသိလိုက်မှာ စိုးရိမ်မိပေမဲ့ လျှင်အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်နေတဲ့နေရာတွေကိုလှူဖို့ဆိုတဲ့မူလရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ပွဲစီစဉ်တာ ကို ရွှေ့ ဆို င်း တာ မျိုး မ လု ပ် တော့ ဘဲ ဆ က် လ က် ချီ တ က် ကြ ဖို့ ဆုံး ဖြ တ် ခဲ့ ကြ တယ်။ လှူကြမဲ့ အလှူငွေတွေ ပျံ့ကျဲသွားမှာ၊ လူတွေစိတ်ဝင်စားမှုနည်းသွားတာစတဲ့ impact လေးတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပေမဲ့ Anonymous Band ရဲ့ SF ပွဲဦးထွက်နိုင်ငံ့အပေါ်ထားတဲ့စေတနာလေးတွေနဲ့ နိုင်သလောက်ကြိုးစားထားကြတာဖြစ်လို့ ပ ရိ သ တ် အ န ည်း အ ကျ ဉ်း ဖြ စ် ပါ စေ အကောင်းဆုံးဖျော်ဖြေတင်ဆက်သွားကြဖို့ဆုံးဖြတ်ထားကြပါတယ်။ "နှမ်းစေ့များမှသည် နှမ်းဆီဖြစ်ကြရဖို့" ယခု ဂီတဖြင့်လှူဂီတဖြင့်ကူ" လျှင်ဘေးရံပုံငွေပွဲလေးမှာ အရသာရှိသောမြန်မာအစားအစာများကိုလည်း ဝယ်ယူလှူဒါန်းပြီး အလှူရှင်များအဖြစ် မွန်မြတ်စွာ ပါဝင်ပေးကြဖို့ လှိုက်လှဲစွာဖိတ်ခေါ်အပ်ပါတယ်ခင်ဗျား" ဟု စီစဉ်သူတစ်ဦးဖြစ်သူ သန့်ဇင်မင်းသွင်က မြန်မာ့ဂဇက်မှ ပြောကြားခဲ့သည်။

PALAW
coffees & chocolates

Make Burmese Food Great Again

Ngwe Tun
Managing Partner

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

PALAW
coffees & chocolates

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေညီလာပြီ

GOLDEN CUCKOO ♫ ရွှေညီ 415 - 539-5844

Made in USA San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေညီအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု 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

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!

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

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

Bay Area တွင်နေထိုင်သော မြန်မာမိသားစုများအတွက်
Townhouse, Condo, Single Family Home
ရောင်းခြင်းဝယ်ခြင်းကိစ္စရပ်များကို အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့် ကူညီပေးပါရစေ
ယုံကြည်စိတ်ချစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

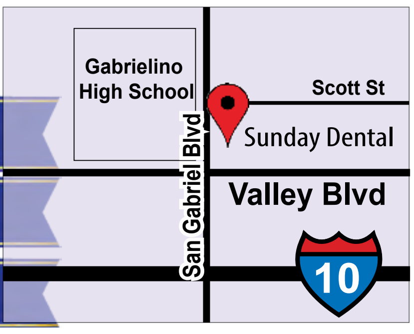
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

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

DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY



Ledu Restaurant

Healthy — Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီဧည့်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဖြန်ရှိမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

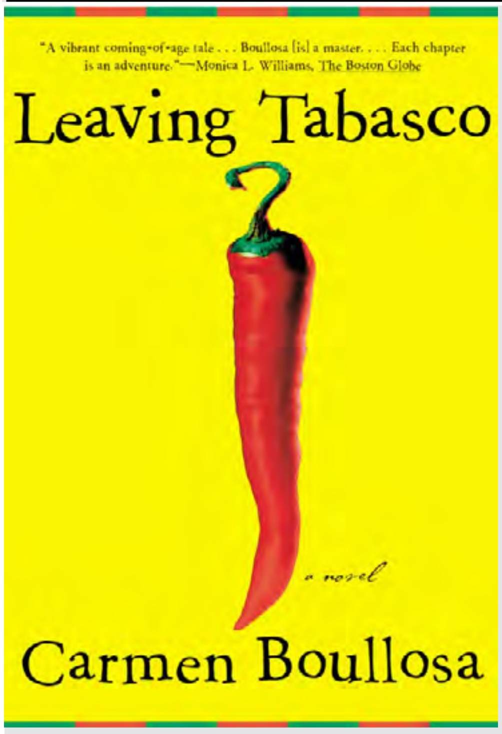
Leaving Tabasco

★★★☆☆

By: Carmen Boullosa

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Fiction, Magical Realism, Contemporary, Spanish Literature*



SUMMARY: *Carmen Boullosa is one of Mexico's most acclaimed young writers, and Leaving Tabasco tells of the coming-of-age of Delmira Ulloa, raised in an all-female home in Agustini, in the Mexican province of Tabasco. The Washington Post Book World wrote, "We happily share with [Delmira] ... her life, including the infinitely charming town she inhabits [and] her grandmother's fantastic imagination." In Agustini it is not unusual to see your grandmother float above the bed when she sleeps, or to purchase torrential rains at a traveling fair, or to watch your family's elderly serving woman develop stigmata, then disappear completely, to be canonized as a local saint. As Delmira becomes a woman she will search for her missing father, and will make a choice that will force her to leave home forever. Brimming with the spirit of its irrepressible heroine, Leaving Tabasco is a story of great charm and depth that will remain in its readers' hearts for a long time.*

"Leaving Tabasco" is a novel centered around a strong female protagonist, exploring the deep-rooted biblical and familial dynamics within Mexican culture. However, it's also a novel full of broader themes, intriguing storytelling, and moments of confusion. Told from the perspective of Delmira Ulloa, the story takes readers through her childhood in Agustini, a town in the Mexican province of Tabasco. What makes the novel unique is Delmira's unreliable narration; she doesn't always remember things clearly, so she fills in gaps with magical realism. This makes the story feel dreamlike, blending real memories with fantasy. One memorable example is the chapter where a chair mysteriously floats in Delmira's home. At first, it seems like an ordinary moment, but as the scene unfolds, it takes on a strange, dreamlike quality. It's unclear whether this floating chair is a real childhood memory or something she imagined to fill in the gaps of what she can't recall. This uncertainty highlights how Delmira's version of events blends reality with fantasy, making her perspective even more intriguing. Every character is seen through her eyes, making it hard to tell what's real and what's imagined.

The book dives deep into themes like biblical symbolism, sexuality, sexual assault, and indigenous cultures, giving Delmira's story emotional weight. While these ideas add richness to the novel, they can also make it harder to interpret at times. One particular chapter explores Delmira's first experience with getting her period. Boullosa cleverly connects this moment to a feeling of shame, symbolized by horns growing on her feet. This surreal imagery makes the scene even more memorable, blending magical realism with the emotional struggles of adolescence. While the writing is beautiful, some parts feel too abstract, making it tough to grasp the deeper meaning. Sometimes, as the reader, I felt like I was chasing after the meaning of each page or paragraph, and it definitely led me to put down the book for a few moments at a time.

One challenge in reading Leaving Tabasco is the sudden time jumps, especially when the story shifts to Europe. The transition feels rushed, and it's hard to understand how Delmira's life changed so drastically. While I think Boullosa wrote this story with such meaning and connection, I thought that she could've done a better job at truly welding these two different parts in the story together. These jumps take away from the immersive feeling of her childhood and create a disconnect between the different phases of her life. Overall, Leaving Tabasco is an interesting read, though not always easy to follow. Boullosa's storytelling is creative, and Delmira's narration makes the story unpredictable and engaging. But the uneven pacing and abrupt shifts in setting make it hard to fully connect with her journey. If you enjoy magical realism and don't mind a bit of uncertainty, this book might be worth your time. However, if you prefer a straightforward story, you may find Leaving Tabasco easy to put down.

From P 1 BAMA

ဟောက်ခြင်း၊ မနက်ပိုင်းတွင်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကားမောင်းရင်းအိပ်ပျော်သွားခြင်း၊ ပင်ပန်းနုံးချိခြင်း၊ စိတ်ဆတ်လာခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများအဖြစ် သွေးတိုး၊ နှလုံးခုန်မမှန်၊ ဆီးချိုနှင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်းများဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သတိပေးခဲ့သည်။

အိပ်နေရင်းအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်းကို ကုသရန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရန်၊ အိပ်နေသည့်အနေအထားကိုပြောင်းရန်၊ ဆေးလိပ်သောက်ပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊ မအိပ်ခင် ဝိုင်၊ အရက်သောက်ခြင်းများမလုပ်ရန်နှင့် continuous positive airway pressure (CPAP) machine တပ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနောက်ဘက်ပိုင်းတွင်ပိတ်နေသောလမ်းကြောင်းကိုပွင့်ပြီးလေဝင်စေပြီး အောက်ဆီဂျင်ပြန်ရစေရန် ကုသနိုင်ကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့သည်။ ကုသမှုပေါင်းများစွာရှိသည့်အထဲမှ ထူးခြားချက်အနေဖြင့် " မနှစ်က FDA က weightloss medication ကို အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။" ဟု Dr. ထူး က ပြောကြားခဲ့ကာ "ဆရာဝန်ကိုပြတဲ့အခါမှာလဲ အိပ်မရတဲ့အကြောင်းကိုပြောပြရင် test လုပ်စစ်ဆေးပေးပါတယ်။ test လုပ်ကြည့်ကြပါ" ဟု အိပ်မပျော်သည့်အကြောင်းကို စစ်ဆေးခံရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

နှလုံးခုန်စည်းချက်မမှန်ခြင်း။ Atrial fibrillation

" နှလုံးခုန်စည်းချက်မမှန်ခြင်း" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Dr. သိင်္ဂီဝင်း MD(Cardiologist) က လူအများတွင်အဖြစ်များပြီး အများစုက သတိမထားမိကြဘဲ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်မှသိကြသော Atrial fibrillation (A-Fib)အကြောင်းကိုဟောပြောခဲ့သည်။ နှလုံးခန္ဓာဗေဒအခြေခံများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သောနှလုံးရှိလျှပ်စစ်စီးခြင်းများနှင့် sinus node တနေရာထဲမှထိန်းချုပ်သောပုံမှန်နှလုံးခုန်စည်းချက်အကြောင်းနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သောနှလုံးခုန်စည်းချက်ပျက်ခြင်း AFib ဖြစ်ဂုခြင်းအကြောင်းများစွာထဲမှ အဖြစ်များသောနှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးကြွက်သားအားနည်းခြင်းရောဂါများ၊ နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေသော အဝလွန်ရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ယခင်နှလုံးရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးသူများ၊ နှလုံးခွဲစိတ်ဖူးသူများ၊ နှလုံးအဆို့ရှင်ရောဂါဖြစ်သူများ စသဖြင့် ရှင်းပြခဲ့သည်။ A-Fib သည် Obstructive Sleep Apnea နှင့်လဲ ဆက်စပ်ကြောင်းကို Dr. သိဂီဝင်းက ပြောကြားခဲ့သည်။ အချို့လူနာများမှာ အများစုက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျှင်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်လျှင်မောခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်လေးပင်သောခံစားမှုရခြင်းစသောလက္ခဏာများကိုခံစားရသော်လဲ စစ်တမ်းများအရ လူနာ၄၀%မှ၆၀%ထိ လူနာအများစုက ရောဂါလက္ခဏာကို သတိမထားမိကြချေ။ ထို့ကြောင့်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်သည့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ မောခြင်းနှင့်ဖောခြင်း၊ ညဘက်အိပ်မရခြင်းစသောလက္ခဏာပြသည့် Heart failure တို့ဖြစ်မှ အကြောင်းရင်းသည် A-Fib ဖြစ်ကြောင်း diagnosis ရကြသည်။

A-Fib လက္ခဏာပြသည့်အချိန်သည် ဖြစ်သည့်အချိန်ကာလစောစောပိုင်းတွင်ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက်မျိုး ရှိတတ်ပြီး လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တသမတ်ထဲမရှိဘဲ အချို့တွင် တနေ့လျှင်၁၅မိနစ်လောက်ပဲ ခံစားရပြီး တချို့မှာ တနေ့လျှင်နာရီနှင့်ချီဖြစ်ကာ ၊ တချို့က တစ်နှစ်မှတစ်ခါ၊ နှစ်ခါလောက်သာဖြစ်တတ်သည်။ " EKG ကောင်းနေတာနဲ့ A-Fib မဖြစ်ဘူးလို့ပြောလို့မရပါဘူး။ EKG ဆွဲတဲ့အချိန်က၁၀စက္ကန့်ပဲရှိတာမို့ အဲ့ဒီအချိန်မှာ EKG ကို A-Fib လက္ခဏာကိုပြဖို့ ကိုယ့်နှလုံးက active မဖြစ်နေလဲ EKG မှာ မပေါ်ပါဘူး" ဟု A-Fib ကို EKG ဖြင့် အတည်ပြုရခက်ကြောင်း Dr. ဝင်းက ပြောကြားခဲ့သည်။ A-Fib အတွက် monitor လုပ်နိုင်သော

To Page 28

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 အခွန်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှု
များကိုလည်း 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
မြန်မာကွန်မြူနီတီ သင်္ကြန်ပွဲတော်
NEWARK PAVILION: 6430 THORNTON AVE,
NEWARK, CA 94560

ONE MYANMAR COMMUNITY

အကျိုးရှိပါတယ်" ဟု Council Member Wong က ဆိုသည်။

From P1 လဝကနှင့် Civil Laws

Congreewoman Judy Chu က ယခုအချိန်တွင် သမ္မတသစ်၏ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေအပေါ် တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် အလွန်ခက်ခဲသောအခြေအနေနှင့်ရင်ဆိုင်နေကြရသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ လူဝင်မှုနှင့်အခွင့်ဆိုင်ရာဆွေးနွေးပွဲသည်အရေးကြီးကြောင်း၊ စစ်ဖြစ်နစဉ်ကာလတွင် အသုံးပြုရသော"Alien Enemies Act" ကို သုံးပြီး ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံသားများကို ပြန်ပို့သည့်အကြောင်းများ၊ လွန်ခဲ့သောသီတင်းပတ်က နိုင်ငံခြားသားကျောင်းသားများကို ပစ်မှတ်ထားကာ မည်သည့်ပစ်မှုစွပ်စွဲခြင်းမျိုးမှမရှိဘဲ ကျောင်းသားဗီဇာရာပေါင်းများစွာကို ပြန်ရုပ်သိမ်းလိုက်တယ်လို့ ကြေညာခဲ့ခြင်းတို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

" သူ့ရဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေကို ဆန့်ကျင်တဲ့ လုပ်ရပ်အားလုံးက အလွန်စိုးရိမ်စရာကောင်းပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် တချို့နိုင်ငံတွေကို ဝင်ရောက်ခွင့်တားမြစ်တဲ့ အမိန့်တွေပါ။ သူက ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမိန့်ထုတ်ပြန်တော့မယ်၊ တကယ်တော့ နိုင်ငံပေါင်း ၄၃ နိုင်ငံကို အဆင့်အမျိုးမျိုးနဲ့ တားမြစ်ဖို့ ရှိနေပါတယ်/ တချို့နိုင်ငံတွေကို အပြည့်အဝတားမြစ်မယ်၊ တချို့ကို အခြေအနေအရ တားမြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက "No Ban Act" ကို တင်သွင်းနေပါတယ်။ ဒီဥပဒေက သူ့စိတ်ကြိုက် ဘယ်နိုင်ငံသားကိုမဆို ဘာအကြောင်းပြချက်မှမရှိဘဲ တားမြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ပြင်ဆင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးကို တားမြစ်ဖို့ဆိုရင် သင့်တော်တဲ့ အကြောင်းပြချက်ရှိရမယ်၊ ဒါက အလွန်အခြေခံကျတဲ့ အချက်ပါ။" "ဒါပေမယ့် အခုအချိန်မှာတော့ အဲဒီလိုဥပဒေမရှိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ လွှတ်တော်ကို ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အခါ "No Ban Act" ဥပဒေကို အတည်ပြုဖို့ ကြိုးစားမှာပါ။" Representative Chu ကဆိုသည်။

နေထိုင်ခွင့်၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာဥပဒေများအကြောင်းကို Attorney Kim Luu-Ng, Reeves Immigration Law Group က ပြောကြားခဲ့သည်။ Green Card holders များ ပြည်ပခရီးသွားခြင်းကိစ္စ၊ Refugees, ခိုလှုံခွင့်တင်ခြင်း၊ ယာယီနေထိုင်ခွင့်(Temporary Protected Status) နှင့် လက်ရှိဖြစ်နေသော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် နေထိုင်ခွင့်များကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "ကျမ အခုပြောနေတာတွေဟာ တစ်ဦးချင်းစီကို ဥပဒေရေးရာအကြံပေးနေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ယေဘုယျသတင်းအချက်တွေကိုပြောနေခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် အခမဲ့စေတနာ့ဝန်ထမ်း လာလုပ်ပေးတာပါ" ဟု Attorney Luu-Ng က ပြောကြားခဲ့သည်။

Refugees များသည် အမေရိကားတွင်တစ်နှစ်နေထိုင်ပြီးနောက် Form I-485 ကို ဖြည့်ကာ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားနိုင်သည်။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ I-485 wavier လျှောက်ထားရန်လိုအပ်သူများသည် ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သောရှေ့နေရှိရန်အရေးကြီးပါသည်။

Asylum တင်မည့်ကိစ္စများ

မြန်မာနိုင်ငံမှလာရောက်သူများအတွက် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်မည့်သူများအတွက် အများဆုံးသောကိစ္စမှာ လူမျိုး၊ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံရေးခံယူချက်က မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်သောဘဝကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်း၊ဖမ်းဆီးခံရသောအကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ မိမိယုံကြည်ပါဝင်သောအဖွဲ့အစည်းတခုခုကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်သောဘဝကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်း၊ဖမ်းဆီးခံရသောအကြောင်းသည်လဲ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်ရန်အတွက် အကျုံးဝင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်- ကိုယ်တိုင်ကလိင်တူချစ်သူဖြစ်ပြီး လိင်တူချစ်သူများအသင်းအဖွဲ့မှာပါဝင်လှုပ်ရှားသောကြောင့် မိခင်နိုင်ငံတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်း၊ဖမ်းဆီးခံရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ခိုလှုံခွင့်လျှောက်မည့်သူများသည် ထိုအချက်များကိုအခြေခံပြီး အတိတ်ကာလက မည်သို့အနှိပ်စက်ခံ၊ အဖမ်းဆီးခံရသည်များခိုင်လုံစွာသက်သေပြရမည်ဖြစ်ပြီး မြန်မာပြည်ပြန်လို့ မဖြစ်နိုင်သောအချက်များကိုလဲ ခိုင်လုံစွာ၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ အကြောင်းပြချက်များပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ယခင်က ထိုသို့နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်း၊ဖမ်းဆီးမှုများမခံရသော်လဲ ထိုအချက်များကိုအခြေခံပြီး အနာဂတ်မှာဖြစ်နိုင်ချေရှိခြင်းများကို အကြောင်းပြရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးကို ဖမ်းဆီး၊ နှိပ်စက်ခံရခြင်း။ မိသားစုကို စီးပွားရေးလုပ်မရအောင်၊ နေထိုင်လို့မရအောင်ထိ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။ တို့ဖြစ်သည်။

Tour visa, student visa ဖြင့် လာခဲ့သူများသည် ရောက်ပြီးတစ်နှစ်အတွင်းမှာ ခိုလှုံခွင့်တင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ခြွင်းချက်အနေဖြင့် ရောက်ပြီး တစ်နှစ်ကျော်ပြီးတင်လို့ရသူများမှာ မိခင်နိုင်ငံတွင်ကျန်ရစ်သူ မိခင်(သို့)ဖခင်(သို့) မိသားစုဝင်တစ်ဦးဖမ်းဆီးခံရပြီး ထောင်ဒဏ်ချမှတ်ခံရသောကိစ္စမျိုးတွင်တော့ သီးသန့်အခြေအနေမျိုးဖြင့် ခိုလှုံခွင့်တင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ဖခင်ဖြစ်သူမှာ မိခင်နိုင်ငံတွင် နိုင်ငံရေးရပ်တည်မှုကြောင့် ၁၀နှစ်ထောင်ကျသဖြင့် US တွင် ကျောင်းသားဗီဇာဖြင့် ၃နှစ်နေပြီးမှ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တင်သူသူမ၏အမှုသည်တစ်ဦးကို ဥပမာပြပြောကြားခဲ့သည်။

Asylum တင်ထားဆဲသူများသည် အင်တာဗျူးမခေါ်မီအထိ နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေမှကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိကြောင်းကိုလဲ ရှေ့နေက ရှင်းပြခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် F-1 ကျောင်းဗီဇာ၊ TPS လဲရှိပြီး Asylum လဲတင်ထားသူဖြစ်ပါက F1 ဗီဇာသည်သာ တရားဝင်ခိုင်မာသောနေထိုင်ခွင့်ဖြစ်သဖြင့် သက်တမ်းရှိနေသော F-1 ဗီဇာကို မရပ်ရပ်နှင့် ကျောင်းမထွက်ရန်လဲ ရှင်းပြခဲ့သည်။

Asylum တင်ထားပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည့်အထိ လူတွေ့စစ်ဆေးခြင်းမပြုလုပ်ပါက ကြန့်ကြာချိန်များအတွက် ဖယ်ဒရယ်အစိုးရကို တရားစွဲနိုင်သော A writ of mandamus အကြောင်းကို ယေဘုယျရှင်းပြခဲ့ပြီး ထိုကိစ္စအတွက် အတွေ့အကြုံရှိပြီးကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သောရှေ့နေလိုအပ်ကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Asylum တင်ထားပြီး မအောင်ခင်မှာ အလုပ်ဗီဇာပေးသူရှိသဖြင့် ရမည်ဆိုသောမျှော်လင့်ချက်ဖြင့် မိခင်နိုင်ငံပြန်သွားပါက US သို့ ပြန်လာဖို့ သံရုံးတွင်ဗီဇာပြန်လျှောက်လျှင် ၁၀နှစ်ဗီဇာအပိတ်ခံရနိုင်ချေရှိသော 10 year bar အကြောင်းကိုလဲ သတိပေးခဲ့သည်။

TPS (Temporary Protected Status)

