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

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

MONTHLY

Myanmar Gazette

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

FREE

May/June 2025 | Vol. 13/Issue 5 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 197

Celeb နဲ့အင်တာဗျူး အီတလီမှာ နေတဲ့တေးသံရှင် ချမ်းချမ်း Page 7
လုံမလေးမွှန်မွှန် ဖုန်းဘေလ်သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများ Page 24
မောင်စွမ်းရည် ယနေ့ခေတ် ကဗျာရေစီးကြောင်း Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review The Ministry of Time by Kaliane Bradley Page 20
ခေတ်စမ်းလုလင် Ted Wint Page 17
ကျော်မင်း ဆေး ၁ [၇၉] ဇွန်လ– အမျိုးသား ကျန်းမာရေးလ Page 8
စံထွန်းရွှေ[အာယုဗေဒ] အမျိုးသမီးများ မျက်နှာနုပျိုစေဖို့ Page 21
မသန္တာအောင်[ဆေးပညာဘွဲ့] လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ Carpal Tunnel Syndrome Page 23
တိုင်းရင်းဆေး မြင်းခွာပင် Centella asiatica Page 26

Burmese Welfare Association EID Potluck Party

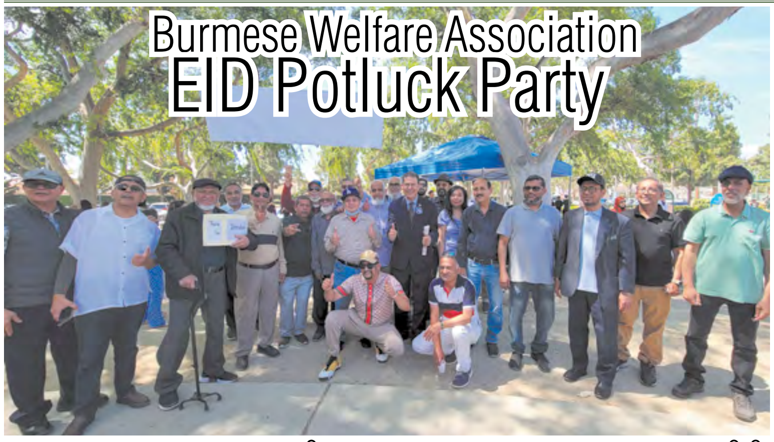


Photo: kAi

Culver City, California ရှိ Burmese Welfare Association က ဦးစီးသည့် ၂၆ကြိမ်မြောက် EID Potluck Party အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မေ၁၁က Veteran's Park တွင် နေ့လယ်၁၂နာရီမှညနေ၄နာရီထိကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းအစီအစဉ်၊ ကလေးများအတွက် Piñata ရိုက်ပြီး သကြားလုံးကောက်ကြသောအစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်ကျင်းပသော အစ်ထွက်ပွဲအခမ်းအနားတွင် Burmese Welfare Association က ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်၃၀၀ကျော်ကို မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်၊ မုန့်များဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ .ယခုနှစ်တွင် အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် နိုဝင်ဘာ၃၊ ၂၀၂၆တွင်ကျင်းပမည့် 2026 California gubernatorial election တွင် California Governor အဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်အရွေးခံမည့် candidate တဦးဖြစ်သူ Raji Rab လဲ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

" ကျနော်တို့ Burmese Welfare Association က တနှစ်တခါ ဒီနေရာမှာ အစ်ထွက်ပွဲကျင်းပပြီး အားလုံး ဝိုင်းဖွဲ့ စားသောက်ကြ၊ တယောက်နဲ့တယောက် မိတ်ဆွေဖွဲ့ကြပြီး အသင်းကနေ သာရေး၊ နာရေးအပြင် ကူညီနိုင်တာတွေကို ကူညီနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ပွဲမှာ မျက်နှာသစ်တွေအများကြီးရောက်လာတာလဲ တွေ့ရပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေအပါအဝင် ရောက်လာတဲ့လူသစ်တွေကို လိုအပ်တဲ့အကူအညီတွေ တတ်နိုင်သလောက်ပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်" ဟု Burmese Welfare Association အဖွဲ့ဝင်တဦးဖြစ်သူ ကိုမျိုးဝင်းညွန့်က ပြောကြားခဲ့သည်။

" အစ်အတွက်ဆုတောင်းကတော့ ကျနော်တို့ရဲ့ ကမ္ဘာမှာဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာတွေ အားလုံးငြိမ်းချမ်းဖို့ အားလုံးအတူတကွငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့လက်တွဲနေထိုင်သွားကြဖို့ ဆုတောင်းပါတယ်" ဟု ကိုမျိုးဝင်းညွန့်က ပြောကြားခဲ့သည်။

2025 BCCC Mother's day

San Jose, California_ Burmese Christian Community Church ၏Mother's Day ဂုဏ်ပြုခြင်းအခမ်းအနားကို မေ၁၁၊၂၀၂၅ခုနှစ်က မွန်းလွဲ ၁:၃၀ မှ ၃:၃၀နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ ဥပုသ်စာဖြေကျောင်းသူ/သားတဦးချင်းဆီမှ မိခင်မေတ္တာအကြောင်းပြောကြားပြီး၊ တေးသရုပ်ဖော်အစီအစဉ်ဖြင့် ဂုဏ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဆရာမ Htu Seng နှင့် ဆရာမMary Cinတို့က၊"မိခင်၏မေတ္တာ" ကျေးဇူးတရားအလွန်ကြီးမားကြောင်းသက်သေခံကြသည်။ ဆရာမJahseng Lahpai က "ထာဝရဘုရားကိုကြောက်ရွံ့ သောမိန်းမမူကား၊ ချီးမွမ်းခြင်းကိုခံရလိမ့်မည်။ဘုရားနှင့်အတူနေ၊ နေ့တိုင်းကျမ်းစာဖတ်၊ပုံသက်သေကောင်းပြရန်၊ဘုရားသခင်သွန်သင်သည့်အတိုင်းလိုက်လျှောက်သောသူကိုအသရေထင်ရှားစေပါသည်။" စသဖြင့် သုတ်တံ ၃၁:၃၀ကိုအခြေပြုကာတရားဒေသနာကိုဝေငှပါသည်။ ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်က"ကောင်းကင်မေမေ"ကဗျာဖြင့်အမေများကိုဂုဏ်ပြုသည်။ ၎င်းနောက်မိခင်များအားလုံးအတွက်Rev.Christer Mawia အထူးဆုတောင်းကောင်းကြီးရေလောင်းပါသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ညစာဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ Photo Credit - Sin Sin Wu.

Photo by Nicky Khoo Tan

S.F Bay Area Miss ThinGyan Kyal Cynn Moe

San Francisco Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီ သင်္ကြန်ပွဲ

San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community ၏ ၁၂ကြိမ်မြောက် မြန်မာကွန်မြူနတီ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို Newark Pavi၂၀၂၅၊ မေ၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၉နာရီခွဲတွက် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ အခမ်းအနားကို ဒေါ်ခင်သက်ဦး၊ မစန္ဒာဝင်း၊ Dr. သန္တာလွင်၊ ဦးစံလင်း၊ ဦးမြင့်စိုး၊ ဦးကျော်ဆန်းဝင်း၊ Winnie Oo တို့၏ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုဖြင့်ကျင်းပခဲ့ရာ အကန်တော့ခံ သက်ကြီးဘိုးဘွားရဝခန့်ကို ဂါရဝပြုခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားဖွင့်ပွဲကို ရောင်နီဦးဒိုးပတ်အဖွဲ့၏ စည်တော်ဝင်းခင်း၍ သိကြားမင်းပင့်သင်္ကြန်ခေါ်ခြင်း သရုပ်ဖော်ခဲ့ပြီး မြန်မာသမီးပျိုလေးများက သပြေခက်နှင့်ရေပက်ဖြန်းခဲ့ကြသည်။ တေးသံရှင်တူးတူး၊ ဇယံခ၊ Barbara Shu, မစုဝေ နှင့် San Francisco Bay Area မှ တေးသံရှင်များက ဂီတမှူးကိုခင်စိုး(Aurora) ၏ တီးခတ်မှုနှင့် အဖွဲ့လိုက်သီဆိုကာ မဆွေဆွေမြင့်၊ သရုပ်ဆောင်မအေးအေးခိုင်တို့၏OMC သင်္ကြန်ယိမ်းအဖွဲ့က သင်္ကြန်အက ကပြဖျော်ဖြေပြီးဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြသည်။

အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် San Mateo County Board of Supervisors David Canepa, Newark Mayor Michael K. Hannon, Fremot Mayor Raj Salwan, Union To Page 21

Photo: Nicky Khoo Tan

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း : သွားဆေးခန်း

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986

(626) 203-8966
王珍珍
pearl.tt.khoo@gmail.com
DRE #00908574
"I speak Burmese, Mandarin, Cantonese,Taiwanese and English."

Job Information Seminar LA တွင်ကျင်းပ

Burmese American Medical Association, Burmese American Dental Association, Burmese American Science and Engineering Society, Southern California Burmese Association တို့ပူးပေါင်းကျင်းပသော Job Information Seminar ကို ဇွန်၁၊ ၂၀၂၅၊ မွန်းလွဲ၁နာရီ က Azusa, CA ရှိ Azusa ဖြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

Kay Thwin , Myat Soe Thu, Aung Min Naing, Zaw Maung, Wai Wai Lwin, Phyo Phyo Thu, Ling Lee တို့က ကျန်းမာရေး နှင့် ဆေးပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ သွားကျန်းမာရေး၊ သူနာပြု နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အလုပ်အမျိုးမျိုး နှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများ ကို ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားမစခင် အသင်း၄ဖွဲ့မှ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများက အရှင်သေကအပါအဝင် Azusa ဖြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော သံဃာတော် ၅ပါးကို ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ပရိသတ်၄၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

OMC ၏ Mother's Day

၂၀၂၅ ၊ မေလ (၁၁) ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သော အမေများနေ့ (Mother's Day) အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားကို Myanmar Community & Cultural Center ၌ One Myanmar Community (OMC) က ဦးစီးကျင်းပခဲ့ရာ မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်ပေါင်း ၅၀ ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ကလေးငယ်များက မိမိတို့၏ မိခင်ကို နှင်းဆီပွင့်လေးများ ကိုယ်တိုင်လက်ဆောင်ပေးကာ မိမိတို့၏ မိခင်ကို မည်မျှချစ်ကြောင်း၊ မည်သို့ မြတ်နိုးကြောင်းစသည့်ဖြင့် မိခင်မေတ္တာကို အသီးသီး ဖော်ကျူးခဲ့ကြပြီး ကလေးငယ်များသာမက လူငယ်၊ လူကြီးများပါ ပါဝင်ဆင်နွှဲပြီး မိခင်များနှင့် မိခင်မေတ္တာဓာတ်တို့ကို ခံစားဂုဏ်ပြုခဲ့ကြသည်။ Photo- OMC

AAPI - Heritage Month Celebration Cultural Procession ယဉ်ကျေးမှုသရုပ်ပြပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- OMC

United States တွင် မေလကို အာရှအမေရိကန်နှင့်ပစိဖိတ်ကျွန်းနွယ်ဖွားများ၏ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုလ (Asian American and Pacific Islander Heritage Month) အဖြစ်သတ်မှတ်ထားရာ San Francisco မြို့၏ ၂၀၂၅ခုနှစ်အတွက် AAPI Heritage Month Celebration Cultural Procession ယဉ်ကျေးမှုသရုပ်ပြပွဲတော်ကို မေ၁၊ ၂၀၂၅တွင် War Memorial Herbst Theatre နှင့် San Francisco City Hall တို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အာရှအမေရိကန်နှင့်ပစိဖိတ်ကျွန်းနွယ်ဖွားများ၏ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုယဉ်ကျေးမှုစုံညီပွဲတော်သို့ One Myanmar Community နှင့် SF Bay Area Myanmar Community & Cultural Center မှ OMC ဥက္ကဋ္ဌ Ko Lai Chow နှင့်ဇနီး၊ OMC မိသားစုများတက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မဆွေဆွေမြင့်၊ ကိုအောင်၊ မမေမျိုးသန့်၊ မမွှေးရူပါလွင်တို့က ကချင်၊ ရခိုင်၊ လီဆူး၊ မြန်မာရိုးရာဝတ်စုံများဝတ်ဆင်ကာ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအခမ်းအနားသို့ ၂၀၂၄မှစပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီကပါဝင်နိုင်ရန် One Myanmar Community သို့ ပွဲတော်ကျင်းပရေးကော်မတီတွင်ပါဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော မထက်အဥ္ဆလီကျော်က ဖိတ်ကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

USBMA- မြန်မာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်

မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များ အသင်း (USBMA) က ဦးစီးပြီး ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မေလ၁၈ ရက်နေ့တွင် Newark Pavilion, Newark မြို့တွင် မြန်မာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန် အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် နှစ်စဉ်ကျင်းပနေကြ အဖွဲ့ဝင်မိသားစုများတွေ့ဆုံပွဲကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အသင်း ဥက္ကဋ္ဌ Dr သန္တာလွင်၊ ဒုဥက္ကဋ္ဌ Dr တင့်ဝေ နှင့် Dr အောင်မျိုးထွန်း နှင့် executive committee members, board of directors များအပါအဝင် ဧည့်ပရိတ်သတ် ၇၀၀ ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ USBMA အသင်းသည် Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေး ဟောပြောခြင်း၊ One Myanmar Community မှ ကျင်းပသော Bay Area သင်္ကြန်ပွဲတွင် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းများအပြင် လူမှုကူညီရေးလုပ်ငန်းများနှင့် မြန်မာပြည် သဘာဝဘေးဒဏ်အတွက် လူသားချင်းစာနာကူညီခြင်းများ၊ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များအတွက်လဲ ပါဝင်ကူညီလျက်ရှိပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- USBMA

BADA - ၂၁ကြိမ်မြောက် ညစာစားပွဲအခမ်းအနား

Burmese American Dental Association (BADA) ၏ ၂၁ကြိမ်မြောက် ညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို မေ၂၅၊ ၂၀၂၅ ညနေက Courtyard Los Angeles Monterey Park တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် မိသားစုမိတ်ဆုံစားခြင်း၊ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များအပြင် မြန်မာပြည် လူသားချင်းစာနာရေးကူညီမှုများအတွက် အလှူငွေကောက်ခံခြင်း အစီအစဉ်များပါဝင်ခဲ့ပြီး BADA မိသားစုအမျိုးသမီးများ၏ တိုင်းရင်းသားရိုးရာဖက်ရှင်လမ်းလျှောက်ခြင်းများလဲ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် lead guitar- Dr. မင်းဆွေ၊ bass guitar- Dr. ခင်မြင့်အောင်၊ rhythm guitar- Dr. ပြည်စိုး၊ drums- ကိုဆန်နီ၊ keyboard- Dr. ခိုင်မြင့်တို့၏ တီးခတ်မှုနှင့် အဆိုရှင် ဘီလီလမင်းအေး၊ BADA မိသားစုများ၊ BADA မိသားစုများ၏ရင်သွေးမျိုးဆက်သစ်များ က ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

To Page 3

FOCUS EYE CENTER
Ophthalmology Clinic မျက်စိအထူးကုဆေးခန်း

ရေတိမ်၊ အတွင်းတိမ်၊ Macular Degeneration၊ဆီးချို့နှင့် 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

https://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

မင်္ဂလာ ဧည့်ခံပွဲ

ဦးရဲဇော်မြင့်+ ဒေါ်ထိပ်တင်သန်းထွေးတို့၏သား မောင်သုတဇော်နှင့် ဦးတင်နွယ်+ ဒေါ်လေးလေးနွယ်တို့၏သမီး မရွှေစင်ထွန်းတို့သည် ၂၀၂၅၊ မေလ၉ရက်နေ့ မနက်တွင် Vancouver City in British Columbia, Canada ရှိ Vancouver City Hall ၌ လက်မှတ်ရေးထိုးထိမ်းမြားခဲ့ပြီး ညနေပိုင်းတွင် Stanley Park Teahouse ၌ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲကျင်းပခဲ့ကြသည်။ မောင်သုတဇော်နှင့် မရွှေစင်ထွန်းတို့၏ မေ၉၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် မင်္ဂလာရက်မြတ်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့သောနေ့ရက်များကို ပိုင်ဆိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

Canada နှင့် US မှ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

မင်္ဂလာ ဧည့်ခံပွဲ

Ye' Zar Ni Win Maung & Ei Poe Phyu တို့ရဲ့ မေလ၁၈၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲမှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ ရွှေလက်မြဲစွာတွဲနိုင်ပါစေ။

San Francisco Bay Area မှ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

ကိုရဲစိုးနဲ့ မမငွေး

ဇွန်လမှာ ကျရောက်တဲ့ ဂီတချစ်သူ ကိုရဲစိုး(Percussion) နဲ့ မမငွေးတို့ရဲ့ မွေးနေ့တွေမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး သီချင်းတွေ ဆက်ဆိုနိုင်ပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာနဲ့ LA ကမိတ်ဆွေများ

ပေပေနဲ့မေမေ

Happy birthday ပါ မေလမွေးနေ့ရှင် ပေပေနဲ့ မေမေ။ မွေးနေ့မှစပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ချစ်သားသမီး၊ မြေးတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ကြပါစေလို့။

ကိုထိန်လင်း+ မစိုးမိုး
ချစ်မြေးလေး - ရှိုင်း

မမီး

ဇွန်လမှာကျရောက်တဲ့ ချစ်သောမမီးရဲ့မွေးနေ့မှသည် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် အမြဲနုပျိုလှပပါစေ။

LA နဲ့ OC က ချစ်ညီအစ်မများ

ကျောင်းအုပ်ကြီးကိုညီလွင်

ပရိသတ်တွေကို အမြဲဟာဒယနှလုံးရွှင်ပြုံးစေပြီး ကလေးတွေပညာရေးကိုဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ OKEC-Outstanding Knowledge Education Centre, Mandalay ကျောင်းအုပ်ကြီး ကိုညီလွင်ရဲ့ ၂၀၂၅ မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်၊ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝကာ ဘေးရန်ခပ်သိမ်းကင်းဝေးပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

ကိုညီလွင်ရဲ့ US က ပရိသတ်များ

အန်တီဒေါ်ခင်တင့်တင့်

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် နေအိမ်အကျယ်ချုပ်ခံရစဉ် လွန်ခဲ့သောနှစ်၂၀ကျော်ကာလများမှာ မွေးနေ့မှာ အမြဲဆွမ်းကပ်ပေးတဲ့၊ BAWA အဖွဲ့တည်ထောင်သူတဦးဖြစ်တဲ့ Oakland, CA က အန်တီဒေါ်ခင်တင့်တင့်ရဲ့ Life and Health (L&H) license အောင်မြင်မှုအတွက် လှိုက်လှဲစွာဂုဏ်ယူပါတယ်။

OMC နဲ့ Myanmar Gazette

Charlotte

ချစ်ခင်ရသောကိုတိုးငယ်နဲ့ မမီးငယ်တို့ရဲ့သမီးကြီး Charlotte ရဲ့ ၂၀၂၅၊ မေလမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း၊ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝခြင်းတို့နဲ့အတူ ဘုရားသခင်ကောင်းချီးကို အစဉ်ရရှိပါစေ။

LA က ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်များ

Logan

Dr. ကျော်ထွန်းနိုင်, OD (Naing Eye Care & Optical, South Bend, Indiana) နှင့် မနှင်းနှင်းတို့ရဲ့ သားလေး Logan ရဲ့ မေ၂၅၊ ၂၀၂၅မှာ Newark Buffet မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ကနေ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ထူးချွန်တဲ့ပညာတတ်ကြီးဖြစ်ပါစေ။

Bay Area နှင့် LA မှ မိတ်ဆွေများ

ပုံနှိပ်သတင်းစာ အစဉ်တသက်တာ ကျန်ရစ်သည်

မြန်မာ Community သတင်းနှင့် ဓာတ်ပုံများ၊ မွေးနေ့ ဆုတောင်း၊
မင်္ဂလာနှစ်ပတ် လည်ဆုတောင်း၊ ကျေးဇူးတင်လွှာ ....

အထူးသဖြင့် လာမည့်လများတွင် အထက်တန်းအောင်/ဘွဲ့ရကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် " မြန်မာ့ဂဇက်" Congratulations တမျက်နှာကဏ္ဍထည့်သွင်းဖေါ်ပြမည်ဖြစ်ပါသဖြင့်မိဘဆွေမျိုးများက အမည်၊ဓာတ်ပုံနှင့် ဘွဲ့ရကျောင်းတက္ကသိုလ်အမည်ပေးပို့ ပါက ပုံနှိပ်ဖော်ပြပေးမည်ဖြစ်ပါသဖြင့်

Editor@MyanmarGazette.net (or)
ဖုန်း-(626-506-9608) သို့ ဆက်သွယ်ပေးပို့ နိုင်ပါသည်။

Thidar Dwyer ၏ ၆၅နှစ်ပြည့်မွေးနေ့

US တွင် ၁၉၉၄မှစပြီး မြန်မာတေးသံရှင်များ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး စင်တင်တေးဂီတများကျင်းပခဲ့သည့် Ma Thidar Dwyer ၏ ၆၅နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မေ၃က Redlands, California ရှိ Z Sushi & Asian Food Restaurant တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ US တွင် နေထိုင်လျက်ရှိသော တေးသံရှင်များဖြစ်ကြသည့် တူးတူး၊ လူမင်း(Stereo)၊ နီနီဝင်းရွှေ၊ L လွန်းဝါ၊ အဲလစ်၊ ဇယံစ တို့က မေတ္တာဖြင့် တေးသီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ပေးခဲ့ကြသည်။

မွေးနေ့ပွဲသို့ ဧည့်ပရိသတ်၂၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွေးနေ့ရှင်အတွက် အမှတ်တရစကားများပြောကြားခဲ့ကြသည်။ " ကျမက တေးသံရှင်တွေကို မွေးနေ့ကိုလာဖို့ပဲဖိတ်တာပါ။ သူတို့က ကျမအတွက် မွေးနေ့လက်ဆောင်တေးသီချင်းတွေဆိုကြတော့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ မွေးနေ့ပွဲလာတဲ့မိတ်ဆွေတွေလဲ အရမ်းပျော်ကြတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ Ma Thidar Dwyer သည် ၂၀၁၀ခုနှစ်ဝန်းကျင်တွင် Lazy Culb တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲနှင့် ၂၀၁၀ကျော်ကာလများတွင် Plus Three Music Band များကို US သို့ခေါ်ကာ ပွဲသွင်းခဲ့သူဖြစ်သည်။

From P2 BADA

BADA အသင်း၏ EC အဖွဲ့ဝင်များ သည် မြန်မာပြည်လျှောင်လှုပ်ပြီးနောက်တရက် မတ်၂၉၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် ရန်ပုံငွေများကောက်ခံလှူဒါန်းခဲ့ရာ ဒေါ်လာနှစ်သောင်းနှစ်ထောင်ကျော်ရရှိခဲ့သည်။ ၂၁ကြိမ်မြောက် ညစာစားပွဲအခမ်းအနားတွင် မြန်မာပြည်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ဆေးဝါးနှင့်ဆေးကုသရေး၊ စစ်ဘေးရှောင်အစရှိသော လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးများအတွက် အလှူငွေကောက်ခံရာ ဒေါ်လာတစ်သောင်းနှစ်ထောင့်ငါးရာ ရရှိခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်သို့ တိုက်ရိုက်ပေးပို့လှူဒါန်းမည်ဖြစ်သည်။

2025-2026 သက်တမ်းအတွက် BADA အသင်း ဥက္ကဋ္ဌမှာ Los Angeles တွင် အခြေချနေထိုင်သူ Dr. Jennisa Oo ဖြစ်ပြီး ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌမှာ Modesto တွင်နေထိုင်သူ Dr. တိုးနိုင်ဖြစ်သည်။ Dr. Jennisa Oo (DDS) သည် UCLA မှ ပညာသင်ပြီး သွားဆရာဝန်ဘွဲ့ရသော Endodontist အထူးကုသွားဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး BADA အသင်း၏ ဒုတိယအကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သည်။ BADA အသင်း၏ ပထမဆုံးအမျိုးသမီးဥက္ကဋ္ဌမှာ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ တွင် ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော Endodontist အထူးကုသွားဆရာဝန်ဖြစ်သူ Dr. မူမူ ဖြစ်သည်။

Golden Dragon Family Dentistry

၄၉နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

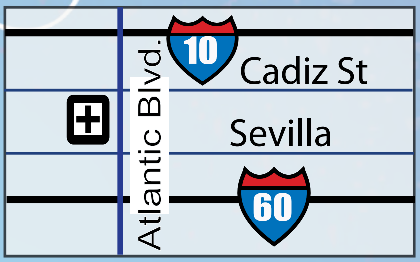
Traditional Othodontic Braces | Advance Zoom Whitening
Clear Braces (Invisalign) | Implants

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

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

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

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



Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

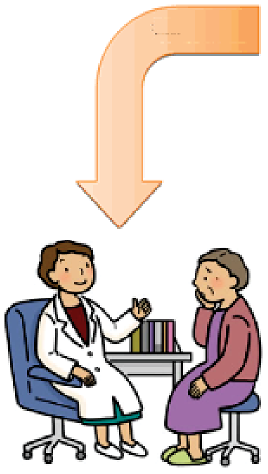
- Most Insurance Plans Accepted
- Urgent Care and New Patients Welcome
- Discount Plan for No Insurance Patient, Senior & Student
- Ample Free Parking
- Close to South San Francisco Bart Station
- Weekend and Evening Appointments Available

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine



1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

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

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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

(714) 675 - 1606
ကိုရဲ
INFO@TRIPAY.US

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER Apple Pay G Pay
TRIPAY

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

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

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

မေလ ၂၀၂၅

"In America, our origins matter less than our destination, and that is what democracy is all about." – Ronald Reagan

အမေရိကသို့ပြောင်းခိုလာမည့်သူများအတွက် သမ္မတရော်နယ်ရေဂင်၏ ကမ္ဘာကျော်အသိပေးမိန့်မှာချက်တခုဖြစ်သည်။ သမ္မတရေဂင်သည် 1986 - IRCA ကို အတည်ပြုပြဌာန်း၍ ထိုစဉ်က တရားမဝင် ဝင်ရောက်နေထိုင်သူ ခန့်မှန်းခြေ ၂.၇ သန်းအား လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပေးကာ အမေရိကနိုင်ငံသားအဖြစ်သို့ တရားဝင်လမ်းဖွင့်ပေးခဲ့ဖူးသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် အမေရိကပြည်ထောင်စုတွင် ပြောင်းရွှေ့အခြေချသူများသည်လည်း မိမိတို့အခြေချရာနိုင်ငံ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဦးထိပ်ထား၍ သစ္စာစောင့်သိခဲ့ကြပါသည်။

"ရေမြင့်ကြာတင့်" ဆိုသကဲ့သို့ပင် အမေရိကပြည်ထောင်စုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံလာသူများသည် ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီကြီးများကိုပင် မြှင့်တင်ဦးဆောင်လျက် ရှိကြပေကုန်၏။ ဥပမာအားဖြင့် အမေရိကား၏ ထိပ်တန်းနည်းပညာကုမ္ပဏီကြီးများဖြစ်သည့် Microsoft, Alphabet (Google), Nvidia, Broadcom, Tesla, Oracle, နှင့် Adobe ကဲ့သို့သော ကုမ္ပဏီ (၇) ခု၏ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် (CEO) များမှာ ပြောင်းခိုလာသူများ ဖြစ်ကြသည်။ (၄၄)သမ္မတဘားရက်အိုဘားမား၏ ဖခင်သည် အမေရိကားသို့ ပညာသင်ကြားရန်ရောက်ရှိလာခဲ့သော ကင်ညာနိုင်ငံသားတဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့အတူ (၄၅-၄၇)သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်၏ မိခင်သည်လည်း စကော့တလန်ပြည်မှ အမေရိကားသို့ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံလာသူဖြစ်ပေသည်။

"ရွှေမလို ငွေမလို ပညာသည်သာ"

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးနောက် အမေရိကသည် အယ်လ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်းကဲ့သို့ ဂျာမဏီမှ ပါမောက္ခ/ ပညာရှင်များကို လက်ခံခေါ်ယူ၍ သူ၏ပညာရေးစနစ်ကိုတစိုက်မတ်မတ်မြှင့်တင်ခဲ့ရာ ၎င်း၏တက္ကသိုလ်များသည်ကမ္ဘာကျော်တက္ကသိုလ်များဖြစ်လာခဲ့သည်။ ပညာရေးထိပ်တန်းဖြစ်ခဲ့သော အင်္ဂလန်ပြည်မှ ရှေးတက္ကသိုလ်ကြီးများကိုပင် ကျော်ဖြတ်၍ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးတက္ကသိုလ်အများစုမှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ တည်ရှိလာခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာအနှံ့မှ ချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူများသည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တိုး၍ အမေရိကား၏ပညာရေးစနစ်တွင် ခိုလှုံသင်ယူ ပညာရင်နို့သောက်စို့ခဲ့ကြသည်။

၂၀၂၃-၂၄ တွင် အမေရိကပညာရေးကဏ္ဍသို့ နိုင်ငံခြားသားကျောင်းသားများပေးထည့်ဝင်ငွေသည် (၄၃.၈) ဘီလီယံရှိပါ၏။ ပညာရေးပြီးဆုံးပြီးနောက် အချို့ဇာတိနိုင်ငံ အိမ်ပြန်သည် အချို့မပြန်ပဲအမေရိကား၏ လုပ်ငန်းအသီးအသီးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြရင်း ပေးဆပ်ခဲ့ကြသည်။ ချိုင်းနားသည်လည်း သူ၏ခေါင်းဆောင်များနှင့် သားသမီးများကို အမေရိကားရှိတက္ကသိုလ်များသို့ ပို့လွှတ်ပညာသင်ကြားစေခဲ့ရာ လက်ရှိသမ္မတရှီကျင့်ဖျင်၏သမီးဖြစ်သူသည်လည်း ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့အားဖြင့် အမေရိကား၏ ဒီမိုကရေစီအလေ့အထများနှင့် အမေရိကန်စိတ်ဓာတ်တို့ ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာဖြန့်နိုင်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

"မီဒီယာအမုန်း ပညာရေးအဆုံး"

လက်ရှိအမေရိကား၏ ထိပ်တန်း သတင်းစာ/မီဒီယာကြီးများ ၁၀၏ ၇ခု (၇၀%) ကို ဘီလျံနာသူဌေးကြီးများက ပိုင်ဆိုင်ထား၏။ ထိုဘီလျံနာများသည် သမ္မတထရမ့်နှင့် ပုလဲပန်းသင့်သူတို့ဖြစ်သလို သမ္မတ၏ကျမ်းကျိန်ပွဲ၌လည်း သန်းချီ ထောက်ပံ့လှူတန်းထားသောသူများဖြစ်လာသည်။

၂၀၂၄ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ဝါရှင်တန်ပို့စ်ပိုင်ရှင် အမ္ဗဇုံနာယက ဂျက်ဘေဇိုသည် ပို့စ်၏ဆယ်စုနှစ်ချီအစဉ်အလာဖြစ်သော ရွေးကောက်ပွဲဝင်သမ္မတလောင်းထဲမှ တဦးကို ထောက်ခံသည့် အယ်ဒီတာ့အာဘော် ရေးသားခြင်းအစဉ်အလာကို ဖျက်သိမ်းခဲ့သည်။ သမ္မတထရမ့် အိမ်ဖြူတော်ရောက်သည်တွင် ဖက်ဒရယ်မှထောက်ပံ့ထားသော ဂရန့်များကို ဖျက်သိမ်းရပ်စဲပစ်သဖြင့် PBS, VOA, NPR တို့ကဲ့သို့ ဆယ်စုနှစ်များစွာ ရပ်တည်နေသည့် လူထုမီဒီယာကြီးများပင် အဆုံးသတ်ရတော့မည့်အခြေစိုက်နေကာအမေရိကန်သတင်းမီဒီယာလောကတွင် ဘီလျံနာများ၏ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု မြင့်တက်လာနေပြီး အစိုးရ၏လုပ်ဆောင်ချက်အချို့ကြောင့် လွတ်လပ်သည့်မီဒီယာတို့၏ ရပ်တည်မှုမှာ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပြီတည်း၊

သမ္မတထရမ့်သည် မီဒီယာများကို အမုန်းပြ/ဝေဖန်ကာ ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင် ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်းဖြစ်သော "Truth Social" တည်ထောင်သကဲ့သို့ ပညာရေးနယ်ပယ်တွင်လည်း သူသည် ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် "ထရမ့်တက္ကသိုလ်" ကို တည်ထောင်ခဲ့ဖူးသည်။ အဆိုပါတက္ကသိုလ်သည် လိမ်လည်မှုစွပ်စွဲချက်များဖြင့် တရားစွဲဆိုခံခဲ့ရပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၅ သန်း လျော်ကြေးပေးကာ အမှုကျေအေးခဲ့ရပြီးနောက် ရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့သည်။

၁၆၃၆ တွင်တည်ထောင်သော ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်သည် ဝင်ခွင့်ခက်လွန်းသည်ထဲပါသည်။ လက်ခံနှုန်းမှာ ၃.၅၉%(Class of 2028)သာရှိသည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်သည် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များစွာကို မွေးထုတ်ပေးခဲ့သည်။ အမေရိကသမ္မတ ၈ဦးနှင့် လက်ရှိစုပရင်းကိုသ့် တရားသူကြီးချုပ် ၄ပါး သည် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရများဖြစ်ပါ၏။

လက်ရှိတွင် ဟားဗတ်၊ ယေးလ်၊ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်ကြီးများအပါအဝင်အမေရိကပညာရေးလောကသည်ထရမ့်အုပ်ချုပ်ရေး၏တိုက်ခိုက်ခံနေရပါသည်။ထရမ့်သည် အမေရိက၏ပညာရေးကို သူအောင်မြင်စွာပြုစားနိုင်ခဲ့သော မီဒီယာကဲ့သို့ သဘော ထား မှောက်လိုလှန်လို ပြင်ပစ်ချင်ဟန်ရှိသည်။

"အမေရိက တခါးပိတ်ဝါဒ"

ကမ္ဘာ့သုတေသနနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်နယ်ပယ်တွင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သော Nature Index အရအဆိုပါကဏ္ဍတွင် ထိပ်ဆုံး ၁၀၌ ချိုင်းနားမှ တက္ကသိုလ် ၉ ခုအထိ ပါဝင်လာသည်။ သို့တိုင်အောင် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်သည် နံပါတ်တစ်အဖြစ်ရပ်တည်နေဆဲပါ။ ဤအခြေအနေတွင် သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်မှ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်အပေါ် တိုက်ခိုက်ဝေဖန်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် "ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုယ်ရိုက်ချိုးခြင်း" ဟု ပညာရှင်အချို့က သုံးသပ်ကြသည်။

အခြားနယ်ပယ်စုံတွင်မူ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၄%သောအမေရိကန်တို့သည် ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးတက္ကသိုလ်များ၏ ၇၅% ပိုင်ဆိုင်ထားရာ အမေရိကားထိပ်တန်းရောက်စူပါပါဝါဖြစ်နေသည်မှာ အမေရိကပညာရေးစနစ်၏ မှန်ကန်သောမူဝါဒကြောင့် ဟုရာစုနှစ်သမိုင်းက ထင်ရှားပြပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လက်ရှိတွင် ကျောင်းသားဗီဇာကို ပညာသင်ကြားရန်အတွက်သာ ကန့်သတ်ပြီး အမေရိကဖွဲ့စည်းပုံ၏ First Amendmentပါ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်သည် နိုင်ငံခြားသားများနှင့် တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်ဟုဆိုကာ အချို့သော နိုင်ငံခြားသားကျောင်းသားများအား ပြန်လည်နှင်ထုတ်နေခြင်း ကျောင်းဗီဇာများအား ပိတ်ပင်ခြင်းတို့သည် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ မူဝါဒသဖွယ် ဖြစ်လာနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

၁၈၅၃ ခုနှစ်က အမေရိကန်ရေတပ်၏ "Black Ships"စစ်သင်္ဘောများဂျပန်/တိုကျိုကမ်းကပ်ကာ အမေရိကသမ္မတ၏ သဝဏ်လွှာပေး၍ ရာစုနှစ်ချီကုန်သွယ်စီးပွား ပိတ်ဆို့ထားသော ဂျပန်နိုင်ငံအား ဖွင့်လှစ်စေလိုက်သော အမေရိကားသည် နှစ်၁၇၀ ကျော် အကြာတွင် ကိုယ်တိုင်တခါးပိတ်ဝါဒဆန်သော မူဝါဒတချို့ကို ကျင့်သုံးလာနေသလော? မကြာမီနှစ်များတွင် အမေရိကားပြည်ဝင်ခွင့်ဟူသည် ခက်ခဲခြင်းအတိပြီးသွားကာ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အာရှနိုင်ငံများအတွက် အနောက်တိုင်း၏ ခေတ်မီနည်းပညာ၊ ပညာရေးနှင့် သုတေသနဆိုင်ရာ အဖိုးတန်အရင်းအမြစ်များ ဆုံးရှုံး/ လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲသွားနိုင်သည့် အလားအလာရှိ၏။

"ကျောင်းသားဟူသမျှ ကျောင်းတက်ကြ"

ပထမအရွယ် ပညာရှာ၊ ဒုတိယအရွယ် ဥစ္စာရှာ၊ တတိယအရွယ် တရားရှာ ဟူ၍၎င်း၊ "ပညာကို ရှေး၊ ဥစ္စာကို နောက်" ဟု အတတ်ပညာကို စီးပွားဥစ္စာ ရှာဖွေခြင်းထက် ဦးစားပေးသင့်သည်၎င်း မြန်မာ့ထုံးတမ်း ဆိုရိုးတို့လည်းရှိသည်။

အမေရိကားသည် ပြည်ဝင်ဗီဇာများတွင် အလည်အပတ်/အလုပ်ဗီဇာများထက် ကျောင်း/ပညာရပ်ဗီဇာ F, M, J ကို သိသာစွာပိုမိုထုတ်ပေးခဲ့ဖူးသည်။ သို့သော် ရောက်ရှိလာသော မြန်မာကျောင်းသားလူငယ်အများစုတို့သည် မြန်မာပြည်၏ အခြေအနေအရ TPS နှင့်နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်လွယ်ကူစွာရနိုင်ပေရာ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါတွဲပါလာသဖြင့် လျှောက်ယူရင်း အလုပ်လုပ်ငွေနောက်လိုက်ရင်း မူလရည်မှန်းချက်ပညာရေးကို မေ့ပစ်ခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းသားအရွယ် ကျောင်းမတက်ပဲဝင်ငွေရှာခြင်းသည် သင်၏အနာဂတ်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ဖျက်ဆီးနေသည်ပါ။

သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများအရကျောင်းသားဗီဇာဖြင့် လာရောက်၍ ကျောင်းမတက်ပဲနေခြင်းကို လုံးဝအားပေးမည်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သူ၏လူသန်းပေါင်းများစွာကို နှင်ထုတ်မည့် မူဝါဒများ အကောင်အထည်ပေါ်လာပါက ကျောင်းစည်းကမ်းမလိုက်နာသော ကျောင်းမတက်သော ကျောင်းသားများသို့မဟုတ် ကျောင်းထွက်ပြီးသူများသည် နှင်ထုတ်ခံရမည့်သူများစာရင်းတွင် ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

ယခု ဂျူးဆန့်ကျင်ရေးလုပ်သည်ဟု စွပ်စွဲခံရသော မွတ်ဆလင်အချို့နှင့် ကုန်သွယ်စစ်တင်းမာမှုကြား-ချိုင်းနားမှ ကျောင်းသားများအား တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်/တက်ခွင့် ပညာသင်ကြားခွင့်ဆိုင်ရာ ကန့်သတ်မှုများ ထားခဲ့ပြီ။ယခုကဲ့သို့ အမေရိကန်ပညာရေးသင်ကြားခွင့်များ စ,ပိတ်ခံထားရ /တုံ့ဆိုင်းကန့်သတ်ခံထားရ ကာလဝယ် အခြားလူမျိုးများအခက်သည် သင့်အတွက် အချက်ဖြစ်ပါစေ။ အမေရိကပြည်တွင်းရောက်ပြီးနှင့်သူများ ဘက်ချလာတန်းမှသည် မဟာတန်း ပါရဂူလမ်းအထိ လှမ်းကြစေလိုသည်။

မြန်မာမှန်လျှင် ပညာရေးကိုအားပေးပါ။ တော်လှန်ရေး စစ်ရေးတို့တွင် ပညာရေးကို အနှောင့်အယှက်ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးပါ။ ပညာရေးသည်သာ သင်နှင့်ငါ့လူမျိုး၏ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ပေးမည့်တခုတည်းသောသော့ချက် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အကျယ်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/242687/

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

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

SHWE TAUNG
BURMESE FOOD RESTAURANT
ရွှေတောင်
မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
* မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်)
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ လက်ဖက်သုတ်စသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
* LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
*သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
*သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက ဈေးသက်သာစွာညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
305 N Santa Anita Ave
Suite A, Arcadia, CA
(626) 400 5049
ရွှေတောင်
ပစ္စည်းကောင်းများသုံးတဲ့ မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Tue - Sun (Mon Closed)
9:30 AM - 8:00 PM

မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်အထူးနှုန်း
TODAY'S DENTISTRY
ဒေါက်တာကျော်ကျော်စိုး D.D.S
Most Insurances are welcome & accepted
* Veneers * Crowns & Bridges * Full & Partials Denture
* Fillings * Extraction * Periodontal (Gum) Treatment
4747 Mission St
San Francisco, CA 94112
Tel: 415-585-5773
သင့်သွားကျန်းမာရေးကို မြန်မာလိုပြောဆိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ယနေ့မြန်မာကဗျာရေစီးကြောင်း

မောင်စွမ်းရည်

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီ ၄၊ မြန်မာလွတ်လပ်ရေးနေ့က "ပီတီ လူကြီးမိဘများ နားခိုရာဂေဟာ"မှာ အမေရိကပြည်ရောက် မြန်မာကဗျာဆရာများရဲ့ ကဗျာရွတ်ဆိုပွဲကြီးတခု ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပွဲကြီးမှာ ကျွန်တော်က သဘာပတိအဖြစ်နဲ့ စကားပြောခွင့် ကြုံပါတယ်။ ဒီလို ပြောဆိုဖို့အတွက် "ယနေ့ မြန်မာကဗျာရေစီးကြောင်း" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစီးနဲ့ စာတပုဒ်ကိုလဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခဲ့ပေမယ့် ကဗျာရွတ်ဆိုသူတွေ များတာကြောင့် သူတို့အတွက် အချိန် မလောက်မှာစိုးတဲ့အတွက် ကျွန်တော်က နှုတ်ဆက်စကား အနည်းငယ်သာ ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ပြီး စီစဉ်ထားတဲ့အကြောင်းအရာများကို မပြောဖြစ်လိုက်ပါ။ ကဗျာရွတ်ဆိုသူများရဲ့ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ကိုအောင်ဝေးကိုတော့ "ပီတီ နယူးယောက်မြန်မာအသံ" စာစောင်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါမယ်လို့ မှာကြားလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မပြောဖြစ်လိုက်တဲ့ "ယနေ့မြန်မာကဗျာ ရေစီးကြောင်း" စာတမ်း/ ဆောင်းပါးတွင် အခု တင်ဆက်လိုက်ပါသည်။

"ယနေ့ မြန်မာကဗျာရေစီးကြောင်း"

မြန်မာကဗျာတွေ သိသိသာသာခြားနားသွားခဲ့တာက ပဒေသရာဇ်ခေတ်ကဗျာတွေနဲ့ ကိုလိုနီခေတ် ကဗျာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပဒေသရာဇ်ခေတ်ကတော့ ရတု၊ ရကန်၊ အဲ၊ အန် - ပျို့၊ မော်ကွန်း စတဲ့ ကဗျာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလိုနီခေတ်မှာတော့ ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း တဦးသာ ရှေးလေးချိုးကဗျာပုစ်ကို ချဲ့ထွင်ကွန့်မြူးပြီး လေးချိုးကြီး၊ မဟာလေးချိုးကြီး စသဖြင့် တပုဒ်ကို စာမျက်နှာ လေးငါးမျက်နှာ ရှည်တဲ့အထိ လေးချိုးကြီးတွေကို ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။ ကျန် လူငယ်ကဗျာဆရာတွေ အများစုကတော့ ခေတ်သစ်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ တက္ကသိုလ်မှာ ကမ္ဘာ့စာပေကို လေ့လာခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်တဲ့အပြင် သူတို့ကို မွေးထုတ်ခဲ့တဲ့ ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင်က ပါဠိပါမောက္ခ၊ မြန်မာစာပါမောက္ခကနေ တက္ကသိုလ်ကျောင်းအုပ်ကြီးအဖြစ် ရောက်ရှိသွားတဲ့အခါ သူတို့ကို ဘီလပ်ပညာတော်သင်အဖြစ် လွှတ်လိုက်ပါတယ်။

> **သူတို့ရဲ့ စာပေတွေကို သူတို့ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင်က ကောက်ယူစုဆောင်းပြီး ခေတ်ကို စမ်းတဲ့အနေနဲ့ "ခေတ်စမ်း"လို့ အမည်ပေးပြီး စာအုပ်ကလေးတွေ ထုတ်ဝေလိုက်ရာက အများပြည်သူရဲ့လက်ထဲကို ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားပြီး "ခေတ်စမ်း"စာပေရယ်လို့ စာပေပုံဟန်တမျိုး ခေတ်စားသွားခဲ့ပါတယ်။**

အဓိက ကျောင်းသား သုံးဦးကတော့ မောင်စိန်တင်(သိပ္ပံမောင်ဝ)၊ မောင်ဝန်(မင်းသုဝဏ်)၊ မောင်သိန်းဟန်(ဇော်ဂျီ)တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ခေတ်ပြိုင် အင်္ဂလိပ်စာပေနဲ့တကွ ကမ္ဘာ့စာပေများကို ထိတွေ့လေ့လာခဲ့ကြရပါတယ်။ သူတို့ ဗမာပြည်ကို ပြန်ရောက်လာကြတဲ့အခါ မောင်စိန်တင်က သိပ္ပံမောင်ဝ ကလောင်အမည်နဲ့ ဝတ္ထုတိုတွေကို အဓိက ရေးပါတယ်။ မောင်ဝန်က မင်းသုဝဏ် ကလောင်အမည်၊ မောင်သိန်းဟန်က ဇော်ဂျီ ကလောင်နာမည်နဲ့ ကဗျာတွေ ရေးဖွဲ့ကြပါတယ်။ "လမ်းရိုးဟောင်းတွင် ဆင့်ကာထွင်" ဆိုတဲ့ အဆိုနဲ့အညီ ရှေးမြန်မာစာပေအခြေခံကို ခံယူပြီး ခေတ်ပေါ်စာများကို ဖန်တီးရေးသားကြပါတယ်။

