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

မြန်မာ့ဂေဇက်

MONTHLY သတင်းစာ

Myanmar Gazette

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

July/Aug 2025 | Vol. 13/Issue 7 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 199

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

ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာမြန်မာ P 15

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

မြန်မာ အနုပညာ ရှင်နဲ့အင်တာဗျူး တေးသံရှင် Alex Page 7
လုံမလေးမွှန်မွှန် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်စေဖို့ Page 24
ချက်နည်းပြုတ်နည်း ဂွတ်ဂွတ် ဝက်စတူချက်နည်းများ Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review Project Hail Mary by Andy Weir Page 20
ဇူလိုင်အလှပန်း Charlotte Lamin Page 17
ကျော်မင်း ဆေး ၁ (၇၉) မင်းသားနဲ့ ALS Page 18
မောင်မိုးညို နေထိုင်မှုပုံစံအပြောင်းအလဲရဲ့ စိမ်ခေါ်မှု Page 25
ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK) အလန်းလွန် အလွန်လန်းချင်ရင် အဝလွန် အလွန်မဝစေနဲ့ Page 23
တိုင်းရင်းဆေး သင်္ဘောပင် Carica papaya Page 26

Youth Learning Theravada Buddhism 2025 Summer Class

SweSwe Aye

ဓာတ်ပုံ- ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်

Half Moon Bay, California ရှိ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဩဘာသ၊ Dhammananda Vihara Theravada Buddhist Society of America နှင့် နွေရာသီအခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းကော်မတီတို့ဦးဆောင်ဖွင့်လှစ်သော Youth Learning Theravada Buddhism 2025 Summer Class ကို ဇူလိုင်၁၉မှ စတင်ပြီး ၅ရက်ကြာ မြန်မာကလေးများအတွက် စခန်းသွင်းဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးခဲ့သည်။

ယခုနှစ်နွေရာသီအခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းတွင် ကျောင်းသား ၁၉၀၊ ဆရာ ၂၅၊ အချိန်ပြည့် လုပ်အားပေး၂၀ခန့်၊ အချိန်ပိုင်း ၄၀ခန့် ပါဝင်ကြပြီး ဆရာ To Page 21

KOA's Civic Education and Advocacy Day

SweSwe Aye

Karen Organization of Utica

Karen Organization of America က ကမကထပြုသော လူငယ်များစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရန်ရည်ရွယ်သည့် Civic Education နှင့် Advocacy များလက်တွေ့လုပ်ဆောင်သောအစီအစဉ်တခုကို ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်လတွင် Washing, D.C. သို့သွားရောက်ကာ အောင်မြင်စွာပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ပြည်နယ်အသီးသီးမှ တိုင်းရင်းသားလူငယ်၅၀ခန့်နှင့် ဦးဆောင်သူအဖွဲ့ကိုယ်စားလှယ်များသည် ဇူလိုင်၂၁တွင် Washing, D.C. ရှိ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်တွင် အထက်လွှတ်တော်အမတ်များ၊ အောက်လွှတ်တော်အမတ်များကိုမြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများကို တင်ပြကာ Brave Burma Act နှင့် Burma GAP Act (Burma Genocide Accountability and Protection Act) များကို အတည်ပြုပေးရန်တောင်းဆိုခဲ့ပြီး အထက်လွှတ်တော်တွင် co-sponsor ရရန်ကြိုးစားခဲ့သည်။

" ဒီလှုပ်ရှားမှုက KOA က ကမကထလုပ်ပြီး California Karen Youth Connection က ကိုဆဲလ်လူထူးက coordinate လုပ်ပါတယ်။ US Campaign For Burma ကလဲ ကူပါတယ်။ ကျနော်တို့က ဒီနှစ်ဧပြီလကုန်လောက်ထဲက US တစ်နိုင်ငံလုံးကရှိတဲ့ ကရင်အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ community leaders တွေကို ကျနော်တို့က reach out လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ကွန်မြူနတီထဲက ဒီလိုလှုပ်ရှားမှုတွေကိုစိတ်ဝင်စားတဲ့၊ academic ရော၊ social welfare ကိစ္စတွေမှာ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ချင်တဲ့ လူငယ်တွေကို စုစည်းဖို့ပြောတယ်။ " ဟု Karen Organization of Utica ၏ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး To Page 21

ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်း ၂၀၂၅ခုနှစ် မြန်မာ့သင်္ကြန် ရန်ပုံငွေဈေးပွဲတော်

Old Westbury, NY- ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတည်ထောင်တော်မူသည့် ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်း ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများက စုပေါင်းကျင်းပသော ၂၀၂၅ခုနှစ် မြန်မာ့သင်္ကြန် ရန်ပုံငွေဈေးပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၂၇၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားကို London ဆရာတော်ဦးဥတ္တရနှင့် New York သုံးပါးကျောင်း(ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မသီကျောင်း) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးပါမောက္ခတို့က ကမကထပြုကာစီစဉ်ခဲ့ကြပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက ဈေးဆိုင်ခန်း၂၇ခန်းဖွင့်ကာ မြန်မာစားစရာမျိုးစုံကို ဖွင့်လှစ်ရောင်းချခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် ရွှေတံဆိပ်များဆုရှင် မြန်မာပြည်ကျော်ကစိမ်း၏ မြန်မာ့ရိုးရာဆိုင်းဝိုင်းတီးခတ်ဖျော်ဖြေမှု၊ Spectrum Music Band ၏ တီးခတ်မှုနှင့်အတူ တေးသံရှင် Leo, သရုပ်ဆောင် Russell, မြတ်နိုးအေး၊ နောင်နောင်၊ ကိုမောင်မောင်၊ မနန္ဒာအောင်၊ စောမာလာ၊ ကိုသာဂိ၊ Dr. အေးမြမြဇော်၊ ခင်ခင်စိုး၊ ကိုသန်းနိုင်တို့က သင်္ကြန်သီချင်းများဖျော်ဖြေကာ ရိုးရာသင်္ကြန်အကများကို တစ်ဦးချင်း၊ အဖွဲ့လိုက် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ မျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ် ခြောက်ဦးကလဲ နွေမ၊ နွေဦးကဗျာ၊ တူးပို့တူးပို့ သီချင်းများဖြင့် သင်္ကြန်အက ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

ကလေးငယ်များ သင်္ကြန်ရေကစားရန်လဲ စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။ ပွဲတော်သို့ ဧည့်ပရိသတ်၂၀၀ခန့်လာရောက်ကြပြီး အခမ်းအနားမှ စုစုပေါင်းအလှူငွေ $12257 ရရှိခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတိုက်တွင် သံဃာ၄ပါးသီတင်းသုံးလျက်ရှိပြီး တနှစ်လျှင် ဇန်နဝါရီတွင် ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးမွေးနေ့နှင့်နှစ်သစ်ဆုတောင်းပွဲအပါအဝင်၊ ထမနဲပွဲ၊ ဝါဆိုပွဲ၊ ကထိန်ပွဲ၊ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ၊ သင်္ကြန်ပွဲ၊ ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲများကို မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် ကျင်းပပေးလျက်ရှိပါသည်။

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း : သွားဆေးခန်း :

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986

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

Burmese Christian Association of North America ၏ ၂၅နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနား

Photo- BCANA

BCANA- Burmese Christian Association of North America ၏ ၂၅နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်၁၀မှ၁၃ထိ Portland, Oregon တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနား ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Mannahouse Burmese Christian Fellowship Church နှင့် Oregon Myanmar Christian Church တို့က ဦးဆောင်စီစဉ်ခဲ့ကြပြီး အသင်းတော်၂၀တို့မှ ဆရာတော်များ၊ ထိုင်းမှ ဧည့်သည်ဆရာတော်၂ပါး၊ ဆရာမ၂၅ဦး၊ ဒေသခံဆရာတော်များ၊ အသင်းတော်မိသားစုများ အပါအဝင် စုစုပေါင်း ၃၇၀ဦးတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Southern California မှ တက်ရောက်ကြသူများမှာ Burmese Christian Church Covina မှ သင်းအုပ်ဆရာ Rev. ထွေးခင်ညွန့်နှင့် Burmese Christian Fellowship အသင်းတော်မှ Rev. Livingstone တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် တရားဟော၊ ကျမ်းစာသင်၊ အပြင် မျက်မှောက်ကာလ၌ ဖြစ်ပျက်နေသောအကြောင်းအရာများဆွေးနွေးတင်ပြခြင်းများ၊အမျိုးသမီးကဏ္ဍ၊ အမျိုးသားများကဏ္ဍ၊ လူငယ်များ၊ ခလေးသူငယ်များ အသီးသီးခေါင်းစဉ်များ၊ အုပ်စုများခွဲ၍ ဆွေးနွေးပွဲ များပြုလုပ်ပြီး လွန်ခဲ့သော 2023-25 ခုနှစ် EC များအားလုံးကို 2025-27 နောက်ထပ်၂နှစ်သက်တမ်း အတွက် တညီတညွတ်တည်းရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ " တနှစ်တကြိမ်ကျင်းပသော Burmese Christian association of North America (BCANA) ကျင်းပခြင်းဖြင့်အမိမြန်မာပြည်မှအကြောင်းအမျိုး မျိုးကြောင့်ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသောသူများတဦးနှင့်တဦးပိုမိုရင်းနှီးလျက်၊ တဦးကိုတဦးဖေးမကူညီကြပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားများနှင့်၊ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိတရားများစွာကိုရရှိပြီးလူတိုင်းအတွက်ခန္ဓာ၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းကြီးမင်္ဂလာများနှင့်ပြည့်စုံသော conference ဖြစ်ပါကြောင်းဖေါ်ပြလိုပါသည်။" ဟု အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်ခဲ့သည့် သင်းအုပ်ဆရာထွေးခင်ညွန့်က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

OMC ရဲ့ ၂၀၂၅ နွေရာသီယဉ်ကျေးမှုစခန်း သင်တန်းဆင်းပွဲ

Union City, California - California ရှိ တခုတည်းသော မြန်မာကွန်မြူနတီစင်တာဖြစ်သော One Myanmar Community (OMC) က မြန်မာကလေးများအတွက် ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့သော ၂၀၂၅ နွေရာသီ ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းစခန်းဆင်းပွဲကို ဇူလိုင်၁၂တွင် Myanmar Community & Cultural Center ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ပဏာမ သရုပ်ပြအစီအစဉ်တွင် ကလေးငယ်များမှ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု Jeopardy Game ပြိုင်ပွဲကို အဖွဲ့လိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ကြပါသည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် Ivy က ဆောင်ရွက်ခဲ့ ပြီး OMC Chairman ကိုချိုဦးမောင်၊ မိဘများကိုယ်စား မချယ်ရီ၊ သင်တန်းမှူးများဖြစ်ကြသော ကိုဝေ ဖြိုးနှင့် မဆွေဆွေမြင့်တို့က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။

ထို့နောက် ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများမှ 'ဂဏန်းမိသားစု' အကဖြင့် စုပေါင်းကပြ ဖျော်ဖြေ ကာ တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု စွမ်းရည်ပြပွဲတွင် 'မမဝဝ ထထက၊ ဘူးသီးကလေး ဝတုတ် တုတ်၊ ယုန်ကလေးက နားရွက်ထောင်၊ နာနတ်သီးနှင့်ဒူးရင်းသီး၊ သပြေသီးကောက်' စသည့် မြန်မာကလေး ဗျာများ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ 'ကောက်စိုက်ချိန်' တေးသရုပ်ဖော် အကဖြင့် တင်ဆက်ခြင်း၊ 'ဇယ်ခုတ်တမ်း' ကစား ပြခြင်း၊ မြန်မာ့ ၁၂ လရာသီ ပွဲတော်များ စသည့်ယဉ်ကျေးမှုစွမ်းရည်များဖြင့် အသီးသီးတင်ဆက်ပြသခဲ့ကြ ပြီး အဖွဲ့လိုက် မြန်မာ့သိုင်းဗန်ဒို စွမ်းရည်ဖြင့်လည်း သရုပ်ပြခဲ့ကြပါသည်။ စ

ွမ်းရည်ပြ Talent Show များအပြီးတွင် ကလေးငယ်များကို သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်နှင့် ဆုတံဆိပ် များ ချီးမြှင့်ပေးခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် ဆုပေးပွဲကို ဆက်လက်ကျင်းပရာ Jeopardy Game ပြိုင်ပွဲအနိုင်ရ အသင်းဖြစ်သော Team Bagan အားလည်းကောင်း၊ Voting စနစ်ဖြင့်ရွေးချယ်သည့် Talent Show Winners ဆုကို 'ကောက်စိုက်ချိန်' အကမယ်လေးများ အဖွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ အကောင်းဆုံး နွေရာသီ ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းသား/သူ ဆုကို မ Amanda Min အား လည်းကောင်း နှင့် အခြားဆုရကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ဂုဏ်ပြုဆုများ အသီးသီး ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။ ကြွရောက်လာသူများကို CERI (Center for Empowering Refugees and Immigrants) အဖွဲ့က လှူဒါန်းသော ရွှေတောင် ခေါက်ဆွဲ နှင့် ကျောက်ကျောဖျော်ရည်ကို နေ့လယ်စာတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

NYC မြန်မာပြည်လျှင်ဘေးသင့်ပြည်သူများကူညီရေးရန်ပုံငွေဂီတပွဲ

New York မြို့ Myanmar American Humanitarian Aid Association (MAHAA) အသင်း နှင့် The DistantCafe တို့ပူးပေါင်းကျင်းပသည့် မြန်မာပြည်လျှင်ဘေးသင့်ပြည်သူများကူညီရေး ရန်ပုံငွေဂီတပွဲ " The Distant Cafe New York Tour' ကို ဇူလိုင်၆၊ ၂၀၂၅တွင် Queens Theatre ၌ကျင်းပခဲ့သည်။ အစီအစဉ်ကြေငြာသူများအဖြစ် ညရုပ်ရှင်တွင်ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သော Russell နှင့် ညနှင့်သူစိမ်းအိမ်ရုပ်ရှင်တွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သော မြတ်နိုးအေးတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး တေးသံရှင် ရန်ရန်ချမ်း၊ လင်းနစ်၊ DJ Wine, M သီဟ၊ ခင်စုစုနိုင်၊ ကျော်သီဟ၊ Leo, Russell, မြတ်နိုးအေး၊ လင်း ထက်၊ Mark Jackson တို့က Spring Revo Band (SRB) ၏တီးခတ်မှုနှင့်တွဲဖက် ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ လက်မှတ်များကို $150, $100, $80, $60 တို့ဖြင့်ရောင်းချခဲ့ပြီး ဂီတဖျော်ဖြေပွဲမှ ရရှိသောအမြတ် ငွေ၁၀၀%ကို လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော လျှင်ဘေးဒဏ်သင့်ပြည်သူများထံ တိုက်ရိုက်လှူဒါန်းသွားမည်ဟု စီစဉ်သူများက ကြေငြာခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

အန်တီဒေါ်ကျင်ရီ

ချစ်ခင်ရပါသော ချစ်တဲ့အန်တီဒေါ်ကျင်ရီရဲ့ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၆မှာကျရောက်တဲ့၈၆နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည် ချစ်သမီးများ၊ ချစ်မြေးများနဲ့အတူ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာ သက်ရှည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများနဲ့ Taiwan, Vietnam နှင့် US မှ မိတ်ဆွေများ

၄နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

နိုင်ငံကျော်တေးသံရှင် L လွန်းဝါနဲ့ ညီမလေးဂျာကိုင်တို့ရဲ့ ဇူလိုင်၁၀၊ ၂၀၂၅နှစ်မှာကျရောက်တဲ့ ၄နှစ်မြောက်မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် သားသားဒူးဝါးကြီး Lawrence, သမီးငယ် Lillian တို့နဲ့အတူ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။ - US မှ ပရိသတ်များ

၄၄နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်ရပါသော ကိုအောင်ဘွင့်နဲ့ မ Roslind တို့ရဲ့ ဇူလိုင်၂၃၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ ၄၄နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။ - California မှ မိတ်ဆွေများ

ဦးစိန်လှိုင်

S.F Bay Area မှာ မြန်မာဂီတဖျော်ဖြေရေး နဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ဖျော်ဖြေရေး ပွဲများ၊ မျိုးဆက်၃ခုစာ မိသားစုမြန်မာတေးဂီတဖျော်ဖြေရေးကို စတင်ဖန်တီးခဲ့သူ ဦးစိန်လှိုင်(ပဲခူး)(Tay Than Hlaing Entertainment) ရဲ့ ဇူလိုင်၁၀၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ ၇၅နှစ်မြောက်စိန်ရတုမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ဂီတအနုပညာလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါစေ။- S.F, L.A မိတ်ဆွေများ

ပေါက်ပေါက်နဲ့ကိုခင်စိုး

၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်၉ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ချစ်သောညီမလေးပေါက်ပေါက်(တေးသံရှင် ရွှေစင်)ရဲ့မွေးနေ့နဲ့ ဩဂုတ်၈ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ကိုခင်စိုး(Aurora) ရဲ့မွေးနေ့တွေမှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနဲ့ ဂီတအနုပညာတွေ ဆက်လက်ဖန်တီးသီဆိုနိုင်ပါစေ။

CA က ချစ်သောမိတ်ဆွေများနဲ့ မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

ဇယ်ဇ

တေးသံရှင်ဇယ်ဇရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်လမှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ တိုင် ပရိသတ်များအတွက် သီချင်းတွေ ဆက်လက်ဖန်တီး၊ သီဆိုနိုင်ပါစေ.

US မှာ ဇယ်ဇရဲ့ တေးပရိသတ်များ

သွန်းသံစဉ်

တေးသံရှင်သွန်းသံစဉ်ရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်၁၃မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများပြည့်စုံပြီး တေးချစ်သူတွေအတွက်တေးသီချင်းတွေကို မွေးနေ့၁၂၀ထိ ဆက်ပြီးသီဆိုနိုင်ပါစေ။

CAမှ သွန်းသံစဉ်ရဲ့ပရိသတ်များ

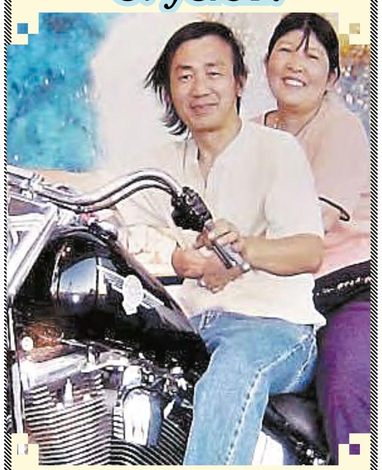
မစိုးမိုး

ချစ်သောမစိုးမိုးရဲ့၂၀၂၅၊ဩဂုတ်မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများ နဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ပါစေ။- မဆွေဆွေ

မိဟောင်စားမွန်

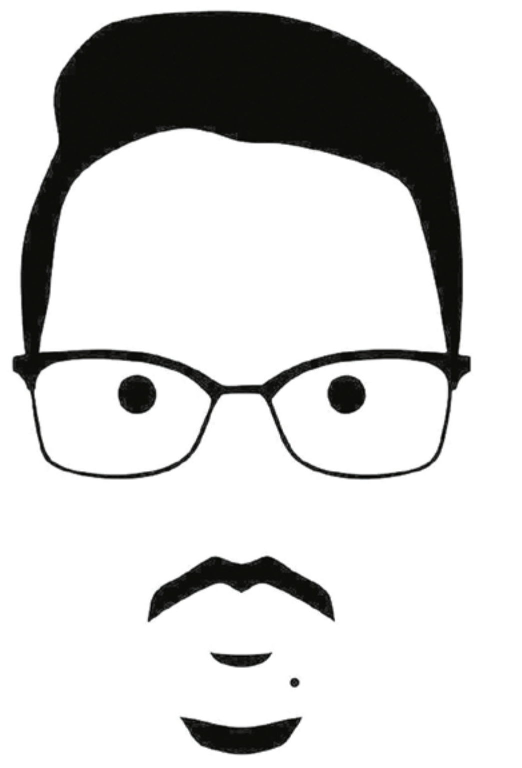
Akron, Ohio က ချစ်တဲ့အစ်မ မိဟောင်စားမွန်ရဲ့၂၀၂၅၊ဩဂုတ်လ မွေးနေ့မှာလိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် မွေးနေ့တိုင်းကို မိသားစုနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။ - Fort Wayne, LA, Akron မှ မိတ်ဆွေများ

U Jack



လူတိုင်းကိုဓာတ်ပုံကောင်းကောင်းလေးတွေ စေတနာနဲ့အမြဲရိုက်ပေးတဲ့ U Jack ရဲ့ ၂၀၂၅ခုနှစ် မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများ နဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် ပျော်ရွှင်ပါစေ။ - Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

ALEX



ALEX & HIS VIPS

AUG 23, 2025
LOS ANGELES
5 PM (GATE OPEN : GET SNACK & DRINK)

TICKET PRICE
$100
Ticket Sale

D Plus One Music Band
LEADER & KEYBOARD - KO ZAW GYI
LEAD GUITAR - SAR LAW LA
DRUM & CAJON - JOSHUA
ACOUSTIC GUITAR - JUSTIN
BASS -KO SAI

Organized By
SANDA ZINMAW
SANDI ZINMAW
TOE NGE
BMG (WIN BROTHERS)

Concert Location
FLYWAY AT FOX POMONA
345 SOUTH GAREY AVENUE
POMONA, CA 91766
ENTRANCE IN BETWEEN 3RD AND 4TH ST.

အမေရိကားရဲ့မြန်မာပုံနှိပ်သတင်းစာ ၁၉နှစ် တင်းတင်းပြည့်ပါပြီ

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာ့ဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်းအကြာဆုံး လစဉ်ထုတ်စာစောင်ဖြစ်သည်။
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 တွင်Myanmar Gazette သတင်းစာအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးကိုဖော်ပြခဲ့သည်။

ခေါင်းရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော

အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

ကမ္ဘာ့ကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်

Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။

Gilead, China Airlines လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။

US အစိုးရကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။

အမေရိကတွင် မြန်မာသန်းနီးပါး အမြဲတမ်းနေကြသည်။

Facebook followers သောင်းချီရှိပြီးသောသက်တမ်း၁၉နှစ်ရှိ မြန်မာဂဇက်မှတဆင့်

မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကိုတည်ဆောက်ပါ။

ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွှမ်းခြုံထိရောက်ဆဲပါ။

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette

www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette

Golden Dragon Family Dentistry

၄၉နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

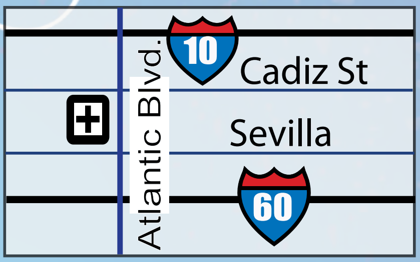
Special Discount For:

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

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

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

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



Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

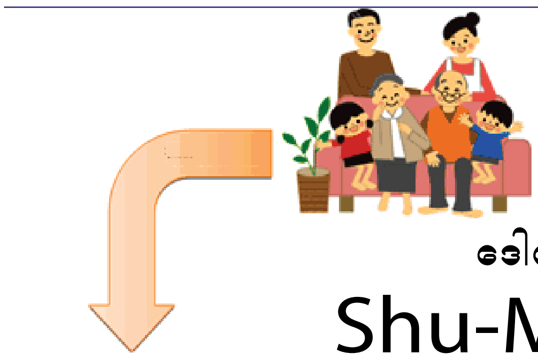
ဒန္တာ၊ သုခ၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

- 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။

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

©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 မြန်မာလိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

(650) 515 5130, (650) 515 5215

US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ
သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်၊

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇူလိုင်လ ၂၀၂၅

အမေရိကားတွင် သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်အာဏာရလာပြီးနောက် တကမ္ဘာလုံးသို့ ရည်ရွယ်ဦးတည်သော ကုန်သွယ်စစ်များပြုခဲ့သည်။ မိတ်ဖက် စစ်ရေးမဟာမိတ်များ၊ အိမ်နီးချင်းများပင်မချန်သော ကုန်သွယ်စစ်များ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ Make America Great Again နှင့် The Golden Age of American ဟုဆိုပါသည်။

"အထူးကုန်ခွန်လက်နက် ထရမ့်စက်"

ဇူလိုင် ၂၇ ရက်တွင် သမ္မတထရမ့်နှင့် ဥရောပသမဂ္ဂ(EU)ကော်မရှင်နာမင်းကြီး ဗွန်ဒါ လိုင်ယန် တို့ EU နှင့် US ကုန်သွယ်အထူးခွန် သဘောတူညီချက် ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ ဥရောပသမဂ္ဂတွင် နိုင်ငံပေါင်း ၂၇နိုင်ငံပါသည်။ အဓိကပို့ကုန်တို့မှာ ဆေးဝါး၊ စက်ပစ္စည်းကြီးများနှင့် ယာဉ်နှင့်ကားပစ္စည်းများပါ။

ဥရောပသည် အမေရိကထွက်ကုန်များကို "သုည" ရာခိုင်နှုန်းနှင့်လက်ခံကြရမည်ဖြစ်ပြီး အမေရိကားမှာမူ ဥရောပထွက်ကုန်များကို ၁၅% ချနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ ထိုအထဲတွင် အလူမီနံနှင့် စတီးလ်အထူးနှုန်း ၅၀%မပါသေး။ ရင်းနှီးမြုတ်နှံမှု ဘီလီယံ၆၀၀အထက်ပြုကြရဦးမည်။