TPS သည် အမေရိကားတွင်ယာယီနေထိုင်ခွင့်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပြီး အချို့သောနိုင်ငံမှလာရောက်သူများအတွက် (CHNV parole programs for Cubans, Haitians, Nicaraguans, and VenezuelansTPS) ကို Department of Homeland Security (DHS) က မတ် ၂၅၊ ၂၀၂၅ တွင် ဖျက်သိမ်းခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွက်ပေးထားသော TPS သက်တမ်းကို မေ ၂၆၊ ၂၀၂၄တွင် ၁၈လ သက်တမ်းတိုးပေးခဲ့ရာ နိုဝင်ဘာ ၂၅၊ ၂၀၂၅တွင် ထပ်ပြီးသက်တမ်းတိုး၊ မတိုးကို ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ မတ် ၂၁၊ ၂၀၂၄မှမှစပြီး US တွင် တောက်လျှောက်နေထိုင်သူများသည် တခါမှ TPS မလျှောက်ရသေးလျှင် TPS ကို လျှောက်နိုင်သည်။ TPS သည် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်နှင့်နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်လမ်းကြောင်းကို တိုက်ရိုက်သွားသောလမ်းကြောင်းတော့ မဟုတ်ပါ။

ဆွေးနွေးပွဲတွင် ICE က ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့်ကြုံရခြင်း မေးခွန်းတစ်ခုကို Attorney Kim Luu-Ng က ဖြေကြားရာ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် TPS သက်တမ်းရှိနေစဉ် နိုဝင်ဘာ ၂၅၊ ၂၀၂၅မတိုင်မီ အဖမ်းဆီးခံရသူသည် ရှေ့နေနှင့်တိုင်ပင်ပြီး ထိုအချိန် detention cente ရောက်နေချိန်တွင်မှ TPS ကိုတင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

နိုင်ငံခြားကျောင်းသားဗီဇာ F-1 ဖြင့်နေသူများ။

ကျောင်းထွက်လိုက်သောအခါ F-1 visa ပျက်သွားပြီး၊ ထိုအချိန်တွင်မှ F-1 ဗီဇာပြန်လျှောက်နိုင်သလားဆိုသောမေးခွန်းကို ထိုသို့ F-1 Reinstatement ပြန်လျှောက်ခြင်းသည် ခက်ခဲလှပြီး ကျောင်းထွက်ရခြင်း၏အကြောင်းပြချက်ကို မိမိတတ်နိုင်သည့်အတိုင်းအတာကိုကျော်လွန်သောအခက်အခဲများကြောင့်ဟု ခိုင်လုံစွာပြရန်လိုအပ်ကြောင်း (ဥပမာ- သေကောင်ပေါင်းလဲ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမျိုး) ဖြေကြားခဲ့သည်။ F-1 ဗီဇာရှိသူများသည် TPS လျှောက်ပြီး ပြည်နယ်တွင်တစ်နှစ်နေထိုင်ပြီးသောအခါ In-state tuition ဈေးဖြင့် ကျောင်းတက်လျှင် F-1 visa ကိုထိခိုက်လားဆိုသောမေးခွန်းကို သက်ဆိုင်ရာကျောင်းများ၏ International student office ကိုသွားပြီး မိမိ၏ I-20 မှာ အဆုံးသပ်ရပ်သွားခြင်း ရှိ၊ မရှိကို မေးရန် ဖြေခဲ့သည်။ ယခုအခြေအနေတွင် F-1 ဗီဇာရှိသူများသည် မိခင်နိုင်ငံကိုအလည်ပြန်ပြီး US သို့ပြန်ဝင်လာဖို့ သေချာပါ့မလားဆိုသောမေးခွန်းကို F-1 ဗီဇာအသက်ဝင်နေသူများသည် တရားဝင်မိခင်နိုင်ငံကိုပြန်ခွင့်၊ US ကိုပြန်လာခွင့်ရှိပြီး ယခုအခြေအနေတွင် သတိထားရန်မှာ ဖုန်းများနှင့် social media များမှာ (အထူးသဖြင့် ပါလက်စတိုင်းနှင့် antisemitism အရေးနှင့်ပတ်သက်သောစာများ၊ ပုံများ)ကိုသတိထားရန်နှင့် လက်ရှိအစိုးရကို တိုက်ခိုက်ရှုံ့ချသောသတင်း၊ ဓာတ်ပုံများကို ဂရုစိုက်ရန်နှင့် ဘာလုပ်ပါ၊ ဘာမလုပ်ပါနှင့်ဟု မပြောလိုဘဲ သူသာဆိုပါက ပညာရေးအဆုံးတိုင်ခါနီးတွင် ရည်မှန်းချက်ကိုအပျက်မခံဘဲ မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်မည်ဟု ဖြေခဲ့သည်။

Green Card ရှိသူများ နိုင်ငံအပြင်ခရီးထွက်ပြီး ပြန်ဝင်ခြင်း

ရာဇဝတ်မှုနောက်ကြောင်းမရှိသော၊ အဖမ်းဆီးမခံခဲ့ဖူးသော Green Card ရှိသူများသည် နိုင်ငံအပြင်သို့ နှစ်ပတ်အလွန်ဆုံးခရီးထွက်ပြီး စိတ်ဖြောင့်လက်ဖြောင့်ပြန်လာနိုင်ပြီး ဖုန်းနှင့် social media များမှာ မိမိကိုထိခိုက်နိုင်သောအရာများကို ရှောင်ရှားဖို့ သတိပေးခဲ့သည်။

Attorney Kim Luu-Ng က ယခုအမေရိကား၏အခြေအနေမှာ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်နှင့်အခြားလွတ်လပ်မှုများကို ထိခိုက်သောအခြေအနေထူးတစ်ခုဖြစ်နေသော်လဲ လူတိုင်းမှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နိုင်ခွင့်၊ ကာကွယ်နိုင်သောအစွမ်းသတ္တိများတော့ရှိနေကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ Green Card ရှိသူများကိုပင် နိုင်ငံရေးအမြင်၊ ရပ်တည်ချက်တို့ကြောင့် ဖမ်းဆီးပြီး မိခင်နိုင်ငံကိုပြန်ပို့သောအခြေအနေတွင် အမေရိကန်တစ်ယောက်အနေနှင့်ရော၊ Immigration ရှေ့နေတယောက်အနေနှင့်ရော ယခုအခြေအနေကို လွန်စွာရှက်မိပြီး၊ လူတိုင်းသည် ကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏မိသားစုကို အန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်သောအခြေအနေများမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နိုင်ကြကြောင်းကို ပြောဆိုခဲ့သည်။ Immigration ရှေ့နေတွင်လဲ သက်ဆိုင်ရာအမှုအသီးသီးကို အကျိုးဆောင်သောရှေ့နေအမျိုးကွဲပေါင်းများစွာရှိပြီး (ဥပမာ- Green Card တင်ရာတွင်အကျိုးဆောင်သောရှေ့နေ၊ ခိုလှုံခွင့်တင်ပေးသောရှေ့နေ၊ ဗီဇာအခြေအနေပြောင်းပေးသောရှေ့နေ စသဖြင့်) မိမိ၏ကိစ္စရပ်နှင့်ဆိုင်သော ရှေ့နေမျိုးကို ရွေးချယ်တတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း Attorney Kim Luu-Ng က အသိပညာပေးခဲ့သည်။ ရှေ့နေခမတတ်နိုင်ပါက အခမဲ့အကျိုးဆောင်ပေးသောရှေ့နေများ၊ non-profit အဖွဲ့များရှိပြီး ဆက်သွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းလဲ ပြောကြားခဲ့သည်။

Civil Laws တရားမမှုများအတွက်အကျိုးဆောင်ရှေ့နေဖြစ်သော Attorney Alex Farzan(Farzan Law) က အမေရိကား၏ Civil Laws များအကြောင်းကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ စတိုးဆိုင်မှ အလစ်သုတ်မှု၊ ငွေကြေးအလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ အလုပ်ရှင်အလုပ်သမားပြဿနာစသော ဥပမာပြကာဆွေးနွေးခဲ့ပြီး " Civil Laws နဲ့ပတ်သက်ပြီး အမှုတခုဖြစ်ရင် ရှေ့နေငှားရတယ်။ အမှုကဖြစ်ပြီဆိုရင် ထင်သလောက်မမြန်ဘဲ ရုံးချိန်းတွေသွားရတာတွေရှိမယ်။ လပိုင်းလောက်ကြာမယ်ထင်ကြပေမယ့် ၂နှစ်၊ ၃နှစ်ကြာတဲ့အမှုတွေရှိတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမှုတစ်ခုမလုပ်ခင် အနေအထားကိုကြည့်ပြီး legal system မှာ ပါဝင်နိုင်မလားသေချာစဉ်းစားကြရမယ်။ အမှုကြီးပြီဆိုရင်တော့ ရှေ့နေက ခင်ဗျားဆီကို တံခါးလာခေါက်မှာပဲ " ဟု မြန်မာများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

Attorney Alex Farzan သည် အမေရိကားတွင်နေထိုင်သော မြန်မာ၁၆ယောက်ပါဝင်သည့် Civil laws နှင့်ပတ်သက်သောနာမည်ကြီးအမှုတစ်ခုကို Downtown LA ရှိ တရားရုံးတွင် အမှုဆိုင်သောအခါ ထိုမြန်မာ၁၆ဦး၏ ရှေ့နေအဖြစ်အကျိုးဆောင်ခဲ့သည်။ Identity thieft အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ရာ မိမိ၏အမည်၊ လိပ်စာဖြင့် ခရစ်ဒစ်ကတ်ဖွင့်ထားခြင်းများ၊ အစိုးရထံမှအကျိုးခံစားခွင့်လိမ်လျှောက်ထားခြင်းများကို သိရှိပါက ချက်ချင်း ရဲဌာနနှင့်အစိုးရထံအကြောင်းကြားရန်လိုအပ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ အခြားသူတဦးအယောင်ဆောင်ပြီး လာလိမ်လည်သောကိစ္စများကို Attorney Alex Farzan က ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့ရာ ယခုကာလတွင် AI ဖြင့် စာ၊ ရုပ်ပုံ၊ အသံကိုပါ အတုလုပ်နိုင်သဖြင့် ထိုသို့သော လိမ်လည်မှုများမှ ကာကွယ်ရန်သည်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး ဖုန်းခေါ်သောအခါ ဖြေဆိုလျှင် အလွန်သတိထားရန်ကိုပြောကြားခဲ့သည်။မေးခွန်းများကိုဖြေကြားသောအခါ (အထူးသဖြင့် insurance မှလူများဟန်ဆောင်ပြီး ခရက်ဒစ်ကတ်၊ ဘဏ်စာရင်း၊ social security နံပါတ်လိမ်တောင်းခြင်းများ။ မိမိမဝယ်ဘဲ ဝယ်ထားပါသည်ဆိုသောစာရင်းများပြပြီး ပိုက်ဆံတောင်းသော၊ တရားစွဲမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သောemail များရောက်လာပါက စာလက်ခံကြောင်းအသိအမှတ်မပြုဘဲ လျစ်လျူရှုထားရန်ဖြေကြားခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင်လုံးဝါး မကျူးလွန်သော လိင်ထိပါးခြင်းကိစ္စအတွက်ဖြေရှင်းရန်ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများနှင့်ရင်ဆိုင်သောအခါတွင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမလဲဆိုသောမေးခွန်းကို **" မှားပါတယ်လို့ ဘယ်တော့မှ ဝန်မခံပါနဲ့။ ဝန်ခံလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ခင်ဗျားဟာနောက်ပြန်ဆုတ်လို့မရတော့ဘူး"** ဟု ဖြေခဲ့သည်။ Attorney Alex Farzan က " အမေရိကားရဲ့တရားရေးစနစ်ဟာ တခြားနိုင်ငံတွေနဲ့ယှဉ်ရင် အကျင့်ပျက်ခြစားခြင်းနည်းတယ်။ ကျနော်တို့ ရှေ့နေတွေဟာ အထူးသီးခြားလူထူးလူဆန်းတွေမဟုတ်ပါဘူး။ အမှုအတွက်သိစရာတွေကို Google မှာရှာရတဲ့အခါရှာရတယ်။ ရှေ့နေအုပ်စုတွေတိုင်ပင်တဲ့အခါတိုင်ပင်ပြီးအမှုလိုက်ရပါတယ်။" ဟု တရားရေးနှင့်ရှေ့နေ သဘာဝကို ပြောကြားခဲ့သည်။ https://farzanlaw.com/ ရှေ့နေမတတ်နိုင်သူများအတွက် အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးသော Bet Tzedek ကိုလဲ ပရိသတ်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ https://bettzedek.org/

Entertainment Lawyer ဖြစ်သော Attorney Anita Levian (Levian Law) က ဖျော်ဖြေရေးရုပ်ရှင်၊ ဂီတများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မူပိုင်ခွင့်များအကြောင်းနှင့် စာချုပ်တွင်လက်မှတ်ထိုးသည့်အခါ ရှေ့နေပါဝင်ခြင်း၏အရေးပါပုံတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ မူပိုင်ခွင့်မရှိဘဲ ရုပ်ရှင်၊ သီချင်း၊ ဖျော်ဖြေရေး အနုပညာပစ္စည်းများကို website/ social media များတွင်တင်ပါက မူပိုင်ခွင့်ရှိသူက အရေးယူနိုင်သော Millennium Copyright Act (DMCA) နှင့် DMCA Takedown Notice အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး Independent ရုပ်ရှင်များ၏ လက်ရှိအခြေအနေတွင် ရုန်းကန်နေရခြင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " website/ social media မှာတင်တဲ့ ဗီဒီယို သို့မဟုတ် ပြကွက်တွေအတွက် လိုင်စင်နဲ့မူပိုင်ခွင့်တွေလိုပါတယ်။ ဒါတွေမရှိဘဲ ပြတယ်ဆိုရင် အမှုက တခါတလေမှာ Federal crimes လောက်ထိ ကြီးသွားနိုင်ပါတယ်" ဟု သတိပေးခဲ့သည်။ Levian Law ဝက်ဆိုက်မှာ

https://www.levianlaw.com/ ဖြစ်သည်။

အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Myanmar Gazette က မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် Independently ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး Dr. တင်လတ်က $200, Mr. Elis Wong, Jasmine Restaurant, ကိုပြည့်စုံ၊ ကိုတိုးနှင့် မ Katelin တို့က အဆာပြေစားစရာများ ပံ့ပိုးကူညီပါသည်။

ယခုပွဲအတွက်ဗီဒီယိုများကို Live ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပြီး Youtube အတွက် ဗီဒီယိုများကို ဓာတ်ပုံကိုကျော်စွာ (George Swar Photography (714-831-5000)) မှ အခမဲ့ရိုက်ကူးပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တရားမမှုများ Identity thief ။ အွန်လိုင်း/ဆိုရှယ်မီဒီယာမှ အသရေဖျက်မှုများနှင့် မူပိုင်ခွင့်များအကြောင်း ဂျူးရှေ့နေ၂ဦးမှာ ဆွေးနွေးပြောဆိုထားသည်များကို အောက်ပါ Youtube URL တွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

၁) https://www.youtube.com/watch?v=k1zZ8hi_KQs

၂) https://www.youtube.com/watch?v=rXdQh1CdwgE

ဟောက်စ်/အောက်လွှတ်တော် အမတ် Dr. Judy Chu ဟောကြားထားသည်များကို

၃) https://www.youtube.com/watch?v=WVzxrrkcWJg

လဝကရှေ့နေ Kim Luu-Ng ဟောပြောဖြေကြားထားသည်များကို ၃ ပိုင်းခွဲ၍ အောက်ပါ URL တွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

၄) https://www.youtube.com/watch?v=ijxqQu3GHag

၅) https://www.youtube.com/watch?v=TNPUTihEzcs

၆) https://www.youtube.com/watch?v=jQbRtnYmw9g

လက်ရှိခေတ်ကာလအခြေအနေအရ နောင်တွင် ယခုကဲ့သို့ လဝကနှင့်ဆိုင်သော ဆွေးနွေးပွဲများကျင်းပနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် စာဖတ်သူများသည် မြန်မာ့ဂဇက်၏ Youtube Channel https://www.youtube.com/@MyanmarGazette ကို Subscribe လုပ်ထားစေလိုပါသည်။

REAL ID

Real ID သည် ၂၀၂၅၊ မေ၇ရက်မှစပြီး US တခွင် လေကြောင်းခရီးသွားရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်လာမည်ဖြစ်ရာ ပုံမှန်ကားမောင်းလိုင်စင်(သို့) ပြည်နယ်က ထုတ်ပေးသော ID တို့ဖြင့် လေကြောင်းခရီးသွားခွင့်/ဖက်ဒရယ်ရုံးများသို့ဝင်ထွက်ခွင့်ရတော့မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် သက်ဆိုင်ရာပြည်နယ်များတွင်DMV ရုံးများ၌ Real ID ကို ပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

Real ID မလုပ်ရသေးသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါ အထောက်အထားများရှိပါက လေကြောင်းခရီးသွားနိုင်ပါသည်။

State-issued Enhanced Driver's License (EDL) or Enhanced ID (EID)

U.S. passport

U.S. passport card

DHS trusted traveler cards (Global Entry, NEXUS, SENTRI, FAST)

U.S. Department of Defense ID, including IDs issued to dependents

Permanent resident card

Border crossing card

An acceptable photo ID issued by a federally recognized Tribal Nation/Indian Tribe, including Enhanced Tribal Cards (ETCs).

HSPD-12 PIV card

Foreign government-issued passport

Canadian provincial driver's license or Indian and Northern Affairs Canada card

Transportation worker identification credential

U.S. Citizenship and Immigration Services Employment Authorization Card (I-766)

U.S. Merchant Mariner Credential

Veteran Health Identification Card (VHIC)

Green Card holders များမဟုတ်သော်လဲ US တွင်တရားဝင်ယာယီနေထိုင်ခွင့်ရှိသူများ၊ ဥပမာ- DACA သို့TPS ရှိသူများလဲ Real ID ကိုလျှောက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါနေထိုင်ခွင့်ကုန်ဆုံးသည့်ရက်တွင် Real ID ၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ Approved asylum applications သမားများနှင့် Refugees များလဲ Real ID လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၄)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

စာရေးသူ ယခုနှစ်အတွက် အရေးပေါ်သုံးအင်္ဂလိပ်စာများ၊ တနည်းအားဖြင့် English for Emergencies ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်ကလေးကို အသုံးပြုရန် အကြံရရှိစဉ် တကယ့်ကို အရေးပေါ်က ယခု Richter scale မှာ Magnitude 7.7 တောင်ရှိအောင် ပြင်းထန်တဲ့ Earthquake ကြီးနှင့် မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ်လို့ စိတ်ကူးတောင် မယဉ်ခဲ့မိပါ။

ယခု ကြုံတွေ့လာရတော့လည်း တော်တော်လေးကို စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိပါတယ်။ စစ်ကို အလူးအလိမ့်ခံနေရတဲ့ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေ Earthquake ကြီးရယ် ထပ်မံနှိပ်စက်ရသလားလို့ အပြစ်တင်မိပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးမှတော့ ကယ်တင်ရေး၊ ကူညီဆောင်ရွက်ရေး စဉ်းစားရပြီပေါ့။ ထပ်မံ စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိပါတယ်။ အရပ်ရပ်မှာ ရှိနေတဲ့ Myanmar community တွေကို ကြည့်ကြမယ်ဆို အများစုဟာ လက်လုပ်လက်စားအဆင့်ပါ။ တနေ့လုပ်မှ တနေ့ စားရသူများပါ။ ဒီခွေးနည်းစာလေးထဲမှ မြန်မာပြည်ရှိ နီးစပ်သူ ဆွေမျိုးများကို ထောက်ခံနေကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။

တခါ စစ်အစိုးရ တော်လှန်ရေးကိုလည်း ငွေအား ပံ့ပိုးနေကြရပါတယ်။ ယခု ရေဘေးကြီးတွေ ၊ လျှောင်ဘေးတွေပါ ကူညီပံ့ပိုးကြရပြန်တော့ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရပြီးပေါ့။ စာရေးသူ စဉ်းစားမိတာက မြန်မာလူမျိုးတွေကို ကူညီပေးဖို့၊ ပံ့ပိုးပေးဖို့ လှုံ့ဆော်နေစရာ လိုမည်မထင်ပါ။ တိုင်းတပါးသားတွေကို ဒီ Natural disaster ကိစ္စမှာ အကူအညီတောင်းနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ရှိနေတဲ့ Myanmar community တွေအတွက်လည်း နည်းနည်း အသက်ရှူချောင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိတို့နှင့် နီးစပ်ရာနီးစပ်ကြောင်း နိုင်ငံခြားသားများကို လှူချင်တမ်းချင်စိတ် ဝင်လာအောင်နှိုးဆော်ပေးဖို့ လိုလာပါသည်။

ဦးစွာပထမ သိသေးသူများ၊ မြန်မာပြည်နှင့် လုံးဝ မရင်းနှီးသူများ သိလည်း သိပါစေ၊ လှူနိုင်တမ်းနိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာနှင့် SF Chronicle မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စာရေးသူရဲ့ Letters to the Editor လေးကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။

Send help to Myanmar

Sometimes, it doesn't just rain. It pours. Citizens of Burma, my home country now called Myanmar, already reeling from the world's longest civil war, have been hit by a 7.7 magnitude earthquake.

The death toll is more than 2,000 but that will likely to climb once rescuers dig through the rubble to free survivors and collect the bodies trapped underneath.

Even though these are not the best of times in the United States, I hope Americans will find it in their heart to give generously to organizations such as the Red Cross, Save the Children and others to help those poor souls in Burma. After all, it is the humane thing to do.

Myokyaw Myint, San Jose

မိမိနှင့် မရင်းနှီးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးကို အကူအညီတောင်းသည့်အခါ တိုတိုရှင်းရှင်း ယခုလို ရေးသားဖို့ လိုပါသည်။ သို့သော် စာရေးသူသည် မိမိလုပ်ကိုင်နေသည့် Mission College ရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ administrators များ၊ staff များထဲသို့ အကူအညီတောင်းလွှာ ပေးပို့သည့်အခါမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသားဖော်ပြရပါသည်။ အောက်ပါ email လေးကို နမူနာအဖြစ် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Dear Friends,

I am writing to say, "Thank you" to all those who have reached out to me about the 7.7 magnitude earthquake that struck Mandalay - the second biggest city in Burma (Myanmar). Most people know that I am originally from Burma, and they have expressed their concerns for any friends or family members I might have in the area.