သူတို့ရေးတဲ့ စာဟန်များဟာ အသစ်အဆန်း ဖြစ်နေပေမယ့် ရှေးမြန်မာစာပေပေါ်မှာ အခြေခံထားတဲ့အတွက် မြန်မာစာဖတ်ပရိတ်သတ်က ရှောရှောရှူရှူ လက်ခံနိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စာပေတွေကို သူတို့ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင်က ကောက်ယူစုဆောင်းပြီး ခေတ်ကို စမ်းတဲ့အနေနဲ့ "ခေတ်စမ်း"လို့ အမည်ပေးပြီး စာအုပ်ကလေးတွေ ထုတ်ဝေလိုက်ရာက အများပြည်သူရဲ့လက်ထဲကို ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားပြီး "ခေတ်စမ်း"စာပေရယ်လို့ စာပေပုံဟန်တမျိုး ခေတ်စားသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ခေတ်စမ်းစာပေ ခေတ်စားသွားတာက ၁၉၃၀ ကာလမှာ ဖြစ်ပြီး အချိန်တက်နေဆဲမှာပဲ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်တာနဲ့ ကြုံရပါတယ်။

စစ်ကြီးပြီးသွားတော့မှ သူတို့စာတွေကို ဖတ်ရင်း ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြတဲ့ လူငယ်တချို့က သူတို့စာဟန်များကို ဆက်ခံအသုံးပြုပြီး ဝတ္ထု၊ ကဗျာအသစ်များကို ရေးသားလာကြပါတယ်။ နယ်ဉ်၊ မင်းယုဝေ၊ ငွေတာရီ၊ ဒဂုန်တာရာ၊ ကြည်အေး၊ ဒေါ်ခင်နှယ်ဆွေ စသူတို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဂုန်တာရာကတော့ ရေးဟန်ရော၊ တွေးဟန်ရော အထူးသစ်ဆန်းပါတယ်။ သူနဲ့အတူလိုက်သူက ကြည်အေးဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကဗျာဆရာမ တဦးပဲ ရှိပါတယ်။ ဒဂုန်တာရာက "ပြည်သူ့စာပေ" လို့ လက်ဝဲဆန်ဆန် ကြွေးကြော်ပေမယ့် သူ့စာဟန်က သစ်ဆန်းလွန်းတဲ့အတွက် ပြည်သူတွေလက်ကို ရောက်ဟန်မတူခဲ့ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေးရပြီး ၁၀ - ၁၅ နှစ်ခန့်အကြာမှာ နိုင်ငံတော် အစိုးရရဲ့စာပေဌာနဖြစ်တဲ့ စာပေဗိမာန်ဌာန နှစ်စဉ်စာပေဆုများ ရွေးချယ်ချီးမြှင့်ရာမှာ ကဗျာစာအုပ်များကိုပါ ရွေးချယ်ချီးမြှင့်မယ်လို့ ကြေညာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မန်းတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစုက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကလောင်အသင်းကို အတုယူပြီး မန်းတက္ကသိုလ်ကလောင်ရှင်အသင်းကို ဖွဲ့စည်းကာ စာအုပ်များထုတ်ဝေဖို့ စီစဉ်ကြပါတယ်။ ၁၉၅၆ - ၅၈ မတိုင်မီက ကဗျာဆရာ မောင်ပေါက်စည်(မန်းတက္ကသိုလ်)၊ တက္ကသိုလ်မောင်ထွန်းဝေ၊ မောင်အောင်လျှံ၊ မောင်သိင်္ဂါ(မောင်သာနိုး) စတဲ့ တက္ကသိုလ်စာဆိုများ ပေါ်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၅၈ - ၅၉ မှာတော့ မန်းတက္ကသိုလ် ကလောင်ရှင်များက ကလောင်ရှင်အသင်း စာစဉ်ဆိုပြီး စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ ကြေညာလိုက်ပြီး တင်မိုး(ဘကွမ်း)ရဲ့ ဖလ်မီးအိမ် ကဗျာစာအုပ်ကို စတင် ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။ စာပေဗိမာန်က ကဗျာဆုပေးဖို့ ကြေညာချိန်နဲ့ တိုက်ဆိုင်သွားပြီး ပထမဆုံး စာပေဗိမာန်ကဗျာဆုကို တင်မိုး ရဲ့ ဖလ်မီးအိမ်ကဗျာစာအုပ်က ရရှိခဲ့ပါတယ်။

စာပေဗိမာန်ကဗျာဆုကို တင်မိုးရရှိပြီးတဲ့ နောက်နှစ်တွေမှာ ကြည်အောင်၊ မောင်စွမ်းရည်၊ ကိုလေး(အင်းဝ ဂုဏ်ရည်)၊ ဘုတလင်ချစ်လေးတို့ ၅ယောက် - ၅နှစ်ဆက်တိုက် ရရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ် ကဗျာဆုများ မထွက်ပေါ်ဘဲ ၁၀ နှစ်လောက်အကြာ ၂၀၁၆ ကျမှ မောင်တင်စိုး(သစ်ရာကောက်)က ကဗျာဆုကို ချီးမြှင့်ခံရပါတယ်။ သူကလဲ မန်းတက္ကသိုလ်ကပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တသက်တာစာပေဆုချီးမြှင့်တော့လဲ ဒေါက်တာခင်မောင်ညွှန့်နဲ့ မောင်သာနိုးတို့ ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ကလဲ မန်းတက္ကသိုလ်ကပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုတလင် ချစ်လေး ကဗျာဆုရရှိပြီးတဲ့အခါလောက်မှာပဲ ထင်ပါတယ်။ ရန်ကုန်က ကဗျာဆရာကြီး ဒေါ်ခင်နှယ်ဆွေက "လောကမျက်ဝန်း" ဆိုတဲ့ ကဗျာရှည်ကြီး ရေးပြီး ဆုရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ "မျက်စိကန်းနေသလား" အောက်ပြည်က ကဗျာဆရာတွေကို မမြင်ဘူးလားဆိုတဲ့သဘောနဲ့ ဝေဖန်ရေးသားပြီး မေးပါတယ်။ ဒီတော့ ဆုရွေးချယ်တဲ့အဖွဲ့မှာ တာဝန်ရှိသူတဦးဖြစ်တဲ့ ကဗျာဆရာကြီး ဇော်ဂျီ(ဦးသိန်းဟန်)က ဒေါ်ခင်နှယ်ဆွေကို ဆရာကြီးရဲ့အိမ် ထမင်းစား ဖိတ်ပြီး၊ စာကြောင်း၊ ကဗျာကြောင်း ပြောပါတယ်။ အဓိက ပြောဖြစ်တာကတော့ မြန်မာစာ အရေးအသားအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာပေဆိုတာ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ၊ အကြောင်းအရာကောင်းရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ အကြောင်းအရာကို ပေါ်လွင်အောင် သရုပ်ဖော်ရေးဖွဲ့တဲ့ စာပေအရေးအဖွဲ့ကလဲ ကောင်းရပါတယ်။ ရန်ကုန်အပါအဝင် အောက်ပြည်အောက်ရွာ နေထိုင်သူတွေက ကုလား ကပြားနဲ့ တရုတ်ကပြားတွေပဲ များပါတယ်။ မြန်မာစစ်စစ် နည်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်သားတွေ(ရန်ကုန်သားတွေ)ဟာ မြန်မာစာ မြန်မာစကားကို ပြောင်မြောက်အောင် ရေးနိုင်ဖို့ရာ အထူးအားထုတ် လေ့လာကြရပါတယ်။ အများအားဖြင့် စာပေမှာပဲ လေ့လာရပါတယ်။ မန္တလေးသား၊ အညာသားတွေကတော့ သူတို့မွေးကတည်းက ရတနာပုံမင်းနေပြည် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့တိုင်း ပြောဆိုရေးသားနေကြတဲ့ မြန်မာစာ မြန်မာစကားကို အထူးလေ့လာအားထုတ်နေစရာမလိုပဲ နေ့စဉ် ကြားနာပြောဆိုရင်း ကျွမ်းကျင်တက်မြောက်ခွင့် ရနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးစိတ်သန်း တူညီနေသည်ထားဦး ၊ အရေးအပြောမှာတော့ အညာသား(မန္တလေးသား)က အလိုလို အသာစီး ရနေပါတော့တယ်လို့ ရှင်းပြတဲ့အခါ ဆရာ ဒေါ်ခင်နှယ်ဆွေက သဘောတူလက်ခံသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်းနှင့် ဆရာညိုမြတို့နှစ်ဦး မန္တလေးလူထုတိုက် ခေါင်းမိုးပေါ်မှာကျင်းပတဲ့ ကဗျာဆရာတင်မိုး ဂုဏ်ပြုပွဲမှာ ဒီသဘောကိုပဲ (ပရိသတ်ရှေ့မှာ မဟုတ်ပါ) ပရိသတ်ထဲမှာ ဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ရင်း စပ်မိစပ်ရာ ပြောဆိုရင်း ထည့်သွင်းမှတ်ချက်ချသွားတာကို ကျွန်တော်က ဘေးကနေ ကြားနာမှတ်သားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါက ဆရာဇော်ဂျီ ၊ ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း တို့လို ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြင့်တဲ့ ဆရာကြီးများရဲ့ အယူအဆ မှတ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကြားနာမှတ်သားမိတာကို ဖောက်သည်ချတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်သား၊ အထက်သား၊ အကြေသား၊ အညာသား မခွဲခြားဘဲ စာပေရဲ့ သဘောသဘာဝကိုသာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ စာဖတ်သူများကိုယ်တိုင် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး ဆန်းကျင်ဖက်အမြင်များကိုလဲ ကျိုးကြောင်းပြပြီး ဆင်ခြင်ထုတ်ဖော် ရေးသားကြစေလိုပါတယ်။

မောင်စွမ်းရည်
၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ ၊ နယူးယောက် ။

နံ့ကြမယ်ဟေ့ ဒုံသင်းဟင်းကောင်းကောင်း – ၂

ဂွတ်ဂွတ်

ဒုံသင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဒုံသင်းသီး - (၁၀) လုံး
အုန်းသီး - (၁)လုံး
ဆား၊ သကြား

ပြင်ဆင်ပုံ

ဒုံသင်းသီးကို အဆိပ်ထုတ်ရန်ရောက်ရှက် ၇၅ရက်သကြား၁၅နှင့် ဆီ၂၀က် ထည့်ပြေမြုတ်အောင်ထည့်ပြီး နှူးပြီးစေ ပိုင်ကလာတဲ့အထိ ရေဘခါပြောင်းထည့်ကာ ပြုတ်ပါ။ ပြီးရင် တခြမ်းခွဲများကို အပြားဖြစ်အောင်ရေတ်ကကျည်ပွေ့လေးနဲ့ပတ်ပတ် လည် အသာလေးထုပေးရမယ်။

အုန်းနို့စမ်းအတွက် အုန်းသီးဘလုံးကို ခြစ်ပြီးကိုရေညှစ် ထွက်လာတဲ့ အုန်းနို့ တွေကို ဆားသကြားထည့်ပြီး ပျစ်ပျစ်လေးရသည်အထိကြိုပေးပါ။ အနှစ်တွေနဲ့ စိတ်ကြိုက်အနေထားရပြီဆို ဒုံသင်းသီးပေါ်အုန်းနို့စမ်းပြီး စားလို့ရပါပြီ။

ဒုံသင်းသီး ပုစွန်ခြောက်ငါးပိချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဒုံသင်းသီး - (၁၀) လုံး
ပုစွန်ခြောက်
ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးအပုတောင့်(၃)
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းဆီ

ပြင်ဆင်ပုံ

ပထမဦးဆုံး ဒုံသင်းသီးကို ရေဆေးပြီး ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အညှောင့်လေးတွေကို ထုတ်လိုက်ပါ။

ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ဒုံသင်းသီး များကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး ပြားအောင် ထုထောင်းပေးပါ။

ငါးပိစိမ်းစားကို ရေချက်အေးနှင့် ဖျော်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးအပုတောင့် ၃ တောင့်ကို ရောပြီး ညက်နေအောင် ထောင်းပေးပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို အပိုင်းလိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲသို့ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပုစွန်ခြောက် ထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့်ထည့် ဆီအနည်းငယ် ထည့်လိုက်ပါ။

ပြီး နောက် အိုး အဖုံး အုပ် ပြီး မီး အေးအေးနဲ့ ဆီပြန်အောင် ချက်ပေးပါ။

ဆီပြန်လာလျှင်တော့ ထုထောင်းထားတဲ့ ဒုံသင်းသီးများကို ထည့်လိုက်ပါ။

ငါးမိန်စ်ခန့် ချက်ပြီးနောက် အရည်ဖျော်ထားတဲ့ ငါးပိရည်ကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထည့်လိုက်ပါ။

အ ဖုံး အုပ် ပြီး ရေ ခ မ်း သ ည် အ ထိ ဆက်ချက်ပေးပါ။

အရသာအပေါ်အခန့်မြည်းကြည့်ပြီး ရင်ထမင်းမြိန်စေမည့် ဒုံသင်းသီးနဲ့ ပုစွန်ခြောက်ငါးပိချက်ကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ဒုံသင်းသီး ကြက်ဥမွှေကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဒုံသင်းသီး - (၁၀) လုံး
ကြက်ဥ ၅ လုံး
ကြက်သွန်နီကြီး (၁) လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းဆီ

ပြင်ဆင်ပုံ

ဒုံသင်းသီးကို အထက်ပါအတိုင်း အဆိပ်ထုတ်၊ ရေဆေးပြီး ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အညှောင့်လေးတွေကို ထုတ်လိုက်ပါ။

တခြမ်းခွဲများကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့် အပြားဖြစ်အောင်ထုပေးပါ။ဒယ်အိုးထဲတွင်ဆီထည့် နနွင်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးများထည့်ကြော်ပါ။

နီရောင်သန်းလာလျှင် ဒုံသင်းသီးကို ထည့်ကြော်ပြီးရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ မွှေပြီးအဖုံးအုပ်ထားပါ။

ရေခမ်းသွားလျှင် ကြက်ဥများဖောက်ထည့်ပြီး ဒုံသင်းသီးအပြားပုံမပျက်အောင်.. ဖွဖွမွှေကြော်ပါ။

အနံ့မွှေး လာ လျှင် မီးဖိုမှ ချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

သရုပ်ဆောင်၊ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ

ဦးမောင်မောင်မြင့် အသက်(၉၃)နှစ်

သုခမရုပ်ရှင် ဒေါ်နန်း၏ အနုပညာမျိုးဆက်ဖြစ်သူ၊ ကွယ်လွန်သူ ရုပ်ရှင်မင်းသားပြေငြိမ်း၏ ဖခင်၊ သရုပ်ဆောင်၊ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ ဦးမောင်မောင်မြင့်၊ အသက်(၉၃)နှစ်သည် မေ(၄)၊ ၂၀၂၅ မနက်၁၀နာရီ၁၅မိနစ်က ရန်ကုန်မြို့တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီး မေ၉ရက်၊ ၂၀၂၅တွင် ဈာပနအခမ်းအနားကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သော ရုပ်ကလာပ်ကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ၊မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ရှိရေဝေးသုသာန်တွင် မီးသင်္ဂြိုလ်ခဲ့ပါသည်။

လေးနှစ်ပြည့်ကုသိုလ် မစန္ဒာဝင်း

ကွယ်လွန်သူ မစန္ဒာဝင်းအား ရည်စူးပြီးလေးနှစ်ပြည့်ကုသိုလ်ပြုခြင်းအဖြစ် ဦးလှဝင်း+ ဒေါ်မြမြဦး၊ သမီး မဖြူစင်သွယ်၊ သား ဇည် မိသားစုက ၂၀၂၅ မေ၆တွင် Town Sent Restaurant ၌ ရွှေစင်တိပိဋ္ဋကဆရာတော် အမှူးရှိသော သံဃာတော် ၇-ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး Azusa မြတ္တဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သံဃာတော်များအား ပရိက္ခရာ ၈-ပါးနှင့် နဝကမ္မများလှူဒါန်းပြီး ရွှေစင်တိပိဋ္ဋကဆရာတော်အား လေယာဉ်လက်မှတ်လှူဒါန်းကာ ပရိတ်တရားနာယူခဲ့ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူ မစန္ဒာဝင်းသည် ကောင်းမှုများကို သိရှိသာဓုခေါ်နိုင်ပြီးနတ်ဌဖြစ်တဲ့စည်းစိမ်ချမ်းသာ လူ့ဌဖြစ်တဲ့စည်းစိမ်ချမ်းသာများ တို့၌ တို့၌ ခံစားရပါစေ။ ၃၁ဘုံသတ္တဝါများလဲ မစန္ဒာဝင်းနဲ့အတူ ကုသိုလ်အမျှရကြပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

နှစ်ပေါင်း၂၀ ကျော် အထူးခင်မင်ခဲ့ရသောကျွန်တော်တို့ ၏ နောင်တော်ကြီး ဆရာDr. ဦးအောင်မြင့်(6th Batch BDS) နှင့် ဒေါ်ချိုချိုဝင်းတို့၏ ချစ်လှစွာသော သားကြီး ကိုမင်းထက်အောင်၊ အသက် (၄၉) နှစ်၊ B.S(Engineering), MBA, Master of Packging သည် မေ၂၀၊ ၂၀၂၅၊အင်္ဂါနေ့နံနက်တွင် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ကြောင်း သိရသဖြင့် မိသားစုနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။ ကိုမင်းထက်အောင် ကောင်းရာဘုံဘဝရောက်ပါစေ။

Dr. အောင်မျိုးသန့် (18th Batch BDS) + မဝေဝေလွင်

သာရေး၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

အီတလီမှာနေတဲ့ တေးသံရှင် ချမ်းချမ်း

Interview SweSwe Aye

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းမှာ အီတလီနိုင်ငံမှာ မိသားစုနဲ့အတူနေထိုင်ပြီး မြန်မာပြည်အတွက် ရန်ပုံငွေသီချင်းဖျော်ဖြေပွဲတွေနဲ့ ကူညီခဲ့တဲ့ တေးသံရှင်ချမ်းချမ်းနဲ့အမေးအဖြေကိုဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ ချမ်းချမ်းရဲ့ တနေ့တာ ဖြတ်သန်းမှုကို ပြောပြပေးပါ။

ညီမရဲ့တနေ့တာ ဖြတ်သန်းမှုကတော့ မနက်ကိုစောစောထတယ်။ သမီးလေးတွေကျောင်းသွားဖို့ မနက်စာပြင်ပေးပြီး သမီးလေးသုံးယောက်ကို ကျောင်းပို့ပေါ့။ အခုနောက်ပိုင်းကျ ညီမက online shopping services လေးလုပ်ဖြစ်တော့ ဒီ Italy ကနေ ထွက်တဲ့ ဖိနပ်၊ အိတ်၊ ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်ဆေးကအစ သုံးကုန်ပစ္စည်းလေးတွေကို ရန်ကုန်နဲ့ တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ပရိသတ်တွေကို ပို့ပေးတဲ့ service လေးလုပ်တယ်။ ပင်တော့ပင်ပန်းတာပေါ့နော်။ ဖုန်းဖြေတာလဲ ကိုယ်ပဲ။ ပစ္စည်းဝယ်တော့လဲ ကိုယ်ပဲ။ စာရင်းတွေလုပ်ရတယ်။ တွက်ရတယ်။ ဖုန်းက စာပို့မှာတာတွေစစ်ရတယ်။ တယောက်ထဲလုပ်ရတာဆိုတော့ အရမ်းပင်ပန်းတယ်။ ညဘက်ဆိုလဲ သမီးလေးတွေအိပ်ချိန် ည၁နာရီ၊ ၂နာရီဆိုရင် စာရင်းတွေထလုပ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တနေ့တာဖြတ်သန်းမှုက နေ့တိုင်းတော့ ပုံမှန်မဟုတ်ဘူး။ အိပ်ချိန်တွေ မမှန်ဘူး။

၂။ အီတလီမှာနေထိုင်ဖြစ်သွားတဲ့အကြောင်းနဲ့ အခုနေထိုင်တဲ့မြို့အကြောင်း ပရိသတ်ကိုပြောပြပါဦး။

ညီမ ဒီနိုင်ငံကိုရောက်လာခဲ့တဲ့အဓိက အကြောင်းက သမီးလေးမွေးဖို့ဆိုပြီး ရောက်လာခဲ့တာ။ အဲ့ဒီ့တော်လှန်ရေးကိုလဲ မမီခဲ့ဘူး။ ဒီကိုရောက်ပြီး တပတ်မှာမှ အာဏာသိမ်းတာဖြစ်တာ။ တော်လှန်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မမီခဲ့လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘုရားကယ်တယ်ပဲပြောရမယ် အဲ့ဒီဒုက္ခတွေတခုမှ မခံစားခဲ့ရဘဲ ဒီကိုရောက်လာခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ရတယ်။ မိသားစုတွေခွဲခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပိုက်ဆံတွေ၊ အိမ်တွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအားလုံးက သူများလက်ထဲ ပါသွားတယ်ပေါ့နော်။ ညီမကတော့ လူဆိုတာက တနေ့ကျရင်သေမှာ။ ငါဒါတွေကို တွယ်တာမက်မောနေလို့လဲ ငါ့နောက်ကိုပါမှာမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဒီမိသားစုရှိနေတယ်။ အသက်ရှင်နေတဲ့အချိန် ဒီရှိတဲ့မိသားစုနဲ့ပဲ နေခွင့်ရတာကို ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ ကျန်တာဘာမှမလိုအပ်ဘူး။ အသက်ထက် ဘယ်အရာမှ အရေးမကြီးဘူး။ ညီမတို့အခုနေတဲ့မြို့လေးက ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်ပါဘူး။ လူလေးထောင်၊ ငါးထောင်လောက်နေကြတဲ့မြို့လေးပေါ့။ Padua ကနေ မြို့နယ်အခွဲလေးပေါ့။ ရန်ကုန်မှာဆိုရင် စမ်းချောင်းတို့၊ ဗိုလ်တထောင်တို့ ရှိသလိုပေါ့။ ကညွတ်တွေအဓိကစိုက်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးမြို့ပေါ့။ ရေ၊ မြေတွေ ဒီမှာအရမ်းကောင်းတော့ ဘာစိုက်စိုက်ပေါက်တယ်။ ဒီမြို့က ပုံမှန်လုပ်တဲ့လူစည်ကားတဲ့ပွဲတော်လေးတွေလဲ ရှိပါတယ်။

၃။ မအားလပ်တဲ့ကြားထဲက မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ရန်ပုံငွေရှာပေးဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေကို ပရိသတ်တွေကိုပြောပြပေးပါ။

ကိုယ့်မြန်မာနိုင်ငံကလေ ဒုက္ခသုက္ခမျိုးစုံ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကျနေတော့ ကိုယ့်နိုင်ငံကို ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ပါပဲ။ ထွေထွေထူးထူးတော့ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်နဲ့သွားရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာမျိုး၊ ဝမ်းလျှောတာမျိုး၊ ရေ၊ လေ မတည့်တဲ့အခါ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာမျိုးတော့ရှိတာပေါ့။ ဩစတြေးလျပွဲတုန်းကဆို ပြန်လာတော့ ကိုယ်ဝန်က ငါးလခွဲလောက်ဖြစ်သွားတယ်။ ဟိုမှာ တလခွဲလောက်ကြာပြီး နေ့တိုင်းသွားလိုက်၊ လာလိုက် လုပ်ရတဲ့အတွက် ကလေးက ပျက်ကျချင်သလိုဖြစ်ပြီး ဩစတြေးလျမှာပွဲမဆိုခင် တပတ်လောက်နားလိုက်ရသေးတယ်။ အပြန်ကျတော့ ခါးရိုးက ထိထားတဲ့အခါကျတော့ ပင်ပန်းတာပေါ့နော်။ ဂျပန်သွားတုန်းကလဲ ခါးရိုးထိထားတော့ သွားရလာရတာ သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ရလာဒ်လေး၊ ကိုယ်လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အရာလေးက တကယ့်ကိုလိုအပ်နေတဲ့၊ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပြည်သူတွေဆီရောက်တယ်ဆိုတဲ့အသိက ကိုယ့်ကို အများကြီးထူမတ်စေပါတယ်။

၄။ ချမ်းချမ်းရဲ့ အခုနောက်ဆုံးထွက်တဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး၊ ဆို When I am 63 သီချင်းရေးဖြစ်ပုံအကြောင်းပြောပြပေးပါ။

(https://www.youtube.com/watch?v=QUC2mu6yew8)

ညီမ အခုကိုယ်တိုင်ရေး၊ ဆိုထားတဲ့ When I am 63 ဆိုရင် အိပ်မက်ထဲမှာအတွေးရခဲ့တာပါ။ အသက်ငယ်ငယ်ကောင်မလေးတစ်ယောက်က သူ့ချစ်သူကို သူအသက်၆၃နှစ်ကျရင်ရော ချစ်ဦးမှာလားဆိုတဲ့စိတ်ကူးယဉ်တဲ့အကြောင်းလေးကို ညီမက ရေးရင်းရေးရင်း စာသားတွေက သူ့အလိုလိုထွက်လာတာ။ အဲ့ဒီအခါကျလဲ အမျိုးသားက " မင်းမှာ စိတ်ကူးလေးတွေရှိတယ်။ နင်လုပ်နိုင်တယ်" ဆိုပြီး support ပေးတယ်။

၅။ ချမ်းချမ်း ကိုယ်တိုင်သီချင်းတွေရေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုအနုပညာစေ့ဆော်မှုတွေနဲ့ သီချင်းတွေဖန်တီးပေးလဲ။ သမီး၃ယောက်နဲ့အိမ်မှုကိစ္စတွေကြားက သီချင်းရေးဖြစ်အောင် အမျိုးသားနဲ့မိသားစုကရော ဘယ်လိုပံ့ပိုးခဲ့လဲ။

ညီမက ကိုယ်တိုင်သီချင်းရေးတာတွေကများသောအားဖြင့် အိပ်မက်မက်နေရင်းမှ ရေးဖြစ်သွားတာ။ ငါကြားမိသလိုပဲ ဆိုညည်းနေ၊ ညည်းနေရင်း စာသားလေးတွေထွက်လာရင် ချရေးဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒီအခါကျ အမျိုးသားကို ပြောတယ်။ " ငါမနက်မိုးလင်းအိပ်ယာထရင် သီချင်းတပုဒ်ရေးလိုက်ဦးမယ်" လို့ သူ့ကိုပြောရင် အစ်မက အပေါ်ထပ်မှာသီချင်းရေးနေရင် အမျိုးသားက ကလေးတွေကို မနက်စာချက်ကျွေးတယ်။ ပြီးရင် အစ်မသီချင်းကို နားထောင်ပေးတယ်။ English လိုရေးတာဆိုတော့ သူက စာသားလေးတွေ ဒီလိုပြောင်းထည့်ပါလားဆို အကြံပေးတယ်။ အခေါ်အဝေါ်အသုံးအနှုံးလေးတွေက ကိုယ်က မိခင်ဘာသာစကားမဟုတ်တော့ သူနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဒီလိုစာလုံးလေးသုံးရင်ကောင်းမလား၊ ဒီလိုသုံးရင်လှမလား စသဖြင့် မေးဖြစ်တယ်။ သူက အကြံပေးတယ်။ နားထောင်ပေးတယ်။ သူက အရမ်း support ပေးတယ်။ အသံဖမ်းတဲ့ဆီကို လိုက်ပို့ပေးတယ်။ သီချင်းသွင်းနေရင် ကလေးထိန်းပေးတယ်။ ယောက္ခမတွေကလဲ သီချင်းကိစ္စလုပ်နေရင် ဟင်းချက်ပေး၊ ကလေးထိန်းပေး စသဖြင့် အမျိုးသားမိသားစုက အများကြီးနားလည်ပြီး ပံ့ပိုးပေးတာမို့ ဒီမှာအနုပညာအလုပ်လုပ်ရတာ ညီမအတွက်အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လဲ တခါတလေကျတော့လဲ ကိုယ့်ပရိသတ်နဲ့မျက်နှာချင်းဆိုင်ခွင့်မရတာမို့ စိတ်ဓာတ်ကျတာပေါ့နော်။ ပရိသတ်နဲ့ Oneline မှာတွေ့ရတာတွေရှိပေမယ့် အစ်မတို့က အချိန်၅နာရီ၊ ၆နာရီလောက်ကွာတော့ အဆင်မပြေဘူးပေါ့နော်။ ဘယ်လိုပြောမလဲ။ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာလောက်တော့ အဆင်မပြေဘူးပေါ့နော်။ တော်လှန်ရေးကာလမှာတော့ အများကြီးရုန်းကန်ရတာပေါ့။ အမျိုးသားက " မင်းက အဆိုတော်ဖြစ်ဖို့ မွေးဖွားလာတာ။ အဆိုပညာကောင်းတယ်။ မင်းအသံဒီလောက်ကောင်းတာ။ ဒီအတိုင်းသွားပြီး မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ မျက်ခြေမပြတ်အနုပညာနဲ့ထိတွေ့ရမယ်" လို့ပြောတယ်။ ညီမနိုင်ငံခြားပွဲတွေသွားဆိုလဲ သူက အလုပ်ဖျက်ပြီး လိုက်ပို့တယ်။

၆။ ချမ်းချမ်းရဲ့ ဂီတအနုပညာသက်တမ်းတလျှောက်မှာ မမေ့နိုင်စရာအဖြစ်အပျက်တွေကိုပြောပြပေးပါဦး။

ညီမရဲ့ ဂီတအနုပညာသက်တမ်းတလျှောက်မှာ မမေ့နိုင်စရာအဖြစ်အပျက်ကိုပြောရရင် ဂျပန်နဲ့ဩစတြေးလျကို သီချင်းသွားဆိုခဲ့တဲ့ခရီးတွေပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲ့ဒီကမှစပြီး ညီမရဲ့ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ပုံတွေပြောင်းလဲလာတယ်။ အရင်ကဆို ညီမက stage အရမ်းကြောက်တတ်တယ်။ အမျိုးသားက " နင်က သီချင်းဆိုတတ်တယ်။ နင်က ငါ့ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံး။ နင်က အဆိုတော်အလုပ်ပဲလုပ်ရမှာ။ ဒါ့ကြောင့် အဆိုတော်အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိ။ မကြောက်နဲ့။ နင်အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တယ်" ဆိုပြီး အားပေးတော့ ညီမက ခွန်နဲ့အားနဲ့ဆိုဖြစ်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံခြားဖျော်ဖြေရေးခရီးစဉ်တွေအကုန်အဆင်ပြေခဲ့တယ်။ သူအားပေးလို့ပဲ ကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့လဲ သီချင်းတွေဆိုဖြစ်တယ်။ ဂျပန်ခရီးစဉ်ဆိုရင်လဲ အားလုံးက အပင်ပန်းခံပြီး ညီမတို့ကို လိုက်ပို့ပေးတယ်။ ပျော်ခဲ့ရတယ်။

၇။ ချမ်းချမ်း To Page 18

လျှောင်လှိုင်းစီးနေရက်များ

ချွေးတွေနဲ့ဆောက်ထားတဲ့
အိမ်ကြီးပြိုသွားတော့
မျက်ရည်တွေနဲ့
ယာယီအိမ်လေး ဆောက်ပြီး နေလိုက်ရ။

အလောင်းပြန်ရလိုက်သူမို့
အလောင်းပြန်မရလိုက်တဲ့သူတွေထက်
ကံကောင်းတယ်လို့တွေးပြီးဖြေရတယ်
ဘုရားလည်းတရ တရားလည်းကျရ
လျှောင်လှိုင်းတွေစီးနေရတဲ့
ငရဲကလည်းရက်ရက်စက်စက်လှ။

ကျန်ခဲ့တာဆိုလို့
အဝတ်တစ်ထည်ကိုယ်တစ်ခု
အဝတ်တစ်ထည်ကိုယ်တစ်ခုဆိုလို့
မျက်ရည်တွေနဲ့စိုလှပါပြီ။

အိပ်တော့လည်းမပျော်ဘူး
မအိပ်တော့လည်းမပျော်ဘူး
စေတနာရှင်တွေပေးတဲ့ထမင်းဘူးလေးတွေကို
မျက်ရည်ရွှဲဆမ်းပြီး
ဘယ်နှရက်ကြာအောင်စားနေရအုံးမှာလဲ။

ကိုယ့်ဒဏ်ရာကိုယ်လျှာနဲ့လျက်နေတဲ့ခွေးလို
ကိုယ့်ဒဏ်ရာကိုယ်မျက်ရည်နဲ့ဆေးထည့်နေရ
အရင်တုန်းကတော့
တစ်မြို့လုံးအနှံ့ငါ့ခြေရာတွေ
အခုတော့
တစ်မြို့လုံးအနှံ့ငါ့မျက်ရည်တွေ
ရှေ့ရေးကိုမျှော်ကြည့်မိတော့လည်း
တိုက်အောက်မှာအနာဂတ်ဟာပိနေဆဲ။ ။

စိုးနောင်(မုံရွာ)

ဂဇက်ကဗျာ ၁

လွမ်းလောက်တဲ့ ရှစ်ဆယ်

မျက်နှာပေါ်က အရေးအကြောင်း
တဖြည်းဖြည်းပြောင်းသွားလည်း
ရှစ်ဆယ်ကို အချစ်ပိုတယ်။

ဒီမိုကရေစီ အရေးအကြောင်း
တဖြည်းဖြည်း မကောင်းချိန်မှာတော့
မေမေဟာ ရှစ်ဆယ်တွင်းချဉ်းခဲ့ပြီ။

ကျားကို တရားဟောဖို့
မိစ္ဆာနဲ့ ရင်ကြားစေ့ဖို့
စားတောင်ကိုကျော်နေတုန်း
စီးပင်လယ်ထဲ မေမေရောက်သွားတယ်။

တောင်တွင်းလား တောင်ပြင်လား
အကျဉ်းချုပ်လား အကျယ်ချုပ်လား
ဘယ်နေရာမှာထားထား
ပြည်သူ့နှလုံးသားထဲ
မေမေ့သွေးများ စီးဆင်းဆဲ။

မေမေ့အနား ကပ်ဖား
မေမေ့ကို ဆယ်လီလိုမြှောက်စား
မီလျံနာဖြစ်သွားသူတွေက လွဲလို့ပေါ့။

အရိုးမပေးတဲ့ မေမေဟာ..
အင်္ဂလန်မှာ ဘွဲ့ရပြီး
မြန်မာပြည်မှာ ရှင်သန်တယ်
ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထင်ကျန်မယ်။

အရိုးမပေးတဲ့ မေမေဟာ..
သံသရာက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကျင့်သလိုမျိုး
စစ်ဖိနပ်က လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း
ဒီမိုကရေစီရကြောင်းတရားကျင့်နေတာ။

နေဝင်ညကိုကျူးဖြတ်တာကနေ စလို့
ရောင်နီသာတဲ့နေ့သစ် အထိ
ခွန်အားဖြည့်ဖို့ မေမေရှိတယ်။

အသက်ဆိုတာ ကိန်းဂဏန်းတခုပါ
ရှစ်ဆယ်တန်းပဲ ရောက်ရောက်
နှစ်တရာတန်းပဲ ရောက်ရောက်
ဘယ်နေရာ ရောက်ရောက်
ဇွန်(၁၉)ရောက်တိုင်း
လွမ်းလောက်တယ်မေမေ။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

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

Tel: (415) 399-1212

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

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

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

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

Highland Transporter

Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving

လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem
FARMERS
INSURANCE
ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

Bay Area Residential Specialist

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

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

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

'ဇွန်လ' အမျိုးသားများကျန်းမာရေးလ

Men's Health Month in America

Healthcare

ကျော်ဗင်း၊ ဆေး ၁(၇၉)

ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လ ၈ ရက်နေ့ ၂၀၂၅ ခုနှစ်က "ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့"ဆိုပြီး ကမ္ဘာမှာ အခမ်းအနားတွေလုပ်ကြ၊တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေက လမ်းလျှောက်ပွဲတွေလုပ်ကြနဲ့ အင်တိုက်အားတိုက် အားရစရာကြီးပါ။ အဲ့ဒီသတင်းတွေကိုကြည့်ပြီး ကျနော့် အတွေးထဲမှာ အမျိုးသားများအတွက်ကော ဘာအထိမ်းအမှတ်ရှိသလည်းလို့ စူးစမ်းကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အင်တာနေရှင်နယ် မှာတော့ နိုဝင်ဘာလ ၁၉ ရက် ၂၀၂၅ ကို "ကမ္ဘာ့ အမျိုးသားများနေ့"လို့သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။ အဲဒ့ီနေ့ဟာဆိုရင် "ကျနော်တို့ရဲ့ ဘဝ၊ ကျနော်တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်တောက်ပအောင် စိတ်စေတနာကောင်းများဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သော အမျိုးသားများအား အသိအမှတ်ပြုသောနေ့၊ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းပြသသောနေ့"ဖြစ်သည်ဟု international men's day.com မှာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ဘဲ အမေရိကားဘက်ကို ငဲ့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အမေရိကားမှာတော့ နှစ်စဉ် ဇွန်လ ကို"အမျိုးသားများ ကျန်းမာရေးလ"လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒါနဲ့ဘဲ ဒီအမေရိကားက "အမျိုးသားများကျန်းမာရေးလ" ကို ဘာကြောင့်သတ်မှတ်ထားသလည်း၊ ဘာရည်ရွယ်ချက်တွေရှိသလည်း၊ ဘာတွေလုပ်ကြသလည်း၊ ဘာတွေလုပ်သင့်သလည်းလို့ ဗဟုသုတအဖြစ် ဖြန့်ဝေလိုစိတ် ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်

Indiana University website မှာ June 22, 2023 တွင်ဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ Christina Griffith ရဲ့ Men's Health Month: Five things to know ဆောင်းပါးမှာ

■ အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများထက် ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း ပြသခြင်းဟာ လျော့နည်းကြောင်း၊အမျိုးသားထုကြီးရဲ့ ၆၀% သာလျှင် နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကြပြီး၊ ၄၀% မှာတော့ ရောဂါ ကြီးကြီးမားမား အဆင့်ဖြစ်မှသာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေကို ရောက်ရှိကြောင်း၊

■ အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများထက် သေဆုံးနှုန်းဟာ ၄၁% များနေကြောင်း၊ အမေရိကားမှာ အများဆုံးသေဆုံးရတဲ့ ရောဂါ ၁၀မျိုး ဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ လေဖြတ်ခြင်း နဲ့ ဆီးချိုရောဂါ စသည်များ ထဲမှာ အမျိုးသားများက ၈ မျိုးကို ပါဝင်ဦးဆောင်နေကြောင်း

■ ၃၁% သော အမျိုးသားထုကြီးဟာ စိတ်ကျရောဂါ depression (ဒီပရက်ရှင်း)ကို သူ့သက်တမ်းမှာ တစ်ခါဖြစ်ဘူးပြီး၊ ၉% ဟာ နေ့စဉ် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း depression နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း Anxiety (အင်ဇိုင်းရတီး) ကိုခံစားနေကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီ အမျိုးသားတွေထဲက လေးပုံတစ်ပုံ သာဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူများထံ ပြသကြပြီး သုံးပုံတစ်ပုံသာဘဲ ဆေးသောက်ကြပါကြောင်း

■ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ Prostate Cancer (ပရောစတိတ် ကင်ဆာ) ဟာ အမေရိကားမှာ ဒုတိယ အသေအပျောက်များတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး၊ အကယ်၍ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ သူ့ အဖေ၊ သူ့ညီအစ်ကို၊ သူ့သားတစ်ယောက်ယောက်မှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ရှိမယ်ဆိုရင် သူဟာ ၂ဆမှ၃ဆ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိကြောင်း၊ ဒါကြောင့်မို့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး PSA (ပီအက်စ်အေ)တို့ DRE (ဒီအာအီး) တို့စစ်ဖို့သင့်ကြောင်း (PSA ဆိုတာက သွေးထဲမှာရှိတဲ့ Prostate Specific Antigen ဆိုတဲ့ပစ္စည်းကို စစ်ဆေးတာဖြစ်ပါတယ်။ PSA 10ng/ml ထက်များနေရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေများနေတဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ အရေးတကြီးပြသရန်လိုအပ်ပါတယ်။ DRE ဆိုတာက Digital Rectal Examပါ၊ ဆရာဝန်က လူနာရဲ့စအိုပေါက်မှတဆင့် လက်ညိုးနှင့် ဆီးကျိတ်ကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်)

■ အမျိုးသား လိင်တံ ညှိုးခြင်း ပြဿနာသည် အမေရိကားတွင် သန်း၃၀ မျှသော အမျိုးသားများတွင်တွေ့ကြုံနေရသောပြဿနာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိမိတွင်ခံစားနေပါက ဤ ကိစ္စသည် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊သွေးထဲတွင်သကြားဓါတ်များနေခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေခြင်း ရှိ မရှိ ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆရာဝန်နှင့်ပြသကြည့်ရန်လိုအပ်ကြောင်း တိုက်တွန်းထားပါသည်

ဒီအကြောင်းအချက်တွေကြောင့်လည်းဘဲ အမျိုးသားများ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ရန် တပ်လှန့်ဘို့ရာ ဇွန်လကို "အမျိုးသားများ ကျန်းမာရေးလ" အဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်

usa.gov website တွင် May 23, 2024 နေ့စွဲနှင့် ဖေါ်ပြထားသော Improving men's health စာစဉ်တွင် အောက်ပါအချက်များကို လည်း ဖေါ်ပြထားပါသည်

■ အမေရိကားတွင်နေထိုင်သော အမျိုးသားများ၏ သက်တမ်းသည် အမျိုးသမီးများထက် ၆ နှစ်နီးပါး လျော့နည်းသည်။ အဲ့ဒါ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ တနှစ်တစ်ခါ မှန်မှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ရောဂါကာကွယ်ရေး စီစစ်စမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်ရန်ပျက်ကွက်နှောင့်နေးနေသည့်အတွက် အသက်ကို ရန်ရှာနိုင်သော ရောဂါများက အနိုင်ယူသွားသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်

■ နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါတွေကြောင့် အမေရိကားမှာ တနှစ်လျှင် အမျိုးသား သုံးသိန်းခွဲ နီးပါး သေဆုံးကြရသည်။

■ ကင်ဆာဖြစ်ပွါးနှုန်း မှာလည်း အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် မြင့်မားသည်

■ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သောကြောင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ၄ ဆ ပိုမိုပြီး suicide (ဆူစိုက်) မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်ကြသည်။

ရေးရင်းနဲ့တောင် ဆက်မရေးချင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ပေါင်ကိုယ်လှန်ထောင်းသလိုများဖြစ်နေပြီလား (ဥပမာ ရိုင်းသွားလျှင် တောင်းပန်ပါသည်)။ ကဲ ကျနော်တို့ အမျိုးသားတွေ ဘာလုပ်ကြမလည်း၊ ဘာလုပ်သင့်သလည်း

အဲ့ဒီ စာစဉ်ထဲမှာဘဲ အမျိုးသားများကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်သော အချက်များကို ဆက်လက်ဖေါ်ပြထားပါသေးတယ်

Anual Medical checkup and Preventive care health screening ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း တွေမှာ တနှစ်တစ်ခါကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပြီး ရောဂါစီစစ်စမ်းသပ်မှုများကိုပြုလုပ်ပါ

Medicare၊ Medi- Cal ၊ Medical suppliment insurance plans စသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အာမခံများဖြင့်ဆို ငွေ ကုန်ကြေးကျနည်းခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝ ကုန်ကျစရာမလိုပါ

■ Lifestyle choice မိမိရဲ့နေထိုင်မှု ဘဝ ပုံစံကို

To Page 18

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇွန်လ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကောင်း၍ မိမိဖြစ်စေချင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မည်။ ငွေကုန်ကျမှု များနေသောလ ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးကိစ္စ သတိထားပါ။ အမှုဖြစ်ကိန်း ရှိနေသည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ပျက်သွားမည်။ ယတြာ ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ အလုပ် အသင့်အတင့် ကောင်း၍ အလုပ်ဦ ရန်ပေါ်နေတတ်သည်။ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများ၏ အားပေးကူညီမှု ရရှိမည်။ ဇနီးဖြစ်သူအတွက် သောက များနေတတ်သည်။ ယတြာ။ ပေါက်ဆီ ၃ လုံးကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ ငွေအထူးဝင်ကိန်းရှိ၍ ထီထိုးကံစမ်းကြည့်ပါ။ အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်ဦ ရန်ပေါ်နေမည်။ အိမ်ထောင်ရေး မသာယာပါ။ ဇနီးဖြစ်သူက ရန်ပြု၍ ထွက်သွားတတ်သည်။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့် လှူတန်းပါ။

၄ ။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ အလုပ် အပြောင်းအရွှေ့ ရှိသည်။ ရရန်ရှိသော ငွေကြေးများ ရရှိမည်။ သားသမီးများအတွက် ဝမ်းသာစရာများ ဖြစ်မည်။ စက်ပစ္စည်း ပျက်ကိန်း၊ ထွက်ကိန်း ရှိနေသည်။ ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့်ကို ကပ်လှူပါ။

၅ ။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ အလုပ် အသင့်အတင့်ကောင်း၍ ကုမ္ပဏီအလုပ်၊ အစုစပ် လုပ်ငန်းများကြောင့် ငွေဝင်ကောင်းနေသောလ ဖြစ်သည်။ မိန်းမ ဖြစ်လျှင် လင်ဖြစ်သူနှင့် ပြဿနာ တက်မည်။ လင်ဖြစ်သူ အိမ်က ဆင်းသွားမည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ဘုရားကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကောင်းနေမည်။ မထင်မှတ်ထားသော အလုပ်များ ဖြစ်ပေါ်၍ အကျိုးရှိမည်။ ငွေကြေး ဝင်အားလည်း ကောင်းနေမည်။ မယားဖြစ်သူအတွက် အဆင်ပြေနိုင်သော်လည်း လင်ဖြစ်သူအတွက် သောကမအေး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယတြာ ။ အုန်းထမင်းနှင့်ကြက်သား လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ အလုပ်ကောင်း၊ ဝင်ငွေကောင်းနေသော်လည်း မိတ်ဆွေကောင်း ပျက်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးလည်း ညံ့နေတတ်သည်။ အစားမှား၊ ဆေးမှား သတိထားပါ။ ခရီးသွားကိစ္စ ပျက်မည်။ ယတြာ ။ အားဆေး လှူတန်းပါ။