ထိုနှုန်းအတိုင်းထပ်တူမျှပင် ဂျပန်ကိုလည်း ပြုနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဇူလိုင် ၂၄ရက်နေ့တွင်ထိုင်းနှင့် ကမ္ဘောဒီယားတို့ နယ်စပ်ဒေသတွင်းရှိ ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်း Ta Muen Thom နှင့်ဝန်းကျင်ဒေသပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ စစ်တပ်ချင်းစစ်စဖြစ်သည်။ နှစ်ထောင်ချီပိုင်ဆိုင်မှုပြဿနာဖြစ်သော်လည်း မူလအတွင်းကျလိုက်လျှင် စစ်ဖြစ်ရခြင်းအခြေခံမှာ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းသက်ဆင်/ရှင်နာဝပ် မိသားစု လွှမ်းမိုးမှုနှင့် ကမ္ဘောဒီးယား၏အာဏာရှင်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဟွန်ဆန်တို့၏ အကွဲအပြဲဟုသာဆိုရမည်။သို့နှင့် ခမာမျိုးနှင့် ခွန်ထိုင်မျိုးတို့ စစ်နှင့်ဖြေရှင်းခြင်းပါပေ။

မည်သို့ဆိုစေ သမ္မတထရမ့်မှ အပစ်ချက်ခြင်းရပ်ရင်ရပ် မရပ်လျှင် ချထားသော ကုန်သွယ်စီးပွားအထူးခွန်ရာခိုင်နှုန်းများညှိနှိုင်းခြင်း မလုပ်ဟုရာဇသံပေးလေရာ ငိုချင်လျက် လက်တို့ စစ်ကြီး တကယ်ရပ်သွားခဲ့သည်ဆိုရမည်။ ကုန်သွယ်စီးပွားညှိနှိုင်းခြင်းများလည်း ပြီးမြောက်ခဲ့သည် ဆိုပါသည်။

"သယံဇာတ ဒီပလိုမေစီ"

သမ္မတထရမ့်သည် နိုင်ငံခြားရေးရာပေါ်လစီကို သယံဇာတအပေါ် မူတည်၍ပြင်ဆင်လာသည်။ ထင်ရှားသည်မှာ ယူကရိန်းဖြစ်ပြီးလက်နက်ဆက်ထောက်ပံ့ရမည်ဆိုလျှင် ယူကရိန်း၏သယံဇာတတို့ကို အမေရိကားသို့ ထုတ်ပေးရမည်ဟူ၍ ဖိအားပေးကာ ၂၀၂၄ ဖွန်က စာချုပ်ပင်ချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ဆိုဗီယက်ယူနီယံခေတ်မှ ဆန်းစစ်ထားချက်များအရ ယူကရိန်းတွင် မြေရှားသတ္တုတွဲများအပါအဝင် သယံဇာတပေါကြွယ်လှသောလုပ်ကွက်များစွာရှိသည်ဆိုထားပေရာ ထိုအကွက်ကိုနင်း၍ အမေရိကားမှ စိုက်ထုတ်ကုန်ကျခဲ့သည်တို့ကို ပြန်ယူရန် ရည်ရွယ်ရင်းပါ။ စစ်သည်ဖြစ်ဆဲဖြစ်မဲ့ဖြစ်ပြီး မြေပေါ်မြေအောက်ကွင်းဆင်း သုတေသနများပင်မလုပ်နိုင်သဖြင့် ထရမ့်အုပ်ချုပ်ရေးသည် အခြားတနိုင်ငံကို ပစ်မှတ်ထားရှာပြန်သည်။

သို့နှင့် ကွန်ဂို(DRC) နှင့် ယူဂန္ဒာနိုင်ငံတို့၏ သူပုန်ကြားခံစစ်ရေးတွင် ဝင်ရောက်ပြီး လုံခြုံရေးရယူပေးကာ ကွန်ဂိုနှင့် ဇွန်လအတွင်းက သယံဇာတစာချုပ်များချုပ်ဆိုလိုက်သည်။ ကွန်ဂိုသည် အာဖရိကတိုက်တွင် သယံဇာတပေါကြွယ်လှသော နိုင်ငံတခုဖြစ်သည့်အပြင် ချိုင်းနားနှင့်လည်း သယံဇာတ/မိုင်းတူးလုပ်ငန်းများ ကူးလူးဆက်ဆံမှုအားကောင်းနေသည်နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။

ပြီးခဲ့သည်မေလတွင် ချိုင်းနီးစ်ကျောင်းသားများအား ပြည်ဝင်ခွင့်ပိတ်ကာ ကုန်သွယ်စစ်တွင် မြင့်မားလှသော အထူးခွန်များ ချခဲ့ဖူးသည်။ ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါဖြစ်လာပြီဖြစ်သည့် ချိုင်းနားမှလည်း ကုန်သွယ်ခွန်တို့တန်ပြန်ချသည့်အပြင် မြေရှားသတ္တုတွဲများအား တင်ပို့ခွင့်ပိတ်စို့လိုက်ရာ သမ္မတထရမ့်၏ ပေါ်လစီများ ရုတ်တရက် ပြောင်းပြန်လန်ကုန်သည်။ ဇွန်လတွင် ချိုင်းနားနှင့်ကုန်သွယ်စစ်တွင် ကြီးစွာအလျှော့ပေးလိုက်ရသည်။

"မြေရှားသည့် အသက်"

ခေတ်မှီစစ်လက်နက်များထုတ်လုပ်ရာတွင် မြေရှားသတ္တုတွဲတို့များစွာလိုအပ်၏။

ထင်ရှားသောဥပမာတခုမှာ အစ္စရေး-ဟာမားစ်စစ်ပွဲတွင် အသုံးပြုနေသော အစ္စရေး/အမေရိကား၏ ခေတ်မှီစစ်လက်နက်များဖြစ်သည်။

ဇွန်လ၁၃ ရက်နေ့၌ အီရန်-အစ္စရေးတိုက်ရိုက်စစ်ဖြစ်ပြီး ၁၂ရက်စစ်ပွဲအတွင်း အပြန်အလှန်ဒုံးကျည်များဖြစ်ပစ်ကြရာတွင် အီရန်ထုတ်ဒုံးအများစုကို ကြားဖြတ်ဟန့်တားဖျက်ချပေးခဲ့သည်မှာ အမေရိကား၏THAAD (Terminal High Altitude Area Defense) များဖြစ်သည်။ တစင်းလျှင် ၁၀သန်းအထက်တန်သော အဆိုပါဒုံးလက်နက်များကိုအမေရိကားမှအလွန်အကျွံသုံးခဲ့ရပေရာ ရှိပြီးထုတ်လုပ်နိုင်အားကျော်လွန်၍ အရံသိမ်းဆည်းထားသည်များပါ လျော့နည်းကုန်သည်ဆိုပါသည်။

ထို့အတူ ယူကရိန်းနိုင်ငံကာကွယ်ရေးတွင်လည်း အမေရိကား၏ မာစတာပိစ်ဆိုရမည့် US Patriot မစ်ဆိုင်းစနစ်များကိုပေးပို့သုံးစွဲရပေရာ အမေရိကား၏ပြည်တွင်းကာကွယ်ရေးအတွက်ပင် မလောက်မငှဖြစ်နေပုံကို NATO သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် သမ္မတထရမ့်မှ BBC သတင်းထောက်အား အရိပ်အမြွတ်မျှ ထုတ်ပြောပြီးဖြစ်သည်။

အကယ်၍ စစ်ကြီးနောက်တခုဖြစ်ခဲ့သော် အမေရိကား၏ ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းအားကိုပင် ထိခိုက်နိုင်၏။ စာရင်းချုပ်သော် မြေရှားသတ္တုတွဲများသည်အမေရိကား၏ကာကွယ်ရေး/လုံခြုံရေးအဆင့်ဖြင့်သေရေးရှင်ရေးမျှလိုအပ်နေချိန်တည်း။

သို့နှင့် ကမ္ဘာ့တတိယဖြင့်မြေရှားသတ္တုတွဲတို့ကို အသင့်ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေသော မြန်မာနိုင်ငံအပေါ် သူ၏အကျိုးစီးပွားပေါ်မူတည်၍ လှမ်းကြည့်လာခြင်းသာ။ မြန်မာတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ငဲ့မည် ဒီမိုကရေးစီအရေးလုပ်ပေးမည်ဟု မမျှော်လင့်ကြစေလို။ အကျိုးစီးပွားချင်း စီးချင်းထိုးခေတ်ဝယ် အခက်ကိုအချက်အဖြစ် သုံးတတ်ရန်သာ။

"လက်ဆွဲနှုတ်ဆက် ရှေ့ရောက်လျှက်"

ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်၏ အစိုးရနှင့် အကြံပေးအဖွဲ့သည် ထိရောက်စွာအလုပ်လုပ်နေဟန်ရှိသည်။ အမေရိကား ဝါရှင်တန်မှသည် အိမ်ဖြူတော်အထိ ပေါက်ရောက်နေသည်ကို သူတို့၏ထုတ်ပြန်စာ လှုပ်ရှားနေပုံများကပြ၏။

အာဏာသိမ်းပြီး ၄နှစ်ခွဲကာလအတွင်း စစ်ကောင်စီ၏ နိုင်ငံခြားရေးရာ ပေါ်လစီတို့သည် ဆုံးရှုံးနေသည်ဟုပြော၍မရပါ။ ရုရှားသို့အကြိမ်ကြိမ်သွားရင်း သမ္မတပူတင်နှင့် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေး/လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နိုင်ခွင့်ရခြင်း၊ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် မိုဒီနှင့် BIMSTEC Summit ၌ဧပြီလတွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ၄င်းချိုင်းနားသမ္မတရှီနှင့် မေလ ဆိုဗီယက် စစ်ပွဲအောင်ပွဲနေ့ နှစ်၈၀မြောက်၌တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးခွင့်ရခြင်းတို့ရှိဖူးရာ မြန်မာ့အဆက်ဆက်စစ်ခေါင်းဆောင်များ မရဖူးသည့်အောင်မြင်မှုဟု ဆိုရမည်။

ဆဲဗန်းဇူလိုင်ဟုမြန်မာတို့၏အထိမ်းအမှတ်နေ့တွင် အမေရိကပြည်ထောင်စုသမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်မှ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ထံ လိပ်မူ၍ ကုန်သွယ်စီးပွားစစ်တွင် အထူးခွန် ၄၀% အထိချမည်ဟူသော စာကို အခြား ၁၃နိုင်ငံနှင့်အတူပေးပို့ခဲ့သည်။ နှစ်ရက်အတွင်း မိမိလိုချင်သော အချက်အလက်များထည့်ရေး၍ အကြောင်းပြန်စာ ထုတ်ပြန်ပို့နိုင်သော စစ်ကောင်စီသည် သံတမန်ရေးတွင် သမ္မတထရမ့်အလိုရှိသည့်အတိုင်း ကွက်တိချနင်းဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့သည်။

"ကချင်သည်သာ အခရာ"

KIA, KIO အစိုးရတရပ်အသွင် စနစ်တကျဖွဲ့စည်းထားသော ကချင်တို့သည်လည်း ခြေလှမ်းနောက်မကျပါ။ ထရမ့်၏ ပထမသက်တမ်းအတွင်း ၂၀၁၉ ဇူလိုင် ၁၇ မှာပင် ကချင်လူမျိုး ခရစ်ယန်တရားဟောဆရာRev. Dr. Hkalam Samson မှ အိမ်ဖြူတော် အိုဗယ်ရုံးခန်းထဲဝင်ရပ်၍ တိုက်ရိုက်စကားပြောနိုင်ခဲ့ဖူး သလို ဗိုလ်ချုပ်ဂွမ်မော်ကိုယ်တိုင်လည်း ၂၀၁၄ (သမ္မတအိုဘားမားလက်ထက်) က ဝါရှင်တန်သို့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ လာရောက်နိုင်ခဲ့သည်။

ညီနောင်သုံးဖွဲ့၏ ၂၀၂၃ ခုနှစ် ၁၀၂၇ စစ်ဆင်ရေး နောက်ပိုင်း ဟန်ချက်ပျက်သွားသော စစ်ကောင်စီတပ်များအား ၂၀၂၄ အစောပိုင်းလများတွင် ၂လကြာထိုးစစ်ဆင်နွှဲ၍ စစ်ကောင်စီစခန်း ၂၀၀ကျော်ကို သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့သော KIA သည် မြေရှားသတ္တုထွက်ရာ ဒေသအားလုံးလိုလိုကို ထိမ်းချုပ်မှုအောက်ထည့်သွင်းနိုင်ခဲ့သည်။ ချိုင်းနားနှင့်မြန်မာ ကုန်သွယ်လမ်းမကြီးများကိုပင်ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ချိုင်းနားအား အပေး/အယူစားပွဲပေါ် တက်စေနိုင်ခဲ့သည်။ ချိုင်းနားအစိုးရသည် ကချင်နိုင်ငံရေး/စစ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများအား တဦးချင်းတဖွဲ့ချင်းစီခေါ်တွေ့ခဲ့သည်များ စာချုပ်ချုပ်ခြင်းများ စစ်ရေး/စီးပွားရေးပြောင်းလဲထောက်ပံ့ခြင်းများရှိနေပါသည်။ သို့သော်ကိုးကန့်နှင့် "ဝ"ကိုမူ ဖမ်းချုပ်အရေးယူဖြိုခွဲပစ်သည်များ ရလုပ်နေသည်ဟု မြင်ကြရ၏။

"ရေပွက်ပဗာ တသက်လျာ"

အားလုံးထဲတွင် နောက်ကျပြတ်ကျန်ရစ်သည်မှာ လူထုအများစု ထောက်ပံ့မှုဖြင့် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည့် NUG သာဖြစ်၏။ ဆိုရှယ်မီဒီယာများကြားသာမန်သူတို့၏မြောက်ပင့်ဖြေသိမ့်သောစာများ ကြားတွင်နစ်မွန်းရင်း ရှန်းကန်နေရသည်သာမြင်ပါသည်။ ခေါင်းဆောင်ဆိုသူများ နိုင်ငံခြားတွင် အခြေချမှုကိုရွေးချယ် ခဲ့ကြသဖြင့် ဗီဇ/နေခွင့်နှင့်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် ဦးနှောက်ခွန်အားစွမ်းအားကုန်သုံးရင်းပင် ၄နှစ်ခွဲ အချိန်ကာလ ဖြတ်ကနဲ့သာ။

သမိုင်းဘီးတပတ်လှည့်၍ ၂၀၁၀ ပုံစံတူ ဦးသိန်းစိန် ၁.၀ မှ ဦးညိုစော၁.၀ သွားနေသည်ကို မဖြစ်နိုင်ပါဟူ၍ ငြင်းဆဲ။ ဆဲဆိုဆဲ။

လူထုဆက်သံရေးနည်းပညာ မီဒီယာအတတ်ညံ့ဖျင်းလွန်းသဖြင့် တကယ့်အုပ်ချုပ်ရေးတို့သည် ပွင့်လင်းမြင်သာခေါင်းစဉ် အောက်တွင် ဟင်းလင်းဟာလာကြီးပွင့်လျှက်ရှိသည်ကိုတွေ့ရမည်။ နိုင်ငံရေး/စစ်ရေး အတွေ့အကြုံမရှိသူများက မြေစမ်းခရမ်းပျိုး လုပ်ရင်းသင် သင်ရင်းသွားနေကြလေသည်။

ထွက်လာသော သတင်းများကိုကြည့်၍ "ဟင်-ဟာ"ဖြင့် သွားကြမည်လား?၊ ဦးဆောင်၍ ပွဲဖော်ဆောင်မည်လား?၊ မည်သို့ဆိုစေ ယခုနှစ်သည် မြန်မာပြည်အနာဂတ် နှောင်ဆယ်စုနှစ်များစွာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် လမ်းဆုံ/လမ်းခွပေါ်တွင် ခြေစုံရပ်လျှက်ရှိနေပါပြီ။

မြေရှားပေါ်တွင် မြန်မာ့အနာဂတ် တည်နေပြီဖြစ်ပါသတည်း။

အကျယ်ဖတ်ရှုရန် - https://myanmargazette.net/243716/

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

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

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

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

Ozzy Osbourne
Heavy Metal ဖခင်တဦး

ဆောင်းဦးပန်း

၁၉၆၈တွင် Black Sabbath တေးဂီတအဖွဲ့ကို တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာကျော် heavy metal ဂီတပညာရှင်အဖြစ်ရပ်တည်ခဲ့သည့် Ozzy Osbourne သည် ဇူလိုင်၂၂၊ ၂၀၂၅တွင် UK ၌ ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်ချိန်တွင် Ozzy Osbourne သည် အသက်၇၆နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ၂၀၂၀ ဇန်နဝါရီတွင် Parkin 2(Parkinson's disease) ရောဂါခံစားရနေပြီဖြစ်ကြောင်း Ozzy Osbourne သည် ပရိသတ်များကိုအသိပေးခဲ့သည်။ အမှန်တော့ သူ့မှာ ဒီရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိအတည်ပြုခဲ့သည်မှာ ၂၀၀၃ ထဲက ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၉တွင် နေအိမ်တွင် ချော်လဲခဲ့ပြီး ၂၀၀၃ခုနှစ်က ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွားခဲ့သော quad bike accident ကြောင့် အရိုးများကျိုးခဲ့ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခဲ့ပြီး ကျောရိုးခွဲစိတ်ကုသမှုများကို ၅နှစ်အတွင်းမှာ အနည်းဆုံး၅ခါပြုလုပ်ခဲ့ရသည်။ နာတာရှည်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများနှင့်အသက်ရှင်နေခဲ့ရကြောင်း Ozzy Osbourne က လူသိရှင်ကြားဖွင့်ပြောခဲ့သည်။

ထိုသို့နာကျင်ခြင်းများနှင့်ပင် Ozzy Osbourne သည် Birmingham, England တွင်ကျင်းပခဲ့သော 2022 Commonwealth Games နှင့် အမေရိကားရှိ SoFi Stadium, California တွင် ကျင်းပခဲ့သော The 2022 NFL Kickoff တို့တွင် သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ သူ နောက်ဆုံးဖျော်ဖြေခဲ့သောပွဲမှာ July 5, 2025 က Birmingham, UK ရှိ Villa Park တွင်ကျင်းပခဲ့သော "Back to the Beginning" ဂီတဖျော်ဖြေပွဲဖြစ်သည်။ Back to the Beginning သည် Black Sabbath ၏ မူလဂီတပညာရှင်လေးဦးဖြစ်သော Ozzy Osbourne (vocals),Tony Iommi (guitar), Geezer Butler (bass), Bill Ward (drums) တို့ နှစ်၂၀တွင် ပထမဆုံးပြန်လည်ပြီး အတူတကွဖျော်ဖြေခြင်းဖြစ်ပြီး Metallica, Guns N' Roses, Slayer, Tool, Pantera, Anthrax, Halestorm, and Rival Sons တေးဂီတအဖွဲ့များလဲ ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေ $190 million ကို ရှာဖွေနိုင်ခဲ့ပြီး Cure Parkinson's, Birmingham Children's Hospital, Acorns Children's Hospice တို့ကိုလှူဒါန်းခဲ့သည်။

ကမ္ဘာကျော်ဂီတပညာရှင်အများစု၏ဘဝသည် လွယ်ကူချောမွေ့သည်မဟုတ်သလို Ozzy Osbourne သည် ငယ်စဉ်က စာရေးခြင်းနှင့်စာဖတ်ခြင်းများတွင် ပြဿနာရှိသည့် dyslexia ရောဂါခံစားခဲ့ရသည်။ ကျောင်းတွင်အတန်းကြီးများ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရောက်နိုင်ကျင့်ခြင်းများ၊ လိင်ထိပါးခြင်းများသာမက ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ ရိုက်နှက်ခြင်းများကိုခံခဲ့ရပြီး အသက်၁၅နှစ်တွင် ကျောင်းထွက်ခဲ့သည်။ Aston, Birmingham, England တွင်ကြီးပြင်းခဲ့ပြီး ဖခင်မှာ General Electric Company (GEC) တွင်ညဆိုင်းအလုပ်လုပ်ပြီး မိခင်မှာ Lucas factory စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်သည်။ Ozzy Osbourne အပါအဝင် ကလေး၆ယောက်နှင့်မိဘများသည် အိပ်ခန်း၂ခန်းသာရှိသောအိမ်ငယ်တွင်ကြီးပြင်းခဲ့ရသည်။ သူကိုယ်တိုင်လဲ ကျောင်းထွက်ပြီး ဂီတလောကထဲခြေမချင် မိခင်အလုပ်လုပ်သော Lucas factory တွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမား၊ သားသတ်ရုံဝန်ထမ်း၊ ရေပိုက်ပြင် အလုပ်သင်အလုပ်သမား စသည့်အလုပ်မျိုးစုံကို လုပ်ခဲ့ရသည်။

Ozzy Osbourne အသက်၁၄နှစ်သားထဲက နားထောင်ခဲ့သော Beatles ၏ "She Loves You" သီချင်းသည် သူ့ကို အလုပ်သမားလူတန်းစားမှ ဂီတသမားသို့ ပြောင်းလဲရန်အင်အားကြီးသောလက်ရောက်မှုတခုဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ့ခိုးမှုဖြင့် အချုပ်တွင်၆ပတ်နေရစဉ်နေ့ရက်များသည် Ozzy Osbourne အား စက်ရုံအလုပ်နှင့် ရာဇဝတ်မှုများထက်ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအခြားဘဝတခုကို ရှာဖွေရန်တွန်းအားပေးခဲ့ပြီး Birmingham ရှိ rock, blues တီးဝိုင်းများတွင် သီချင်းလိုက်ဆိုသည်။ Black Sabbath ၏ bassist ဖြစ်လာမည့် Geezer Butler က ၁၉၆၇တွင် Ozzy နှင့်တွေ့ပြီး Rare Breed သူ့အား အဆိုတော်အဖြစ်ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုတီးဝိုင်းပျက်ပြီး Black Sabbath အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာမည့်Tony Iommi (guitar), drummer Bill Ward တို့နှင့်ပေါင်းကာ Polka Tulk Blues ကိုတည်ထောင်သည်။ ၁၉၆၀နှောင်းပိုင်းနှစ်များတွင် blues-rock များကို တီးခတ်သီဆိုကာ ၁၉၆၈တွင် Black Sabbath တေးဂီတအဖွဲ့ကိုတည်ထောင်ခဲ့သည်။Tony Iommi သည်လဲ သံမဏိစက်ရုံလုပ်သားဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆကြောင့် အသက်၁၇နှစ်တွင် ညာလက်ခလယ်နှင့်ညာလက်သူကြွယ်များပြတ်ခဲ့ရာ လက်ချောင်းတုများအစားထိုးခဲ့ရသည်။ Black Sabbath သည် ထိုခေတ်ထိုအခါက ဂီတပရိသတ်သည် ခြောက်ခြားစရာများကို နှစ်သက်ကြောင်းကောင်းစွာသဘောပေါက်ပြီး ပိုပြီးမှောင်မိုက်သော၊ ပိုပြီးလေးလံသောအသံများကို ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ဖွယ်၊ မိစ္ဆာနှင့်အပြစ်၊ သေခြင်း စသည့် နိမိတ်ပုံများ၊ အရသာများပါသည့် စာသားများဖြင့် ရေးဖွဲ့သီဆိုခဲ့ကာ Heavy metal music ကိုစတင်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၀တွင် Black Sabbath နှင့် Paranoid အယ်လ်ဘမ်နှစ်ချပ်ကို ထုတ်ခဲ့သည်။

ကျောင်းတွင်အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊ အလုပ်သမားလူတန်းစားကြားတွင်အလုပ်လုပ်နေခဲ့ခြင်းများကြောင့် စိတ်ပူပန်းခြောက်ခြားခြင်းများကို ကုစားရန် Ozzy Osbourne သည် Black Sabbath တေးဂီတအဖွဲ့ကို မတည်ထောင်မီမှာပင် အရက်စွဲနေခဲ့ပြီး Black Sabbath အောင်မြင်ချိန်များမှာလဲ အရက်ကိုမဖြတ်နိုင်ခဲ့ပေ။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူဖြစ်လာသောအခါမှာ အရက်သာမက ကိုကင်း၊ ဆေးခြောက်၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊LSD များကို သုံးစွဲခဲ့ရာ သူ၏ဖျော်ဖြေမှုများ အဆင်မပြေဖြစ်လာသဖြင့် ၁၉၇၉တွင် Black Sabbath မှထွက်ခဲ့ရသည်။ Ozzy Osbourne တကိုယ်တော်ရပ်တည်ချိန်များ ၁၉၈၀၊ ၁၉၉၀ကျော်ကာလများတွင်လဲ ဆက်လက်ပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးခဲ့ရာ San Antonio ရှိ Alamo memorial တွင် ဆီးသွားခြင်း၊ အမျိုးသမီး Sharon Osbourne ကို ဆေးကြောင်ပြီး လည်ပင်းညှစ်ခြင်း မိမိ၏တေးဂီတအဖွဲ့ကိုပင် မမှတ်မိအောင် အသိဉာဏ်ပျောက်သွားခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှစ်ပေါင်း၄၀ကျော်အတွင်း ဆေးကိုဖြတ်လိုက်၊ rehabilitation clinics များကို ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ အခေါက်ခေါက်သွားလိုက်၊ ယင်းထလိုက်၊ ပြန်သုံးလိုက်နှင့် Ozzy Osbourne သည် အသက်၆၅၊ ၆၆ နှစ်အရွယ် ၂၀၁၃၊ ၂၀၁၄ခုနှစ် တွင် ဆေးဖြတ်ရာအတော်ထိန်းနိုင်ခဲ့ပြီး ထိုအချိန်တေးအတွင်းများတွင် Ordinary Man (2020) နှင့် Patient Number 9 (2022) အယ်လ်ဘမ်များအတွက် သီချင်းများသွင်းခဲ့သည်။ သူ၏အမျိုးသမီးဖြစ်သူ Sharon Osbourne သည် သူ၏မူးယစ်ဆေးဖြတ်ရာတွင် အလွန်အရေးပါခဲ့သည်။