I am from Yangon - the capital of Burma - and I have few friends or family from Mandalay. However, it is truly tragic that people who have already suffered so much from the never-ending Civil War, are now hit with this devastating and horrific natural disaster. Compounding the issue is the fact that no one expected an earthquake to strike, and no one was prepared for it. Hence the high number of fatalities and destruction on a scale rarely seen. It is a wake-up call for those of us in California. We need to make sure that we are ready for such a phenomenon even while praying for it never to occur.

These are indeed difficult times for all of us and I understand that we have our own problems to deal with. Yet, for those inclined to help the people of Burma, I urge that you donate to reputable organizations such as the Red Cross, Save the Children, and Project Hope. These are the organizations I have donated to, and I trust them to ensure that my donations will reach the victims of the earthquake and not go into the pocket of some authority. Thank you for your support. Remember that every little bit helps.

ယခုလို အကူအညီတောင်းလာသည့်အခါ စာရေးသူကို ပြန်လည်ပေးပို့သည့် e - mail အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

Hi Myo,

Sorry for the loss of lives and properties in your country. I have donated money to these organizations.

Best,

Clement

-

Dear Myo:

I donated to UNICEF before I saw this email of your endorsed charities and will keep that in mind for the future.

Thank you for your heartfelt message and reminder for us in CA to be earthquake and disaster ready!

Take care,

Thuv

-

Myo,

I did not know about the earthquake (I've been wrapped up in family business). Please accept my sympathies. Also, thank you for being an iron rod of humanity at Mission. I will make a donation.

John G. Beck, Ph.D.

နမူနာအချို့သာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများရော၊ စာဖတ်သူအားလုံးကို ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး

Rangoon California Burmese Food House

Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်

SCBA ခမ်းမ

Myanmar Consulate-General, LA

Bay Area

Ledu Restaurant (Daly City)

99 Ranch Market (Royal Ruby)

ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)

ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်

Fremont Area

Myanmar Community & Cultural Center

ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York

Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရံသီကျောင်း

ဆရာကြီးမောင်စွမ်းရည်

MYANMAR PERMANENT MISSION

Fort Wayne

Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas

ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego

KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida

သာသနာ့ပါလကျောင်း

10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville

Buffalo

Jericho Road Community Health Center

Utica, NY

မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်

Amarillo, TX (ကိုယ်စားလှယ်)

PALAW Coffee & Chocoletes

5631, E. Amarillo Blvd. Amarillo

ဂေါက်အဆစ်ရောင်ရောဂါ

Healthcare

ဗသန္တာအောင်(ဆေးပညာဘွဲ့)UCLA

အဆစ်ရောင်ရောဂါပေါင်း များစွာရှိသည့်အထဲက သေချာစွာ ကုသပါက နောင် ထပ်မဖြစ်အောင် အပြည့်အဝကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဂေါက်အဆစ်ရောင်ရောဂါ အကြောင်း တင်ပြချင်ပါတယ်။ အသိမိတ်ဆွေများနဲ့ ဂေါက်ရောဂါအကြောင်း စကားဆုံတဲ့အခါမှာ **ဒီရောဂါဟာ ဘာကြောင့် ခဏခဏ ပြန်ဖြစ်တတ်တာလဲ၊ ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေပါသလား၊ အမျိုးသားတွေမှာဘဲ ဖြစ်သလား၊ အစားအသောက်တချို့နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ မှန်သလား** စသည်ဖြင့် မေးမြန်းခြင်းကို ခံရပါတယ်။

ဂေါက်အဆစ်ရောင်ရောဂါဆိုတာဟာ အဆစ်ကို ရုတ်တရက် ပြင်းပြင်း ထန်ထန် နာကျင်၊ နီ၊ ရောင်စေတတ်တဲ့၊ အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပုံနဲ့ ပါတ်သက်လို့ 'ကျနော်အိပ်ယာဝင်တော့ အကောင်းခင်ဗျာ၊ အိပ်ယာထတော့ ကျနော့်ခြေထောက် ခြေမ ရောင်ကိုင်းနေတယ်၊ အလွန်နာတာဘဲ၊ မနေ့ကတော့ ပါတီပွဲမှာ အမဲသားနဲ့ဘီယာ အတော်လေး သောက်လိုက်မိတယ်' လို့ လူနာအများစုက ပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်သူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ ယူရစ်အက်ဆစ်လယ်ဗယ် ၆.၈ မီလီဂရမ်/ဒက်ဆီလီတာထက် မြင့်နေတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ယူရစ်အက်ဆစ်ဓါတ် ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ရှူးတွေပျက်စီးပြီး ထွက်လာတဲ့ ဓါတ်ဖြစ်တဲ့ ပျူရင်းဓါတ်ကနေ ပြောင်းလဲလာတော့ ယူရစ်အက်ဆစ် ဖြစ်တာပါဘဲ။ ယူရစ်အက်ဆစ်ကို ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောက်ကပ်မှနေပြီး ဆီးထဲမှအဆင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ကျောက်ကပ်စွန့်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထက် ယူရစ်အက်ဆစ် ထုတ်လုပ်မှု များနေရင်တော့ သွေးထဲမှ ယူရစ်အက်ဆစ် လယ်ဗယ် မြင့်တက်လာတော့တာပါဘဲ။ **ဂေါက်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ ယူရစ်အက်ဆစ်ကို ကျောက်ကပ်မှ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပသို့ဖယ်ထုတ်မှု လျော့နည်းခြင်း (ဥပမာ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း)၊ တချို့သော သောက်ဆေးများကြောင့် (ဥပမာ သွေးကျဆေး သို့မဟုတ် ဆီးဆေးဖြစ်တဲ့ ဟိုက်ဒရိုကလိုရိုသိုင်ယာဇိုက်ဒ်ဆေးများ)၊ ကုသမှုမရရှိနေသော မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုမ်းမ် ခေါ် ရောဂါစု (သွေးတိုး၊ သွေးထဲအဆီများခြင်း၊ ဆီးချိုနှင့် အဝလွန်ရောဂါ)၊ ယူရစ်အက်ဆစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အလွန်အမင်း ထုတ်လုပ်ခြင်း (ဥပမာ သွေးကင်ဆာ၊ ဓာလီစာလဲထားသူများ) စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။** ဂေါက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပုံကတော့ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ်ဟာ အဆစ်တွေထဲနှင့် အနီးအနားအရွတ်တွေထဲ စိမ့်ဝင်ရာကနေ ပုံဆောင်ခဲ (ဆိုဒီယမ် ယူရိတ် ခရစ်စတယ်လ်) တွေအနေနဲ့စုပုံပြီး အဆစ်တွေကို အကြီးအကျယ် ရောင်ရမ်းစေတာကြောင့်ပါဘဲ။ အဲဒီလိုကြောင့်နဲ့ ခြေမ၊ ခြေချောင်း၊ ခြေကျင်း ဝတ်နဲ့ ဒူးအဆစ်များ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာကို ဂေါက်အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်သူတွေရဲ့ ၈၀% ခန့်မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ခြေမမှာတော့ အဖြစ် အများဆုံးပါဘဲ။ ဂေါက် အဆစ်ရောင်ရောဂါရှင်တွေရဲ့ ၉၀% ခန့်ဟာ တချိန်ချိန်မှာတော့ ခြေမ အဆစ်ရောင်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်ချောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ် တို့လို အဆစ်တွေမှာလည်း ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မြန်မာလူမျိုးများရဲ့ ဂေါက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျမ်းမာရေး မှတ်တမ်းတွေမှာ တိတိကျကျ မတွေ့ရသေးပါ။ အမေရိကားမှာနေတဲ့ လူမျိုးပေါင်းစုံ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ရှစ်သန်းကျော်လောက်ဟာ ဂေါက်ရောဂါ ခံစားရတယ်လို့မှတ်တမ်းတွေမှာ ဆိုပါတယ်။ ရှေးတချိန်ကတော့ ဘုရင်တွေ သို့မဟုတ် သူဌေးသူကြွယ်တွေမှာ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလို့ အသိများခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဝလွန်သူ၊ အရက်သေစာ သောက်စားတဲ့သူ၊ အမဲသားနှင့် ခရုပင်လယ်စာ အလွန်အမင်းကြိုက်နှစ်သက်သူများမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အသက်ကြီးကြီး ယောကျ်ားတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုပေမဲ့ အမျိုးသားများရော အမျိုးသမီးများမှာပါ ဒီရောဂါကို တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသားများမှာ အဖြစ်ပိုများပြီး၊ အမျိုးသမီးတွေထက် ပိုငယ်တဲ့ အရွယ်မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခလေးများမှာဖြစ်ပွားတာတော့ သိပ်ကို ရှားပါးလှပါတယ်။ မွေးရာပါ အင်ဇိုင်းတချို့ ပျက်စီးနေတဲ့ရောဂါရှိသူတွေမှာတော့ သွေးထဲ ယူရစ်အက်ဆစ်မြင့်ပြီး ငယ်ငယ်လေးကထဲက ဂေါက် ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူမှအပ တခြား တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ဂေါက် ရောဂါ မဖြစ်ပါဘူး။ သူတို့မှာ ယူရီကေ့စ်ခေါ်တဲ့အင်ဇိုင်းတမျိုး ရှိနေလို့ပါဘဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့မှာ ယူရစ်အက်ဆစ် မတက်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ရှေးတချိန်ကတော့ ဘုရင်တွေ သို့မဟုတ် သူဌေးသူကြွယ်တွေမှာ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလို့ အသိများခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဝလွန်သူ၊ အရက်သေစာ သောက်စားတဲ့သူ၊ အမဲသားနှင့် ခရုပင်လယ်စာ အလွန်အမင်းကြိုက်နှစ်သက်သူများမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပုံ အဆင့်ဆင့် ကို နားလည်လွယ်အောင် အခုလို ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

၁။ acute gout ကာလတို၊ အဆစ် နီ၊ ရောင်၊ နာကျင်တဲ့ အဆင့်
၂။ chronic arthropathy နာတာရှည်၊ အဆစ်ပျက်စီးတဲ့ အဆင့်
၃။ tophi ခေါ် အရေပြားအောက် အဖုအကျိတ် ဖြစ်ခြင်း
၄။ ကျောက်ကပ်ထဲ တွင် ယူရစ်အက်ဆစ်ကျောက် တည်ခြင်း
၅။ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်း

ဒီရောဂါရဲ့ ကုသပုံ ကုသနည်းများကို မဆွေးနွေးမီ ဂေါက်ရောဂါဖြစ်နေတာ ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်လို သေချာအောင် စစ်ဆေး ရမလဲဆိုတာကို ရှင်းပြပါရစေ။ **ဒီရောဂါကို တထစ်ချ ပြောနိုင်တဲ့ တခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ ရောင်ရမ်းနေတဲ့ အဆစ်ထဲက အရည်ကို ထုတ်ယူပြီး အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး အောက်မှာ mono-sodium urate ပုံဆောင်ခဲများ ကို တွေ့အောင်ကြည့်ရှု ရှာဖွေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။** သွယ်ဝိုက်ပြီး ရောဂါရှာတဲ့ နည်းလမ်းတခုအနေနဲ့ကတော့ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ် လယ်ဗယ်ကို တိုင်းနိုင်ပါတယ်။ တခု သတိထားရမှာကတော့ အဆစ်ရောင်နေစဉ်ကာလမှာ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ်လယ်ဗယ် နည်းနေလေ့ရှိတတ်တာမျိုးပါဘဲ။ အဲဒါကို ဂေါက်ရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး မှားယွင်းစွာ ကောက်ချက်ချတတ်ကြပါတယ်။ ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဖြင့် နာတာရှည် အဆစ်ရောင်ရောဂါကြောင့် အဆစ်ပျက်စီးတဲ့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ တခြား စမ်းသပ်နည်းတွေဖြစ်တဲ့ dual energy computed tomography (DECT) နဲ့ultrasound တွေနဲ့လည်း ဂေါက်ရောဂါရဲ့ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို အဆစ်တွေမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကုသမှုနဲ့ပါတ်သက်လို့ နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး တင်ပြလိုပါတယ်။ **ပထမပိုင်း အနေနဲ့ကတော့ acute gout အဆစ်နီ၊ ရောင်နေတဲ့ အဆင့်မှာ ဆေးအုပ်စု သုံးစုထဲက ဆေးတွေနဲ့ ကုသနိုင်ပါတယ်။** ပထမဆေးအုပ်စုဖြစ်တဲ့ NSAID (non-steroidal anti-inflammatory drugs) တွေထဲမှာ အသိများတာကတော့ ibuprofen, naproxen, indomethacin စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးအသီးသီးမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိတာမို့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သောက်ရပါမယ်။ ဒီဆေးတွေက အဆင်မသင့်လျှင် အစာအိမ်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယအုပ်စုဝင် တခုတည်းသော ဆေးကတော့ colchicine ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးကတော့ ဝမ်းလျောတာတို့၊ အန်တာတို့ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ တတိယဆေးအုပ်စုကတော့ ပထမဆေးနှင့် ဒုတိယဆေးတွေကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သောက်လို့မရပါက သုံးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးအုပ်စုကို ခြုံပြီးတော့ glucocorticoid လို့ခေါ်ပါတယ်။ prednisone ဆိုတဲ့ ဆေးကတော့ အသုံးအများဆုံး glucocorticoid ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးကတော့ ဆီးချိုသမားတွေကို သကြားဓါတ် တက်စေတတ်လို့ အထူးသတိထားရန်လိုပါတယ်။ ဒီဆေးသုံးအုပ်စုလုံးဟာ ရောဂါဝေဒနာခံစားရတာ သက်သာဖို့ ရက်အနည်းငယ်သာ သောက်ဖို့လိုပါတယ်။ ရေရှည်ဆွဲသောက်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ ဆေးတွေ မဟုတ်ပါ။

ပထမအဆင့် ကုသမှု အောင်မြင်ပြီးရင်တော့ နောက်ထပ်တခါ အဆစ်မရောင်စေဘို့သွေးထဲရှိ ယူရစ်အက်ဆစ်ကို လျှော့ချရပါမယ်။ ဒါမှ ဂေါက်ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကိုပါ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဆစ်ရောင် ကာကွယ်ဘို့ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ် လျော့ကျစေတဲ့ ဆေးတခုခုကို ရေရှည် သောက်ရမှာပါ။ အများဆုံး သုံးကြတာကတော့ allopurinol ဖြစ်ပါတယ်။ allopurinol ဟာ xanthine oxidase ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းအလုပ်လုပ်တာကို ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ယူရစ်အက်ဆစ် ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ ဒီဆေးကို ဆေးချိန်နည်းနည်းနဲ့ စပြီး အဆင့်ဆင့် တိုးသောက်ရပါမယ်။ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ်လယ်ဗယ်ကို ၆ မီလီဂရမ်/ဒက်ဆီလီတာအောက်ထိ ရောက်အောင် ဆေးချိန်ကို ညှိပေးရပါမယ်။ တချို့သူတွေကိုတော့ ၆ အောက် တော်တော်များများ ကျတဲ့ အထိအောင် ကုဘို့ လိုတာတွေလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ သတိထားရမှာတော့ allopurinol ကို acute gout ခေါ်တဲ့အဆစ်ရောင် ဖြစ်နေချိန်မှာ စ မသောက်ရပါဘူး။ အဆစ်ရောင်ခြင်း ပျောက်ကင်းပြီးချိန်မှ စ သောက်သင့်ပါတယ်။ သောက်နေရင်းနဲ့ acute gout အဆစ်ရောင်ဖြစ်လာပြန်လျှင်လဲ မရပ်သင့်ပါ။ ဆက်သောက်ပေးရပါမယ်။ ဒါဟာ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ် လယ်ဗယ် ရုတ်တရက် တက်ခြင်း ကျခြင်းဟာ acute gout ကို စ ဖြစ်စေသလို၊ ဖြစ်နေသော အဆစ်ရောင်ခြင်းကိုလည်း ရှည်ကြာစေပါတယ်။ တခြားသော ယူရစ်အက်ဆစ်ကျစေတဲ့ ဆေးတွေကတော့ febuxostat (uloric acid), probenecid, pegloticase နဲ့ lesinurad တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကိုတော့ allopurinol နဲ့ ယူရစ်အက်ဆစ် မကျနိုင်တဲ့သူတွေ၊ ဒါမှ

မဟုတ် allopurinol ကို အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သောက်လို့ မရသူတဲ့တွေအတွက်မှသာ သုံးတတ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါ ထပ်မဖြစ်အောင် ဆေးသောက်ယုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ ယူရစ်အက်ဆစ် တက်စေသော အစားအသောက်များကိုလည်း ရှောင်ရပါလိမ့်မယ်။ **ဂေါက်ရောဂါရှင်များအတွက် မတည့်စာ စာရင်းရှည်ကြီးမှာ ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်တဲ့ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဓာလီစာ၊ အခွံမာပါပင်လယ်စာ၊ အရက်မျိုးစုံ၊ ဆိုဒါ အပါအဝင် fructose corn syrup ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အရည်များ စသည်တို့ဟာ ပျူရင်းဓါတ် အမြောက်အများ ပါဝင်နေလို့ ယူရစ်အက်ဆစ်ကို အလွန် တက်စေတတ်ပါတယ်။** အထူးသဖြင့် ဘီယာကို အလွန်အကျူး သောက်ခြင်းမှ အထူး ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ **တဖက်မှာတော့ အဆီဓါတ်နည်းတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဗိုက်တာမင် စီ၊ ကော်ဖီ စသည်တို့ဟာ ယူရစ်အက်ဆစ် လယ်ဗယ်ကို ကျစေတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။**

ဂေါက် ရောဂါ ကုသမှု မအောင်မြင်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ခဏခဏပြန်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းကတော့ ယူရစ်အက်ဆစ်ကျဆေး (ဥပမာ allopurinol) ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရေရှည် ဆက်လက်သောက်သင့်တာကို မသောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က အဆစ်မရောင်တော့တာနဲ့ ယူရစ်အက်ဆစ်ကျဆေးကို မှားယွင်းစွာ ရပ်ပစ်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အစားအသောက် ဆင်ခြင်တာနဲ့အတူ ယူရစ်အက်ဆစ်ကျဆေးကို နေ့စဉ် သောက်ပြီး သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ်လယ်ဗယ်ကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အဆင့်ထက် မကျော်အောင်ထိမ်းထားခြင်းဖြင့် ဂေါက်ရောဂါခံစားရတာကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သေချာမှန်ကန်စွာ ကုသခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးတွေဖြစ်တဲ့ အဆစ်အတွင်းပိုင်း ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ထဲတွင် ယူရစ်အက်ဆစ် ကျောက်တည်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း တဆက်ထဲ ကာကွယ်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

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

လက်ဖက်ရည်အဖန်သောက်လျှင်ဖြင့်

Feature

လုံဗလေးမွန်မွန်

မိုးအေးတဲ့မနက်ခင်းလေးမှာ နွေးထွေးလန်းဆန်းသွားစေနိုင်မယ့်တစ်ခုခု လိုအပ်နေတာမျိုး၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ နေ့လယ်စာအတူတူစားပြီး တစ်ခုခုသောက်ရင်း အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောချင်တာမျိုး၊ အလုပ်တွေရှုပ်တဲ့ တစ်နေ့တာအပြီးမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အနားယူချင်တာမျိုး၊ ဒီလိုအခြေအနေတွေအတွက် အလိုက်ဖက်ဆုံး သောက်စရာ ဖြစ်တဲ့အပြင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်သော အမေရိကန်အိမ်တွေရဲ့ မီးဖိုခန်းထဲမှာ ရှိနေရတဲ့အရာက တော့ မွှေးပျံ့တဲ့ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်ပါပဲ။ သံပုရာသီးလေး ညှစ်ထည့်ပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ နွားနို့၊ ပျားရည်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီးဖြစ်ဖြစ် သောက်နိုင်သလို ဘာမှမထည့်ဘဲ ဒီအတိုင်းလည်း သောက်လို့ရပါတယ်။

နေ့စဉ်သောက်နေတဲ့ English breakfast tea တို့၊ chamomile tea တို့မှာ ဘာတွေပါဝင်နေပါသလဲ။

အရိုးရှင်းဆုံးပြောရရင်တော့ လက်ဖက်ရည်ဆိုတာ အရွက်ခြောက်၊ အပွင့်ခြောက်စတဲ့ အခြောက်ခံထားတဲ့ အပင်ပစ္စည်းတွေကို ရေနဲ့ ရောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Camellia sinensis လို့ခေါ်တဲ့ လက်ဖက်ပင်ရဲ့ အရွက်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကိုမှ တကယ့်လက်ဖက်ရည်အစစ် (true tea) လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ English breakfast၊ Earl Grey၊ Darjeeling လို black tea တွေနဲ့ green tea၊ white tea အမျိုးအစားတွေဟာ ရနံ့တွေ၊ အရောင်တွေ ကွဲပြားတဲ့ true tea တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဖက်ဝင်လက်ဖက်ရည် (herbal tea) တွေကိုတော့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ အခြားအပင်များစွာကနေ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ ချာမိုမိုင်း (chamomile)၊ ပူစီနံ (peppermint) နဲ့ ဂျင်း (ginger) စတဲ့ herbal tea တွေဟာ tea မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကို tisanes လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ချိုမြိန်စူးရှတဲ့ရနံ့တွေက လက်ဖက်ရည်တွေလိုပဲ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ သက်တောင့်သက်သာရှိမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာတော့ လက်ဖက်ရည်နှစ်သက်သူတွေဟာ လက်ဖက်ရည်ကို ဝိုင်လိုသဘောထားပြီး အစားအသောက်တွေနဲ့ တွဲဖက်သောက်သုံးလာကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် black tea က အမဲသားနဲ့ လိုက်ဖက်ပြီး green tea က အခွံမာရေသတ္တဝါ (shellfish) တွေနဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်။ White tea ကတော့ မက်မွန်သီးနဲ့လုပ်ထားတဲ့ အချိုပွဲတွေနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဘယ်လို လက်ဖက်ရည်အမျိုးအစားကို ဖျော်သောက်ရမလဲလို့ စဉ်းစားနေရင်တော့ ရနိုင်မယ့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ကို ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ ၃ ရာစုနှစ်လောက်က အာရှတိုက်ရဲ့ စာပေမှတ်တမ်းတွေမှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် true tea တွေကို ပုံမှန်သောက်သုံးသူတွေဟာ နှလုံးအမောဖောက်ခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား ၂၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနဲ့ အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေတွေကို လျှော့ချပေးတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားတွေကိုလည်း များစွာ တွေ့လာရပါတယ်။