ဗေဒင်သုတ (ချိုင်းနီးစ်ပက္ခဒိန် တိရစ္ဆာန် သင်္ကေတ) (Chinese animal sign) သိစရာ

ချိုင်းနီးစ်ပက္ခဒိန် တိရိစ္ဆာန် သင်္ကေတသည် တနှစ်လျှင် အကောင်တမျိုးဖြင့် ၁၂ နှစ် ပတ်လည်တွင် အကောင် ၁၂ မျိုးဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ကြွက်၊ နွား၊ ကျား၊ ယုန်၊ နဂါး၊ မြွေ၊ မြင်း၊ ဆိတ်၊ မျောက်၊ ကြက်၊ ခွေး၊ ဝက် ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားရာ ထိုသတ်မှတ်သောနှစ်တွင် မွေးဖွားသူသည် ထိုနှစ်အတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် သင်္ကေတ အကောင်၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ဖေါ်ပြသည့်အပြင်၊

အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်ရာ၌ဇင်း ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာ စပ်တူပူးပေါင်း လုပ်ကိုင်ရာ၌ဇင်း၊ သင်္ကေတ အကောင်ခြင်း မတဲ့သူများကို ရှောင်ကြလေ့ရှိပါသည်။

ယခု ဖေါ်ပြလိုသည်မှာ မိမိမွေးဖွားနှစ်တွင်ရှိသော အကောင်သင်္ကေတနှင့် မိမိလက်တွဲအဖေါ်ပြုမည့်သူ၏ သင်္ကေတအကောင်တို့ မတဲ့လျှင် အိမ်ထောင်ရေး၌ ရန်ပေါ်ခြင်း ၊ မသင့်မြတ်ခြင်း ၊ မသာယာခြင်း ၊ စီးပွား မဖြစ်ထွန်းခြင်းများ ရှိတတ်ပါသည်။

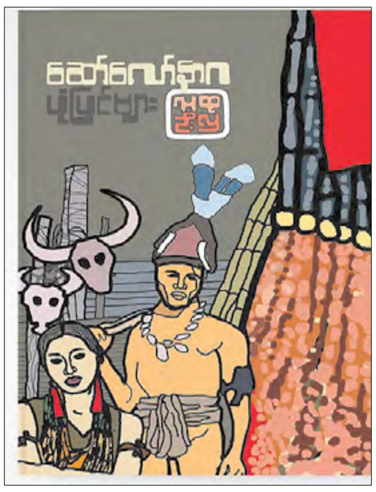
မြန်မာ ဗေဒင်အယူအဆအရ၊ နတ်၊ လူ၊ ဘီလူး၊ နက္ခ တွက်ကိန်းအရ၊ အဖေါ်အတွဲ မပြုသင့် မပြုအပ်သည့် ဘီလူးနှင့် လူအတွဲကဲ့သို့ပင် ချိုင်းနီးစ်ပက္ခဒိန် သင်္ကေတ အကောင်တွဲများ၌လည်း မတွဲသင့်သော အကောင်တွဲများ ရှိပါသည်။

၁။ ကြွက်နှစ် ဖွားသူသည် မြင်းနှစ်၊ ယုန်နှစ်၊ ကြွက်နှစ်ဖွားများနှင့် မတဲ့ပါ။ **၂။** နွားနှစ်ဖွားသူသည် ဆိတ်နှစ်၊ မြင်းနှစ်၊ ခွေးနှစ် ရှောင် ။ **၃။** ကျားနှစ်ဖွားသူသည် မျောက်နှစ်ဖွားကို ရှောင် ။ **၄။** ယုန်နှစ်ဖွားသည် ကြက်နှစ်၊ ကြွက်နှစ်ကို ရှောင် ။ **၅။** နဂါးနှစ်မွေးသူသည် ခွေးနှစ် မွေးသူကို ရှောင် ။ **၆။** မြွေနှစ် မွေးသူသည် ဝက်နှစ် မွေးသူကို ရှောင် ။ **၇။** မြင်းနှစ် မွေးသူသည် ကြွက်နှစ်၊ နွားနှစ်ကို ရှောင် ။ **၈။** ဆိတ်နှစ် မွေးသူသည် နွားနှစ်ဖွားကို ရှောင် ။ **၉။** မျောက်နှစ် မွေးသူသည် ကျားနှစ်မွေးသူကို ရှောင် ။ **၁၀။** ကြက်နှစ် မွေးသူသည် ယုန်နှစ်၊ ကြွက်နှစ်ကို ရှောင် ။ **၁၁။** ခွေးနှစ် မွေးသူသည် နဂါးနှစ်၊ နွားနှစ်ဖွားကို ရှောင် ။ **၁၂။** ဝက်နှစ် မွေးဖွားသူသည် မြွေနှစ်ဖွားကို ရှောင် ။

စသည်ဖြင့် မိမိတို့ မွေးဖွားသည့်နှစ်အလိုက် သတ်မှတ်ထားသော အကောင်သင်္ကေတအရ ရှောင်သင့်သည်များကို ရှောင်နိုင်ကြရန် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။ အားလုံး အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)

ဂဇက်စာအုပ်စင်



ဆော်လော်နာဂပုံပြင်များ- လူထုဦးလှ

နာဂတိုင်းရင်းသားပုံပြင်များဖြစ်သောဆွမ်မရာနာဂပုံပြင်၊ တန်ခွန်နာဂပုံပြင်၊ လိုင်းနောင်နာဂပုံပြင်များကိုလူထုဦးလှအသက်ရှင်စဉ်အခါက ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ပိန်းကူးနာဂပုံပြင်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

လူထုဦးလှဟာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော်လဲ ထုတ်ဝေရန် အဆင်သင့်ပြင်ထားခဲ့သောမထုတ်ရသေးသည့်ပုံပြင်စာအုပ်များထဲမှ ဆော်လော်နာဂပုံပြင်များကို လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ၂၀၂၅၊ မေလတွင် ထုတ်ဝေလိုက်သည်။

ဆော်လော်နာဂပုံပြင်များသည် ပြည်ထောင်စုတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများပုံပြင် အမှတ်စဉ် - ၅၀ ဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၃၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဟာသများဖြင့် ထုဆစ်ခြင်း- မောင်စိန်ဝင်း[ပုတီးကုန်း] စိန်ရတုမွေးနေ့ အမှတ်တရ

ချစ်ဦးညို၊ ဂျူး၊ စမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)၊ မိချမ်းဝေ၊ မောင်ခိုင်တည်၊ မောင်ခိုင်တည်၊ လယ်တွင်းသားစောချစ်၊ မောင်လှမျိုး (ချင်းချောင်းခြံ)၊ သန်လျင်မောင်မောင်ဦး၊ သန်းမြင့်အောင်၊ ခင်သန္တာ၊ ညီမင်းညို၊ မောင်ညိုအေး-ပန်းတော၊ ထင်လင်းဦး(wisdom Villa)၊ နှင်းဝေငြိမ်း၊ မြနှောင်းညို၊ ရာသက်ပန်(တောင်ငူဆောင်), ရဲသျှမ်း၊ ဟန်သုသော်၊ အောင်ဇင်မင်း စသည့် စာရေးဆရာ ၁၉ ဦးက ဆရာမောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း) စိန်ရတုမွေးနေ့အတွက် အမှတ်တရ စာများကို စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ ၂၀၂၅၊ မတ်လတွင် The Lantern House စာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

လင်ကောင်းမရသော မိန်းမများ- ဒေါက်တာမြတ်သန္တာ

စာအုပ်တွင် ပါဝင်သူများသည် စိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်ထားသော ဇာတ်ကောင်များမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ဘဝတွင်အမှန်တကယ်ရှိကြသူများဖြစ်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှသော လင်ကောင်းမရသော်လဲ ဘဝကိုအရှုံးမပေးကြသောမိန်းမများအကြောင်းကို ရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ငါတို့စာပေက ၂၀၂၅၊ မတ်လတွင် တတိယအကြိမ်ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပြီး စာမျက်နှာ ၁၈၂ မျက်နှာပါဝင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၉၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

စကားလုံးမဲ့

ကန့်ဘလူနဲ့တင် ကြေကွဲခဲ့ရပြီပဲ
ဒီပဲယင်းရယ်
ရင်အခါခါ ကွဲထပ်ရပြန်ပါပေါ့ ..။
အနာဂါတ်ရဲ့ ကောင်းကင်
ပြာကြည်လဲ့ ဝေဟင်ဟာ
ရင်ခွင်ကို မျက်ရည်ပင်လယ်
ထွန်းစေပါ့မလားရယ်လို့
ထင်မထားတဲ့ ရက်စက်မှုတွေနဲ့
ဆစ်ထုရခက် နှလုံးသားရှိုင်းရှိုင်းတွေက
ယှဉ်နိုင်းစရာ စကားလုံးမဲ့ ။ ။

ဆူးသစ်နီ

စီးချင်း

စားကို စားချင်းလှ လုံချင်းဖြင့်
မြားချင်း ရင်ဆိုင်၊ အင်အားပြိုင်၍
နိုင် နိုင်လည်း...။
မေတ္တာနဲ့ တိုး
စားတို့ ကျိုး၏။
မေတ္တာနဲ့ တွေ့
လှံတို့ကွေး၏။
မေတ္တာနဲ့ ဆုံ
မြားတို့ တုန်၏။
ခမ္ဘာကိုယ်စား
မေတ္တာများ က
အင်အားပို၍ ကြီးကြသည်။

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.

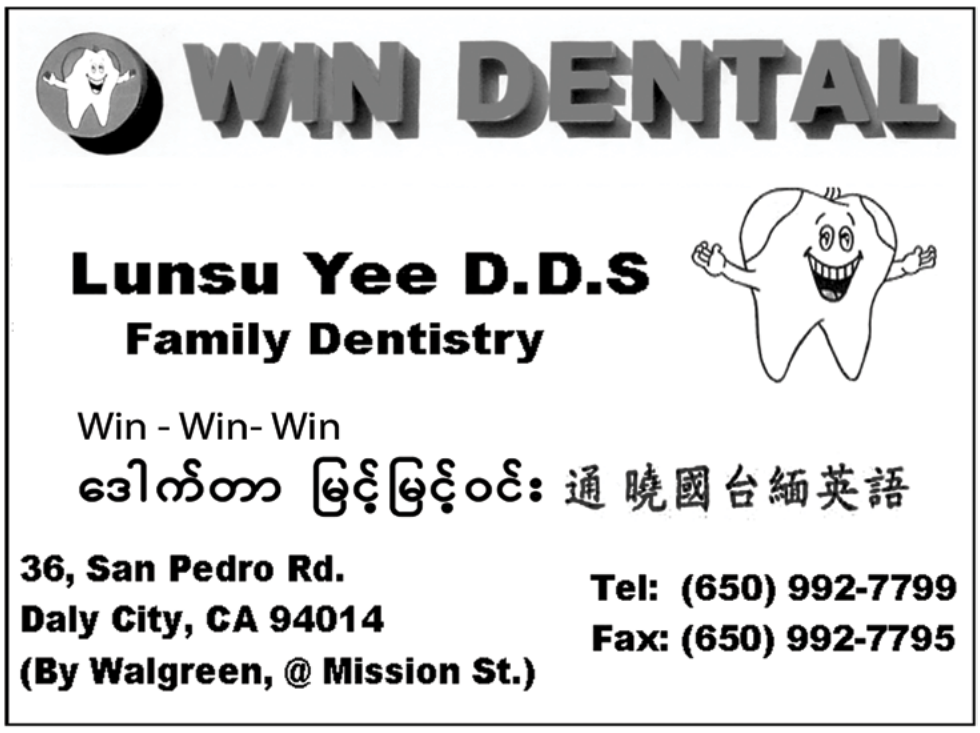
M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the 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။



ယခုလကာတွန်း

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဂေါ့ဖ် ညံ့ပြီဆိုရင်

လူတယောက် သူ့ဆရာဝန်ကိုသွားပြတယ်။ ဆရာဝန်က သူ့ကိုစစ်ဆေးကြည့်ရှု ပြီးနောက် မှတ်ချက်ချတယ်။ " ခင်ဗျား ကြည့်ရတာ လေ့ကျင့်ခန်း တော်တော် လုပ်ထားတဲ့ပုံပဲ " ။ လူကြီးကပြန်ပြောတယ်။

" အို ဟုတ်ပါ့ဗျာ။ တနေ့ကပဲ ကျနော် ကျောက်ဆောင်တွေ၊ သစ်ပင်တွေကို ဖြတ်သန်းရတဲ့ မြေပြင်ကြမ်း ၅မိုင် လျှောက်ခဲ့တယ်။ ရေကန်တခုရဲ့အစပ် ကိုလည်း ခက်ခက်ခဲခဲကူးဖြတ်ခဲ့သေးတယ်။ဆူးလေပင်မြင့်မြင့်တွေကိုတွန်း ဖယ်ပြီးကူးဖြတ်ခဲ့ရတယ်။ သဲဆင်ခြေ လျှောတွေပေါ်ကနေ လျှောဆင်းတော့ မျက်စိထဲ သဲတွေ ဝင်ခဲ့တယ်ဗျာ "

ဆရာဝန် အတော်ကြီးသဘောကျသွား တယ်။ " ခင်ဗျားဟာ အိမ့်ပြင်ဘက်လေ့ကျင့် ခန်းတွေမှာ စိတ်နှစ်ထားတဲ့ တကယ့် ဝါသနာအိုးပါပဲဗျာ "

အဲဒီအခါ လူကြီးပြန်ပြောတာက " မဟုတ်ဘူးဆရာ ၊ ကျနော်က တကယ် ညံ့တဲ့ ဂေါက်သမားတယောက်ဖြစ် နေလို့ပါ " တဲ့ ။ ။

ဝန်ခံတာသဘောကျပေမယ့်

လူရွယ်တယောက် သူ့ရည်းစားကို သူတို့ ရဲ့ယာတောဆီ ဖိတ်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အိမ့်အပြင်ဘက်က ရှေးဟောင်းပုံစံ ကျင်းအိမ်သာကြောင့် ဖိတ်ရမှာရှက်ရွံ့နေတယ်။ ရေပိုက်စံနစ်ပါတဲ့ခေတ်မီရေအိမ်သာတလုံးဆောက်ဖို့အကြောင်း သူ့အဖေနဲ့ အ ခြေအတင် ပြောကြည့်တယ်။ ရှေးရိုးစွဲ အဖေက လက်လျှော့မပေးဘူး။ လုံးဝ စိတ်ပျက်ကာ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး တည သူ အိမ့်ပြင်ထွက်ပြီး အဲဒီကျင်း အိမ်သာကို ကုန်းမြင့်ပေါ်ကနေ တအား ကော်ပြီးတွန်းချလိုက်တယ်။ကျင်းအိမ် သာ တခုလုံး အောက်ရောက်သွားပေမဲ့အကျိုး အပဲ့ အပျက်အစီး မရှိဘူး။ ထရပ်ဝန်ချီ စက်နဲ့ပြန်ဆွဲတင်ရင် ကျင်းအိမ်သာလုံးဝ ပျက်စီးသွားမှာကိုတော့ သူသိတယ်။ နောက်တနေ့ နံက်စာစားချိန်မှာ ကျင်း အိမ်သာကိုဖျက်ဆီးလိုက်တာ သူလားလို့ သူ့အဖေကသူ့ကိုမေးတယ်။ တချိန်ထဲမှာ ပဲ ဂျော့ချ်ဝါရှင်တန်နဲ့ချယ်ရီပင်ဇါတ် ကြောင်းကို သူပြန်သတိရအောင်ပြောပြတယ်။

" ဟုတ်ကဲ့ပါဒက်ဒီ၊ ကျနော်ဖျက်ဆီးလိုက်တာပါ"လို့ကောင်လေးကသက်ပြင်း ချပြီးဝန်ခံတယ်။

" ရိုးရိုးသားသားဝန်ခံတာ ဒက်ဒီသဘော ကျတယ်။ ဒါပေမဲ့အပြစ်ဒဏ်အနေနဲ့ ကျင်းအိမ်သာသစ်တလုံးချက်ခြင်းပြန် ဆောက်ဖို့ မင်းကျင်းတူးပေတော့ " သူ့ အဖေကပြောတယ်။

"ဒါပေမဲ့ဒက်ဒီရာ၊ ဂျော့ချ်ဝါရှင်တန်က သစ်ပင်ခုတ်တာသူဖြစ်ပါတယ်လို့ဝန်ခံတော့ သူ့အဖေကသူ့ကိုအပြစ်မပေးခဲ့ဘူးလေ " ကောင်လေးကအတွန့်တက်တယ်။

"ဟုတ်ပါတယ်။သားပြောတာမှန်ပါတယ်။ဒါပေမဲ့ချယ်ရီပင်ကိုဝါရှင်တန်ခုတ်လှဲတုံးက သူ့အဖေကအဲဒီအပင်ထဲမှာ ရှိ မနေဘူးကွ " ။ ။

မေမေပြောတဲ့ခွဲခြားနည်း

နှင်းဆီပင်နဲ့အလေ့ကျပန်းပင်ကိုကျနော် မခွဲခြားတတ်ဘူး။ဒါကြောင့်ကျနော့် ဥယျာဉ်ကိုပြင်ဖို့အချိန်ကျရောက်လာတဲ့ အခါ ဘယ်အပင်ကိုထားပြီးဘယ်အပင် ကိုနှုတ်ပစ်ရမယ်ဆိုတာကြုံရာမရဖြစ်နေ မိတယ်။ ကျနော့်အမေပြောတဲ့လက်စွဲစကားကိုကြားကာမှ ကျနော်ခွဲခြားနိုင်တော့တယ်။ အမေပြောတာက

" အားလုံးဆွဲနှုတ်ပစ်လိုက်။ ပြန်ပေါက် လာတဲ့အပင်ကပေါင်းပင်ပေါ့' တဲ့။ ။

တုံ့ပြန်မှု

ကျမရဲ့ ခုနှစ်နှစ်အရွယ် မြေးယောကျာ်းလေးကို နှစ်စဉ်ထိုးနေကျ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးဖို့ ခေါ်သွားတယ်။ သူနာပြုက ဆေးထိုးအပ်ပြင်ဆင်နေတုံး မေးတယ်

" မနှစ်က ကာကွယ်ဆေးထိုးတော့ ခန္ဓာတုံ့ပြန်မှု ရှိခဲ့လား " ။

" ရှိခဲ့တယ် " လို့ ကျမမြေးက သုန်သုန်မှုန်မှုန် ဖြေတယ်။

သူနာပြု ဆေးထိုးအပ်ကိုင်လျက်တန်းလန်းက " ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တာလဲ " လို့မေးလိုက်တဲ့အခါသူပြန်ဖြေတာက " ကျနော် တအားအော်ပစ်တာပေါ့ " တဲ့ ။

အမြင်မရှင်းလို့နေမှာပါ

လူနှစ်ယောက် မီးရထားတစင်းမှာ အတူထိုင်မိကြတယ်။ တယောက်က သူ့ဖုန်းထုတ်ပြီး ကျန်တယောက်ကို သူ့ရည်းစားဓါတ်ပုံပြတယ်။ " သူ မလှဘူးလား "လို့လဲ မေးတယ်။

ဒုတိယလူကပြန်ပြောတယ်။ " သူ့ကို လှတယ်လို့ ခင်ဗျားထင်ရင်ကျနော့်ဇနီးကို ခင်ဗျားကြည့်သင့်တယ် "

" အိုး သူကလဲလှတာပဲလား "

" မဟုတ်ပါဘူး ။ သူမက မျက်စိကုဆရာဝန် ဖြစ်နေလို့ပါ " ။ ။

ဆရာဝန်တွေ့တာက

ဆရာဝန်က ကျနော့်ရဲ့ပုံမှန်သွေးစစ်ချက်အဖြေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီးတဲ့နောက် ကျနော့်သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းပါတယ်။ " ကနေ့မနက်က ခင်ဗျားအလောတကြီး ဘာတွေလုပ်ခဲ့လို့လဲ " လို့ ဆက်မေး တယ်'

ဘာများအဆိုးဆုံးဖြစ်နေပါလိမ့် လို့စဉ်းစားရင်း " မရှိခဲ့ပါဘူး ။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဧည့်ခန်းထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထိုင်တယ်။စိတ်အေးလက်အေး အနားယူတယ်။ စာဖတ်တယ်။ ဘာပြုလို့လဲ။ ကျနော့်သွေးပေါင်ချိန်တက်နေလို့လားလို့ ကျနော်မေးလိုက်တယ်။

ဆရာဝန်ပြန်ဖြေတာက "မဟုတ်ပါဘူး။ခင်ဗျားအောက်ခံတီရှပ်က ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေလို့ပါ " တဲ့ ။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

May 28 ။ ၃ နှစ်အတွင်း ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီး(၂)ခုဒဏ် ခံထားရတဲ့ မြန်မာပြည်မှာ အခု မုတ်သုံကာလ အစမှာပဲ မိုးကြီးရေလျှံမှုတွေ ကြုံနေရပြီး လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းကြောင့် မိုးများရေကြီးနိုင်ကြောင်း မိုးလေဝသပညာရှင်တွေ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။

မကွေးအကျဉ်းထောင်ထဲ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား အယောက် ၂၀၀ ကျော် တိုက်ပိတ်ခံထားရပြီး ဆေးဝါးကုသခွင့်လည်း မရကြောင်း မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က မနေ့က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

May 27 ။ မန္တလေးတိုင်းအတွင်း ၂၀၂၄ နဲ့ ၂၀၂၅ အတွင်း ရွှေဆိုင် ၁၄ ဆိုင် ဓားပြတိုက်ခံရပြီးနောက် Guardian Link နည်းပညာစနစ် အသုံးပြုဖို့ မန္တလေးတိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့က ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး ဒီကုန်ကျစရိတ်အတွက် ရွှေဆိုင်နဲ့ ဘဏ်တွေဟာ တိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့ကို စက်ဖိုးကုန်ကျစရိတ် ၁၂ သိန်း အပြင် လစဉ်ကြေး (၁)လ ၂၀,၀၀၀ ကျပ် ပေးရမယ်လို့ DVB သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ရက်သတ္တပတ်အတွင်း ဓာတ်ခွဲနမူနာပေါင်း ၂,၇၅၄ ခု စစ်ဆေးခဲ့ရာ ကိုဗစ်ပိုး အတည်ပြုလူနာ ၆ ယောက် တွေ့တာကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ့ ％ (၀ ဒသမ ၂၂) ဖြစ်ကြောင်း ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 26 ။ အဆိုတော် ဖြူဖြူကျော်သိန်းရဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ၊ တိုကျိုမြို့ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကနေ လက်မှတ်ရောင်းရငွေ ဂျပန်ယန်းငွေ သန်း ၆၀(US ဒေါ်လာ ၄ သိန်းကျော်) ရခဲ့ပါတယ်။ တိုကျိုမြို့က ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ Arina ခန်းမကြီးမှာ Phyu Phyu in Japan အမည်နဲ့ နွေဦးတော်လှန်ရေးရန်ပုံငွေ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို မေ ၂၅ ရက်မှာ ကျင်းပခဲ့ပြီး ရတဲ့ငွေတွေကို နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက်ရောငလျင်ဘေးဒဏ်ခံရသူတွေအတွက်ပါ လှူဒါန်းမှာဖြစ်ကြောင်း ပွဲစီစဉ်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ ဖြူဖြူကျော်သိန်းဟာ ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံထားရပြီးနောက် ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ သွားရောက်နေထိုင်ပြီး UK ၊ ကိုရီးယား လိုနိုင်ငံတွေမှာပါ ရန်ပုံငွေရှာဖွေရေး ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွေ ကျင်းပနေတာပါ။

စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့(၄)နှစ်တာ ကာလအတွင်း ရန်ကုန်၊ မန္တလေးလို မြို့ကြီးတွေမှာ ခိုးမှု၊ လုယက်မှု၊ ဓားပြမှု၊ လူသတ်မှုလို ရာဇဝတ်မှုတွေ များပြားလာခဲ့ပြီး ၂၀၂၅ ထဲမှာ ပိုဆိုးတဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံနေကြရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ မန္တလေးမြို့မှာဆိုရင်လည်း မတ် ၂၈ ရက်နေ့ အင်အားပြင်း ငလျင်ကြီး လှုပ်ပြီးနောက် ဒေသခံတွေဟာ ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရတာအပြင် ခိုးဆိုးလုယက်၊ ဓားပြမှုတွေကိုပါ ထပ်ပေါင်း ခံနေကြရကြောင်း သိရပါတယ်။

May 25 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီလအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်က လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အကြိမ်(၆၀၀)ခန့် ကျူးလွန်ခဲ့ပြီး လူပေါင်း(၃၆၀)ခန့် သေဆုံးခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ တရားလက်လွတ်သတ်ဖြတ်ခံရမှု(၁၂၈)မှုနဲ့ ဒီကာလအတွင်း အများဆုံးကျူးလွန်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး တိုက်ပွဲမရှိဘဲ လက်နက်ကြီး၊ လေကြောင်းတို့နဲ့ ပြည်သူတွေ နေထိုင်ရာကို တိုက်ခိုက်တဲ့ တခြားကျူးလွန်မှု(၁၆၄)ကြိမ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ချင်းပြည်နယ်၊ တီးတိန်မြို့နယ်(စစ်ကိုင်းတိုင်းနဲ့ ချင်းပြည်နယ် အစပ်နေရာ)ထဲမှာ အင်အား ရာချီတဲ့စစ်ကောင်စီ စစ်ကြောင်းနဲ့ ချင်းကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းတပ်တွေ တိုက်ပွဲဖြစ်နေကြောင်း ချင်းကာကွယ်ရေးတပ်- စီးယင်း(CDF CDM Siyin)ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပါတယ်။

May 24 ။ ကရင်တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့(KNU)တွေနဲ့ တိုက်ပွဲကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံဘက်ကို မြန်မာစစ်သား ၆၂ ယောက် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ပြီး ထွက်ပြေးလာခဲ့ကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

မွန်ပြည်သစ်ပါတီ(စစ်အာဏာရှင် တိုက်ဖျက်ရေး)(NMSP-AD)နဲ့ မွန်ပြည်လွတ်မြောက်ရေးတပ်တော်(MLA)တို့ နှစ်ဖွဲ့ ပေါင်းစည်းပြီး ရာမညမွန်တပ်တော်(RMA)ကို ဖွဲ့စည်းလိုက်ကြောင်း မွန်ပြည်သစ်ပါတီက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

May 23 ။ ချိုင်းနားအကူအညီနဲ့ လားရှိုးကနေ ကိုးကန့်တပ် ဆုတ်ခွာတာ (၁)လကျော်ရှိလာပြီးနောက်၊ တိုက်ပွဲကြောင့် အလုံးအရင်းစွန့်ခွာခဲ့ကြတဲ့ မြို့ခံတွေ မြို့ထဲ ပြန်ဝင်နေကြပါပြီ။ စကစတပ်ရဲ့ တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်အထိပါ ကိုးကန့်တပ်က မနှစ်က သိမ်းနိုင်ခဲ့ပေမဲ့ လေဆိပ်၊ စာသင်ကျောင်းနဲ့ လူနေအိမ်တွေအပြင် လားရှိုးမြို့ရဲ့ အထင်ကရနေရာတွေပါ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တဲ့ထိ အထိနာခဲ့တာပါ။

လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ရွှေအင်တုံကျေးရွာ၊ အောင်ဘုန်းပြည့်ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ သိမ်ကျောင်း လှူထားတဲ့ ဒါယိကာမကို မေ ၂၁ ရက်မနက်က ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးသမ္မာစာရ က မုဒိမ်းကျင့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြီး ဒါယိကာမက ရုန်းကန်အော်ဟစ်ထွက်ပြေးတဲ့အတွက် ဓားနဲ့ မသေမချင်း ခုတ်သတ်ခဲ့တာကြောင့် ဆရာတော်ကို ဖမ်းဆီးခံရပါတယ်။

May 22 ။ ဗိုလ်မှူးချုပ်ဟောင်း ချိုထွန်းအောင်ဟာ ဒီနေ့မနက်ပိုင်း မရမ်းကုန်း မြို့နယ်မှာ ရှိတဲ့ သူ့ရဲ့ နေအိမ်ရှေ့မှာ ပစ်ခတ်သတ်ဖြတ်ခံလိုက်ရပါတယ်။ သူဟာ နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ရေး တက္ကသိုလ်မှာ စစ်တပ် အရာရှိတွေကို စာသင်ပေးနေတာကြောင့် ရှင်းလင်းခဲ့တာ ဖြစ်ကြောင်း ပစ်ခတ်မှု လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ GOLDEN VALLEY WARRIORS အဖွဲ့က ကြေညာပါတယ်။

အမျိုးသားကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ပြဋ္ဌာန်းချက်(NDEP)အရ စစ်မှုထမ်းဖို့ အသက်အကျုံးဝင်သူတွေ ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲနဲ့ ပြည်ပထွက်ခွာခွင့် အာရက္ခတပ်တော်(AA)က တားမြစ်လိုက်တာကြောင့် အသက် ၁၈ ကနေ ၂၅ နှစ်ထိအမျိုးသမီးတွေနဲ့ အသက် ၁၈ ကနေ ၄၅ နှစ်အထိ အမျိုးသားတွေပေါ် သက်ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

May 21 ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ ဗန်းမော်မြို့တိုက်ပွဲမှာ ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်(KIA) ပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေရဲ့ပစ်ခတ်မှုကြောင့် လက်နက်ထိမှန်ပြီး ရွှေကူမြို့နယ်ထဲ ပျက်ကျခဲ့တဲ့ စစ်တပ်ရဲ့ Mi-17 ရဟတ်ယာဉ် အပျက်အစီးတွေကြားကနေ ရုပ်အလောင်း ၁၈ လောင်းကို KIA က တွေ့ခဲ့ကြောင်း သတင်းတွေက ဖော်ပြပါတယ်။

ပြည်သူလူထု အပြင်းအထန် ကန့်ကွက်ခဲ့တဲ့ "မြစ်ဆုံဆည် တည်ဆောက်မှုသာ မရပ်ခဲ့ရင် ပြည်တွင်းမှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အခုထက်ပိုရမှာဖြစ်ကြောင်း" အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က မနေ့က ပြုလုပ်တဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ထည့်ပြောခဲ့ပါတယ်။

May 20 ။ ကချင်ပြည်၊ ဗန်းမော်မြို့ စစ်ကောင်စီတပ်စခန်းကို တပ်ကူလာပို့တဲ့ ရဟတ်ယာဉ် ၃ စင်းထဲက ၂ စင်းကို ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်(KIA)ပူးပေါင်းတပ်တွေက ပစ်ချနိုင်ခဲ့ပြီး ၃ စင်းထဲက ၁ စင်းဟာ ရွှေကူမြို့အနီး မီးလောင်ကျွမ်းနေတဲ့ ရုပ်သံဖိုင်ပျံ့နှံ့၊ သေဆုံးနေတဲ့ စကစ တပ်ဖွဲ့ဝင် ၁ လောင်း တွေ့ရကြောင်း KIA ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံ ပြောတာကို BBC သတင်းက အတည်ပြုပါတယ်။

ဒီနေ့မှာ ပြည်တွင်းရွှေဈေးနှုန်းဟာ အခေါက်ရွှေတကျပ်သား ၇၆ သိန်းကျပ် ဝန်းကျင်ထိ ရောက်ရှိလာပြီး US(၁)ဒေါ်လာကို (၄,၄၃၀) ကျပ် ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

May 19 ။ သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီခန့်စည်သူက ငလျင်ဒဏ်သင့်ခဲ့တဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ရုံးဝန်ထမ်းတွေနဲ့မိသားစုတွေကို အစားအသောက်လှူဒါန်းပွဲပြုလုပ်ခဲ့ရာ ကော်မရှင်ဥက္ကဋ္ဌ ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အကယ်ဒမီခန့်စည်သူက ငွေကျပ်သိန်း(၂၀၀)တန်ဖိုးရှိ စားသောက်ကုန် ပစ္စည်းတွေ လှူဒါန်းပေးခဲ့တာပါ။

ရွေးကောက်ပွဲကို အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနဲ့ လုံခြုံရေးကောင်စီ ကာ/လုံရဲ့ အဆုံးအဖြတ်နဲ့ ကျင်းပနိုင်ကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က စစ်ကောင်စီ အစည်းအဝေးမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေအရ ကာ/လုံကို အာဏာပြန်အပ်ရင် အရေးပေါ် အခြေအနေကို ရုပ်သိမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

May 18 ။ ရာဂီမုန်တိုင်းကြောင့် ရေမြုပ်ခဲ့တဲ့ ပျဉ်းမနားမြို့အရှေ့ဘက်၊ အထက်ပေါင်းလောင်းဆည် ရေအားလျှပ်စစ်စက်ရုံ ပြင်ဆင်မှု ၈ လ ကြာတဲ့အထိ မပြီးသေးဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ၎င်းဆည်ဟာ နေပြည်တော်နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်ကြားမှာရှိကာ ၁ နှစ်ကို လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ၄၅၄ ကီလိုဝပ် ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့တာပါ။

ဒီမနက်အစောပိုင်းက တောင်ငူ(ကေတုမတီ)လေတပ်စခန်းကို BWM Mission 37 အဖြစ် ရှော့တိုက်ဒုံး ၁၁ လုံးပစ်ခတ်ခဲ့ရာ ၈ လုံး အောင်မြင်ပြီး လေယာဉ် ၃ စင်းပျက်စီးကာ လေတပ်အရာရှိ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ၂ ယောက်အပါအဝင် ၁၀ ယောက် ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးကြောင်း Brave Warriors for Myanmar က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

May 17 ။ မြန်မာပြည်တွင်း လည်ပတ်နေတဲ့ ဘိလပ်မြေစက်ရုံများ ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့လို့ ဘိလပ်မြေထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ပမာဏ ၄၀ ％ ကျဆင်းသွားကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ငလျင်မလှုပ်ခင်က စက်ရုံ ၉ ရုံကနေ ၁ရက် ဘိလပ်မြေတန်ချိန် ၃၀,၇၀၀(အိတ် ၆၁၄,၀၀၀) ထုတ်နိုင်ခဲ့ရာ အခုတော့ စက်ရုံ ၆ ရုံကနေ ၁ ရက် တန် ၁၇,၁၀၀ (အိတ် ၃၄၂,၀၀၀) ပဲ ထုတ်နိုင်တော့တာကြောင့် တန်ချိန် ၁၃,၀၀၀ ကျော် ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် (၂)နှစ်ကျော်အတွင်း အရပ်သား(၃)ထောင်ကျော် သေဆုံးခဲ့တဲ့ထဲ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေး(၄၄၁)ယောက် ပါခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 16 ။ ၂၀၂၅ မေ ၉ ရက်ကနေ ၁၅ ရက်ထိ(၁)ပတ်အတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် အရပ်သား ၉၄ ယောက် သေဆုံးပြီး ၊ ၂၄၅ ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း ဉာဏ်လင်းသစ် သုတေသနအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့၊ ခြံအမှတ် ၅၄ ရဲ့ လေလံဈေးကို ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ရှေ့နေတွေဘက်က သတ်မှတ်ပေးဖို့ ဦးအောင်ဆန်းဦး တင်ပြခဲ့ပေမဲ့ ဒါဟာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနဲ့ မညီကြောင်း ရှေ့နေတွေက တရားရုံးကို ပြန်တင်ပြပါတယ်။ ဦးအောင်ဆန်းဦးဘက်က ၄ ကြိမ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျလေလံဈေး သတ်မှတ်ခဲ့ပေမဲ့ ဝယ်သူ မရှိခဲ့တာပါ။

May 15 ။ မြန်မာပြည်စီးပွားရေး အခြေအနေအရ ဆက်လုပ်ကိုင်ဖို့ အဆင်မပြေတော့လို့ ရန်ကုန်၊ သီလဝါ ဘက်စုံသုံး နိုင်ငံတကာ ဆိပ်ကမ်း စီမံကိန်းကနေ ဂျပန်ကုမ္ပဏီကြီး(၃)ခု ထွက်ခွာဖို့ ပြင်ဆင်နေကြောင်း Justice For Myanmar အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု အမိန့်ပေးစနစ် အပြောင်းအလဲ လုပ်လိုက်တဲ့အတွက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ အရင်ထက်ရာချီ ပိုတိုးလာကြောင်း သုတေသနအဖွဲ့အစည်းတွေက ထောက်ပြပြီး ၊ စစ်ရေးပစ်မှတ်သတင်းရတာနဲ့ အမြန်ဆုံးတိုက်ခိုက်နိုင်ဖို့ လေတပ်ဌာနချုပ်တွေမှာ တိုက်လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ်တွေ အစီး ၂၀၀ ကျော် ဖြန့်ခွဲချထားကြောင်း မြန်မာ့စစ်ဘက်ရေးရာနဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာလေ့လာရေးအဖွဲ့ MDSI အစီရင်ခံစာက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

May 14 ။ ရန်ကုန်မြို့က တိုက်ခန်းတွေထဲ မီးစက်နှိုးထားပြီး လေအေးပေးစက် ဖွင့်အိပ်ကြလို့ မိသားစုလိုက်သေဆုံးခဲ့ကြတဲ့ နာရေးဖြစ်စဉ် ၂ ခု မက ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်သူတွေဟာ ပြတ်တောက်ချိန်များပြီး လာချိန်မမှန်တဲ့ To Page 11

လျှပ်စစ်မီးနဲ့ အပူဒဏ်မြင့်မားမှုကို အန်တုဖို့ မီးစက်တွေ သုံးစွဲနေကြရတာပါ။

ငလျင်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ သာသနိက အဆောက်အအုံတွေ၊ ဗလီနဲ့ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းတွေကို မူလအရွယ်စားတိုင်းပဲ ပြန်တည်ဆောက်ဖို့ ညွှန်ကြားချက်စာ ထွက်ပေါ်လာကြောင်း BBC သတင်းက ဆိုပါတယ်။

May 13 ။ လာမယ့် ဇွန်လမှာ အခြေခံပညာကျောင်းတွေ ပြန်ဖွင့်တော့မှာဖြစ်လို့ စာသင်ကျောင်းဝန်းတွေထဲ ယာယီနေထိုင်တဲ့ ငလျင်ဘေးသင့်သူတွေကို သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်တွေက ဖယ်ရှားခိုင်းနေပြီး တခြားကယ်ဆယ်ရေး စခန်းတွေမှာ နေရာထိုင်ခင်း လုပ်ပေးတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အဆင်ပြေတဲ့နေရာ ပြောင်းခိုင်းတာကြောင့် ငလျင်ဘေးသင့်သူများ အခက်အခဲ ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ငလျင်ဘေးကူညီကယ်ဆယ်နိုင်ရေးအတွက် ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီက အကြိမ်ကြိမ် အပစ်ရပ်ကြောင်း ကြေညာပြီးကာလမှာပဲ လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှု နေ့စဉ်နီးပါးလုပ်ဆောင်ခဲ့တာကြောင့် ၁ ရက် အနည်းဆုံး လူ ၁၀ ဦးထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ပြီး ၊ စကစဟာ အရင်ကထက် ဗုံးကြဲမှု ပိုများလာကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

May 12 ။ ပဲခူးတိုင်း၊ ရွှေကျင်၊ ညောင်ခြေထောက်ကျေးရွာက ခမရ ၅၉၈ ကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)၊ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU)တပ်မဟာ ၃ တို့က မေ ၈ ရက်နေ့မှာ ပူးပေါင်းသိမ်းပိုက်ခဲ့ပြီးနောက် (ခမရ ၅၉၈)ကို ပြန်သိမ်းပိုက်နိုင်ကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဒီပဲယင်းမြို့နယ် အိုးထိန်းတွင်းရွာက စာသင်ကျောင်းကို စစ်ကောင်စီက ဗုံးကြဲခဲ့တာကြောင့် ကလေးငယ်၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ အပါအဝင် လူ(၂၄)ဦးကျော် သေဆုံးခဲ့ရပြီး လူ(၅၀)ကျော် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာသင်ကျောင်းဟာ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ဖွင့်ထားတဲ့ စာသင်ကျောင်းဆိုတာကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ လေကြောင်း ဗုံးကြဲခံရတာလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

May 11 ။ ရုရှားခရီးစဉ်မှာ တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့တဲ့ ချိုင်းနားအပါအဝင် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်တွေက ဒီနှစ်ကုန်ပိုင်းမှာ ပြုလုပ်မယ့် မြန်မာပြည် ရွေးကောက်ပွဲကို ထောက်ခံကြကြောင်း မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။

ရှမ်းပြည်၊ တောင်ကြီးမြို့နယ်က အေးသာယာမြို့မှာ စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးပြားပေါင်း ၃၅ သန်းဖမ်းဆီးရမိကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ပြီး ငွေကျပ်သန်းပေါင်း တသောင်းခုနစ်ထောင်ကျော် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဒီဆေးပြားတွေကို လျှို့ဝှက်သတင်းပေးပို့မှုကြောင့် ဖမ်းမိခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။

May 10 ။ စစ်ကောင်စီတပ်ဟာ ချင်း၊ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေး၊ ကယား(ကရင်နီ)နဲ့ ရှမ်းမြောက်တို့က မြို့နယ် ၈ ခုမှာ ဒီနေ့တရက်တည်းတင် ပြုလုပ်တဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် ရှင်ပြု မောင်ရင်လောင်းနဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူအပါအဝင် စုစုပေါင်း လူ ၁၁ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

"နိုင်ငံရေးပါတီတရပ်ရပ်က အစိုးရဖြစ်လာပြီးမှ ပြုလုပ်တဲ့ရွေးကောက်ပွဲဟာ မသမာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများပြီး စစ်တပ် ဦးစီးတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲဟာ သမာသမတ်ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြောင်း" ပြည်သူ့ရှေ့ဆောင်ပါတီ(PPP) ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်သက်သက်ခိုင်က ပြောပါတယ်။

May 09 ။ နှစ်ပေါင်း ၃၀ နီးပါးသက်တမ်းရှိ လွတ်လပ်တဲ့ အာရှအသံ RFA ရဲ့ မြန်မာပိုင်းသတင်းထုတ်လွှင့်မှုတွေဟာ ရန်ပုံငွေ အခက်အခဲကြောင့် ဒီကနေ့ကစ ရပ်နားလိုက်ပြီး VOA မြန်မာပိုင်းသတင်းဌာနလည်း ဆက်လည်ပတ်ဖို့ တရားရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခြေအနေမှာပါ။

"ငလျင်သင့်ဒေသတွေက ထိခိုက်ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရတာတွေကို သွားရောက်လေ့လာခြင်းဖြင့် ဒေသအကျိုးစီးပွားကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမယ်"လို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဟိုတယ်နဲ့ ခရီးသွားလာရေး ဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

May 08 ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ရဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနဟာ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ရင်းတပ်ဖွဲ့တွေ စဖွဲ့စည်းချိန်ကနေ လက်ရှိအချိန်ထိ US ဒေါ်လာ သန်း (၂၀) ကျော် ထောက်ပံ့ခဲ့ပြီး မြေပြင်မှာ ထောက်ပံ့ငွေရတဲ့ အဖွဲ့တွေရှိသလို မရတဲ့အဖွဲ့တွေလည်း အများအပြားရှိကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ငလျင်ဒဏ် အပြင်းအထန် ခံခဲ့ရတဲ့ စစ်ကိုင်းနဲ့ မန္တလေးမှာ ရှေးဟောင်းဘုရား စေတီပေါင်း(၇၀)% ခန့် ပျက်စီးခဲ့ပြီး ဌာပနာပစ္စည်း အများအပြား ထွက်ပေါ်လာကြောင်း ရှေးဟောင်း သုတေသနဌာနနဲ့ ငလျင်အပျက်အစီး ရှင်းလင်းရေး လုပ်ပေးနေတဲ့ လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက ပြောပါတယ်။

May 07 ။ ရှမ်းပြည်၊ သီပေါမြို့နဲ့ နောင်ချိုမြို့နယ်က သစ်တောကြိုးဝိုင်းတွေမှာ သီပေါကြိုးဝိုင်း၊ ကွမ်းလုံကြိုးဝိုင်း၊ ဂုတ်ထိပ်တံတားတွေမှာ သစ်ဝါးမခုတ်ဖို့၊ တောမီးမရှို့ဖို့ သတိပေးဆိုင်းဘုတ်တွေကို TNLA - တအာင်းတပ်က တပ်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ ပြင်ဦးလွင်ခရိုင်ထဲမှာ ပြင်ဦးလွင်အပြင် မိုးကုတ်၊ သပိတ်ကျင်း၊ စဉ့်ကူးနဲ့ မတ္တရာမြို့နယ်တွေပါ ဆက်စပ်ရှိနေပြီး ပြင်ဦးလွင်ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့မြို့နယ်အများစုဟာ TNLA တပ်နဲ့ NUG ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက် ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

May 06 ။ မြန်မာပြည် အင်အားပြင်းငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် သီတင်း ၅ ပတ်ကြာ ရန်ကုန်မြို့မှာ ငလျင်ငယ်တွေ ၂ ကြိမ်မက ထပ်လှုပ်ခဲ့တာကြောင့် မြို့ခံတွေ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခဲ့ကြရပါတယ်။

ငလျင်ကြီးလှုပ်ပြီး တလကျော် ရက်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာပဲ နောက်ထပ် မိုးကြီးရေလျှံမှုတွေနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေ ဆက်တိုက်ရှိနေခဲ့ပြီး ကမ္ဘာမှာ မြန်မာက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ခံရနိုင်ခြေအများဆုံးရှိတဲ့ နိုင်ငံလို့လည်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အရေးလေ့လာသူတွေက အသိပေးထားပါတယ်။

May 05 ။ အင်အားပြင်းငလျင်ကြီး လှုပ်အပြီး သီတင်း ၅ ပတ်ကြာထိ ပြိုပျက် အဆောက်အဦတွေကြားကနေ ပုပ်ဆုံး ရုပ်အလောင်းတွေ နေ့စဉ်နီးပါး ဆက်တွေ့နေရဆဲ ဖြစ်ပြီး တချို့နေရာတွေမှာတော့ ပျောက်ဆုံးစာရင်းလည်းမပါ ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်းလည်း ခွဲခြားမရနိုင်တဲ့ ရုပ်အလောင်းတွေ ရှာတွေ့ခဲ့တာပါ။

ပုဂံမြို့ ပတ်လည် အဝေးဆုံး မိုင် ၂၀ ဝန်းကျင်အကွာအဝေးမှာ တိုက်ပွဲသံတွေ ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ယူနက်စကို ကမ္ဘာ့အမွေအနှစ်စာရင်းဝင် ပုဂံမြို့ နဲ့ အနီးဆုံးဆိုရင် ၇ မိုင်ဝန်းကျင်လောက်အထိ တိုက်ပွဲတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