Paranoid, Iron Man, War Pigs, Black Sabbath, Children of the Grave, Sweet Leaf, Snowblind တို့မှာ Black Sabbath နှင့်သီဆိုစဉ် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သောသီချင်းများဖြစ်သလို Mama, I'm Coming Home, Dreamer, Crazy train, No More Tears, Bark at the Moon, Shot in the Dark, Patient Number 9 တို့မှာ Ozzy Osbourne အမည်နှင့်ရပ်တည်ချိန်တွင် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သောသီချင်းများဖြစ်သည်။ သူ၏ သီချင်းများကို မြန်မာသီချင်းများကော်ပီပြုခဲ့ပြီး မြန်မာပရိသတ်များကြားအောင်မြင်ခဲ့သောသီချင်းများမှာThe Ultimate Sin (ဇော်ဝင်းထွဋ်- ပထမဆု)၊ Paranoid (ဇော်ဝင်းထွဋ်- မောဟစာသူများ)၊ Goodbye to Romance (ဇော်ဝင်းထွဋ်-ပုံရိပ်များ)၊ So Tired (ဟယ်ရီလင်း-မောပန်းနေပြီ)၊ Fire In the Sky (လေးဖြူ-စုန်မ)၊ - You're No Different (အလွမ်းနတ်သမီး-လေးဖြူ)၊ Old LA Tonight (ပြန်ဆုံကြဖို့-အငဲ) တို့ဖြစ်သည်။

မဆုံးခင်၂၀ရက်က သူ၏နောက်ဆုံးဂီတဖျော်ဖြေပွဲBack to the Beginning တွင် Ozzy က "You have no idea how I feel - thank you from the bottom of my heart." ဟု ပရိသတ်များကိုပြောခဲ့ပြီး သူ၏ဇာတိ Birmingham ကို "Birmingham forever, this is where it all started, I just wanted to give back." ဟု ပြောခဲ့သည်။ Ozzy Osbourne ၏ရုပ်ကလာပ်နာ အခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၃၀၊ ၂၀၂၅တွင် သူ၏ဇာတိ Birmingham, England တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

ဝက်စတူးဟင်းတွေ

ဂွတ်ဂွတ်

ဝက်စတူးပေါင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဝက်သားခုထပ်သား -ပေါင်ဝက်
ခရုဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ဇွန်း
ပျားရည်-စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ဇွန်း
ပဲငံပြာရည် အနောက်-၂ဇွန်း
ရှာလကာရည်-စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ဇွန်း
နာနတ်ပွင့် -၂ခု
ရှီအိတာကဲမှိုခြောက် - ၅ခု
ကြွက်နားရွက်မှိုမဲ - ၈ခု
ကော်မှုန့်၊ သကြား၊
မုန့်ညှင်း- ၂စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

မှိုခြောက်နှင့် ကြွက်နားရွက်မှိုတို့ကို၃နာရီကြိုရေစိမ်ထားပါ။

မုန်ညှင်းကိုရေနွေးဖြောထားပါ။

ဝက်သုံးထပ်သား များကို အတုံးကြီးကြီး တုံးပါ။ ဝက်သားကို ဆူးဖြင့်ထိုးပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဝက်သုံးထပ်သားအားလုံးကို (ဆား(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း)၊ ကြက်သားမှုန့် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း)၊ သကြား (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ဇွန်း)၊ ခရုဆီ၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ပျားရည်၊ ရှာလကာရည်၊ နာနတ်ပွင့်) ထည့်ရောနယ်ပေးပြီး ၃နာရီခန့် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် နှပ်ထားပေးပါ။

မချက်ခင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှ နာရီဝက်ခန့် ကြိုထုတ်ထားပါ။

ပြီးမှ ဒယ်ထဲ ဆီ(စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ဇွန်း) ထည့် သကြားတဇွန်းထည့်ပြီး သကြားမဲလိုက်လာလျှင် နှပ်ထားသော ဝက်သုံးထပ်သားကို ထည့်မွှေပေးပါ။

ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် မှိုခြောက်ပွင့်အမဲများ ထည့်မွှေပေးပါ။

ပဲငံပြာရည်နဲ့သင်းလာလျှင် pressure cooker ပေါင်းအိုးထဲအကုန်လောင်းထည့်ပါ။ရေနစ်အောင်ထည့်ပြီး အသားပေါင်းဆက်တင်ထား၍ ချက်ပါ။

ပေါင်းအိုးမရှိပါက ရေမြုတ်အောင်ထည့်၍ ရေခန်းဝက်သားနူးသည်အထိ ၃ခါချက်ရပါမည်။

ဝက်သုံးထပ်သားနူးအိလာပြီး ဆီပြန်လာပြီးဆိုလျှင် ဆော့ရည်အနည်းငယ်ချန်၍ မီးပိတ်လိုက်ပါ။

ပြင်ဆင်ပုံ

ဝက်သုံးထပ်သားကို ပါးပါးလှီးပြီး ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးပေါ်တွင် စီထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မှိုများကို အပေါ်မှ စီထည့်ပါ။

ဆော့ရည်အကျန်ကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်အပူပေးပြီး ကော်ရည်၁ဇွန်းကို ရေဖြင့်ဖျော်၍ ဒယ်ထဲထည့်ပေးပြီး မွှေပေးပါ။

ဆော့ရည်များကို ပန်းကန်ပြားကြီးထဲ ဖြန်းလောင်းချလိုက်ပါ။

မုန့်ညှင်းရေနွေးဖြောထားသည်များကို ပန်းကန်ဘေးတွင် စီထားပြီးပွဲထုတ်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ဝက်လက်စတူး

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဝက်ခြေထောက်/လက် -ပေါင်ဝက်
ပဲငံပြာရည် အနောက်-၁ဇွန်း
ပဲငံပြာရည် အကြည်- ၂ဇွန်း
ရှာလကာရည်-စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ဇွန်း
နာနတ်ပွင့် - ၂ခု၊ ဂျင်း ၂ပြား
ကြက်သွန်နီ(သေး) ၃ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅မွှာ
ကရဝေး ၃ရွက်
ဟင်းချက်ဝိုင် ၂ဇွန်း
သကြား ၃ဇွန်း ၊တရုတ်မဆလာ ၁ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

ဝက်လက်ကိုပွက်ပွက်ဆူနေသောရေတွင် ခဏထည့်ပြုတ်ပြီး ရေအေးဆေးကာ ရေစစ်ထားပါ။

အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ဆီအပူပေးပြီး နောက်သကြားများ အရည်ပျော်သွားအောင်မွှေပါ။ ဂျင်း၊ နာနတ်ပွင့်နှင့် ကရဝေးရွက် ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို မွှေးလာသည်အထိ မွှေကြော်ပါ။

ပြီးလျှင်ဝက်လက်များပဲငံပြာရည်တို့နှင့် ဟင်းချက်ဝိုင်ထည့်၍အရောင်ပြောင်းသည်အထိ ဆီသတ်ပါ၊

တရုတ်မဆလာထည့်ပါ။

ရေမြုတ်အောင်ထည့်ပြီး ရေခန်းလျှင် ရေဖြည့်ကာ ၁ နာရီကြာအောင် တည်ထားပါ ။ (pressure cooker ရှိလျှင်ရေနစ်အောင်ထည့်ပြီးအသားပေါင်းဆက်တင်ထား၍ ချက်ပါ။)

ဒေါ်ခင်စန်းကြည်

February 3, 1947 - July 26, 2012

မေမေဆုံးခဲ့တာ ဇူလိုင်၂၆မှာ ၁၃နှစ်ပြည့်ပြီ။ မှာကြားခဲ့တာတွေအတိုင်းလိုက်နာကျင့်ကြံနေထိုင်ပါတယ်။

အောက်မေ့ သတိရခြင်းများစွာဖြင့်။

စိုးကြီး၊ခိုင်ကြီးကျောက်ကြီး

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း ဒေါ်ကျင်လှ

San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community & Cultural Center ၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအကျိုးပြုပွဲများတွင် အစဉ်ပါဝင်ကူညီပေးနေသော ကိုကျော်ဝင်း၏ချစ်လှစွာသောမိခင်ကြီး ဒေါ်ကျင်လှ၊ အသက်(၉၇)နှစ်သည် ဇူလိုင်၃၀၊ ၂၀၂၅၊ Fremont, CA စံတော်ချိန် ည၉:၅၄နာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားကြောင်းသိရပါသဖြင့် မိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

One Myanmar Community & Cultural Center

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ချစ်ခင်လေးစားရပါသော သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt(Burmese Christian Church Covina, California) နှင့် ဆရာမ Nang Tip တို့ရဲ့ချစ်လှစွာသော တူမလေး Sanpar Naing (အသက်၃၅နှစ်) သည် ဇူလိုင် ၁၇၊ ၂၀၂၅တွင် ခရစ်တော်၌အိပ်ပျော်သွားကြောင်းသိရပါသဖြင့် မိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

Burmese Christian Church Covina အသင်းတော်မိသားစုများနှင့် Myanmar Gazette

သားဇော် ၂လပြည့်ဆွမ်းကျွေးအလှူ

Covina, CA နေ ဒေါက်တာအောင်မြင့်+ဒေါ်ချိုချိုဝင်းတို့၏ ချစ်လှစွာသော သား ကိုမင်းထက်အောင် (သားဇော်) ကွယ်လွန်ခြင်း နှစ်လပြည့် ဆွမ်းကျွေးအလှူကို ဇူလိုင် ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် Burma Buddhist Monastery တွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး သံဃာတော်များကို နေ့ဆွမ်းနှင့် လှူဖွယ်များ ဆက်ကပ်ကာ တရားနာ၊ ရေစက်ချ အမျှဝေခဲ့ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ကိုသက်အောင်ဦး

အသက် (၄၂)နှစ်

Fort Wayne,IN နေ ဦးရာဇာဦး+ဒေါ်မြင့်မြင့်ဦးတို့၏ တစ်ဦးတည်းသောသား၊ Angel White ၏ချစ်လှစွာသောခင်ပွန်း၊ Mia Oo, Skai Oo, Htet Oo, Izayah Oo, Stella Oo တို့၏ဖခင် ကိုသက်အောင်ဦး အသက် (၄၂) နှစ်သည် ဇူလိုင်၂၀၊ ၂၀၂၅တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပါသဖြင့် အသုဘရှုခြင်းနှင့်ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း ရုပ်ကလာပ်အခမ်းအနားကို Fairhaven Funeral Home and Creamation Services ၌ ဇူလိုင်၂၈၊ ၂၀၂၅ တွင် မနက်၁၁နာရီမှ မွန်းလွဲ၂နာရီထိ ကျင်းပခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သော ရုပ်ကလာပ်ကို Concordia cemetery Gardens သို့ ပို့ဆောင်သင်္ဂြိုဟ်ခဲ့ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

နှစ်၃၀ နီးပါးပရိသတ်အားပေးမှုရနေဆဲ ... တေးသံရှင် Alex

Interview

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အနုပညာရှင်များနဲ့တွေ့ဆုံခန်းအစီအစဉ်မှာ မြန်မာ့ဂီတလောကမှာ နှစ်၃၀နီးပါး ပရိသတ်ရဲ့အားပေးမှုကိုရနေဆဲ တေးသံရှင် Alex နဲ့ အမေးအဖြေကို တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ တေးသံရှင် Alex ရဲ့ Los Angeles တကိုယ်တော်ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ် ၂၃၊ ညနေ၅နာရီကနေစပြီး Flyway at Fox Pomona, Pomona, CA 91766 မှာပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၁။ Alex ရဲ့ အခုတခေါက် US မှာ ပထမဆုံး တကိုယ်တော် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ ခံစားမှုတွေဖြစ်လဲ။ ပရိသတ်ကို ဘာပြောချင်လဲ။

အခုတခေါက်က Los Angeles မှာ ဒုတိယအကြိမ်ဖျော်ဖြေတာပေါ့။ မနှစ်က တခေါက်ဆိုတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက လူနည်းနည်းနဲ့လုပ်တာ။ အခုက တနှစ်အကြာမှာ ပရိသတ်တွေအတွက် ဒုတိယအကြိမ် ပွဲထပ်လုပ်ဖြစ်တာပါ။ ကျနော်က ၂၀၁၁မှာ US ကိုလာပြီး သီချင်းဆိုဖူးတယ်လေ။ မြန်မာပြည်ပြန်သွားပြီးတော့ ၂၀၁၄၊ ၂၀၁၅လောက်မှာ retire လုပ်တယ်။ သီချင်းကို professional အနေနဲ့ မဆိုတော့ဘူး။ အခုဆို ၁၀နှစ်၊ ၁၀နှစ်ကျော်ပြီပေါ့နော်။ ကြားထဲမှာ ကျနော်လဲ သီချင်းပြန်ဆိုချင်တယ်။ တခါတလေကျတော့လဲ သီချင်းဆိုရတဲ့အချိန်တွေကို လွမ်းမိတယ်။ အမြဲတမ်းတော့ မဖြစ်ဘူး။ တခါတလေကျရင်တော့ သီချင်းဆိုချင်တယ်။ ကျနော့်ပရိသတ်တွေ၊ ကျနော့်သီချင်းလေးတွေကိုချစ်ကြတဲ့သူတွေ၊ သူတို့လဲ သတိရနေမယ်ထင်တယ်လေ။ အမြဲတမ်းလဲ သီချင်းဖျော်ဖြေပွဲတွေလုပ်ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အမြဲလုပ်နေမှာလဲ မဟုတ်တော့ အဲ့ဒီလိုပဲ တခါတလေမှာ တွေ့ကြပြီးတော့ သီချင်းဖျော်ဖြေပွဲလုပ်နေတဲ့နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီအတွင်းမှာ ငယ်ငယ်တုန်းက အချိန်တွေကို ပြန်သွားကြတာပေါ့လေ။ အဲ့ဒီခံစားချက်က ပျော်တာပေါ့နော်။ သီချင်းလဲဆိုရမယ်။ ပရိသတ်တွေနဲ့တွေ့ရမယ်ဆိုတော့ ပျော်တာပေါ့။

၂။ သီချင်းတွေပြန်ဆိုတဲ့အခါ လူငယ်ဘဝကို ပြန်သတိရမိတာတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

သီချင်းပြန်ဆိုတဲ့အခါ ငယ်ငယ်တုံးက ဘဝကို တခါတလေတော့လဲ သတိရမိတာလေးတွေရှိပါတယ်။ တိုက်ဆိုင်သွားတာရော၊ သီချင်းဆိုနေရင်း၊ သီချင်းတိုက်နေရင်းနဲ့ သတိရမိသွားတာတွေလဲ အများကြီးပဲ။ ဒါပေမယ့်အရမ်းကြီးထွေထွေထူးထူးသတိရမိတာမျိုးတော့ သိပ်မရှိဘူး။ ကြာလဲတော်တော်ကြာခဲ့ပြီလေ။ ၁၉၉၆ခုနှစ်ထဲကဆိုတော့ နောက်နှစ်ဆိုရင် နှစ်၃၀ရှိပြီကိုး။ ငယ်ငယ်တုန်းက studio မှာ အိပ်ခဲ့ရတာတွေ သတိတော့ရတယ်။

၃။ ဂီတလောကမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ နွေးထွေးလှပတဲ့ မိသားစုဘဝကိုတည်ထောင်နိုင်သူမို့ မိသားစုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကို Alex ရဲ့ခံယူချက်တွေကိုပြောပြပေးပါ။

မိသားစုဆိုတာကတော့ အဆိုတော်မှ၊ celebrites မှ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံးအရာလို့ထင်တယ်။ မိသားစုဝင်တွေအားလုံး ပျော်ရွှင်နေရင် ကိုယ်လဲ ပျော်ရွှင်ရတယ်။ တယောက်နဲ့ တယောက် ကူညီကြမယ်။ အခုဆိုရင် သမီးက တနေရာ။ တယောက်တနေရာတွေ ဖြစ်နေတော့ အားလုံးလူတွေဆုံပြီးတွေ့ကြရရင် သိပ်ပျော်တာပဲ။ အဲ့ဒီ moment လေးတွေကိုပဲ တန်ဖိုးထားရတော့တာ။ နောက်တော့ အကြာကြီးခွဲသွားပြန်ရော။ သမီးဆို အသက်၁၉နှစ် ကျောင်းသွားတက်ထဲက အိမ်ကထွက်သွားတာပဲ။ သူကျောင်းပိတ်ရင်ပြန်လာတယ်။ ကျောင်းပြန်ဖွင့်ရင်ပြန်သွားတယ်။ အခုသူအလုပ်လုပ်နေတော့ အလုပ်အားရင် အဖေရှိတဲ့နေရာကိုလာတယ်။ မိသားစုလေးယောက်ဆုံရင် သိပ်ပျော်တယ်။ အဲ့ဒီအချိန်တွေကို တန်ဖိုးလဲထားတယ်။ အိမ်ဆိုတာက အချစ်တွေ၊ နားလည်မှုတွေ၊ မေတ္တာတရားတွေနဲ့ပဲ ရှိနေရမယ့်နေရာလို့ ခံယူတယ်။

၄။ Alex ရဲ့သားသမီးတွေကို parenting လုပ်တဲ့အခါ အခြေခံ ဘယ်အချက်တွေကို ဦးစားပေးခဲ့လဲ။ ကလေး၂ယောက်လုံးက စာကြိုးစားတယ်။ အခုအသက်အရွယ်ထိ မိဘနဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေးဆက်ဆံနေကြတာကို ပရိသတ်တွေက သဘောတွေကျနေကြလို့ပါ။

ကျနော်နဲ့ မအိက ငယ်ငယ်ထဲက ကလေးတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးသူငယ်ချင်းတွေလို နေကြတယ်။ မိဘနဲ့သားသမီးက သူငယ်ချင်းလိုနေတော့ အကုန်လုံးပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိကြတယ်။ ကိစ္စတခုခုဆိုရင် ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် စဉ်စားနိုင်ဖို့၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ ကျနော်တို့က သူတို့ကိုပြောပြတယ်။ သူတို့ဟာသူတို့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်မှန်ကန်ကန်ချနိုင်အောင်ပေါ့။ " အဖေပြောမယ်။ အဖေပြောလို့ သားနဲ့သမီးက လိုက်လုပ်ရတယ် မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် နားထောင်။ စဉ်းစား။ ဆုံးဖြတ်ကြ" လို့ ကျနော်တို့က လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးထားပါတယ်။ သူတို့ကလဲ လိမ္မာပါတယ်။ အိမ်ကိုခင်တွယ်တယ်။ သမီးလေးဆိုလဲ သူအားပြီဆိုတာနဲ့ အဖေနဲ့အမေ ရှိတဲ့ဆီကို သူရောက်လာတယ်။ အရင်ကလဲ ကျောင်းပိတ်တာနဲ့ ပြန်လာတယ်။ အခုဆိုလဲ အလုပ်အားတာနဲ့ ကျနော်တို့ဆီကို လာတယ်။

၅။ Alex ရဲ့သီချင်းတွေကို တကမ္ဘာလုံးက မြန်မာပရိသတ်တွေ နားထောင်ဖို့ YouTube နဲ့ တခြားနေရာတွေကိုပြောပြပေးပါဦး။

Spotify မှာ ကျနော့်သီချင်းတွေရှိပါတယ်။ YouTube channel ကတော့ Min Thura Aung sings Alex Cover Songs

https://www.youtube.com/channel/UCQAi614K1zwmq5N-LxbQiN5A ဖြစ်ပါတယ်။ မင်းသူရအောင်က Alex သီချင်းတွေကို cover ပြန်ဆိုတယ်ပေါ့။ ကျနော်ရယ်၊ ညီလိုချစ်ရတဲ့သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ရယ် အပျော်လုပ်ခဲ့တာ။ ကျနော်က သူတို့အိမ်လာလည်ရင် အမြဲသီချင်းဆိုပြတယ်။ Retire လုပ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတွေလာရင် ကျနော်သီချင်းတွေဆိုတယ်။ သူတို့က YouTube လုပ်ပါလား။ သူတို့က ကျနော့်သီချင်းတွေနားထောင်ရင် ပျော်သလို ကျနော့်ပရိသတ်တွေကို နားထောင်စေချင်တယ်ဆိုပြီး အပျော်စခဲ့ကြတာ။ Active ဖြစ်နေမလားဆိုတာတော့ ကျနော်တို့ သီချင်းတွေ ဆက်တင်ဖို့ ရှိတယ်။ လောလောဆယ် YouTube channel က ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတော့ AI က ကျနော်တို့က ဒီ channel ကို ပိုင်တဲ့သူတွေဟုတ်ရဲ့လား။ ကျနော်က origibal artist ဟုတ်ရဲ့လား ဘာညာကွိကွတွေပေါ့။ video တွေလဲ ပြန်ပို့ပြီးပြီ။ ကျနော်တို့ အဲ့ဒါကို August အကုန်လောက်ထိ စောင့်နေတာ။ နောက်တခုက ဟိုးအရင်က bank account နဲ့ နောက် bank account တခုကို ပြောင်းတဲ့အချိန်မှာလဲ မပြောင်းရသေးဘူး။ ကြားထဲမှာလုပ်လို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ သီချင်းအသစ်တွေ ဆက်မတင်ရသေးဘူး။ သီချင်းအသစ်တွေရေးထားတာလဲရှိတယ်။ သွင်းဖြစ်ဖို့ရှိတယ်။ ကျနော်သီချင်းအသစ်တွေ ဆက်တင်ပါတယ်။ ကျနော့် YouTube channel က အမြဲရှိနေမှာပါ။ နားထောင်ကြတဲ့သူတွေကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ တလက်စထဲ ပြောချင်ပါတယ်။

၆။ အခုခေတ်မှာနည်းပညာတိုးတက်လာပြီး streaming လုပ်နိုင်တာတွေ၊ YouTube channel တနေ သီချင်းလွှင့်နိုင်တာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး musicianတယောက်ရဲ့အမြင်ကို ပြောပြပေးပါ။

ဒီခေတ်မှာ နည်းပညာတွေတိုးတက်လာတာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကနေကိုယ် လုပ်နေလို့ရတယ်။ ပိုပြီးမြန်မြန်ဆန်ဆန်လွယ်လွယ်ကူကူဖြစ်သွားတယ်။ Live လွှင့်ချင်လဲရတယ်။ အနုပညာဖန်တီးသူတွေအတွက် ဒီကနေ ပိုက်ဆံလဲရှာလို့ရတယ်။ စီးပွားရေးတခုလို လုပ်လို့ရတယ်။ ပိုကောင်းလာတဲ့အရာတွေလို့ ကျနော်မြင်ပါတယ်။

၇။ သီချင်းအသစ်တွေနဲ့ ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။

ကျနော်တို့ YouTube channel စလုပ်တာ ၆နှစ်၊ ၇နှစ်ရှိပြီထင်တယ်။ " လိုချင်တာယူ" ပထမတပုဒ်တင်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ Covid စဖြစ်

To Page 21

ဂဇက်ကဗျာ ၁

စစ်မုန်တိုင်း

လေယာဉ် တွေဟာ
မျက်ရည်ကိုအာရုံခံတတ်တဲ့
နောက်ဆုံးပေါ်လေယာဉ် တွေလား။

ဗုံးတွေဟာ
သောကအပူကိုအာရုံခံတတ်တဲ့
နောက်ဆုံးပေါ်ဗုံးတွေလား။

နိုင်ငံတော်ပေါ်မှာ
ခွေးရူးပုံတိမ်တိုက်ကြီးဟာ
မည်းမှောင်အုံ့မှိုင်းလို့။

အာဏာဇိနည်းရပ်ဝန်းကနေ
ဖြစ်လာတဲ့စစ်မုန်တိုင်းကြီးဟာ
ဘယ်လောက်ကြာကြာတိုက်ခတ်နေမှာပါလိမ့်။

ငါတို့ဟာ
လူတွေမဟုတ်ပါဘူး
ပြည်သူတွေမဟုတ်ပါဘူး
ဗုံးစာပင်လေးတွေပါ
ကျည်စာပန်းလေးတွေပါ။ ။

ခန့်ဝါငြိမ်း

ထွက်ပေါက်

ဟာသအသစ်
ရယ်စရာစစ်စစ်ကိုပြောပြတုန်းက
ဘယ်သူမှမရီကြဘူး

စိတ်မြန်သလောက်
လက်မမြန်နိုင်တော့တဲ့ကောင်ရယ်

ဖနောင့်နဲ့တင်ပါး
တစ်သားတည်းမကျတော့တဲ့
အကောင်ရယ်

မိုရှေဒါးယန်းလိုလို
ငပေမန်ကန်းလိုလိုကောင်ရယ်

ငါတို့အားလုံးမျက်နှာသေကြီးတွေနဲ့
တိတ်ဆိတ်နေတုန်း

ဘယ်ကောင်ကပြောလိုက်တယ်မသိ
အိမ်ကို ခဏပြန်ဦးမှ ...တဲ့

တိုင်ပင်မထားဘဲ
ရယ်လိုက်ကြတာများ
အိမ်ရှိသေးတယ်အတွေးတွေနဲ့

ငိုစရာများလာတဲ့အခါ
ချစ်ချပ်ပြီးဟားတိုက်လိုက်တယ်
အူတွေ တက်လို့ ။ ။

အဲ မု ခ

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

Burma's Unique "Hsaing Waing"

Gen Z Op-Ed

By Livia - YoonYuYaMay

The topic of the Burmese culture would be incomplete without mentioning the music of the Burmese Orchestra. Also known as the Hsiang Waing, this traditional mix of indigenous instruments is known for its vibrant and distinctive sounds rich in cultural heritage. The orchestra arose many years ago as an unusual but unique branch of Southeast Asian culture, as it carries aspects of its neighbouring countries. Featured in many aspects of Burmese culture, such as religious ceremonies, theatre, and dances, the ensemble is woven into the definition of "Myanmar culture" itself.