True tea တွေမှာ ဆဲလ်ပျက်စီးခြင်းနဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းတွေကို သက်သာစေတဲ့ polyphenol antioxidants အဓိကပါဝင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိပါတယ်။ အိမ်တွင်းဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနေကြတဲ့ herbal tea တစ်ချို့ကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးဖက်ဝင်ဖျော်ရည် (herbal drink) တွေ မြောက်များစွာရှိတဲ့အတွက် သူတို့အားလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို သက်သေပြဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။

Black tea၊ green tea နဲ့ white tea တွေမှာ သဘာဝဇာဖိန်းဓာတ်ပါဝင်ပြီး သင့်လျော်တဲ့ပမာဏအတိုင်း သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောစနစ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ True tea နဲ့ herbal tea နှစ်မျိုးလုံးမှာ ခဲသတ္တုဓာတ်လို heavy metal တွေနဲ့ pesticides ပိုးသတ်ဆေးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Consumer Reports ရဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ လူကြိုက်များတဲ့ black၊ green နဲ့ herbal tea (၃၀) ကျော်ကို စစ်ဆေးခဲ့ကြပြီး အများစုက စိုးရိမ်စရာမရှိဘူးလို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်ဘယ်လောက်သောက်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ စံသတ်မှတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ပညာရှင်တွေကတော့ တစ်နေ့ကို လက်ဖက်ရည် နှစ်ခွက်ကနေ သုံးခွက်အထိ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ **မိမိရဲ့ ဇာဖိန်းဓာတ်ခံနိုင်ရည်ပေါ်မူတည်ပြီး ချိန်ညှိသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။** (ဒါမှမဟုတ် ကဖိန်းထုတ်လျှော့ထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေကို သောက်နိုင်ပါတယ်။)

True Tea များ

လက်ဖက်ပင်ကနေ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အဓိက လက်ဖက်ရည် (၅) မျိုးကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တစ်မျိုးချင်းစီရဲ့ အနံ့အရသာ၊ အရောင်အဆင်းတွေဟာ အရွက်ခူးတဲ့အချိန်နဲ့ ပြုလုပ်နည်းပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုစေတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေလည်း မတူကြပါဘူး။

Black Tea

ဖွင့်ဆိုချက်။ လက်ဖက်ရွက်တွေကို ထုခြေပြီး အခြောက်ခံထားတဲ့အတွက် အရွက်ရဲ့အင်ဇိုင်းတွေထွက်လာပြီး အနက်ရောင်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း black tea လို့ ခေါ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Black tea တွေဟာ တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး အနည်းငယ်ကွဲပြားပါတယ်။ English breakfast tea ဟာ အရသာကြွယ်ဝတဲ့ black tea နှစ်မျိုးကို ရောစပ်ထားတာဖြစ်ပြီး Earl Grey tea မှာတော့ bergamot အဆီ ထည့်ထားတဲ့အတွက် ချိုမြိန်တဲ့ပန်းရနံ့ကို ပေးစွမ်းပါတယ်။

အရသာ။ Black tea တွေမှာ tannins ဆိုတဲ့ အပင်ဒြပ်ပေါင်းများစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ခါးသက်သက်အရသာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မသောက်နိုင်လောက်အောင် ခါးတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကောင်းကျိုးများ။ Black tea တွေမှာ ရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေပြီး သွေးကြောတွေကို ပြေလျော့စေတဲ့ theaflavins (polyphenol တစ်မျိုး) ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကြာခဏသောက်သုံးပေးမယ်ဆိုရင် နှလုံးအမောဖောက်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပါတယ်။

ဇာဖိန်းဓာတ်။ လက်ဖက်ရည် ၈ အောင်စ တစ်ခွက်မှာ ကဖိန်းဓာတ် ၃၀ ကနေ ၅၀ မီလီဂရမ်အထိ ပါဝင်ပါတယ်။

Pu Erh

ဖွင့်ဆိုချက်။ ချိုင်းနီးစ်စားသောက်ဆိုင်တွေသွားတိုင်း Pu Erh tea ကို သုံးဆောင်ရမှာပါ။ လက်ဖက်ရွက်တွေကို စိုထိုင်းတဲ့အနေအထားနဲ့ (တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ပေါင်း ၃၀ လောက်ကြာအောင်) သိပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသိပ်ထားခြင်းကြောင့် လက်ဖက်ရွက်မှာပေါက်လာတဲ့ မှိုအမျိုးအစားဟာ အခါးဓာတ်ကို လျှော့နည်းသွားစေပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အရွက်တွေကို လိမ်ပြီး နေလှန်းကာ လုံးပါတယ်။

အရသာ။ အရွက်တွေကို သိပ်ထားတဲ့ သက်တမ်းပေါ်မူတည်ပြီး နီညိုရောင်လက်ဖက်ရည်ရဲ့ အရသာဟာ မတူကြပါဘူး။ သက်တမ်းရင့်လေ အခါးလျော့လေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းကျိုးများ။ လေ့လာမှုများအရ pu erh tea ဟာ အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုလက်စထရောမြင့်မားခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဇာဖိန်းဓာတ်။ လက်ဖက်ရည် ၈ အောင်စ တစ်ခွက်မှာ ကဖိန်းဓာတ် ၃၀ ကနေ ၁၀၀ မီလီဂရမ်အထိ ပါဝင်ပါတယ်။

Oolong Tea

ဖွင့်ဆိုချက်။ Oolong tea ကို ပြုလုပ်မယ်ဆို လက်ဖက်ရွက်တွေကို ခပ်ဖန့်ဖန့်အနေအထားရအောင် အခြောက်ခံပြီး ညင်သာစွာ လုံးပေးရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းကြောင့် လက်ဖက်ရည်အရောင်က စိမ်းဝါရောင် ဖြစ်လာပါတယ်။ Oolong tea ကို ချိုင်းနီးစ်ရိုးရာ မင်္ဂလာပွဲတွေမှာ မင်္ဂလာလက်ဖက်ရည်အဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့အပြင် အိမ်မှာသောက်သုံးဖို့အတွက်လည်း အိတ်လိုက် ရောင်းချကြပါတယ်။

အရသာ။ အခြားလက်ဖက်ရည်တွေလိုပဲ စိုက်ပျိုးရာဒေသရာသီဥတု၊ လက်ဖက်ရွက်တွေကို အခြောက်ခံနည်းနဲ့ လုံးနည်းတွေပေါ် မူတည်ပြီး အရသာက သိသိသာသာ ကွဲပြားပါတယ်။ တစ်ချို့လက်ဖက်ရည်တွေက ပန်းရနံ့သင်းပျံ့ပြီး အရသာပေါ့ပါတယ်။ အချို့ကတော့ လက်ဖက်ခြောက်နံ့လေးသင်းပြီး ခါးတဲ့အရသာရှိပါတယ်။

ကောင်းကျိုးများ။ Oolong tea မှာ theasinensins လို့ ခေါ်တဲ့ antioxidant တွေ အဓိကပါဝင်တာကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ရောင်ရမ်းမှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

ဇာဖိန်းဓာတ်။ လက်ဖက်ရည် ၈ အောင်စ တစ်ခွက်မှာ ကဖိန်းဓာတ် ၃၀ ကနေ ၅၀ မီလီဂရမ်အထိ ပါဝင်ပါတယ်။

Green Tea

ဖွင့်ဆိုချက်။ လက်ဖက်ရွက်တွေကို ခူးပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပေါင်းတာကြောင့် မူရင်းအစိမ်းရောင်အတိုင်း ရရှိပါတယ်။ Sencha၊ gunpowder၊ Hojicha စသဖြင့် green tea အမျိုးအစားများစွာရှိပြီး တစ်ခုချင်းစီမှာလည်း သီးခြားအရသာနဲ့ ပုံစံတွေ ရှိကြပါတယ်။ နာမည်ကျော် green tea ဖြစ်တဲ့ matcha ဆိုရင် အရွက်တွေကို မှုန့်ညက်နေအောင်ကြိတ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ ဖျော်သောက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရသာ။ အများအားဖြင့် မြက်နံ့လိုလို၊ ပန်းနံ့လိုလို၊ သစ်သီးနံ့လိုလို အရသာရှိပြီး အနည်းငယ် ဖန်တဲ့အရသာလည်း ရှိပါတယ်။

ကောင်းကျိုးများ။ Green tea မှာ epigallocatechin gallate (EGCG) ဆိုတဲ့ antioxidant ပါဝင်တာကြောင့် နှလုံးကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ တစ်နေ့ကို လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ခွက် သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို ၁၁ ကနေ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြပေမယ့်လည်း တိကျတဲ့ အထောက်အထား မရှိသေးပါဘူး။

ဇာဖိန်းဓာတ်။ လက်ဖက်ရည် ၈ အောင်စ တစ်ခွက်မှာ ကဖိန်းဓာတ် ၃၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ Matcha မှာတော့ အနည်းငယ်ပိုများနိုင်ပါတယ်။

White Tea

ဖွင့်ဆိုချက်။ လက်ဖက်ရွက်နုလေးတွေကို ခူးပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းအခြောက်ခံထားတာကြောင့် white tea ဟာ အခြားလက်ဖက်ရည်တွေထက် အရောင်ပိုနုပြီး အရသာလည်း ပိုပေါ့ပါတယ်။ ဈေးကွက်ထဲမှာ white tea လို့ရေးပြီး ရောင်းကြတာတွေရှိသလို white peony (တစ်နည်း bai mudan) သို့မဟုတ် silver needle လို့ တံဆိပ်တပ်ထားတဲ့ ဘူးတွေ၊ သံဘူးတွေကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီလက်ဖက်ရည်တွေဟာ တစ်ချိန်က တော်ဝင်မိသားစုတွေသီးသန့်ပဲ သုံးဆောင်ခွင့်ရှိတာဖြစ်ပါတယ်။

အရသာ။ နူးညံ့တဲ့ ပန်းရနံ့နဲ့ မြက်နံ့အရသာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းကျိုးများ။ True tea အားလုံးထဲမှာမှ white tea မှာ EGCG antioxidant တွေ အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကြာခဏသောက်သုံးခြင်းဖြင့် true tea တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးအားလုံးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဇာဖိန်းဓာတ်။ လက်ဖက်ရည် ၈ အောင်စ တစ်ခွက်မှာ ကဖိန်းဓာတ် ၃၅ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။

Herbal Teas

ဆေးဖက်ဝင်လက်ဖက်ရည် (herbal tea) တွေကို ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ပန်းများ၊ ဟင်းခတ်အမွေးအကြိုင်များ၊ သစ်မြစ်များ၊ သစ်သီးများ၊ သစ်ခေါက်များ စတဲ့ အပင်ပစ္စည်းများစွာနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ True tea တွေနဲ့ မတူတဲ့အချက်ကတော့ herbal tea အများစုမှာ ကဖိန်းဓာတ်မရှိပါဘူး။ ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေရှိသလို ရောနှောပေါင်းစပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ နာမည်ကျော် herbal tea (၄) မျိုးအကြောင်းကို အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Chamomile

ဖွင့်ဆိုချက်။ ချာမိုမိုင်းပန်းခြောက်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်တွေ၊ ဘူးတွေနဲ့ ရောင်းတဲ့ loose tea တွေမှာ ပန်းအပွင့်လိုက်အတိုင်း သုံးထားပြီး တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ထုပ် (tea bag) မှာတော့ အပွင့်အကြေတွေကို သုံးထားပါတယ်။

အရသာ။ ဒီ နာမည်ကျော် ဆေးဖက်ဝင်လက်ဖက်ရည် (tisane) ဟာ ပန်းရနံ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ချိုမြတဲ့အရသာရှိပါတယ်။ အပွင့်လိုက်သုံးထားတဲ့ loose tea ကတော့ အရသာအရှိဆုံးပါပဲ။

ကောင်းကျိုးများ။ ချာမိုမိုင်းဟာ အိပ်ပျော်စေတဲ့ဆေးအဖြစ် ကောင်းသတင်းရှိပြီး သုတေသနတွေကလည်း ဒီအချက်ကို ထောက်ခံချက်ပေးထားပါတယ်။ အိပ်ယာမဝင်ခင်မှာ ချာမိုမိုင်းလက်ဖက်ရည်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ပိုပြီးနှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေပါတယ်။ ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေနိုင်စွမ်းလည်းရှိပြီး အစာခြေစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတဲ့အပြင် ဆီးရွှင်ဆေးအနေနဲ့လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။

Ginger

ဖွင့်ဆိုချက်။ ဂျင်းတက်တစ်ခုလုံးကို အခြောက်ခံထားတာဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ အမှုန့်ကြိတ်ထားပါတယ်။ ရေနွေးပူပူလောင်းထည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ စူးရှတဲ့ ဂျင်းအရသာကို ရရှိပါတယ်။ စတိုးဆိုင်နဲ့ အွန်လိုင်းတွေမှာ ဝယ်လို့ရတဲ့ Yogi တံဆိပ်လို ဂျင်းလက်ဖက်ရည် (loose tea သို့မဟုတ် tea bag) တွေမှာ စပါးလင် သို့မဟုတ် နွယ်ချိုမြစ်လို အခြားဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေလည်း ပါဝင်တတ်ပါတယ်။

အရသာ။ ဂျင်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဟင်းထဲထည့်ချက်တဲ့အခါ ရလာတဲ့ အရသာလိုမျိုးပဲ ဂျင်းလက်ဖက်ရည်ဟာ ပူစပ်ပြီး အနည်းငယ်ချိုပါတယ်။ အနံ့ကတော့ မွှန်ပြီးစူးရှပါတယ်။

ကောင်းကျိုးများ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ဂျင်းကို အစာမကြေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေဖို့ အသုံးပြုကြပါတယ်။ သုတေသနတွေအရတော့ ဂျင်းလက်ဖက်ရည်ဟာ ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေပြီး ကင်ဆာရောဂါအချို့ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Rooibos

ဖွင့်ဆိုချက်။ ဒီလက်ဖက်ရည်ကို Rooibos လို့ လူသိများပေမယ့် red bush tea လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ Rooios ဟာ တောင်အာဖရိကမှာပေါက်တဲ့ Aspalathus linearis အပင်က အရွက်နဲ့အပွင့်တွေကို အခြောက်ခံထားတာဖြစ်ပါတယ်။ Rooibos tea ကို loose tea အနေနဲ့ရော tea bag အနေနဲ့ပါ ရောင်းပါတယ်။ သူ့အတိုင်းသောက်သုံးနိုင်သလို Madagascar Vanillla Rooibos Tea နဲ့ Harney & Sons Holiday Herbal တို့လို လက်ဖက်ရည်တွေနဲ့လည်း ရောနှောသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အရသာ။ သဘာဝဆန်ဆန် ပန်းရနံ့သင်းတဲ့ အရသာရှိပါတယ်။ မူရင်းအချိုဓာတ်ရှိပြီးသားမို့ သကြားတို့၊ ပျားရည်တို့ ထပ်ထည့်စရာမလိုပါဘူး။

ကောင်းကျိုးများ။ များစွာသော သစ်သီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ဟင်းခတ်မွေးအကြိုင်တွေလိုပဲ rooibos မှာ flavonoids ဆိုတဲ့ antioxidant တွေ အပြည့်အဝပါရှိပါတယ်။ သုတေသနတွေအရတော့ rooibos ta ဟာ မကောင်းတဲ့ကိုလက်စထရောနဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏ မြင့်မားတာတွေကို လျှော့ချပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Peppermint

ဖွင့်ဆိုချက်။ ပူစီနံပင်ရဲ့ အရွက်တွေကို အခြောက်ခံထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အရသာ။ ပူစီနံဟာ ပူရှိန်းစူးရှတဲ့အရသာ ရှိပါတယ်။ Loose tea သို့မဟုတ် tea bag အနေနဲ့ သူ့ချည်းပဲ သောက်သုံးနိုင်သလို ပူရှိန်းရှိန်းအရသာ လျှော့ချချင်ရင်တော့ Mint Medley လို spearmint ပါဝင်တဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေနဲ့ ရောစပ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဂျင်း၊ နွယ်ချိုမြစ်၊ ချောကလက် စတာတွေကို ပူစီနံကို ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေကိုလည်း သောက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ Dark Chocolate Peppermint Tea လို နောက်ပိုင်းထုတ်တဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေမှာ ကဖိန်းဓာတ်ပါတတ်တာမို့ မအိပ်ခင်သောက်မယ်ဆိုရင် သေချာစစ်ဆေးပြီးမှ သောက်သင့်ပါတယ်။

ကောင်းကျိုးများ။ Peppermint tea နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနတွေ အများကြီးမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီလက်ဖက်ရည်ကို အစာအိမ်နဲ့ လေရောဂါတွေအတွက် အိမ်တွင်းဆေးအဖြစ် ကာလကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ GERD ဆိုတဲ့ နာတာရှည်ရင်ပူရောဂါရှိသူတွေကတော့ peppermint tea ကို လုံးဝမသောက်သုံးသင့်ပါဘူး။

Notary လား၊ Affidavit လား?

Feature

မောင်ဖိုးညို

ဒီဝေါဟာရဟာ ကျွန်တော်တို့နေ့တဓူဝဘဝတွေမှာရံဖန်ရံခါဝင်ရောက်လေ့ရှိတာကို စာဖတ်သူမိတ်ဆွေ တိုင်း သတိပြုမိကြမယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။ သိသလိုလိုရှိသလို ဇဝေဇဝါဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကိုနားလည်ကြဖို့ထက် အဲ့ဒီကိစ္စ(၂) မျိုးရဲ့ အရေးပါအရာရောက်မှုကွာခြားချက်ကိုနားလည် ကြဘို့လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်ဟာ တတ်ကျွမ်းပြီးလိုင်စင်ရပုဂ္ဂိုလ်တယောက်မဟုတ်တာကို တော့ ကြိုတင်ဝန်ခံပါရစေ။ ဒီကိစ္စရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုမကြာခနအသုံးချရသူ အများထဲကသူတယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မသိမဖြစ်၊ နားမလည်လို့မဖြစ်လို့ ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာမိသလောက်ကိုဖေါက် သယ်ချသူတယောက်ပါ။

အဓိပ္ပါယ်ကွာခြားမှုကို ဆန်းစစ်ကြရအောင်။

ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုချက် (Affidavit) ဆိုတာဟာ တရားဥပဒေကြောင်းအရ တရားဝင်မှုဖြစ်ရန် အထောက်အထားအဖြစ် မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ အချက်အလက်များရဲ့ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်ပုံတင်အရာရှိဟာ လက်မှတ်ထိုးသူရဲ့အထောက်အထားကို အတည်ပြုပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ လက်မှတ်သည် အထောက်အထားအစစ်အမှန်ဖြစ်ပြီး ဆန္ဒအလျောက် အကောင်အထည်ဖော်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သေချာစေပါတယ်။ Notarization ကတော့ ကာယကံရှင်၏ စာရွက်စာတမ်းကို မှတ်ပုံတင်အရာရှိရှေ့မှောက်မှာ ကိုယ်တိုင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားကြောင်း သက်သေပြုမှုသက်သက် ဖြစ်ပြီးတော့၊ ယင်းစာရွက်စာတမ်း၏ အတည်ပြုချက်၊ မှန်ကန်တိကျမှု၊ တရားဝင်သက်ရောက်မှုတစုံ တရာကို စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်းမရှိဆိုတဲ့အချက်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာသိကြဘို့လိုပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျမ်းကျိန်လွှာတခုရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုနှင့် တရားဝင်ရပ်တည်မှုကို တိုးမြင့်စေပါတယ်။

ကျမ်းကျိန်လွှာရဲ့တရားဝင်မှုအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။ လက်မှတ်ထိုးသူ၏ အထောက်အထားကို အတည်ပြုဘို့နဲ့၊ ၎င်းတို့ဆန္ဒအလျောက် လက်မှတ်ရေးထိုးကြောင်း သေချာစေဘို့အတွက် notary public ဟာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ဟာ လိမ်လည်မှုကို တားဆီးပေး ပြီး ကျမ်းကျိန်လွှာဟာလက်မှတ်ရေးထိုးသူရဲ့ယုံကြည်ချက်များကိုစစ်မှန်သောဖော်ပြချက်ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါတယ်။

ဒါတွေဟာ အဆင့်ဆင့်သောဆောင်ရွက်ချက်တွေပါ။

(၁) အထောက်အထားစိစစ်ခြင်း- လက်မှတ်ထိုးသူရဲ့ ID ကို စစ်ဆေးပြီး ၎င်းတို့ဟာဘယ်သူဘယ်ဝါဆို တာကို အတည်ပြုပါတယ်။

(၂) ရေးထိုးသောလက်မှတ်ကို သက်သေခံခြင်း- လက်မှတ်ရေးထိုးသူရဲ့ ထိုးမြဲလက်မှတ်ဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ လုပ်ဆောင်ကြောင်း သေချာစေဘို့ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ သက်သေများထားရပါတယ်။

(၃) ကတိသစ္စာပြုခြင်း- လက်မှတ်ရေးထိုးသူဟာ ကျမ်းကျိန်လွှာပါ ထုတ်ပြန်ချက်များ၏ အမှန်တရား ကို ကျိန်ဆိုသည့်နေရာမှာ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုချက် (သို့မဟုတ်) ကတိသစ္စာကို မှတ်တမ်းမှတ်ရာက စီမံမှတ်တမ်းတင်ရပါတယ်။

(၄) မှတ်တမ်းအတည်ပြု တံဆိပ်ကပ်ခြင်း- မှတ်တမ်းမှတ်ရာဟာ ၎င်းတို့၏ စစ်မှန်ကြောင်းကို အသိ အမှတ်ပြုပြီးကြောင်း စာရွက်စာတမ်းပေါ်မှာ ၎င်းတို့၏ တရားဝင်တံဆိပ်နဲ့လက်မှတ်ကို ကပ်ထားပေး လေ့ရှိကြပါတယ်။

> **ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုချက် [Affidavit] ဆိုတာဟာ တရားဥပဒေကြောင်းအရ တရားဝင်မှုဖြစ်ရန် အထောက်အထားအဖြစ် မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့အချက်အလက်များရဲ့ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုချက် ဖြစ်ပါတယ်။**

Affidavit ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းအတွက် အဆင့်များကတော့ -