May 04 ။ ချိုင်းနား၊ ကူမင်းမြို့ တအာင်းတပ်(TNLA)နဲ့ စစ်ကောင်စီအကြား ဆွေးနွေးပွဲမှာ မြို့ ၅ မြို့ကနေ TNLA ထွက်ခွာသွားဖို့ စစ်ကောင်စီဘက်က တောင်းဆိုခဲ့ပေမဲ့ အဲ့အချက်ကို မလိုက်လျောခဲ့တာကြောင့် ဆွေးနွေးပွဲ မအောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း TNLA က ပြောပါတယ်။ ကူမင်းဆွေးနွေးပွဲမှာ နောင်ချို၊ ကျောက်မဲ၊ သီပေါ၊ မိုးကုတ်၊ မိုးမိတ် စတဲ့ မြို့နယ်တွေကနေ TNLA တပ်တွေ စွန့်ခွာပြီး ပလောင်ကိုယ်ပိုင် အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသတွေဖြစ်တဲ့ နမ့်ဆန်နဲ့ မန်တုံနေရာတွေအထိ ဆုတ်ခွာပေးဖို့ စစ်ကောင်စီကိုယ်စားလှယ်တွေက တောင်းဆိုတာကို လက်မခံခဲ့တာပါ။

ပဲခူးတိုင်း ၊ ကျောက်ကြီးမြို့နယ်ထဲက စစ်ကောင်စီတပ်စွဲထားတဲ့ နေရာ ၆ ခုနဲ့ နတ်တလင်းမြို့နယ်ထဲက ရဲကင်းစခန်းတစ်ခုကို တော်လှန်ရေးပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေ သိမ်းပိုက်ရရှိကြောင်း တောင်ပိုင်းစစ်ဒေသ အမှတ် -၂ စစ်ဒေသခွဲက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 03 ။ အင်အားပြင်းငလျင်ကြောင့် သေဆုံးသူ ၃,၈၃၉ ယောက် ရှိလာပြီလို့ စစ်ကောင်စီက ဒီနေ့မှာ သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ ၅,၁၀၅ ယောက်၊ ပျောက်ဆုံးသူ ၁၀၁ ယောက်ရှိနေကြောင်း ပြောပါတယ်။

မြေငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ကြီးမားစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တဲ့ မန္တလေးနဲ့ စစ်ကိုင်းက ငလျင်ဒဏ်ခံခဲ့ရသူတွေဟာ စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်နေရပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ကြီးငယ်အားလုံးနီးပါး ပြန် မစနိုင်သေးသလို၊ အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေလည်း တိုးနေခဲ့ပါတယ်။

May 02 ။ အင်အား ၇ ဒသမ ၇ ရစ်ခ်တာစကေး အဆင့်ရှိတဲ့ ငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်အပြီးမှာ မြေကြီးထဲက ရေတွေ အလိုအလျောက် ထွက်လာတာ၊ ရေတွင်းတွေက ရေ မရတော့တာတွေ ဖြစ်လာပြီး ၊ မန္တလေး၊ ပျော်ဘွယ်၊ နေပြည်တော်၊ ရမည်းသင်း စတဲ့ မြို့တွေမှာ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ ရေတွင်းရေကန်တွေ ရာနဲ့ချီ ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ညမှာ စစ်ကောင်စီတပ် လေကြောင်းကနေ ပေါင် ၂၅၀ ဗုံး ၂ လုံး ပစ်ချခဲ့တာကြောင့် မိုးကုတ်မြို့ အနောက်ပိုင်း အုတ်ပြင်ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံနဲ့ ပြည်သူနေအိမ် ၆ လုံး ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

May 01 ။ "ပြည်တွင်းမှာ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း၊ အလုပ်သမား အခွင့်အရေးတွေ ရအောင် ဖန်တီးပေးမယ်"လို့ ဒီနေ့ ကျရောက်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားနေ့မှာ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ငလျင်ဒဏ် အဆိုးဆုံးခံခဲ့ရတဲ့ မန္တလေးမြို့မှာ ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီး တလကျော်ကြာလာတဲ့ထိ ပြိုလုနီး အဆောက်အဦတွေကို ဖြိုချတာ၊ ပြိုကျအဆောက်အဦ ရှင်းလင်းတာတွေ အပြီးသတ်မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။ မိုးရာသီထဲ ဝင်လာပြီး မကြာခဏ လှုပ်နေတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်ငယ်တွေကြား ယိုင်နဲ့အဆောက်အဦတွေ အချိန်မရွေးပြိုကျလာနိုင်တဲ့အန္တရာယ်လည်း မြို့ခံတွေ စိုးရိမ်နေခဲ့ရပါတယ်။

Apr 30 ။ မြန်မာပြည် ငလျင်ကြီး လှုပ်ခဲ့တဲ့ မတ်လ ၂၈ ရက်ကနေ ဧပြီ ၂၅ ရက်ထိ စစ်ကောင်စီရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု ၂၂၅ ကြိမ်ရှိခဲ့ပြီး သေဆုံးသူတွေထဲ ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးငယ် ၂၉ ဦး ပါဝင်ခဲ့တဲ့အပြင် ကလေးငယ် ၃၃ ဦး အပါအဝင် လူ ၃၉၁ ဦး ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

မတ်လကုန် ၇.၇ ပြင်းအားရှိ ငလျင်ကြီး မြန်မာပြည်မှာ လှုပ်လို့ အနည်းဆုံး လူ ၃၇၀၀ သေဆုံးပြီးနောက် စစ်ကောင်စီက ထိုးစစ်တွေရပ်ဖို့ သဘောတူကြောင်း ပြောခဲ့ပေမဲ့ အပစ်ရပ်စဲရေး အကြိမ်ကြိမ် ချိုးဖောက်ခဲ့ကြောင်း BBC သတင်းက ဖေါ်ပြပါတယ်။

Apr 29 ။ ငလျင်ကြီးကြောင့် မြန်မာပြည်အုပ်ချုပ်ရေးမြို့တော် နေပြည်တော်၊ စစ်ရုံးချုပ် အပါအဝင် အဆောက်အဦ အများအပြား ပြိုပျက်ခဲ့ရပြီးနောက် တည်ဆောက်ခဲ့ကြတဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီတွေ ပြန်လည်ဆက်သွယ်ကြပြီး ပြန်တည်ဆောက်ပေးဖို့ စစ်ကောင်စီက ကြေညာထားပါတယ်။

အင်အားကြီးငလျင်လှုပ်မှု(၁)လ ပြည့်ခဲ့ပေမဲ့ မန္တလေးမြို့ပေါ်မှာ အဆောက်အဦတွေ ဖြိုချရှင်းလင်းတာတွေ လုပ်နေရဆဲဖြစ်ပြီး ဖြိုချဖို့အတွက် လုပ်သားရှားပါး၊ လုပ်အားခ မြင့်တက်မှုကြောင့် အခက်အခဲတွေရှိနေကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ မန္တလေး အင်းဝဒေသမှာ ငလျင်ကြောင့် ရှေးဟောင်းအဆောက်အအုံ (၉၆၁) ခု အနက် (၆၁၄)ခု ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တာပါ။

Apr 28 ။ ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ရှေးဟောင်းသမိုင်းဝင် အဆောက်အဦပေါင်း ၁,၄၀၀ ကျော် ပျက်စီးခဲ့ပြီး၊ ပြန်လည် ပြုပြင်ဖို့ စာရင်းကောက်ယူမှုတွေ လုပ်ဆောင်နေတဲ့အပြင် ယာယီ ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းတွေပါ ဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရပါတယ်။ အင်အားကြီးငလျင်ကြီး လှုပ်ခဲ့ပြီး ၁ လပြည့်ချိန် ငလျင်ဒဏ် ကြီးမားစွာ ခံခဲ့ရတဲ့ မန္တလေး ၊ စစ်ကိုင်းနဲ့ နေပြည်တော်တို့မှာ ငလျင်သင့်ပြည်သူ အများအပြား လမ်းပေါ် နေထိုင်နေကြရဆဲပါ။ ငလျင်ဒဏ်သင့်အဆောက်အဦတွေလည်း ဖြိုဖျက်နိုင်ဖို့ အလှမ်းဝေးနေပြီး လမ်းပေါ်ကလူတွေ အိမ်၊ ခြံဝင်း၊ လုံခြုံတဲ့ အမိုးအကာတွေအောက် ရောက်ရှိရေး ခက်ခဲနေခဲ့ပါတယ်။

အရောင်းရင် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

An astonishing raid deep inside Russia rewrites the rules of war

Jun 1 | https://tinyurl.com/msvrwa7p

SHORTLY AFTER noon on June 1st, Russian social media began flashing, alerting the world to Ukraine's most audacious operation on Russian territory to date. In Irkutsk province in eastern Siberia, some 4,000km from Ukraine, locals posted footage of small quadcopter drones emerging from lorries and flying toward a nearby airfield, home to some of Russia's most important strategic bombers.

Supreme Court Allows Trump Administration, for Now, to End Biden-Era Migrant Program

May 30 | https://tinyurl.com/5ehcc3aw

The Supreme Court on Friday allowed the Trump administration, for now, to revoke a Biden-era humanitarian program intended to give temporary residency to more than 500,000 immigrants from countries facing war and political turmoil.

Trump administration will 'aggressively revoke' Chinese student visas in major escalation with Beijing

May 29 | https://tinyurl.com/5ejkve6n

The United States will "aggressively revoke visas for Chinese students," Secretary of State Marco Rubio announced Wednesday in a major escalation of tensions with Beijing, and another blow to American higher education institutions.

NPR and Colorado public radio stations sue Trump White House

May 27 | https://tinyurl.com/9javz4dt

NPR and three Colorado public radio stations filed suit Tuesday morning in federal court against the Trump White House over the president's executive order that purportedly bars the use of Congressionally appropriated funds for NPR and PBS.

China to collect record $22 billion BRI debt repayments from developing nations this year

May 27 | https://tinyurl.com/bddfda6e

China will turn from a capital provider to a debt collector of 75 developing countries, including the world's poorest and most vulnerable, this year as they are due to pay back a record $22 billion loans owed to Beijing, according to data released by an Australian think tank.

Air Taxis Should Be Operational In Time For The 2028 Los Angeles Olympics

May 27 | https://tinyurl.com/5fcmtrjh

Archer Aviation, the company that is developing an electric vertical takeoff and landing (eVTOL) aircraft called the Midnight, which is supposed to carry up to four passengers and a pilot, unveiled that the organizers of the Olympic Games in Los Angeles, in 2028, have chosen it to be the official Air Taxi Provider for the event.

Supreme Court 4-4 vote ends Oklahoma's taxpayer-funded Catholic charter school

May 22 | https://tinyurl.com/ydmhbcx9

The Supreme Court on Thursday effectively ended a publicly funded Catholic charter school in Oklahoma, dividing 4-4.

The outcome keeps in place an Oklahoma court decision that invalidated a vote by a state charter school board to approve the St. Isidore of Seville Catholic Virtual School, which would have been the nation's first religious charter school. But it leaves the issue unresolved nationally.

Bangkok among cities with higher rates of tourist fraud reported, report warns

May 22 | https://tinyurl.com/ycxs5wp7

A recent report has identified Bangkok as among the cities where tourists report relatively higher rates of travel-related fraud, primarily due to the prevalence of taxi and car rental scams, which make up nearly half of all incidents reported by visitors.

In addition to the Thai capital, the Mastercard Economics Institute report also noted higher reported fraud exposure in cities such as Cancun in Mexico, Hanoi in Vietnam and Dhaka in Bangladesh.

Rare and authentic Magna Carta discovered long after it was purchased for $27.50

May 19 | https://tinyurl.com/3ypzuk37

A "copy" of the famous document known as a symbol against tyranny and as a "cornerstone of freedom" has been discovered to be authentic.

Harvard Law School in 1946 bought a "copy" of the Magna Carta for just $27.50 from a London legal book dealer, Sweet & Maxwell, according to a news release.

California rocked by multiple earthquakes along fault line poised for 'The Big One'

May 16 | https://tinyurl.com/36a2zutm

California has experienced three earthquakes in the last 24 hours in an area being closely monitored for a major quake.

The US Geological Survey (USGS) detected the seismic activity along the San Andreas Fault, which spans 800 miles from Cape Mendocino in the north to the Salton Sea in the south.

Trump arrives in Saudi Arabia, beginning the first international trip of his new term

May 13 | https://tinyurl.com/mwpxvj38

Washington — President Trump arrived in Saudi Arabia on Tuesday, beginning a three-nation visit to the region and the first international trip of his second administration. Saudi Arabia is the first stop on a four-day trip to the Middle East for Mr. Trump, and he was greeted on the tarmac at the airport in Riyadh by the kingdom's de facto ruler, Crown Prince Mohammed bin Salman.

IDMC Report: Record 83 Million People Living in Internal Displacement Worldwide

May 13 | https://tinyurl.com/4pvwd77y

An unprecedented 83.4 million people were living in internal displacement at the end of 2024, according to the newly released Global Report on Internal Displacement 2025 (GRID) from the Internal Displacement Monitoring Centre (IDMC). Conflict continued to drive much displacement. Last year alone, 20.1 million new conflict-related internal displacements were recorded, with 9.1 million coming from just two countries: Sudan and the Democratic Republic of Congo (DRC).

Qatar gifting Trump $400M luxury jet raises ethical and legal concerns

May 12 | https://tinyurl.com/yhxdsab7

President Trump says the U.S. government is poised to accept an airplane from Qatar valued at nearly $400 million. He claims the 747 aircraft will replace the 40-year-old Air Force One. But the announcement has raised ethical and national security concerns.

Pope Leo XIV's first speech: 'Peace be with you'

May 8 | https://tinyurl.com/yc29jzs4

VATICAN CITY, May 8 (Reuters) - The following is the full first speech of Pope Leo XIV, given from the central balcony of St. Peter's Basilica shortly after his election as the new pope and leader of the Catholic Church.

"Peace be with all of you!

India demands halt to Hong Kong auction of sacred Buddha relics

May 6 | https://tinyurl.com/4jk352p8

India has demanded the immediate suspension of an auction in Hong Kong featuring a portion of Buddhist relics excavated over a century ago, calling the sale illegal and unethical.

The relics, listed for auction by Sotheby's Hong Kong on 7 May, include gemstones and ritual items associated with Buddha.

Researchers in Japan Discover Medicine Capable of Regrowing Third Set of Teeth for Humans

Apr 30 | https://tinyurl.com/mvbks9eh

Researchers in Japan have been developing a medication that may allow people to grow new teeth, and they're hopeful to have it ready for general use by 2030. This treatment focuses on a gene responsible for tooth growth and has begun in clinical trials.

Bill Gates: Within 10 years, AI will replace many doctors and teachers—humans won't be needed 'for most things'

Mar 26 | https://tinyurl.com/ypnrnp3f

Over the next decade, advances in artificial intelligence will mean that humans will no longer be needed "for most things" in the world, says Bill Gates.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

May 30 ။ အမေရိကသည် ၎င်း၏ အရေးကြီးနည်းပညာအချို့ကို ချင်းနားသို့ ရောင်းချခြင်းအား ဆိုင်းငံ့ထားကြောင်းနှင့် ယင်းတွင် ချင်းနားအစိုးရပိုင် လေကြောင်းထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီ(COMAC)သို့ ဂျက်အင်ဂျင်ရောင်းချမှုအပါအဝင် ၎င်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နည်းပညာများပါဝင်ကြောင်း New York Times က မေ ၂၈ တွင် ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဂါဇာတွင်အစ္စရေး၏တိုက်ခိုက်နေမှုများသည် 'အရပ်သားများကိုပါစုပေါင်းအပြစ်ပေးနေခြင်း' ဖြစ်သည်ဟု ရုရှား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဆာဂေလက်ဗရော့ဗ် (Sergei Lavrov) က ကြာသပတေးနေ့ က ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဝေဖန် ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

May 29 ။ အမေရိကတက္ကသိုလ်များအတွက် အဓိကဝင်ငွေရင်းမြစ်တခု ဖြစ်သည့် ချင်းနားကျောင်းသားများ၏ ဗီဇာများကို ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့် ဦးဆောင်သည့် အစိုးရက မေလ ၂၈ ရက်တွင် ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သပ်ဆင်ရှင်နာဝပ် က နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် မူးယစ်ဆေးဝါး ကုန်ကူးမှုများကို ထိရောက်ပြတ်သားစွာ အရေးယူရန် အစိုးရကို တောင်းဆိုလိုက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကြောင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ထိုင်းနိုင်ငံက ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ရဖွယ်ရှိကြောင်း သတိပေးပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

May 28 ။ အာဆီယံ၊ ချင်းနားနှင့် ပင်လယ်ကွေ့နိုင်ငံများ အကြားပြုလုပ်သည့် ထိပ်သီးဆွေး နွေးပွဲတွင် အမေရိက၏စည်းကြပ်ခွန်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ "လွန်စွာစိုးရိမ်ကြောင်း" အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများမှ ခေါင်း ဆောင်များက မေ ၂၇ ရက်တွင် ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ချင်းနားသည် ယခုနှစ်တွင် ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်းချေးယူခဲ့သော ချေးငွေများအတွက် စံချိန်တင်ကြွေးမြီ စုစုပေါင်း ဒေါ်လာ ၂၂ ဘီလီယံရရန်ရှိနေပြီး ကမ္ဘာ့ အဆင်းရဲဆုံးနှင့် ထိခိုက်အလွယ်ဆုံးနိုင်ငံများအပါအဝင် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ ၇၅ နိုင်ငံအတွက် အရင်းအနှီးမတည်သူအဖြစ်မှ အကြွေးတောင်းသူဖြစ်လာကြောင်း သြစတြေးလျပညာရှင်အဖွဲ့ Lowy Institute ကပြောပါတယ်။

May 27 ။ အမေရိကရဲ့ သက်တမ်းအရှည်ဆုံး ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်နဲ့ အိမ်ဖြူတော်ကြား အရှိန်တက်နေတဲ့ စစ်ခင်းပွဲမှာ ဒီကျောင်းကို ပေးတဲ့ ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့မှုတွေကို ပြန်စစ်ဆေးဖို့ ထရမ့်အစိုးရက ပြည်ထောင်စု အဆင့် အေဂျင်စီတွေကို ညွှန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

အစ္စလမ်ဘာသာမွေးဖွားရာဖြစ်သော ဆော်ဒီအာရေးဗျသည် နိုင်ငံတွင် အရက်ရောင်းချ သောက်သုံးခြင်းအပေါ် ၇၃ နှစ်ကြာ ပိတ်ပင်ထားမှုကို ရုပ်သိမ်းဖယ်ရှားတော့မည်ဆိုပြီး မီဒီယာသတင်းဖော်ပြမှုများကို ဆော်ဒီတာဝန်ရှိသူတဦးက ငြင်းဆန်ပယ်ချလိုက်ပါတယ်။

May 26 ။ အာဆီယံရဲ့ ၂ ရက်တာ ထိပ်သီး အစည်းအဝေးစတင်နေပြီး လက်ရှိ အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌနိုင်ငံ မလေးရှားဟာ မြန်မာအရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စစ်ကောင်စီနဲ့ရော အမျိုးသားညီညွတ်ရေး အစိုးရ (NUG) နဲ့ပါ နှစ်ဖက်စလုံးနဲ့ ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု ရှိနေပါတယ်။

ကနဦး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၅ ဘီလျံရှိပြီး စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်ဟာ ၁၇၅ ဘီလျံနီးပါးရှိနိုင်မယ့် ရွှေကွန်ချာ(The Golden Dome) ဒုံးကျည်ကာကွယ်ရေးစနစ်ဟာ သူ့သမ္မတသက်တမ်းကုန်ဆုံးမယ့် နောက်ဆုံးကာလအတွင်းမှာပဲ "အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မယ်" လို့ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ထုတ်ပြောလာပါတယ်။

ပြင်သစ်သမ္မတ အီမန်နျူရယ်မက်ခရွန်နှင့်ဇနီးတို့သည် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသို့ လေယာဉ်ဖြင့် ဆိုက်ရောက်လာပြီးနောက် လေယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်းခါနီးတွင် ဇနီးဖြစ်သူက သမ္မတမက်ခရွန်၏ မျက်နှာကို လက်ဖြင့် တွန်းလိုက်သည့် မီဒီယာဗီဒီယိုဖိုင် ထွက်ပေါ်လာသည်။

May 25 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကြားဖြတ်အစိုးရအကြီးအကဲ မိုဟာမက်ယူနွတ်သည် ရာထူးတွင် ဆက်ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်း၏ အကြံပေးအရာရှိများက မေ ၂၄ ရက်၊ ညနေပိုင်းတွင် အတည်ပြုပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကသည် အသံထက်မြန်သည့် ဒုံးကျည်ကို တီထွင်ခဲ့သော်လည်း ရန်သူများ၏ ခိုးယူခြင်း ခံခဲ့ရကြောင်း အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ဝက်စ်ပွိုင့်စစ်တက္ကသိုလ် သင်တန်းဆင်းပွဲ မိန့်ခွန်းတွင် ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့ပြီး အမေရိကသမ္မတဟောင်း ဘားရက်အိုဘားမားနှင့် ရုရှားကိုပါ သိမ်းကျုံးပြစ်တင် ဝေဖန်ခဲ့ပါတယ်။

May 24 ။ မြန်မာအမျိုးသမီးများကို မှောင်ခိုကူး ရောင်းစားမှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည့် လူ ၁၄ ဦးကို ချင်းနားနိုင်ငံအရှေ့ပိုင်း အန်းဟွီပြည်နယ် ရဲတပ်ဖွဲ့က လူကုန်ကူးမှုဖြင့် ဖမ်းဆီးလိုက်ကြောင်း မေ ၂၂ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အဆင့်သတ်မှတ်မှုများပြုလုပ်နေသည့် Fitch Ratings အေဂျင်စီက အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ကာလလတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလားအလာကို မူလကထက် ၀ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းတိုးမြှင့်ပြီး ၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်မည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့ပါတယ်။ ချင်းနားနိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ၄ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းရှိ မည်ဟု မူလကခန့်မှန်းခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ၀ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းလျှော့ချကာ ၄ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိနိုင်ကြောင်း ခန့်မှန်းခဲ့ပါတယ်။

May 23 ။ တူရကီတွင် မိုဘိုင်းတာဝါအတုများ သုံးကာ ဝီဂါများနှင့် တူရကီ တာဝန်ရှိသူများကိုကြားဖြတ်ခိုးနားထောင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်သည့် ချင်းနား ထောက်လှမ်းရေးကွန်ရက်တခုအား ဖြိုခွင်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆန်ကို စျေးကွက်ပေါက်စျေးထက် ပိုပေးဝယ်မှုစီမံချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် နိုင်ငံပိုင်ဘဏ္ဍာငွေဆုံးရှုံးမှုအတွက် နစ်နာကြေး ဘတ် ၁၀ ဘီလီယံ (အမေရိကဒေါ်လာ ၃၉၃ သန်း) ပေးဆပ်ရန် ပြည်ပတွင်နေထိုင်နေသော ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဘီလျံနာယင်လပ်ရှင်နာဝပ်ကို ထိုင်းတရားရုံးက မေလ ၂၂ ရက်တွင် အမိန့်ချခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံ၊ ဝါရှင်တန်မြို့ရှိ ဂျူးပြတိုက်တခုအပြင်ဘက်၌ အစ္စရေးသံရုံးဝန်ထမ်းနှစ်ဦးကို သေနတ်ဖြင့် ပစ်သတ်ခဲ့သည်ဟု စွပ်စွဲခံရသည့် သံသယရှိသူ အသက် ၃၁ နှစ်ရှိ အီလီယာ့စ် ရိုဒရီဂွက်ဇ်ကို မေလ ၂၂ ရက်က လူသတ်မှုဖြင့် တရားစွဲဆိုလိုက်ပါတယ်။

May 22 ။ မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ ဖျက်သင်္ဘောသစ် တစ်စင်း ဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ မတော်တဆမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မြောက်ကိုရီးယား ခေါင်းဆောင် ကင် ဂျုံအွန်းက ပြစ်တင် ပြောဆိုလိုက်ပြီး ဒီမတော်တဆမှုဟာ ရာဇဝတ်မှုမြောက်ကြောင်းနဲ့ သည်းခံခွင့်လွှတ်မှာ မဟုတ်ကြောင်း ပြောသွားပါတယ်။

အိန္ဒိယနှင့် မေလက ထိပ်တိုက်တွေ့မှုအတွင်း ပါကစ္စတန်ကို လေကြောင်းရန်ကာကွယ်ရေးရေဒါနှင့် ဂြိုဟ်တု ထောက်လှမ်းရေးအကူအညီများ ချင်းနားက ထောက်ပံ့ပေးခဲ့ကြောင်းနှင့် ယခင်က သိရှိထားသည်ထက် ပဋိပက္ခ တွင် ချင်းနားက တိုက်ရိုက်ပိုမိုပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်း အိန္ဒိယကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ သုတေသနအဖွဲ့တခုက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

May 21 ။ ချင်းနားနိုင်ငံ အန်ဟွီပြည်နယ်က ဆယ်စုနှစ်နဲ့ချီ သက်တမ်းရှိတဲ့ မျှော်စင်ဗိမာန်တစ်ခုရဲ့ ခေါင်မိုးကနေ အုတ်ပြားတွေ ရာပေါင်းများစွာ ပြုတ်ကျခဲ့ပြီး အဲဒီနေရာကို လာတဲ့ ဧည့်သည်တွေအနားက မြေပြင်ပေါ် ကျကွဲခဲ့ပါတယ်။

လာအိုနိုင်ငံက Everlaos အထည်ချုပ်စက်ရုံမှာ မြန်မာအလုပ်သမားတွေ တစ်နေ့ကို အလုပ်ချိန် ၁၀ နာရီထိ အတင်းအကျပ်စေခိုင်းခံနေရတယ်လို့ အလုပ်သမားတချို့က ပြောပါတယ်။

သမိုင်းတလျှောက် အကောင်းဆုံး ကစားသမားတွေထဲက တဦးလို့ သတ်မှတ်ခံထားရတဲ့ စစ်တုရင် ဂရန်းမာစတာ မက်ဂနပ်စ် ကားလ်ဆင်ကို အွန်လိုင်းပွဲစဉ်တခုမှာ ပြိုင်ဘက် ၁၄၃,၀၀၀ ဦးပါဝင်တဲ့ အသင်းတသင်းက သရေကျအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

May 20 ။ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က သူ့အစိုးရဟာ အမေရိကဒေါ်လာ သန်း ၄၀၀ နီးပါးတန်လေယာဉ်ကို ကာတာနိုင်ငံဆီကနေ လက်ခံရယူချင်တဲ့ကိစ္စဟာ "ယဉ်ကျေးမှုအရ" ဖြစ်ပြီး ဒီလက်ဆောင်ကိုငြင်းပယ်လိုက်မယ်ဆိုရင် တုံးရာကျမယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာ ကုမ္ပဏီကြီး Deutsche Telekom (DTEGn.DE) ဟာ ၂၀၂၆ အမျိုးသား ဘောလုံး ဖီဖာ ကမ္ဘာ့ဖလား ချန်ပီယံရှစ်အတွက် ဂျာမနီရဲ့ ရုပ်သံမူပိုင်ခွင့်ကို ရရှိခဲ့တယ်လို့ Bild သတင်းစာက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

May 19 ။ အစ္စရေးကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့များ ပြီးခဲ့သော သီတင်းပတ်က ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်ခဲ့သည့် ခန်းယူနစ်မြို့ရှိ ဥမင်လှိုဏ်ခေါင်းတခုတွင် ဂါဇာဒေသ ဟားမတ်စ်အဖွဲ့၏ အကြီးအကဲ မူဟာမက်ဆင်ဝါ၏ ရုပ်အလောင်းကို တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း ဆော်ဒီရုပ်သံလိုင်း Al-Hadath က ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဂျိုးဘိုင်ဒင်တွင် ပြင်းထန်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရှိနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက် သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်က ဝမ်းနည်းကြောင်း ကြေညာချက်တရပ်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

May 18 ။ အသက် ၃၀ အရွယ် အက်ဒရီယန်နာစမစ်အား ဦးနှောက်သေသွားပြီဟု သတ်မှတ်ထားသော်လည်း ဂျော်ဂျီယာပြည်နယ်၏ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေတားမြစ်ချက်များကြောင့် အသက်ကယ်ကိရိယာဖြင့် အသက်ဆက်ရှင်အောင် လုပ်ထားကြောင်း ၎င်း၏ မိခင်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဇွန်လတွင် ကျင်းပရန် စီစဉ်ထားသည့် အမေရိကစစ်တပ်နှစ်ပတ်လည်နေ့အထိမ်းအမှတ်စစ်ရေးပြပွဲက သမ္မတ ထရမ့် မွေးနေ့နှင့် တိုက်ဆိုင်နေပြီး၊ ဒေါ်လာ ၂၅ သန်းမှ ၄၅ သန်းကြား ကုန်ကျနိုင်ကြောင်း စစ်တပ် ပြောရေး ဆိုခွင့်ရှိသူက CBS News သို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာရာဇဝတ်မှုခုံရုံး(ICC)၏ရှေ့နေချုပ် ကာရင်ခန်းအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမဖွယ်မရာပြုမှု စွပ်စွဲချက် များအတွက် စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီး အပြီးသတ်သည့်အချိန်အထိ တာဝန်မှဆိုင်းငံ့ထားမည်ဖြစ်ကြောင်း ICC က အတည်ပြုပါတယ်။

May 17 ။ ချင်းနားနှင့်ဆက်နွှယ်နေပြီး TikTok ကို အမှီပြုနေရသည့် ရှန်းကန်နေရသော နည်းပညာကုမ္ပဏီတခုသည် အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ရောင်းချသည့် meme coin ဟုခေါ်သော ထရမ့်ဒေါ်လာ($TRUMP)များကို အမေရိကဒေါ်လာ သန်း ၃၀၀ အထိ ဝယ်ယူရန် ရန်ပုံငွေ ရရှိထားပြီဖြစ်ကြောင်း ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

May 16 ။ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်ဟာ ၁၉၃၂ နဲ့ ၁၉၈၄ တို့မှာလည်း နွေရာသီ အိုလံပစ်ပွဲကို အိမ်ရှင် အဖြစ် လက်ခံ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၈ မှာတတိယအကြိမ် ကျင်းပမယ့် ၂၀၂၈ အိုလံပစ်ပွဲတွေ လာကြည့်သူတွေ အနေနဲ့ အင်မတန် ကားကျပ်တယ်လို့ နာမည်ဆိုး ရှိတဲ့ အယ်လ်အေမြို့ကြီးရဲ့ လမ်းတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အာချာ အေဗီရေးရှင်း Archer Aviation ဆိုတဲ့ ကုမ္ပဏီနဲ့ ပေါင်းပြီး အိုလံပစ်နဲ့ ပါရာလံပစ် အားကစားပွဲတော် ရက်တွေမှာ လေယာဉ် တက္ကစီပြေးဆွဲပေးဖို့ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ နခွန်ပထုန်ခရိုင်ရှိ နာမည်ကြီး ဝက်ရိုင်ခင်ဘုရားကျောင်းမှ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်သည် အွန်လိုင်းမှ လောင်းကစားပြုလုပ်ရာတွင်သုံးရန် ဘတ်ငွေ သန်း ၃၀၀ (ဒေါ်လာ ၉,၀၀၀,၀၀၀) ခန့်အလွဲသုံးစားလုပ်မှုဖြင့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံခဲ့ရသည့် ဖြစ်စဉ်သည် ထိုင်းဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းကို တုန်လှုပ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။

May 15 ။ ကမ္ဘာ့ စီးပွားရေး အကြီးဆုံး နိုင်ငံ ၂ နိုင်ငံ အကြား ကုန်သွယ်ရေး စစ်ပွဲ ရက် ၉၀ ကြာ ခေတ္တ ရပ်နားထားတာကြောင့် အမေရိက ကုမ္ပဏီတွေဟာ ချင်းနား နိုင်ငံက ကုန်ပစ္စည်း တင်ပို့မှုတွေကို အလျင်စလို လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့ သီလဝါဘက်စုံသုံးနိုင်ငံတကာဆိပ်ကမ်း စီမံကိန်းကနေ ဂျပန်ကုမ္ပဏီကြီး သုံးခုက ထွက်ခွာဖို့ ပြင်ဆင်နေတယ်လို့ Justice For Myanmar အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာရှေ့နေများအဖွဲ့တခုသည် ကမ္ဘာ့ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် (ဖီဖာ) အပေါ် မေလ ၁၅ ရက်တွင် တရားဝင် တိုင်ကြားချက်တခု ဖွင့်လိုက်ပြီး ဖီဖာသည် ၂၀၃၄ ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲအိမ်ရှင်အဖြစ် ဆော်ဒီအာရေးဗျကို ရွေးချယ်အတည်ပြုလိုက်ခြင်းနှင့်အတူ ယင်း၏ လူ့အခွင့်အရေး မူဝါဒကို လိုက်နာထိန်းသိမ်းရန် ပျက်ကွက်ထားကြောင်း ရှေ့နေများက ပြောပါတယ်။

May 14 ။ ချင်းနားနိုင်ငံ၏ အကြီးဆုံး search engine (ရှာဖွေရေးအင်ဂျင်) ပိုင်ရှင် Baidu ကုမ္ပဏီက တိရစ္ဆာန် အသံများကို လူသားဘာသာစကားသို့ ပြောင်းလဲမည့် စနစ်တခု အဆိုပြုရင်း ချင်းနားအမျိုးသားဉာဏမူပိုင်ခွင့်စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ထံ မူပိုင်ခွင့်တခု လျှောက်ထားထားကြောင်း ထုတ်ပြန်သည့် မူပိုင်ခွင့်မှတ်တမ်းတခုအရ သိရသည်။

အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ဆီးရီးယားအပေါ် ကာလရှည်ကြာ ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုများကို ရုပ်သိမ်း ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အမေရိကတွင် ဆော်ဒီအာရေဗျက အမေရိကဒေါ်လာ ဘီလီယံ ၆၀၀ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ မည်ဟု ကတိကဝတ်ပြုလိုက်ကြောင်း အံ့အားသင့်ဖွယ် ကြေညာချက်ဖြင့် ၎င်း၏ ပင်လယ်ကွေ့ခရီးစဉ်ကို စတင်လိုက်ပါတယ်။

May 13 ။ ယူကရိန်း၌ ခရီးသည်နှင့် လေယာဉ်အမှုထမ်း ၂၉၈ ဦးစလုံးလုံး သေဆုံးခဲ့သော မလေးရှားလေကြောင်းလိုင်းမှ လေယာဉ် ပစ်ချခံရမှုအတွက် ရုရှားတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လေကြောင်းရေးရာကောင်စီက ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ သေဆုံးသူများ၏ မိသားစုများအတွက် လျော်ကြေးပေးရန် တောင်းဆိုမှုများ ရှိလာသည်။

ယူကရိန်းက ရုရှားကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေသည့် အမေရိကက ထောက်ပံ့ ပေးထားသည့် ဒုံးကျည်စနစ်သစ်ကို ထိုင်ဝမ်က ပထမဆုံးအကြိမ် စမ်းသပ်ပစ်ခတ်ခဲ့ပြီး ယင်းဒုံးကျည်များ ကို ချင်းနားနှင့် စစ်ပွဲဖြစ်ပွားပါက ပစ်မှတ်များကို ပစ်ခတ်ရန်ဖြန့်ကျက်ချထားနိုင်သည်။

May 12 ။ တာလီဘန်အာဏာပိုင်တို့သည် အာဖဂန်နစ္စတန်တဝန်း စစ်တုရင်ကစားနည်း ကစားမှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း အားကစားရေးရာ တာဝန်ရှိသူတဦးက မပြောပါတယ်။

အမေရိကနှင့် ချင်းနား နှစ်နိုင်ငံသည် "ရေရှည်တည်တံ့ပြီး အပြန်အလှန်အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသည့် စီးပွားရေးနှင့် ကုန်သွယ်ရေး ဆက်ဆံမှု၏ အရေးပါမှု" ကို အသိအမှတ်ပြုရင်း အပြန်အလှန် ကုန်သွယ်ရေး အခွန်များကို ရက် ၉၀ ကြာ လျှော့ချရန် သဘောတူညီမှု ရရှိခဲ့ကြောင်း တနင်္လာနေ့က ပူးတွဲထုတ်ပြန်ချက်၌ ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

May 11 ။ အပစ်ရပ် သဘောတူညီချက်ရရှိပြီး နာရီပိုင်းအကြာမှာပဲ "ချိုးဖောက်မှုတွေ"ရှိနေတယ်လို့ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် စွပ်စွဲခဲ့ကြပေမဲ့ အိန္ဒိယနဲ့ ပါကစ္စတန်ကြား အပစ်ရပ်သဘောတူညီချက်ဟာ ဆက်ပြီး အသက်ဝင်နေတယ်လို့ နားလည်ရပါတယ်။

"ပဋိပက္ခဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံဖြစ်အင်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး တာရှည်တည်တံ့ခိုင်မာတဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးဆီ ဦးတည်ဖို့ ... အတည်အတံ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်လိုပါတယ်" လို့ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမီယာ ပူတင်က ရုပ်သံမိန့်ခွန်းမှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

May 10 ။ ပါကစ္စတန်၏ ချင်းနားထုတ် တိုက်လေယာဉ်တစင်းက မေလ ၇ ရက်တွင် အိန္ဒိယစစ်လေယာဉ်နှစ်စင်းထက်မနည်းကို ပစ်ချခဲ့ကြောင်း အမေရိကအရာရှိနှစ်ဦးက ရိုက်တာကို ပြောပါတယ်။

May 9 ။ အမေရိကနိုင်ငံ၊ အီလီနွိုက်စ်ပြည်နယ်၊ ရှီကာဂိုမြို့မှ ကာဒီနယ်လ် ရောဘတ်ပရက်ဗော့စ်ထ်သည် ၂၆၇ ယောက်မြောက် ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးအဖြစ် ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ၁၄ ယောက်မြောက် လီယိုဟာ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခံရပြီးတဲ့ နောက်မှာ ပထမဆုံး တရားနာကြားမှုကို ဦးဆောင်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ကက်သလစ် အသင်းတော်အနေနဲ့ အမှောင်ညတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကမ္ဘာကိုအလင်းရောင်တွေ ယူဆောင်လာပေးချင်တယ် ဆိုပြီး ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီးက ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်း ၃၀ နီးပါးသက်တမ်းရှိတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ အာရှအသံ RFA ရဲ့ မြန်မာပိုင်းသတင်းထုတ်လွှင့်မှုတွေဟာ ရန်ပုံငွေ အခက်အခဲကြောင့် ဒီကနေ့ မေလ ၉ ရက်နေ့ကစပြီး ရပ်နားလိုက်ပြီလို့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 8 ။ ချင်းနားပို့ကုန်လုပ်ငန်းရှင်များက အမေရိက၏ကြီးလေးသောအခွန်စည်းကြပ်မှုများကို ရှောင်လွှဲရန်အတွက် ကုန်ပစ္စည်းများပြန်လည်တင်ပို့ခြင်းနှင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုနေရာများကို ပြောင်းလဲဖော်ပြခြင်းကဲ့သို့သော နည်းလမ်းများကို ပိုမိုအသုံးပြုလာခြင်းကြောင့် ချင်းနားလူမှုမီဒီယာများတွင် ယင်းလုပ်ငန်းပိုင်း ကြော်ငြာမှုများ ပိုမိုများပြားလာနေပါတယ်။

May 7 ။ ဟောင်ကောင်က ဆောက်သဘီ လေလံပွဲမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရဲ့ ရာနဲ့ချီတဲ့ ဓာတ်တော်မွေတော်တွေကို လေလံတင် ရောင်းချမှုကို အိန္ဒိယအစိုးရက ကန့်ကွက်မှုကြောင့် ရွှေ့ဆိုင်းခဲ့ပါတယ်။

ဆိုဗီယက်ခေတ်တုန်းက လွှတ်တင်ခဲ့ပြီး တန်ဝက်လောက်အလေးချိန်ရှိတဲ့ ဂြိုဟ်ချင်းသွား အာကာသယာဉ်တစ်စီးဟာ ကမ္ဘာမြေကို လာမယ့်ရက်ပိုင်းအတွင်း အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပြန်လည်ကျဆင်းလာဖို့ရှိပါတယ်။

May 6 ။ ဂါဇာနှင့် ဆူဒန်စစ်ပွဲသတင်းများနှင့် အမေရိက သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ကို လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုသတင်းတို့သည် နယူးယောက်မြို့ရှိ ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်တွင် တနင်္လာနေ့က ပြုလုပ်သည့် ပူလစ်ဇာ ဆုပေးပွဲတွင် ဆုများ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

May 5 ။ ချင်းနားရဟတ်ယာဉ် နှင့် ကမ်းခြေစောင့်ရေယာဉ်များက ဂျပန်လေယာဉ်များ နှင့် အငြင်းပွားကျွန်းများအနီး ထိပ်တိုက်တွေ့ခဲ့ကြပြီးနောက် အမျိုးသားလေပိုင်နက်ကို 'ချိုးဖောက်သည်' ဟုဆိုကာ တိုကျိုနှင့်ပေကျင်းတို့ တဖက် နှင့်တဖက်အပြန်အလှန် စွပ်စွဲပြီး သံတမန်ကန့်ကွက်လွှာများအပြန်အလှန်ပေးပို့ထားကြပါတယ်။

May 4 ။ ယခုနှစ်အစပိုင်းမှစပြီး ကျူးကျော်မှုများ ရှုံးနိမ့်ရသည့် သင်ခန်းစာတရပ်အဖြစ်၊ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကို ချင်းနားအတွက် ပုံဖော်ရန် ထိုင်ဝမ်က ကြိုးပမ်းခဲ့ပြီး အောင်ပွဲရခဲ့သည်မှာ ကွန်မြူနစ်အင်အားစုများဖြစ်သည်ဟုသော ချင်းနား၏ သမိုင်းကြောင်းဖော်ပြချက်များကို ပြင်ဆင်ရန် ထိုင်ဝမ်က ကြိုးပမ်းနေသည်။

Apple ကုမ္ပဏီက ၎င်း၏ ပထမသုံးလပတ် အမြတ်အစွန်းများသည် မျှော်လင့်ထားသည်ထက် ပိုများခဲ့သည်ဆိုသော် လည်း အမေရိကစည်းကြပ်ခွန်ကြောင့် ကုမ္ပဏီအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ပိုများစေနိုင်ကာ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှုကွင်း ဆက်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

May 3 ။ ချီလီနှင့် အာဂျင်တီးနားတို့၏ ကမ်းလွန် တောင်ပိုင်း အတ္တလန္တိတ် သမုဒ္ဒရာတွင် သောကြာနေ့က ပြင်းအား ၇ ဒသမ ၄ အဆင့် ငလျင် လှုပ်၍ ချီလီတွင် ဆူနာမီ အန္တရာယ် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်သဖြင့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသမှ လူထောင်ပေါင်းများစွာကို ဘေးလွတ်ရာ ရွှေ့ပြောင်းစေခဲ့ပါတယ်။

May 2 ။ အမေရိက အမျိုးသား လုံခြုံရေး အကြံပေး မိုက် ဝေါ့ဇ်ကို ရာထူးကနေ ထုတ်ပယ်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လတုန်းက အိမ်ဖြူတော်ရဲ့ စစ်ရေး အစီအစဉ်တွေ ဆွေးနွေးတဲ့ Signal App Group Chat ထဲမှာ သတင်းထောက် တစ်ယောက်ကို မှားယွင်း ထည့်သွင်းခဲ့မိတဲ့ အတွက် အငြင်းပွားဖွယ်ရာ အခြေအနေတွေကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယူကရိန်းရဲ့ ဒြပ်သတ္တုတွေနဲ့ အရန်စွမ်းအင်တွေကို အနာဂတ်မှာရောင်းချတဲ့အခါ ရရှိတဲ့အကျိုး အမြတ်ကို မျှဝေဖို့ဆိုတဲ့ သဘောတူညီချက်ကို အမေရိကနဲ့ ကီယက်ဗ် တို့အကြားသဘောတူလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြပါပြီ။ တင်းမာတဲ့ညှိနှိုင်းမှုတွေ လနဲ့ချီကြာခဲ့ပြီးနောက်မှာ ဒီသဘောတူမှုဖြစ်လာတာပါ။

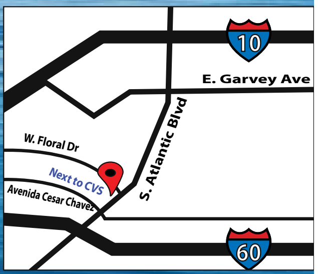
May 1 ။ ချင်းနားနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့အခိုင်ခံ့ဆုံး ရေအောက်ဆက်သွယ်ရေးကြိုးများနှင့် ဓာတ်အားလိုင်းများကို ဖြတ်တောက်နိုင်သည့် ကျစ်လစ်သိပ်သည်းသော ပင်လယ်ရေအောက် ကေဘယ်လ်ကြိုးဖြတ်စက်ကို ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပြီး ၎င်းသည် ကမ္ဘာ့ပင်လယ်ရေကြောင်းဆိုင်ရာ အာဏာမျှခြေကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860

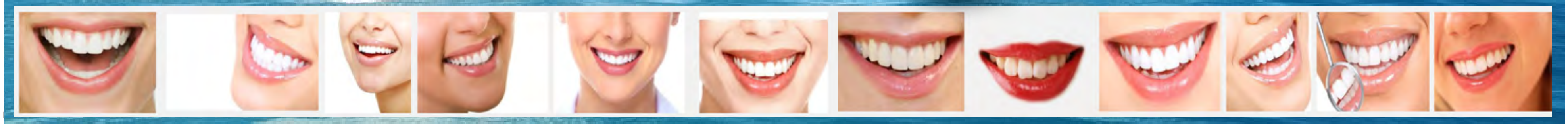


牙 科

၆ရက်နေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm

We speak
Burmese, Spanish, Chinese & Vietnamese

11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)



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

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.