Saung စောင်း- The Saung is regarded as one of Burma's national instruments due to its unique form and prestigious tradition. It's a Burmese harp that has been used since the pre-Phu period. It is one of the signature instruments and is favourable to play across the royal court, wealthy families, and ministers, as it requires skill and talent. The saung consists of 16 strings. Its form appears arched with the body stretched in deer hide, while the neck is highly decorated and appears as a leaf of a bo de tree with a huge religious significance. The harp is decorated with pieces of Mandalay pearls, glass, and lacquer. Its strings are made of silk, but over time, the use of nylon has become more common.

Pat Waing ပတ်ဝိုင်း- also known as Pat lon- Consists of 21 differently tuned drums arranged in a circle from largest to smallest. The drums are hosted on a furnished wooden frame, which is highly decorated just like the Saung. The player sits inside while only the upper part of his torso is visible. The circular format creates a flexible atmosphere for the drummer to reach all drums as they can twist their bodies up to 180 degrees. The bigger drums are played with the palm, while the smaller ones require fingertips. Pat Waing leads the Hsaing Waing ensemble as the main instrument, signaling song transitions and section changes with different movements

Maung Hsaing မောင်းဆိုင်း and Kyi Waing ကြေးဝိုင်း - These two are the only melodic and percussive instruments in the Hsaing Waing. These gong instruments are played in a complex and fast way, right next to each other. Kyi means bronze, while Waing means circle; the ensemble comprises 21 gongs suspended on frames with special strings. Mallets with a wooden grip are used by the musician who sits in the middle. The gong has a fixed tune and leads other instruments when tuning. Maung Saing or Suspended gongs are square chimes with a variable number of about 18. The instrument is not always necessary to repeat the melody of the Maung Hsaing.

Hne နှဲ - The only wind instrument in the ensemble. There are two types of Hne, the Gyi or the Thae (small or big). The small Hne is used to perform fast and complex melodies while the bigger one produces a deeper sound and is used for slow or solemn pieces. The Hne is a type of reed aerophone, and the reed is made of cut bamboo fibre. A circular breathing technique vibrates the reed and allows the musician to have a proper breath while keeping consistency. The Hne allows the Hsaing Waing to express different performing techniques relevant to the situation or event.

Si စည်း and Wa ဝါး - The Wa are blocks of wood, and si are small symbols and are considered as one instrument. The Si is made of bronze, while Wa, as the name indicates, is made of bamboo. The Wa is played by using a wooden stic,k while Si is played using one hand. The Wa can be visualized as two clappers held together by rubber bands, creating a clapping sound.

Linkwin လင်းကွင်း(large cymbals)- The linkwin is two large cymbals that the musician clangs against each other using different techniques to simulate different sounds. Also known as the Yakwin, it is a very intense instrument and creates a dynamic effect on the music.

Conclusion

The Hsaing Waing is deeply woven into the Burmese culture and traditions of Myanmar and has been established since ancient times of the Royal Court. Not only does it hold a social significance, but the Hsaing Waing is often embedded into religious or cultural ceremonies important to Burma. Today, it sits as a reminder of Myanmar's rich historical and cultural past.

https://www.youtube.com/watch?v=SjcbkaozxXs

This video demonstrates a traditional Nat Pwe Sein Wein Ensemble

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဩဂုတ်လ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်း၍ တိုးတက်နေသောလ ဖြစ်သည်။ ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ မမျှသော အလုပ်ကြောင့် ငွေကုန်များနေမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရန်ပေါ်၍ မသွားဖြစ်ပါ။
ယတြာ ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ ဇနီးမယားအတွက် သောက များရသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်သင့်သော်လည်း ထွက်ငွေ များလွန်းသောလ ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေများ၏ အကျိုးပြုခြင်း ရရှိမည်။
ယတြာ ။ ပေါက်စီ ကပ်လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ ရရန်ရှိသောငွေများ ရရှိမည်။ ငွေဝင်ကောင်းသလောက် အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်၌ ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ခဏတွေ့ကြုံရသော မိတ်ဆွေများကို သတိထားပါ။ ဇနီးကျန်းမာရေးကြောင့် သောက ကြုံတွေ့မည်။ ယတြာ ။ ကော်ဖီနှင့်ကိတ်မုန့် ဒါနပြုပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ထွက်ရကိန်း၊ ပြောင်းရွှေ့ရကိန်း ဖြစ်ပေါ်မည်။ သို့သော် ငွေကြေးကိစ္စ အဆင်ပြေနေမည်။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ဝင်လျှင် ကောင်းပါ၏။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ဖြစ်သူနှင့် ပြဿနာ တတ်၍ သောကများနေမည်။ ယတြာ ။ လိမ္မော်သီး လှူတန်းပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ စပ်တူလုပ်ငန်းများမှ အကျိုးအမြတ်များစွာ ရရှိသောလ ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေများအတွက် သောက တွေ့ကြုံမည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ဖြစ်သူနှင့် သဘောထားကွဲ၍ လမ်းခွဲရတတ်သည်။
ယတြာ ။ ကြံရည် လှူတန်းပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်း၊ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ သားသမီးများ၏ အောင်မြင်ခြင်းများကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ယောက်ျား၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
ယတြာ ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်တိုးချဲ့ရကိန်း ရှိသည်။ ဝန်ထမ်းဖြစ်လျှင် ရာထူးတိုးမည်။ ရွှေထွက်ကိန်း ရှိသည်။ အမှုအခင်း ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လျှင် အရှုံးဖြင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။
ယတြာ ။ အားဆေး လှူတန်းပါ။

ဗေဒင်သုတ (လူသားတို့၏ ကံဇာတာ)

လူသားတို့သည် လူ့ဘဝသို့ မွေးဖွားလာသည်မှစ၍ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး စသည့်ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံတို့သည် ရှေးဘဝကံအတိုင်း ဖြစ်ကြရသည်ဟု ဗုဒ္ဓတရားတော်က ဟောကြားထားသကဲ့သို့ ကံတရား၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို လူမျိုးမရွေး တွေ့ကြုံခံစားကြရပေသည်။ လူ့ဘဝ ရောက်ရှိကြသူများသည် ချမ်းသာသော မျိုးရိုး၊ ဆင်းရဲသော မျိုးရိုး စသည်ဖြင့် မိမိတို့ ကံအရ ဝင်စားမွေးဖွားလာကြသော်လည်း ဘဝတသက်တာလုံး အဆင်ပြေချောမွေ့သည်ဟူ၍ မရှိကြပေ။

ပညာသင်အရွယ်တွင် ပညာပြည့်စုံအောင် မသင်ကြားရသော ဘဝ၊ မိဘက သင်ကြား ကျောင်းထားပေးပါလျက် မူးယစ်ဆေးစွဲ၍ ဘဝပျက်ကြရသူများ ရှိသကဲ့သို့ ဆင်းရဲကျပ်တည်းစွာ မွေးဖွားလာခဲ့ရသော်လည်း အရွယ်ရောက်မှ ဘဝအဆင်ပြေကြရ၊ ရာထူးရာခံနှင့် လူတလုံး သူတလုံး ဖြစ်လာကြရ၊ တချို့သောသူများမှာ ရာထူးရာခံကြီးများ ရရှိနေပါသော်လည်း ပြဿနာမှုခင်းတွေ့ကြုံ၍ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ ထောင်ကျခြင်းများဖြင့် ဘဝအခြေအနေဆိုးသို့ ရောက်ရှိပြီး နာမည်ပျက်နှင့် ဘဝနိဂုံးချုပ်ရသူများလည်း ရှိကြပါ၏။

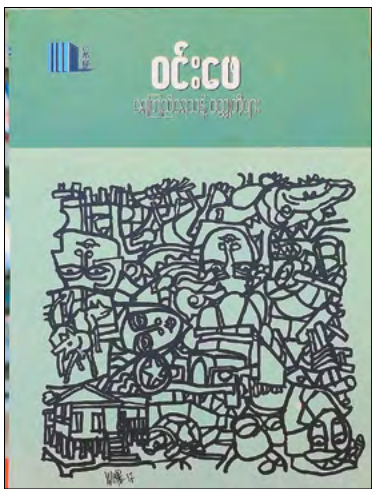
ရှေးအတိတ်ကံကြောင့် ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန်ပျက်ဟု ဆိုကြသော်လည်း လူတဦးတယောက်သည် ဘယ်အသက်အရွယ်တွင် ကောင်းမည်၊ ညံ့မည်၊ ချမ်းသာမည်၊ ဆင်းရဲမည်ကို ဗေဒင်ပညာဖြင့် သိရှိနိုင်ကြပေသည်။

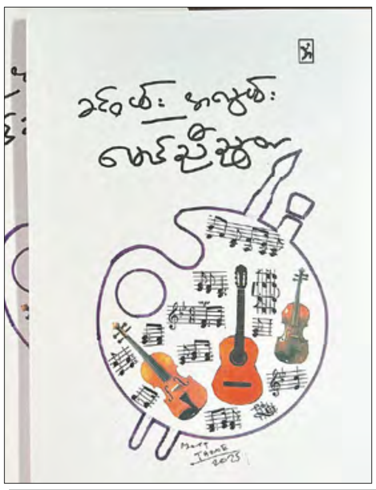
ကံစီမံရာအတိုင်း ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို ကံတရား အလိုကျအတိုင်းပါဘဲလေ ဟု စိတ်ပျက်လက်ပျက် နေကြမည့်အစား၊ ဗေဒင်မေး၍ ဘယ်အခါမှာ ကောင်းမည်၊ ညံ့မည်ကို ကြို၍ သိထားသောသူသည် ဘဝတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။

"ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ သုံးဌာန ပေါင်းစပ်မှသာ ကြီးပွားရာ၏" အဆိုရှိရာ မည်သို့ပင် ဉာဏ်ကောင်း၊ ဝီရိယကောင်း ရှိနေပါသော်လည်း ကံမပါလျှင် အောင်မြင်မှု မရတတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ကံအနေအထားသည် ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသဖြင့် ဖြစ်လာလတ္တံ့သော ကံ၏ကောင်းခြင်း၊ ညံ့ခြင်း၊ ဆိုးခြင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြအပ်ပါသည်။

ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)

ဂျေက်စာအုပ်စင်





နာဂတောင်တန်းတခေတ်တခေါင်း - လူထုဦးလှ

ဒေသန္တရခရီးများသွားရောက်သောအခါ ဒေသအသီးသီး၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံ၊ စီးပွားရေး ၊ ပညာရေး အခြေအနေများကို လေ့လာပြီး ဒေသအကြောင်းများရေးသားခဲ့သေယ စာရေးဆရာလူထူဦးလှ၏ နာဂတောင်တန်း တစေ့တစောင်း စာအုပ်ကို လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၅၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်ပြီး စာအုပ်စင်တွင်ထားသင့်သည့် စာအုပ်တအုပ်ဖြစ်သည်။

ရေကြည်ရေသနဲ့ဝတ္ထုတိုများ - ဝင်းဖေ

စာရေးဆရာ၊ ပန်းချီဆရာ။ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာဝင်းဖေရေးသားသည့် ခရီးဆောင်ကြက်တူရွေး၊ သကြားမှန်ကူ အုန်းမှန်ကူ၊ တပည့်အိမ်၊ ဂျပန်အလံ အပါအဝင် ဝတ္ထုတို၁၁ပုဒ်ကို စာရိပ်မြိုင်စာပေက စုစည်းထုတ်ဝေသည်။

ဝတ္ထုဖတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်ဖြင့် စာရေးဆရာပေးချင်သော ဆိုလိုရင်းကိုလိုက်စဉ်းစားရသည့် စာရေးဆရာဝင်းဖေ၏ ဝတ္ထုတိုကို နှစ်သက်တန်ဖိုးထားသော စာဖတ်ပရိသတ်များ ဝယ်သိမ်းသင့်သော ရသစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၆၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ခင်ဝမ်း အလွမ်း- မောင်ညီညွတ်

ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော တေးသံရှင်၊ ပန်းချီဆရာ ခင်ဝမ်းကို ရည်ညွှန်းသော စာရေးသူမောင်ညီညွတ်၏ ခင်ဝမ်းနဲ့ကျနော်၊ ကျနော်သွားတော့မယ်ဆိုတဲ့ခင်ဝမ်း၊ စွယ်စုံပန်းချီပညာရှင်ခင်ဝမ်း အပါအဝင်ဆောင်းပါး၆ပုဒ်ကို ကျော်မွေးစာပေက စုစည်းထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂျေက်ကဗျာ ၂

မတရားတဲ့ တရား

မစည်ကားသင့်တဲ့နေရာ
အဲဒီနေရာမှာပဲ
နှမြောတသစွာဖြင့်
တယောက်စီ သွား ခွါခွါချကြရ။

သိသိသာသာ
ပို့သူလည်း တယောက်စီလျော့၍
လျော့၍လာရ
စောဒက တက်မရတဲ့
လောကရဲ့ ဓမ္မတာ :(

ဆူးသစ်နီ
၀၇၊ ၁၀၊ ၂၀၂၅

စည်းကျော်ခြင်း

တိမ်ထက်ကျော်လွန်
စွန်။
မုန်တိုင်းနဲ့ တိုး
အတောင်ကျိုး။
ရေအောက်စုန်ဆန်
ဖျံ။
ကျောက်ဆောင်မှာ ညပ်
ရေယက်ပြတ်။
ကိုယ်ကျိုးချည်း ရှာ
ငါ။
အတ္တများ ဝိုက်
ခေါင်းငိုက်စိုက်။

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.

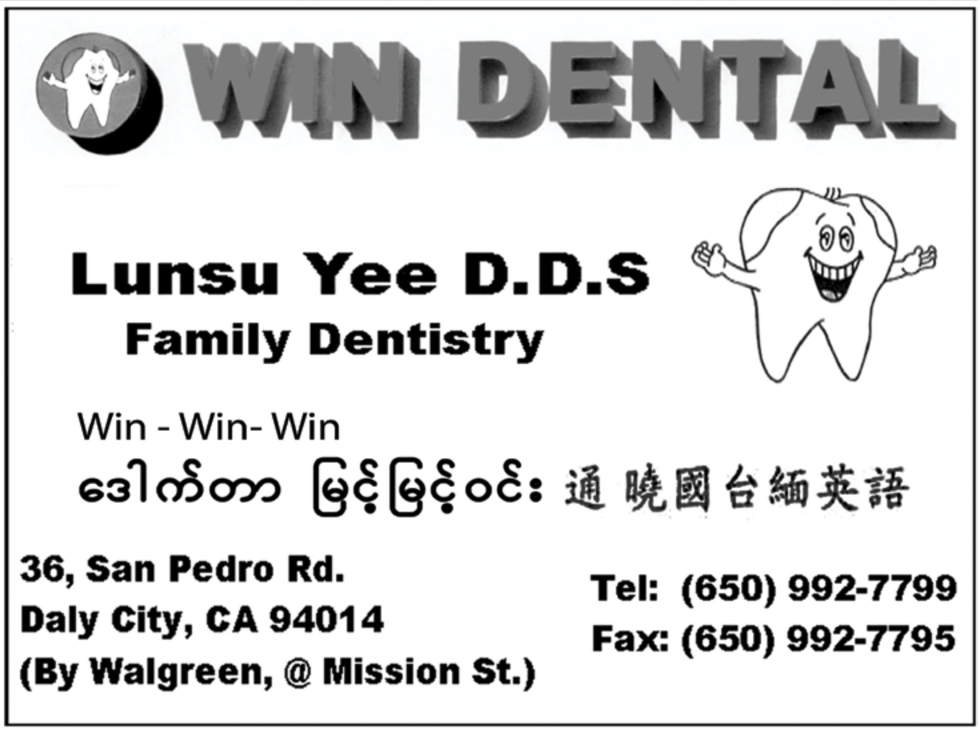
M.G will not be liable for failure to publish any Client's Material as requested or for more than one incorrect insertion of a Client's Material. In the event of an error, or omission in printing or publication of a Client's Material, M.G shall be limited to an adjustment for the space occupied by the 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 မြန်မာ့ဂျေက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။



ယခုလကာတွန်း

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဖခင်တစ်ယောက်၏ကြီးရွယ်ချက်

တစ်ခါက ဖခင်တစ်ယောက်မှာ ရင်ခွင် ပိုက်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက သူ့သားနဲ့အချိန်အကြာကြီးနေလေ့ ရှိတယ်။ သူ့သားရဲ့ မပီကလာပီကလာ ဗလုံဗထွေးစကားသံတွေကို အမြဲတန်း အသံဖမ်းထားလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့ အဲဒီလူကြီးရဲ့ဇနီးကမေးတယ်။

" ကျမတို့ကလေးရဲ့အသံတွေကို ရှင် ဘာ့ကြောင့် အမြဲတန်းဖမ်းထားရတာလဲ"

သူပြန်ပြောလိုက်တာက " သူ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ သူ့အသံကို သူ့ ဖွင့်ပြပြီး အဲဒီတုံးက သူဘာတွေပြောနေ တာလဲဆိုတာ သူ့ကို့မေးဖို့ပါ "တဲ့ ။ ။

စိုးရိမ်တဲ့ဖခင်

တစ်နေ့ ဖခင်တစ်ယောက် သူ့သားနဲ့အတူ ဆေးခန်းထဲဝင် လာတယ်။ ဆရာဝန်ကို သူ ကပြောတယ်။ " ကျနော့်သား အိမ်သော့ကို မျိုချမိလို့ ကယ်ပါအုံး ဆရာ " ။

ဆရာဝန်ကမေးတယ် ။ " ဘယ်တုံးကဖြစ်တာလဲ " " ၁၀ ရက်လောက်ရှိသွားပြီ ဆရာ " " ကနေ့ကျမှ သူ့ကိုခေါ်လာတယ်ပေါ့ " ဖခင်လုပ်သူ ပြန်ဖြေလိုက်တာက " ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျနော်တို့မှာ သော့တူအပို တစ်ချောင်း ရှိနေလို့ပါ ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သော့တူကလဲ ကနေ့ ပျောက်သွားလို့ပါ ဆရာ " တဲ့။ ။

ပြူတင်းပေါက်ကိုပွင့်စေချင်

တစ်ခါက လင်မယားတစ်စုံတွဲ ဟိုတယ် တစ်ခုမှာသွားတည်းကြတယ်။ ဟိုတယ်မှာ သူတို့ အခြေအတင်စကားများကြ တယ်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက ဟိုတယ်မန်နေဂျာကို ခေါ်ပြီးပြောတယ်။ " ငါ့မိန်းမနဲ့ငါ စကားများနေကြတယ် ။ ဟိုတယ်ပြူတင်းပေါက်ကနေ ခုန်ချမယ် လို့ မိန်းမကပြောနေတယ် "

မန်နေဂျာက " ဆောရီးပါ၊ အဲဒါခင်ဗျား တို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စပါ "

ခင်ပွန်းဖြစ်သူပြန်ပြောတာက

" ဟော့လူ၊ ပြူတင်းပေါက်ကပွင့်မနေဘူး၊ အဲဒါပြင်ဖို့လိုနေတာကွ " ။ ။

ဘီစီရှိလား

ရှေးရိုးပုံစံအမျိုးသမီးတဦး အပျော်ခရီးထွက်သူများ စခန်းချနေရာဆီ စာတ စောင်ရေးတယ်။ စခန်းချတဲ့နေရာမှာ လို အပ်တဲ့နေရာထိုင်ခင်းအကြောင်း မေးတယ်။ အဲဒီမှာ သန့်စင်ခန်းရှိမရှိ၊ သူတို့ရဲ့ အာဗီ (RV) လို့ခေါ် တဲ့ ယာဉ်နေအိမ်က အိမ်သာကိုပဲသုံးရမှာလား ဆိုတာတွေ ဘယ်လိုမေးရမလဲ သူလုံးဝမသိရှာဘူး။ တွိုင်းလက် (toilet)ဆိုတဲ့စကာလုံးကိုသုံး ပြီးမေးလို့ရမှာလား ဆိုတာလဲမသိဘူး။ အတော်ကြီးစဉ်းစားဆင်ခြင်ချိန်ဆပြီးမှ အိမ်သာထိုင်ခွက် (ဘိုထိုင်) bathroom commode လို့ရေးလိုက်တယ်။ ယဉ်ကျေးတဲ့စာတစောင်ဖြစ်ဖို့ ဒွဲဒိုးကျ လွန်းတယ်လို့ တွေးမိပြန်တယ်။ဒါနဲ့ရိုးရိုး လေးပဲ စခန်းချနေရာမှာ ကိုယ်ပိုင်ဘီစီ (BC) ရှိသလားလို့ အပြီးသတ် ရေးလိုက် တယ်။

စခန်းချနေရာပိုင်ရှင်က အဲဒီအမျိုးသမီး ဘာဆိုလိုတာကို စဉ်းစားလို့မရဘူး။ဘီစီ (BC) ရည်ညွှန်းချက်ကသူ့ကို အမှန်တကယ် အကျပ်ရိုက်စေတယ်။ တယောက်ယောက်များသိမလားမျှော်လင့်ချက်နဲ့ စခန်းချသူအတော်များများကို သူက စာထုတ်ပြတယ်။ သူတို့လဲဝေခွဲမရဖြစ်ကြ တယ်။ အမျိုးသမီးတယောက်ကတော့ ဘက်ပ်တစ်စ်ဘုရားကျောင်း(Baptist Church)ကိုရည်ညွှန်းနိုင်တယ်လို့မှတ် ချက်ချတယ်။ နွေရာသီလှုပ်ရှားမှုအ တော်များများကို ဘုရားကျောင်းကကျင်း ပပေးလေ့ရှိတာကြောင့်လို့ဆိုတယ်။ သူ က ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသူမို့ အောက်ပါ အတိုင်း စာပြန်လိုက်တယ်။

ချစ်သောမဒမ်

ပျော်ရွှင်စွာအကြောင်းပြန်လိုက်ပါတယ်။ စခန်းချမြေပြင်ရဲ့မြောက်ဖက်၉ မိုင်အကွာမှာ ဘီစီ(BC) တခုရှိပါတယ်။ တချိန်ထဲလူ၂၅၀စာထိုင်ခုံရှိတယ်။တော်တော်တော့ဝေးတယ်။ သင်က BCပုံမှန် သွားနေကျဆိုရင်တော့ သင်သဘောကျမှာ ကျွန်ုပ်သံသယမရှိပါ။ လူတော်တော် များများ သူတို့ရဲ့နေ့လည်စာထမင်းဘူးကို ယူသွားကြပြီး တနေကုန်ပျော်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် သူတို့ စောစောရောက် ပြီးညနေစောင်းတဲ့အထိ နေကြတယ်။ သိတ်သာယာလှပတဲ့နေရာဖြစ်တယ်။အသံတွေကသာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်း လှတယ်။ပုံမှန်ပို့ချပြောဆိုသံတွေကြား နိုင်တယ်။

ကျွန်ုပ်ဇနီးနဲ့ကျွန်ုပ် နောက်ဆုံး သွားခဲ့တုံးက လူသိပ်များလွန်းလို့ အဲဒီမှာ ကျွန်ုပ်တို့ တချိန်လုံးမတ်တပ်ရပ်ခဲ့ရတယ်။ထိုင်ခုံတွေပိုဝယ်ဖို့ ပိုက်ဆံရှာတဲ့ အနေနဲ့ ညလယ်စာ စီစဉ်ထားတယ်။ သင် စိတ်ဝင်စားမှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စခန်းချနေရာကို လာဖို့ သင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင် သင်နဲ့အတူ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အဖြစ် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာလိုက်မယ့်သူတွေ ရှိနေတယ်။ သင်နဲ့အတူထိုင်ကြ မယ်။သင့်ကို တခြားဒေသခံတွေအားလုံး နဲ့မိတ်ဆက်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ရင်း နှီးခင်မင်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းလေးဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါနော်။

ချစ်ခင်စွာဖြင့်

စခန်းချနေရာပိုင်ရှင်

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

July 30 ။ ယာယီသမ္မတ ဒူဝါလရှီးလ ဦးဆောင်တဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) က တာဝန်ရှိသူတွေဟာ NUG ထိန်းချုပ်နယ်မြေတွေကို သွားရောက်ပြီး ဒေသခံ ပြည်သူလူထုတွေနဲ့ တော်လှန်ရေး ရဲဘော်တွေကို တွေ့ဆုံခဲ့တယ်လို့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက လုပ်ပေးမယ် ဆိုတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကို ဟန့်တား နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးမယ် ဆိုရင် အနည်းဆုံးထောင်သုံးနှစ်ကနေ အများဆုံး ထောင်ဒဏ် တစ်သက်တစ်ကျွန်း နဲ့ သေဒဏ်အထိ ချမှတ်ခံရမယ့် ဥပဒေကို စစ်ခေါင်းဆောင်က လက်မှတ်ထိုးထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက အမျိုးသားလွှတ်တော်၊ ပြည်သူ့လွှတ်တော်၊ တိုင်းနဲ့ ပြည်နယ်လွှတ်တော်တွေ အတွက် ဖြေကြိမ်မြောက် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ဥပဒေကို မနေ့က ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပါတယ်။ ပြင်ဆင်ချက်တွေထဲမှာ ရွေးကောက်ပွဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တရားမဲ့ပြုကျင့်မှု၊ အဂတိမှုလိုက်စားမှုနဲ့ ပြစ်ဒဏ်ကျခံထားရသူတွေကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစ္စလာမ်ဘာသာရေးဆရာတွေကိုလည်း မဲပေးခွင့် ကန့်သတ်လိုက်ပါတယ်။

July 29 ။ စစ်တပ်၊ ရဲ၊ ပြည်သူ့စစ်တွေအပြင် စစ်မှုထမ်းဖူးသူမှန်သမျှ မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမယ့် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာလျှို့ ဝှက်ချက်များ ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းဥပဒေကို စစ်ကောင်စီက ဇူလိုင် ၂၈ ရက်မှာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီဥပဒေကို မလိုက်နာရင် ထောင်ဒဏ်တသက်ကနေ သေဒဏ်အထိ ချမှတ်အရေးယူမယ်လို့ ပါရှိပါတယ်။