(၁) ကျမ်းကျိန်လွှာကို ပြင်ဆင်ရပါတယ်- ကျမ်းကျိန်လွှာကို မှန်ကန်ကြောင်းနဲ့ လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်အားလုံး ပါဝင်ကြောင်း သေချာစေဘို့ ကျမ်းကျိန်လွှာကို ကြိုတင်ရေးဆွဲရပါတယ်။

(၂) မိမိတို့နှစ်သက်တာဝန်ယူနိုင်မယ်လို့ယူဆရတဲ့ **Notary Public လိုင်စင်ကိုင်စွဲထားသူကိုရှာပါ။** အွန်လိုင်းမှာဖြစ်စေ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ ရှာဖွေရပါမယ်။

(၃) Notary ရှေ့မှောက်မှာ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ရပါမယ် - ကျမ်းကျိန်လွှာကို လက်မှတ်ရေးထိုးရန် အတွက် မှတ်တမ်းမှတ်ရာကို လက်မှတ်ရေးထိုးမဲ့သူက လူကိုယ်တိုင် လာရောက်ပြသရပါမယ်။

(၄) အထောက်အထားစိစစ်ခြင်း- မှတ်ပုံတင်အရာရှိက လက်မှတ်ထိုးသူ၏အထောက်အထားစိစစ် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပြီး အတည်ပြုပါလိမ့်မယ်။

(၅) လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းနှင့် ကျမ်းကျိန်ခြင်း- လက်မှတ်ရေးထိုးသူဟာ ကျမ်းကျိန်လွှာကို လက်မှတ် ရေးထိုးရပါမယ်၊ ပြီးတော့ထုတ်ပြန်ချက်များဟာ မှန်ကန်တိကျကြောင်းတရားကို ကတိသစ္စာပြုခြင်း ပြုလုပ်ရပါမယ်။

(၆) Notarization- မှတ်တမ်းမှတ်ရာသည် စာရွက်စာတမ်းကိုအရာရှိက လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး တံဆိပ်ခတ်အသိအမှတ်ပြုလွှာကိုထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအသိအမှတ်ပြုစာတမ်းလွှာမှာဆိုင်ရာ တရားရုံးနဲ့တရားသူကြီးရဲ့အမှတ်အသားနဲ့ မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းနံပတ်တို့ကို တိကျရှင်းလင်းစွာ ဖေါ်ပြထားရပါတယ်။ ဒါမပါရင်လည်းတရားဝင်မှုမရောက်သေးပါ။ "ရေစစ်စထရီ"(registry) လို့မြန်မာပြုဝေါဟာရကိုကြားဘူးနားဝရှိကြမယ်ထင်ပါတယ်။

အနှစ်သာရအားဖြင့်ကတော့၊ ကျမ်းကျိန်လွှာဟာ တရားဝင် စည်းနှောင်ထားတဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်ဖြစ်ပြီး၊ အထောက်အထားပြုခြင်းဟာ ဥပဒေရေးရာကိစ္စရပ်တွေမှာ ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုနိုင်စေ ကြောင်းသေချာစေဘို့ လိုအပ်တဲ့ စိစစ်မှုနှင့် စစ်မှန်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။

အသုံးများတွေ့နိုင်တဲ့ Notary နဲ့ Affidavit တွေကတော့ -

(၁) လက်ခံအသိပြုမှတ်တမ်းလွှာ (Acknowledgement)

အသိအမှတ်ပြုမှုတစ်ခုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ စာရွက်စာတမ်း လက်မှတ်ရေးထိုးသူသာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ တောင်းဆိုထားပြီး စာရွက်စာတမ်းဟာ မိမိရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ်ဆန္ဒအလျောက် လက်မှတ် ရေးထိုးထားကြောင်း သေချာစေဘို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ပေါင်နှံမှုများနှင့် ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ စာရွက် စာတမ်းများကဲ့သို့သော တန်ဖိုးကြီးပိုင်ဆိုင်မှုများနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ စာရွက်စာတမ်းတွေအတွက် မကြာ ခဏ အသိအမှတ်ပြုရန်ကိစ္စတွေမှာတွေ့ရပါတယ်။

စာရွက်စာတမ်းကို လက်မှတ်ထိုးရန် သာမာန်အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပေမဲ့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ စာရွက်စာ တမ်းကိုကြိုတင်လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်ပြီး မိမိကအဲ့ဒီစာရွက်ကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း အကြောင်းကြား အသိပေးနိုင်ပါတယ်။

(၂) Jurats

ဂျူရတ်အဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု၏ အကြောင်းအရာများ အမှန်ဖြစ်ကြောင်း ကတိသစ္စာပြုရန် (သို့မဟုတ်) အတည်ပြုရန် လက်မှတ်ထိုးသူ တစ်ဦးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရား စီရင်ပိုင်ခွင့်အပေါ် မူတည်၍ ၎င်းကို ကျမ်းကျိန်လွှာ၊ ကျမ်းကျိန်အတည်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကတိ သစ္စာပြုခြင်းဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဂျူရတ်အတွက်၊ လက်မှတ်ထိုးသူဟာ ဆိုင်ရာတွေရှေ့မှောက်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလာပြီး စာရွက်စာ တမ်းကို လက်မှတ်ထိုးရပါမယ်။ ပြီးတဲ့နောက် ကတိသစ္စာပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကတိသစ္စာပြုခြင်းတို့ကို စီမံဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပြီး စာရွက်စာတမ်းပါ ဖော်ပြချက်များ မှန်ကန်ကြောင်း လူသိရှင်ကြားတရားဝင် မြွက်ဟကြေငြာရပါတယ်။ ကတိသစ္စာပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကတိသစ္စာပြုခြင်းကြားမှာ လက်မှတ်ရေးထိုး သူက ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

ကတိသစ္စာပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကတိသစ္စာပြုခြင်းဟာ စာရွက်စာတမ်းပါ အကြောင်းအရာများ မှန်ကန် ကြောင်း လက်မှတ်ရေးထိုးသူက အတည်ပြုတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဂျူရတ် သို့မဟုတ် စိစစ်ခြင်းလုပ် ဆောင်ခြင်းရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာများ မမှန်ပါကလည်း လိမ်လည်မှုဖြင့် တရားစွဲခံရနိုင်ပါတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှာတော့ ဂျူရတ်တစ်ဦး ဘယ်သူ ဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားပြဘို့ လက်မှတ်ရေးထိုးသူ လိုအပ်ပါတယ်။

(၃) ကတိသစ္စာများ/ကတိကဝတ်စာတမ်းများ (Oaths & Affirmations)

တစ်ခါတစ်ရံတွင်၊ ကာယကံရှင်တစ်ဦးဟာ ဂျူရတ်၊ ကျမ်းကျိန်လွှာ သို့မဟုတ် အခြားရေးထားတဲ့ စာရွက်စာတမ်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ နှုတ်ဖြင့် ကတိသစ္စာပြုရန် ကာယကံရှင်ကို ရိုးရှင်း စွာလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ နှုတ်နဲ့ကျိန်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ကတိသစ္စာပြုခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အမှု သည်ကို သစ္စာရှိစေဘို့ တွန်းအားပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျိန်ဆိုခြင်းဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ ဂုဏ်သရေရှိပုဂ္ဂိုလ်ကို သစ္စာစောင့်သိတဲ့ အဓိဋ္ဌာန် ကတိကဝတ်စကားဖြစ် ပါတယ်။ ကတိသစ္စာပြုခြင်းဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဂုဏ်ကို ထင်ရှားစေတဲ့ ကတိစကားဖြစ် ပါတယ်။ ထပ်မံ၍ လက်မှတ်ရေးထိုးသူက ရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

(၄) လက်မှတ်ထိုး မိတ္တူ (Copy Certification)

မိတ္တူ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ဟာ မူရင်းစာရွက်စာတမ်း၏ ပြန်လည်ထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် အပြည့် အစုံ၊ မှန်ပြီး တိကျသော မူရင်းမှတ်တမ်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြု ခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။

အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်မိတ္တူလိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကတော့ ဘွဲ့၊ ဒီကရီ၊ ဒီပလိုမာအောင် လက်မှတ်များ၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်များ၊ ဌားရမ်းမှု၊ စာချုပ်များ၊ ယာဉ်ခေါင်းစဉ်များ၊ လူမှုဖူလုံရေး ကတ်များ၊ ဆေးမှတ်တမ်းများနဲ့ အရောင်းစာရင်းများ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

သက်သေခံလက်မှတ် မိတ္တူကို လုပ်ဆောင်ရန်၊ မူရင်းစာရွက်စာတမ်း လက်ဝယ်ရှိသူ ("စာရွက်စာတမ်း ထိန်းသိမ်းသူ" ဟုလည်းခေါ်သည်) မူရင်းစာရွက်စာတမ်းကို Notary သို့ ယူလာပြီးဆောင်ရွက်ထား တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ Notary ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် စာရွက်စာတမ်းရဲ့ မိတ္တူကို ပြုလုပ်ပြီး မိတ္တူဟာ မူရင်းရဲ့ မှန်ကန်၊ တိကျပြီး ပြီးပြည့်စုံသော မိတ္တူဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုရန်အတွက် မိတ္တူအသိအမှတ်ပြုလက် မှတ်အတွက် လက်မှတ်ကို ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

မိတ္တူ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များကို Common Notarial Actအက်ဥပဒေအဖြစ် သတ်မှတ်သော် လည်းဘဲ၊ U.S. ပြည်နယ်များရဲ့ ထက်ဝက်နီးပါးဟာဒီနည်းနဲ့တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုမှုတွေကို လုပ် ဆောင်ခြင်းမှ တားမြစ်ထားပါသေးတယ်။ အချို့သောပြည်နယ်တွေက မူရင်းကိုကူးယူထားတဲ့ မိတ္တူ ကို လက်ခံပေမဲ့ image ကဲ့သို့သော၊ screen-shot ကဲ့သို့သောရုပ်ပုံတွေကို တရားဝင်အဖြစ်လက်မခံပါ ဘူး။ အချို့ပြည်နယ်တွေကတော့ ဂရပ်များ၊ မြေပုံများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများကဲ့သို့သော "မှတ်တမ်းများ" နှင့် "အရာများ" နှစ်ခုလုံးရဲ့မိတ္တူများကို အသိအမှတ်ပြုခွင့်ပြုထားပါတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်အစိုးရအရာရှိများ သို့မဟုတ် ဥပဒေတရားရုံးက တောင်းဆိုပါက ရှေ့နေပါဝါ သို့မဟုတ် Notary ၏ ဂျာနယ်မိတ္တူများကိုသာ သက်သေခံခွင့်ပြုထားပါတယ်။ ပြည်နယ်နေရာဒေသ အလိုက်မူကွဲရှိတာတွေကိုသတိပြုဘို့လိုပါတယ်။

ဖလော်ရီဒါ နှင့် တက္ကဆက် အပါအဝင် ပြည်နယ်အများအပြားသည် မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေး လက်မှတ်များကဲ့သို့သော အများသူငှာ စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည့် အရေးကြီးသော မှတ်တမ်းများ (vital records) ရဲ့ မိတ္တူလက်မှတ်များကို မိတ္တူဖြင့်တဆင့်အသုံးပြုခြင်းကို တားမြစ်ထားပါတယ်။ ဒီလိုအထောက်အထားတွေ၊ စာရွက်စာတမ်းများရဲ့ အသိအမှတ်ပြုမိတ္တူများကို ပုံမှန်အားဖြင့် မူရင်းထုတ်ပေးတဲ့သည့် အေဂျင်စီထံမှ ရယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Texas နဲ့ Montana ရှိ Notaries များကတော့ အီလက်ထရွန်းနစ်မှတ်တမ်းတစ်ခုရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိတ္တူ physical copies (အီလက်ထရွန်နစ်စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု၏ ပုံနှိပ်မိတ္တူကဲ့သို့) ဟာမှန်ကန် ကြောင်းစိစစ်ပြီးပါက သက်သေခံခွင့်ပြုထားပါတယ်။

(၅) လက်မှတ်သက်သေခံခြင်း (Signature witnessing)

ကော်လိုရာဒိုနှင့် ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယားကဲ့သို့သော အချို့ပြည်နယ်များက လက်မှတ်သက်သေခံခြင်းပြု လုပ်ခွင့် Notaries ကိုခွင့်ပြုထားပါတယ်။ ဒီမှတ်တမ်းမှတ်ရာအက်ဥပဒေဖြင့်၊ ဆိုင်ရာရုံးကို ကိုယ်တိုင် ရောက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သူ (သို့မဟုတ်) သူမကတောင်းဆိုတာဖြစ်ကြောင်းနှင့် မှတ်တမ်းပေါ်ရှိလက်မှတ် ဟာလည်း ရှေ့မှောက်ရောက်နေသူရဲ့လက်မှတ်ဖြစ်ကြောင်းသက်သေထူနိုင်ရင်အသိအမှတ်ပြုပါ တယ်။

လက်မှတ်သက်သေခံခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းကြား အဓိက ကွာခြားချက်ကတော့ စာရွက်စာတမ်း ကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် သက်သေခံချက်ဖြစ်သည်။ သက်သေခံလက်မှတ်နှင့် တရားသူကြီး၊ ကျမ်းကျိန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကတိသစ္စာပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကတိသစ္စာပြုခြင်းကြား အဓိက ခြားနားချက် ကတော့ လက်မှတ်ဖြင့်သက်သေခံခြင်းနည်းနဲ့ အဆုံးအဖြတ်ပေးတာမျိုးဖြစ်ပြီး၊ ကာယကံရှင်ဟာ ကျမ်းကျိန်ခြင်းအစရှိတဲ့ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနည်း မဟုတ်တာပါဘဲ။

လွယ်မယောင်နဲ့ခက်၊ တိမ်မယောင်နဲ့နက်တဲ့ ဥပဒေကြောင်းရဲ့သဘောသဘာဝကို စိတ်ညစ်နေကြဘို့ ထက် မရှိမဖြစ်၊ မသိမဖြစ်တဲ့ နေ့တဓူဝလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စတွေကို ရိုးရိုးကြည့်ပြီးကိုယ့်အတွက်အသုံး မှန်ကန်စွာချနိုင်ကြတဲ့ မြန်မာကွန်မြူနီတီကြီးဖြစ်ပေါ်လာစေရေးသို့..........

ခြေတုန် လက်တုန်

Parkinson's disease

စံထွန်းရွှေ

ကျနော်သည် အသိအမှတ်ပြုဆေးလက်မှတ် ရထားသူ မဟုတ်ပါ။ သို့သော်ငြားလည်း "Ayurveda a natural system of medicine" အာယုဗေဒ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းတွေကို လေ့လာသူမို့ သိထားတဲ့ ဆေးနည်းကို လျှို့ဝှက်မထားဘဲ လိုအပ်သူ အကျိုးရှိစေဖို့အရင်းခံဖြင့် ရေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Parkinsons's disease - ခြေတုန်၊လက်တုန် မှာသက်ကြီးသူတွေဖြစ်လေ့ရှိပြီး အမျိုးသမီးထက် အမျိုးသားပိုဖြစ်လေ့ရှိသည် ဆိုသည်။ လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးပြီး ပုံပန်းမကျတာ ၊ ခြေလက်တုန်တာ ၊ ခန္ဓာကိုယ်တခြမ်း ကတုန် ကယင် ဖြစ်တာ၊ စကားမပီသ၊ ပြောစကားနားလည်နိုင်စွမ်း ခက်ခဲတာ၊ အပြင်မှ မမြင်ရသော Internal အတွင်းပိုင်းဖြစ်တာတွေ ဖြစ်တတ်သည် ဆိုသည်။

ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဦးခေါင်းထဲ ဦးနှောက်ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ နဲနဲကျုံ့ဝင်သွား၍ဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်၊ လည်ချောင်းလည်တိုင် ၊ ခါးရိုး ၊ အာရုံကြော "နံပါတ် ၁၁"ကြောင့်ဟု အာယုဗေဒဆေးကျမ်း၌ ဖေါ်ပြထားပါသည်။

အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်၊ ဘင်္ဂလီး၊ မြန်မာများ၌ အဖြစ်နည်းသည် ဆိုပါသည်။ ၎င်းမှာ Turmeric စားခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုပါသည်။

Tremor ခြေတုန်လက်တုန်အတွက် အာယုဗေဒ၌ အောက်ပါ Natural treatment တို့ကို အသုံးပြုကြရန် ဖေါ်ပြထားပါသည်။

Turmeric (နနွင်း)
Ashwagandha (ဒဟာသဂို)
Amla (ဇီးဖြူသီး)
Gotu Kola (မြင်းခွါရွက်)
Velvet bean (ခွေးလှေးယားစေ့)
Ginger (ဂျင်းစိမ်း)
Cinnamon (သစ်ကြံပိုး)
Almond (ဗာဒံစေ့)
Walnut (သစ်ကြားစေ့)
Banana (ငှက်ပျောသီး)
Watermelon (ဖရဲသီး)
Cucumber (သခွားသီး)
Castor oil (ကြက်ဆူဆီ) ဦးရေတွင်း လူးရန်၊ ခါးရိုး # 11 တွင် လူးပေးရန်

ရေ များများ သောက်ရမည် ဟူ၏။ (နနွင်းမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် နယ်၍ ဇီးစေ့ခန့် လုံးထားပြီး နေ့စဉ် ၂ လုံး စားပေးရန် ဖေါ်ပြထားပါသည်။)

လိုအပ် = Vitamin C - Vitamin B 1 and Vitamin B 12

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါ အချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ
626 - 512 - 3139 (ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အလည်အပတ်ခရီးသွားနှင့်
လေဆိပ်ကြို–ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်

► LA တွင်နေသူများ/ လာလည်သူများအတွက် လေဆိပ် LAX (Los Angeles International Airport), ONT (Ontario International Airport), and BUR (Hollywood Burbank Airport) အကြိုအပို့၊
► California မှာ အထင်ကရနေရာများသို့အလည်အပတ်သွားချင်သူများ၊
► လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ကို ဆူရှီသင်တန်းလာတက်မယ့်သူများ၊
► လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ကို ရွှေ့ပြောင်းလာရောက် ကျောင်းတက်လာမယ့်သူများ၊
L.A နဲ့ပတ်သက်ရင် ဆယ်စုနှစ်ချီ ကားမောင်းကျွမ်းကျင်သူမှ အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုကိုပေးပါသည်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဆက်သွယ်ပါ။

Victor (626)779-6350
(626)264-0417

ဒဟာသဃို

Ashwagandha

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

Withania somnifera Dunal ဒဟာသဃိုပင်သည် ဒုတိယဂျင်စင်းပင်ဟု တိုင်းရင်းဆေးဆရာတို့တင်စားအပ်သော အပင်ဖြစ်သည်။

ဒဟာသဃို အပင်သည် နှစ်ရှည်ခံ အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည် ထောင်မတ်သည် ကိုင်းဖြာသည် ၄ပေ ခန့်အထိမြင့်သည်။ အရွက်က ဘဲဥပုံ ရှိသည် အပေါ်ဖက်က အစိမ်းရင့်ရောင် အောက်ဖက်က အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ အသီးသည် လုံးဝန်းသော ဘယ်ရီသီး ဖြစ်ကာ မှည့်လျှင်အနီရောင်ပြောင်းသည်။

ဆေးဝင်သော အပိုင်းမှာ အမြစ် အရွက် အသီး တို့ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးအတွက်ပါ ကာမ သုခဒါယက လွန်စွာပေးသော အလေ့ကျပေါက်ပင်ဖြစ်၏။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဒဟာသဃို အမြစ်သည် ချို၏။ ဖန်၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ဝါပါကန်ပူ၏။ ဥဇ္ဇဖိုးစေ၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြုပြင်တတ်၏။ ကာမကိုအားပေး၏။အိပ်ပျော်စေ၏။ ဆီးရွှင်၏။အားနည်းခြင်း၊အဖုအကြိတ် နှင့်ခယဂုဂ်ရောဂါတို့သည်အသုံးပြုပါက များစွာအကျိုးရှိ၏။၎င်းသည် အထူးအားဖြင့် အမြစ်ကိုအသုံးပြုရသည်။များစွာ စွမ်းရည် သတ္တိရှိ၍ လူသားတို့အားအကျိုးပြုသော အပင်ဖြစ်၍ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး တို့လည်း ဆေးဖက်တွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုကြရသည်။

အစေ့မှ တဂရမ်ကို နွားနို့နှင့်ရောကာ သောက်ခြင်းဖြင့် အားတိုးဆေး tonic နှင့် diuretic ဆီးရွှင်ဆေး ဖြစ်စေသည်။အမြစ်ပြုတ်ရည့်ကို tonic အဖြစ်သောက်ကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်၏ ညွှန်ကြားချက် ဖြင့် သောက်ရမည်။

၎င်း၏ အရွက်သည် အနာပေါက်အမျိုးမျိုးတို့ကို လွန်စွာ နိုင်နင်း၏ ။ အမွေးကျွတ်နာ ယားနာ အင်ပြင် ပွေး ညှင်း ဒက် စသည်တို့အတွက်အရွက်ကို လိုသလို ဉာဏ်ရှိသလို အသုံးပြုကြကုန်၏ ။

အပင်၏ အမြစ်ဥအနံ့သည် မြင်း၏ အနံ့နှင့် တူ၏ ။ မြင်း၏ ခွန်အားကဲ့သို့အရိုး အကြော အဆစ်တို့ကို သန်မာစေ၏ အင်္ဂါ ကြီးငယ်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတုတ်ခိုင်စေရာ၌ နန်းလုံးကြိုင်ပင်ထက် များစွာ သာလွန်၏ ။ မှတ်ဉာဏ်တည်းဟူသော သညာကို တိုးပွားစေ၏ ။ သညဇရုပ်တို့ အားကောင်းစေ၍ မျက်စိအကြည်ဓာတ်ကို များစွာ အထောက်အကူပြု၏ ။

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ

ဒဟာသဃိုအမှုန့်နှင့် သကြား ဆတူရော၍ ၎င်းအမှုန် သုံးမတ်သားကို အနည်းငယ်-အနည်းငယ် လျက်ပေးပါက မီးယပ်သွေးများအလွန် ကျဆင်းခြင်းကို တဖြည်းဖြည်းရပ်တန့် သွားစေလိမ့်မည်။