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

GOOD KHIN GEMS
GKG LLC

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/Loan လည်း ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

Re/Max Platinum Awards
2024
2022 2023
2021 2020
2019 2018

RE/MAX HALL OF FAME
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Hall of Fame

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

အဇူဇာ-ရွှေတိဂုံဘုရားပွဲတော်အထိမ်းအမှတ်ဆွမ်းကပ်

ဓာတ်ပုံ-မြတ်ပြည့်

Azusa, California ရှိ အဇူဇာဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော အဇူဇာ-ရွှေတိဂုံဘုရားပွဲတော်ကို ယခုနှစ်တွင် မကျင်းပတော့ဘဲ ဘုရားပွဲအတွက်ကုန်ကျမည့်ငွေ $ 10,000 ကို ဘုရားဒကာ၊ ဒကာမ ကိုစိုင်းအောင်မြင့်+မစောစန္ဒာတို့က မြန်မာပြည်လျှင်ဘေးအတွက်လှူဒါန်းလိုက်ကြပြီး မေ၁၈၊ ၂၀၂၅တွင် ဘုရားပွဲအထိမ်းအမှတ် ဆွမ်းကပ်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အဇူဇာ-ရွှေတိဂုံစေတီကို ကြာသက်နှ်းများကပ်လှူကာ ရွှေစင်တိပိဋ္ဋဆရာတော် ဦးဆောင်သော သံဃာတော် ၇-ပါးက ဘုရားအနေကဇာတင်ပူဇော်ခဲ့ကြသည်။ သံဃာ၇ပါးအတွက် အရုဏ်ဆွမ်းကို မေလမွေးနေ့ရှင်များဖြစ်ကြသော မရီရီရိမ်း၊မနုနုအေး၊မစန္ဒာသန်းတို့က မုန့်ဟင်းခါး၊ အချိုပွဲတို့ဖြင့်ဆက်ကပ်ခဲ့ကြပြီး နေ့ဆွမ်းကို ကိုစိုင်းအောင်မြင့်+မစောစန္ဒာနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေများက Hot Pot, ကြာဇံကြော်၊ ကော်ပြန့်လိပ်၊ တုတ်ထိုး၊ အချိုပွဲများ ကပ်လှူခဲ့ကြသည်။

လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း ကဆုန်လပြည့်ဗုဒ္ဓနေ့

Photo-ကိုဝင်းရွှေ

နယူးယောက်မြို့၊ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၏ သာသနာ ၂၅၆၉၊ ကောဇာ ၁၃၈၇ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓနေ့အထိမ်းအမှတ် ဗုဒ္ဓနေ့ပွဲတော်ကို ကဆုန်လပြည့်နေ့၊ မေ၁၁၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်များမှာ Sushi Katsuei Family နှင့် Dhama Study Group တို့ဖြစ်ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် ဗုဒ္ဓဘိသေကအနေကဇာတင်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အား ပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေ၊ သစ်သီး၊ ဆွမ်းဆက်ကပ်ခြင်း ကုသိုလ်များပြုလုပ်ကာ သံဃာတော်သုံးပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့သည်။ ဘုရားကျောင်းထဲရှိ ဗောဓိပင်အား ဒါယကာ ဒါယိကာ ဒါယိကာမ ဒါယကာ ဒါယကာ ဒါယကာ

Immanuel Myanmar Church ၏ မိခင်များနေ့

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

San Francisco ရှိ Immanuel Myanmar Church ၏ မိခင်များနေ့အခမ်းအနားကို မေ၁၁၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ .Rev.David Mya Aye က မိခင်များနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တရားဒေသနာကို ဝေငှခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် မိခင်၁၁ဦးအား မိခင်များနေ့အမှတ်တရ ဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်များ ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

BAMA လျှောင်အလှူငွေ $33760

Los Angeles အခြေစိုက် Burmese American Medical Association သည် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံ မြေငလျင်သဘာဝဘေးဒဏ်သင့်သူများအတွက် ရန်ပုံငွေ $33760 ကိုရှာဖွေနိုင်ခဲ့ပြီး ပထမအကြိမ်အလှူငွေ $23000 ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်အလှူငွေကို ၂၀၂၅၊ နှစ်ကုန်ပိုင်းခန့်တွင် ထပ်မံလှူဒါန်းရန် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။ ဓာတ်ပုံ-BAMA

အရှင်ဒေသက၏ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်လတ်(၉၆-နှစ်) အားရည်စူး၍ ၂-နှစ်မြောက် ကုသိုလ်ပြုအမှျဝေ

ဓာတ်ပုံ-မြတ်ပြည့်

California ပြည်နယ်၊ Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးတော်မူသည့် ဆရာတော် အရှင်ဒေသက၏ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်လတ်(၉၆-နှစ်)အားရည်စူး၍ ၂-နှစ်မြောက် ကုသိုလ်ပြုအမျှဝေ ကျွေးမွေးဆပ်ပွဲကို မေ၄၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်က ကျင်းပသည်။ သံဃာတော် ၅-ပါးအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ဧည့်ပရိသတ်တစ်ရာကျော်ကို ကုသိုလ်ရှင် ဦးဂျက်+မပိုးခင်တို့က မုန့်ဟင်းခါးနှင့်ဘူးသီးကြော်၊ Azusa ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့က Porto မုန့်၊ လဘက်ရည်၊ အီကြာကွေး၊ မခင်သီတာ၊ မခင်ဥမ္မာ၊ မခင်သန္တာတို့က လဖက်သုပ် တို့ဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေး ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။

မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် သံဃာတော် ၅ ပါးအား သင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ အရှင်ဒေသက က မိဘကျေးဇူးဆပ်တရား ချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ သံဃာတော်များက ပြုသောကောင်းမှုများကြောင့် မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်လတ်သည် နတ်တို့၏ ဘုံဗိမာန် အခြွေအရံ စည်းစိမ်ချမ်းသာများ တိုး၍တိုး၍ ပြည့်စုံပါစေ၊ အလှူရှင်များနှင့် ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ရှင်များ အားလုံးသည်လည်း လူတို့စည်းစိမ်ချမ်းသာ၊ နတ်တို့၏ စည်းစိမ်ချမ်းသာ များပြည့်စုံပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျှင်မြန်စွာရရှိကြပါစေ ဟု ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။

AAPI Heritage လအထိမ်းအမှတ်ပွဲ

၂၀၂၅ခုနှစ်အတွက် AAPI Heritage လဖြစ်သောမေလ၏နောက်ဆုံးနေ့ မေ၃၁ကို San Francisco ရှိ Chinatown-Grant Ave တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ မွန်းလွဲ၂နာရီတွင် စကာ အာရှနိုင်ငံအသီးသီး၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ရိုးရာသရုပ်ပြအဖွဲ့များက Grant Ave မှ Broad Ave ထိ လမ်းလျှောက်ချီတက်ခဲ့ကြသော Cultural Parade တွင် မပူစူး၊ မဘုချော၊ မမေမျိုးသန့်နှင့် မြန်မာအမျိုးသမီးလူငယ်များပါဝင်သော မြန်မာကိုယ်စားပြုအဖွဲ့ဖြစ်သောမြန်မာအဖွဲ့က မြန်မာ့ရိုးရာဝတ်စုံများဝတ်ဆင်ကာ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

CONGRATULATIONS!

Khine Yin Mon

Class of 2025

ဦးနေဝင်းနှင့် ဒေါ်မီမီသန်း တို့၏ သမီး Khine Yin Mon သည် Calss of 2025 အတွက် University of California Merced မှ ချီးမြှင့်သော MS(Electrical Engineering & Computer Sciences) ကို ရရှိခဲ့သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Max Chen

Class of 2025

Max Chen သည် Calss of 2025 အတွက် Chapman University မှ ချီးမြှင့်သော BS(Molecular Biology) ကို မေ ၂၄၊ ၂၀၂၅တွင် ရရှိခဲ့သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူပါသည်။ Max Chen သည် Molecular Biology ဘာသာကို major နှင့် business ဘာသာရပ်ကို minor ယူခဲ့ပြီး BS ဘွဲ့ရကာ ဆေးကျောင်းဆက်တက်ကာ ဆရာဝန်တဦးဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသူဖြစ်သည်။

CONGRATULATIONS!

လွေးမိုးသဇ္ဇာကျော်

Class of 2025

မလွေးမိုးသဇ္ဇာကျော်သည် Class of 2025 အတွက် College of Southern Nevada ကချီးမြှင့်သော Associate in Science (AS) ဘွဲ့ကို ရရှိပါသဖြင့် ထူးချွန်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် ဂုဏ်ယူစွာမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Class of 2025

Nellie Win

Akron, Ohio နေ ကိုမျိုးမွန်ဝင်းနဲ့ မမိဟောင်စားမွန်တို့ရဲ့ သမီးငယ် Nellie Win သည် Copley High School အထက်တန်းကျောင်းက ချီးမြှင့်သော အထက်တန်းအောင်လက်မှတ်ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့ပြီး ထူးချွန်မြန်မာဇာတိနွယ်အဖြစ် ဂုဏ်ယူစွာမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ Nellie Win သည် အခြေခံပညာအထက်တန်းတက်ရောက်နေချိန်မှာပဲ တပြိုင်နက် University of Akron တွင် International Business အထူးပြုဘာသာရပ်နှင့် Marketing ဘာသာရပ်နှစ်ခုကို တပြိုင်နက်ထဲ တက်ရောက်လျက်ရှိပြီး ဘာသာရပ်နှစ်ခု အတွက် ဘွဲ့ယူရန် ကြိုးစားလျက်ရှိပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Class of 2025

Pearl Love Galaviz

Mr. Miguel Galaviz နှင့် Ma Moe Kalayar Aye တို့၏ သမီးငယ် Pearl Love Galaviz သည် Calss of 2025 ပညာသင်နှစ်တွင် Etiwanda High School, Rancho Cucamonga, CA မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့သည်။ Pearl Love Galaviz ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ Real Estate Lawyer တစ်ဦးဖြစ်ရန်နှင့် ယခုလာမည့် 2025 Fall တွင် Chaffey College ၌ လိုအပ်သောအတန်းများတက်ကာ University သို့ဆက်ပြီးတက်ရောက်ပညာသင်ယူမည်ဖြစ်သည်။

CONGRATULATIONS!

Nellie Win

Class of 2025

Dr. Wynn Thein + Ma Michelle တို့ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသောသမီးလေး Rebecca သည် Class of 2025 အတွက် Gretchen Whitney High School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ Rebecca Liu သည် Hofstra University Provost Scholarship ကိုရရှိပြီး Hofstra University, Stuart and Nancy Rabinowitz Honors College (RHC) တွင် (Psychology Honors Class) ဖြင့် ပညာဆက်လက်သင်ကြားမည်ဖြစ်သည်။

CONGRATULATIONS!

Kaykhine Htay

Class of 2025

ကိုစိုးနိုင်နှင့် မစမ်းသီတာ တို့ရဲ့ သမီးကြီး Kaykhine Htay သည် Class of 2025 အတွက် Pacific Collegiate School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ Kaykhine Htay သည် လွန်ခဲ့သော ၁၀နှစ်ကျော်က KK Karaoke ကြော်ငြာတွင် ဓာတ်ပုံဖော်ပြထားဖူးသော သမီးလေးဖြစ်သည်။

CONGRATULATIONS!

Aung Ko Lay

Class of 2025

Fort Wayne, Indiana ပြည်နယ်နေ ကိုခင်မောင်လေးနဲ့ မမာမာလွင်တို့ရဲ့သားကြီး မောင်အောင်ကိုလေးသည် Class of 2025 အခြေခံပညာအထက်တန်းကို Northrop High School က ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

Rangoon California
BURMESE FOOD HOUSE
Women-Owned Restaurant

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

3944 Peck Rd #8, El Monte, CA
RangoonCalifornia@gmail.com
www.facebook.com/rangooncalifornia
Mon Closed | **Tue-Sun** 11:00am-8:00pm
626 522-1445

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
မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံးဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကိုပါကယ့်ကြည့်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

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

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

https://www.garveydentalgroup.com

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

အမေရိကန်များ၏ မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ မြန်မာဗီဇာကိစ္စများ:စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

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

28 Years of Excellent Services

- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

Ted Wint

We're excited to share the inspiring educational journey of Htet (Ted) Wint, a 26-year-old Burmese American whose story embodies the pursuit of success. Through this interview, we aim to illuminate Htet's experiences and provide valuable insights for Myanmar Gazette readers and aspiring Burmese American youth."

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

I'm Htet (Ted) Wint, a 26-year-old based in California, working in venture capital. I was born in Rangoon, Burma, and immigrated to the United States with my parents, Ko Cho Oo Maung and Ma Su Su Thein, when I was five. I grew up in the Bay Area and later moved to Los Angeles to attend the University of Southern California (USC), graduating in 2020.

2. What attracted you to the University of Southern California (USC)?

USC's strong alumni network and school spirit were major factors in my decision. The Trojan Family is known for its deep professional connections, where phrases like "Trojans Hire Trojans" genuinely hold weight. I wanted a university that balanced a liberal arts education with strong pre-professional training, and USC's interdisciplinary approach stood out. My major, International Relations (Global Business), was a perfect example-Offered jointly by the Dornsife College of Letters, Arts and Sciences and the Marshall School of Business, blending global affairs with business fundamentals.

3. Could you share some highlights from your experience changing majors? What important advice would you give to university students considering double majors?

I changed my major three times at USC. I was initially admitted as a Public Policy major but soon realized that the undergraduate program at the Price School was still developing. Since I wasn't sure what career path I wanted to pursue, I ultimately chose International Relations (Global Business) to keep my options open-it provided a strong foundation for both law school and business.

Double majoring was popular among students at USC, but whether it's the right choice depends on your priorities. If you plan to graduate in four years, work closely with academic advisors to create a strategic course plan. A double major can be valuable, but it's important to weigh the additional workload against your personal and professional goals.

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

One of the biggest mindset shifts in college is realizing that, as a student, you are also a customer. You're investing in your education-whether through tuition or scholarships-so it's crucial to advocate for yourself. If I struggled with coursework, I made sure to attend office hours and take full advantage of academic resources.

Beyond academics, college is a time for personal growth. Building a strong community and stepping outside your comfort zone are just as important as studying. Many of my peers secured internships and research opportunities through personal connections. Unlike in high school, simply keeping your head down and doing your work won't always get you ahead-you have to actively seek out opportunities.

5. What important tips would you give to students currently attending community colleges who want to apply to their top universities?

Approach community college with a clear plan. Many students make the mistake of treating it as an extension of high school. Whether your goal is to transfer to a four-year university or explore potential majors, be proactive.

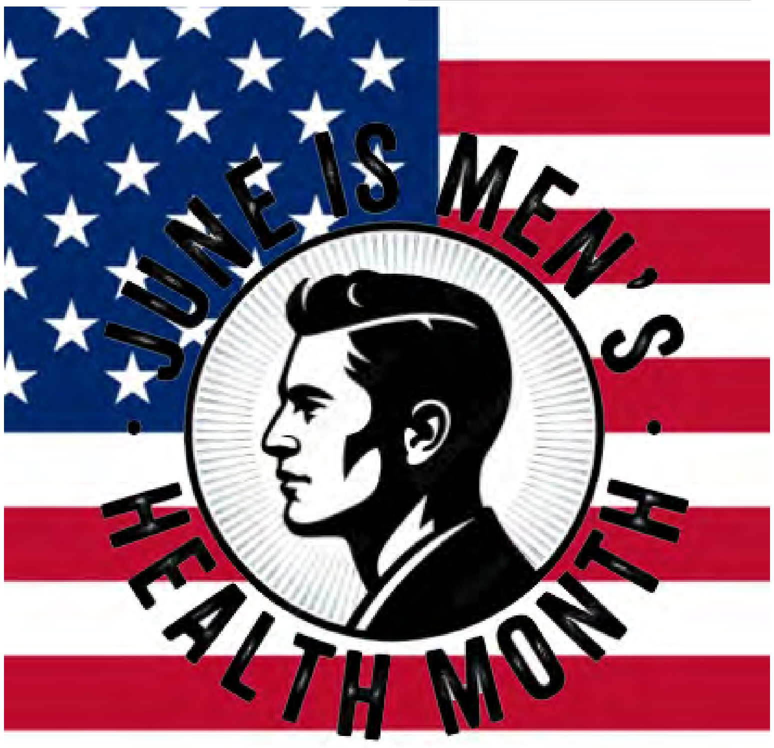
For example, I was set on transferring to USC, so I researched which community college courses would transfer and mapped out my academic plan before even meeting with an advisor. This allowed me to complete the necessary coursework in one year. While advisors are helpful, they often serve thousands of students, so self-advocacy is key.

Unlike in high school, GPA is the most critical factor for transfers. Universities care more about your academic performance than extracurricular activities at this stage. While I did an internship in community college, it was directly related to my intended major, which strengthened my application.

6. What are the advantages and reasons for students to choose USC?

USC is known for its strong school spirit and To Page 28

From P 8 အမျိုးသားကျန်းမာရေး



ပြင်ဆင်ရွေးချယ်ပါ

■ Eating a healthy diet ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များကိုစားသောက်ပါ။ ယေဘူယျ အားဖြင့်တော့အချို များသောအစာ၊ အဆီများသောအစာ၊ အရသာ ငံလွန်းသော ဆားဓါတ်များသော အစာများကိုရှောင်ပါ

■ Exercising..လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ။ ၇ ရက်တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး မိနစ်၁၅၀ (တစ်နေ့ နာရီဝက်နဲ့ ၅ရက်) အလွယ်ဆုံးက လမ်းကိုခပ်သွက်သွက်လေးလျှောက်ပါ

■ Getting enough sleep..အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ၊ တစ်နေ့ကို ၈ နာရီ အိပ်ပါ

■ Drinking alcohol in moderationအရက်သောက်တတ်သူများ အလွန်အကျွံ မသောက်ပါနှင့်

■ Mental health support မိမိစိတ်ကိုကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်နေထိုင်ပါ

စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အမှားတွေအတွက် နောင်တ တွေ ကို ဖျောက်ဖျက်ပြစ်ပါ။ လက်ရှိဘဝ ကို လက်ခံပြီးစိတ်ချမ်းသာစွာနေနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ဆွေမျိုးများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် မကြာခဏတွေ့ဆုံပါ။ လူမှုရေးပွဲ၊ ဘာသာရေးပွဲများတွင်ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ။ အပန်းဖြေခရီးထွက်ပါ။ တပတ်တစ်ခါ စျေးဝယ်ထွက်ပါ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောဟင်း၊ စားစရာများ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ အကောင်းမြင်တတ်ပြီး၊ပျော်ပျော်နေတတ်သောအကျင့်ကိုမွေးမြူပါ

အခုဆိုရင် ကျနော့်ဆောင်းပါးကိုဖတ်ပြီး နှစ်စဉ် ဇွန်လ ကို အမေရိကားမှာ "အမျိုးသားများ ကျန်းမာရေးလ" အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြောင်းကို ဗဟုသုတရပြီလို့ထင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု ကျနော် အရေးကြီးဆုံးမှာချင်တာက အခုလို ကိုယ်သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာကို ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုထဲမှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့သူငယ်ချင်း အသိုင်းအဝိုင်း၊ ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ ကို တဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပြောပြပြီး အမျိုးသားထုကြီးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြပါလို့ မှာချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုင်ဇာ သီဆိုခဲ့တဲ့ သီချင်းထဲက " လာကြလေ.. သူငယ်ချင်းရေ... လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို သွားကြပါစို့လေ" ဆိုတဲ့စာသားလေးကို ကျနော်က "လာကြလေ.. သူငယ်ချင်းရေ... ကျန်းမာရေးစစ်ဖို့ သွားကြပါစို့လေ" လို့သာ ပြောင်းဆိုချင်ပါတော့တယ်ခင်ဗျာ

အားလုံးကို လေးစားလျက်

ကျော်မင်း၊ ဆေး ၁ (၇၉)
မေလ ၁၁ ရက် ၂၀၂၅

From P 7 ချမ်းချမ်း

သီချင်းတွေထဲက ပရိသတ်တွေ တောင်းဆိုခံရဆုံးသီချင်းက။.

" ညှို့နိုင်လွန်းတဲ့ ကျမချစ်သူ" သီချင်းကတော့ ပရိသတ်တွေက ဘယ်ပွဲရောက်ရောက်ဆိုပေးဖို့ တောင်းဆိုကြတယ်။ တခါတလေကျရင် ပရိသတ်တွေက ဒီသီချင်းကိုတောင်းကြတဲ့အခါ အလွတ်ကလေးပဲ ဆိုပြတာတွေလဲရှိတယ်။

၈။ ချမ်းချမ်းရဲ့သမီးလေး၃ယောက်ကို မြန်မာစကားသင်ပေးဖြစ်လား။ မြန်မာအစားအစာတွေရော စားတတ်ကြလား။

ညီမက သမီးလေးတွေကို မြန်မာဘာသာစကားကို ထွေထွေထူးထူးအနေနဲ့ သင်ပေးတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့မိခင်ဘာသာစကားဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အလိုလိုနေရင်းနဲ့ ပြောဖြစ်နေတာပေါ့နော်။ သမီးအကြီးဆုံးနဲ့က မြန်မာစကားအမြဲပြောဖြစ်နေတော့ အငယ်လေးတွေက လိုက်နားထောင်ပြီး နားလည်ကြတာပေါ့။ " ဟဲ့ မလုပ်နဲ့။ မသွားနဲ့ သမီး" တို့၊ " မစားနဲ့" တို့ပြောရင် အငယ်လေးနှစ်ယောက်က သိတယ်။ ပြန်သာမပြောတတ်သေးတာ။ အငယ်လေးနှစ်ယောက်က အများကြီးတော့မရဘူး။ " စားမယ်" ၊ "ချစ်တယ်" ၊ " မေမေ" တို့ တော့ ပြောတတ်တယ်။ အစားအစာကတော့ အဓိကကတော့ ညီမက မြန်မာအစားအစာတွေကြိုက်တော့ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲတွေကြိုက်ပြီး အသက်၁၅နှစ်လောက်မှ ဒီနိုင်ငံကိုရောက်လာတာ။ အသက်၁၂၊ ၁၃လောက်အထိက အီတလီကိုလာလိုက်၊ မြန်မာပြည်ကိုပြန်လိုက်နဲ့ အီတလီစာ စားရတာ ပြဿနာမရှိပေမယ့်၊ အစက တွေးထားတာ ကလေးမွေးပြီး မြန်မာပြည်ပြန်မယ်လို့ စဉ်းစားထားတာလေ။ အခုလို အီတလီမှာအခြေချသွားရမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မစဉ်းစားထားခဲ့ဘူး။ သမီးလေးမွေးပြီး မြန်မာပြည်ပြန်မယ်ဆိုပြီး အဝတ်တထည်ကိုယ်တခုနဲ့ထွက်လာတာ။ မြန်မာအစာဆိုတာက ကိုယ်တသက်လုံးစားလာတာဆိုတော့ ကျန်တဲ့အစားအစာနဲ့ အစားထိုးလို့မရဘူးပေါ့။ ညီမရဲ့သမီးလေးတွေကို ဟင်းချက်တဲ့အခါမှာ သင်ပေးတယ်။ " သမီး၊ ကိုယ့်မြန်မာအစားအစာကို မမေ့ရဘူး။ အဆင်မပြေလို့၊ မရှိလို့ မဖြစ်မနေစားရတဲ့အခါမှာတော့ ရှိတဲ့ဟာကို စားတတ်အောင်လုပ်ရမယ်။ လူမှုနေထိုင်တဲ့ဘဝမှာ မြန်မာအစာတွေပဲ တချိန်လုံးချက်စားလို့ မရဘူး။" ဆိုတာမျိုးကို နားလည်အောင်ပြောပြတယ်။ သူများအိမ်သွားလည်တာတို့၊ သူများနဲ့အတူစားကြတာတို့မှာ တခြားအစားအစာတွေကို စားတတ်အောင်ကျင့်ထားရမယ်ဆိုတာမျိုးကို သင်ထားပေးတယ်။ အငယ်လေးတွေကလဲ အမေက ရှမ်းခေါက်ဆွဲတို့၊ မုန့်ဟင်းခါးတို့ချက်တော့ လိုက်မြည်းရင်းနဲ့ စားတတ်သွားကြတာပေါ့။ အငယ်လေးနှစ်ယောက်က ကြက်သားပြုတ်ကြော်၊ အမဲသားပြုတ်ကြော်နဲ့ ထမင်းဆီလေးလူးကျွေးရင် အရမ်းကြိုက်တယ်။ ယောက်ခမကိုလဲ သူ့မြေးတွေကြိုက်တဲ့ဟင်းတွေ ညီမ မအားတဲ့အခါ ချက်ကျွေးဖို့ ချက်နည်းကို သင်ပေးထားတယ်။

ညီမအမျိုးသားကတော့ မြန်မာအစားလေးတွေ ညီမစားရင် သူမြည်းတယ်။ အသုပ်တို့၊ ကြက်သားဟင်း၊ ကြက်ဥကြော်တို့ဆိုမြည်းတယ်။ သူက ကိုရီးယားစာ၊ ထိုင်းစာ၊ Indian စာတွေ၊ ဂျပန်စာ ပိုကြိုက်တယ်။ ဆူရှီကတော့ နေ့တိုင်းလိုစားဖြစ်တော့ အဲ့ဒီလိုအစာလေးတွေချက်ကျွေးဖြစ်တယ်။ ကင်မ်ချီဆို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဖြစ်တယ်။ Indian အစာဆိုလဲ ပဲနီလေးနဲ့သီးစုံဟင်းရည်ချက်ပြီး ပလာတာနဲ့စားတာမျိုးပေါ့။ အမျိုးသားက အစပ်နည်းနည်းစားပါတယ်။ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်တွေတော့ မစားဘူး။ သူက အနံ့မကြိုက်ပေမယ့် ညီမစားရင်တော့ မတားဘူး။ " မိန်းမကြိုက်တာစား။ စိတ်ချမ်းသာဖို့အရေးကြီးတယ်" လို့ပြောတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သမီးငယ်လေးနှစ်ယောက်က မြန်မာအစားတွေ စားတတ်နေတာ။ကလေးတွေက ငယ်သေးတော့ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်တော့ လက်မခံသေးဘူးပေါ့နော်။

၉။ အီတလီနိုင်ငံကိုပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တဲ့အခါမှာ ချမ်းချမ်းရဲ့ဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းတွေအတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေအကြောင်းပြောပြပါ။

အမှန်အတိုင်းပြောရရင် ဒီတော်လှန်ရေးကာလမှာ သူများနိုင်ငံမှာနေရတာဆိုတော့ ဘာသာစကားကလဲ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိတော့ အသားကတော့ မကျဘူးပေါ့။ ဒီအနုပညာအလုပ်ဆိုတာကလဲ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြောနိုင်၊ ရှင်းပြနိုင်မှ အသံသွင်းရ၊ ပြုရတာကအစ အဆင်ပြေတာလေ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကံကောင်းတာက ကိုယ့်မြို့မှာရှိတဲ့ studio က အသံဖမ်းအင်ဂျင်နီယာက အင်္ဂလိပ်လိုနားလည်တယ်။ ပြောတတ်တဲ့အခါကျတော့ သူ့ကို ရှင်းပြလို့ရတယ်။ ပြီးတဲ့အခါကျရင် တော်လှန်ရေးနဲ့ ပြည်ပကိုရောက်နေတဲ့ မောင်လေး Daniel Saw က တူရိယာတွေတီးတတ်တော့ ဂီတပိုင်း တီးပေးတယ်။ အသံကို mixing ဆွဲပေးတယ်။ ဒီတော်လှန်ရေးမှာပါဝင်တဲ့တခြား music အဖွဲ့တွေကလဲ လိုတာတွေကူပေးမယ် ဆိုတော့ သူတို့တွေကြောင့်လဲ တကယ်အားရှိရပါတယ်။ ဂီတအလုပ်တွေပြန်လုပ်ဖြစ်တာပေါ့နော်။

၁၀။ ဘာသာစကားအခက်အခဲဂရော။

ဒီနိုင်ငံမှာကလေ လူငယ်တွေလောက်ပဲ၊ နိုင်ငံခြားကိုထွက်ဖူးတဲ့လူငယ်တွေလောက်ပဲ English ပြောကြတာ။ ကိုယ့်ရပ်ကွက်ထဲမှာကိုယ်နေပြီး ကြီးပြင်းလာကြသူတွေနဲ့၊ လူကြီးတွေ၊ လူလတ်ပိုင်းတွေက မပြောကြတော့ဘူး။ ဆယ်ကျော်သက်တွေက တက္ကသိုလ်တက်တဲ့အခါမှာ English သင်ကိုသင်ရမယ်ဆိုတဲ့အခါကျမှသာ ပြောလာကြတာ။ လူကြီးပိုင်းတွေက English ကိုလုံးဝမပြောကြတော့ လူကြီးပိုင်းတွေနဲ့ဆို စကားကိုလုံးဝပြောလို့မရဘူး။ ယောက္ခမတွေဆိုလဲ အီတာလျံလိုပဲပြောကြတာ။ သူတို့လဲ English လိုမပြောကြတော့ ညီမက အထီးတော့ကျန်တာပေါ့။ သမီးတွေကိုတော့ ဘာသာစကားတွေ အကုန်တတ်စေချင်တယ်။ ကိုယ်ကအသက်ကြီးတော့ ဘာသာစကားသင်ရတာနှေးတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ်ပင်ပန်းတော့ မှတ်ဉာဏ်တွေကလဲ ကျတယ်။ ညီမက ကလေးခွဲမွေးထားတာဆိုတော့ ထုံဆေးတွေထိုးခဲ့ရ

To Page 21

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

GOLDEN CUCKOO FOR FOOD LOVERS

Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အထူးအာမခံ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘွတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်၊

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

TUSCANA PROPERTIES

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

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

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

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

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

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

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538
Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

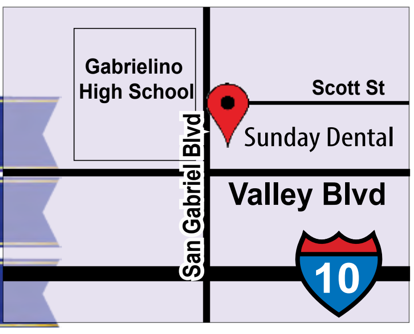
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

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

Holiday Seasonအထူး
စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်ခံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဖြန်ရှိမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

The Ministry of Time

★★★½☆ By: *Kaliane Bradley*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Science Fiction, Romance, Time Travel Fiction*

SUMMARY: *In the near future, a civil servant is offered the salary of her dreams and is, shortly afterward, told what project she'll be working on. A recently established government ministry is gathering "expats" from across history to establish whether time travel is feasible—for the body, but also for the fabric of space-time. She is tasked with working as a "bridge": living with, assisting, and monitoring the expat known as "1847" or Commander Graham Gore. As far as history is concerned, Commander Gore died on Sir John Franklin's doomed 1845 expedition to the Arctic, so he's a little disoriented to be living with an unmarried woman who regularly shows her calves, surrounded by outlandish concepts such as "washing machines," "Spotify," and "the collapse of the British Empire." But with an appetite for discovery, a seven-a-day cigarette habit, and the support of a charming and chaotic cast of fellow expats, he soon adjusts. Over the next year, what the bridge initially thought would be, at best, a horrifically uncomfortable roommate dynamic, evolves into something much deeper. By the time the true shape of the Ministry's project comes to light, the bridge has fallen haphazardly, fervently in love, with consequences she never could have imagined. Forced to confront the choices that brought them together, the bridge must finally reckon with how—and whether she believes—what she does next can change the future.*

"The Ministry of Time" has one of the most interesting ideas I've come across in a while. It's about a secret government program that literally takes people from the past and brings them into the modern world. We're talking about people who are dead in their own time getting pulled into the 21st century without their permission. I went in thinking this would be a fast-paced sci-fi story full of time travel drama, ethical questions, and intense moments of culture shock. But that's not exactly what I got. To be fair, the book was still pretty good: it just focused a lot more on the romance and personal development of the two main characters instead of the bigger sci-fi ideas. There were still some cool moments with the "expats" (that's what the book calls the people brought from the past) and how they try to adjust to life in the future. Each expat gets a handler, called a "bridge," whose job is to guide them but also kind of keep an eye on them. I thought this setup could have led to some really interesting and intense storylines, especially around how messed up it might be to take people out of their own time. But the book didn't really go deep into that stuff. It kind of just moved it to the background.

Most of the attention goes to the slow-burn romance between the two leads. And honestly, I didn't mind that part. Their relationship felt real and earned, and I liked watching them grow. I just wish the book balanced everything better. At times it felt like the time travel stuff was just there to set up the love story, when it could have been a much bigger part of the plot. One thing I really liked was the writing itself. Bradley writes in a way that's super easy to read. I would get so pulled into the scenes that it felt like I was watching a movie in my head. Her writing is smooth and clear, without being too complicated.

That made it easier to get through the slower parts, which there were quite a few of. It takes a while for the story to really get going. I'd say I didn't really feel locked into the plot until about 100 pages in. Before that, things were happening, but there was no clear problem or conflict. I kept wondering what I was supposed to be paying attention to. Even though the pacing was a bit off, and the book didn't fully explore all the time travel ideas I hoped it would, I still enjoyed it. The characters were well written, and the vibe of the story was cool in its own quiet way. It's not a wild action-packed sci-fi, but more of a thoughtful and slow story that just happens to include time travel. If you like stories that focus on relationships and emotional growth, this one might be for you. Just don't expect a lot of fast twists or deep sci-fi questions. In the end, I'd give it 3.5 out of 5 stars. It had a great concept and strong writing, but I wanted more from the time travel side of things. Still, I don't regret reading it.

မြန်မာ လုပ်ငန်းတွေရဲ့အကြောင်း

လမ်းလျှောက်သမားရဲ့မှတ်စု

Good Khin Gems LLC

1400 Wantagh Ave STE 103, Wantagh, NY

US တွင် ရတနာများကို ဝယ်ပြီးသောအခါမှာဖြစ်စေ၊ မြန်မာနိုင်ငံမှဝယ်လာသောရတနာများအတွက် US အသိအမှတ်ပြု certificate များထုတ်ခြင်းနှင့်ရာဖြတ်ခြင်းများလုပ်ရန်ဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုးကြီးရတနာတွေကို အာမခံထားနိုင်ဖို့၊ လေလံဆွဲဖို့ စီစဉ်ပေးသူ၊ Mark in a circle ရတနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပစ်မှုကင်းရှင်းကြောင်းသက်သေပြခြင်း၊ စိန်ကျောက်ရတနာ များအား စိတ်ကြိုက်ဒီဇိုင်းဖြင့် အထည်ခတ်ပေးပြီး အရည်အသွေးနှင့်ဈေးနှုန်းကို မှတ်တမ်းတင်သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ မိမိအာမခံထားသောပစ္စည်း ပျောက်ဆုံးပျက်စီးခဲ့လျှင်အသစ်လုပ်ပေး၊ အစားပြန်ရှာပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် US အသိအမှတ်ပြုနှင့် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင်တစ်ဦးသာရှိသော လိုင်စင်ရမြန်မာကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့်ရာဖြတ် Khin Goodkin , GIA, GG, AJP, RGA, CMA(NAJA), ၂၀၁၁မှစပြီး တည်ထောင်ထားသောကုမ္ပဏီ (GKG LLC), info@GKG-llc.com နှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်များကို သတင်းကောင်းပါးလိုက်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ - ကြော်ငြာ- **P13**

Santa Cruz ရောက်ရင်ဝင်စားပါ

Daisuki Octagon Sushi

Santa Cruz, CA

ရှုခင်းလှပအေးချမ်းသော Santa Cruz, CA ကို အလည်လာတဲ့ မြန်မာများ၊ နိုင်ငံခြားသားမိတ်ဆွေများအတွက် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော ဆူရှီအပါအဝင် Japan အစားအစာများကို Daisuki Octagon Sushi မှာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်မြန်မာများမှာ စေတနာကောင်းပြီး ဆူရှီမျိုးစုံသာမက ဖက်ထုတ်ကြော်၊ အာလူးပြားကြော်၊ Ramen တို့ပါ မှာယူစားသောက်နိုင်ပါသည်။

လိပ်စာမှာ 118 Cooper St, Santa Cruz, CA 95060 Phone: (831) 316-5464 ဖြစ်ပြီး သောကြာ၊ စနေနေညနေများမှာ outdoor တွင် နေရာယူပါက sushi စားရင်း အမေရိကန် Live ဂီတ ဖျော်ဖြေခြင်းကိုပါ ကြည့်ရှုခံစားနိုင်သည်။

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

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

CTEC A305334 www.ctec.org

Insurance Services

ဘဝနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ့် အာမခံအမျိုးအစားများစွာကို ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် စိတ်တိုင်းကျ ဆွေးနွေးဝယ်ယူနိုင်တယ်...

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

Financial Services

ဘဏ္ဍာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခွန်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း လစ်ဟင်းမှုမရှိရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်...

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

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

Call us now!!! (626)202 0501
အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ... (626)888 9092
Office Hours - Monday to Friday 9AM - 5PM

118 E. Huntington Drive, Suite G, Alhambra, CA 91801
www.mandalayagency.com Fax: (626) 202 0503

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

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

From P 18 ချမ်းချမ်း

တာဆိုတော့ တခါတလေ ဘာလုပ်လို့ဘာကိုင်မိမှန်းတောင်မသိဘူး။ စကားတွေလည်ထွက်ပြီး ရှေ့တွေနောက်တွေလဲမှား။ လည်ထွက်နေတယ်။

၁၁။ သမီးလေးတွေအတွက် အမေတယောက်အနေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေဇရော။

အမေကလဲ အမေဝါသနာပါတာကို အမေလုပ်ခဲ့တယ်။ သမီးတို့ကိုလဲ ဒီနိုင်ငံမှာကိုယ်တကယ်ထူးချွန်မယ့်ဟာမျိုးကိုပဲ မြေတောင်မြှောက်ပေးချင်တယ်လို့၊ စိတ်မပါတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်စေချင်ဘူး။ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တဲ့သူကို ဆရာဝန်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးမယ်။ အဆိုတော်ဖြစ်ချင်တဲ့သူကို အဆိုတော်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးမယ်။ ဘာကြီးဖြစ်ရမယ်ဆိုတာမျိုးတော့ မရှိဘူး။

၁၂။ Shop me page လေး စဖြစ်တဲ့အကြောင်းဇရော။

https://www.facebook.com/profile.php?id=61572970665751

Shop me page လေး တည်ထောင်ဖြစ်တဲ့အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့လေ ညီမသမီးအကြီးဆုံးလေးကိုလဲ ဒီမှာခေါ်ထားတာကို။ သမီးရဲ့အားကစားလုပ်တာတွေ၊ summer camp တွေ၊ ကျန်းမာရေးစားဂိုတ်၊ သွားကျန်းမာရေးနဲ့အံကပ်တပ်တာတွေ ဒါတွေအားလုံးက ငွေနဲ့ရှင်းရတာ။ ရိုးရိုးကျောင်းတက်တာက ပိုက်ဆံမကုန်ပေမယ့်လဲ ကျောင်းအပြင် ကုန်တဲ့စားရိတ်တွေကအများကြီးလေ။ ပြီးတော့ ကလေးက အပျိုလေးဖြစ်လာတော့ သူကလဲ ဟိုဟာလိုချင်၊ ဒီဟာလိုချင်ဆိုတာတွေက ရှိလာပြီ။ အမျိုးသားက ပေးတယ်ဆိုပေမယ့် လက်ဖြန့်မတောင်းချင်ဘူး။ သမီးတွေက ၃ယောက်ဆိုတော့ ဒီစားရိတ်တွေက အရမ်းများလာတော့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ထဲက ရှန်းရတာက မလွယ်ဘူးလေ။ အဲ့ဒီလိုမလွယ်တဲ့အခါကျတော့ ညီမက တဖက်ကနေ ဖြည့်ဆည်းပေးချင်တယ်။ လက်ဗလာကြီးနဲ့ ငုတ်တုတ်မထိုင်နေချင်တော့ဘူး။တော်လှန်ရေးပွဲတွေမှာညီမသီချင်းဆိုတယ်ဆိုတာကလဲတော်လှန်ရေးအတွက် ကိုယ်က ပိုက်ဆံရှာပေးနေတာဖြစ်တာကြောင့် ပွဲရှင်က စေတနာနဲ့ကိုယ့်ကိုပေးတဲ့ မုန့်ဖိုး၊ ပဲဖိုးနဲ့ ပရိသတ်က ညီမတို့ကိုချစ်လို့ပေးတဲ့ပိုက်ဆံကိုပဲ ယူရတာဆိုတော့ ကလေးတွေနဲ့က ဒီဟာပေါ် ရေရှည်မှတည်နေလို့ မရဘူးလေ။ ကိုယ်ကသာအားသွန်ခွန်စိုက်တော်လှန်ရေးအတွက် ရန်ပုံငွေရှာပေးတာဖြစ်ပေမယ့် အမျိုးသားက အလုပ်တွေပစ်ပြီး လိုက်ရတယ်။ သူ့ကို အားနာရတော့ ငါလဲ အိမ်မှာနေရင်းပိုက်ဆံရမယ့်အလုပ်လေးလုပ်မယ်ယောကျ်ားရေ။ ငါ့ကို ငွေတစ်ထောင်ရင်းပေးပါဆိုတော့ သူရင်းပေးတဲ့ငွေတစ်ထောင်နဲ့မှစရင်းပြီး အော်ဒါလေးတွေရတော့မှလည်ပတ်သွားတာပါ။ ဒါပေမယ့် ခုချိန်ထိလဲ သိပ်တော့ အသားမကျသေးပါဘူး။

၁၃။ စိတ်ဖိဆီးမှုတွေကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်လဲ။

Stress အတွက်ကတော့ ညီမက အဆိုဝါသနာပါလို့လားတော့ မသိဘူး။ ဘယ်လောက် stress ရှိရှိ သီချင်းတွေအော်ဆိုလိုက်တယ်။ ငိုစရာရှိအော်ငိုလိုက်တယ်။ သမီးတွေနဲ့နေလိုက်တယ်။ ဆော့လိုက်တယ်။ သမီးတွေနဲ့အချိန်ကုန်နေလိုက်တယ်။

၁၄။ ချမ်းချမ်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်လှပဖို့အတွက်ဘယ်လိုနေထိုင်တယ်ဆိုတာကို ပရိသတ်ဇ သိချင်နေကြပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အလှကတော့ အမျိုးသားက ညီမကို အမြဲလှတာပဲမြင်ချင်တယ်။ ကလေး၃ယောက်အမေဆိုပေမယ့် လူတွေက လှလိုက်တာဆိုကြည့်ပြီး အားကျရတာမျိုးပဲ သူကဖြစ်စေချင်တယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ဖို့အတွက်ကလဲ အိမ်ထောင်ကျလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းသိမ်းရတယ်။ ပိုက်ဆံရှာတာလဲရှာတာပေါ့။ စုတ်ပြတ်သတ်ပြီးစလွယ်နေလို့လဲ မရဘူး။ မိသားစုကို အချိန်ပေးရသလိုကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ အချိန်ပြန်ပေးရတယ်။ ဒီမှာက အပြိုင်အဆိုင်မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဦးစားပေး၊ အချိန်ပေး နေကြတာများတယ်။

၁၅။ အီတလီနိုင်ငံမှာ ချမ်းချမ်းအကြိုက်ဆုံးနေရာ။

ညီမအကြိုက်ဆုံးနေရာက Abano Terme ဆိုတဲ့ ရေပူစမ်းတွေရှိတဲ့နေရာ။ အဲ့ဒီမြို့လေးက အရမ်းချစ်ဖို့ကောင်းတယ်။ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေ လာကြတယ်။ ရေပူစမ်းထဲစိမ်ရင် အကြောအချဉ်တွေပြေတယ်။ ရောဂါရှိတဲ့သူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းစေတယ်ဆိုလို့ နိုင်ငံတကာကနေ အဲ့ဒီရေပူစမ်းကို တကူးတက လာစိမ်ကြတယ်။ စမ်းချောင်းလေးတွေကနေ ရေပူစမ်းလေးတွေကို အငွေ့တွေတလူလူနဲ့ငြိနေရတယ်။ မြို့လေးက ကလောလိုလို၊ တောင်ကြီးလိုလို ပုံစံလေး။ အီတာလျံအစားတွေထဲက ယောက္ခမချက်တဲ့အမဲအူပြုတ်၊ ငါးပုပ်ခြောက်လိုငါးပြားကိုချက်ထားတဲ့ Baccalà ဟင်းတို့၊ Spahgetti တို့ အကုန်ကြိုက်တယ်။

၁၆။ ချမ်းချမ်းရဲ့ ပရိသတ်တွေကို မြန်မာ့ဂဇက်ဇနေ ပြောချင်တဲ့စကားတွေရှိရင်။

ပြောချင်တာကတော့ ညီမလဲ ဒီနိုင်ငံရောက်နေတယ်ဆိုတာ ပျော်လွန်းလို့ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝပေးအခြေအနေအရ ပြန်လို့မရတော့တဲ့အခါ ဒီမှာပဲအခြေချတဲ့သဘောဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဘာပဲပြောပြော ညီမရဲ့မိသားစုနဲ့မွေးရပ်မြေကို လွမ်းတာပေါ့။ အခုလို သဘာဝဘေးတွေကျတယ်။ ငလျင်တွေလှုပ်တယ်။ ရေတွေကြီးတယ်။ တော်လှန်ရေးဟာ မပြီးဆုံးနိုင်ဘူး။ အာဏာသိမ်းမှုတွေက ပိုပြီးရက်စက်သထက်ရက်စက်လာတယ်။ လူတွေသတ်တယ်။ ဒါတွေကို နိုင်ငံတကာကလဲ အရေးတယူမရှိကြတဲ့အခါမှာ တအားစိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းရတယ်။ ကိုယ်ဘယ်လောက်ရန်ပုံငွေတွေရှာရှာ အချိန်တွေကြာလာပြီးတော့မှ တိုးတက်မယ့်လမ်းကြောင်းကို ဟာ ရောင်နီမြင်ရတော့မှာပါလို့ ပြောနေပေမယ့်လဲ တကယ့်မြေပြင်မှာ တိုက်နေရခိုက်နေရတဲ့သူတွေရဲ့အခက်အခဲတွေကိုနားထောင်ရတဲ့အခါမှာ ရင်နင့်စရာတွေချည်းပဲ ကြားနေရတယ်ဆိုတော့ ညီမလဲ ဘယ်လိုမှ စိတ်မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူးပေါ့နော်။ အမြန်ဆုံးပဲပြည်သူတွေ အေးချမ်းပါစေ။ အခုဖြစ်တဲ့ငလျင်ကိစ္စမှာလဲ စိတ်ရော၊ လူရောပင်ပန်းရပါတယ်။ ကိုယ်မခံစားရဘူးဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့သွေး၊ ကိုယ့်ရဲ့သား၊ ကိုယ့်မြေကလူတွေ ခံစားနေရတာလေ။ သူတို့အတွက်နေ့စဉ်ဆုတောင်းပေးပါတယ်။ တယောက်ချင်းစီ ဘုရားကောင်းခြီးရကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်။

From P1 သင်္ကြန်ပွဲ

City Mayor Gary Singh, Daly City Interim Mayor Juslyn C. Manalo, Board Member at the Southeast Asian Development Center နှင့် Immigrant Rights Commissioner ဖြစ်သူ Monthanus Ratanapakdee, AAPA heritage celebration committee member နှင့် Miss Chinatown 1981 ဖြစ်ခဲ့ပြီး Miss Asian Global တည်ထောင်သူ Rose Chung, Asian America Foundation President ဖြစ်သူ Ethel Reddy တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ California's 12th Congressional District Representative Lateefah Simon က ချီးမြှင့်သော ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းများကို Valerie Sheibels က ပေးအပ်ခဲ့ပြီး California State Treasurer Fiona Ma က ချီးမြှင့်သော ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းများကို Rose Chung ကပေးအပ်ခဲ့သည်။

တေးဂီတဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် ဂီတမှူးကိုခင်စိုး(Aurora) ၏ တီးခတ်မှုနှင့် တေးသံရှင်တူးတူး၊ ဇယံ၈၊ Barbara Shu, မစုဝေ၊ မီးမီးချောင်း၊ ကိုနေဝင်း၊ မလှလှဝင်းနှင့် Bay Area မှမြို့ခံ တေးသံရှင်များ၊ Los Angeles မှလာရောက်သော မြို့ခံတေးသံရှင် ရွှေစင်၊ မငွေ့ငွေ့မြင့်တို့က တေးသီချင်းများ၊ သင်္ကြန်အကများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ OMC သင်္ကြန်၏ထူးခြားချက်မှာ မျိုးဆက်သစ်ကလေးများကို မေလဦးပိုင်းတွင် မအေးအေးခိုင်၊ မဆွေဆွေမြင့်၊ မစုဝေ၊ Mindy Khoo, သင်္ကြန်အကသင်ပေးခဲ့ကာ အခမ်းအနားတွင် တေးသံရှင်တူးတူး၏သင်္ကြန်မိုး သီဆိုခြင်းဖြင့် တွဲဖက်ကရန် စင်တင်ပေးခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ " ကျမတို့က မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊ အဝတ်အစားလေးတွေနဲ့ ထိတွေ့ပေးချင်တယ်လေ။ ဒါ့ကြောင့် မေလထဲမှာပဲ community center မှာ ကလေးတွေကို မြန်မာအက သင်ပေးခဲ့တာ။ အကဆရာမတွေက မေတ္တာနဲ့ကူညီပြီး အဝတ်အစားကအစ သေချာစီစဉ်ပေးဖြစ်ခဲ့တာပါ" ဟု OMC ယဉ်ကျေးမှုဒါရိုက်တာဖြစ်သူ မဆွေဆွေမြင့်က ပြောကြားခဲ့သည်။ ပွဲတော်တွင် ကလေးငယ်များ ရေကစားနိုင်ရန် ရေကစားမဏ္ဍပ်ကို ကိုဝေဖြိုး၊ ကိုအောင်ကျော်စိုး၊ Richard, Bryan တို့က စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။ Daly City ရောင်နီဦးလူငယ်အသင်းက မုန့်လုံးရေပေါ်စတုဒီသာကျွေးခဲ့ပြီး မဖြူသာက ရောင်နီဦးလူငယ်အသင်းအတွက် နေ့လယ်စာနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပံ့ပိုးခဲ့သည်။ " အရွယ်လေးသွယ်ယိမ်း" နှင့်ကိုကျော်ခိုင်ဦးဆောင်သော " ပြောမှထိ သိမှနာ" သံချပ်သည် ပရိသတ်၏လက်ခုပ်သံအကျယ်လောင်ဆုံး ရရှိခဲ့သည်။ Vietnam ရိုးရာအကအဖွဲ့ကလဲ လာရောက်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

ဈေးဆိုင်တန်းများတွင် OMC ၏ ကိုယ်ပိုင်ကွန်မြူနီစင်တာတည်ထောင်ရေးရန်ပုံငွေအတွက် ဈေးဆိုင်ခန်းပေါင်း၃၀ကျော်က မြန်မာအစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများရောင်းချပေးခဲ့ပြီး ပင်ဝါးရုံမုန့်ဟင်းခါးနှင့် OMC မိသားစုများကိုယ်တိုင်ချက်ကာ ရောင်းချခဲ့ကြသောမုန့်ဟင်းခါး၊ ကိုတင်ဝင်းနှင့်နွေဦးအဖွဲ့၏ ရေမုန့်နှင့်လမ်းသူရဲမုန့်။ ဒေါ်ခင်မာရီ၏နန်းကြီး/ နန်းပြားသုပ်၊ ကိုကြည်ဖြူ၏ မုန့်လင်မယားနှင့်ခေါက်မုန့်တို့သည် လူကြိုက်အများဆုံးတန်းစီစားရသော အစားအစာများဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုနှစ်အခမ်းအနား၏ နောက်ထပ်ထူးခြားချက်တခုမှာ ticket များ ဖြင့်သာ အစားအစာများဝယ်ယူရန် ticket ရောင်းသောစင်တာတခုကို ဖွင့်ပေးခဲ့သည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးငယ်လေးများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ကျင်းပခဲ့သော ကြော့ရှင်းယဉ်သွယ်သင်္ကြန်အလှမယ်ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၁၄ OMC သင်္ကြန်မယ်ရရှိသူ Rosalyn Chu နှင့် မဆွေဆွေမြင့်တို့က စီစဉ်ခဲ့ရာ Phoo Myat Thiri Mon, Jasmine Kyi Sin Thant, Kyal Cynn Moe, Melody Myat Noe Pwint Phyu, Irene Than Aung တို့ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ အကဲဖြတ်ဒိုင်များအဖြစ် Rose Chung, Valerie Sheibels, Rosalyn Chu, မဆွေဆွေ(မြန်မာ့ဂဇက်) မပေမာန်ဝင်းဝင်းကိုတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ 2025 Miss Bay Area Myanmar ဆုကို Kyal Cynn Moe (Fremont) က ရရှိခဲ့ပြီး 1st runner up ဆုကို Irene Than Aung (Fremont) က နှင့် Miss Popular ဆုကို Kyi Sin Thant (San Jose) တို့က ရရှိခဲ့သည်။

One Myanmar Community ၏ ၁၂ကြိမ်မြောက် မြန်မာကွန်မြူနတီသင်္ကြန်ပွဲတော်သို့ Bay Area မှသာမက Los Angeles မြို့နှင့် Central Valley တို့မှ မြန်မာမိသားစုများ စုစုပေါင်းလူတစ်ထောင်ကျော်၊ နှစ်ထောင်နီးပါးခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ OMC ကကျင်းပခဲ့သောသင်္ကြန်များတွင် ယခုနှစ်သည် လူအစည်ကားဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။ ပွဲနေ့ဈေးရောင်းအလှူငွေ $၃၈၀၀၀၊ သီးသန့်အလှူငွေ=$၁၀၀၅၀၊ စုစုပေါင်းအလှူငွေ$၄၈၀၅၀ ရရှိခဲ့ပြီး အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဝိုင်းကူညီကြသော တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ဖွဲ့ချင်းဆီတိုင်းနှင့်အတူ ရပ်ဝေးရပ်နီးမှကြွရောက်လာကြသောမိတ်ဆွေအပေါင်းသင်းများအားလုံးကို One Myanmar Community မှ အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း OMC ၏ Board of Director ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့သည်။ One Myanmar Community သည် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကွန်မြူနတီအကျိုးကိုဆောင်ရွက်သော 501(c)(3) non-profit organization တခုဖြစ်သော်လဲ မြန်မာပြည်နိုင်ငံရေးအကျပ်အတည်းကျရောက်တိုင်း၊ သဘာဝဘေးဒဏ်ကျရောက်တိုင်း အခြားမြန်မာအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပူးပေါင်းကတတ်နိုင်သည့်ဘက်မှ ကူညီပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး Union City ရှိ Myanmar Community and Cultural Center တွင်လဲ မြန်မာပြည်အတွက် အခမ်းအနားများကို မေတ္တာဖြင့် လက်ခံကျင်းပပေးသည်။ လက်ရှိ အသင်းဥက္ကဋ္ဌမှာ ကို Lai Chow, ဒု-ဥက္ကဋ္ဌမှာ ကိုသော်ဇင်အောင် ဖြစ်သည်။

ရထားမတော်တဆမှုဖြင့် မြန်မာ၃ဦးသေဆုံး

Fremont, Ohio တွင် ၂၀၂၅၊ မေ၁၈၊ ည၇နာရီကျော်ခန့် က မြန်မာပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများဖြစ်ကြသော O Ny Zar (အသက်၃၄နှစ်)၊ Ramasan Bi (အသက်၅၀နှစ်)၊ Intisar Mi (အသက်၅) တို့သည် Sandusky River အထက် အမြင့်၄၀တွင်ရှိသော ရထားပြေးသည့်တံတားတွင် ရထားတိုက်ပြီး သေဆုံးခဲ့ကြသည်။ အသက်၁၄လ အရွယ်ကလေးငယ် Arti Kar သည် ဒဏ်ရာပြင်းထန်စွာရရှိပြီး ဆေးရုံတင်ထားရသည်။ အသက်၅နှစ်အရွယ် Intisar Mi သည် မြစ်ထဲပြုတ်ကျခဲ့ပြီး တနင်္လာနေ့တွင်မှ အလောင်းကို မြစ်ထဲမှ တွေ့ရှိခဲ့သည်။

Fort Wayne, Indiana မှ မိသားစုသည် Fremont, Ohion ရှိ Sandusky မြစ်တွင် ငါးမြှား၊ အပမ်းဖြေခရီးထွက်ခဲ့ကြပြီး သေဆုံးသူ၃ဦးသည် မြန်မာနိုင်ငံမှRefugee/ပြောင်းခိုသူများအဖြစ် Fort Wayne, Indiana သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာခဲ့သည်မှာ ၁၅နှစ်ရှိပြီဖြစ်ကာ ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်များကို မေ၂၁၊ ၂၀၂၅တွင် အစ္စလမ်ထုံးစံနှင့်အညီ Muslim Community Help Center Cemetery Association တွင် မြှုပ်နှံသဂြိုဟ်ခဲ့ကြသည်။

အမျိုးသမီးများ မျက်နှာ နုပျိုစေဖို့

စံထွန်းရွှေ

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

► အသက်ကြီးလာ၍ အရေပြားတွန့်လာခြင်း (Wrinkle)၊

► အမဲစက်၊ အမဲပေါက် (Dark Spot) ပျောက်ခြင်း ပြန်လည်နုပျိုစေဖို့ (Rejuvenate)၊

► သိက္ခာမကျစေဖို့ (Blemish) များအတွက်၊ (Magic at Ayurveda for beautiful skin) **မှော်အစွမ်းပြသကဲ့သို့ အသားအရေကို နုပျိုစေသည်ဟု အထူးဖေါ်ပြထားသည်ကို စာဖတ်သူ သိစေဖို့ သတင်းပေးပါသည်။**

ဆေးနည်းမှာ Natural ingredients များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော (Mumkumadi oil) ဖြစ်ပါသည်။

Mumkumadi oil (ingredient)

(1) Saffron (ကုံကုမံ)

(2) Red Sandalwood (စန္ဒကူးနီ၊ နံ့သာနီ)

(3) Licorice (နွယ်ချို)

(4) Blue White Lily (ကြာပန်း)

(5) Manjishta (Sanskrit)

Rubia cordifolia (Botanical)

ပဲစိမ့်နီ (ထန်းကျင်) မြန်မာ (နွယ်တက်သည့်ပန်းပင်) တို့ အဓိက ပါဝင်ပြီး အခြားအမျိုးပေါင်း ၁၅ မျိုးခန့် ပါဝင်ထားသည်ဟု Ayurveda ၌ ဖေါ်ပြထားပါသည်။

သုံးစွဲနည်း -

မျက်နှာကို ရေနှင့် သန့်ရှင်းပါ။

Kunkumadi oil ကို လက်တွင် တစက်နှစ်စက်ထည့်ပြီး Face , neck , any area တွင် လူးပြီး ညင်သာစွာနှိပ်နယ်ပေးပါဆိုသည်။

Kunkumadi oil လူးပြီး မိနစ် ၃၀ ကြာလျှင်သော်၎င်း မအိပ်မီလူးပြီး မနက်မိုးလင်းမှသော်၎င်း ဆေးကြောနိုင်သည်။

1 - day 2 - or 3 Time .

Result အကျိုးသက်ရောက်မှု -

ပုံမှန်သုံးစွဲလျှင် 3 or 4 weeks အတွင်း တိုးတက်မှုအခြေအနေကို သိရှိနိုင်သည်။ ၂နှစ်ကျော်ထိ သုံးစွဲနိုင်ပြီး Natural အဆီအနှစ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထား၍ expiration date မရှိချေ။ ကျား - မ သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း ဖေါ်ပြပါသည်။

Amazon တွင် Kumkumadi Oil ဟုရှာပြီး အသင့်ထုတ်လုပ်ပြီးကိုဝယ်ယူရနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါ အချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139

(ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၅)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

အမေရိကားတွင် နေထိုင်နေကြသည့် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း Emergency နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရင် 911 ကို ခေါ်ရမည်ကို သိကြပါသည်။

သို့သော် လူတိုင်း မခေါ်ရဲပါ။ ခေါ်ပြီး ဘာပြောရမည်ကို မသိသူများ ရှိနေပါသေးသည်။ ထိုသူများအတွက် အောက်ပါ အကြံပေးချက်လေးများက အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်မည်။ ဦးစွာပထမ မိမိ စိတ်ကို တည်ငြိမ်နေပါစေ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ stay calm ပေါ့။ စိတ်တည်ငြိမ်နေမှ စကားပြောသည့်အခါ သဲသဲကွဲကွဲ ၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ 911 ကို ခေါ်ပြီးသည့်အခါ တဖက်က ပြောလာမည့် စကားကို နားစွင့်နေပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ကြားရပါလိမ့်မည်။

911 . What is the nature of your emergency?

ထိုအခါ အရေးပေါ်ကိစ္စကို မပြောပြသေးခင် မိမိ၏ နာမည်နှင့် မိမိရောက်နေသည့် နေရပ်လိပ်စာကို အရင်ဆုံး ပြောလိုက်ပါ။

ပြီးမှ အရေးပေါ်ကိစ္စကို ပြောပါ။ တကယ့်အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ဖုန်းပေါ်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ နေနိုင်မလည်းမသိနိုင်၍ မိမိက ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့နှင့် စကားပြောနေမိခဲ့ရင် တဖက်က နားလည်ချင်မှ နားလည်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အနည်းဆုံး မိမိ၏နာမည်နှင့် နေရပ်လိပ်စာလောက်ကို သိထားလျှင် အကူအညီရောက်လာဖို့ရဲများ၊ မီးသတ်များ ရောက်လာဖို့ သေချာပါသည်။ နမူနာလေးများဖော်ပြပေးလိုပါသည်။

My neighbor's house is on fire.

Someone is trying to break into my neighbor's home.

My roommate was complaining of chest pains. Now, he's unconscious.

My car has broken down. It is very. I feel unsafe.

ဒီနေရာမှာ အထူး မှာကြားလိုတာကတော့ မိမိရဲ့လိုအပ်ချက်ကို တိတိကျကျနှင့် လွယ်ကူရှင်းလင်းသော စကားလေးများကို သုံးပြီး ဖော်ပြပေးဖို့ပါ။ I need , I want , I Feel စသည့် စကားလုံးလေးများကို သုံးပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဥပမာ ...

I need, I want, I feel

I need help as soon as possible.

I want someone to check on my neighbor.

I feel unsafe. I am frightened for my safety.

တခါတရံ မိမိ၏ အကူအညီ လိုအပ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုး မိမိက ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လျှင် ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ၊ မိမိ မတတ်နိုင်သည့်ကိစ္စမျိုး၌ မဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောလိုက်ရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ အားနာနေရမည့် နေရာမျိုး၊ အချိန်အခါမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ ရေနစ်ထားသည့် လူတယောက်ကို အသက် ကယ်နိုင်ရန် CPR ပေးကြရမည် ဆိုပါစို့ ။

CPR stands for Cardiopulmonary Resuscitation.

CPR combines two main actions:

1. Chest compressions: Rhythmic pushing on the chest to help maintain blood flow to vital organs.

2. Rescue breaths: Blowing air into the person's mouth to provide oxygen to the lungs.

သို့သော် CPR မလုပ်တတ်ဘဲ သွားလုပ်မိရင် ၊ တဖက်သားမှာ ဒဏ်ရာ ရနိုင်သည်။ မသေကောင်း မပျောက်ကောင်းပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လုပ်နိုင်လျှင်လုပ်နိုင်ကြောင်း ၊ မလုပ်နိုင်ရင်လည်း မလုပ်နိုင်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောလိုက်ရုံပါ။ တကယ်တော့ CPR ကို လူတိုင်းလိုလို တတ်ရောက်ထားသင့်ပါသည်။ နောက်ထပ် အသက်ကယ်နိုင်သည့်၊ လူတိုင်း သိထားသင့်သည့်၊ တတ်ထားသင့်သည့် ပညာရပ်တမျိုးကိုတော့ The Heimlich maneuver ဟု ခေါ်ပါသည်။ အစားမှား၍ လေပြွန်ထဲသို့ အစာဝင်သွားသည့်အခါမျိုး၊ လည်ချောင်း၌ အစာ တစ်နေ၍ မရှုနိုင် မကယ်နိုင် ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုး၌ အထူး အသုံးဝင်ပါသည်။

The Heimlich maneuver, also known as abdominal thrusts, is a first-aid technique used to dislodge an object from someone who is choking. It involves applying a series of quick, upward thrusts to the abdomen, just below the ribcage and above the belly button, to force air out of the lungs and expel the obstruction.

အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များနှင့် ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ English စကား၏ တန်ဘိုးကို ပို၍ နားလည်လာကြပါသည်။ ပြောတတ်ရင် ပြောတတ်သလောက် အကျိုးရှိသလို ၊ မပြောတတ်ခဲ့ရင်လည်း တော်တော်လေးကို ဒုက္ခတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်အထိ စောင့်မနေဘဲ ယခုကတည်းက ကြိုးစားသင်ယူထားသင့်ပါသည်။

နောက်ဆုံးမှာကြားလိုတာတော့ ယခုလို အမှန်တကယ် Emergency နှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ သုံးရသည့် စကားလုံးလေးများကို ကျက်မှတ်ထားရန် လွယ်ကူပါသည်။

Emergency မဟုတ်သော်လည်း Emergency အယောင်ဆောင်ပြီး မိမိကိုရင်း ၊ မိမိ၏ မိသားစုကိုရင်း ဒုက္ခပေးနိုင်တာကို သတိပြုစေလိုပါသည်။ ယခု AI ခေါ် Artificial intelligence ကို သုံးပြီး လူတယောက်၏ အသံ ခိုးယူရန် လွယ်ကူပါသည်။ သားသမီးအရင်းကပင် မိမိခေါ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဒီလို AI နှင့် ခေါ်ပြီး ငွေတောင်းသည့် ကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်နေသည့်အတွက် စာဖတ်သူအားလုံးကို သတိပေးလိုပါသည်။ facial recognition ကိုလည်း AI က အလွယ်တကူ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုအတွင်း၌ secret code တခု၊ လျှို့ဝှက်စကားလေးတခု ဖန်တီးထားပါ။ ဆိုကြပါစို့။ "ဖိုးရွှေလမင်း" ၊ ဒီစကားလုံးလေး အပါရင် တကယ့်အရေးပေါ် မဟုတ်ဆိုတာ အားလုံးသိနိုင်ပါသည်။

ဒီလို စီစဉ်ထားရင် AI သုံးပြီး မြန်မာစကားနှင့် လာလိမ်ဖို့ ကြိုးစားရင်တောင် သိနိုင်ပါသည်။

အားလုံး ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကင်းဝေးကြပါစေလို့ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

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 ဂိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း

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

KIKKA®
Established 1986

Now HIRING

• Sushi Chef

Full Time Chef including Saturday & Sunday

• GOOD BENEFIT For Full Timers
• Must be able to communicate in daily English with customer
• Must bring All Legal Working Documents
• Work in Major American Supermarket

1. Recent vacancy in Northern California Area.
Especially night shift from 8:00 pm to 5:00 am.
Call: Santo 415-635-9363

2. Open position for new store. Whole Foods Rochester Brighton, NY (March 20th)
Call: Faizal 504 453 5633

NOW HIRING

3. Recent Vacancy for Sushi Chef in Irvine and Newport Beach area.
Require for closing Shift.
Call.. Agustin 619-805-5001

4. The rest of area (Across the country)
Call : WYNN BO HAN 626-673-6060

Call NOW!

လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ

Carpal Tunnel Syndrome

Healthcare

ဗသန္တာအောင်(ဆေးပညာဘွဲ့)UCLA

လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ (လက်ကောက်ဝတ်ကြားလမ်းညှပ်ရောဂါ) သည် လက်အားနှင့် လက်အာရုံခံစားမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အဖြစ်များသော အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

ဤရောဂါသည် အမျိုးသမီးများတွင် အမျိုးသားများထက် ၃-၄ ဆခန့် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ အသက် ၄၀-၆၀ နှစ်အကြား (အလယ်အလတ်အသက်အရွယ်) ရှိသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် လက်တစ်ဖက်ကိုသာ ထိခိုက်သော်လည်း လက်နှစ်ဖက်လုံးတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အလယ်အာရုံကြော (median nerve) သည် လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းဘက်ရှိ လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းမှ ဖြတ်သန်းပါသည်။ အလယ်အာရုံကြော သည် ညှစ်ခံရသောအခါ လက်ချောင်းများ ထုံခြင်းနှင့် လက်ချောင်း ကြွက်သား အားနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

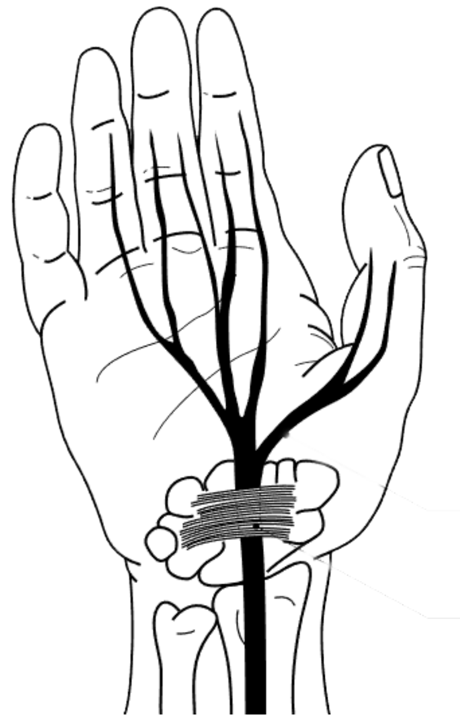
လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသော၊ အဝလွန်နေသော၊ သို့မဟုတ် အထူးသဖြင့် အက်ဒိုကရိုင်း (endocrine) ဟော်မုန်းရောဂါများဖြစ်သော သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းခြင်း (hypothyroidism) နှင့် ဆီးချိုရောဂါ (diabetes mellitus) ရှိသူများတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ချေမြင့်မားပါသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းရောဂါရှိသူများတွင် လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းသည်သာမန်လူများထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။ ထို့အတူ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများတွင်လည်း ပုံမှန်ထက် ၂ ဆမှ ၃ ဆ အထိပိုမို ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။

အခြားဖြစ်ပွားနိုင်ချေမြင့်မားသောအခြေအနေများတွင်လက်ကောက်ဝတ်ရိုက်ခတ်ဒဏ်ရာ၊ မိသားစုရောဂါရာဇဝင်၊ နှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ လက်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်ကို အနေအထားမကောင်းပဲ ထားခြင်း၊ လေးလံသောပစ္စည်းများ မကြာခဏမခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထပ်ခါထပ်ခါ လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများက ဘာတွေလဲ?

သာမန်လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါသည် အချိန်အခါအလိုက် ထုံခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး၊ ပြင်းထန်သောအခါ လက်ချောင်း ကြွက်သား အားနည်းခြင်းလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ညအိပ်ချိန်တွင် ပိုမိုဆိုးရွားလေ့ရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူအများစုသည် အိပ်စဉ်တွင် လက်ကောက်ဝတ်ကို ကွေးလျက် အိပ်ကြသဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းရှိ အလယ်အာရုံကြောကို ဖိစီးစေနိုင်သည့်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့လူနာများသည် လက်၊ လက်ချောင်း သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်တွင် ထုံခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းဖြင့် နိုးလာပြီး ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေရန် လက်များကို ခါရမ်းရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ နံနက်တွင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာလေ့ရှိသော်လည်းအခြားအချိန်များတွင်လည်းဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကားမောင်းခြင်း၊ စာအုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများကို ဆုပ်ကိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော လက်လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။ အကျီကြယ်သီးတပ်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများ ခက်ခဲလာပြီး၊ လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါရှိသူများ ပစ္စည်းများကို မကြာခဏ လွှတ်ကျတတ်ပါသည်။



လူနာများသည် နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ၎င်းတို့၏လက်များကို ခါလေ့ရှိပြီး၊ ရောင်ရမ်းမှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ရောဂါရှာဖွေရေး - လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းများ

ရောဂါရှာဖွေရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုနှင့် အချို့သော အထူးပြုစစ်ဆေးမှုများလိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါ ကုတင်ဘေးမှာပင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများသည် လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်:

ဖီလန် စမ်းသပ်မှု (Phalen Sign): ဤစမ်းသပ်မှုတွင် လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကျောနှင့်ကျော ထိအောင်ထားပြီး ၉၀-ဒီဂရီထောင့်တွင် တံတောင်ဆစ်များ ကွေးထားရပါသည်။ ထိုအနေအထားကို စက္ကန့် ၆၀ ခန့် (တစ်မိနစ်) ထားပါက လက်ခလယ်၊ လက်ညှိုးနှင့် လက်မတို့တွင် ထုံခြင်း ခံစားရပါက လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုသည် အလယ်အာရုံကြောကို ဖိစီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာစေပါသည်။

တိုင်နယ် လက္ခဏာ (Tinel Sign): ဤစမ်းသပ်မှုတွင် ဆရာဝန်သည် လူနာ၏ လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းဘက်ရှိ အလယ်အာရုံကြောကို လက်ချောင်းဖြင့် ခေါက်ပါသည်။ ထိုသို့ခေါက်ချိန်တွင် လက်ခလယ်၊ လက်ညှိုးနှင့် လက်မသို့ လျှပ်စစ်ခံစားမှု သို့မဟုတ် ထုံကျင်မှု ခံစားရပါက လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုသည် ထိခိုက်ခံရသော အာရုံကြော၏ တုန့်ပြန်မှုကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်သည် အခြားစမ်းသပ်မှုများကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပိုမိုစိတ်ချရသော ရောဂါရှာဖွေရေးအတွက် အာရုံကြော လိုက်နိုင်မှု လေ့လာခြင်း (nerve conduction study) နှင့် အူထရာဆောင်း (ultrasound) နှင့် သံလိုက်စွမ်းအင်ပုံရိပ်ဖော်မှု (MRI) သည် အလယ်အာရုံကြောရောင်ရမ်းခြင်း၊ လမ်းကြောင်းနံရံပုံမှန်မဟုတ်မှုများ သို့မဟုတ် အာရုံကြောအား အဘယ်ကြောင့် ဖိစီးခံရသည်ကို ပြသနိုင်ပါသည်။

အခြားဖြစ်ပွားနိုင်ချေမြင့်မားသော အခြေအနေများတွင် လက်ကောက်ဝတ်ရိုက်ခတ်ဒဏ်ရာ၊ မိသားစုရောဂါရာဇဝင်၊ နှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ လက်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်ကို အနေအထားမကောင်းပဲ ထားခြင်း၊ လေးလံသောပစ္စည်းများ မကြာခဏမခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။

အဖြစ်များသော ကုသမှုများမှာ အဘယ်နည်း?

နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ကုသမှုများတွင် အက်စီတာမီနိုဖင် (Tylenol) နှင့် အီဗျူပရိုဖင် (Advil, Motrin) နှင့် နပ်ပရော့ဇင် (Aleve, Naprosyn) ကဲ့သို့သော အရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းမှုကို လျှော့ချသော ဆေးဝါးများ ပါဝင်ပါသည်။ လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါတွင် လက်ကောက်ဝတ်အထောက်အကူပြုပစ္စည်း (carpal tunnel brace) အသုံးပြုခြင်းသည်လည်း အထူးသဖြင့် ညအိပ်စဉ်တွင် နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပြီး၊ အလယ်အာရုံကြော (median nerve) အပေါ် ဖိအားကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းထဲသို့ ထိုးသွင်းသော ကော်တီဆုန်းသည် ရက်သတ္တပတ်များ သို့မဟုတ် လများကြာအောင် နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းခြင်း (hypothyroidism) သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ (diabetes mellitus) သို့မဟုတ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ (rheumatoid arthritis) က လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါကို ဖြစ်စေပါက၊ ထိုရောဂါများကို ကုသခြင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အခြားကုသမှုများသည် ရောဂါလက္ခဏာသက်သာခြင်း မရှိပါက၊ လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းဖွင့်ခွဲမှုဟုခေါ်သော ခွဲစိတ်ကုသမှုကို လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းဖွင့်ရန်နှင့် အလယ်အာရုံကြောပေါ်ရှိ ဖိအားကို လျှော့ချရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါနှင့် နေထိုင်ခြင်း

လက်ကောက်ဝတ်လမ်းကြောင်းရောဂါ၏ ထုံခြင်းသည် ပထမတွင် သာမန်သာဖြစ်နိုင်သဖြင့်၊ လူအများသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကုသမှုကိုမရှာဖွေကြပါ။ သာမန်ရောဂါအတွက်၊ ဆေးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်သော လက်ကောက်ဝတ်အထောက်အကူပြုပစ္စည်း (carpal tunnel brace) များကို ဝတ်ဆင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော နာကျင်မှုသက်သာစေသော ဆေးဝါးများကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ နာကျင်ထုံမှု သက်သာခြင်းမရှိပါက၊ ဆရာဝန်၏အကူအညီ ရယူသင့်ပါသည်။ ကုသမှုမခံယူပါက၊ ဤအခြေအနေသည် မသန်စွမ်းဖြစ်စေသော ထုံကျဉ်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် အာရုံကြောပျက်စီးခြင်းနှင့် အမြဲတမ်း ကြွက်သားအားနည်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ဒေါက်တာ သန္တာအောင် (MBBS, MSc, FRCP, FACP) (Rheumatology အရိုးအဆစ်ရောဂါပညာရှင်၊ UCLA)

Next Gear Bimmer Motor

yelp မှာကြယ်ငါးလုံးရ မြန်မာပိုင်ကားဝပ်ရှော့မှ မြန်မာမိတ်ဆွေများအား ကြိုဆိုပါသည်။

Bay Area Car Repair
by Dealer trained and ASE certified

☑ European, Asian and Domestic car Repairs & Maintenance

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

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

ဖုန်းဘေလ်သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများ

Feature

လုံမလေးမွန်မွန်

ယနေ့ခေတ်မှာ ဖုန်းမရှိဘဲ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖုန်းလိုင်းဝန်ဆောင်မှုတွေကလည်း ဈေးကြီးလာပါတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်ရဲ့ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ အမေရိကန်တွေဟာ ဖုန်းဘေလ်အတွက် ပျမ်းမျှ တစ်လကို ၁၃၅ ဒေါ်လာလောက် သုံးစွဲနေကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖုန်းလိုင်းကောင်းကောင်းနဲ့ အကန့်အသတ်မဲ့ဒေတာတွေ ရနေလျက်နဲ့ကို ဒေါ်လာ ၄၀ ထက်မနည်း သက်သာစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခု ရှိပါတယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ AT&T၊ T-Mobile၊ Verizon လို ကုမ္ပဏီကြီးတွေကနေ Consumer Cellular၊ Mint Mobile လိုမျိုး ကုမ္ပဏီလေးတွေကို ပြောင်းသုံးလိုက်တာပါပဲ။ ဒီလိုပြောင်းသုံးခဲ့ကြတဲ့ Consumer Reports အဖွဲ့ဝင်တွေကတော့ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၅၀၀ နီးပါး သက်သာသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဖုန်းကုမ္ပဏီပြောင်းတာ စိတ်ရှုပ်စရာလို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းတော့ အဲဒီလောက်ကြီး ရှုပ်ထွေးတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အခုပြောပြမယ့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းအဆင့်လေးတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်ရုံနဲ့ လက်ရှိသုံးနေတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကိုပဲ ဆက်သုံးနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အပြင် ဖုန်းနဲ့အကြာကြီးလုပ်ရတာမျိုး၊ ဆိုင်သွားပြီးလုပ်ရတာမျိုးလည်း မဟုတ်လို့ အချိန်မကုန်ဘဲ ခဏလေးနဲ့ ပြောင်းလို့ရနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အံ့သြလောက်ဖွယ် ဈေးသက်သာမှု

ဈေးသက်သာတာကို ပြောင်းလိုက်လို့ အရည်အသွေးညံ့သွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ AT&T၊ Verizon နဲ့ T-Mobile တို့ဟာ သူတို့ရဲ့ကြိုးမဲ့ကွန်ယက် (wireless networks) တွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ငွေအများကြီးအကုန်အကျခံထားရပါတယ်။ ဒီကုန်ကျစရိတ်အချို့ကို ပြန်ရဖို့အတွက် ကုမ္ပဏီငယ်လေးတွေဆီကို ကွန်ယက်တွေ ပြန်ငှားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း အရည်အသွေးက အတူတူပါပဲ။ ဈေးနှုန်းပဲ ပိုသက်သာသွားတာပါ။

ဥပမာအားဖြင့် AT&T ရဲ့ ကွန်ယက်ကို အသုံးပြုနေတဲ့ Consumer Cellular မှာ ဖုန်းလိုင်း ၂ လိုင်းနဲ့ အကန့်အသတ်မဲ့ data plan ယူမယ်ဆို တစ်လကို ဒေါ်လာ ၇၀ ကုန်ကျမှာဖြစ်ပြီး AT&T မှာဆို တစ်လကို ၁၂၂ ဒေါ်လာ ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးနှုန်းမှာ အခွန်နဲ့ အခြားစရိတ်တွေ မပါဝင်ပါဘူး။

ဒီလိုဈေးနှုန်းသက်သာရတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ mobile virtual network operators (MVNOs) လို့ခေါ်တဲ့ တန်ဖိုးနည်းဖုန်းလိုင်းဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း (budget provider) တွေဟာ ရုပ်သံလိုင်းတွေကို ကြည့်ရှုခွင့်၊ အတိုးမဲ့ချေးငွေနဲ့ ဖုန်းအသစ်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့်လို အပိုအကျိုးခံစားခွင့်တွေ မပေးထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နိုင်ငံအနှံ့ ဆိုင်ခန်းတွေဖွင့်ပြီး ဝန်ထမ်းတွေခန့်ထားမယ့်အစား ဖုန်းနဲ့ အွန်လိုင်းကတစ်ဆင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးတာကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်လည်း သက်သာပါတယ်။ Consumer Cellular နဲ့ Cricket အပါအဝင် တစ်ချို့မှာ ဆိုင်ခန်းတွေရှိပေမယ့်လည်း အခြားကုမ္ပဏီရဲ့ သုံးစွဲသူတွေကတော့ လူကိုယ်တိုင် ဝန်ဆောင်မှုရယူချင်တယ်ဆိုရင် Apple Store နဲ့ Best Buy လို ဆိုင်တွေဆီ သွားရနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို budget provider တွေမှာ အားနည်းချက်တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ ကွန်ယက်လိုင်းတွေ ကျပ်လာပြီဆိုရင် ကုမ္ပဏီကြီးတွေက သူတို့အငှားချထားတဲ့ကုမ္ပဏီတွေက သုံးစွဲသူတွေရဲ့ data မြန်နှုန်းတွေကို အရင်ဆုံး လျှော့ချပစ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သိသိသာသာ ကွာခြားသွားတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စာနဲ့ အီးမေးလ် အဝင်အထွက်တွေတော့ ရနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်သံတွေကြည့်ရှုတဲ့အခါ ကြည်လင်ပြတ်သားမှု လျော့ကျသွားတာမျိုး၊ Zoom ပြောတဲ့အခါ ကင်မရာရပ်နေတာမျိုး စတာတွေလောက်ပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ပြောင်းမသုံးဘဲ သက်သာနိုင်လား

အခုသုံးနေတဲ့ကုမ္ပဏီကို မပြောင်းချင်ဘူးဆိုပါစို့၊ လက်ရှိကုန်ကျနေတဲ့ လစဉ်ကြေးကို နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် လျှော့ချနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရှိသလား။ ဖုန်းဘေလ်ဆိုတာ တစ်ခြားဘေလ်တွေထက်စာရင် ညှိနှိုင်းရခက်ခဲပါတယ်။ ကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ ဈေးကွက်မှာ နာမည်ရှိပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် ညှိပေးစရာ သိပ်မရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက် ဈေးနှုန်းတစ်မျိုးတည်း သတ်မှတ်ထားပြီး သီးသန့်ဈေးညှိပေးတာမျိုးလည်း မလုပ်ကြပါဘူး။

တကယ်လို့ ဈေးညှိကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် ကုမ္ပဏီကို ဖုန်းဆက်ပြီး သုံးစွဲမှုကိုရပ်ဆိုင်းချင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင်တော့ သုံးစွဲသူကို လက်မလွှတ်ရအောင် ထိန်းထားရတဲ့ဌာနဖြစ်တဲ့ retention department ကို လွှဲပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီဌာနကို ရောက်သွားရင်တော့ အမြဲတမ်းသုံးစွဲနေတဲ့ loyal customer ဖြစ်တာမို့ one-time credit တောင်းနိုင်ပါတယ်။ ပြီးမှ လစဉ်ကြေးကို လျှော့ချနိုင်တဲ့ အခြားနည်းလမ်းတွေရှိမလား ကြည့်ပေးဖို့ တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်ဆိုရင်တော့ သင်ယူထားတဲ့ plan ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ ပထမဆုံး စတင်ဝယ်ယူတဲ့သူတွေဆိုရင် တကယ်အသုံးမလိုတဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်တွေပါတဲ့ ဈေးအကြီးဆုံး plan ကို ရောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ laptop နဲ့ ချိတ်သုံးလို့ရတဲ့ hot spot data အများကြီးပါတဲ့ plan မျိုးပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလို premium plan တွေဟာ အမြဲတမ်းအသုံးလိုနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဈေးသက်သာတဲ့ plan တွေက သင်တကယ်အသုံးလိုတာတွေနဲ့ ကိုက်ညီမလားဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

တစ်ချို့ provider တွေကတော့ မိသားစု plan အနေနဲ့ မတူညီတဲ့ plan တွေကို ရောသုံးခွင့်ပေးထားပါတယ်။ တစ်ယောက်က ခံစားခွင့်တွေအများကြီးပါတဲ့ ဈေးကြီးတဲ့ plan ယူပြီး နောက်တစ်ယောက်က ဈေးသက်သာတဲ့ plan ယူရင် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘေလ်ကို စာရွက်နဲ့မယူဘဲ မေးလ်ပို့စေတာ (paperless billing)၊ ဘဏ်ထဲကနေ လစဉ်အလိုအလျောက် ငွေချေတာ (automatic billing)၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ စစ်မှုထမ်းဟောင်းနဲ့ ဆရာဆရာမတွေအတွက် လျှော့ဈေးပေးတဲ့အစီအစဉ်တွေမှာ စာရင်းသွင်းတာ စသဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာနိုင်စေမယ့်အရာအားလုံးကို အကုန်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပါ။

Plan တွေကို နှိုင်းယှဉ်မကြည့်ခင်မှာ လစဉ် data ဘယ်လောက်သုံးသလဲနဲ့ သင်နေတဲ့နေရာမှာ ကုမ္ပဏီကြီးတွေထဲက ဘယ်တစ်ခုရဲ့ ကွန်ယက်လိုင်းက အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာ သိထားသင့်ပါတယ်။

ဒေတာပမာဏဘယ်လောက်လိုလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။ AT&T၊ T-Mobile နဲ့ Verizon တို့ရဲ့ premium plan တွေမှာပါတဲ့ data ပမာဏဟာ လူတစ်ယောက်ပုံမှန်သုံးနေကျထက် အများကြီးပိုများပါတယ်။ တစ်ချို့ဆို mobile hot spot data တစ်မျိုးတည်းတင် တစ်လကို 30GB ထက်မနည်း ပေးထားတာပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ laptop ကို WiFi နဲ့ပဲ ပုံမှန်သုံးလေ့ရှိပြီး ဖုန်းအင်တာနက်နဲ့ ဘယ်တော့မှချိတ်မသုံးဘူးဆိုရင် ဒီ plan မျိုးတွေ ယူစရာမလိုပါဘူး။

Budget providers တွေမှာတော့ တစ်လကို 1GB ကနေ 20GB အထိအပြင် အကန့်အသတ်မဲ့ data plan တွေအထိပါ ရွေးချယ်စရာအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက် သင်နဲ့ကိုက်ညီတာကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။။ ပိုကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ data လိုသလောက် ထပ်ဖြည့်ဝယ်ယူနိုင်တဲ့အတွက် ခရီးသွားနေလို့ သုံးနေကျထက် ပိုလိုလာတဲ့အခါမျိုးအတွက်ဆို အဆင်ပြေစေပါတယ်။ ဥပမာ Ting ဆိုရင် နောက်ထပ် ၅ ဒေါ်လာနဲ့ 1GB ထပ်ဖြည့်လို့ရပြီး Google Fi မှာဆို လစဉ် 1GB သုံးတိုင်း ၁၀ ဒေါ်လာနှုန်းကောက်တဲ့ plan တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီလို plan တွေ ရှိတာကြောင့်မို့ အရင်ဆုံး ဈေးသက်သာတဲ့ plan ကို ရွေးချယ်ထားနိုင်ပြီး လိုအပ်မှသာ ထပ်မံဝယ်ယူလို့ရပါတယ်။ ဒီ plan တွေကို သေချာချိန်ဆကြည့်ဖို့ဆို သင်ပုံမှန်အသုံးပြုနေတဲ့ data ပမာဏကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကံကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ ဒီအချက်ကို လက်ရှိသုံးနေတဲ့ provider ဆီကနေ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ လစဉ်ဖုန်းဘေလ်စာရင်းမှာ plan ထဲကနေ ဖုန်းတစ်လုံးချင်းစီရဲ့ ဒေတာအသုံးပြုမှုပမာဏတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် hot spot data ဘယ်လောက်သုံးထားလဲဆိုတာကိုတောင် သင့်ရဲ့ အွန်လိုင်းအကောင့်ကနေ ဝင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သင်ပုံမှန်အသုံးပြုနေတဲ့ data ပမာဏကို ဖုန်းထဲမှာလည်း ကြည့်လို့ရပါတယ်။

iPhone အတွက်ဆိုရင် Setting ထဲက Cellular ကို သွားပါ။ Cellular Data ကို နှိပ်ကြည့်လိုက်ရင် လက်ရှိအချိန်အထိ အသုံးပြုထားတဲ့ (current tracking period) data ပမာဏကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ (အောက်ဆုံးအထိဆင်းကြည့်ရင်တော့ data အသုံးပြုမှုကို စတင်မှတ်သားထားတဲ့ ရက်စွဲ (Last Reset date) ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။) Android ဖုန်းတွေအတွက်ဆိုရင် Setting ထဲက Network & Internet ကို နှိပ်ပြီး Data Usage မှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဖုန်းနှစ်မျိုးလုံးမှာ app တစ်ခုချင်းစီအလိုက် data အသုံးပြုမှုတွေကို ခွဲခြားပြပေးထားတာမို့ ဘယ် app တွေက data အများဆုံးသုံးနေလဲဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ (Social Media တွေနဲ့ streaming app တွေကတော့ data အသုံးအများဆုံးပါပဲ။) စရိတ်လျှော့ချဖို့အတွက်ဆို သိပ်မသုံးဖြစ်တဲ့ app တွေအတွက် cellular data ကို ပိတ်ထားပါ။ သီချင်းတွေကို တိုက်ရိုက်နားထောင်မယ့်အစား podcast တွေ၊ playlist တွေကို download လုပ်ထားပါ။

ကုမ္ပဏီကြီးတွေရော ကုမ္ပဏီငယ်တွေရောမှာ မြန်နှုန်းမြင့် data တွေ ပိုများများပါတဲ့ premium plan တွေရှိတာမို့ ဂိမ်းဆော့တဲ့သူတွေနဲ့ high-definition ရုပ်ရှင်တွေကို ကြည့်ရတာ နှစ်သက်သူတွေအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ မြန်နှုန်းမြင့် data ကုန်သွားရင်တော့ 2G မြန်နှုန်းကို လျှော့ချခံရပါတယ်။ 2G နဲ့ဆိုရင် အခြေခံလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ချို့လောက်အတွက်ပဲ အဆင်ပြေပြီး data အများကြီးသုံးရတဲ့ app တွေအတွက်ဆို အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိသားစုဝင်တွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အကုန်ထည့်စဉ်းစားပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ WiFi နဲ့ချိတ်ပြီး အီးမေးလ်နဲ့ စာတိုတွေပဲ စစ်တာနဲ့ Facebook ကြည့်တာလောက်ပဲ သုံးတယ်ဆိုရင် data ပမာဏနည်းနည်းပဲ လိုအပ်တာမို့ premium plan တွေ မယူလို့ ရပါတယ်။

သင့်အိမ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖုန်းလိုင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ ရှေ့မှာပြောထားခဲ့သလိုပဲ ကုမ္ပဏီငယ်လေးတွေဟာ AT&T၊ T-Mobile နဲ့ Verizon တို့ရဲ့ ကွန်ယက်လိုင်းတွေကို ငှားရမ်းအသုံးပြုပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိသင်အသုံးပြုနေတဲ့ဖုန်းလိုင်းက ကောင်းတယ်ဆိုရင် အဲဒီကွန်ယက်ကိုသုံးထားတဲ့ budget provider ကို ရွေးချယ်တာ အမှန်ကန်ဆုံးပါပဲ။ တကယ်လို့ ဖုန်းလိုင်းမကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ အိမ်နီးနားချင်းတွေကို ဘယ်ဖုန်းလိုင်းအသုံးပြုနေလဲ၊ အဆင်ပြေရဲ့လားဆိုတာ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ AT&T၊ T-Mobile နဲ့ Verizon တို့ရဲ့ website တွေမှာလည်း သူတို့ဖုန်းလိုင်းရတဲ့နေရာတွေကို ZIP code မြေပုံတွေနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖုန်းလိုင်းမမိနိုင်တဲ့ တစ်ချို့နေရာတွေကိုတော့ အသေးစိတ် မဖော်ပြထားပါဘူး။