ဇူလိုင်လကုန်ကစပြီး အမေရိကန်အထောက်အပံ့ကိုသာ မှီခိုနေရတဲ့ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် Refugee /ပြောင်းခိုသူစခန်း ၉ ခုမှာ ၇ ခုက ရရှိနေတဲ့ ရိက္ခာအထောက်အပံ့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေ လုံးဝရပ်တန့် သွားတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

July 28 ။ မိုးဆက်တိုက် ရွာသွန်းနေပြီး ရတ်တရက် မြစ်ရေတိုးလာမှုနဲ့အတူ မြို့ပေါင်း ၁၀ မြို့ထက်မနည်း ရေကြီး ရေလျှံမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

မန္တလေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာတင်ထွန်းနဲ့ စီမံကိန်းနှင့် ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးဝင်းထိုက်တို့ ၂ ယောက်ကို စစ်ခေါင်းဆောင်က ဇွန်လအတွင်းက ရာထူးက ထုတ်ပယ်လိုက်ပါတယ်။

July 27 ။ အခုလက်ရှိ ၂၀၂၅ - ၂၆ ဘဏ္ဍာနှစ်ရဲ့ ပထမ ၃လ အတွင်း မြန်မာပြည်ကို နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဝင်ရောက်တဲ့ ပမာဏဟာ US ဒေါ်လာ (၄၀ ဒသမ ၈ သန်း)သာ ရှိတာကြောင့် ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၄ - ၂၅ ကာလတူမှာ ဝင်ခဲ့တဲ့ နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပမာဏရဲ့ ၃ ပုံ ၁ ပုံသာ ရှိခဲ့ပါတယ်။

July 26 ။ မန္တလေးမြို့နဲ့ ၉ မိုင်သာကွာတဲ့ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ် သရက်ကိုင်းကျေးရွာ၊ မြကန်သာကျေးရွာနဲ့ မတ္တရာမြို့နယ် ထန်းပင်ကုန်းကျေးရွာတွေကို စစ်ကောင်စီတပ်က တန်ပြန်ထိုးစစ် ဆင်နေကြောင်း PDF(မန္တလေး)က ပြောပါတယ်။

မြင်းခြံ-ညောင်ဦးကားလမ်းပိုင်းပေါ်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကို တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေ မကြာခဏကြားဖြတ်တိုက်ခိုက်နေတာကြောင့် ခရီးသွားပြည်သူတွေ အနေနဲ့ စစ်ကောင်စီယာဉ်တန်းတွေနဲ့ အနီးကပ်လိုက်ပါ မောင်းနှင်တာတွေမလုပ်ကြဖို့ သတိပေးနှိုးဆော်ထားပါတယ်။

July 25 ။ မြန်မာစစ်တပ်နဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ မြန်မာ စစ်တပ် အတွက် လက်နက် နဲ့ လေယာဉ်တွေ ဝယ်ယူပေးနေတဲ့ ပွဲစားတွေလို့သတ်မှတ်ခံရတဲ့ မြန်မာထိပ်တန်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် လေးယောက်နဲ့ သူတို့ရဲ့ ကုမ္ပဏီတွေကို အမေရိကန်အစိုးရက ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုစာရင်းကနေ ဇူလိုင် ၂၄ ရက်မှာ ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း(၄)နှစ်ကျော်ကာလ ထောင်တွင်းမှာ လုံလောက်တဲ့ ဆေးဝါးကုသခွင့် မရလို့သေဆုံးခဲ့တဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသူ/သား (၁၂၄)ယောက်ရှိခဲ့ပြီး အိုးဘိုထောင်တွင်း သေဆုံးမှုက အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း DVB သတင်းက တင်ပြပါတယ်။

July 24 ။ မန္တလေး PDF၊ TNLA၊ ဓနု ပြည်သူ့လွတ်မြောက်ရေးတပ်ဦး DPLA စတဲ့ တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေကနေ စစ်ကောင်စီဘက်ကို ပြောင်းခိုလှုံလာသူ တပါတ်အတွင်း(၆၉)ယောက် ရှိကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မွန်ပြည်နယ်မှာ ဝီဖာမုန်တိုင်းအရှိန် လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကြောင့် ၃ ရက်အတွင်း လူနေအိမ် ၅၀၀ ကျော်ပြိုကျပျက်စီးခဲ့ပြီး လူတချို့ထိခိုက်သေဆုံးခဲ့ကြောင်း လူမှုကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေဆီက သိရပါတယ်။ ရန်ကုန် ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်မှာလည်း လေဆင်နှာမောင်းကြောင့် ကွန်တိန်နာယာဉ်အချို့ တိမ်းမှောက်ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

July 23 ။ မြန်မာစစ်တပ်၊ စစ်ကောင်စီတို့နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေအပါအဝင် လေယာဉ်ဆီရရှိရေး ကန့်သတ်ပိတ်ဆို့မှုတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ရည်ရွယ်တဲ့ ဥပဒေမူကြမ်း ၃ ခုကို US လွှတ်တော်ရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုကော်မတီက မနေ့ကရက်စွဲနဲ့ အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့အတွက် ရန်ကုန်တိုင်း ရွှေလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း(YEGA)ရဲ့ ရွှေဈေးကွက် အဖွင့်နှုန်းက ၁၆ပဲရည် အခေါက်ရွှေ တကျပ်သား ကျပ် ၅၈ သိန်း ၉ သောင်း သတ်မှတ်ထားပေမဲ့ ဒီဈေးနဲ့ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်တာ မရှိဘဲ ပြင်ပဈေးကွက်မှာ အခေါက်ရွှေ တကျပ်သား ကျပ် ၇၉ သိန်းကျော်၊ ၁၅ ပဲရည် တကျပ်သား ကျပ် ၇၄ သိန်း ၆ သောင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

July 22 ။ မြန်မာစစ်တပ်အသုံးပြုတဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်ရေးသုံးဗုံးတွေကို ချိုင်းနား အကူအညီနဲ့ ဆက်ထုတ်လုပ်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ အထူးအကြံပေးကောင်စီ(SAC-M)က ထုတ်ပြောခဲ့ပါတယ်။ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်ရေးသုံး ဗုံးတွေ ထုတ်လုပ်နေတာ မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းမကွေးတိုင်း၊ ဆိပ်ဖြူမြို့နယ်၊ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းထုတ်စက်ရုံ(ကပစ ၂၁)ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ်၊ ဗန်းမော်တိုက်ပွဲကို စစ်ကူပို့ဖို့ ဂေါဝိန်ဆိပ်ကမ်းကနေ ဧရာဝတီမြစ်ကြောင်းအတိုင်းတက်လာတဲ့ သင်္ဘော ၁၅ စင်းခန့်စစ်သင်္ဘောအုပ်စုဟာ သပိတ်ကျင်းမြို့နယ်ထဲအရောက် တိုက်ခိုက်ခံရလို့ ၂ စီး မီးလောင်ပြီး ၂ စီး ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

July 21 ။ မန္တလေးတိုင်းထဲ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေး(PDF) ပူးပေါင်းတပ်တွေ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သပိတ်ကျင်းမြို့နယ်ထဲက နေရာအများစုကို စစ်တပ်က ပြန်ထိန်းချုပ်လိုက်ပြီလို့ မြေပြင်သတင်းရင်းမြစ်တွေက BBC သတင်းကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးမြို့မှာ KTV ခန်းတွေ(၁)လ ပိတ်ထားဖို့ စစ်ကောင်စီက အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး အဲ့ဒီ KTV ခန်းတွေဟာ "ဟိုင်းခန်း"လို့ခေါ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲလို့ရတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုကာလ KTV ခန်းတွေမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ လွတ်လပ်စွာ သုံးစွဲလို့ ရလာတာကြောင့် အဲ့ဒီနေရာကို လူငယ်၊ ငွေကြေးအများအပြား သုံးစွဲနိုင်သူတွေ အဓိက သွားလာနေကြတာပါ။

July 20 ။ စစ်ကောင်စီ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ အကျဉ်းထောင်တွေထဲမှာ ဒီ ၂၀၂၅ ခုနှစ် အတွင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား (၁၆)ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကွန်ရက်(PPNM)က မနေ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရန်ကုန်ကို ကုန်အပြည့်နဲ့ ထွက်လာတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ရနောင်းမြို့၊ ကော့သောင်းမြို့ကို ဖြတ်ပြီး ကမ်းရိုးတန်းသွား ကုန်တင်သင်္ဘော(၁)စင်းဟာ ရန်ကုန်မြို့အဝင် ရန်ကုန်မြစ်ဝ ရေကြောင်းပြစခန်းနဲ့ ရေမိုင်(၇)မိုင်အကွာ ပင်လယ်ပြင်မှာ တိမ်းမှောက်ခဲ့ပါတယ်။

July 19 ။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းရဲ့မွေးရပ်၊ မကွေးတိုင်း၊ နတ်မောက်မြို့နယ်ထဲက စာသင်ကျောင်း ၁ ခုကို ဒီနေ့ (အာဇာနည်နေ့) မနက် ၁၀ နာရီခွဲဝန်းကျင်မှာပဲ စစ်ကောင်စီတပ်က လေကြောင်းနဲ့ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ရာ စာသင်ကျောင်းဆောင်၊ ဘုရားစေတီနဲ့ သိမ်အဆောက်အဦတွေ ပျက်စီးခဲ့ပြီး စစ်ကောင်စီတပ်က စက်တပ်လေထီး(Paramotor)တွေ အသုံးပြုတိုက်ခိုက်ခဲ့တာဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံတွေ ပြောပါတယ်။

ဒီနေ့ ဇူလိုင် ၁၉ မှာ ကျရောက်တဲ့ (၇၈)နှစ်မြောက် အာဇာနည်နေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ US သံရုံး၊ ဗြိတိသျှသံရုံးနဲ့ ဩစတြေးလျသံရုံးတွေက ဝမ်းနည်းကြောင်း အသီးသီး သတင်းဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကတော့ အာဇာနည်နေ့ အခမ်းအနားကို ပထမဆုံးတက်ရောက်ခဲ့ပြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းရဲ့သမီး"လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်"ကတော့ ထောင်ဒဏ်နှစ်ရှည်ချ ခံနေရတဲ့အတွက် အာဇာနည်နေ့ အခမ်းအနားကို တက်ရောက်ခွင့်မရတာ ၅ နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

July 18 ။ ဒေသတွင်း စစ်ရေးပဋိပက္ခတွေကြောင့် ၂ နှစ်ဆက်တိုက် အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်က တောင်သူတွေဟာ အခုနှစ် စိုက်ပျိုးရာသီမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်း အပြည့်အဝ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ တဝက်ခန့်ထိ လျှော့ချ စိုက်ပျိုးနေရကြောင်း တောင်သူတွေက ပြောပါတယ်။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ လယ်ဧက စုစုပေါင်း ၁၂ သိန်းရှိတဲ့ထဲ အခုနှစ်မှာ လယ်ဧက ၅ သိန်းနီးပါးသာ စိုက်ပျိုးနိုင်ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိ စစ်ဘေးရှောင်တွေအတွက် နိုင်ငံကျော်အဆိုတော် "ဖြူဖြူကျော်သိန်း"က (ဩစတြေးလျဒေါ်လာ ၃၅,၀၀၀ နဲ့ ညီမျှတဲ့) မြန်မာကျပ်ငွေ သိန်း တထောင်ကျော်(၁၀၀,၁၀၀,၀၀၀)ကို ရက္ခိုင့်တပ်တော်(ULA/AA)ရဲ့ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းရေးရုံး(HDCO)ထံ လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။

July 17 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ကျောင်းဆရာ/ဆရာမတွေအနေနဲ့ နေရာ အပြောင်းအရွှေ့ကိစ္စအတွက် ငွေသိန်းဆယ်ချီ ပညာရေးမှူးရုံးအဆင့်ဆင့်ကို လာဘ်ထိုးနိုင်သူမှ ပြောင်းရွှေ့ခွင့်ရကြောင်း ပညာရေးအသိုက်အဝန်းက ပြောပါတယ်။ အနည်းဆုံး ကျပ်သိန်း ၄၀ မှ ၆၀ အထိ လာဘ်ထိုးငွေပေးမှ ပြောင်းရွှေ့ခွင့်ရပြီး မပေးနိုင်ရင် အပြောင်းအရွှေ့ကိစ္စ မလွယ်ကူဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

အာဆီယံ ဘုံသဘောတူဆုံးဖြတ်ချက်(၅)ရပ်ကို မလိုက်နာခဲ့တဲ့ အာဏာသိမ်းစစ်တပ်ဟာ ဒီနှစ်အကုန်မှာလုပ်မယ့် ရွေးကောက်ပွဲကနေ မြန်မာပြည်ရဲ့ ကိုယ်စားပြုအစိုးရတရပ်အဖြစ် ပုံဖော်ပြီး အာဆီယံစင်မြင့်ကို တက်လှမ်းဖို့ ကြိုးစားနေတာလို့ နိုင်ငံရေးလေ့လာသူတွေက ပြောပါတယ်။ လက်ရှိရွေးကောက်ပွဲကို မြို့နယ်(၂၀၀)ကျော်မှာ ကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်ထားပြီး ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို နိုင်သူအကုန်ယူစနစ်ရော အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ်နဲ့ပါ ကျင်းပသွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောထားပါတယ်။

July 16 ။ စစ်ကိုင်းငလျင်ကြီး ပြီးနောက် ၄ လနီးပါးကြာထိ မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းမှာ နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်တွေ(အကြိမ်ရေ ၂၀၆ ကြိမ်)ထိ ထပ်လှုပ်ခတ်နေပြီး အခုလို အနည်းငယ်ပြင်းတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်တွေ လှုပ်ခတ်တာ(၁)နှစ်နီးပါး ကြာနိုင်ကြောင်း ငလျင်ပညာရှင်တွေက သတိပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒါရိုက်တာ"ဏကြီး" ရိုက်ကူးပြီး အကယ်ဒမီ အိန္ဒြာကျော်ဇင်၊ ပိုင်ဖြိုးသုနဲ့ အောင်မြင့်မြတ်တို့ ပါဝင်

To Page 11

သရုပ်ဆောင်ထားတဲ့ "What happened to the Wolf?" ရုပ်ရှင်ကို US နယူးယောက်မြို့ ၊ Regal Union Square Theater မှာ ပြသခဲ့ပြီးဒီဇာတ်ကားဟာ အာဏာသိမ်းမှုမတိုင်ခင်၂၀၂၀ မှာ ရိုက်ကူးပြီးစီးခဲ့ပေမယ့် မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ရုံတင်ပြသလို့ မရတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ ပြသခဲ့ကြတာပါ။

July 15 ။ ရခိုင်ပြည်၊ မြောက်ဦးဒေသမှာ တိုက်ပွဲအတွင်း ဘုရားပုထိုးတချို့ ကျည်ဆန်ထိမှန်တာ၊ အမြောက်ကျည် ထိမှန်တာနဲ့ စစ်ကောင်စီရဲ့ လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်မှုကြောင့် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုပြတိုက်ကြီး ပျက်စီးခဲ့ရပြီး လက်ရှိမှာတော့ အဲဒီအပျက်စီးတွေထဲက တချို့ကို ပြန်လည်ပြုပြင်နေကြောင်း ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။ တိုက်ပွဲအတွင်း စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်မှုကြောင့် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုပြတိုက် ပျက်စီးမှု၊ ပြတိုက်တွင်း ကျောက်စာချပ်တွေ ပျက်စီးမှု၊ နရပတိဘုရား ကျည်ဆန်ထိမှန်ခဲ့ရမှုနဲ့ ရွှေတောင်စေတီ လက်နက်ကြီးငယ်ကျလို့ ပြိုပျက်၊ စစ်ကောင်စီတပ်သားတွေ ကတုတ်ကျင်းတူး နေထိုင်ခဲ့တာကြောင့် သင်းကျိတ်တော်စေတီ အုတ်မြစ်တွေ ပျက်စီးသွားတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံတဝန်းလုံးမှာ စစ်ရှုံးပြီး စခန်းပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးထားရတဲ့ စစ်ကောင်စီက သူတို့ဆုံးရှုံးထားတဲ့ မြို့တွေနဲ့ တပ်စခန်းတွေကို ပြန်လည်သိမ်းပိုက်ရယူနိုင်ဖို့ အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းမှုတွေ ရှိကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)က သတင်းထုတ်ပြန်ရာ စစ်ကောင်စီဟာ နိုင်ငံတဝန်းလုံးက လူငယ်တွေကို ပစ်မှတ်ထား ဖမ်းဆီးကာ ပြည်သူ့စစ် အတင်းသွင်းနေပြီး သင်တန်းဆင်းလူငယ်တွေကို သူတို့စိတ်ဆန္ဒမပါဘဲ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာပြင်တွေဆီ အတင်းပို့ဆောင်နေကြောင်း ပြောပါတယ်။

July 14 ။ ရန်ကုန်မြို့က ဘားနဲ့ စားသောက်ဆိုင်တချို့ရဲ့ ညအချိန်မတော်ထိ တီးခတ်၊ သီဆိုနေတဲ့ ဆူညံသံတွေကြောင့် အနီးအနားနေထိုင်သူတွေ အဆင်မပြေဖြစ်နေကြကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ရွေးကောက်ပွဲ ဘယ်နေ့လုပ်မယ်ဆိုတာ မကြေညာသေးပေမဲ့ မြန်မာပြည်တဝန်းက စစ်တပ်ထိန်းချုပ်ရာမြို့နယ်တွေမှာ အီလက်ထရောနစ် မဲပေးစက်ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရေး ကျောင်းဆရာ/ဆရာမတွေကို အီလက်ထရောနစ် မဲပေးစက်(MEVM) ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ သင်တန်းပေးနေပါတယ်။

July 13 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဇွန်၊ ဒုလတာအအတွင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NU G)က နွေဦးတော်လှန်ရေးမှာ ကျဆုံးခဲ့ရတဲ့ သူရဲကောင်းပြည်သူတွေနဲ့ CDM ဝန်ထမ်းတွေ အပါအဝင် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီ ငွေကျပ် (၃၄၃ ဒသမ ၃၅ သန်း)ကို အမှန်တကယ် အကူအညီ လိုအပ်နေသူတွေဆီ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့တဲ့အကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အင်အားပြင်းလျှင်လှုပ်ပြီးခဲ့တာ ရက်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်လာပေမဲ့ လျှင်ဒဏ်သင့် အိမ်ထောင်စုပေါင်း ၅ သိန်းလောက်ဟာ ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့ ဝင်ငွေမရှိသေးဘူးလို့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂရုံးက ပြောပါတယ်။ ကနဦး တွေ့ရှိချက်အရ အိမ်ထောင်စု ၆၀ ％ ဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံရာ လိုအပ်နေဆဲဖြစ်ပြီး၊ အိမ်ထောင်စု ၃ စုမှာ ၁ စုက ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ဖို့ ဝင်ငွေမရှိသေးတာကို တွေ့ရှိရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

July 12 ။ ရန်ကုန်-မန္တလေး အမြန်လမ်းမကြီးမှာ အခုနှစ် ၆ လ အတွင်း ယာဉ်မတော်တဆမှုပေါင်း (၉၄)မှု ဖြစ်ခဲ့ပြီး သေဆုံးသူ(၂၈)ယောက်ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း အမြန်လမ်းမကြီး ရဲတပ်ဖွဲ့ မှတ်တမ်းတွေအရ သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ရွေးကောက်ပွဲက ဦးစားပေးမဟုတ်ကြောင်း အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်း(အာဆီယံ)က သဘောတူညီခဲ့ပြီး ရွေးကောက်ပွဲအစား ငြိမ်းချမ်းရေး ကတိကဝတ်တွေကို လိုက်နာဖို့ မြန်မာစစ်ကောင်စီကို တိုက်တွန်းခဲ့ကြောင်း အာဆီယံ ဥက္ကဋ္ဌ(မလေးရှားနိုင်ငံ)က မနေ့က ပြောခဲ့ပါတယ်။

July 11 ။ စစ်ကောင်စီတပ်တွေ ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ နောင်ချိုမြို့မှာ အရပ်သား ပြည်သူတွေရဲ့ နေအိမ်တွေ ဖောက်ထွင်းခံရပြီး အိမ်တွင်းပစ္စည်းတွေ ခိုးယူခံနေရကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာအမျိုးသမီးလုပ်သား ခေါ်ယူမှု တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံဘက်က နည်းလာတဲ့အတွက် သင်တန်းတက်ရောက်တဲ့ အမျိုးသမီးဦးရေလည်း ကျဆင်းသွားပါတယ်။ ကိုရီးယားက အလုပ်ခေါ်တာ နည်းတဲ့အတွက် ဂျပန်ကိုသွားဖို့ ပိုအားစိုက်လာပြီး စစ်ကောင်စီက လအလိုက် ပြည်ပထွက်အလုပ်လုပ်ခွင့်ဦးရေ ကန့်သတ်လာတာကြောင့် ထွက်ခွာခွင့်ရဖို့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းရမယ့် အခြေအနေတွေ ကြုံနေရကြောင်း မြန်မာအမျိုးသမီးလုပ်သားတချို့က ပြောပါတယ်။

July 10 ။ မြန်မာပြည်က နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးရတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ မိန်းကလေးငယ်တွေအတွက် ဩစတြေးလျ အစိုးရက ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေနှင့် ရန်ပုံငွေအဖွဲ့(UNFPA)ကတဆင့် ဒေါ်လာ ၄ သန်းကူညီမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

နိုင်ငံရေးလောကမှာ လူသိများထင်ရှားတဲ့ ရွှေညဝါဆရာတော် ပျံတော်မူသွားခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်စာပေလောကရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ စာရေးဆရာမောင်သာချို (အသက် ၆၈နှစ်)လည်း ဒီနေ့တရက်တည်း ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ ၂ဦးဟာ စစ်အာဏာသိမ်းချိန်မှာ အစောဆုံး ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရသူတွေဖြစ်ပြီး ပြန်လွတ်လာတော့လည်း တရက်တည်း အတူလွတ်ခဲ့တာပါ။

July 09 ။ ၂၀၂၅၊ ပထမ ၆ လအတွင်း အကျဉ်းထောင်ပြောင်းရွှေ့ခံရတဲ့ အကျဉ်းသား (၉၅၀)ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာအကျဉ်းထောင်သက်သေ Myanmar Prison Witness အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

နယ်စည်းမခြားသတင်းသမားများအဖွဲ့(RSF) ရဲ့ ၂၀၂၅ ခုနှစ် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အရ မြန်မာပြည်ရဲ့ သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်ဟာ နိုင်ငံပေါင်း(၁၈၀ မှာ ၁၆၉) အဆင့်ဖြစ်နေပြီး ဆိုးရွားတဲ့ အနီရောင်အဆင့် သတ်မှတ်ခံထားရပါတယ်။

July 08 ။ မြန်မာပြည်ကနေ US ကို တင်ပို့မယ့်ကုန်စည်တွေအတွက် အခွန် ၄၀ ％ ကောက်ခံမယ်လို့ US သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင်ထံ စာပေးပို့ခဲ့ပြီးဩဂုတ် ၁ ရက်နေ့မှာ ဒီအခွန်ကောက်ခံမှု စတင်အသက်ဝင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ကို မဖြစ်မနေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုကြောင်း နွေဦးတော်လှန်ရေးခေါင်းဆောင် ဒေါက်တာ တေဇာဆန်းက ထောက်ပြ အကြံပြုခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိဖွဲ့ထားတဲ့ NUG အစိုးရဟာ နွေဦးတော်လှန်ရေးကို ပန်းတိုင်အထိ ခေါ်ဆောင်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည် ကင်းမဲ့ကြောင်း သူက ဝေဖန်ခဲ့တာပါ။

July 07 ။ ရန်ကုန်စက်မှုဇုန်တွေက စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ အလုပ်သမားတွေကို စစ်တပ်က စစ်မှုထမ်း လူသစ်ရဖို့အတွက် ဖိအားပေးခေါ်ဆောင်တာတွေ များလာပြီး ဒီနှစ်ဆန်းပိုင်းကနေ ဇွန်လအထိ အလုပ်သမား(၅၀)ဝန်းကျင်ထိ ခေါ်ဆောင်ခံခဲ့ရကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံစက်မှုလက်မှုနဲ့ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းပေါင်းစုံ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ်က ပြောပါတယ်။

ကရင်နီအမျိုးသားကာကွယ်ရေးတပ်(KNDF) သိမ်းယူထားတဲ့ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းက မိုးဗြဲမြို့ကို စစ်ကောင်စီတပ်တွေက ၆လကြာ ထိုးစစ်ဆင်ပြီး ပြန်သိမ်းနိုင်ခဲ့ပြီလို့ ဒီနေ့မှာ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

July 06 ။ ဖားကန့် ကျောက်စိမ်းမြေ ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်- KIA ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ မော်နေရာတွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က ထိုးစစ်ဆင်နေပြီး ဖားကန့်မြို့တွင်းလှည့်ပတ် လှုပ်ရှားနေကြောင်း KIA ပြန်ကြားရေးက ဘီဘီစီကို ပြောပါတယ်။

ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ - PDF အပါအဝင် တော်လှန်ရေးဖွဲ့တွေကို ဘက်ပြောင်းလာဖို့ စစ်ကောင်စီက ကမ်းလှမ်းတာဟာ တော်လှန်ရေးကို သွေးခွဲရေး နည်းဗျူဟာ သုံးနေတာလို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ-NUG က ပြောပါတယ်။