နို့ထွက်ဆေး

(ဒဟာသဃိုဥ၊ တောင်ကန်စွန်းဥ၊ နွယ်ချို)၎င်းသုံးမျိုးကို ဆတူရော၍ ကျိုပြီး နွားနို့ အဝက်သားတွင် ၎င်းကျိုဆေးရည် ၂-ကျပ်သားထည့်၍ တနေကုန်သောက်ပါ။ ၎င်းနည်းအတိုင်း နေ့စဉ်သော်၎င်း၊ ရက်ခြားသော်၎င်း၊ သောက်ပေးပါက နို့ခန်းခြောက်သော မိခင်များ လွန်စွာနို့ထွက်၍ အင်အားလည်း တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

အနာပေါက်ရောဂါ

၎င်းအရွက်ကိုကြက်ဆူဆီသုတ်၍မီးနည်းနည်းကင်ပြီးလျှင် အနာများကိုကပ်ပေးသော်နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်ပေါက်သွားပါလိမ့်မည်။

အိပ်ပျော်ဆေး

၎င်းအစေ့ ၃-ပဲသားကို အနည်းငယ်-အနည်းငယ် လျက်ပေးပါက အိပ်မပျော်သူများ အိပ်ပျော်ပါလိမ့်မည်။

သတ္တိအားကို ပွားစေရန်

နွားနို့နှင့် ဒဟာသဃိုအမြစ်ကိုအနည်းငယ်-အနည်းငယ် အစဉ်မပြတ် မှီဝဲပါက အစွမ်းသတ္တိအား တိုးပွားပါလိမ့်မည်။

အားအင်ကုန်ခြင်းရောဂါ

၎င်းအမြစ်မှုန့် ၁-ပဲသား။ ဆေးခြောက် ၁-ရွေးသား ရော၍ နွားနို့ပူပူနှင့် သောက်ခဲ့သော် အားအင်ကုန်ခြင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ဒဟာသဃို ပဥ္စငါးပါး၏ သတ္တုရည်ကို ၂-ကျပ်သားမျှ သောက်ခဲ့သော် အဆစ်ရောင်ခြင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

အဆစ်ရောင်လိမ်းဆေး

၎င်းအမြစ်ကို သွေး၍ အဆစ်အဆက်များ ရောင်သောနေရာတွင် လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

အကြောတက်ရောဂါ

၎င်းအမြစ်ကို ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့်လိမ်းခဲ့သော် အကြောတက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်မြဲ

သားသမီးအဖတ်မတင်သူများ မြဲသောသူများ ဒဟာသဃိုအမှုန့် ၃ ပဲသားမှ ၇ ပဲသားအထိ မီးယပ်မလာခင် ကြိုသောက်ပြီး နွားနို့ထမင်းကို သောက်ပါက ကိုယ်ဝန် တည်မြဲစေနိုင်သည်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများစုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)–၆၉၅–၄၀၇၅

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

လက်ရှိခေတ်ကာလအခြေအနေအရ နောင်တွင် အမေရိကား၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ဆိုင်သော ဆွေးနွေးပွဲများကျင်းခြင်းမှသည် ရုပ်သံမီဒီယာသို့ တက်လှမ်းမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် မြန်မာဂဇက်စာဖတ်သူများသည် မြန်မာ့ဂဇက်၏ Youtube Channel

https://www.youtube.com/@MyanmarGazette

ကို Subscribe လုပ်ထားစေလိုပါသည်။

Live in nanny အလိုရှိသည်။

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

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

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

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

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

အိမ်ငှားရန်ရှိ –San Gabriel, Los Angeles မှာ 4 beds, 3 baths အိမ်ငှားရန်ရှိသည်။ Text only (ဖုန်းပြန်ခေါ်ပါမည်)-**(၈၁၈)၂၀၅-၅၅၄၈**

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

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

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ – အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောက်ျားလေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်နီးပြီး စျေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။ 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

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 သီးသန့်ဂိတ်နဲ့သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာပါတဲ့ အိမ်မကြီးအနောက်ဘက်က သီးသန့် အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။

ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၃၅၀

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

LAX, ONT, BUR - Victor (626)779-6350

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။

အမေရိကားက မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းချဲ့၊ဗလီစသည့် လိပ်စာ အကြောင်းအရာများသိလိုပါသလား အောက်ပါဝက်ဆိုက်မှာ အခမဲ့ကြည့်နိုင်ပါသည်။https://USMyanmarNetwork.com

အခန်းငှားရန်ရှိ - Berne St, Rosemead, CA91770 မှာ အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ 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 ယောက်ျားလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ, စဘော်တင်ရန်။ တယောက်စီ ၃၀၀

နိုင်ငံခြားအက ဝါသနာပါသော Helper လိုချင်တယ်။ ယာဉ်မောင်းလဲ အလိုရှိသည်။

ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)၆၈၂-၉၀၃၅

Rooms for Rent

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

Sushi chef အလိုရှိ

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

Ph: (626)238 3751

အခန်းငှားရန်ရှိ

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

Roommateအလိုရှိသည်

Highdale St, Norwalk, California Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၉၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each.

Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ

Rowland Heights တွင် အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်။

3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောဝန်းကျင်၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး၊ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။

ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၁၂

လူလိုပါသည်

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

ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

Female Roommateအလိုရှိသည်

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

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

All Utilities Included. စုံစမ်းရန်

909-896-8893

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnised လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

အိမ်အကူအလိုရှိ

Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်း အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။

Ph: (626)-456-0564

အလုပ်လုပ်လိုပါသည်

ဟဲလို မင်္ဂလာပါ

မြန်မာအစားအစာအမျိုးစုံချက်ပြုတ်ကျွမ်းကျင်ပါတယ်၊

အလုပ်ပေးနိုင်သူများရှိလျှင်အလုပ်လုပ်လိုပါတယ်ရှင်။ CA မှာနေပါတယ်

ဆက်သွယ်ရန် - ၅၆၂ ၈၄၆ ၀၅၈၁

အခန်းငှားရန်ရှိသည်

Tracy, CA 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

အမေရိကန်ပြည်ရှိမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေး၊အလှူပွဲ စာများ
ဒေသတွင်းကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်တွင်(အခမဲ့)ကြော်ငြာနိုင်သည်
626 506 9608

S.F. Bay Area တဝိုက်ရှိ

မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို နှစ်၃၀ကျော် အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: **(510) 364-2407**

Email: ***abbychin88@gmail.com***
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568

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

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

626 506 9608 text (213) 422 2307 အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

စာစောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

မတ်လ ၂၈ ရက် မွန်းလွဲ ၁၂း၁၅ တွင် ရစ်ချ်တာ စကေး M(၇.၇) အဆင့်ရှိ အင်အားအလွန်ပြင်းထန်သော မြေငလျင်တစ်ခု လှုပ်ခတ်ခဲ့သောကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံဒေသအများစုတွင် ဘုရားပုထိုးစေတီ အဆောက်အအုံများ၊ လူနေတိုက်တာ အိမ်ရာများ ပြိုကျပျက်စီးမှုများ ရှိခဲ့သည့်အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများနှင့် သေဆုံးသူများလည်း ရှိခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်…။

နေ့ချင်းညချင်း အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ မိသားစုမဲ့ ဖြစ်သွားရရှာသည့် ပြည်သူလူထုကြီးအတွက် စိတ်မကောင်းခြင်း ကြီးစွာဖြစ်ရပါသည်…။ နိုင်ငံတကာမှ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးအတွက် လူအားငွေအား ဖြင့် ကူညီနေကြသည်ကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင် ရပါသည်…။

ပြိုကျ အဆောက်အအုံ များ၏အောက်တွင် ပိတ်မိနေရှာသော ကွယ်လွန်ပြီးသူများအတွက်လည်း အမြန်ဆုံးသုဂတိဘုံဟ်အမျှ ဝေကြနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါသည် ခင်ဗျား…။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများ၏ အခန်းဆက် ငရဲခန်းများက မဆုံးနိုင်အောင် ရှည်လျားနေရပါ၏…။

ငလျင်ဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် မင်္ဂလာပွဲ မလုပ်တော့တဲ့ အဆိုတော်ဖြိုးကြီး…။

ရန်ကုန်မြို့ရှိ Governor's Residence တွင် ကျင်းပရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် အဆိုတော် ဖြိုးကြီး နှင့် ချစ်သူ ခိုင်မိုမိုသဲ တို့၏ မင်္ဂလာပွဲ အခမ်းအနားကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ဖြိုးကြီး၏ လူမှု ကွန်ရက်စာမျက်နှာတွင် အသိပေးထားကြောင်း သိရသည်…။

"ဝမ်းနည်းစွာဖြင့် အသိပေးပါရစေ ခင်ဗျ။ ယခုလို တစ်နိုင်ငံလုံး သဘာဝဘေးဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ လာမယ့် ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဧပြီ ၅ ရက် မှာ ကျင်းပမယ့် မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ပြီဖြစ်ပါကြောင်းဆွေမျိုးများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးရတဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့အား လေးစားစွာ အသိပေးအပ်ပါတယ်။ မင်္ဂလာပွဲမှာ အသုံးပြုမယ့် ငွေတွေကို လိုအပ်တဲ့ ကယ်ဆယ်ရေးကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်လှူဒါန်းမှာ ဖြစ်တယ်လို့ အသိပေးအပ်ပါတယ်"

ဟု ဖြိုးကြီးက ပြောကြားသွားခဲ့ပါတယ်။ ဖြိုးကြီး နှင့် ချစ်သူ ခိုင်မိုမိုသဲ တို့၏ မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးအလှူကို မတ်လ ၁၄ ရက် နံနက်ပိုင်းက ရန်းကုန်မြို့ မဟာစည် သာသနာ့ ရိပ်သာတွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်…။ သာဓု သာဓု သာဓု ပါ ဖြိုးကြီးရေ…။ မင်းရဲ့အလှူက မွန်မြတ်လှပါတယ်ကွာ…။ အိုအောင်မင်းအောင် ပေါင်းရပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်ကွာ…။

နှုတ်ဆက်ရပြီ ဂျေညီညီ…။

၂၀၂၅ ကား နှစ်ဝက်ကုန်လုလု…။ အဆိုတော်များက တစ်လ တစ်ယောက်နှုန်းလောက်နီးပါး နှုတ်ဆက်ခွဲခွာ နေကြသလိုလို…။ JANUARY မှာ မာရာဇ္ဇ၊ FEBRUARY မှာ တေးရေး နိုင်မြန်မာ၊ MARCH လလယ်မှာ ဘီလီထွန်း၊ MARCH လ အကုန်မှာ ဂျေညီညီ၊ နှုတ်ဆက်ခွဲခွာသွားကြပြီ…။ အော်…ရက်စက်လှပေစွ…။ ပရိသတ်တွေခင်ဗျာ သူတို့သီချင်းတွေ နားထောင်လို့ မဝသေးကြ…။ အဆိုတော်ကြီး ဂျေညီညီ ရုတ်တရက်ကွယ်လွန်ဆိုတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ် သတင်းစာထဲမှာပါလာခဲ့…။

အလွမ်းကဗျာ အပါအဝင်အောင်မြင်ကျော်ကြားသည့် တေးသီချင်းပေါင်းများစွာ၏ ပဲ့ကိုင်ရှင် ဝါရင့်အဆိုတော်ကြီး ဂျေညီညီ အသက် (၇၂) နှစ်သည် မတ်လ ၃၁ နံနက် ၄ နာရီခွဲက လူကြီးရောဂါဖြင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားပြီ ဖြစ်ကြောင်း တဲ့ သတင်းက ရေးထားတာပါ…။

ပြန်မရနိုင်တော့ပါ…။ ကျွန်တော်စီစဉ်သည့် ခိုင်ထူး အမှတ်တရပွဲ များမှာ အခကြေးငွေ မယူပဲ ကူညီသီဆိုပေးခဲ့တာတွေ…။ ပြီးခဲ့သည့် နှစ် က ပြုလုပ်သော ဂစ်တာသမားမိုးကျော် နှစ် ၄၀ ပြည့် အမှတ်တရပွဲမှာ ကူညီပေးခဲ့တာတွေ…။ သွားနှင့်တော့ ကိုညီရေ…။ အစ်ကို့ ရဲ့ မေတ္တာတရား ကြီးမားပုံတွေကို လောကကြီးက မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့မှာပါ…။ အစ်ကို ကောင်းရာမွန်ရာ ဘုံတစ်ခုခုမှာ နားခိုနိုင်ပါစေ ခင်ဗျာ…။

ဆရာဝန်ပုံတွဲ၏ မင်္ဂလာပွဲ…။

အဆိုတော်မလေး ဒေါက်တာ နေခြည်လင်းလဲ့ ဆိုတာ အသံကောင်းမကောင်းတော့ မသိပါ…။ ရုပ်ကတော့ တကယ်ချောတဲ့ ကလေးမပါ ခင်ဗျာ…။ သူမ က ချစ်သူ မောင်မင်းခန့်စိုး (သူကလည်း ဆရာဝန်ပါပဲ ခင်ဗျ) လာမယ့် မေလ ၁ ရက်နေ့ နိုဗိုတယ် ဟော်တယ်မှာ မင်္ဂလာဆောင်တော့ မလို့ဆိုပဲ…။ ရာသီဥတုက ပူက ပူသနဲ့ သမီးလေးရယ်….။

ဒေါက်တာနေခြည်လင်းလဲ့ ရဲ့ ချစ်သူ ဒေါက်တာ မင်းခန့်စိုး က ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄ ရက် (ချစ်သူများနေ့)မှာ လက်ထပ်ခွင့်တောင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပြီး လာမည့် မေလ ၁ ရက်နေ့ (အလုပ်သမားနေ့) မှာ နှစ်ဖက်မိဘ အသိုင်းအဝိုင်း အသိမိတ်ဆွေ များ ရှေ့မှောက်တွင် မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲကို ကျင်းပသွားတော့မည်ဖြစ်သည်…။

အဆိုတော် နေခြည်လင်းလဲ့သည် "ရင်ခုန်သံ စကားလေးတစ်ခွန်း" သီချင်းဖြင့် ပရိသတ်အားပေးမှု ရရှိခဲ့သူဖြစ်ပြီး ဂီတလမ်းကြောင်းကို စွန့်လွှတ်၍ ဆရာဝန်ဘဝကို ရွေးချယ်ခဲ့သူဖြစ်သည်…။

အဆိုတော်ရဲလေး၏ လက်တွဲခေါ်သူပေးမှု ဖြင့် အနုပညာလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်သည်…။ အိုအောင် မင်းအောင် ပေါင်းရပါစေ လို့ ဆုတောင်းပေးပါရစေခင်ဗျ…။

အောင်လအင်န်ဆန်းရဲ့ အကူအညီ…။

မြန်မာ MMA ကစားသမား ကချင်တိုင်းရင်းသား အောင်လအင်န် ဆန်း က Alain Ngalani အား အနိုင်ရသည့်ပွဲမှ လက်အိတ်များကို စစ်ကိုင်း ငလျင်ဒဏ်ခံ ပြည်သူများ လိုအပ်နေသည့် အထောက်အပံ့များအတွက် လေလံတင်ရောင်းချသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ၎င်း၏ လူမှုကွန်ရက်မှ တစ်ဆင့် ကြေညာခဲ့သည်…။

ယင်းလက်အိတ် တစ်စုံအတွက် လေလံကြမ်းခင်းဈေး ကျပ်သိန်း ၃၀၀ သို့မဟုတ် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆၅၀၀ သတ်မှတ်ထားကြောင်းသိရသည်…။ အရေးကြုံလျှင် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်မည်ဟု ထွက်ပြလာသော အောင်လအင်န်ဆန်း ကို ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ…။

"မြန်မာနိုင်ငံက ကျွန်တော့်ရဲ့ အိမ်၊ နှလုံးသား ရင်းမြစ်ဖြစ်တယ်။ ဒီရက်တွေမှာ မန္တလေး နဲ့ စစ်ကိုင်း အလယ်ပိုင်းဒေသကို ပြင်းထန်တဲ့ မြေငလျင်တစ်ခု လှုပ်ခတ်ပြီးတဲ့နောက် မယုံနိုင်လောက်အောင် ဆုံးရှုံးမှု ကြီးမားတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့နေရပါပြီ။ ဒီလိုမျိုး အရေးကြီးတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ စည်းလုံးညီညွတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး အနိုင်ရယူခဲ့တဲ့ လက်အိတ်တွေကို လေလံတင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့တာပါ။ " ဟု အောင်လအင်န် ဆန်း က ပြောသည်…။ အောင်လအင်န်ဆန်းရဲ့ လေလံတင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက် က အလွန် အရေးကြီးပါတယ်…။

စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် ဖျော်ဖြေပွဲများ အားလုံးကို ရပ်ဆိုင်း…။

မတ်လ ၂၈ ရက် ငလျင်ကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်က ၎င်း သီဆို ဖျော်ဖြေမည့် ပွဲများအားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းထားလိုက်ကြောင်းသိရသည်…။ ထို့ပြင် ငလျင်ဘေးသင့်ဒေသများသို့ ကျပ်သိန်း နှစ်ရာတန်ဘိုးရှိ ရေသန့်ဘူးပေါင်း သုံးသောင်းကျော်ကို လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်…။

"မနေ့က ပထမ Main Shock လှုပ်တဲ့အချိန်ကျွန်တော်က ကားပေါ်မှာ တံခွန်တိုင် အဝိုင်း အကျော်မှာပါ…။ ကျွန်တော်တို့က လမ်း အလယ်ကောင်မှာ။ အနီးအနားက ကားတစ်စီးကတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်း မုခ်ဦး ပိသွားတယ်။ ဒုတိယ Shockလှုပ်တဲ့အချိန် မှာ မြို့သစ်က ၇၃ လမ်းနဲ့ လမ်း ၁၁၀ ထောင့်မှာ။ ရှေ့တည့်တည့် တိုက်ကြီးက ခါယမ်းပြီး Rooftop က ရေကူးကန်က ရေတွေလျှံကျလာတယ်။ ဘေးကတိုက်က တစ်ခြမ်းစောင်းသွားပြီ။ မြို့ထဲ တစ်လျှောက်လည်း ပြိုကျတာနဲ့ စောင်းနေတာနဲ့ အက်နေတာနဲ့။ ဘဝမှာ ဒီလောက်ကြီး သွက်သွက်ခါအောင် လှုပ်တာ ဒီတစ်ကြိမ်ပဲ ကြုံဖူးပါတယ်။ အားလုံး အမြန်ဆုံး အဆင်ပြေ ချောမွေ့ကြပါစေ။ အင်တာနက် မိလိုက် မမိလိုက်ဖြစ်နေလို့ အခုမှ တင်တာပါ။ ကျွန်တော်ပါဝင်သီဆိုမယ့် ပွဲတွေ အကုန်လုံးကို ရပ်ဆိုင်းထားပါတယ်" ဟု စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်က သူ၏ ငလျင်အတွေ့အကြုံကို ပြန်ရှင်းပြနေသည်…။

စိုင်းစိုင်း ပြောခဲ့သလိုပါပဲ…၊ အမြန်ဆုံး အဆင်ပြေ ချောမွေ့ ကြပါစ ခင်ဗျာ…။

ထူးခြားတဲ့ ကဗျာသီချင်း သုံးပုဒ်…။

အဆိုတော်လေး ကိုယူမိုး ရဲ့ ဒီတစ်ခါထွက်မယ့် သီချင်း အယ်လ်ဘမ်က ထူးခြားပါတယ်…။ မြန်မာကဗျာ ဆရာ ၃ ယောက် ရဲ့ ကဗျာ ၃ပုဒ်ကို ယူမိုး က သီချင်းအဖြစ်ဖန်တီးထားတဲ့ အယ်လ်ဘမ်ပါ…။ အဲဒီ ကဗျာဆရာ ၃ ယောက်က မိုးဝေး၊ ကြည်ဇော်အေး၊ စိုင်းဝင်းမြင့်တို့ဖြစ်ပါတယ်…။ စိုင်းဝင်းမြင့် ရေးတဲ့ မိသားစု ဆိုတဲ့ ကဗျာသီချင်းမှာ ကဗျာဆရာကိုယ်တိုင်က ကဗျာဝင် ရွတ်ထားပါတယ်…။ ကဗျာကို သံစဉ်ထည့်တဲ့ ကိစ္စကိုတော့ ယူမိုး က တာဝန်ယူ ထားပါတယ်…။

ကဗျာဆရာ ၃ ယောက် ရဲ့ ကဗျာစာသားတွေကို ယူမိုးက တစ်လုံး တစ်ပါဒမှ မပြောင်းပဲ သံစဉ်သွင်းပြီး ဆိုထားတာဖြစ်ပေမယ့် နားထောင်ရတာ အဆင်ပြေ လှပါတယ်…။ အခုလို ငလျင်ဘေးဒဏ်ခံနေကြရချိန်မှ စီးရီးစ် ထွက်တာလားလို့ မမေးလိုက်ပါနဲ့…။ ဒီသီချင်း အယ်လ်ဘမ် ရောင်းရသမျှက ငလျင်ဘေးဒဏ်ခံ ပြည်သူတွေအတွက် ၁၀၀% အလှူငွေ အဖြစ်ရည်ရွယ်ထားတာပါ…။ သီချင်းတွေကို စီဒီ နဲ့ ဖြန့်မှာ မဟုတ်ပါဘူး…။ ကာဗာမှာ ရိုက်နှိပ်ထားတဲ့ QR Code ကို ဖတ်လိုက်ရုံနဲ့ သီချင်းကို နားထောင်နိုင်အောင် စီစဉ်ထားတာပါ…။ နောက်ပိုင်း ဂီတမိတ်ဆွေတွေ အနေနဲ့လည်း အခုလို QR Code နဲ့ သီချင်းတွေ ထုတ်လာကြလိမ့်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်…။ စီဒီ ဘိုး ကုန်ကျစားရိတ် သက်သာသွားတာ တစ်ခုတည်းနဲ့ ဒီ အယ်လ်ဘမ်ကို ကြိုဆို ရပါလိမ့်မယ်…။ ချုပ်ပြောရရင် ယူမိုး က ကဗျာသီချင်း သုံးပုဒ်ကို သီဆိုပြပါလိမ့်မယ်…။

ကဗျာ ၃ ပုဒ်ကို မိုးဝေး၊ ကြည်ဇော်အေး၊ စိုင်းဝင်းမြင့်တို့က ရေးပါတယ်…။ ယူမိုးက သံစဉ်ထည့်ပါတယ်…။ လင်း စတူဒီယိုနဲ့ လှည်းတန်းစင်တာက Centre of Sound စတူဒီယိုမှာ အသံဖမ်းပါတယ်…။ တေးဂီတ က April Sky & Bluegrass of Burma တို့ ဖြစ်ပါတယ်…။ Mixing ကို ကိုညီညီခိုင် က တာဝန်ယူပါတယ်…။ အယ်လ်ဘမ်ရောင်းရငွေ အားလုံးကို စစ်ကိုင်း ငလျင်ဘေး ခံစားရသူတွေအတွက် အလှူငွေ ဖြစ်ပါတယ်…။