အိမ်နီးနားချင်းတွေဆီကနေ အကောင်းဆုံးဖုန်းလိုင်းကို သိရပြီဆိုရင်တော့ ဘယ် budget provider ကို ရွေးချယ်ရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ လွယ်ကူသွားပါပြီ။ Consumer Cellular နဲ့ Cricket တို့က AT&T လိုင်းတွေကို သုံးထားပါတယ်။ Mint Mobile နဲ့ Google Fi တို့က T-Mobile ကို သုံးထားပြီး Ting ကတော့ T-Mobile နဲ့ Verizon လိုင်းနှစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုထားပါတယ်။ ကုမ္ပဏီငယ်တစ်ချို့ကိုတော့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေကပဲ ပြန်ခွဲဖွင့်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ AT&T က Cricket၊ T-Mobile က Metro၊ Verizon က Visible ကို အသီးသီးဖွင့်ထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် rating တွေကို ကြည့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သုံးစွဲသူတွေဟာ ကုမ္ပဏီငယ်တွေကိုပဲ ပိုသဘောကျကြတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ခံစားခွင့်နဲ့ လျှော့ဈေးတွေကို သေချာသုံးသပ်ပါ။ တစ်ချို့သော premium plan တွေမှာ ရုပ်သံလိုင်းကြည့်ရှုခွင့် (streaming service) တွေနဲ့ cloud storage လို အပိုအကျိုးအခံစားခွင့်တွေနဲ့အတူ လျှော့ဈေးတွေ ပေးထားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Cricket ရဲ့ ဒေါ်လာ ၆၀ နဲ့ အကန့်အသတ်မဲ့ဒေတာ ၁ လသုံးစွဲခွင့် plan မှာ (ကြော်ငြာတွေပါတဲ့) Max ကြည့်ရှုခွင့် ပါဝင်တာကြောင့် သင်ယူထားတဲ့ streaming service ကို cancel လိုက်လို့ ရပါတယ်။

ကာလတစ်ခုစာ ကြိုတင်ငွေပေးချေထားမယ်ဆိုရင် provider တွေဘက်က လျှော့ဈေးပေးတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Mint Mobile မှာဆိုရင် ၃ လစာ၊ ၆ လစာ၊ ၁၂ လစာ ကြိုတင်ဝယ်ယူငွေပေးချေထားလို့ ရပါတယ်။ ၃၆၀ ဒေါ်လာနဲ့ တစ်နှစ်စာ ဝယ်ယူလို့ ရတာမို့ တစ်လကို ဒေါ်လာ ၃၀ ပဲ ကျတော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

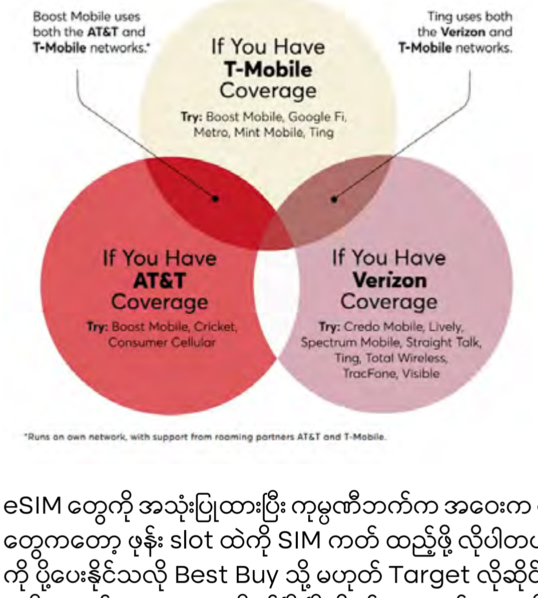
ဖုန်းလိုင်းကုမ္ပဏီပြောင်းလဲခြင်း

အခုသုံးနေတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်အတိုင်း ဆက်သုံးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ကုမ္ပဏီမှာ စာရင်းမသွင်းရသေးခင် လက်ရှိကုမ္ပဏီကို cancel မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။ စာရင်းသွင်းတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ အတော်လေး ရိုးရှင်းပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအသစ်ဘက်က ဝန်ထမ်းက ဖုန်းထဲက ပြောပြပေးတာကိုတင် လိုက်လုပ်ရုံပါပဲ။ တကယ်လို့ ဖုန်းနံပါတ်မပြောင်းချင်ဘူးဆိုရင်တော့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်တဲ့ အချက်လေးတွေ ရှိပါတယ်။

ဖုန်းအကြွေးကျေပြီလား။ ကုမ္ပဏီဆီက ချေးငွေနဲ့ ဖုန်းဝယ်ယူထားပြီး လစဉ်အရစ်ကျ ပြန်ဆပ်နေရတာဆိုရင် ကုမ္ပဏီမပြောင်းခင်မှာ ကျန်ငွေအားလုံးကို ပေးချေခဲ့ဖို့ လိုပါတယ်။

ဖုန်းကို lock ဖြည်ထားလား။ ဒါမှသာ အခြားကုမ္ပဏီက ဖုန်းလိုင်းကို ပြောင်းသုံးလို့ ရမှာပါ။ ဖုန်းဖိုးအားလုံးကျေပြီး သင့်အကောင့်ကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့အခြေအနေမှာ ရှိနေသရွေ့ provider ဘက်က ဖုန်းကို lock ဖြည်ပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဝေးနေဖြစ်စေ၊ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ lock ဖြည်ပေးလို့ ရပါတယ်။ သင့်ဖုန်းမှာ lock ဖြည်ထားခြင်း ရှိမရှိ သင်ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးလို့ ရပါတယ်။iPhone မှာဆိုရင် Setting ထဲက General ကနေ About ကို သွားပါ။ အောက်နားက Carrier Lock မှာ ကြည့်လိုက်ရင် "SIM locked" သို့မဟုတ် "No SIM restrictions" ဆိုပြီး ပြထားပါလိမ့်မယ်။

Samsung Galaxy ဖုန်းမှာဆိုရင် Setting ထဲက Connections ကနေ Mobile Network ကို သွားပါ။ Network Operators ကို ဝင်ပြီး Select Automatically ကို ပိတ်လိုက်ပါ။ တကယ်လို့ ဖုန်းလိုင်းတွေအများကြီး ပေါ်နေခဲ့ရင်တော့ သင့်ရဲ့ဖုန်းဟာ lock ဖြည်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ရဲ့ဖုန်းဟာ ကုမ္ပဏီအသစ်နဲ့ ကိုက်ညီမှု ရှိရဲ့လား။ ယနေ့ခေတ် စမတ်ဖုန်းအများစုဟာ lock ဖွင့်ထားတယ်ဆိုရင် မည်သည့် ဖုန်းလိုင်းနဲ့မဆို အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုပြီးသေချာချင်ရင်တော့ သင့်ဖုန်းရဲ့ IMEI (သင့်ဖုန်းအတွက် setting ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ သီးသန့်နံပါတ်) ကို ဖုန်းကုမ္ပဏီရဲ့ website သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းဆီမှာ စစ်ဆေးပြီး အတည်ပြုလို့ရပါတယ်။

သင့်ဖုန်းဟာ digital eSIM သို့မဟုတ် SIM ကတ် ကို သုံးတာလား။ ဖုန်းလိုင်းအသစ်သုံးမယ်ဆိုရင် SIM ကတ်အသစ်တစ်ခု ဖွင့်ဖို့လိုပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ ဖုန်းမော်ဒယ်လ်အများစုဟာ ကတ်မလိုတဲ့ digital eSIM တွေကို အသုံးပြုထားပြီး ကုမ္ပဏီဘက်က အဝေးက လှမ်းဖွင့်ပေးလိုက်လို့ ရပါတယ်။ တစ်ချို့ဖုန်းတွေကတော့ ဖုန်း slot ထဲကို SIM ကတ် ထည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအသစ်ဘက်က ဖုန်း SIM ကတ်ကို ပို့ပေးနိုင်သလို Best Buy သို့ မဟုတ် Target လိုဆိုင်တွေမှာလည်း ဝယ်လို့ရပါတယ်။

ဒီအချက်တွေအားလုံး စီစဉ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဖုန်းကုမ္ပဏီအသစ်ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုလို့ ရပါပြီ။ Budget provider အများစုမှာတော့ ဒီအရာတွေကို ကုမ္ပဏီ website မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကောင့်သစ်ဖွင့်ပေးတဲ့ customer service agent ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဖုန်းထဲကနေဖြစ်ဖြစ် အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ဖုန်းလိုင်းအသစ်ရပြီး အလုပ်လုပ်တာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင်တော့ သင်ဟာ ဒေါ်လာရာနဲ့ချီ သက်သာပြီး ပိုကောင်းတဲ့ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရနိုင်တဲ့ ခံစားခွင့်တွေကို ရရှိဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

အကောင်းဆုံး plan နှင့် provider များ

ဒီလို တန်ဖိုးနည်းဖုန်းလိုင်းကုမ္ပဏီတွေဟာ ကုမ္ပဏီကြီး (၃) ခုနဲ့ယှဉ်ရင် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပြီး တစ်နှစ်စာကုန်ကျစရိတ်ကို ဒေါ်လာရာနဲ့ချီ သက်သာစေပါတယ်။ ဖုန်းလိုင်းတစ်ခုချင်းစီရဲ့ ဈေးနှုန်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

Data များများမသုံးပဲ ငွေများစွာ သက်သာချင်တယ်ဆိုရင် – Mint Mobile

- တစ်လကို ၁၅ ဒေါ်လာ - 5GB data (၁၂ လ plan ဖြင့် ပေးသည်။)

အကန့်အသတ်မဲ့ data နဲ့ အားလုံးသုံးချင်တယ်ဆိုရင် – Ting

- တစ်လကို ၄၅ ဒေါ်လာ။ - အကန့်အသတ်မဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ စာပို့ခြင်းနဲ့ data အသုံးပြုခြင်း။

လိုသလိုဝယ်ယူနိုင်တဲ့ plan အတွက်ဆို – Google Fi

- တစ်လကို ဒေါ်လာ ၂၀။ - 1GB သုံးတိုင်း ၁၀ ဒေါ်လာ ထပ်ကောက်သည်။

CR ရဲ့ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်အကောင်းဆုံး provider – Consumer Cellular

- တစ်လကို ဒေါ်လာ ၅၀။ - အကန့်အသတ်မဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ စာပို့ခြင်းနဲ့ data အသုံးပြုခြင်း။

စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်စရာအပိုဝန်ဆောင်မှုများ – Cricket

- တစ်လကို ဒေါ်လာ ၆၀။
- အကန့်အသတ်မဲ့ data နဲ့ Max ကြည့်ရှုခွင့် (ကြော်ငြာများပါဝင်သည်။)

ကမ္ဘာ့ အံ့ဖွယ် Machu Picchu သို့

Travel

မောင်ဖိုးညို

သွား လာ လည် ပ တ် စရာနေရာအနှံ့ကမ္ဘာတဝှမ်းမှာရှိပေမဲ့ ဒီနေရာကို ရွေးရတဲ့အကြောင်းရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကို အပ် ကြောင်းထပ်အောင် လ ည် ပ တ် ကြ သူ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေအနေနဲ့ ခုချိန်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့စိတ်ပျက်စရာများ စွာနဲ့ကြုံ နေကြရချိန်မှာ မြန်မာပြည်မှာ မွေး ပြီး မြ န် မာ နို င် ငံ မှာ (အ န ည်း ဆုံး) လူလားမြောက်လာ ကြ သူကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ သွားလည်သင့်မလည်သင့်ဆိုတာကို နှစ်ခါပြန်စဉ်းစားကြ ရတဲ့အချိန်ရောက်နေပါပြီ။ ကိုယ်တည်းခိုနေထိုင်ချိန်မှာအများ အားဖြင့် မိတ်ဆွေသားချင်းတွေနဲ့ တပျော်တပါးနေချင်ပေမဲ့ အိမ်ရှင်တွေကိုယ်တိုင်ဒုက္ခပတ်လည်ဝိုင်းချိန်မှာ ကိုယ်ကဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးဖြစ်မဖြစ်ဆိုတာမသေချာသလို၊ နေ့စဉ်ညစဉ် ကိုယ်လည်ပတ်ချိန်မှာအိမ်ရှေ့ကတံခါးခေါက်သံ လိုရင်ထိတ်စရာတွေနဲ့ အခြားလိုအပ်ချက်တွေ ပတ်လည်ဝိုင်းနေကြသူရှေ့တွေမှာ ကိုယ့်လိုအင်ကိုဦးစားပေးနေရရင်ကတော့ မနိုင်သေးတဲ့ ကျင့်ဝတ် ကြီးဖြစ်နေပါတယ်။ မသွားမဖြစ်ကြ သူ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို(နောက်ဆုံးအနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်) တွေ့ချင်ကြသူတွေကိုတော့ မဆိုလိုပါဘူး။ "သက်စွန့်ဆံဖြားပျော်ပါး" ရတယ်ဆိုတာကတော့ မဖြစ်သင့်ဘူးပေါ့။

Machu Picchu ဟာကမ္ဘာ့အံ့ဘွယ်(၇)ခုထဲက UNESCO အသိအမှတ်ပြုစာရင်းဝင်ပါ။ အမေရိကလိုနိုင်ငံမှာအခြေချနေထိုင် တာကာလကြာပြီဆိုရင် ဒီဒေသရဲ့သမိုင်းနောက်ကြောင်းခံနဲ့အမွေအနှစ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်ကိုသွားလေ့ လာသင့်ပါတယ်။ နောက်တချက်က စရိတ်စကအလွန်သက်သာပါတယ်။ အမေရိကနိုင်ငံတွင်းအထင်ကရနေရာတွေကို သွားလည်ပတ်တာထက် သာလွန်စွာသက်သာ တယ်ဆိုရင်ယုံနိုင်ကြမလား။ ဥပမာတခုအနေနဲ့ အမေရိကမြို့ကြီးတခုမှာ စုံတွဲ လင်မယားအတွက် ကုန်ကျမဲ့ sit down dinner လိုစားသောက်ဆိုင်ကြီးတခုမှာ ဒေါ်လာ(၁၀၀)ကျော်ဟာအသာလေး ပေမဲ့၊ မြို့တော် Lima ကထိပ်တန်းစားသောက်ဆိုင်မှာ (ဒေါ်လာ ၃၀-၄၀)မကျော်ပါဘူး။ မောင်ဖိုးညိုတို့ ပွဲတွေ့ ခဲ့တဲ့နေရာ ပေါ့။ ဒီဒေသရဲ့အံ့ဘွယ်ထူးခြားမှုအကြောင်းအရာတွေကို အင်တာနက်လိုနေရာတွေမှာမမြင်ချင်ဆုံးရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးရဲ့ရည်ရွယ်ရင်းက တောင်အမေရိကတိုက်ရဲ့နိုင်ငံကြီးတခုကို မြန်မာလူမျိုးတယောက်အနေနဲ့သွားလာလည် ပတ်ရင် အသုံးဝင်မဲ့အချက်အလက်တွေကိုမျှဝေလိုတဲ့ဆန္ဒပါဘဲ။ (၁၅)ရာစုကစခဲ့တယ်လို့သမိုင်းကထောက်ပြထားသလို "Lost City" လို့တင်စားခံရတဲ့ (ရှေးသတ္တုအလျှံပယ်ထွက်ရှိခဲ့တဲ့ကောဋ္ဌာဟလရှိခဲ့ပေမဲ့ ခုထိတော့ရှာမတွေ့ကြောင်းဆိုကြ။)

Machu Picchu ဟာ (၁၉၁၁)ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်လူမျိုး သုတေသီပညာရှင် Hiram Bingham III က အမှတ်မထင်ရှာဖွေ တွေ့ရှိရာကနေ ကမ္ဘာ့တန်းဝင် နှစ်စဉ်လူသောင်းသိန်းချီလာရောက်လေ့လာတဲ့ အထင်ကရနေရာဖြစ်နေပါပြီ။ Inca ရှေး ဟောင်းလူမျိုးစုကြီး (Pre-Colombian age) ကို UNESCO အဖွဲ့ကြီးက (၁၉၈၃)ခုနှစ်မှာသမိုင်းအမွေအနှစ်ရှေးဟောင်းမြို့ (World's Heritage Site) အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ခုချိန်Peru နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံခြားဝင်ငွေသုံ့ယူရရှိတဲ့နေရာဖြစ်နေပါပြီ။

ဘယ်လိုပုံစံနဲ့သွားမလဲ?

ဒီနေရာမှာ (အရင်ခရီးသွားဆောင်းပါးတွေမှာ ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့သလို) ဘယ်ပုံစံနဲ့ခရီးသွားချင်လဲ။ တာဝန်ငြိမ်းခရီးစဉ် (tours package) နဲ့လား၊ ဒါမှမဟုတ်ကိုယ့်ဖာသာစိတ်ကြိုက်ခရီးစဉ်ဆွဲသွားချင်လား(individual person-al/private tours) ဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပါတယ်။ မောင်ဖိုးညိုကတော့ဖြစ်နိုင်သမျှ ဒုတိယနည်းကိုခရီးသွားတိုင်းသုံးတယ်လို့ဝန်ခံပါရစေ။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ စရိတ်သက်သာစေခြင်း၊ မလိုလားအပ်တဲ့ခရီးစဉ်အတွင်း အရောင်းဆိုင် တွေမှာဝင်ရောက်ပြီးပစ္စည်းရောင်းချရန်တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်ဖြစ်ရပ်မျိုးကိုရှောင်ရှားလိုခြင်း (package tours တိုင်းလိုလိုပါ ပါတယ်။)၊ တမြို့ထဲတွင်းဆိုရင်တော့ ဟိုတယ်မှာလာကြိုပို့လုပ်ပေးပေမဲ့ ရထား/လေယာဉ်ခရီးစဉ်လိုရင်တော့ ကိုယ့်လာကြို မဲ့taxi ကအစကိုယ့်ဖာသာ စီစဉ်ရခြင်း၊ အထင်ကရနေရာများတွင်လေ့လာကြည့်ရှုရန်အချိန်မပေးခြင်း၊ စသည်တို့ဟာ ကိုယ့် အတွက်ကြီးမားတဲ့အနှောင့်အဖွဲ့တွေဖြစ်သလို ပေးရတဲ့တန်ဘိုးနဲ့မတန်မရာဖြစ်လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့သော tours တွေဟာဒီနည်းနဲ့မှမသွားရင် စီစဉ်ဘို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ Machu Picchu ဒေသ(သက်သက်)ကိုသွားရင်တော့ tour package နဲ့သွားရပါမယ်။ Peru နိုင်ငံရဲ့မြို့တော် Lima နဲ့ Lima ကတဆင့် အဲဒီဒေသရှိတဲ့မြို့ဖြစ်တဲ့ Cusco မြို့ကိုလေယာဉ် (၁)နာရီကျော်ခရီးစဉ်တွေကို ကိုယ့်ဖာသာလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Cusco ကတဆင့် Machu Picchu ကိုတော့ tour company တခုခုနဲ့ချိတ်ဆက်သွားဘို့လိုပါတယ်။ မိုင်(၅၀)ကျော်ဝေးတာမို့ ကား/ရထားအဆင့်ဆင့်နဲ့ထပ်ခရီးဆက်ရလို့ပါ။ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကြီးမဖြစ်ခင်အထိက Machu Picchu ဝင်ပေါက်မြို့ဖြစ်တဲ့ (Agua Calientes) မြို့ကနေညအိပ်လမ်း လျှောက်ခရီးသွားရပါတယ်။ သမီးကြီးကအရင်ရောက်ခဲ့တဲ့ခရီးစဉ်မှာ စခန်းချညအိပ်တောလမ်းခရီးအကြောင်းဖေါက်သယ် ချတာကိုပြန်မြင်ယောင်မိပါတယ်။ ခုတော့ Machu Picchu မြို့ဟောင်းအဝအထိက ယာဉ်စီးခရီးပေါက်နေပါပြီ။ များစွာ သော tours ခရီးစဉ်တွေကို viator.com မှာရှာနိုင်ပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ ဒေသခံ tour company တခုနဲ့တိုက်ရိုက်ချိတ် ဆက်ပြီး package ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါတယ်။ လျှော့ဈေးပေးတဲ့အပြင်၊ ခရီးစဉ်ကိုတိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်တဲ့ tour operating company မို့အလွန်အဆင်ပြေကြောင်းပါ။ သေသေချာချာလေ့လာကြည့်ရှုရင် viator လိုအထင်ကရထိပ်တန်းကုမ္ပဏီတွေက အဲဒီ ဒေသခံကုမ္ပဏီတွေကိုအသုံးချကြရပါတယ်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့်ရဲ့ဆောင်းပါးက မြန်မာတွေအတွက်ကောင်း ကောင်းကြီးထောက်အကူပြုမိမှာတော့အမှန်ပါ။ ဒါကျွန်တော်အသုံးပြုခဲ့တဲ့ tour operator ပါ - https://www.flycuscoperu.com/en

Machu Picchu ဒေသခရီးစဉ်အတွက်သိသင့်တဲ့အချက်တွေ -

(က) အနည်းဆုံး (၂-၃ ရက်)အထိ အဲ့ဒီ ခရီးကြောင်းကိုအချိန်ပေးသင့်ကြောင်းပါ။ Machu Picchu ဟာဘာတာသက်တာရဲ့ မေ့ပျောက်မရတဲ့ခရီးစဉ်ဖြစ်တာမို့ပါ။ ပင်လယ်ရေမြက်နှာပြင်အထက်ပေ(၈၀၀၀)ကျော်မှာတည်ရှိတာမို့ altitude sickness ရနိုင်ပါတယ်။ (ကိုယ့်တွေ့ပါ။) ဒါပေမဲ့စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ တည်ရာမြို့ဟာ ပေ(၁၁၀၀၀)ရှိတဲ့ Cusco ထက်စာရင်ပြဿနာ မရှိ ပါ။ Cusco ကနေ Machu Picchu ဒေသရောက်ရင် အဲ့ဒီခံစားရမှုလက္ခဏာပျောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ Lima ကနေ Cusco ကိုသွားတဲ့လေယာဉ်ခရီးစဉ်မှာ luggage ပညတ်ချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်ခရီးစဉ်တခုလုံးအတွက်မလိုအပ်ဘဲ အဝတ် အစားအများအပြားမယူကြပါနဲ့။

(ခ) high altitude sickness ဟာ Lima ကတဆင့် Cusco ကိုလေယာဉ်အမြင့်ရုတ်ခြည်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် အောက်ဆီဂျင်ယုတ်လျော့မှုဖြစ်လို့ ဖြစ်ရပါတယ်။ Cusco လေဆိပ်ရောက်ပြီးမကြာခင်နာရီပိုင်းအတွင်းခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့အမြင့်တက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်များခြင်းမလုပ်သင့်ပါ။ ရောက်တာနဲ့ ဟော်တယ်မှာအနားယူသင့်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မကြည်လင်မှု၊ မောသလိုခံစားရရင် ဟော်တယ်တွေမှာ oxygen tanks တွေအခမဲ့ထားတာမို့ အားနာတမ်းတောင်းယူအသုံး ပြုနိုင်ပါတယ်။ နောက်တခုက ခရီးမထွက်ခင်ကိုယ့်ဆရာဝန်ဆီက (Diamox) ကဲ့သို့ဆေးတောင်းယူဆောင် ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီမြို့တွေ အားလုံးရဲ့နေရာအနှံ့ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာ (Florida Water) လို့ရှူဆေးရည်ပုလင်း (တပုလင်း ၅-ဒေါ်လာသာ) ချက်ချင်းဝယ်ယူစေချင်ပါတယ်။ ဆေးရည်ကရေမွှေးလိုပါဘဲ၊ လက်ဝါးထဲလောင်းထဲ့ပြီးပွတ်ပြီးရှူလိုက်တာနဲ့ ယူပြစ်လိုက်သလို ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာပျောက်သွားနိုင်တာ ကိုယ်တွေ့ပါ။

(ဂ) Machu Picchu မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့လမ်းကြောင်း (၃)ခုအဓိကရှိပါတယ်။ လူကြိုက်များပြီးလူများစွာကနည်းက reservation လုပ်သင့်တဲ့ လမ်းကြောင်း (circuit/route) က (Circuit -2) ပါ။ ရာသီအလွန်ခက်သလို ခရီးသွားကာလတွေမှာ ဝယ်ရအလွန်ခက်ပါတယ်။ လမ်းကြောင်းက မြို့ဟောင်းရဲ့အထက်စီးနဲ့မြေပြင်နှစ်ခုလုံးနဲ့အထင်ကရ မကြည့်မဖြစ်နေရာအား လုံးလိုလိုကိုပို့ပေးတာမို့ပါ။ ကျွန်တော်အထက်မှာဖေါ်ပြထားတဲ့ tour operator ကတော့ အဲ့ဒီဒေသအုပ်ချုပ်ရေးနဲ့တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်နေတာမို့အလွန်စိတ်ချနားအည်ပေးပါတယ်။

(ဃ) Machu Picchu ကိုသွားရောက်လေ့လာသင့်တဲ့အချိန်ကတော့ ဧပြီကစပြီးအောက်တိုဘာအထိပါ။ မောင်ဖိုးညိုတို့သွား ချိန်က မတ်လထဲမှာတောင်အထင်ကရ sites တွေမှာတိုးဝှေ့ကြည့်ကြရကြောင်းပါ။ ဒါတောင် tour guide ကခရီးသွားဦးရေ နည်းပါးတယ်ပြောပါတယ်။

(င) မိမိတို့မှာပါတဲ့ခရီးသွားသေတ္တာluggage နဲ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း(၂-၃)ရက်စာထက်မပိုပါစေနဲ့။ ခွဲယူပါ။ ရှိသမျှမသယ် ပါနဲ့။ Cusco ကဟော်တယ်မှာအပ်နှံထားခဲ့လို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် Cusco က tour company မှာ အခမဲ့အပ်ထားခဲ့လို့ ရပါတယ်။ Machu Picchu ထဲကိုအင်မှာလိုခြုံအရေးအလွန်တင်းကြပ်သလို ဓါးစသည်တွေမှာလိုစစ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေ ယူ သွားခွင့်မရှိပါဘူး။ ပစ္စည်းအပ်ခရေးကြီးပါတယ်။ ဝန်လည်းကျယ်ပါတယ်။ လမ်းအများကြီး လျှောက်ရတာမို့ ကျော်ပိုးအိတ် တောင်မပါမဖြစ် ပစ္စည်းတွေသာထဲ့ပါ။ အေးတဲ့ဒေသဖြစ်ပေမဲ့ ချွေးပြန်ပါမယ်လို့ကြို့အသိပေးပါရစေ။

> နောက်တချက်က စရိတ်စကအလွန်သက်သာပါတယ်။ အမေရိကနိုင်ငံတွင်း အထင်ကရနေရာတွေကို သွား လည်ပတ်တာထက် သာလွန်စွာသက်သာတယ်ဆိုရင် ယုံနိုင်ကြမလား။

(စ) Passport မပါရင်ဝင်ခွင့်မပေးတာမို့ passport မကျန်ခဲ့ပါစေနဲ့။ လှည့်ပြန်ကြရသူတွေတွေ့ခဲ့လို့ပါ။ အလွန်တင်းကြပ် ပါတယ်။

(ဆ) ကြည့်သင့်တဲ့အထင်ကရ sites တွေကတော့ - Temple of the Sun, Royal Tomb, Sacred Square, Temple of Three Windows, Condor Temple, Cave of the Sun, House of the Terrace Caretaker. ထူးခြားအံ့သြဘွယ်မြင် ကွင်းများနဲ့ သဘာဝတောတောင်တွေကို တိမ်ခိုးတွေကြားက ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာတာကိုမြင်တွေ့ကြရပါမယ်။ terraces လို့ခေါ်တဲ့အဆင့်ဆင့်သောမြေမျက်နှာပြင်တွေပေါ်မှာ ရှေးဟောင်းအဆောက်အဦတွေမျိုးစုံပေါင်း(၄၀)ကျော် ရှိပါတယ်။ (၁၅)ရာစုမတိုင်မီက Inca လူမျိုးစုတွေရဲ့လူနေမှုစနစ်နဲ့ စနစ်ကျလှတဲ့သမိုင်းမတင်မီ အဆောက်အဦတွေရဲ့ ဗိသုကာလက်ရာမြောက်မှုတွေ၊ လျှင်ဒါဏ်ကိုကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့ နည်းပညာအသုံးချမှုတွေကို တအံ့တသြလေ့လာခွင့်ရကြ ပါမယ်။

(ဇ) Machu Picchu tour package မှာ အတူယှဉ်တွဲပါလေ့ရှိတဲ့ ခရီးစဉ်တခုကတော့ "Sacred Valley" ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီခရီးလမ်းကြောင်းဟာလည်း သမိုင်းဝင်ရှေးဟောင်းအဆောက်အဦနဲ့မြို့ဟောင်းလက္ခဏာတွေနဲ့ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ပါဝင်သင့်တဲ့နေရာတွေကတော့ - Chinchero မျိုးနွယ်စုရဲ့ အထည်ယက်လက်မှုလုပ်ငန်း၊ Maras Salt Mines, Moray Archeological site (ထူးဆန်းအံ့ဘွယ်အသွင်လက္ခဏာရှိတဲ့အဆင့်ဆင့်သောစိုက်ခင်းလှိုင်ပြင်နိမ့်မြင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ), Olantaytambo ကရှေးဟောင်းအဆောက်အဦနဲ့မြေသားဖြစ်တည်မှုနဲ့လုပသာယာတဲ့ချိုင့်ဝှမ်းဒေသ) နဲ့ ခရီးစဉ်မှာမဖြစ် မနေ အသုံးပြုရတဲ့ (၁)နာရီကျော်ကြာခရီးစဉ်ကို လုပတဲ့တောတောင်ရေမြေသဘာဝတွေနဲ့အပြုံးပြေနိုင်စေမဲ့ရှုခင်းတွေကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်မဲ့ ရထားကိုစီးသင့်ပါတယ်။ (Glass-dome panoramic train) ရထားပေါ်မှာလည်းအကာသီချင်း၊ အစားအသောက်တို့နဲ့ဧည့်ခံပြီး၊ ခရီးသည်တွေကိုယ်တိုင်ပါဝင်ကကြလေ့ရှိပါတယ်။ ရိုးရာသီချင်းများနဲ့အကတွေဟာတမူထူး တာတွေကိုရထားစီးရင်းခံစားနိုင်မှာပါ။

(ဈ) အဝတ်အစားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကိုမလိုအပ်တာအပိုယူမသွားကြပါနဲ့။ မြို့ကြီးတွေမှာ laundry service (မနက်အဝတ်ဟောင်းပေးထားခဲ့ပြီး၊ အသင့်ခေါက်ပြီးအဝတ်အစားတွေနေ့ချင်းပြန်ရှေးယူနိုင်တဲ့ services) တွေ နေရာအနှံ့ရှိကြသလို၊ အလွန်သန့်ပြန့်ပါတယ်။ ၃-၄ ပေါင်ထက်ဒေါ်လာနဲ့ (၁၀) အောက်ဘဲရှိပါတယ် လျှော်ပါလေ့ပေါ့။ မိုးကာကတော့မပါမဖြစ်ပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်တဲ့အခြားအချက်တွေ

(၁) booking.com ဟာလေယာဉ်ခရီးစဉ်နဲ့ဟိုတယ်ခရီးစဉ်တွေ reservation လုပ်ဖို့အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်သလို၊ ခရီးစဉ် အပြောင်းအလဲလည်းလွယ်ကူလှပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေအနေနဲ့ ဗီဇာမလိုပါဘူး။ လေဆိပ်ကနေဆိုင်ရာဟော် တယ်တွေအတွက် taxi တွေပါကြိုတင်စီစဉ်နိုင်ပါတယ်။

(၂) နေရာအတော်များများလိုလိုမှာ credit card လက်ခံပါတယ်။ Costco Anywhere VISA card ဟာ နေရာအားလုံးလိုလို မှာလက်ခံသလို၊ international transaction နဲ့ conversion fees မရှိတာမို့စိတ်ချလို့ခြုံစွာသုံးသင့်ပါတယ်။ ဒေါ်လာကို ဟော်တယ်၊ tour guides တွေမှာ tips ပေးဘို့ အနည်းငယ်ယူဆောင်သွားသင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအပြင် Peru နိုင်ငံသုံးငွေဖြစ်တဲ့ Sols (PEN) အဖြစ်မြို့ထဲကဆိုင်တွေမှာစိတ်ချလက်ချလဲလှယ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ (လက်ရှိလဲလှယ်နှုန်း = ၁ဒေါ်လာလျှင် ၃.၆၅ Sols) ဒါ့အပြင် Sacred Valley tours ဟာ Machu Picchu ခရီးကြောင်းမှာပူးတွဲပါလေ့ရှိပြီး Sols နဲ့ပေးသွင်းရတာမို့ ငွေလဲထားသင့်ပါတယ်။

(၃) cell phone SIM cards ကို လေဆိပ်(သို့မဟုတ်)တည်းခိုမဲ့မြို့မှာ ဝယ်ယူရယူနိုင်ပါတယ်။ "ENTEL" ဟာနံမယ်ကြီးပြီး ရက်(၃၀)(phone calls, texts & data unlimited) ကို (၄)ဒေါ်လာနဲ့စရိတ်ငြိမ်းမို့အလွန်သက်သာပေါ့။ အရေးကြီးတာက ကိုယ့်ဖုံးက unlock ဖြစ်ဖို့ပါ။ ကွမ်းယာဆိုင်တွေလိုနေရာအနှံ့မှာ ရောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ authorized ဆိုင်တွေဖြစ်ပါစေ။ နောက်တခုက SIM ကို activate လုပ်ဖို့ ကိုယ့် passports အသီးသီးကိုဆိုင်ကိုယူသွားဖို့လိုပါတယ်။ အခြား SIM အမျိုး အစားတွေကတော့ "Movistar" နဲ့ "Claro" တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

(၅) တည်းခိုသင့်တဲ့နေရာတွေကတော့ -

- Lima မြို့ - Miraflores ကအစည်ကားဆုံးနဲ့အချက်အခြာကျပါတယ်။ လေဆိပ်ကနေ(၁)နာရီနီးပါး taxi စီးရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကားလမ်းတွေဟာအမြဲလိုလိုကြပ်တာမို့ ဘယ်သွားချင်သွားချင် ကြိုထွက်ပါ။ taxi ကိုကြိုမှာပါ။

- Cusco မြို့ - Plaza de Armas လို့ခေါ်တဲ့မြို့လယ်ခေါင်က ဟော်တယ်တွေကသန့်ပြန့်ကောင်းမွန်ပါတယ်။

(မောင်ဖိုးညိုတို့ကတော့ "Tierra Viva Miraflores Centro" နဲ့ "Tierra Viva Cusco Saphy" လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်တယ် ပိုင်ကုမ္ပဏီတခုရဲ့နေရာတွေမှာတည်းပါတယ်။ အလွန်ပေါ်ရွေပြီးအဂ္ဂအညီမေးခွန်းတွေဖြေပေးတဲ့အပြင် မနက်စာ buffet breakfasts တွေကအဆင့်မြင့်ပါတယ်။ ဈေးလည်းချိုပါ။)

(၆) အ လွ န် အ သုံး တ ည့် ပြီး ဟော်တယ်နဲ့အခြားအထင်ကရနေရာတွေ ကို လ မ်း လျှော က် သွား ရာ မှာ သော်၎င်း၊ ကား taxi tours တို့နဲ့ သွားရာမှာသော်၎င်း သုံးသင့်တဲ့ App တခုကတော့ "Google Maps" ပါ။

(၇) သောက်သုံးရေအနေနဲ့ bottle water ကိုသာသုံးပါလို့တိုက်တွန်းပါရစေ။

(၈) ဒေသသုံးအစားအသောက်အမျိုးစားအနေနဲ့ Sangucheria sandwich (ဝက်သားကြော်), Guinea pig ပါတဲ့ grills, Lima Miraflores က "Sieta Soupes" (Seven kinds of soups)ဟာမြန်မာအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲနဲ့ဆင်တူအစားမို့စမ်းစား ကြည့်ကြပါ။ ဒါ့အပြင် calle de gallina ဝက်သားတုတ်ထိုး၊ ဖျော်ရည်မျိုးစုံ၊ သီးနှံစုံ သဘော၊ သ ဍား၊ စ သ ဖြ င့် တွေ့ က လ ည်း လတ်ဆတ်ပါတယ်။ ဟော်တယ်တွေမှာအလျှံပယ်ပါ။ အမေရိကန်အစာဆိုင်တွေဖြစ်တဲ့ Burger King, Starbucks စသည် တို့ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။

Lima မြို့မှာလေ့လာကြည့်ရှုရမဲ့နေရာတွေ

(က) Plaza de Armas မြို့လယ်ခေါင်က အတိပ် Inca Empire ရဲ့နန်းတော်တဖြစ်လဲ Spanish အဆောက်အဦဟာခုချိန်ထိ အစိုးရရဲ့ ရုံးစိုက်နေထဲနေရာပါ။

(ခ) Huaca Pucclana ရှေးဟောင်းမြို့ကို ရှိ့အစရှိတဲ့အုတ်နဲ့ဆောက်လုပ်ထားတဲ့နေရာ။

(ဂ) Cathedral of Lima, San Domingo Convent ကျောင်း၊ St Francis of Assisi မှာစပိန်နဲ့ Inca လူ မျိုး တို့ ရဲ့ သ မိုင်း ဝ င် အဆောက်အအုံအထားတွေပြသထားတဲ့ ကက်သလစ်ဘုရားကျောင်းတော်။

(ဃ) Pachacamac's Inca Pyramids မြို့ဟောင်းခံတပ်နေရာ။

(င) Miraflores မြို့လယ်ခေါင်က Love Park, Parque Kennedy ကကြောင်များထားရှိတဲ့ Stray-cats sanctuary နဲ့

To P28

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

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

မြင်းခွာပင်

Centella asiatica (Pennywort)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

မြင်းခွာပင်ဟာ အပင်ငယ်လေးဖြစ်တယ်။ မြေကြီးမှာကပ်ပြီး ပေါက်ပွားတယ်။ အဆစ်ကလေးတွေက အမြစ်များထွက်လာတယ်။ အဲဒီအဆစ်ကလေးများက အညွန့်နှာမောင်း ထွက်လာပြီး မျိုးဆက်များကို ပွားလေ့ရှိတယ်။ သူ့အရွက်ကလေးဟာ မြင်းသတ္တဝါရဲ့ ခွာနဲ့တူလို့ သူ့ကို မြင်းခွာပင် လို့ခေါ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီမြင်းခွာပင်ရဲ့အရိုးမှာ အနီရောင်သန်းနေတယ်။ အဖြူမျိုးထက် အနီမျိုးက ပိုပြီးအစွမ်း ထက်မြက်ဆေးဝါးအာနိသင် ပိုပြီးပြည့်ဝတယ်။

ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း၌ မြင်းခွာအယဉ်နှင့် အရိုင်း နှစ်မျိုးရှိကြောင်း၊ အယဉ်သည် အေး၍ ချို၏။ အစာကြေလွယ်၏။ အမွှေးမရှိ။ မြင်းခွာအရိုင်းကား အရွက်တွင် အမွှေးရှိ၏ဟူ၍ ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပါတယ်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ မြင်းခွာရွက် သည် အရသာ ခါး သက်သက် ရှိ၏။စပ်ရှားရှားရှိ၏။ချို၏။ ထက်မြက်၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အရေပြား ရောဂါ၊ ယားနာ အဖုအပိမ့်များ၊ အနာပေါက် ရောဂါ၊ နူနာ တို့ကို ပျောက်ကင်း စေ၏။ မြင်းခွာပင် ပဥ္စငါးပါးဟာ ချို, ခါး, အေး အရသာရှိပါတယ်။

မြင်းခွာရွက်မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်တွေနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ မြင်းခွာရွက်မှာ အမျှင်ဓာတ် ကယ်လ်ဆီယမ် သံဓာတ် ပိုတက်ဆီယမ် ဗီတာမင် A ဗီတာမင် C ဗီတာမင် B2 တို့ပါဝင်နေပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ် ကောင်းစေတယ်

မြင်းခွာရွက်က သိမြင်မှု စွမ်းရည်ကို ကောင်းစေသလို မှတ်ဉာဏ် ကောင်းစေဖို့လည်း ထောက်ကူပေးပါတယ်။ ကာလတို မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းစေပြီး ပူပန်မှုတွေကို လျှော့ချပေးနိုင်တာကြောင့် အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းကို ကောင်းစေပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို ကြာကြာရှည်ရှည် မှတ်မိစေသလို သိမြင်နားလည် လွယ်စေဖို့လည်း ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။

မြင်းခွာရွက်မှာပါတဲ့ Asiatic acid က စိုးရိမ်စိတ်ကို ပြေလျော့စေပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ကောင်းစေဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု ပြေလျော့စေတယ်

မြင်းခွာရွက်ရဲ့ နောက်ထပ် အာနိသင် တစ်ခုက ဦးနှောက်ထဲက လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဟန်ချက်ညီစေပြီး တစ်နေ့တာမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေဖို့ ထောက်ကူပေးသလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ပြေလျော့သက်သာစေနိုင်တာပါ။

ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက်

(၁) ဆီးနည်း၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများအတွက် မြင်းခွာပင် သုံးလေးစည်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး သန့်ပြန့်တဲ့ ကျောက်ဆုံနှင့်ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ အဲဒီအရွက်စိမ်းညှစ်ရေကို ရှေးက သတ္တုရည်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီရွက်စိမ်းရည်ထဲကို သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်း တပုဂံကို ည-မနက် တိုက်ပေးရတယ်။ ကလေးကြီးဆိုလျှင် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပုဂံ တဝက်၊ နို့စို့ကလေးဆိုရင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဇွန်း တိုက်ရမယ်။ သတိထားရမှာက လူကြီးတွေမှာ သွေးချို၊ ဆီးချိုရှိနေရင် သကြားမထည့်ရဘူး။ ဒီအတိုင်းပူ တိုက်ရမယ်။

သက်လုံကောင်းအောင်

(၂) မြင်းခွာပင် ပဥ္စငါးပါးကို သန့်စင်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းကာ အရည်ညှစ်ယူပြီး ပျားရည်အနည်းငယ်ဖြင့် ရောစပ်ကာ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပုဂံတလုံးကို နေ့စဉ်မှီဝဲသွားမယ်ဆိုရင် အမောအပန်းပြေစေပြီး အားခွန်ဗလ တိုးမယ်။ အမောအပန်းကို ခံနိုင်ပြီး သက်လုံကောင်းတယ်။

မျက်စဉ်း

(၃) မျက်စိနာ၊ မျက်ရည်ယို၊ မျက်စိကျိန်းစပ်သော ရောဂါဖြစ်လျှင် မြင်းခွာရွက် ရွက်စိမ်းရည်ကို အရည်ကြည် စစ်ယူပြီး အဲဒီအရည်ကြည်ကို ဝါဂွမ်းစနှင့်တို့ပြီး ည-မနက် မျက်စဉ်းခတ်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေတယ်

မြင်းခွာရွက်က ခန္ဓာကိုယ်က သွေးကြောတွေကို သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းစေဖို့ ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။ နာတာရှည် ခြေထောက်သွေးပြန်ကြောရောဂါ chronic venous insufficiency (CVI) ခံစားနေရသူတွေမှာလည်း သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းအောင် ထောက်ကူပေးနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုတွေအရ သိရပါတယ်။

သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းစေနိုင်တာကြောင့် နှလုံး ကျန်းမာစေဖို့လည်း ထောက်ကူပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေထဲက အဆီအနယ်တွေကို လျော့ပါးစေဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးတာကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတာ၊ ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်တာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ ထောက်ကူပေးပါတယ်။ လေမဖြတ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

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 ဆူရှိသင်တန်းလာတက်မယ့်သူများ၊
► လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ကို ရွှေ့ပြောင်းလာရောက် ကျောင်းတက်လာမယ့်သူများ၊
L.A နဲ့ပတ်သက်ရင် ဆယ်စုနှစ်ချီ ကားမောင်းကျွမ်းကျင်သူမှ အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုကိုပေးပါသည်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဆက်သွယ်ပါ။

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

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

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

Golden KP Auto Service
金發汽車維修服務
မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ။ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ။
10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069
Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767
HALAL
JASMINE MARKET
4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230
Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed
Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo Special
Burmese Biryani
Chicken Biryani
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked Chicken is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
D1 $ 15.00
Lamb Biryani
(Friday- Sunday)
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked meat is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
D2 $ 18.00
Kabab Combo
Boneless Beef Kebab
The most delicious and tender chunks of boneless beef marinated in our homemade yogurt sauce.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L7
Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce.
Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L8
Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L9
Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade
Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

လက်ရှိခေတ်ကာလအခြေအနေအရ နောင်တွင် အမေရိကား၏ လူ့ဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ဆိုင်သော ဆွေးနွေးပွဲများကျင်းပခြင်းမှသည် ရုပ်သံမီဒီယာသို့ တက်လှမ်းမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်သူများသည် မြန်မာ့ဂဇက်၏ Youtube Channel

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

ကို Subscribe လုပ်ထားစေလိုပါသည်။

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ -Arrowwood St.Temple City, Los Angeles မှာ 3 beds, 1.5 baths အိမ်ငှားရန်ရှိသည်။ (626) 202 7512

Live in nanny အလိုရှိသည်။
အိမ်နေ အကူ ကလေးထိန်း တင်းချက် 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.