July 05 ။ ပဲခူးတိုင်း၊ တောင်ငူခရိုင်၊ ကျောက်ကြီးမြို့နယ်မှာ စစ်တပ်က ဒရုန်းနဲ့ ဗုံးကြဲတာကြောင့် တောကြောင်ပေါက်ကျေးရွာက လူ ၄ ဦး သေဆုံးကြောင်း ဒေသခံတွေပြောချက်အရ သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကျောက်ဖြူမြို့နယ်ကနေ ရန်ကုန်မြို့၊ လှည်းကူးမြို့မှာ ကျောင်းလာတက်ရင်း လနဲ့ချီကြာပျောက်ဆုံးနေတဲ့ လူရည်ချွန် နှစ်ထပ်ကွမ်းဆုရှင် အသက် ၁၇ ကျော်အရွယ် မဆုရတနာအောင် G12 သမီးငယ်ရဲ့ သတင်းပေးနိုင်သူကို ဆုငွေ ကျပ်သိန်း ၂၀၀ ပေးမယ်လို့ မိခင်ဖြစ်သူက ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွင်း ကလေးငယ်တချို့၊ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးတွေ၊ လူငယ်တွေ ပျောက်ဆုံးတာတွေလည်း လူပျောက်ကြေညာတာတွေကနေ တွေ့ရပါတယ်။

July 04 ။ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ မြန်မာပြည်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလေးသူငယ်များနှင့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာကို စစ်ကောင်စီက ကန့်ကွက်ကြောင်း တုံ့ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂ အစီရင်ခံစာမှာ စစ်ကောင်စီက အသက်မပြည့်သူ ကလေးသူငယ် ၄၈၂ ယောက်ကို စစ်သားအဖြစ် စုဆောင်းအသုံးပြုခဲ့ကြောင်း ပါရှိပါတယ်။

စစ်မှုထမ်းဥပဒေ ထုတ်ပြန်ပြီးနောက်ပိုင်း တပ်သားသစ်စုဆောင်းတာနဲ့ ငွေကြေးတောင်းခံတဲ့ နိုင်ငံတဝန်းက အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင် ၁၁၉ ယောက်အထိ သတ်ဖြတ်ခံထားရကြောင်း DVB သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

July 03 ။ ၂၀၂၅ - ၂၀၂၆ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ မြန်မာ့ GDP ခန့်မှန်းချက်ဟာ အချက်အလက်တွေ မှန်ကန်မှုမရှိသလို ပြည့်စုံမှုမရှိဘဲ ခန့်မှန်းထားတာသာဖြစ်ကြောင်း စကစခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဘဏ်အနေနဲ့ ၂၀၂၅-၂၆ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ GDP ကိုအရင်က ၂ ဒသမ ၅ ရာ％ လောက် တိုးတက်လာမယ်လို့ ခန့်မှန်းခဲ့ပေမဲ့ အခုချိန်မှာ အနုတ် ၂ ဒသမ ၅ ခန့်ရှိလာမယ်လို့ ခန့်မှန်းထားတာပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၅ လအတွင်း ဧရာဝတီတိုင်းထဲ ဝင်လာတဲ့ ရိုဟင်ဂျာ အယောက်(၂၀၀)ကျော်ကို စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ရဲတွေက ဖမ်းဆီးခဲ့ပြီး တချို့ကို ထောင်ဒဏ်တွေ ချမှတ်ထားကြောင်း ရိုဟင်ဂျာတွေကို ကူညီပေးသူတွေက ပြောပါတယ်။

July 02 ။ ဖားဆောင်းမြို့မှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ တိုက်ပွဲအတွင်း ဗုံးလာကြဲတဲ့ စစ်ကောင်စီ တိုက်လေယာဉ် ၁ စီးကို ကရင်နီတပ်ပေါင်းစုံ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက ပစ်ချနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကရင်နီတပ်ပေါင်းစုံ စစ်ဦးစီးအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ တိုက်လေယာဉ် ၄ စီးထဲက ချိုင်းနားထုတ် FTC-2000G အမျိုးအစား တိုက်လေယာဉ် ၁ စီးကို ပစ်ချနိုင်ခဲ့တာဖြစ်ကြောင်း DVBက ဖော်ပြပြီး စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် စကစ လေတပ်ရဲ့ တိုက်လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ် ၁၃ စီးကို တော်လှန်ရေးဘက်က ပစ်ချခဲ့တာပါ။

ရန်ကုန်၊ လှိုင်သာယာမှာ ရဲတွေနဲ့ အတူ ရှိနေတဲ့ အကြမ်းဖက်တိုက်ဖျက်ရေး ဥပဒေပုဒ်မနဲ့ ဖမ်းဆီးထားသူ အမျိုးသမီးကို သေနတ်သမား တချို့ ပစ်ခတ်မှုတွေ လုပ်ပြီး ကယ်ထုတ်သွားခဲ့ရာ နာရီပိုင်း အတွင်းမှာ ကယ်ထုတ်သွားသူတွေရော၊ ကယ်ထုတ် ခံရသူ အမျိုးသမီးကိုပါ ပြန်လည် ဖမ်းဆီး ရမိခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

July 01 ။ နိုင်ငံတဝန်းဆုံးရှုံးထားတဲ့နယ်မြေတွေထဲက တချို့ကို စစ်ကောင်စီတပ်ဘက်က ဒီနှစ်ဆန်းပိုင်းကစ ပြန်ထိုးစစ်ဆင်လာပြီး နှစ်ဝက်ကျိုးချိန်မှာ ဆုံးရှုံးနယ်မြေတွေထဲက တချို့ကို ပြန်ထိန်းချုပ်လာနိုင်ခဲ့တဲ့အပြင် တော်လှန်ရေးတပ်တွေဘက်က မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲတွေမှာလည်း အနိုင်အရှုံး မပြတ် ကြာမြင့်တဲ့စစ်မျက်နှာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှု တိုက်ဖျက်ရေး အထူးအဖွဲ့အနေနဲ့ ဇူလိုင် ၁ ရက် တရက်တည်းမှာ ကျပ်သိန်း ၁,၃၀၀ ကျော် တန်ဖိုးရှိ တရားမဝင် ကုန်စည်ပစ္စည်းတွေ ဖမ်းဆီးရမိတယ်လို့ သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အရောင်ရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

China investigates Shaolin Temple's head monk on suspicion of financial and sexual misconduct

July 28 | https://tinyurl.com/yjj3w2ra

HONG KONG — The head of China's famous Shaolin Temple has been defrocked as authorities investigate allegations of financial offenses and sexual misconduct.

Shi Yongxin, the temple's abbot since 1999, has had his ordination certificate revoked, China's state-backed Buddhist Association said in a statement Monday, citing allegations that he embezzled and misappropriated project funds and temple assets.

The hunt for the next Dalai Lama

July 27 | https://tinyurl.com/2xmnh4e9

Before long, Tibetan Buddhism will enter an unknown world – one without its current Dalai Lama. He has been the leader since he was chosen as a toddler more than 80 years ago. But the Dalai Lama is now 90, and talking openly about the process to pick his successor.

PM Modi meets King Charles III; discusses ties, sustainability, gifts sapling under 'Ek Ped Maa Ke Naam'

July 25 | https://tinyurl.com/2pk-w7htp

Prime Minister Narendra Modi met His Majesty King Charles III at the Sandringham Estate in England on Thursday, where the two leaders held wide-ranging discussions on bilateral ties and avenues for deeper collaboration between India and the United Kingdom.

ICJ Opinion Opens the Door for Climate Change Lawsuits Against Developed Nations

July 24 | https://tinyurl.com/3swvcrjk

The International Court of Justice (ICJ), the UN's principal judicial body, announced the release of its Advisory Opinion on the Obligations of States in respect of Climate Change, indicating that countries have an obligation under international law to reduce greenhouse gas (GHG) emissions and to contribute to climate change adaptation, opening up potential requirements by wealthier nations to pay compensation to developing countries most affected by climate change.

Is High-Fructose Corn Syrup Worse for You Than Sugar?

July 22 | https://tinyurl.com/yc7hwthu

With one Truth Social message from President Trump, high-fructose corn syrup became the most talked-about ingredient of the summer.

The president surprised nearly everyone last week — including executives at the Coca-Cola Company — when he announced that Coke would start using cane sugar. "You'll see," he wrote. "It's just better!" In the United States, almost all Coke is made with high-fructose corn syrup.

China starts building world's biggest hydropower dam

July 21 | https://tinyurl.com/yhjt5989

Construction of the world's biggest hydropower megadam has begun, China's premier has said, calling it the "project of the century".

The huge structure is being built on the Yarlung Tsangpo river, in Tibetan territory.

UN-Habitat executive director: Nearly 300 million people homeless worldwide

July 19 | https://tinyurl.com/5n8nbb2j

The world remains far from the goal of "adequate housing for all." In an exclusive interview with #LeadersTalk, UN-Habitat Executive Director Anaclaudia Rossbach tells CGTN host Wang Guan that over 2.8 billion people currently live in inadequate housing worldwide, including more than 1.1 billion in slums or informal settlements, and over 300 million who are completely homeless.

600,000 rich foreigners paying $1 million apiece: Thailand's ex-PM floats idea for new golden visa

July 18 | https://tinyurl.com/bdk9stne

Thailand's former Prime Minister Thaksin Shinawatra has proposed a new golden visa programme targeting 600,000 wealthy foreigners, each contributing $1 million in exchange for long-term residency and property rights. The plan, he said, could inject substantial capital into the economy and support public services like education.

'Reserved in the womb' and sold for £500: Police bust baby trafficking ring

July 17 | https://tinyurl.com/532z5te2

Indonesian police have uncovered an international baby trafficking syndicate which has allegedly sold at least 25 infants to buyers in Singapore since 2023.

Authorities made 13 arrests related to the syndicate in the Indonesian cities of Pontianak and Tangerang this week, and rescued six babies who were about to be trafficked – all of whom are around a year old.

Thai woman arrested for blackmailing monks with thousands of videos after sex

Jualy 16 | https://tinyurl.com/33btyv2v

Thai police have arrested a woman who allegedly had sexual relations with monks, and then used photos and videos of the acts to extort money from them.

The woman, who police are calling "Ms Golf", had sex with at least nine monks, police said at a press conference on Tuesday. They believe she received around 385 million baht ($11.9m; £8.8m) over the past three years.

Animals react to secret sounds from plants, say scientists

July 14 | https://tinyurl.com/3a95t4j8

Animals react to sounds being made by plants, new research suggests, opening up the possibility that an invisible ecosystem might exist between them.

In the first ever such evidence, a team at Tel Aviv University found that female moths avoided laying their eggs on tomato plants if they made noises they associated with distress, indicating that they may be unhealthy.

ASEAN agrees Myanmar election is not a priority, Malaysia says

July 10 | https://tinyurl.com/43takj65

The Southeast Asian bloc ASEAN has agreed that an election in Myanmar was not a priority and is urging the country's ruling junta to adhere to its peace commitments instead, Malaysia's foreign minister said on Friday.

Myanmar, an ASEAN member, is in the grips of an escalating civil war and critics have derided the junta's planned election this year as an attempt to prolong military rule through proxies in the absence of a viable political opposition.

Trump's Tariffs to Hit Myanmar's Garment Manufacturers Hard

July 9 | https://tinyurl.com/mpjxmv8y

The U.S.' decision to impose a 40 percent tariff on goods from Myanmar will deal a fresh blow to the country's apparel industry that employs nearly 800,000 workers. U.S. President Donald Trump on Monday announced a fresh round of tariffs on 14 countries, with the highest rate of 40 percent imposed on Myanmar and Laos. They will take effect from Aug. 1.

Putin slams 'liberal globalization' as obsolete, calls on 'emerging' markets to mobilize

July 6 | https://tinyurl.com/23ewrccc

Russia's president, Vladimir Putin, has told leaders of the BRICS bloc of emerging economies that the age of 'liberal' globalization is over. Putin addressed the bloc's leaders at a summit in Rio de Janeiro by video link because of an international arrest warrant against him on charges of war crimes in Ukraine.

In Japan, a manga artist has predicted a disaster in early July, causing a drop in tourism

July 2 | https://tinyurl.com/yc2p3r6d

The 'prediction' made by a manga author has sparked panic and a decline in bookings around July 5, the day that she claims an earthquake will trigger a massive tsunami. Authorities have reiterated that it is impossible to predict earthquakes.

New citizenship path for foreign residents in Thailand agreed by cabinet. Interior Ministry to frame details

Jun 29 | https://tinyurl.com/2r22vvm9

The Interior Ministry on Sunday clarified that the plan to grant Thai nationality to stateless individuals born in Thailand will not apply to refugees in camps or foreign nationals holding passports.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

July 30 ။ ၈ ဒသမ ၈ မဂ္ဂနီကျု ပမာဏရှိတဲ့ အင်အားပြင်းထန် ငလျင်က ရုရှားနိုင်ငံအရှေ့ဘက်ကမ်းက ကျွန်းဆွယ် နေရာကို ရုရှားဒေသစံတော်ချိန် ၁၁ နာရီ ၂၅ မိနစ်မှာ ဗဟိုပြုပြီး လှုပ်ခတ်သွားပါတယ်။လှုပ်ခတ်မှုနောက်မှာ ဆူနမိ သတိပေးချက်တွေ ဂျပန် ဟာဝိုင်ရီနဲ့ အမေရိကအနောက်ကမ်းတို့မှာ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။

အိန္ဒိယမှာ အကြီးဆုံး ပုဂ္ဂလိက လုပ်ငန်းရှင် တာတာအကြံပေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း(TCS) ဟာ အလယ်အလတ်နဲ့ အကြီးတန်းစီမံခန့်ခွဲရေးအဆင့်တွေမှာ အလုပ်ပေါင်း ၁၂,၀၀၀ ကျော်ကို လျှော့ချမယ်လို့ ကြေညာပါတယ်။ အိန္ဒိယ နည်းပညာကုမ္ပဏီတွေ AI သုံးလာလို့ လူလတ်တန်းစားတွေ အိပ်မက် ပျက်ပျယ်စပြုပြီဖြစ်ပါတယ်။

July 29 ။ ချိုင်းနားပြည်မှာ သုံးနှစ်သားအရွယ်ထိ ကလေးတယောက်ချင်းအတွက် မိဘတွေကို တနှစ် ယွမ် ၃၆၀၀ (ဒေါ်လာ ၅၀၀) ပေးဖို့ အစိုးရက ကမ်းလှမ်းနေပါတယ်။ ဒါဟာ ချိုင်းနားအစိုးရရဲ့ နိုင်ငံအဆင့် မွေးနှုန်းမြှင့်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ကူညီရေးအစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘောဒီးယားနဲ့ထိုင်း ပဋိပက္ခ ၆ ရက်အတွင်း ဝင်ရောက်လာပါပြီ။ ဒီပဋိပက္ခကြားသန်းနဲ့ချီတဲ့ ထိုင်းရောက် မြန်မာလုပ်သားတွေအနေခက်နေတာတွေ့ရပါတယ်။

July 28 ။ ချိုင်းနားပြည် အလယ်ပိုင်း ဟေနန်ပြည်နယ်က တောင်ရိုးပေါ်က ကမ္ဘာကျော် ရှောင်လင် ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီး ရှီရောင်ရှင်ကို ခိုးယူမှု၊ အမျိုးသမီးများစွာနဲ့ မဖွယ်မရာ ပတ်သက်မှု၊ တိတ်တိတ်ပုန်းကလေးတွေ ရမှု စတဲ့ အမှုတွေနဲ့ စစ်ဆေးနေကြောင်း ဘုန်းကြီးကျောင်းဘက်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ကွန်ဂိုဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတနိုင်ငံ (DRC) မှာ ကာလဝမ်းရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေလို့ အခုနှစ်အစပိုင်းက စပြီး ကူးစက်ခံရသူ ၃၅,၀၀၀ ကျော်နဲ့ သေဆုံးသူ ၇၀၀ ကျော် ရှိခဲ့ပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယား လစ်ဘရယ်သမ္မတသစ် တက်လာပြီးတဲ့နောက် ဆက်ဆံရေး ပြန်ထူထောင်ဖို့ အဆိုပြုကမ်းလှမ်းတာတွေကို မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင် ကင်မ်ဂျုံအန်းရဲ့ ညီမဖြစ်သူ ကင်မ်ယိုးဂျုံက ပယ်ချလိုက်ပါတယ်။

July 27 ။ ချိုင်းနားဝန်ကြီးချုပ် လီချန်က ဉာဏ်ရည်တု AI ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ အသုံးပြုမှုအတွက် လမ်းညွှန်ဖို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သဘောတူတဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မူဘောင်နဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို အမြန်ဆုံးဖွဲ့စည်းဖို့ ဇူလိုင် ၂၆ ရက်မှာ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာအသိုက်အဝန်းက ဉာဏ်ရည်တု (AI) ကို ပူးတွဲအုပ်ချုပ်ရေး ပိုပြီး အလေးပေးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တူနီးရှားတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ရာပေါင်းများစွာဟာ ဇူလိုင် ၂၅ ရက်က မြို့တော် တူးနစ်စ်မှာ သမ္မတ ကိုက်စ်ဆေအစ်ဒ်ကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြခဲ့ပြီး သူ့အစိုးရဟာ နိုင်ငံကို လေဟာပြင် အကျဉ်းထောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့တဲ့ "အာဏာရှင်အစိုးရ" အဖြစ် ရှုတ်ချခဲ့ပါတယ်။ သမ္မတ ဆေအစ်ဒ်ရဲ့ အာဏာသိမ်းမှု ၄ နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်နေ့မှာ ဆန္ဒပြခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

July 26 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၊ ဥတ္တာပရာဒက်ရှ်ပြည်နယ်ရှိ ဂါးဇီးယာဘာ့ဒ်မြို့မှာ တရားမဝင် သံရုံးအတု တခုကို လည်ပတ်လုပ်ကိုင်နေတယ်လို့ စွပ်စွဲခံထားရတဲ့ အမျိုးသားတယောက်ကို ရဲတပ်ဖွဲ့က ဇူလိုင် ၂၂ ရက်မှာ ဖမ်းဆီးခဲ့ပါတယ်။

SpaceX ကုမ္ပဏီရဲ့ Starlink ဂြိုဟ်တုဝန်ဆောင်မှုဟာ နိုင်ငံတကာမှာ အကြီးမားဆုံးချို့ယွင်းမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် သောင်းနဲ့ချီတဲ့သုံးစွဲသူတွေရဲ့ အင်တာနက် ပြတ်တောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဇူလိုင် ၂၄ ရက်မှာ အချိန် ၂ နာရီခွဲလောက် ကြာမြင့်ခဲ့တဲ့ ပြတ်တောက်မှုကြောင့် SpaceX ရဲ့ စီအီးအို အီလွန်မက်စ် အပါအဝင် အမှုဆောင်အရာရှိတွေပါ တောင်းပန်ခဲ့ကြပါတယ်။

July 25 ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံဟာ လာမယ့် စက်တင်ဘာလမှာကျင်းပမယ့် အကြိမ် ၈၀ မြောက် ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံမှာ ပါလက်စတိုင်းကို နိုင်ငံအဖြစ် တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုမယ်လို့ ပြင်သစ်သမ္မတ အီမန်နူယယ် မက်ခွန်း က ဇူလိုင် ၂၄ ရက်မှာ ပြောကြားလိုက်ပြီး ဒါက ဒေသတွင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေး ဖော်ဆောင်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ကြောင်းလည်း ဆိုပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) ဟာ လက်ကျန်ပစ္စည်းတွေ ကုန်သွားတာကြောင့် မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတဲ့ နိုင်ဂျီးရီးယား အရှေ့မြောက်ပိုင်းရှိ လူပေါင်း ၁ ဒသမ ၃ သန်းအတွက် အစားအစာနဲ့ အာဟာရ အကူအညီတွေကို ဆိုင်းငံ့ထားလိုက်ရတော့မယ်လို့ ဇူလိုင် ၂၃ ရက်က ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

July 24 ။ ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်ဟာ ဂျူး-ကျောင်းသားတွေအပေါ် အကာအကွယ်မပေးနိုင်ခဲ့ဘူးဆိုတဲ့ အစိုးရရဲ့ စွပ်စွဲချက်အရ ဒေါ်လာ သန်း ၂၀၀ ကျော် ဒဏ်ကြေးပေးဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ ၃ နှစ်အတွင်း အဲဒီပမာဏအတိုင်း ဖက်ဒရယ်အစိုးရဆီ ပေးသွင်းရမှာ ဖြစ်တယ်လို့လည်း တက္ကသိုလ်ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်ထဲမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

နိုင်ငံတကာက ပါလက်စတိုင်းနယ်မြေအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ အနောက်ဘက်ကမ်းဒေသကို အစ္စရေး အချုပ်အခြာအာဏာအောက် သွတ်သွင်းဖို့ အဆိုပြုချက်ကို အစ္စရေးလွှတ်တော် 'ကနက်ဆက်' က ဇူလိုင် ၂၃ ရက်မှာ အတည်ပြုပါတယ်။

July 23 ။ ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (UNESCO) ဟာ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ လူမှုရေးအရ မမျှတတဲ့ ခွဲခြားမှုတွေအပေါ် ထောက်ခံ အားပေးနေတာကြောင့် အမေရိကားနိုင်ငံအနေနဲ့ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်တော့မယ်လို့ နိုင်ငံခြားရေးဌာနက အတည်ပြုပါတယ်။

အခုသီတင်းပတ်အတွင်း ရုရှားနဲ့ ဇေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုမတိုင်ခင် အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးနဲ့ အကျဉ်းသားတွေကို လွှတ်ပေးရေးဟာ ထိပ်တန်းဦးစားပေးဖြစ်ကြောင်း ယူကရိန်းသမ္မတ ဇလန်စကီးက ဇူလိုင် ၂၂ ရက်မှာ ပြောပါတယ်။

July 22 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံဟာ စာသင်ကျောင်းထဲကို စစ်တပ် လေယာဉ်ပျက်ကျခဲ့လို့ သေဆုံးခဲ့ရသူ ၂၇ ဦးအတွက် နိုင်ငံတော်အဆင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းနေ့ ပြုလုပ်သွားဖို့ ရှိပါတယ်။ သေဆုံးသူအများစုဟာ ကျောင်းသားတွေဖြစ်ပါတယ်။

Chrysler ၊ Jeep နဲ့ Fiat လိုမျိုး နာမည်ကြီး ကားအမှတ်တံဆိပ်တွေထုတ်လုပ်တဲ့ ကမ္ဘာ့ပဉ္စမမြောက် အကြီးဆုံးကားကုမ္ပဏီ Stellantis ဟာ ၂၀၂၅ ပထမနှစ်ဝက်အတွင်း ဒေါ်လာ ၂ ဒသမ ၇ ဘီလီယံအထိ ဆုံးရှုံးမှုရှိခဲ့ကြောင်း ဇူလိုင် ၂၁ ရက်မှာ အတည်ပြုသွားပါတယ်။

July 21 ။ နို့စို့အရွယ်ကလေး အနည်းဆုံး ၂၅ ယောက်ကို စက်ပူက ဝယ်ယူသူတွေထံ ၂၀၁၃ ခုနှစ်ကတည်းက ရောင်းချနေတဲ့ နိုင်ငံတကာကလေးကုန်ကူးအဖွဲ့ကို အင်ဒိုနီးရှားရဲတပ်ဖွဲ့က ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

လူ ၁၇၉ ယောက် သေဆုံးစေခဲ့တဲ့ ကိုရီးယား/ဂျေဂျူးလေကြောင်းလိုင်း၊ ဘိုးအင်း ၇၃၇ လေယာဉ် ပျက်ကျမှုဟာ လေယာဉ်မှူးဖြစ်သူက အင်ဂျင်မှားပိတ်မိတာကြောင့်လို့ အစီရင်ခံစာက ဖော်ပြပါတယ်။

July 20 ။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာတော့ ညွန့်ပေါင်းပါတီအဖွဲ့ဟာ အထက်လွှတ်တော်မှာ မဲအများစု မရဘဲ ရှုံးနိမ့်သွားပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် အီရှီဘာကတော့ နုတ်ထွက်ဖို့ အစီအစဉ် မရှိသေးဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ အမေရိကားရဲ့ အခွန်ခြိမ်းခြောက်မှုနဲ့ တိုးလာနေတဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်းကြောင့် အခက်ကြုံနေရတဲ့အချိန်မှာ ဂျပန်မှာ အခုရွေးကောက်ပွဲကျင်းပတာဖြစ်ပါတယ်။

July 19 ။ အမေရိကားသမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်က မားဒေါ့နဲ့ Wall Street ဂျာနယ်တို့ကို အက်စတိန်းရဲ့ ဆောင်းပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒေါ်လာ ၁၀ ဘီလီယံနဲ့ တရားစွဲထားပါတယ်။

အမေရိကားနိုင်ငံစုံကော်ပိုရေးရှင်းနဲ့ နည်းပညာလုပ်ငန်းစုကြီး မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကုမ္ပဏီဟာ အမေရိကား စစ်တပ်ကို နည်းပညာအကူအညီပေးရာမှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံအခြေစိုက် အင်ဂျင်နီယာတွေကို အသုံးပြုတာ ရပ်ဆိုင်းမယ်လို့ ဇူလိုင် ၁၈ ရက်မှာ ပြောပါတယ်။

July 18 ။ ယူကရိန်းသမ္မတ ဗိုလိုဒီမီယာ ဇလန်းစကီးရဲ့အစိုးရအဖွဲ့ ပြောင်းလဲဖွဲ့စည်းမှုမှာ ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ် ယူလီယာဆီပရင်ဒင်ကို ကို ဝန်ကြီးချုပ်အသစ်အဖြစ် တာဝန်ပြောင်းလဲပေးအပ်လိုက်ပါပြီ။

ပျက်ကျခဲ့တဲ့ Air India လေကြောင်းလိုင်းပိုင် ဘိုးအင်း 787 လေယာဉ်ရဲ့ ဆီခလုတ်တွေကို လေယာဉ်မှူးက ပိတ်ချပစ်ခဲ့တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အမေရိကားတာဝန်ရှိသူတွေက ကနဦး ကောက်ချက်ချထားကြောင်း ရိုက်တာသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