From P20 BAMA

အခြားနည်းလမ်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး Dr.ဝင်းက အကြံပေးသည်မှာ risk factors များဖြစ်သည့် အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချို၊ အိပ်နေစဉ်အသက်ရှုရပ်ခြင်း၊ အသက်ငယ်စဉ်ကလှုပ်ရှားမှုများကို အသက်အရွယ်တခုရောက်စဉ်မှာ မလုပ်နိုင်တော့ခြင်းတို့ရှိပါက နေ့စဉ်အိမ်မှာသွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်ချိန်ပြီး နှလုံးခုန်နှုံးကို စက်မှာစစ်ဆေးကြရန်နှင့် Apple watch ကဲ့သို့သော နာရီများပတ်ထားပြီးလဲ နှလုံးခုန်နှုံးကိုတိုင်းခြင်း၊ ၃၀စက္ကန့်လက်နှင့်ဖိကာ ကိုယ်တိုင် EKG ဆွဲနိုင်သောကိရိယာများအကြောင်းကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ " ကိုယ့်ပုံမှန်နှလုံးခုန်နှုံးကိုကိုယ်တိုင်မှတ်ပြီး အဲ့ဒီ့ထက်နှေးနေတာတွေ၊ မြန်နေတာတွေ တွေ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ primary care ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြသပါ" ဟု Dr. ဝင်း က အကြံပေးခဲ့သည်။ ဖြစ်နိုင်ချေများသော အရက်သောက်ခြင်း၊ သိုင်းရွိုက်ရောဂါ၊ ဟိုမုန်းများခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်စဉ်ဟောက်ခြင်းမှစပြီးသတိပြုသင့်သည့် Sleep Apnea ရောဂါရှိသူများ A-Fib အတွက် သတိထားကြရန်မှာကြားခဲ့သည်။

" A-Fib ကြောင့်ရတဲ့ လေဖြတ်ခြင်းက သွေးကြောမာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ stroke ထက်ပိုကြမ်းတယ်။ သွေးခဲက ပိုကြီးတဲ့ဦးနှောက်သွေးကြောကိုပိတ်လို့ ဦးနှောက်မှာပျက်စီးတာ ပိုများလေ့ရှိပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။ ကုသမှုအနေဖြင့် ရောဂါမရင့်သူများကိုဆေးပေး၍ရပြီး ရောဂါကြာသောသူများကို ပေါင်မှ နှလုံးထံသို့ catheter ထိုးပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းစည်းချက်ပုံမှန်မဟုတ်အောင်ဖြစ်စေသောနေရာကို freeze လုပ်ကာ rhythm control လုပ်ခြင်း၊ rhythm control လုပ်မရတော့သော နှစ်ကြာသောလူနာများအား rate control လုပ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောသို့သွေးခဲဆို့မိသဖြင့် stroke လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်သွေးကျဲဆေးများသောက်နိုင်ပြီး သွေးကျဲဆေးများသောက်ရန်မသင့်လျော်သူများအတွက် heart filter ဟုခေါ်သည့် နှလုံးထဲတွင်ထည့်ပြီး လေဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်သည့် ကုသနည်းများကို Dr. ဝင်းက သေချာရှင်းပြခဲ့သည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် ဦးဆုံးစစ်ဆေးခြင်း။ Pap smear

ကာကွယ်လို့ရသလို စောစောစီးစီးသိလျှင်ကုသ၍ရသော သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် ဦးဆုံးစစ်ဆေးခြင်း Pap smear အကြောင်းကို Dr. ခိုင်ခိုင်ခင်, MD, ABF(Family Medicine)ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အခြားသောကင်ဆာများနှင့်မတူဘဲထူးခြားသော Human papillomavirus (HPV)- လိင်အင်္ဂါတွင်ကြွက်နို့ဖြစ်စေသောဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေသောအချက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာမှကူးစက်တတ်သော HPV အကြောင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကိုဖြစ်သောအခြားအချက်များဖြစ်သည့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ Immune ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဘက်များပြားခြင်း၊ အသက်ငယ်စဉ်မှစပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခြင်း စသောအချက်များကိုဆွေးနွေးခဲ့သည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်နောက်ပိုင်းလက္ခဏာများမှာ လိင်ဆက်ဆံပြီး၊ သို့မဟုတ်၊ ရာသီခွင်တခုနှင့်တခုအကြား၊ သို့မဟုတ် သွေးဆုံးပြီး မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်းခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော discharge များမိန်းမကိုယ်မှထွက်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ တင်ပဆုံပိုင်းနာကျင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ HPV ဗိုင်းရပ်စ်သည် မျိုးကွဲ၂၀၀ခန့်ရှိပြီး အားလုံးသည် ကင်ဆာဖြစ်စေသည်မဟုတ်ဘဲ အချို့သောအမျိုးအစားများမှာ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ဖြစ်စေပြီး အချို့မှာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေသည်။

" ဒီရောဂါဟာလဲ အချိန်အကြာကြီးထိ လက္ခဏာတွေ မပြဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြစ်နေမှန်းမသိကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် screening အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ စစ်ဆေးတာက ဆေးခန်းမှာပဲလုပ်တာပါ။ နာလဲမနာပါဘူး။ ဘာကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့မဆို cover ဖြစ်ပါတယ်" ဟု Dr ခိုင်ခိုင်ခင် က သတိပေးနှိုးဆော်ခဲ့သည်။ Pap smear ကို အသက်၂၁နှစ်မှ၆၅နှစ်ထိ ပုံမှန်၃နှစ်ကိုတကြိမ်လုပ်ရန် လမ်းညွှန်ထားကြောင်းလဲ ပြောကြားခဲ့သည်။ " Pap smear ပုံမှန်မထွက်လို့လဲ ကင်ဆာဖြစ်နေပြီလားဆို စိတ်ပူဖို့ မလိုပါဘူး။ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ပုံမှန်ဆဲလ်တွေလဲ တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က HPV စစ်ပြီး ပြန်သေချာအောင်လုပ်ပါတယ်။ HPV တွေ့တယ်ဆိုလဲ ဆရာဝန်က နောက်၆လနေ၊ ၈လနေပြန် Pap smear လုပ်မယ်ပြောဂင်လဲ ကင်ဆာဆဲလ်တွေတခြားနေရာတွေကိုပျံ့သွားမလားဆို စိတ်မပူပါနဲ့။ HPV ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်ခံအားက တိုက်နေပါတယ်။ ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်မှာပါ။ ဆရာဝန်က ပြန်စစ်ခိုင်းတဲ့အချိန်ကို မမေ့ဘဲ သေချာပြန်စစ်ပါ" ဟုလဲ Dr. ခင်က Pap smear အဖြေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြခဲ့ပြီး Pap smear တွင် ကင်ဆာဆဲလ်မတွေ့သော်လဲ HPV တွေ့သူများသည် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကိုသတိပြုရန်အတွက် ၈လ(သို့)တစ်နှစ်ကို တစ်ကြိမ် Pap smear ပြန်လုပ်သင့်ကြောင်းကို သတိပေးခဲ့သည်။

HPV ဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ဆေးကို အသက်၉နှစ်မှ၁၂နှစ်ကြားနှင့်အသက်၂၆နှစ်ထိ ထိုးရန် လမ်းညွှန်ချက်ရှိသည်။ ပုံမှန် Pap smear လုပ်သောသူများသည် ဆိုးဝါးသော ကင်ဆာအဆင့်ထိမရောက် အချိန်မီကုသနိုင်ပြီး ၅နှစ်အသက်ရှင်နိုင်ခြေမှာ ၉၂%နှင့် သားအိမ်ထုတ်ထားသူများတွင် ကင်ဆာကြောင့်သားအိမ်ထုတ်ထားသူများနှင့် အခြားကလီဆာများတွင်ကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူများသည် Pap smear လုပ်သင့်ကြောင်းလဲ Dr.ခင်က အဓိကထားပြောကြားခဲ့သည်။

အရိုးအဆစ်အမြစ်ရောဂါ။ Osteoarthritis

Osteoarthritis အကြောင်းကို Dr. Khin Sandar Lim, MD(Rheumatologist) က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အဆစ်အမြစ်ရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသည့်အထဲမှ Osteoarthritis မှာ ရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်းရောဂါဝေဒနာကိုခံစားရပြီး အဆစ်အမြစ်ယောင်ယမ်းခြင်းမရှိချေ။ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊လက်၊ ကျောရိုး၊ တင်ပဆုံ၊ ဒူး၊ ခြေထောက်ပိုင်းတွင်အဖြစ်များပြီး အကြောင်းရင်းမှာ အရိုးတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအဆစ်ကြားက မျှခြေရှိရန်ခံထားသောအရိုးနုများသည် လှုပ်ရှားမှုများလာသောအခါ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘဲ ပါးလာခြင်းမျိုး၊ တဖြည်းဖြည်းပျောက်သွားခြင်းမျိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ Osteoarthritis ဖြစ်နိုင်ချေများသော အချက်များမှာ အသက်ကြီးလာခြင်း၊ မျိုးရိုး၊ အသက်၅၀အထက်မိန်းမများ၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ယခင် အရွတ်၊ ဒူးဆစ်ပြားကျိုးခဲ့သူ၊ ဒဏ်ရာရခဲ့သူများ၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောအဆစ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးလုပ်မိခြင်းများ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အချို့သောအလုပ်များဖြစ်သည့် ကုန်အလေးမခြင်းများ၊ အားကစားလုပ်ခြင်းများ၊ gout, Rheumatoid Arthirtis, Lupus, infectious arthritis ရောဂါများဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ တစ်ဘက်(သို့မဟုတ်)နှစ်ဘက်ဖြစ်နိုင်ပြီး နာကျင်ခြင်း၊ မနက်ပိုင်းတွင်လက်ဆစ်များတင်းပြီး လှုပ်ရှားရခက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ လှုပ်ရှားလျှင် အဆစ်မှ အသံမြည်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ Osteoarthritis တွင် လှုပ်ရှားလေနာကျင်လေဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုကိုရပ်လိုက်လျှင်နာကျင်ခြင်းသက်သာသွားခြင်းနှင့် ယောင်ယမ်းခြင်းမရှိခြင်း၊ ယောင်လျှင်လဲ နည်းနည်းပါးပါးသာယောင်ခြင်းတို့မှာ Rheumatoid Arthirtis နှင့် ကွာခြားသောအချက်များဖြစ်ကြောင်း Dr. Khin Sandar Lim က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Osteoarthritis ကို X ray၊ သွေးစစ်ခြင်းတို့ဖြင့် သိနိုင်ပြီး ကုသမှုအနေဖြင့် နာကျင်မှုသက်သာစေရန်မှာအဓိကအချက်ဖြစ်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမှုပျောက်စေသောဆေးများဖြစ်သည့် လိမ်းဆေးများလိမ်းခြင်း၊ Tylenol, Ibuprofen သောက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများသန်မာစေရန် physical therapyနှင့် occupational therapy လုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်းကို Dr. Khin Sandar Lim က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုမှာလဲ Tai chi, Yoga ကဲ့သို့ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း၊ လက်မှာဖြစ်ပါကလက်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းပေးသော splinting ဝတ်ခြင်း၊ ခြေထောက်မှာဖြစ်ပါက သင့်လျော်သောဖိနပ်ကိုစီးရခြင်း၊ physical thearapy များလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အိမ်မှာအလွယ်ကုနိုင်သောနည်းများမှာ

To Page 30

Briefing

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဒီမနက် ဘတ်စကား စောင့်နေတုန်းပေါ့၊ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းက ကလေး ၂ ယောက်နဲ့ ဆရာမ ၃ ယောက် ဘတ်စကားမှတ်တိုင်နားက ပန်းခြံထဲ ရောက်လာကြတယ်၊ ကလေးတွေ ကစားဖို့အတွက်လေ။

ပန်းခြံထဲရောက်တော့ ချက်ခြင်း မကစားခိုင်းဘူး၊ ဆရာမ ၂ ယောက်က ကလေး ၂ ယောက်ကို မ ချီပြီး ထိုင်ခုံတန်းပေါ် ထိုင်စေတယ်၊ အသက်အကြီးဆုံး ဆရာမက ကလေးတွေရှေ့ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ကလေးတွေကို briefing ပေးတယ်၊ dos and don'ts တွေကိုပေါ့။

လေသံချိုချိုသာသာနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်း တိတိကျကျကျ ပြောတာကို မြင်ရကြားရတယ်။

"လျှောစီးလို့ရတယ်၊ ဒန်းစီးလို့ရတယ်၊ သဲတွေနဲ့ ကစားလို့ရတယ်၊ တောင်ကုန်းလေးပေါ် တက်ဆင်းလို့ရတယ်၊ ပြေးလို့ရတယ်" ပေါ့။ "ပန်းခြံအတွင်းမှာပဲ ကစားရမယ်၊ အပြင်ကို မထွက်ရဘူး" လို့ပြောပြတယ်။ "ဘယ်အထိ သွားလို့ရတယ်၊ ဘယ်နေရာကို သွားလို့မရဘူး" ဆိုပြီး လက်ညှိုးညွှန်ပြ နယ်သတ်မှတ်တယ်။

"အခုပြောတာ နားလည်လား နားလည်ရင် လက်ထောင်" လို့ပြောတော့ ကလေးတွေက လက်ထောင်တယ်။ နောက်ပြီး "ဆရာမက ပြန်ကြမယ်လို့ ပြောရင် မပြန်ချင်ဘူး （やだ） လို့ မပြောရဘူးနော်" လို့ ပြောတော့ ကလေးတွေက ခေါင်းငြိမ့်တယ်။

အဲဒီနောက် ဆရာမက ကစားလို့ရအောင် ခုံတန်းပေါ်ကနေ ချီပြီး ချပေးလိုက်တယ်။ ကလေးနှစ်ယောက်လည်း ဇောင်းထဲကလွှတ်လိုက်တဲ့ မြင်းတွေလို ပြေးထွက်ကြတော့တာပါပဲ။

ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကလေးတွေကို စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေ လိုက်နာတတ်အောင် သေသေချာချာ ဂရုတစိုက်နဲ့ လေးလေးစားစား ရှင်းပြတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ ဂျပန်အခြေခံပညာရေးရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုတွေထဲက တစ်ခုလို့ ပြောရမယ်ထင်ရဲ့။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ငလျင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုအခြေအနေများအတွက် JICA ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ အဖွဲ့ စေလွှတ်ခြင်း

ကိုသိန်း(တိုကျို)

၂၀၂၅ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၅ ရက်နေ့

JICAကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအဖွဲ့ကို ဧပြီလ ၂၇ ရက်နေ့မှ မေလ ၃ ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံသို့ စေလွှတ်ရန် ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါအဖွဲ့သည် ဧပြီလ ၂၇ ရက်နေ့တွင် ဂျပန်နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ယခုအကြိမ် စေလွှတ်မည့် JICAကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအဖွဲ့သည် ငလျင်ဒဏ်သင့်ဒေသများ၏ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီ လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာသုံးသပ်ရန် ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့ အပါအဝင် ငလျင်ဒဏ်သင့်ဒေသများသို့ သွားရောက်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရအနေဖြင့် ငလျင်ဖြစ်ပွားပြီးနောက်ပိုင်းတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာအဖွဲ့ (JDR) စေလွှတ်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ကူညီကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးအပ်ခြင်း၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ငွေ ပေးအပ်ခြင်း(Emergency Grant Aid) အစရှိသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်လာခဲ့ပါသည်။ ငလျင်ဒဏ်သင့်ဒေသတွင်ရှိသော လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများ တိုက်ရိုက်အကျိုးခံစားရရှိစေမည့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဆိုင်ရာအကူအညီများကို ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရက အတတ်နိုင်ဆုံး ဆက်လက်ကူညီပံ့ပိုးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စုပ္ပန်ကိုရှုခြင်း

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

နေ့လယ်က ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးကို စက်ဘီးနဲ့ နှင်မိတယ်၊ ဘာသာပြန်ရမယ့်အလုပ်ကို ဖွဲ့နဲ့ ဇောကပ်ပြီး လုပ်လို့ပြီးတဲ့သကာလ အညောင်းလည်းပြေ၊ ပြင်ပလေ တိုက်ရိုက်ရှုရှိုက်လို့လည်းရအောင်ပေါ့။

အားကစားကွင်းတွေရှိတဲ့ ပရိဝုဏ်ထဲဖြတ်ပြီး စက်ဘီးနင်းတော့ တစ်ဝက်ကြွေချယ်ရီပင်ကို တွေ့ရတယ်။ စက်ဘီး ဆက်မနင်းဖြစ်ဘဲ ခဏလေးထိုင်ပြီး အဲဒီမြင်ကွင်းကို တစ်ယောက်တည်း ခံစားပစ်လိုက်တယ်။

နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊

စစ်ရေး၊ လူမျိုးရေး၊ လူငယ်တွေ စစ်မှုမထမ်းမနေရအရေး၊ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး၊ နိုင်ငံခြားထွက်ရေးစတဲ့ အကျပ်အတည်းပေါင်းစုံ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဇာတိမြေ၊ လတ်တလောဖြစ်ခဲ့တဲ့ ငလျင်ဘေး စတာတွေက ကိုယ့်အပေါ် သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ သက်ရောက်တယ်လေ၊ မေ့လို့မှ မရတာကိုး။

နွေဦးရာသီဆိုတော့ ချယ်ရီတွေ အပါအဝင် ပန်းတွေက သတ္တလောကအတွက်ရော သဘာဝလောကကြီးအတွက်ပါ သူတို့ရှိတဲ့အလှကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေတာပဲလို့ တွေးမိလာတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုဆိုတော့ စကားမပြောတတ်ပေမဲ့ ပန်းလေးတွေက ကိုယ်လို သာမန်လူသားတစ်ယောက်အတွက် "မင်းအတွက် တဒင်္ဂ စိတ်အပန်းပြေအောင် ငါတို့လုပ်ပေးမယ်" လို့ ပြောရင်း လက်တွေ့လုပ်ပြနေသလို ခံစားမိလာတယ်။

ချယ်ရီပန်းအလှဆိုတာက သီတင်းတစ်ပတ်၊ ၁၀ ရက်လောက်ဆိုရင် နိဂုံးချုပ်လေ့ရှိတယ်၊ သက်တမ်း မရှည်ပေမဲ့ အချိန်တန်ရင် သူ့အလုပ် သူလုပ်စမြဲပါပဲ။ ဒါကို တွေးမိတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ကိုယ့်အစွမ်းရှိသလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ကြိုးစားဆိုတဲ့အသိ ပိုပြီးခိုင်မာလာတယ်။

မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးရောက်တော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်တာတစ်ခုရှိတော့ ဝန်ထမ်းအမျိုးသမီးက မိုဘိုင်းတယ်လီဖုန်းနဲ့ QR code ကိုဖတ်ပြီး လုပ်ချင်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်လို့လည်းရတယ်လို့ပြောတယ်၊ ဒီကို လာစရာ မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ဂျပန်လိုချည်းပဲ ရေးထားတယ်၊ နိုင်ငံခြားသားတွေအတွက် အခက်အခဲရှိမယ်လို့ သူထင်တယ်တဲ့၊ အဆင်မပြေရင် ထပ်လာပါ၊ သူနဲ့အတူတူ လုပ်ကြတာပေါ့လို့ ပြောတယ်။

ကျွန်တော်က "လုပ်ကြည့်မယ် ဘာသာစကား အခက်အခဲရှိပေမဲ့ အတွေ့အကြုံရတာပေါ့" လို့ ပြောတော့ သူက "前向きですね" (positive attitude) လို့ မှတ်ချက်ပေးတယ်။

အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာတွေကို အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် ကိုယ့်အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်တယ်လို့ ခံစားရတာ နည်းတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဒါက ပုဂ္ဂလိက အမြင်ပါ။

ပန်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကဗျာရေးမိတယ်။

ပွင့်မြဲ
ဝေမြဲ
ကြွေမြဲ
မမြဲပေမဲ့
ကာလတိုအခိုက်အတန့်
သူ့အစွမ်းနဲ့သူ
အလှဆင်သမို့
ပစ္စုပ္ပန်ကိုရှုမိ
သူ့ကို တန်ဖိုးထား၏
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အားပေးမိ။

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

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

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

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

Life
AIG

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

13908 E. Valley Blvd
La Puente, CA 91746
Tel: (626) 333-1950
(626) 333-1944
(626) 333-1990
Fax : (626) 333-7788
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 28 BAMA

လက်မှာဖြစ်လျှင် ဖယောင်းစိမ်ခြင်း(Paraffin bath)၊ အနာသက်သာစေသောလိမ်းဆေးလိမ်းခြင်း၊ superficial heat or cold ကပ်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက ယာယီသက်သာရန် steriod ထိုးခြင်း၊ အရိုးနှစ်ခုကြားကအဆစ်တွင် အရိုးနုက မရှိသလောက်ထိ ပျက်စီးသွားပါက joint replacement အပါအဝင် အခြားအမျိုးမျိုးသောခွဲစိတ်ကုသခြင်းများဖြင့် ကုသမှုကို ခံယူနိုင်သည်။ Osteoarthritis သည် လုံးဝပျောက်အောင်ကုသနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမျိုးကိုရှောင်ရှားဂရုနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း Dr. Khin Sandar Lim က ကျန်းမာရေးအသိကိုမျှဝေခဲ့ပါသည်။

ရောဂါမဖြစ်ခင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။ Preventive care