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -
Corona, California တွင် မွေးကာစ ကလေးကိုထိန်းပေးရန် ကလေးထိန်း အလိုရှိပါသည်။ စိတ်စေတနာကောင်းပြီး အတွေ့အကြုံရှိသူကို ဦးစားပေးပါမည်။ ဆက်သွယ်ရန် - text ပို့ ဖုန်းခေါ် မေးမြန်းရန် (၃၇၇)၃၄၂-၈၂၅၉

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

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

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

ပြုစုရန်အဖော်လိုသည် - အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအား ဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။) ၉၄၉-၆၅၁-၁၁၀၅

Roommate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောက်ျားလေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အရှုကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်နီးပြီး ဈေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။
ဖုံး ၆၂၆-၆၈၂-၉၀၃၅

အခန်းငှားမည်- S.G Hawaii အနီးတွင် လုံးချင်းအိမ်ရှိ သန့်စင်ခန်းပါရှိသော အခန်းငှားရန်ရှိသည်။
626-888-5470 301-200-9999 English

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 အရှုကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ ကျောင်းအနီး၊ သွားလာရေးအဆင်ပြေသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၅၇၂-၇၇၇၀

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

သီးသန့်အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိ -Rosemead(Los Angeles Countyထဲမှာ) တွင် သီးသန့်ဝင်ထွက်နဲ့သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာပါတဲ့ အိမ်ကြီးအနောက်ဘက်က သီးသန့်အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အရှုကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၃၅၀

အိမ်လုံးချင်းငှားမည် - Montetrey Park, California တွင် အိမ်ငှားရန်ရှိပါသည်။ အရှုကုန်စုံဆိုင်များစုံသည်။မြန်မာဆေးခန်း၊ သွားဆေးခန်း၊ မြန်မာဆိုင်များရှိသည်။ **ဖုန်း-(၆၂၆)၂၈၈-၀၅၃၂**

လေဆိပ်ကြိုပို့ဆောင်မှုများ -
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။

အမေရိကားတ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းစျုစ၍ဗလီအသည့် လိပ်စာ အကြောင်းအရာများသိလိုပါသလား အောက်ပါဝက်ဆိုက်မှာ အခမဲ့ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။https://USMyanmarNetwork.com

အခန်းငှားရန်ရှိ - Berne St, Rosemead, CA91770 မှာ အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ တဦးလျှင် အိမ်ငှားခ ဒေါ်လာ၁၀၀၀ 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)-၆၁၂-၆၅၃၃

Roommateအလိုရှိသည်
Highdale St, Norwalk, California Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၅၇၂) -၂၉၃-၃၅၈၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အရှုစားသောက်ဆိုင်၊ 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)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောပန်းကျင်၊ 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။ လစာညှိနိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အရှုစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

626 506 9608 text (213) 422 2307

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

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

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

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၊ ကားဝင်းကိုသုံးနိုင်သည်။* 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 ၏ရှိအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ မြန်မာလူမျိုးများ၏ သာရေး နာရေးအလှူအတန်း ကြော်ငြာများကို အခမဲ့ဖော်ပြပေးပါသည်။ (အခမဲ့ကြော်ငြာ) 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
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

၂၀၂၅ ခုနှစ်ကား နှစ်ဝက်ကျိုးလုလု...၊ မြန်မာပြည်တွင်းစစ် သည်ကား ဘောလုံးပွဲတွေလို အချိန်ပို ကစားနေရဆဲ...၊ အရှုံးအနိုင် မပြတ်သားသဖြင့် ပိုင်နယ်တီ ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရတော့ မလိုလို...၊ စစ်ကောင်စီဘက်ကလည်း ၂၀၂၆ နှစ်စတွင် ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပတော့မလိုလို...။ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာ မည်သူမှ မပြောနိုင်...။ ပြောနိုင်သည့် သတင်းလေးတွေပဲ ပြောကြဦးစို့ရဲ့...။

သေပန်းပွင့်ခဲ့တဲ့ ဦးမောင်မောင်မြင့်...။

ကွယ်လွန်သူ ပြေငြိမ်း၏ ဖခင်၊ သရုပ်ဆောင် ထူးမွန် ၏ ဦးကြီး ဖြစ်သူ ဝါရင့်သရုပ်ဆောင် ဒါရိုက်တာ ဦးမောင်မောင်မြင့် သည် အသက် ၉၃ နှစ်အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပြီဖြစ်သည်...။ ၎င်း ကွယ်လွန်သည့် အချိန်တွင် တစ်သက်တာထူးချွန်ဆု မပေးခဲ့ရသည့်အတွက် ပရိသတ်အချို့၏ ဝေဖန်မှု များရှိခဲ့သည်...။ ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးမှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ ပရိသတ်နားလည်ကျေနပ်အောင် ရှင်းပြပြောဆိုမှုများရှိခဲ့သည်...။ ဦးမောင်မောင်မြင့် သည် အကယ်ဒမီဆုများ မဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သော်လည်း တစ်သက်တာ ဆုကြီးနှင့်တော့ ထိုက်တန်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသော ပရိသတ်များရှိခဲ့သည်ဆိုတာကပဲ ဂုဏ်ယူစရာ ဖြစ်နေပါပြီဗျာ...။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့လည်း ဦးမောင်မောင်မြင့်ကို တစ်သက်တာ ထူးချွန်ဆု မချီးမြှင့် ခဲ့ခြင်းအား အထူးတလည် ပြစ်တင်ပြောဆိုလိုခြင်း မရှိပါဘူး ခင်ဗျာ...။ ဒါ သင့်တော်သော ကိစ္စ တစ်ခုဟုသာ မြင်မိပါသည်...။

နောက်ထပ်ပြောစရာရှိလာသည်မှာ ဦးမောင်မောင်မြင့်၏ အိမ်ထောင်ရေး ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်...။ တစ်သက်လုံးဖုံးသမျှ ကုန်းတော့မှ ပေါ် ဆိုသလို ဦးမောင်မောင်မြင့် ခဗျာ သေတော့မှ ပဲ အသက် ၄၀ လောက်ကွာတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခဲ့သည် ဆိုတာတွေ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောဆိုလာခဲ့ကြတာကို သိရှိခဲ့ရပါသည်...။ အမွေလုနေကြသည့် သဘောပြောဆိုလာကြသည်ကို တွေ့နေရပါသည်...။ တူမဖြစ်သူ ကပြောဆိုသော စကားများကို တစ်တော့ထဲမှာ တောင် အလွယ်တကူ တွေ့လာရသောအခါ သရုပ်ဆောင်ဒါရိုက်တာ မောင်မောင်မြင့်အတွက် ရင်ထုမနာ ဖြစ်ရပါသည်...။

ဦးမောင်မောင်မြင့်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကိစ္စကိုလည်း ထည့်တွက်ပေးကြပါဦးခင်ဗျာ...။ သေတဲ့လူက သေသွားပါပြီ...။ သေသူ မျက်နှာကိုလည်း ထောက်ထားကြပါဦးလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါသည်...။ ပြေငြိမ်း၏ အဖေဆိုသော ဂုဏ်ယူလောက်စရာကိစ္စ က ဒီ အိမ်ထောင်ရေး ကိစ္စအောက်မှာ ပျောက်ပျက်သွားပါပြီ...။ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောကြဆိုကြဖို့ အကြံပေးချင်ပါသည်...။ ကွယ်လွန်ချိန်တွင် သမီးနှစ်ယောက် ကျန်ရစ်ခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်...။ ဦးမောင်မောင်မြင့် ကောင်းရာဘုံမှာ ခိုနားနိုင်ပါစေ ခင်ဗျာ...။

နွေရာသီ ၃၆...။

ရန်ကုန်မြို့၏ Downtown Area အလှအပများနှင့် လူငယ်ဆန်ဆန် အချစ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ပုံဖော်ရိုက်ကူးထားသည့် နွေရာသီ ၃၆ အမည်ဖြင့် ဇာတ်ကားတစ်ခု၏ စာနယ်ဇင်းမိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားကို ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းရှိ နဝဒေးရုပ်ရှင်ရုံတွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။

"ဒီကားလေးက ရိုးမန့်ဒရာမာ ဇာတ်လမ်းပုံစံလေးပါ...။ ဟာသပုံစံလေးတွေလည်းပါပါတယ်...။ နွေရာသီမှာ ၃၆လမ်းမှာ ဖြစ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကိုပုံဖော်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကြည့်လို့ကောင်းပါတယ်...။ ဒီဇာတ်ကားထဲမှာတော့ အရင်မြင်နေကျပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခပ်သွက်သွက် ပုံစံလေး မြင်ရမှာပါ...။" ဟု သရုပ်ဆောင် မင်းဘုန်းမြတ်က ပြောသည်...။

လူငယ်ဆန်ဆန် အချစ်ကားများကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများ အကြိုက်တွေ့စေမည့် နွေရာသီ ၃၆ တွင် မင်းဘုန်းမြတ်၊ ထက်ထက်ထွန်း၊ ထူးနိုင်လင်း၊ တာတာ၊ အေဏီဇော်၊ ဒေါ်ဝေဝေခင်၊ ထက်အောင်လင်းနှင့် အနုပညာရှင်များစွာပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြသည်...။ "ဒီကားထဲမှာ အင်္ဂလိပ်ကျောင်းက ကလေးတွေကို စာသင်ပေးတဲ့ အင်္ဂလိပ် ဆရာမလေးပုံစံ သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်...။ ခပ်စွာစွာ ခပ်ထက်ထက် ပုံစံလေး သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်...။ ဟု ထက်ထက်ထွန်းက ပြောသွားခဲ့သည်...။

စင်ရော်မောင်မောင် ကားတိုက်မှု ဖြစ်ပွား...။

နေပြည်တော် ဇမ္ဗူသီရိမြို့နယ်တွင် ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီ စင်ရော်မောင်မောင် စီးလာသည့်ကားကို အခြား ကားတစ်စီးက ဝင်တိုက်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

"နေပြည်တော်မှာ ဘယ်ဘက်ယဉ်ကြောက မောင်းလာတဲ့ ယာဉ်က အရှေ့ကားကို ကျော်တက်ပြီး ညာဘက်ကမောင်းလာတဲ့ အဖေ့ကားကိုပြင်းထန်စွာဝင်တိုက်ခံခဲ့ရတာပါ...။ အဖေ ဒဏ်ရာ ကြီးကြီးမားမား ရမသွားပါဘူး...။ အဖေ့ကို CT Scan စစ်ပြီးချိန်မှာ အသက်အန္တရာယ်၊ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ စိုးရိမ်စရာမရှိဘဲ ဘယ်ဘက်ပေါင်လယ်ရိုးကျိုးသွားတယ်" ဟု သားဖြစ်သူ မင်းသန့်မောင်မောင်က ပြောကြားခဲ့သည်...။ အဆိုပါ ယာဉ်တိုက်မှုတွင် စင်ရော်မောင်မောင်နှင့်အတူ နောက်ထပ် အမျိုးသား သုံးယောက်လည်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပြီး အားလုံးကို နေပြည်တော် ခုတင် (၁၀၀၀) ဆေးရုံသို့ လူမှု ကူညီရေးအသင်းများက ကူညီပို့ဆောင်ပေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်...။

Miss World Myanmar အလှမယ် ခီဆာခင် အကြောင်း...။

Radiance Event Production မှ စေလွှတ်မှု ဖြင့် ၇၂ ကြိမ်မြောက် Miss World ပြိုင်ပွဲကြီးတွင် အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ်သာရှိသေးသော အလှမယ် ခီဆာခင် က ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်လျက်ရှိသည်...။

"Miss World Myanmar 2025 အလှမယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံက ချစ်ရတဲ့ ပရိသတ်တွေ ဆရာသမားတွေနဲ့ မိဘအတွက် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေပါတယ် Miss World Page မှာ ခီဆာ့ကို အသက်အငယ်ဆုံးအနေနဲ့ တင်ထားတဲ့အတွက် အကောင်းဆုံးကြိုးစားပြီး ပြိုင်သွားမှာပါ...။" ဟု ခီဆာခင်က ပြောသည်...။

အခုလို ခေတ်ဆိုးခေတ်ပျက်ကြီးထဲမှာ မြန်မာအလှမယ်တစ်ယောက်ကသာ Winner Crown ကို ဆောင်းခွင့်ရလိုလျှင် မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေအတွက် ထွက်ပေါက်တစ်ခု ရနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်နေမိပါသည်...။

သန့်ဇော်ပြန်လာပြီ...။

သန့်ဇော် သည် သင်းပိုင် နာမည်ဖြင့်လည်း သီချင်းဆိုခဲ့ဖူးပါသည်...။ ထူးအိမ်သင် လင်း ကို ငြိမ့်ငြိမ့်လေးတက်စီးခဲ့ဖူးသော သန့်ဇော်ကို သီချင်းချစ်သူတချို့က မှတ်မှတ်ရရ ရှိနေကြဆဲပါ...။ ပုလဲသီ တစ်ကွဲစီ သီချင်းကို တာရာထက် အရင်ဆိုခွင့်ရခဲ့သူကြီးကို ကျွန်တော်တို့ လွမ်းနေကြဆဲပါ...။ သန့်ဇော် အသံတွေ တိတ်နေပေမယ် မိုင်ဂါဒင်း တစ်ဝိုက်မှာ မနက်ခင်းတိုင်းနီးပါး လမ်းလျှောက်နေတာကို တွေ့သူတွေ ရှိတယ်လို့ ပြောကြတာပါပဲ ဗျာ...။

အခု သူ့ရဲ့ ဒုတိယအကြိမ် ဂီတခရီးမှာ သူ့နာမည်ကို သန့်ဇော်(အိုအေစစ်) လို့ ပေးထားလေရဲ့...။ အင်ပါယာ တေးဂီတရဲ့ မန်နေဂျာလည်းလုပ်နေလေရဲ့...။ သူက သီချင်းလေးနှစ်ပုဒ် သီဆိုထားတယ်လို့ပြောပါတယ်...။ နှစ်ပုဒ်စလုံးကို နားထောင်ကြည့်တော့ ထူးအိမ်သင် အရိပ်အောက်က ရုန်းထွက်လာခဲ့ပြီဖြစ်သော သန့်ဇော် ကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်...။ သန့်ဇော် ရဲ့ စတိုင် အစစ်ကိုတွေ့လိုက်ရပြီး တကယ့်သီချင်းကောင်း နှစ်ပုဒ်ပါ...။ ခင်ဗျားတို့လည်း ကျွန်တော် ပြောတာ ဟုတ် မဟုတ် နားထောင်ကြည့်ကြဦးပေါ့...။ သန့်ဇော် ဂီတလောကထဲ ပြန်ဝင်လာတာကိုကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ...။

ပရိသတ် အမုန်းခံနေရသော ဆုထက်လျှိုင်...။

ဒေါင်းယာဉ်ပျံဘုံနံဘေးမှာ စာရေးလို့ထားချင်တယ် ဇာတ်လမ်းတွဲမှာ မမဦး ကာရိုက်တာဖြင့် ပရိသတ်အချစ်ခံခဲ့ရသော သရုပ်ဆောင်ဆုထက်လျှိုင် သည် ယခုထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသည့် အမုန်းမြစ် ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် မနွယ် ကာရိုက်တာဖြင့် ဗီလိန်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ထားသည့်အတွက် ပရိသတ် အမုန်းခံနေရကြောင်း သိရသည်...။

ဆုထက်လျှိုင် အနေနဲ့ ပရိသတ်ချစ်ခင်မှုကို ခိုင်ခိုင်မာမာ မရသေးဘဲ အခုလို ဗီလိန်ကာရိုက်တာဖြင့် သရုပ်မဆောင်သင့်သေးကြောင်း ဆုထက်လျှိုင် ပရိသတ်တစ်ဦးမှ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည်...။ ကျနော့်ကြည့်မိသလောက်လည်း ဆုထက်လျှိုင် အနေဖြင့် မနွယ် နေရာမျိုးမှ အနာခံ သရုပ်ဆောင်ထားသည့်အတွက် ပရိသတ်ထံမှ ချစ်ခင်မှုကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ကြိုးစားရဦးမည့် သဘောကို မြင်ခဲ့ရပါသည်...။ သရုပ်ဆောင်များအနေဖြင့် ဇာတ်ရုပ်ရွေးချယ်မှုက အရေးကြီးကြောင်း ယခု ဆုထက်လျှိုင် ဇာတ်ရုပ်က သက်သေပြခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါသည်...။ မမဦးကိုတော့ချစ်တယ် မနွယ်ကိုတော့ မချစ်နိုင်ပါ ဟု ပရိသတ်ကပြောကြားနေသကဲ့သို့ ရှိသည်...။

From P 25 Machu Picchu

စားသောက်ဆိုင်နဲ့ ခေတ်မှီ Larcomar shopping center Mall ရဲ့ ပင်လယ်ဆိပ်ကမ်း ရှုခင်းအလှအပများ။

(စ) မဖြစ်မနေသွားကြည့်သင့်တဲ့ Inca နဲ့ Spanish cultural museum "Larco" (Pre-Colombian သမိုင်းဝင်ပစ္စည်းအများ ဆုံးတစုတစည်းထဲတွေ့ရှိလေ့လာနိုင်မဲ့နေရာပါ။)

(ဆ) Barranco မြို့ကိုလည်း ရထား/ကားနဲ့သွားလေ့လာသင့်ပြီး၊ အဲ့ဒီမြို့လယ်ခေါင်ကစိတ်ဝင်စားဘွယ် murals တွေနဲ့ Bridge of Sighs လို့ခေါ်တဲ့ ဆုတောင်းပြည့်တံတားမှာ အသက်အောင့်လမ်းဖြတ်လျှောက်ရင်းဆုဆောင်းနိုင်ကြပါတယ်။

Cusco မြို့မှာလေ့လာကြည့်ရှုရမဲ့နေရာတွေ

(က) Quoricancha, Sacsayhuaman ရှေးဟောင်း အဆောက်အဦနဲ့အနုလက်ရာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်ပစ္စည်းတွေကိုတစုတစည်းထဲ အချိန်ပေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဗိသုကာအယူအဆတွေကိုသေချာချာပြထားသလို၊ ငလျင်ဒါဏ်ခံနိုင်ရေရှိအောင်အသုံးပြုတဲ့နည်းပညာက အံ့မခန်းပါ။

(ခ) San Cristobal Basilica Cathedral Church ကမြို့လယ်ခေါင် Plaza de Armas လူစည်ကားရာနေရာမှာ တည်ရှိပြီး အချက်အခြာကျပါတယ်။ အနုလက်ရာလွန်စွာပြောင်မြောက်ပြီး၊ တအံ့တသြဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဘုရားကျောင်းရဲ့ နောက်ခံ(၁၅) ရာစုကသမိုင်းနဲ့ ကျောင်းအောက်က သင်းချိုင်းကြီးပါ။ Inca လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့အုတ်မြစ်ချရာနေရာပါ။ "Black Christ" ရဲ့စိတ်ဝင်စားဘွယ်နောက်ကြောင်းခံအပြင်၊ ငလျင်ဒါဏ်ကြိမ်ဖန်များစွာခံစားရတဲ့ Peru နိုင်ငံကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ ယေရှူး ရုပ်ပွားတော်ကိုဖူးတွေ့ခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) Inca Museum ဟာလည်း ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်တွေ မြောက်မြားစွာပြသထားတဲ့နေရာပါ။

(ဃ) မြို့လယ်ခေါင်နားက "Twelve-Angle Stone" နဲ့ Spanish construction ကိုနှိုင်းယှဉ်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

(c) Rainbow Mountain ဟာ Cusco မြို့ရဲ့အရှေ့တောင်ဖက်မိုင်(၉၀)ကျော်မှာတည်ရှိပြီး လှပဆန်းကျယ်လို့သွားလာသူ များပါတယ်။ အခက်အခဲရှိတာက (၃)နာရီက(၄)နာရီကြာလမ်းလျှောက်ကြရပြီး၊ မြင်း(သို့မဟုတ်) mountain bike လို ယာဉ်နဲ့နောက်တဆင့်သွားကြရပါတယ်။ နံနက်စောစောထသွားနိုင်ပါမှ အဆင်ပြေပါတယ်။ လူငယ်တွေ စိတ်ကြိုက်ခရီးစဉ်ပါ။

Peru နိုင်ငံဟာဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတခု ဖြစ်တုန်းပါ။ နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုရံဖန်ရံခါရှိနေပေမဲ့၊ အတိပ်က အာဏာသိမ်းမှုဒါဏ်အကျိုး ဆက်ကြောင့်တိုးတက်သင့်သလောက်မတိုးတက်နိုင်သေးပေမဲ့၊ မြန်မာနိုင်ငံထက်တော့အတော်ကြီးကျော်လွှားတိုးတက် နေပါပြီ။ ခုခေတ်ပိုင်းအစိုးရအဆက်ဆက်ရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုရှိနေသလို၊ လူထုရဲ့ လွတ်လပ်စွာကျင့်သုံးနေထိုင်တဲ့တွေးခေါ်မှုနဲ့ လူနေမှုကအခရာကျလှတဲ့အကြောင်းရင်းခံတွေပါ။ တိုးတက်တဲ့အမေရိကနိုင်ငံနဲ့ ကူးလူးဆက်ဆံမှုနီးကပ်တာလည်းပါပုံရပါတယ်။ ခရီးသွားလုပ်ငန်းနဲ့ တောင်အမေရိကတိုက်ရဲ့တခုတည်းသောပင်လယ်ဆိပ်ကမ်းမြို့ကြီးရှိနေခြင်းနဲ့ တိုးတက်တဲ့ နည်းပညာတွေ အလျှံပယ်သုံးနိုင်ခြင်းကြောင့်အညွန့်တလူလူတက်နေပါပြီ။ မြင်အောင်လေ့လာနိုင်ဘို့ ဒီလိုအရပ်ဒေသတွေဟာမျက်စေ့ဖွင့်ပေးနိုင်တဲ့နေရာတွေပါလို့....။

From P 17 Ted Wint

tight-knit alumni network. The Trojan Family is more than just a phrase-it's a real advantage in professional networking. My first job out of college came through a USC connection, and I continue to prioritize hiring and mentoring fellow Trojans.

Academically, USC offers a high-quality education. When I applied, the International Relations program was ranked third in the nation. Most of my classes had fewer than 30 students and were taught by professors, not teaching assistants. Additionally, course availability was never an issue-I could always enroll in the classes I needed without relying on a lottery system.

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

Don't be discouraged by the sticker price of private universities-most students don't pay full tuition. Private institutions often have larger endowments than public schools, allowing them to offer generous financial aid.

I was able to attend USC on a full-tuition scholarship, and my overall expenses were lower than if I had attended a public university in California. Many schools offer net-price calculators online, which can help estimate actual costs based on your financial situation. Researching financial aid and external scholarships early can make attending a top university more affordable.

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

With the rapid advancements in AI and technology, adaptability is more important than ever. The "right" major matters less than your ability to create opportunities for yourself.

For example, if you want to go to medical school, you don't have to major in biology. I've seen students succeed in medical school with creative writing or philosophy degrees because they built a compelling application narrative around empathy and critical thinking-skills valuable in medicine. The key is to align your academic choices with your strengths while strategically gaining relevant experience outside the classroom.

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

Being Burmese American is both a privilege and an opportunity. You have access to two cultures, allowing you to embrace the best of both worlds.

Don't limit yourself-dream big and push beyond traditional expectations. Many of us are paving the way for future generations, so take pride in breaking barriers and setting new standards for what is possible.

တသသ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

Phyu Phyu in Japan photography team

တိုကျိုက မြန်မာဆိုင် တွေမှာ ကရာအိုကေ သီချင်း အော်ဒါတောင်းကြရင် ဖြူဖြူ့ သီချင်းတွေချည့်ပဲ တဲ့။

ဖေ့ဘုတ်ဖွင့်လိုက်ရင် ၂၅၅၂၅ ဖြူဖြူ့ပွဲသီတင်းလေးတွေ နဲ့ ဓါတ်ပုံလေးတွေ။

တချို့က ပွဲခင်းဗီဒီယို ရိုက်ထားတာလေးတွေ ။ တင်နေကြသည်။မရောက်ဖြစ်သူများကရော ရောက်သူများကရော အားပေးနေကြသည်။ ခန်းမတွင်းဝင်ဖို့တန်းစီနေကြတဲ့လူတန်းကြီးတွေကမျက်စေ့တစ်ဆုံး။ဒါတောင် သူ့အတန်းနဲ့ သူ ၊ သူ့နေရာနဲ့သူ ခွဲစီကြရတာ။သို့သော်ဘယ်သူမှမငြီး။ပျော်လို့။

ကျနော့်တူမလေးတွေပြောနေကြတာကြားရသည်။

“ ဖြူဖြူ က တို့ TTC ကျောင်းက ၊ သူ့အမေက အီကို က ဆရာမ၊ကျောင်းမှာ တုန်းကသတိမထားလိုက်မိဘူး၊ ၁၉၈၁ ဧပြီ ၂၂ မွေး ဆိုတော့ တို့ထက် နဲနဲငယ်တယ်။”

“Phyu Phyu in Japan “ အဖွဲ့ ကအရမ်းတော်တယ်။

CY Interim Federal School က ကလေးတွေကို ဖြူ့ မွေးနေ့ပွဲလေး လုပ်ပေးခဲ့ကြတယ်”

“ ဖြူဖြူ့ကို “ Myanmar Lady Gaga “ တဲ့။ဒါပေမဲ့ဒီပွဲမှာ ဝတ်သွားတဲ့ ကီမိုနိုလေးရော ၊ ထိုင်မသိမ်း လေးရောကအရမ်းမိုက်တယ်။ “

“အေးဟုတ်တယ်။ဖြူ့ရဲ့ဒီဇိုင်းနာ Henry Z ရဲ့လက်ရာ။

“ယနေ့ ဂျပန်မှာတွန်ကျူးမဲ့ဒေါင်းမလေးအတွက် “ ဆိုပြီးဒေါင်းရုပ်ကလေးတွေနဲ့ကီမိုနို လေးချုပ်ပေးတာ။

ပြီးတော့ ဟိုးအဝေး ထိုင်း မှ Henry Z က မှန်စချုပ်၊ လိုတာလေးတွေဖြူ ကဒီမှာ ကိုယ်တိုင်လက်ချုပ်လေးနဲ့ သီ ထားတဲ့ ထိုင်မသိမ်း လေးကလဲ ဖြူနဲ့အရမ်းလိုက်တာ။ချစ်စရာ။” တဲ့။

ဖြူ က ဆေး(၁)မှဆရာဝန်ဘွဲ့ရသည်။၂၀၀၃ ထဲက "လုံးဝမသက်ဆိုင်တော့ပါ " ကိုစထုတ်ခဲ့သည်။ သူ့သီချင်းခွေများမှ Award ၄ဆုရခဲ့သည်။၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် ယူနီဆက်(ဖ်) သံတမန်အဖြစ် ခန့်အပ်ခံခဲ့ရသည်။မြန်မာနိုင်ငံ ဂီတအစည်းအရုံး၏ အတွင်းရေးမှူးဖြစ်သည်။ ၂၀၁၉တွင် Myanmar Idol ၏ judgeဖြစ်ခဲ့သည်။

ဒါ့ကြောင့် အတွေ့အကြုံ ဝါရင့်သည်။ သမ္မာရင့်သည်။ လန်ဒန်၊ အော်စီ၊ ကိုရီးယား ၊ အခုတိုကျိုပွဲအားလုံးကိုအဓိက ကြီးကြပ်ညွှန်ကြား စီစဉ်သွားသူကဖြူဖြူကိုယ်တိုင်တဲ့။တော်လှပါ၏။လေးစားရပါ၏။

၂၀၂၁တွင် စကစ တက်လာပြီးနောက်ဖေဖော်ဝါရီလမှ စတင်ကာ ဆန္ဒပြမှုများတွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ CDM လုပ်ခဲ့သည်။ပြည်ပထွက်ခဲ့သည်။ ယခုပြင်သစ်တွင် အမ ညိုညိုသိန်း မိသားစုနှင့်အတူနေထိုင်သည်။

ဂျပန်မှာကျင်းပသောပွဲများတွင် ဂျပန်ပရိသတ်က အမြဲလာအားပေးကြသည့်အတွက် ဂျပန်ဘာသာပြန်ထားပေးရသည်။ ထိုတာဝန်ကို အရင် က NHK မှ ဦးရွှေဘ (Tanabe san) ကအမြဲတာဝန်ယူပေးခဲ့သည်။ယခုပွဲမှာတော့ မပွင့်စီခိုင် ကတာဝန်ယူပေးသည်။မြန်မာဘာသာကိုတော့ ညီလေး Ye Ziel ကတာဝန်ယူသည်။ညီလေး ရဲ က ဖေ့စ် ဘုတ်ပေါ်မှာ

“အားရပါးရ ငိုချင်ပေမဲ့ မျက်ရည်လေးသာဝဲ ပြီး အားတင်းဟန်ဆောင်ထားခဲ့ရတဲ့ MC တယောက်ရဲ့ ဒုက္ခ ကအရမ်းအနေခက်ပါသည်” တဲ့။

သာမန်ပရိသတ်တွေက ဖြူဖြူငိုရင်လိုက်ငို ။ ဖြူဖြူရယ်ရင်လိုက်ရယ်နိုင်ကြသည်လေ။

ဖြူဖြူကလည်းငိုနိုင်သည်။

"ဒုတိယပိုင်းမှာပေါ့...

စထွက်တည်းကနေ အဆုံးထိ ငိုလိုက်ရတာဆိုတာ...

သီချင်းသစ်လေးဆိုပြအပြီး စင်ပေါ်နောက်လှည့်ခိုးငိုနေလို့ ပြန်လှည့်မလာမချင်း ပရိသတ်က "ဖြူဖြူမငိုနဲ့...Fighting" တဲ့ ။ပိုငိုမိရော...

"လှည့်စားလိုက် "ဆိုအပြီးမှာ လူ ၇၀၀၀ ကျော်ရဲ့သီချင်းသံ မဆုံးသေးလို့တီးဝိုင်းက ဆက်တီးပေးနေတာကို ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ကြည့်ရင်း ပီတိမျက်ရည်တွေနဲ့ ငိုမိတဲ့ အခိုက်အတန့် ...

နောက်ဆုံးသီချင်းအပြီး စင်ပေါ်မှာ surprise တက်ပေးတဲ့ ပန်းချီကားလက်ဆောင်နဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်စာလေးတစ်စောင်...

ပရိသတ်ကို ဖတ်ပြနေရင်း ဆက်မဖတ်နိုင်တော့လို့ စင်ပေါ်မှာတောင် ဘယ်လိုဆက်ရပ်ရမှန်း မသိ၊ စင်အောက်ပြေးဆင်းပြီး အော်ဟစ်ငိုပစ်လိုက်ချင်တော့တာ...

တစ်သက်လုံး အမြဲမှတ်မိနေမှာပါ ဆာကူရာ" တဲ့။

" ဒုတိယပိုင်းမှာသီချင်းတစ်ပုဒ်နဲ့ တစ်ပုဒ်ကြား Opera ဆန်ဆန် စကားပြောလေးတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး ဆိုသွားခဲ့တယ်။နဂိုကတည်းက ပညာတတ်ပီပီ စကားကို ချက်နဲ့လက်နဲ့ ပြောတတ်သူရယ် မို့ဒီပွဲမှာလည်း ဖြူဖြူ့စကားတွေက ပရိသတ်တွေကိုအရှိုက်ထိပြီးဖမ်းစားနိုင်ခဲ့တယ်။ " ဟု ညီလေး ရဲ ကဆိုသည်။

ပွဲဝင်ငွေကလဲ မနည်း ....

လက်မှတ် ၇၀၇၃ စောင် ရောင်းကုန်ခဲ့ပြီး...ယန်း ၆၀ သန်းကျော် ရသည်။

ဖြူဖြူ့လက်မှတ်ပါရှိသော ဂစ်တာမှ လေလံရရှိငွေ ယန်း ၃ သန်း

အဆိုပါလေလံတွင် ပရိသတ်များထံမှ ထပ်လောင်း ကောက်ခံရရှိငွေ ယန်း ၁.၇ သန်း။

Rose Sponsors ၃ ဦးမှ တစ်ဦးလျှင် ယန်း ၁ သန်းစီ

Gangaw Sponsors ၁၁ ဦးမှ တစ်ဦးလျှင် ယန်း ၂ သိန်းစီ

မတည်ငွေ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအလှူငွေ ယန်း ၇ + ၁ = ၈ သောင်း

အသီးအသီး ရရှိခဲ့သည်တဲ့။ ကုန်ကျစားရိတ်တော့မနုတ်ရသေး။

ဖြူဖြူ့ကို ချစ်သူတစ်ဦးက

"ဖြူဖြူက သူမ ချစ်ရတဲ့ပရိသတ်တွေကို ငိုအောင်လည်းလုပ်နိုင်ခဲ့သလိုပျော် အော င် လ ည်း လု ပ် ပေး နို င် ခဲ့ တယ်..

ပွဲစကနေ ပွဲ ဆုံး အထိ Energy အပြည့်နဲ့သီဆိုပေးခဲ့လို့ အရမ်းကျေနပ်ရပါတယ်။

ပညာရှိပီပီပြောသွားခဲ့တဲ့စကားလုံးတိုင်းကလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိတော့ တကယ့်ကိုမေ့မရခဲ့တဲ့နေ့လေးပါပဲ..

နောက်ထပ်လည်း မမ ဖြူဖြူနဲ့ပြန်ဆုံချင်ပါသေးတယ်..

ချစ်တယ်ဖြူဖြူရေ.. " တဲ့။

အို ရေးကြတဲ့ Comment တွေကအစုံ။ အလွမ်းကတော့ပိုများသလိုလို။

ဖြူဖြူ က "အိုင်ရှိတယ်ရု" လေး တစ်လုံးနဲ့ တပွဲလုံးရဲ့အချစ်တွေကို သိမ်းကြုံးယူသွားသတဲ့။

ဟုတ်ပါ့။ ဖြူဖြူက ဂျပန် အသုံးလေးတွေ ညှပ်ညှပ်သုံးသည်။ချစ်စရာ။

"ဂျပန်မလေး ဖြူဖြူစံက ကိုနိချိဝါ လို့ နှုတ်ခွန်းဆက်ပါတယ်ရှင့်...

ပုံလှလှလေးတွေ ရိုက်ပေးတဲ့ Phyu Phyu in Japan photography team ကိုလည်း အာရိဂတို ပါလို့....

ပုံလေးတွေကို အသည်းပေးမယ့် ယူတို့ကိုလည်း အိုင်အိရှတဲရု နော်" တဲ့။

အဖွဲ့ရဲ့လက်ရာ ဓါတ်ပုံလေးတွေ ဖြူဖြူကတင်ပေးနေလို့တွေ့ရပေမဲ့ ဗီဒီယိုက ခုထိထွက်မလာသေးလို့ စောင့်စားနေကြ ။ တသသ။

" Fighting Phyu Phyu
We love you Phyu Phyu
မငိုပါနဲ့ ဖြူဖြူ
がんばれ ဖြူဖြူ လို့ "

အော်ခဲ့ ငိုခဲ့ကြရတဲ့ အချိန်လေးတွေနဲ့

25525 ဟာ
အားလုံးရဲ့ ရင်ထဲမှာ တော့
တသသ ။

ကိုသိန်း (တိုကျို) (မေ ၃၁ ၂၀၂၅)

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

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

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

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့် ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါ သည်

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

မြန်မာပိုင်
L & T 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
Approved Auto Repair
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

ဆရာတော်အရှင်သေကာ၏ ၇၇နှစ်မြောက် ဝိဇာတမွေးနေ့မင်္ဂလာ

California ပြည်နယ်၊ Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက် ဆရာတော်အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ B.Sc(Physics) အရှင်သေကာ၏ ၇၇နှစ်မြောက်ဝိဇာတမွေးနေ့မင်္ဂလာပွဲနှင့်သိမ်ထပ်မင်္ဂလာပွဲ ကုသိုလ်ပြုအခမ်းအနားကို၂၀၂၅၊ မေ၂၅ တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်က တရားချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော ဒကာ၊ ဒကာမများက သံဃာတော်၉ပါးကို နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၂၀၀ကျော်ကို ဒန်ပေါက်၊ မွေးနေ့ကိတ်၊ 3D ကျောက်ကျောတို့ဖြင့် နေ့လယ်စာ ဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဋ္ဌာန်း။

ဓမ္မရဝေနွယ်တောရ၌သီလရှင်၂၅ပါးဝတ်

ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

Riverside, CA- အရှင်ရာဇိန္ဒ ရဝေနွယ်(အင်းမ) ပဓာန နာယကအဖြစ်သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော ဓမ္မရဝေနွယ်တောရ၌ စုပေါင်းသီလရှင်ဝတ်ပွဲ၊ ယောဂီဆောင်သန့်စင်ခန်း၊ ရေချိုးခန်းများ ရေစက်ချအလှူမင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မေ၂၄က ကျင်းပခဲ့ရာ ပင့်သံဃာ၁၅ပါး ကြွရောက်ခဲ့ပြီး သီလရှင်၂၅ပါးဝတ်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသူများကို shishi နေ့လယ်စာ ဒါနပြုခဲ့သည်။

BCC ၏ Mother's Day

Covina, CA ရှိ Burmese Christian Church ၏ Mother's Day တနင်္ဂနွေနေ့ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ မေ၁၁က အသင်းတော်တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာမ Kat Lutaung က Chairperson အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး Amanda Thaung က တရားဒေသနာဝေငှခဲ့သည်။ မိခင်များနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အခမ်းအနားသို့တက်ရောက်ကြသော မိခင်များကို အမှတ်တရလက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့ကာ နေ့လယ်စာမိတ်ဆုံစားခဲ့ကြသည်။ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. ထွေးဒင်ညွန့်နှင့်အသင်းသူအသင်းအသား၆၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Burmese Christian Church Covina

ကုသလကာရီတရားရိပ်သာ နှစ်သစ်ကူး သင်္ကြန်၊ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

French Camp, CA ရှိ ကုသလကာရီတရားရိပ်သာတွင် ၁၃၈၇ မြန်မာနှစ်သစ်ကူး သင်္ကြန်၊ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲနှင့် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သပွဲတို့ကို ၂၀၂၅၊ မေ၁၁က ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် သက်ကြီးဘိုးဘွား၆၀ကျော်ကို နှစ်ဦးဂါရဝပြုခဲ့ကြပြီး ဘိုးဘွားများက ဆုတောင်းစကားပြောကြားခဲ့သည်။ သံဃာတော်၇ပါးက တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်အစုစုတို့အား စုပေါင်းမေတ္တာပို့အမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို မြန်မာထမင်းဟင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ အကြော်၊ မုန့်လုံးရေပေါ် နေ့လယ်စာ စတုဒိသာဒါနပြုခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Jason Hu

" ဂီတဖြင့်လှူ ဂီတဖြင့်ကူ"တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ

မြန်မာပြည်လျှင်ဘေးဒဏ်သင့်ဒေသများကို ကူညီရန် ရန်ပုံငွေအတွက် San Francisco Bay Area အခြေစိုက် Anonymous Band SF ၏တီးခတ်မှုဖြင့် တေးသံရှင် နီတာ၊ M သီဟ၊ ဇယံဓ၊ နေမင်း၊ ခင်စုစုနိုင်၊ အိန်ဂျယ်လမုန် တို့ပါဝင်ဖျော်ဖြေသော " ဂီတဖြင့်လှူ ဂီတဖြင့်ကူ"စင်တင်တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို မေ၁၀၊ ၂၀၂၅ ညနေက Newark, CA ရှိ Swiss Park တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲမစခင် မြန်မာအစားအစာများကို ကုသိုလ်ရှင်များကရောင်းချပေးခဲ့ကြပြီး ရန်ပုံငွေရှာပေးခဲ့ကြသည်။

တေးသံရှင်များက Lead Guitar-သန့်ဇင်မင်းသွင်၊ Rhythm Guitar ကေတီ၊ Bass Guitar -ကိုမောင်မောင်လတ်၊ Drums- ကိုဂျက်ဖရီ၊ Keyboard - ကိုဖြိုးဝေနိုင် တို့၏တီးခတ်မှုဖြင့်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပြီး သရုပ်ဆောင်နှင့်တေးသံရှင်ခါရာပေးပို့သော ဇာတ်လမ်းတိုရုပ်ရှင်ကားကိုလဲ ပြသခဲ့သည်။ အသံဖမ်းအင်ဂျင်နီယာ Milton Myothant Yang and Jasmine Yang, နှင့် ဓာတ်ပုံ Royal Bride Photography Team, ဗွီဒီယို MZ Studios Videography Team တို့က မေတ္တာဖြင့်ကူညီခဲ့ကြပြီး San Francisco Bay Area ရှိ ကုသိုလ်ရှင်များကလဲ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပါဝင်ပံ့ပိုးခဲ့ကြသည်။ ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို မြန်မာနိုင်ငံငလျင်ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရသည့် ပြည်သူပြည်သားများအတွက်ပေးပို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

Photo Credit: Stephen Khine RB Photography

၁၆ကြိမ်မြောက် ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်ဆု ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရရှိ

Photo: Zam Khat

ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်း၏ ၁၆ကြိမ်မြောက် ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်ဆုပေးပွဲအခမ်းအနားကို မေ၂၄၊ ၂၀၂၅က Houston, Texas တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ခုနှစ် ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်ဆု (Citizen of Burma Award) အား နိုဘယ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အား ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခဲ့ရာ သားဖြစ်သူ Kim Aris က အခမ်းအနားသို့တက်ရောက်ကာ မိခင်ကိုယ်စား လက်ခံရယူခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ National Unity Government နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်၊ သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်း၊ လူ့အခွင့်အရေး ဒုဝန်ကြီး ဦးအောင်ကျော်မိုး တို့က အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် တက်ရောက်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြပြီး ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်ဌာနခွဲအသီးသီးမှ အသင်းဝင်များတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

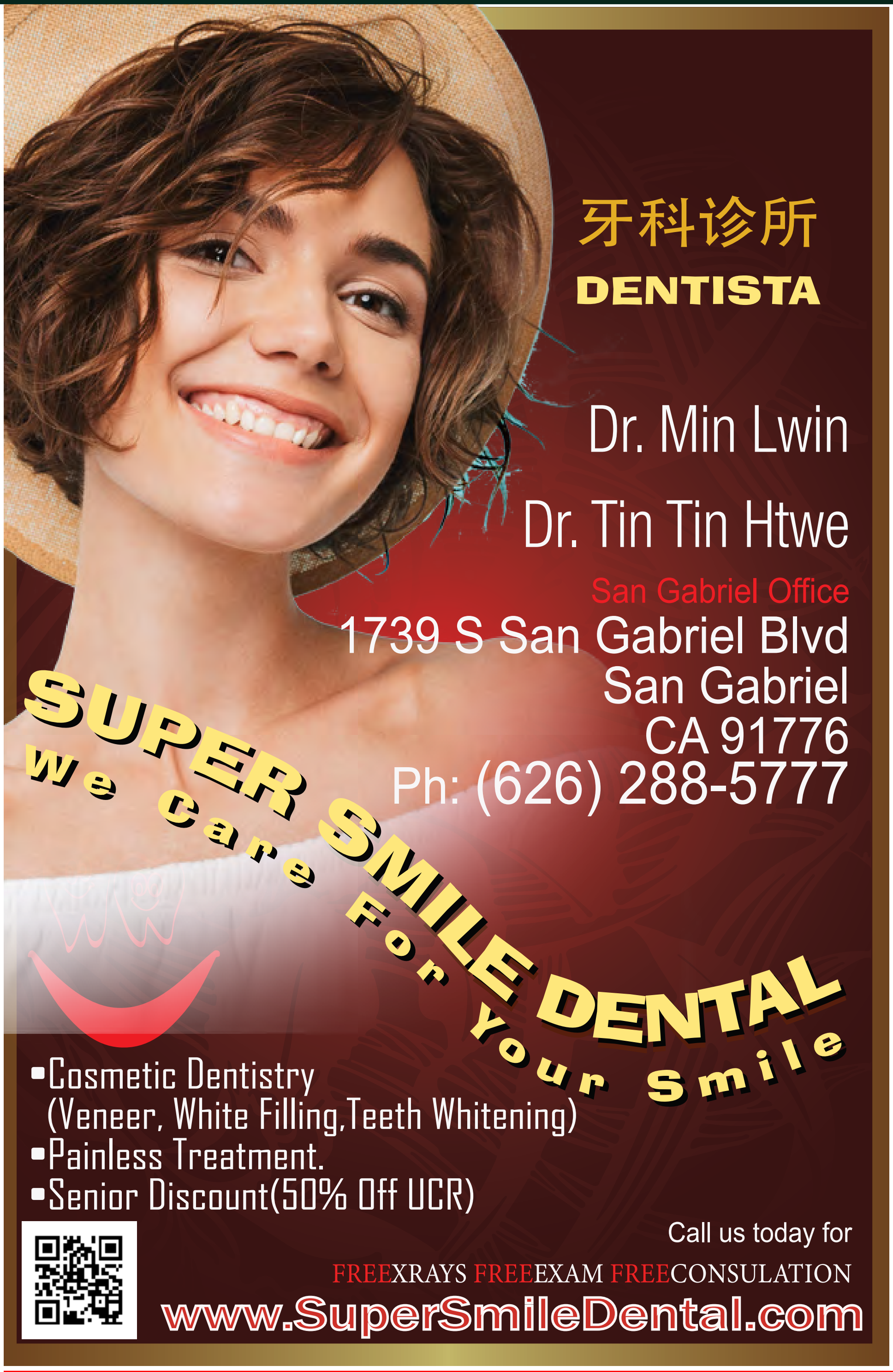
အခမ်းအနားတွင် Kim Aris က " မေမေ ပြောတဲ့စကားရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဒီမိုကရေစီအိပ်မက်တွေကို သင်ဘယ်တော့မှ အရှုံးပေးပါနဲ့တဲ့။ မေမေဟာ ဒီမိုကရေစီနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးအတွက် မြန်မာပြည်မှာ ထောင်ဒဏ်ကျခံရတယ်။ နေအိမ်အကျယ်ချုပ်မှာနေခဲ့ရတယ်။ ဒါတွေဟာ သူ့အတွက်မဟုတ်ဘဲ မြန်မာပြည်သူတွေအားလုံးရဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။

Kim Aris က ထိုဆုသည် သူ၏မိခင်ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တစ်ဦးထဲအတွက်ရရှိသော ဂုဏ်ထူးဆောင်ဆုမဟုတ်ဘဲ မတရားမှုများကို ဆန့်ကျင်လျက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံသားများ၏စိတ်ဓာတ်နှင့်သတ္တိကို ဂုဏ်ပြုသောဆုဖြစ်သည်ဟု သူယုံကြည်ကြောင်းကိုလဲ ပြောကြားခဲ့သည်။ Los Angeles ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်ဌာနခွဲမှ စာရေးဆရာမမိုးချိုသင်းက ဖခင်ကဗျာဆရာတင်မိုး၏ " ထာဝစဉ်" ကဗျာကို ရွတ်ဆိုခဲ့သည်။ ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းကို ၂၀၀၉တွင် Los Angeles ၌ စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဌာနခွဲပေါင်း၄၀ကျော်ရှိသည်။ နှစ်စဉ် ကိုယ်ကျိုးမဖက်ဘဲ အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးအန္တရာယ်များကြားမှ အများပြည်သူအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ကြသူ တစ်ဦးချင်း(သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်းများကို နှစ်စဉ် ရွေးချယ်ဆုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

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
San Gabriel Valley
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
Covina နှင့် El Monte
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.
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

DRAGONFLY SINCE 1985

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

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

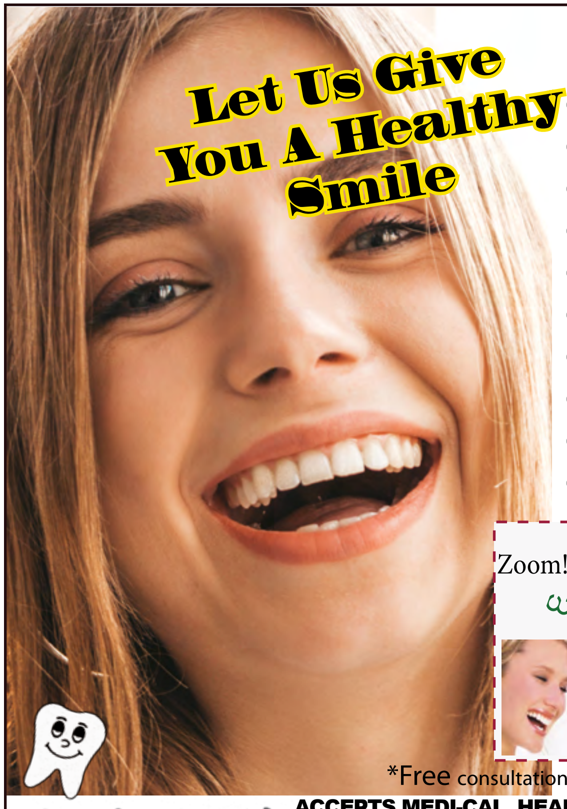
LOOK FOR THESE PRODUCTS AT YOUR LOCAL MARKET!

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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

WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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/