July 17 ။ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ဒိုင်နိုဆောရုပ်ကြွင်းကို ဒေါ်လာ ၃၀ ဒသမ ၅ သန်းနဲ့ ရောင်းချခဲ့ပြီး လေလံတင်ခဲ့တဲ့ ဒိုင်နိုဆောတွေအနက် တတိယဈေးအများဆုံး ဖြစ်လာပါတယ်။

အင်္ဂါဂြိုဟ်ရဲ့ ဥက္ကာခဲကို ဒေါ်လာ ၅ ဒသမ ၃ သန်းနဲ့ Sotheby က စံချိန်တင် ရောင်းချခဲ့ပါတယ်။ ၅၄ ပေါင်ရှိတဲ့ ဒီဥက္ကာခဲဟာ လေလံတင်ရောင်းချတဲ့ ဥက္ကာခဲတွေအနက် ဈေးအကြီးဆုံးအဖြစ် စံချိန်တင်ခဲ့ပါတယ်။

July 16 ။ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ရုရှားကို ယူကရိန်းနဲ့ အပစ်ရပ်ရေး ရက်ပေါင်း ၅၀ အတွင်း သဘောတူညီချက် တခု မရရင် ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုတွေ လုပ်မယ်ဆိုပြီး ခြိမ်းခြောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကရင်မလင်ဘက်က ဒီလို ရာဇသံ ပေးတာဟာ လက်ခံနိုင်စရာ မရှိဘူးလို့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ သမိုင်းတလျှောက် အကြီးမားဆုံး အချက်အလက်ပေါက်ကြားမှု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အာဖဂန်နိုင်ငံသား ၂၄,၀၀၀ နီးပါးနဲ့ မိသားစုဝင်တွေကို လျှို့ဝှက်စွာ ခိုလှုံခွင့်ပေးခဲ့ကြောင်း အစိုးရအဖွဲ့က ပထမဆုံး ဝန်ခံသွားပါတယ်။

Labubu အရုပ်တွေထုတ်တဲ့ ကုမ္ပဏီ Pop Mart က ဒီနှစ် ပထမ ၆ လရဲ့ အမြတ်ငွေ ၃၅၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း မြင့်တက်ခဲ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

July 15 ။ ထအသက် ၁၀၀ ကျော်လာပြီးတဲ့နောက် မာရသွန်ပြေးပွဲကို ယှဉ်ပြိုင်နေဆဲ ကမ္ဘာ့အသက်အကြီးဆုံး မာရသွန်အပြေးသမား ဖော်ဂျာဆင်းဂ်ဟာ အသက် ၁၁၄ နှစ်အရွယ်မှာ ကားတိုက်ခံရပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

ဇူလိုင် ၁၅ ရက် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ချိုင်းနားပြည်တွင်းအသားတင်ထုတ်လုပ်မှုတန်ဖိုး (GDP) ဟာ ဒုတိယသုံးလပတ်အတွင်း ၅ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်ခဲ့တယ်လို့ NBS အနေနဲ့ အတည်ပြုပါတယ်။

July 14 ။ မြန်မာ - အိန္ဒိယနယ်စပ် စစ်ကိုင်းတိုင်း ၊ နာဂကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ မြန်မာဘက်ခြမ်းမှာရှိတဲ့ အိန္ဒိယဆန့်ကျင်ရေးလက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ရဲ့ စခန်းလေးခုကို အိန္ဒိယစစ်တပ်က ဒရုန်းတွေသုံးပြီး တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ မြေပြင် အခြေအနေသိရှိတဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ထိုင်းအရှေ့မြောက်ပိုင်း၊ ခွန်ကဲင်ခရိုင်ရဲ့ အလှမယ်ရွေးပွဲ အကဲဖြတ်ဒိုင်တယောက်ဖြစ်တဲ့ အမ့်ဖိချ်ဆုထောင်းန်ဟာ ကျားဖြန့်ဂိုဏ်းရဲ့ ငွေလိမ်မှုကို ခံခဲ့ရတဲ့နောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားခဲ့တယ်လို့ ထိုင်းသတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

July 13 ။ တောင်ကိုရီးယားရဲ့ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနဟာ နိုင်ငံတကာရေပိုင်နက်ပေါ်မှာ အမေရိကား B-52 ဗုံးကြဲလေယာဉ်နဲ့ တိုက်လေယာဉ်တွေလည်း ပါဝင်တဲ့ ဂျပန်နဲ့ အမေရိကားတို့နဲ့အတူ ပူးတွဲ လေကြောင်းလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

မက္ကဆီကိုသမ္မတ ကလောက်ဒီယာ ရှိန်းဘောင်းမ်ဟာ အမေရိကားပြည်ထောင်စုမှာ လတ်တလော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစီးနင်းမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဇူလိုင် ၁၁ ရက်မှာ ရှုတ်ချလိုက်ပြီး ဇန်နဝါရီလကတည်းက ဒီစစ်ဆင်ရေးမှာ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံသား အနည်းဆုံး ၃၅၅ ယောက် ဖမ်းဆီးခံထားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

July 12 ။ Big Beautiful Bill လို့ သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်အမည်ပေးထားတဲ့ အသုံးစရိတ်ဥပဒေကြမ်းကို အတည်ပြုလိုက်ချိန်မှာ အမေရိကားပြည်ထောင်စုရဲ့ ကြွေးမြီ ပမာဏနဲ့ အဲဒီကြွေးမြီတွေကြောင့် စီးပွားရေးထိခိုက်နိုင်ခြေကို မေးခွန်းထုတ်မှုတွေ ပြန်ရှိလာပါတယ်။ အခွန်လျှော့ချတဲ့ အသုံးစရိတ်ဥပဒေကြောင့် လက်ရှိကြွေးမြီ ဒေါ်လာ ၃၇ ထရီလျံ အပြင် နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၃ ထရီလျံ ထပ်တိုးတော့မှာပါ။

July 11 ။ ချိုင်းနားရဲ့ အလုံးစုံကျူးကျော်လာနိုင်ခြေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကျွန်းကိုတန်ပြန်ကာကွယ်ရေးအရှိန်မြှင့်တဲ့ ထိုင်ဝမ်ရဲ့ နှစ်လည်စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှု ဟန်ကွမ်း ကို စတင်နေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတစ်လျှောက်လုံးကိုကြည့်ရင် အခုတစ်ခေါက်က ကုန်ကျစရိတ်အကြီးမားဆုံးနဲ့ ကာလအရှည်ကြာဆုံးဖြစ်မှာပါ။

ချစ်ပ်ပြားထုတ်လုပ်တဲ့ Nvidia ဟာ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး ဒေါ်လာ ၄ ထရီလီယံ ပြည့်တဲ့ ကုမ္ပဏီအဖြစ် စံချိန်တင်ခဲ့ပါတယ်။

အသားတွေမှာ ယင်ကြီးဥမှ အသားစားပိုးလောက် (Screwworm) တွေ တွေ့ရှိလို့ဆိုပြီး မက္ကဆီကိုမှ ကျွဲနွားတင်သွင်းမှုကို အမေရိကားက ထပ်မံရပ်ဆိုင်းလိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ချဲ့ကားလွန်းတယ်လို့ မက္ကဆီကိုသမ္မတ ကလောက်ဒီယာ ရှိန်းဘောင်းမ်က ပြောပါတယ်။

July 10 ။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဟာ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုမှု (accreditation) စံချိန်စံညွှန်းတွေနဲ့ ကိုက်ညီမှု မရှိတော့ဘူးလို့ ထရမ့်ပ် အစိုးရက ကြေညာလိုက်ပြီး ရုပ်သိမ်းပေးဖို့အတွက် ဒီလို တရားဝင် အသိအမှတ်ပြုပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းကိုပါ စာပို့အကြောင်းကြားထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုတရားရုံး (ICC) ဟာ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံရဲ့ အမြင့်ဆုံး ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် ဟိုက်ဘာတူလာအခွန်းဇာဒါ အပါအဝင် ထိပ်တန်း တာလီဘန်ခေါင်းဆောင် ၂ ယောက်ကိုဖမ်းဝရမ်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။

July 9 ။ မြန်မာနိုင်ငံက သက်ဆိုင်ရာ ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးအနေနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲတစ်ခုဖြစ်အောင် အထောက်အကူဖြစ်စေမဲ့ အခင်းအကျင်းကို ဖန်တီးဖို့ အာဆီယံ နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးများအစည်းအဝေးမှာ မလေးရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မိုဟာမက်ဟာဆန်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဒေသတွင်းအတွက် ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ မဟာဗျူဟာစီမံချက်တွေဟာ ဘယ်အမေရိကား ခေါင်းဆောင်မှုကိုမှ မူတည်မနေဘဲ ကိုယ်ပိုင်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ဆောင်နေကြတာလို့ ဖိလစ်ပိုင် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ဂီလ်ဘာတို တီအိုဒိုရိုက ပြောပါတယ်။

July 8 ။ ကမ္ဘာကြီးအတွက် စေရာဇ်မလိုချင်ဘူးလို့ အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်ကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ဘရာဇီးသမ္မတ လူးဝစ်အင်နာစီယို လူလာ ဒါဆေးလ်ဗားက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ် နေတန်ယာဟုဟာ အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်ကို နိုဘယ်လ် ငြိမ်းချမ်းရေးဆုအတွက် အဆိုပြုထားကြောင်း အိမ်ဖြူတော်မှာ လာရောက်တွေ့ဆုံစဉ် ပြောကြားခဲ့ပြီး နိုဘယ်လ်ကော်မတီထံ ပေးပို့တဲ့ တရားဝင် အဆိုပြုစာ မိတ္တူကိုပါ ထရမ့်ပ်ကို ပေးအပ်ခဲ့ပါတယ်။

July 7 ။ ဂီတပညာရှင် ၁,၃၅၃ ယောက်ဟာ ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ ရက်ကလင်ဟောက်ဇန်မြို့မှာ မိုးရေကို အံတုစုရုံးခဲ့ကြပြီး ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး တယောသံစုံတီးဝိုင်းအဖြစ် ဇူလိုင် ၆ ရက်က စုဝေးပြီး ဂန္ထဝင်ဂီတပညာရှင်ကြီး လုဒ်ဝစ် ဗန်ဘီသိုဗင်ရဲ့ အမှတ် ၉ ဆင်ဖိုနီ နောက်ဆုံးပိုင်းဖြစ်တဲ့ "Ode to Joy" တေးသွားကို တီးခတ် စံချိန်တင်ခဲ့ပါတယ်။

ရေနံထုတ်လုပ်ရောင်းချသူ နိုင်ငံများအဖွဲ့ (OPEC) နဲ့ မဟာမိတ်တွေစုပေါင်းပြီး OPEC+ လို့ခေါ်တဲ့ အသိုက်အဝန်းက ဩဂုတ်လမှာ တရက်ကို ရေနံစည်ပေါင်း ၅၄၈,၀၀၀ (bpd) အထိ ထုတ်လုပ်မှု တိုးမြှင့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်လို့ ကြေညာပါတယ်။

July 6 ။ အမေရိကပါတီတည်ထောင်ထားတယ်လို့ အီလွန်မတ်စ်ခ်က ဆိုရှယ်မီဒီယာ X မှာ ပို့စ်တင်ထားပါတယ်။

July 5 ။ စစ်ကောင်စီက သူ့ရဲ့ ဝင်ငွေရလမ်းအတွက် အဓိကထောက်တိုင်တွေ ဖြစ်တဲ့ ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ် ငွေ့ အရင်းအမြစ်တွေကို ပိုပြီး အာရုံစိုက် ရှာဖွေလာနေပါတယ်။ သယံဇာတထွက်ရှိတဲ့ ဖားကန့်က ကျောက်မျက်တူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းအများစု၊ မိုးကုတ်က ပတ္တမြားတွင်းတွေနဲ့ အညာတကြောနဲ့ မတ္တရာစဉ့်ကူးက ရွှေတွင်းတွေကို လက်လွှတ်ထားရတဲ့ စစ်ကောင်စီအတွက် စွမ်းအင်ကဏ္ဍကနေ ဝင်ငွေတွ ဆက်ရနေဖို့၊ တိုးရနေဖို့က အရေးတကြီးဖြစ်လာနေပါတယ်။ မကြာသေးခင်ကပဲ ကမ်းလွန် ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ လုပ်ကွက်သစ်အတွက် မြန်မာအခြေစိုက် ထိုင်း နိုင်ငံသားပိုင်ကုမ္ပဏီနဲ့ စာချုပ်ချုပ်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ပီရူးနိုင်ငံက ရှေးဟောင်းသုတေသီတွေဟာ အနှစ် ၃,၅၀၀ သက်တမ်းရှိတဲ့ ရှေးဟောင်းမြို့တခုကို ဇူလိုင် ၃ ရက်မှာ ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပါတယ်။

July 4 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံဟာ အခုနှစ်အတွင်း ဒရုန်းပေါင်း ထောင်သောင်းချီ ထုတ်လုပ်ဖို့ Swift Beat အမေရိကားကုမ္ပဏီနဲ့ သဘောတူ လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့တယ်လို့ ယူကရိန်းသမ္မတ ဗိုလိုဒီမာ ဇလန်းစကီးက ဒိန်းမတ်နိုင်ငံခရီးစဉ်အတွင်းမှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

AI အသိဉာဏ်ရည်တုကဏ္ဍမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ တဟုန်ထိုး တက်လာတာနဲ့အမျှ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းနည်းပညာကုမ္ပဏီကြီး Microsoft က ဝန်ထမ်းပေါင်း ၉,၀၀၀ ကျော်ကို လျှော့ချသွားမယ်လို့ အတည်ပြုပါတယ်။

July 3 ။ တိဘက် ဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါင်းဆောင် ဒလိုင်းလားမားက သူကွယ်လွန်ပြီးနောက်မှာ သူ့နေရာဆက်ခံမယ့် သူကို ရွေးချယ်သွားမယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပြီး၊ သူကွယ်လွန်သွားရင် လားမား အင်စတီကျူးရှင်း ဘာဖြစ်မှာလဲ ဆိုတဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ မသေချာမှုတွေကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

ပိုလန်နိုင်ငံဟာ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံရဲ့ ဟွန်ဒိုင်းရိုတမ် ကုမ္ပဏီကနေ K2 တိုက်ပွဲဝင်တင့်ကားတွေ ဒုတိယသုတ်ကို လက်ခံရယူဖို့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု ပြီးစီးသွားပြီဖြစ်ပြီး စာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးဖို့ စီစဉ်နေကြောင်း ပိုလန်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးက ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် မြေထဲပင်လယ်မှာ အပူချိန်စံချိန်သစ်တွေက ပုံမှန်လို ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ စပိန်သိပ္ပံပညာရှင်တယောက်က ဇူလိုင် ၂ ရက်မှာ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

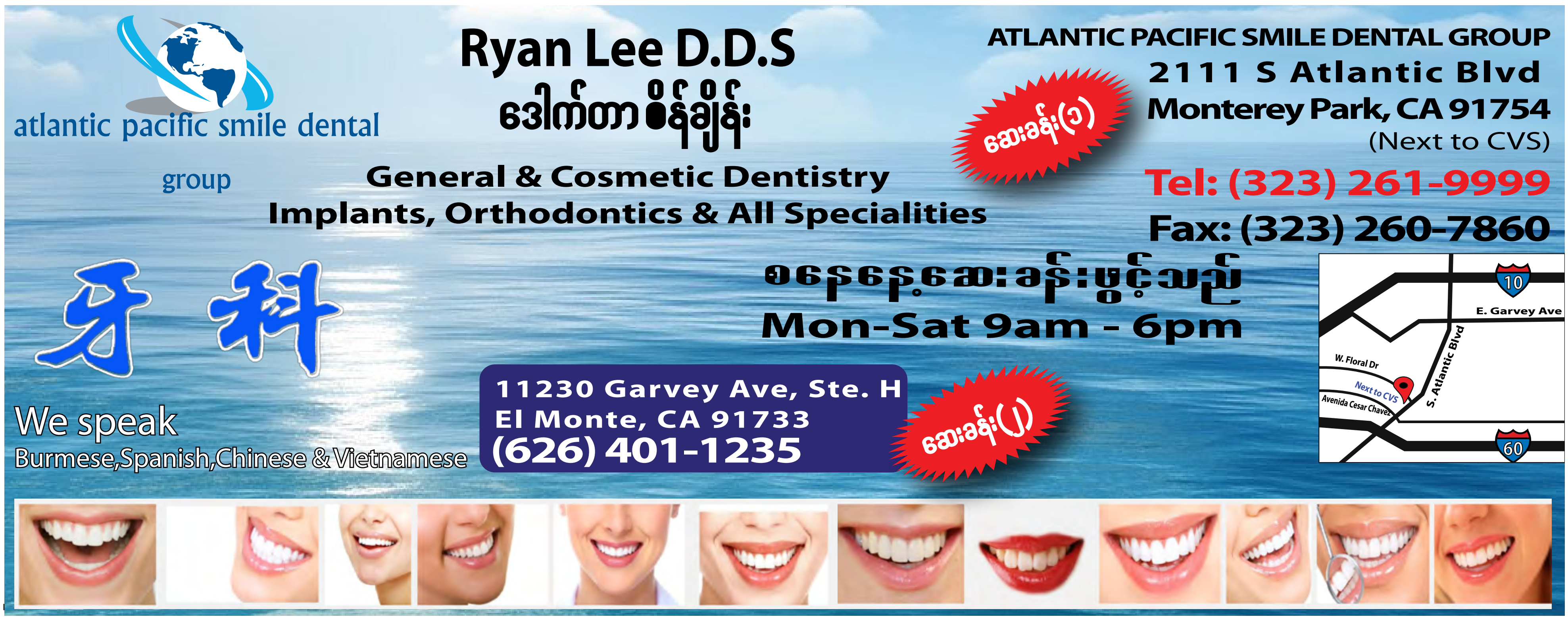
July 2 ။ ဥရောပမှာ လုံခြုံရေးစိုးရိမ်မှုတွေ မြင့်နေချိန်မှာ စစ်မှုထမ်းဖို့ အလားအလာအတွက် အကဲဖြတ်ဖို့ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံမှာ အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီးသား အမျိုးသမီးတွေ ဇူလိုင် ၁ ရက်ကစပြီး မှတ်ပုံတင်ဖို့ လိုအပ်သွားပါပြီ။

BTS အဖွဲ့ဝင် ၇ ယောက်စလုံး စစ်မှုထမ်းတာဝန် ပြီးဆုံးခဲ့ပြီးနောက် တောင်ကိုရီးယား K-pop အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ BTS ဟာ လာမယ့်နှစ်မှာ အယ်လ်ဘမ်အသစ်နဲ့ တိုးဖျော်ဖြေပွဲတွေလုပ်ဖို့ အစီအစဉ်လုပ်ထားတယ်လို့ အတည်ပြုပါတယ်။

July 1 ။ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ်တာဝန်ယူပြီး တစ်နှစ်ပြည့်ဖို့ တစ်လအလို ဇူလိုင် ၁ ရက်မှာ ဝန်ကြီးချုပ်ပေထုန်တန် ရှင်နာဝပ်ဟာ ထိုင်းအစိုးရအိမ်တော်ကနေ ထွက်ခွာသွားရပါပြီ။ ထိုင်းနိုင်ငံဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာခုံရုံးက ဝန်ကြီးချုပ်ပေထုန်တန်ရှင်နာဝပ်ကို ရာထူးကနေ ဆိုင်းငံ့ကြောင်း ဇူလိုင် ၁ ရက်က ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းပုဂ္ဂလိကဘဏ်တချို့က မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ ဖွင့်ထားတဲ့ထိုင်းဘဏ်အကောင့်တွေကို ပိတ်ပစ်တာ၊ ငွေကြေးလွှဲပြောင်းနိုင်တဲ့ပမာဏကို ကန့်သတ်တာတွေလုပ်ပြီး တင်းကျပ်ကိုင်တွယ်လာပါတယ်။

June 30 ။ အာဖရိက အရှေ့ပိုင်းက ယူဂန္ဒာနိုင်ငံကို အနှစ် ၄၀ နီးပါး အုပ်ချုပ်ခဲ့တဲ့ သမ္မတ ယိုဝါရီ မူဆာဗေနီဟာ လာမယ့်နှစ် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲ ထပ်ပြိုင်ဦးမယ်လို့ အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။


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

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

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

RE/MAX Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
Re/Max 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

Louisville, KY သာသနာ့တံခွန်ကျောင်းတိုက် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူ

ဓာတ်ပုံ- သာသနာ့တံခွန်ကျောင်းတိုက်

Kentucky ပြည်နယ် ၊ Louisville မြို့ သာသနာ့တံခွန်ကျောင်းတိုက်တွင် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်၂၀တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ကျောင်းတိုက်တွင် ဝါဆိုဝါကပ်တော်မူကြမည့်သံဃာတော် ၈ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဝါဆိုသင်္ကန်း ဝါဆိုဆွမ်းနှင့်လှူဒါန်းဖွယ်ရာအဖြာဖြာတို့ကိုဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ဝါဆိုသင်္ကန်းပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကုသိုလ်ရှင်မိသားစု ၄၇စုက မ တည်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

Brooklyn, NY လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း ဝါဆို

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ

Brooklyn, New York - အမေရိကန်-မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၊ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၏ ၄၂ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်၆တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဗုဒ္ဓ ဆင်းတုတော်ကို ပန်း၊ ရေချမ်း၊ သစ်သီးတို့ပူဇော်ကာ သရဏဂုံတည်ခြင်း၊ သံဃာတော်၉ပါးကို ဝါဆိုသင်္ကန်း၊ နေ့ဆွမ်းနှင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုများကို ကုသိုလ်ရှင်များက ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့် ပရိသတ်များကို မုန့်ဟင်းခါး၊ အချိုပွဲများဖြင့် နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ရေစက်ချ၊ အမျှ ဝေခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ ဦးစင်ချို၊ Dr. စန္ဒာဝင်းတို့ဖြစ်သည်။

MAHAA ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

New York မြို့ Myanmar American Humanitarian Aid Association (MAHAA) အသင်း၏ (၁၆) ကြိမ်မြောက် မြန်မာအစားအစာ မုန့်မျိုးစုံနှင့် တော်လှန်ရေးအထောက်အကူပြုအမှတ်တရ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲကို ဇူလိုင်၁၂၊ ၂၀၂၅တွင် Elmhurst ရှိ Saint James Episcopal Church တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ရှင်များက မြန်မာအစားအစာမျိုးစုံကို ဆိုင်ခန်းများ ဖွင့်လှစ်ရောင်းချခဲ့ပြီး အခမ်းအနားသို့ အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ်သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတက် ရောက်ခဲ့ပြီး ဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

New Jersey မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း စုပေါင်းဝါဆို

New Jersey ပြည်နယ်ရှိ လောကချမ်းသာစေတီတော်နှင့် မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း၏ ၃၀ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ပွဲအခမ်းအနားကို ဇူလိုင်၂၀၊ ၂၀၂၅တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်မှာ ဒေါက်တာရာပြည့် + ဒေါက်တာစောသဇင် နှင့် သမီး နှင်းဖြူပြည့်တို့ ဖြစ်ကြပြီး သံဃာတော်၈ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသူဧည့်ပရိသတ်၆၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာဒါနပြု ခဲ့ပြီး သံဃာတော်များကို ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း၊ တရားနာ မေတ္တာပို့သခြင်းနှင့် ရေစက်ချ အမျှဝေခြင်း ကုသိုလ်များပြုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ။

Indanapolis, IN. Uttama Foundation နွေရာသီ မိခင်ဘာသာစကား သင်တန်းဆင်း

ဓာတ်ပုံ- Uttama Foundation

Indanapolis, Indiana ရှိ Uttama Foundation က ဦးစီးဖွင့်လှစ်ပေးသော ၂၀၂၅ခုနှစ် SL-Burmese as a second language class နွေရာသီ မိခင်ဘာသာစကား သင်တန်းဆင်းပွဲကို ဇူလိုင်၂၆၊ ၂၀၂၅ က ကျင်းပခဲ့ရာ သင်တန်း အစအဆုံး တက်ရောက်ခဲ့ကြသော ကျောင်းသား ကျောင်းသူ၁၀ ဦးတို့အား စေတနာ ဆရာမများဖြစ်ကြသော ဒေါ်စောမြသန္တာ၊ မဝင်းစန္ဒီစော၊ မောင်သက်ဟိန်းသူ၊ မယု လှိုင်အေး တို့က သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ ပေးအပ်ကြခဲ့ကြပြီး ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်ဆရာတော် အရှင်ကုဏ္ဍလလဲ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

အရှင်ကုဏ္ဍလသည် ရခိုင်ရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်ပြီး Indanapolis တဝိုက်ရှိ မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်း အခြေချလာသူများနှင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးများကို ယဉ်ကျေးမှုရိုးရာနှင့်ပတ်သက်သော အခမ်းအနားများ ကျင်းပပေးခြင်း၊ မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းလာသောအသိုင်းအဝိုင်းကို စုစည်းဆက်သွယ်ပေးခြင်းများကို Uttama Foundation ဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ရဟန်းပျိုတစ်ဦးဖြစ်သည်။

Fort Wayne, IN ဇေတဝန်ကျောင်း နွေဦးတော်လှန်ရေး ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

Fort Wayne, Indiana ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် တတိယအကြိမ် နွေဦးတော်လှန်ရေး ရန်ပုံငွေ ဈေးရောင်းပွဲကိုကျင်းပခဲ့ရာ ရန်ပုံငွေမိသားစုဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် မိသားစု၁၆စုက အလှူငွေများက $1530 ထည့်ဝင်လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး စေတနာရှင်မိသားစု၁၅စုက အစားအစာများချက်ပြုတ်ရောင်းချခဲ့ကြရာ $6117 ရရှိခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေဈေးပွဲတော်သို့ Fort Wayne မြို့ရှိ မြန်မာမိသားစု၁၀၀ကျော်လာရောက် အားပေးခဲ့ကြပြီး တတိယအကြိမ် နွေဦးတော်လှန်ရေး ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲမှ လှူဒါန်းငွေနှင့် ဈေးရောင်း ပွဲမှရရှိငွေ စုစုပေါင်း $7674 ရရှိကြောင်း ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်က ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

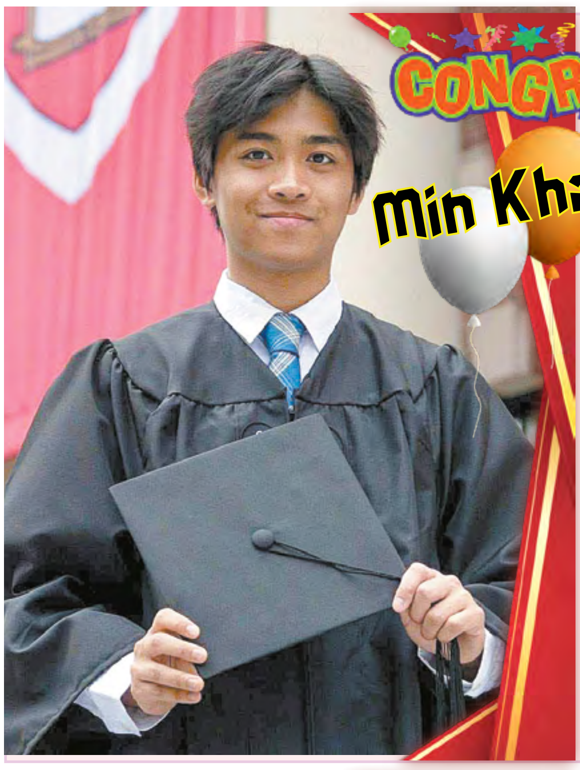
ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော်အရှင်ကုသလသည် ၁၉၈၈ မျိုးဆက်ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပြီး ABSDA တပ်ရင်း၂၁၁၏ တပ်သားဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ခေတ်အဆက်ဆက်မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင် မှလွတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်၊ ကူညီခဲ့သူဖြစ်ရုံသာမက Fort Wayne မြို့အပါအဝင် အနီး မြို့များရှိ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကျန်းမာရေး၊ သာရေး၊ နာရေးနှင့် အမေရိကားတွင်နေထိုင်သူများ ရုံး ကိစ္စများ အခက်အခဲရှိလျှင် လူမျိုး၊ ဘာသာမရွေး စေတနာဖြင့် ကူညီပေးလျက်ရှိသော ကွန်မြူနတီ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးလဲဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

CONGRATULATIONS!