Dr. Thaung Myat Aung, MD(Internal Medicine, Primary Care) က ရောဂါမဖြစ်ခင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့်ဟောပြောခဲ့ရာ Preventive care တွင် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းများသည် အဓိကအချက်အနေဖြင့်ပါဝင်ပြီး လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသက်၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ တစ်ဦးချင်းစီတွင်ဖြစ်နေသည့်ရောဂါများ၊ မျိုးရိုးရာဇဝင်၊ social and behavior, တသီးတသန့်အခြေအနေများ ဥပမာ- သောက်နေရသောဆေးများ၊ ကိုယ်ဝန်သည် စသဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး Preventive care အတွက် မတူညီကြောင်း၊ Screenings (a- cancer sceenings, b- non-cancer screenings), ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများ၊ တဦးချင်းစီအခြေအနေ individualization, life style ၄ချက်ကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ အသက်၊ လိင်အမျိုးအစား၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအခြေအနေ၊ sexual activities, ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိအချက်အလက်များကို ထည့်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီအတွက် Preventive care ကို သိနိုင်သည်။ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ဖန်တီးထားသော USPSTF https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/ နှင့် App ကို မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ USPSTF app ကိုဖုန်းမှာထည့်ပြီး မိမိ၏ personal demographic အချက်များထည့်ကာ တစ်ဦးချင်းစီအတွက်လုပ်ရမည့် screenings များနှင့် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို ရှာဖွေနိုင်ကြောင်း Dr. Thaung Myat Aung က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ကျန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းနိုင်ရန်အတွက် အစားကို အဆာပြေလောက်သာစားပြီး အဝအပြဲမစားရန်၊ သကြား၊ ultra processed food (အလွန်အကျွံပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသောအစာများ)၊ သကြားအစားထိုးအချိုများကိုရှောင်ရန်၊ ဆားကို မရှောင်ဘဲ အသင့်အတင့်သာစားရန်၊ အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များပိုစားပြီး ပရိုတိန်းနှင့် good fats များအသင့်အတင့်စားရန်၊ ကဆီဓာတ်ကိုလျှော့စားရန်၊ တပတ်လျှင် ၁၅၀မိနစ်ခန့် အလယ်အလတ် aerobic လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်၊ တပတ်လျှင် ၇၅မိနစ် high intensity work out ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ရန်၊ strength and resistance training, balance training တို့ပြုလုပ်ရန်တို့ကိုလည်း Dr. Thaung Myat Aung က မျှဝေခဲ့သည်။

အူမကြီးကင်ဆာ။ Colorectal cancer

အူမကြီးကင်ဆာအကြောင်းကို Dr. အိအိဖြူစိုး, MD (Gastroenterologist) က ဆွေးနွေးခဲ့ရာ အူမကြီးကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်သည့်ရှောင်နိုင်သော risk factors များဖြစ်သည့် အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ red meat နှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသောအစာ processed food များရှောင်ခြင်းများ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့ ရှိသကဲ့သို့ ရှောင်၍မရသော risk factors များဖြစ်ကြသည့် အူမကြီးထဲတွင် polyps အသားဖုများရှိခြင်း၊ မိသားစုမျိုးရိုးအရ အူမကြီးတွင် polyps များရှိသောမျိုးရိုးရှိခြင်းတို့အကြောင်းကို ရှင်းပြကာ ကာကွယ်ခြင်းသည်အလွန်အရေးကြီးကြောင်းဦးစွာဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လူအတော်များများမှာ အူမကြီးတွင် polyps များရှိတတ်ပြီး ထို polyps များထဲမှ adenocarcinoma သည်သာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။ အူမကြီးကင်ဆာလက္ခဏာများမှာ မိမိ၏ ယခင်ရှိရင်းစွဲ ဝမ်းသွားသောပုံစံပြောင်းခြင်း(ဥပမာ- ရက်အနည်းငယ်ကြာသည်ထိ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းသွားသည့်အခါ ဝမ်းကုန်သွားသည်ဟုမခံစားရခြင်း၊ စအိုမှ အနီရဲရဲသွေးများထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းထဲတွင်သွေးပါသဖြင့်ဝမ်းအရောင်ညိုညစ်ခြင်း၊ မည်းခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ နုံးချိပင်ပန်းခြင်း၊ မရည်ရွယ်ဘဲ အလိုအလျောက်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားခြင်းတို့ဖြစ်သော်လဲ၊ အူမကြီးကင်ဆာလူနာအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာမပြကြသောကြောင့် သတ်မှတ်ထားသောအသက်အပိုင်းအခြားရှိသူများသည် သတ်မှတ်ထားသောနှစ်အပိုင်းအခြားအလိုက် colonoscopy ပုံမှန်လုပ်ရန်ကို Dr. အိအိဖြူစိုးက အဓိထားတိုက်တွန်းခဲ့သည်။

အူမကြီးကင်ဆာကို ကြိုတင်စစ်ဆေးရမည့်နည်းလမ်းများဖြစ်သော ဝမ်းထဲသွေးပါမပါစစ်ခြင်းနှင့် Colonoscopy လုပ်ခြင်းအကြောင်းများကို Dr. အိအိဖြူစိုးက ဆက်ပြီးရှင်းပြခဲ့သည်။ အသက် screening age သည် အသက်၄၅မှစတင်ပြီး ယေဘုယျ ၁၀နှစ်တခါ colonoscopy လုပ်ရန်သတ်မှတ်ထားပြီး မိသားစုရာဇဝင်တွင် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ခဲ့သူများသည် သတ်မှတ်ထားသောအသက်ထက်စောပြီး colonoscopy လုပ်ရမည်ဖြစ်ကာ မိမိတို့ပြသနေသည့်ဆရာဝန်က မည်သည့်အသက်တွင်လုပ်ရမည်ကိုညွှန်ကြားမည်ဖြစ်သည်။ colonoscopy လုပ်ရန်သင့်လျော်သောအသက်သည်၄၅နှစ်မှ၇၅နှစ်ဖြစ်သည်။ Adenoma polyps တွေ့ထားသူများနှင့် risk factors ရှိသူများသည် ၃နှစ်ခြား(သို့မဟုတ်) ၅နှစ်ခြားတခါလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ colonoscopy မလုပ်ခင် တစ်ရက်တွင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် သောက်ရမည့်ဆေးများ၊ အမှုန့်များကိုအရည်ဖျော်သောက်ရမည့်ပမာဏ၊ အကြိမ်များသည် လူနာအတွက်ခက်ခဲသော်လဲ နေ့တစ္စဝစားသောက်ထားသည့်အစာဟောင်းများကို အူမကြီးတွင် သန့်စင်နေပြီးမှ colonoscpy လုပ်ရန် အရေးကြီးပုံတို့ကိုလဲ ရှင်းပြခဲ့သည်။အူမကြီးကင်ဆာတွေ့ရှိပါက ၅နှစ်အသက်ရှင်နှုန်းများမှာ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် အနီးဝန်းကျင်ကိုမပျံ့ဘဲ localize အဆင့်တွင် ၉၁% ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များသည် wall နှင့်ဆိုင်ရာပြန်ရည်ကြိတ်ကိုပျံ့နေသော regional အဆင့်ရောက်ပါက ၇၃% ဖြစ်ပြီး အခြားနေရာများသို့ပျံ့သွားပါက ၁၃% ပြီး ကုသမှုမှာ ကင်ဆာအဆင့်ပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ colonoscopy လုပ်ခြင်းသည် အူမကြီးကင်ဆာရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးရုံသာမက တွေ့ရှိသည့် polyps များကိုလဲ တခါထဲ ထုတ်ပစ်နိုင်သဖြင့် လူနာအတွက် လွန်စွာအကျိုးရှိလှသဖြင့် သတ်မှတ်ထားသောအသက်အပိုင်းအခြားရှိသူများသည် colonoscopy ပုံမှန်လုပ်သင့်ကြောင်းကို Dr. အိအိဖြူစိုးက တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

Burmese American Medical Association ဥက္ကဋ္ဌ Dr. စန္ဒာဝင်းက အသင်း၏ဆေးပညာဟောပြောပွဲအတွက် နေရာပေးခဲ့သော Burmese Christian Fellowship ၏ Senior Pastor သင်းအုပ်ဆရာတော် Rev. Henry Ang အား အလှူငွေပေးအပ်ခဲ့ပြီး ဟောပြောခဲ့သောဆရာဝန်များအား အသင်းတော်က ကြွက်ဥနှင့်ကော်ဖီမစ်ထုတ်များ လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူလူ၆၀ကျော်ကို Burmese Christian Fellowship က နေ့လယ်စာ မြန်မာ့ထမင်းဟင်းများဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။

Oakland ,CA မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း သင်္ကြန်နှစ်ဖွာန်ဈေး

Oakland, California ရှိ မေတ္တာ နန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ၏ ၂၀၂၅ခုနှစ် သင်္ကြန်နှစ်ဖွာန်ဈေး နှင့်ပွဲတော်အခမ်းအနားကို ဧပြီ၂၇ က Newark ရှိ Newark Pavillion တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ပင့်သံဃာများအပါအဝင်သံဃာတော်၁၃ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး သံဃာတော်များက နှစ်သစ်ပရိတ်တရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

ကုသိုလ်ရှင်များက ဈေးဆိုင်ခန်း၂၇ခန်းဖွင့်ကာ စားသောက်စရာများ နှစ်ဖွာန်ဈေးရောင်းခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Miltion Yang

Half Moon Bay ,CA ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း နှစ်သစ်ကူးပွဲ

Half Moon Bay, California ရှိ ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း၏ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၇၊ နှစ်သစ်ကူးပွဲကို ဧပြီ၁၃၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့သည်။ အစားအသောက်လှူသူများထဲမှ လူ၈၀ကျော်ခန့်က ပွဲတော်မကျင်းပပြီးစနေနေ့ညမှာပင် ကျောင်းတိုက်တွင်လာရောက်ချက်ပြုတ်လုပ်အားပေးခဲ့ကြပြီး မုန့်လုံးရေပေါ်၊ ရွှေရင်အေး အပါအဝင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကို ပွဲတော်နေ့တွင် စတုဒိသာကျွေးခဲ့ကြသည်။

အလှူရှင် မိသားစုများ၏စတုဒိသာဆိုင်၁၉ဆိုင်ရှေ့တွင်လာရောက်သောဧည့်ပရိသတ်များ အလှူငွေထည့်နိုင်ရန် အလှူခံပုံးများထားရှိပြီး ကလေးများရေပက်ကစားခြင်းအစီအစဉ်ကိုလဲ စီစဉ်ပေးထားခဲ့သည်။ မနက်ပိုင်းတွင် Bay Area နှင့် Sacramento မှကြွရောက်လာသောပင့်သံဃာ၂၀ကျော်နှင့် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဩသဓတို့က တရားချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Theravada Buddhist Society of America က စီစဉ်ခဲ့ပြီး နှစ်သစ်ကူးပွဲမှရရှိသော ဒေါ်လာ ၁၃၅၀၀ ကို Bay Area မှသံဃာများဦးဆောင်ကာ မြန်မာပြည်လျှင်ဘေးကို လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် အရှင်ဩသဓနှင့်ဒကာ၊ ဒကာမများကောင်းမှုအဖြစ် ဒုဋ္ဌဝတီမြစ်ကမ်းဘေး မြေပြိုအိမ်ပျောက်၊ အချို့ အိမ်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွားကြသည့် စိတ္တရရွာနှင့်၊ အမရပူရမြို့နယ်၊ ဝဲကြီးဆင်ရွာတို့မှ မိသားစု ၆၀-တို့အား မြန်မာငွေကျပ်သိန်ငါးရာ့ရှစ်ဆယ်နှင့် ငါးသောင်းကို သင့်တော်အောင် ခွဲခြမ်းမျှဝေ၍ လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သူ၏ Facebook တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဓမ္မာနန္ဒကျောင်းတွင် နှစ်စဉ်ဖွင့်လှစ်နေသော ကျောင်းသားလူငယ်လေးများအတွက် နွေရာသီ အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းကို ယခုနှစ် ဇူလိုင် ၁၉-ရက်နေ့မှ ၂၆-ရက်နေ့အထိ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုနှစ်တွင် ကျောင်းသားဦးရေ ကန့်သတ်ထားပါသဖြင့် တက်ရောက်လိုသူများ အောက်ပါလင့်တွင် အမြန်ဆုံး registeration လုပ်ကြပါရန် နှိုးဆော်လျက်ရှိပြီး နေရာကန့်သတ်ချက် ရှိသည့်အတွက် (၇)ရက်အပြည့်တက်မည့်ကျောင်းသားများကိုသာ လက်ခံမည်ဖြစ်သည်။

https://preview.mailerlite.io/emails/webview/1083030/151966632902657193

Photo credit- ဓမ္မာနန္ဒကျောင်းတိုက်။

NYCBC ထောက်ပို့တော်လှန်သကြံန်နဲ့ လျှော်ကယ်ဆယ်ရေးရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

New York မြို့ရှိ New York City Burmese Community(NYCBC) က ကြီးမှူးပြီး "ထောက်ပို့တော်လှန်သကြံန်နဲ့ လျှော်ကယ်ဆယ်ရေး ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ" ကို ၂၀၂၅၊ ဧပြီ၂၆၊ မနက်၁၁နာရီမှ ညနေ၃နာရီထိ Saint James Episcopal Church, Elmhurst တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် စေတနာရှင်များက ဆိုင်ခန်းပေါင်း၂၀ခန့် အစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများရောင်းချပေးခဲ့ကြပြီး သင်္ကြန်ရိုးရာအကများ၊ မြန်မာ့ရိုးရာသံချပ်အစီအစဉ်များဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းအပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်၂၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အမှတ်တရပစ္စည်းများလေလံပစ်ရောင်းချခြင်း၊ ကံစမ်းမဲရောင်းခြင်းဖြင့် ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြပြီး ရန်ပုံငွေ အမေရိကန်ဒေါ်လာနှစ်သောင်းကျော်ရရှိခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

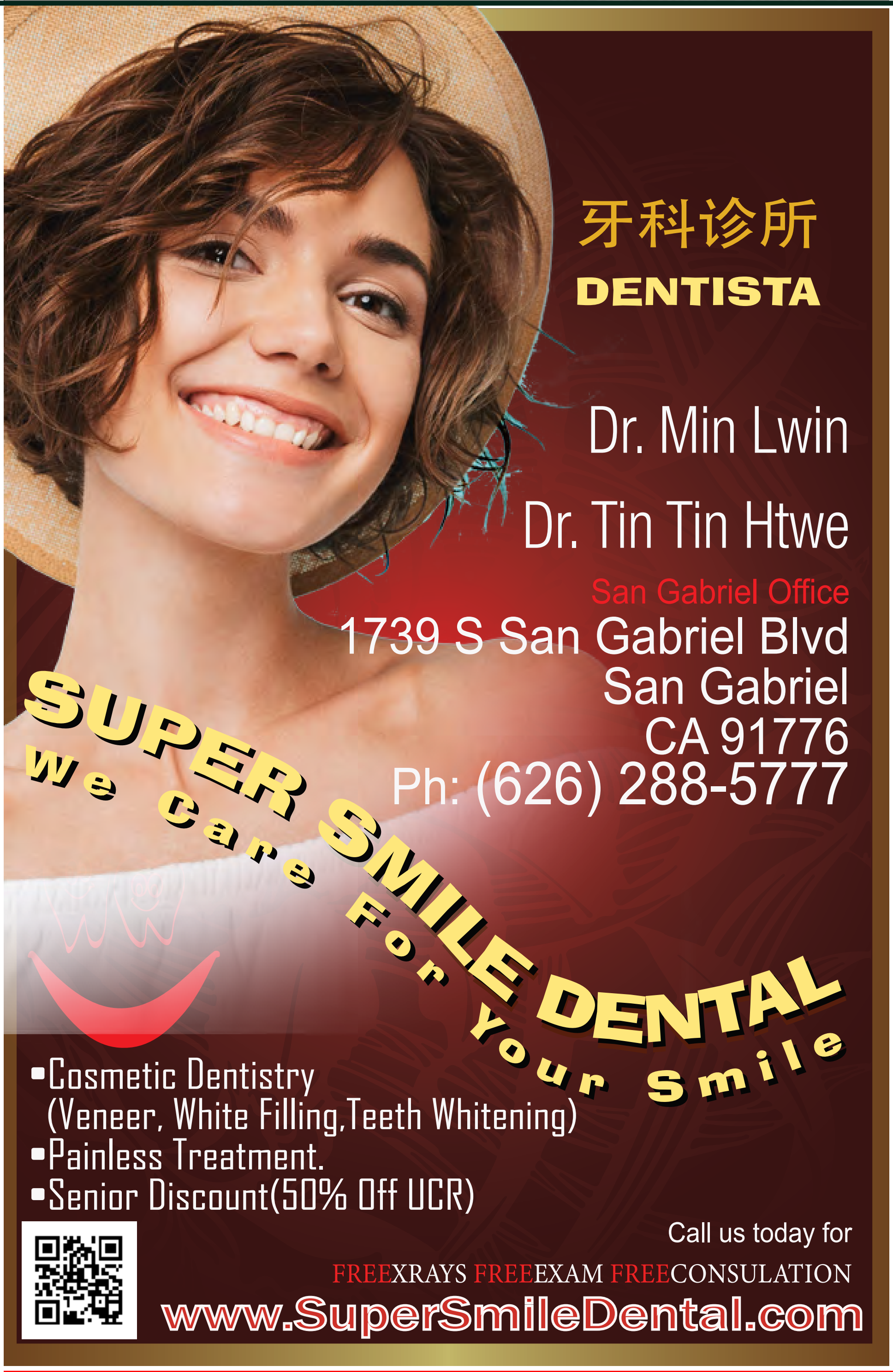
Congressman Brad Sherman Town Hall အစည်းအဝေးမြန်မာဇတ်တက်ရောက်

California's 32nd Congressional District ရွေးကောက်ခံအမတ်ဖြစ်သူ Congressman Brad Sherman သည် ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၅ မွန်းလွဲ၂နာရီက California State University, Northridge (CSUN) တွင် သူ၏ရွေးကောက်ခံနယ်မြေတွင်နေထိုင်ကြသူများနှင့်တွေ့ဆုံပြီး Town Hall အစည်းအဝေးကိုကျင်းပခဲ့ရာ လူတစ်ထောင်ကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။လက်ရှိသမ္မတသစ်နှင့်အစိုးရအဖွဲ့သစ်အုပ်ချုပ်သောကာလတွင် ပြည်သူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများကို Representative Sherman က ဆွေးနွေးခဲ့ရာ Social Security ကိစ္စ၊ Consumer Financial Protection Bureau ကိစ္စ၊ ဝန်ထမ်းများလျှော့ချခြင်းနှင့် ဌာနဆိုင်ရာများပိတ်သိမ်းခြင်းများ၊ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများအပေါ်အထောက်အပံ့ပေးနေသော USAID ကိုရပ်ပစ်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်သောအကျိုးဆက်များ၊ Los Angeles တောမီးကိစ္စများ၊ အောက်လွှတ်တော်က လာမည့်ဆယ်စုနှစ်ကာလအတွင်း ဖယ်ဒရယ်လိုငွေပြမှုကို အနည်းဆုံးဘတ်ဂျက် ၈၈၀ဘီလျံကိုလျှော့ချရန် House Energy & Commerce Committee (E&C) ကိုညွှန်ကြားထားသည့်ဘတ်ဂျက်ဆုံးဖြတ်ချက်တွင် Medicaid အပါအဝင်လူအများအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိမည့်အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့သည်။ ၂၀၂၆ တွင် ကျင်းပမည့် Congressional elections and midterm elections များ၏ အရေးကြီးပုံကိုလဲ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "ကျနော်က ဒီမိုကရေစီရဲ့အနာဂတ်ကိုလေးလေးနက်နက်ထားပြီး ပြောဝံ့ဆိုဝံ့တဲ့လူတွေနေထိုင်တဲ့ district ကိုကိုယ်စားပြုရတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေဟာ ပြင်းထန်ပေမယ့် ကျနော်တို့ရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေနဲ့ပါဝင်မှုတွေက ပိုပြီးသန်မာပါတယ်" ဟု Congressman Sherman က ပြောကြားခဲ့သည်။ တက်ရောက်လာသူများမေးသောမေးခွန်းများကိုဖြေကြားခဲ့ပြီး မေးခွန်း၅ခုပါသော စစ်တမ်းကိုလဲ တက်ရောက်လာသူများကဖြည့်ကာ စစ်တမ်းရလာဒ်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

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
Exclusive
Covina နှင့် El Monte
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
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.
သင့်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကိုသတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
Lower Azusa Rd.
Valley Blvd.
Santa Anita Ave.
Peck Road
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

"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
Blue Pearl Kangen Water
Enagic
Made In Japan 100%, Medical Graded Alkaline water Machine


牙科诊所
DENTISTA
Dr. Min Lwin
Dr. Tin Tin Htwe
San Gabriel Office
1739 S San Gabriel Blvd
San Gabriel
CA 91776
Ph: (626) 288-5777
SUPER SMILE DENTAL
We Care For Your Smile
•Cosmetic Dentistry
(Veneer, White Filling,Teeth Whitening)
•Painless Treatment.
•Senior Discount(50% Off UCR)
Call us today for
FREE XRAYS FREE EXAM FREE CONSULTATION
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
JJW Food Services
Poultry, Meat & Seafood
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
Local and Nationwide Food Service Distributor
DRAGONFLY
SINCE 1985
21118 Cabot Blvd
Hayward, CA
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed
LOOK FOR THESE PRODUCTS AT YOUR LOCAL MARKET!
1-800-453-5502 專營東南亞食品
Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households
TEL: 1.800.453.5502
LOCAL: 1.510.781.1818
FAX: 1.800.844.8885
ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊
WWW.USTRADING.COM | | INFO@USTRADING.COM

Let Us Give You A Healthy Smile
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
$249 Reg. $450
*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)
ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)
美美牙科
MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME
May Valley Dental Center
Ma May Thet Naing D.D.S
General & Cosmetic Dentistry
11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm
Open Saturday & Sunday
6850 Lincoln Ave.Suite 100
Buena Park, CA 90620
Tel. (714)-229-1888
Open: Mon-Sat 9Am to 6pm
We Speak:English, Spanish, Mandarin, Cantonese, Vietnamese and Burmese.
www.MayValleyDental.com info@mayvalleydental.com

MRL™ Group, Inc.
(dba) Max Realty & Loans
DRE # 01255756
Over 20 years
of Real Estate, Mortgage and Property Management Experience in Bay Area
1st Choice in Real Estate
Call John
Then " Start Packing"
(510) 219 2880
သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
ကိုတင်အေး
John P. Lee
Broker/Owner
License # 01255756
Cell: (510) 219 2880
Office: (510) 505 9933
JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587
PENINSULA PRIME REALTY
Real Estate Sales & Property Management
info@peninsulaprimerealty.com
672 Laurel St, San Carlos, CA 94070
Office: (650) 591-0119 DRE# 01835927
MAX PROPERTY MANAGEMENT, INC.
Professional Property Management Services
https://www.maxpropertymanagement.com/