Wai Hann San

Class of 2025

California နေ Ko Kyaw Sann Oo နဲ့ Ma Tin Moe Wai တို့ရဲ့ သား Wai Hann San သည် UCLA က ချီးမြှင့်သော Bacherlo of Science (Electrical engineering) ဘွဲ့ကို Class of 2005 အတွက် ရရှိခဲ့ပါသည်။



CONGRATULATIONS!

Min Khant Ko Ko

Class of 2025

Texas ပြည်နယ် ဟူစတန်မြို့နေ ဦးကိုကိုကြီးနှင့် ဒေါ်ခင်လှလှတို့၏ သားငယ် Min Khant Ko Ko သည် Class of 2025 အတွက် Harvard Univeristy မှ Social Studies ဂုဏ်ထူးအမြင့်ဆုံးဖြင့် A.B., Magna Cum Laude ရရှိခဲ့ပြီး Astrophysics ပူးတွဲ နှင့် ပြင်သစ်ဘာသာတွင် Citation in French ချီးမြှင့်ခံရသည်။ ထို့အပြင် Phi Beta Kappa ဂုဏ်ထူးဆောင်အသင်းဝင်၊ John Harvard Scholar နှင့် Detur Prize ဆုရှင်လည်း ဖြစ်သည်။

CONGRATULATIONS!

Charlotte Lamin

Class of 2025

ဒေါက်တာ လမင်းတရာနဲ့ ဒေါက်တာမိုးငယ်ငယ်(Mandalay Dental Office, La Habra, CA) တို့၏သမီး Charlotte Lamin သည် University of California, Riverside ကချီးမြှင့်သော B.A (Education, Society, and Human Development) ဘွဲ့ကို Class of 2005 အတွက် ရရှိခဲ့ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Nicholas Lwe

Class of 2025

Peter & Stephanie Lwe တို့၏သားကြီး Nicholas Lwe သည် Class of 2025 အတွက် University of California, Los Angeles မှချီးမြှင့်သော MS(-Civil Engineering) ဘွဲ့ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Valerie Naing

Class of 2025

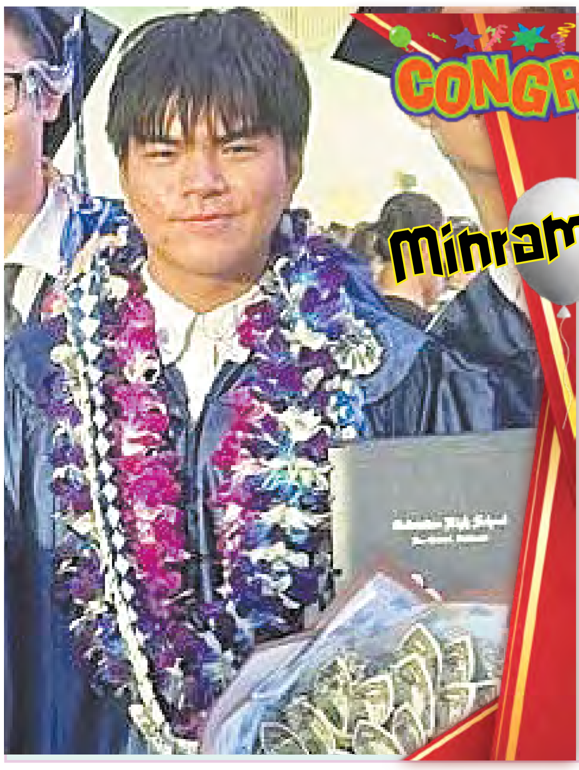
California ပြည်နယ်နေ ဦးအောင်မင်းနိုင်နှင့် တေးသံရှင်နီနီဝင်းရွှေတို့၏ တစ်ဦးတည်းသောသမီး Valerie Naing သည် Class of 2025 အတွက် University of California, Los Angeles မှချီးမြှင့်သောBachelor of Arts in Philosophy နှင့် Bachelor of Arts in Asian American Studies ဘွဲ့ ၂ခုကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Nan Su Hlaing Thidar

Class of 2025

Indianapolis, Indiana နေ မနန်းစုလှိုင်သီတာ သည် Ivy Tech Community College- Indianapolis က ချီးမြှင့်သော Associate of Science in Business Administration ကို Class of 2025 တွင် ရရှိခဲ့ပါသည်။



CONGRATULATIONS!

Minrama Naing

Class of 2025

California ပြည်နယ်နေ Ko Victor နှင့်(မခင်ချိုအောင်နိုင်(ခ) မငယ်) တို့၏ တို့၏ တစ်ဦးတည်းသောသား Minrama Naing သည် Gabrielino High School ၏ Class of 2025 မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Edwin

Class of 2025

San Francisco နေ Ko William နှင့် Ma May Kyu တို့၏ တူ Edwin သည် Class of 2025 တွင် George Washington High School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို 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

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 နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များရှိပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

OUR SERVICES:

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

LOCATION :

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

FOLLOW US ON INSTAGRAM OR READ OUR GLOWING REVIEWS ON GOOGLE!

SALLY: 714.794.2690

GARVEYDENTAL GROUP

Dr. NYI NYI WIN DDS

Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD

9866 Garvey Ave Ste #A
El Monte, CA 91733

626-350-6222

626-350-9881

We LOVE to See You Smile!

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

DENTI-CAL နှင့် PPO Insurances များ လက်ခံ ပါသည်။

Insurance မရှိသူများ အား Digital X-Ray, Examination and Consultation အပြင် လိုအပ်သောကုသမှုများကို အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

OPEN Saturday

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World   CST# 2055449-40

အမေရိကန်များ၏ မြန်မာသံရုံးကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

28 Years of Excellent Services

- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

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

Charlotte Lamin

In our latest feature, we highlight the voice of Charlotte Lamin, a distinguished Burmese American youth and the only daughter of Dr. La Min Ta Yae (DDS) and Dr. Moe Nge (DDS), founders of Mandalay Dental Office in La Habra, CA. Charolette generously shared her experiences and insights gained during her studies at UC Riverside and beyond.

1. Could you tell us about yourself?

Hello, everyone! My name is Charlotte Moe Lamin, and I am currently 22 years old. I am Burmese-American and was born and raised in California. Recently, I graduated from the University of California, Riverside with a B.A. degree in Education, Society, and Human Development. Some of my most loved hobbies include reading, visiting cafes, and going out for nice dinners with my family and friends!

2. What attracted you to University of California Riverside?

There are many wonderful aspects of UCR! I was definitely drawn to the institution's strong commitment to diversity and inclusion, which aligns with my own values and background. I also appreciated UCR's supportive and collaborative community, which allowed me to grow both academically and personally. I was looking for a place where I could feel a sense of belonging while being challenged, and UCR seemed like that kind of environment.

3. What are your challenges in your univeristy student life? How did you overcome them?

A challenge I faced during my time at university was finding the courage to reach out to professors and advisors for help. I used to feel intimidated and worried that my questions might seem unimportant or that I should be able to figure things out on my own. However, I began taking small steps asking questions after class, attending office hours, and eventually meeting with my academic advisor. Everyone I reached out to was incredibly supportive, and it made me realize how much people want to help. Overcoming that fear helped me become a more confident and proactive student. It's one of the most valuable lessons I learned in college.

4. What advice do you have for college students who are considering changing their major, or who feel uncertain about their current academic path?

First, I'd say that it's completely normal to change your mind while in college! We grow, learn, and discover new passions, and sometimes that means our original path no longer fits who we are or what we want to do. When I realized that my initially chosen major wasn't the right fit for me, I took time to reflect on what I actually enjoyed working with people, helping others learn, and thinking critically about how education shapes lives. That helped me recognize that education was where I really belonged. I'd encourage students to explore other topics, talk to professors or advisors, and maybe even take a course or join a student organization related to the new field they're considering. Dive into new interests and don't be afraid to pivot if something else feels more right.

6. What are your future goals?

My future goals are rooted in my passion for teaching and educational equity. This fall, I'll begin graduate school at UCLA to pursue a Master of Education degree, where I hope to grow both personally and professionally as an educator. After earning my degree, I plan to work full time as a teacher and create learning spaces that are inclusive, student-centered, and culturally responsive. In the long term, I hope to pursue a Doctor of Education degree and become a university professor, where I can help prepare future teachers and contribute to research and practices that advance social justice in education.

7. Who are your role models?

My role models are my parents and Daw Aung San Suu Kyi. My parents have always led by example showing me the importance of hard work, humility, and compassion. Their support and sacrifices have shaped my values and motivated me to become someone who gives back. They're a big reason why I'm the person that I am today I want to help others grow, just as they helped me. I also look up to A May Suu for her resilience and determination. Her ability to lead with both strength and calm, and her commitment to her country even at great personal cost have always inspired me. I admire the way she has stood up for her beliefs and continues to do so, as well as how she has carried the hopes of so many Burmese individuals. A May Suu taught me that leadership is about principle, unity, and determination. Both my parents and A May Suu have shaped my understanding of perseverance, courage, and the importance of using your voice and that's something I carry with me every day.

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

I think choosing the right major is important, but it doesn't mean students have to get it perfect on the first try. The best major is one that fits a student's strengths, interests, and goals. What matters most is being engaged in what you're learning and developing the ability to think critically and work well with others. To high school students excited about applying to college, I'd say: be excited, but also be thoughtful. Choose schools and programs that align with who you are and how you want to grow. College is a journey of self-discovery embrace it with an open mind!

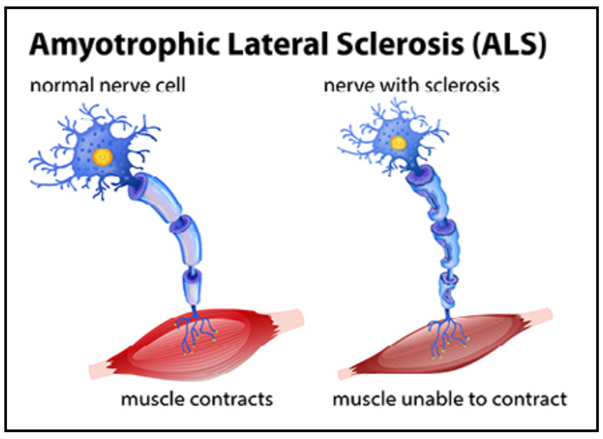
To Page 20

မင်းသားနဲ့ ALS

Healthcare

ကျော်ဗင်း၊ ဆေး ၁(၇၉)

ဆေးပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဗဟုသုတတွေရစေဘို့ ALS အေအယ်(လ်)အက်(စ်) ရောဂါ အကြောင်းကို ဒီလ အတွက်ရေးသားလိုက်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီအကြောင်းကိုရေးဖြစ်သလည်းဆိုရင်၊ လူကြိုက်များခဲ့တဲ့ အမေရိကန် တီဗွီဇာတ်လမ်းတွဲ ဖြစ်တဲ့ Grey's Anatomy ဂရေး အက်နာတမီ ဇာတ်လမ်းတွဲမှာ Dr Mark Sloan ဒေါက်တာ မတ်စလုံးအဖြစ်သရုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ မင်းသား Eric Dane အဲရစ်ဒိန်း အသက် ၅၂ နှစ် ဟာ ALS အေအယ်(လ်)အက်(စ်) ရောဂါခံစားနေရကြောင်း၊ ယခုအချိန်မှာ သူ့ရဲ့ညာဘက်လက်ဟာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လှုပ်ရှားနိုင်မှုစွမ်းရည်ကျဆင်းလာတာကို ခံစားနေရကြောင်း ကို ဇွန်လ အတွင်း၊ တီဗွီ သတင်းတွေမှာ ထုတ်လွှင့်ပြသသွားခဲ့ပါတယ်။ နံမည်ကြီး မင်းသား တစ်ယောက် နဲ့ ပတ်သက်နေတာကတစ်ကြောင်း၊ ခဏခဏ ဖတ်နေကြရတဲ့ ထပ်ဆင့်အကယ်ဒမီရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ် စသည့် ရောဂါမဟုတ်ဘဲ စာဖတ်သူတို့အတွက်အသစ်အဆန်းရောဂါ တစ်ခုဖြစ်နေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ CDC အမေရိကန်နိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ကာကွယ်ရေး ဗဟိုဌာန ကလည်း အမေရိကားမှာ တစ်နှစ်ကို အေအယ်(လ်)အက်(စ်)ALS လူနာအသစ် ၅၀၀၀ လောက်တွေ့ရှိနေရပြီ လို့ဖေါ်ပြလာတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် မြန်မာကွန်မြူနတီကို ဆေးသုတတစ်ခုအဖြစ် ပုံပမာပြုဦးမှဘဲလို့ခံစားမိတာကြောင့် ရေးသားလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



ALS အေအယ်(လ်)အက်(စ်) ရောဂါ ကို ရောဂါခံစားခဲ့ရဘူးတဲ့၊ ၁၉၂၀ မှ ၁၉၃၀ ခုနှစ်လောက်အထိ နံမည်ကြီးခဲ့တဲ့၊New York Yankee အသင်းရဲ့ ဘေ့(စ်)ဘော ကစားသမား နံမည်ကိုအစွဲပြုပြီး Lou Gehrig's disease(လူ ဂဲရစ် ဒစ်ဇီး) လို့လည်းခေါ်ပါသေးတယ်၊ သူဟာ အသက်၃၆ နှစ်မှာ ALS ရောဂါဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ALS ရဲ့အရှည်ကောက်ကတော့ Amyotrophic Lateral Sclerosis ဖြစ်ပါတယ်။ ဂရိဘာသာစကားမှ ဆင်းသက်လာပါတယ်။

■ "A"ဆိုတာက "no"မရှိဘူး လို့ ဒီနေရာမှာရည်ညွှန်းပါတယ်။

■ "Myo"ဆိုတာက "muscle"ကြွက်သားကို ဆိုလိုတာပါ။

■ "Trophic"ဆိုတာက ပြည့်ဝတယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးတယ် ကို ပြောတာပါ၊ ဒါကြောင့် "Amyotrophic"ဆိုရင် ကြွက်သားတွေ မပြည့်ဝဘူး၊မဖွံ့ဖြိုးဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

■"Lateral"ဆိုတာက ရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာ ဗဟိုနာဗ်ကြောမကြီးရဲ့ "ဘေးဖက်" ၊ ကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားစေတဲ့နေရာ ကိုပြောတာပါ။

■"Sclerosis"ဆိုတာ ရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာမှာ "အမာရွတ်ကဲ့သို့ မာကြောလါတာ"ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် Amyotrophic Lateral Sclerosis ကို မြန်မာလို "ဗဟိုနာဗ်ကြောမကြီးရဲ့ ဘေးအနားသားတွေ မာကြောခြင်းကြောင့် ကြွက်သားတွေ မပြည့်ဝ မဖွံ့ဖြိုးခြင်း"လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ALS ကို ပြင်သစ် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြော ပညာရှင် Jean-Martin Charcol က ၁၈၆၉ ခုနှစ်မှာ တွေ့ရှိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ALS ရောဂါဟာ လူတိုင်းမှာ အချိန်မရွေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ALS ရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလည်းဆိုတာကိုတိတိကျကျ မသိသေးပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့လည်း အောက်ပါ အချက်တွေက စိတ်ဝင်စားစရာပါ။

■ ၉၀٪ သော လူနာတွေမှာ မိသားစုဝင်တွေမှာဖြစ်ဘူးတဲ့ ရာဇဝင်မရှိကြပါဘူး၊ မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းလဲ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လည်းမတွေ့ရှိရပါဘူး။

■ ၅٪ မှ ၁၀٪ သောလူနာတွေကတော့ မိသားစုဖြစ်ဘူးတဲ့ ရာဇဝင်ရှိကြပါတယ်

■ မိသားစု ရာဇဝင်ရှိရင် သားသမီးတွေက ၅၀٪ ဖြစ်နိုင်ခြေများတယ်လို့ ဆိုထားပြန်ပါတယ် (als .org)

■ အကြောင်းရင်းကို ရှာမရပေမဲ့လည်း စစ်ပြန်စစ်မှုထမ်းများတွင် ပိုမိုဖြစ်တာကိုတွေ့ရှိရပါတယ်

■ အချို့စာပေတွေမှာတော့ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းတရားတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အဆိပ်အတောက် toxin တွေကြောင့်လို့ဖေါ်ပြကြပါတယ် (ခဲ ဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ပြဒါး ဆိပ်သင့်ခြင်း)

■ ALS သည် ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်ပါ။

ဦးနှောက်နဲ့ ဗဟိုနာဗ်ကြောမကြီးရှိ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသော နာဗ်ဆဲလ်များ ယိုယွင်းပျက်စီးလာသည့်ရောဂါဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားမှု၊ စကားပြောခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်၊အစားအစာ မျိုချစားသောက်ခြင်း နှင့် အသက်ရှုခြင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတို့ကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ် ။

(according to National Institutes of Health)

ရောဂါလက္ခဏာများအနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

■ လက်၊ ခြေထောက်နှင့် လည်ပင်းတို့တွင်ရှိသောကြွက်သားများ အားပျော့လါခြင်း၊ ပထမပိုင်း လက်ရေးစာမရေးနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ့်လက်နှင့် ကို ထမင်းမစားနိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း တကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများအားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။

■ ကြွက်သားများတောင့်တင်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း?

■ လက်တုန်ခြင်း၊ ခြေထောက်များလှုပ်ခြင်း၊ ပခုံးများလှုပ်ခြင်း နှင့် ပါးစပ်အတွင်းမှ လျှာ ပါတုန်ခြင်း။

■ စကားပြောရာတွင် စကားလုံးများ နှေးကွေးပြီး မပီမသဖြစ်ခြင်း၊ ပြောချင်သော စကားကို မစီစဉ်နိုင်ခြင်း။

■ သွားရည်များ နှုတ်ခမ်းထောင့်မှ ယိုစီးကျနေခြင်း၊ သွားရည်မသိမ်းနိုင်ခြင်း။

■ စိတ်လွတ်နေသောအမူအရာများဖြစ်ခြင်း (အကြောင်းမရှိဘဲ ရီခြင်း၊ ငိုခြင်း) မောပန်း နွမ်းနည်ခြင်း။

■ အစာမျိုရ ခက်ခဲခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

Split hand syndrome ဟာ ALS ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါ၊ လူနာရဲ့ လက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတချို့အထူးသဖြင့် လက်မ အခြေတွင်ရှိသောကြွက်သားဟာ သေးသိမ် မဖွံ့ဖြိုးနေတာကို လက်သန်းအခြေရှိကြွက်သားနှင့် ယှဉ်ကြည့်လျှင် သေးငယ် နေတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့လည်း ဒီ တစ်ခုထဲနဲ့တော့ ALS ရောဂါဖြစ်နေပြီလို့ မဆိုနိုင်ပါ။

Risk factor ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကို ထောက်ကူပေးသော အချက်အနေနဲ့က

■ အသက်အရွယ်၊ အသက် ၅၅ မှ ၇၅ နှစ် အတွင်းဖြစ်နေခြင်း

■ လူဖြူ များ: တွင် အဖြစ်များခြင်း

■ အသက် ၅၅ နှစ် ထက်စောဖြစ်ပါက အမျိုးသားများတွင်ပိုဖြစ်နိုင်သည်

■ Traumatic Brain Injury ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်ဘူးသူ ဖြစ်နေခြင်း၊ ရောဂါနံမည်ဖြစ်သူ Lou Gehrig ဟာ သူ့အားကစား သက်တမ်းမှာ မကြာခဏ ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်ခဲ့ပါတယ်၊

ရောဂါအမည်တပ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ALS ရောဂါအမည်တပ်ဖို့ရာအတွက် ရောဂါလက္ခဏာဆင်တူစေသော အခြားသောရောဂါများကို ဖြစ်နိုင်ချေမှဖယ်ထုတ်ပြီးမှၡင်း၊ လူနာ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စေ့စေ့ စပ်စပ် လေ့လာပြီးမှၡင်း၊ ဓါတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်မှုများBlood test, Urine test နှင့် အခြား သော ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ MRI, EMG Electromyogram ကဲ့သို့ အထူးစမ်းသပ်မှု များပြုလုပ်ရသည့်အတွက် အချိန်အားဖြင့် လပိုင်း၊ နှစ် ပိုင်း ကြာနိုင်ပါတယ်၊ ချက်ချင်း ရောဂါ အမည်တပ်ဖို့ရာ မလွယ်ကူလှပါဘူး။

ယခု အချိန်အထိတော့ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနည်းမရှိသေးပါ၊ ဒါပေမဲ့လည်း FDA အမေရိကန်နိုင်ငံ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးဌာန က အသိအမှတ်ပြုထားသော Rilutek ရီလူတက်ဆေး အပါအဝင်ဆေး ၇ မျိုး ကို အသုံးပြုပြီး ဆေးဝါး အကူအညီနဲ့ ကုသခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ နှင့် စကားပြောအထောက်အကူ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ကုသခြင်း၊ အဟာရ ပြည့်ဝစွာရရှိအောင် ပံ့ပိုးပေးသည့် ကုသမှုများ၊ အသက်ရှုပိုင်း ဆိုင်ရာ ထောက်ကူပေးသည့် ကုသမှုတွေဟာ ရောဂါ ရှေ့တိုးလာခြင်းကို နှောင့်နှေးစေပြီးလူနာရဲ့ လူနေမှုဘဝ အရည်အသွေးကိုတိုးတက်စေပါတယ်။

ကာကွယ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ဂရုစိုက်ရန် အချက်များ

ရောဂါ ကာကွယ်ရေး အနေနဲ့ကတော့ တိတိကျကျ ဖေါ်ပြနိုင်ဘို့ရာ လေ့လာစူးစမ်းမှုတွေ ပြုလုပ်နေကြတုန်းပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း တချို့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကတော့ ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကိုလျှော့ကျစေပြီး၊ ရောဂါ ပိုမိုဆိုးမလာအောင်တားဆီးနိုင်မည်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

■ Healthy Lifestyle ကျန်းမာစေသော နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ ကို တည်ဆောက်ပါ၊ အဟာရ ညီမျှသော စားသောက်မှုပုံစံ၊ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

■ Reduce Exposure to toxin အဆိပ်အတောက်များဖြစ်ကြတဲ့ ခဲ သတ္တု ပြဒါး၊ ပိုးသတ်ဆေးမျာ pesticides များကို ရှောင်ပါ၊ ပိုးသတ်ဆေး မသုံးဘဲစိုက်ပျိုးထားသော အသီးအရွက်များကိုစားပါ။ (How to prevent ALS. medical news today.com)

■ ဦးခေါင်းကို ထိခိုက် အနာတရ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပါ ၊ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်သားများ၊ မြေအောက်သယံဇာတ တူးဖေါ်ရေးလုပ်သားမျာ၊ အားကစားသမားများ သတိထားရမည်၊ အကာအကွယ်ဦးထုပ် helmet ဆောင်းပါ။

■ မိသားစု ရာဇဝင်ရှိသူများ Genetic counseling မျိုးရိုးဗီဇ ဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း လုပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

■ ALS ရောဂါ ကို ဆောလျင်စွာ သိရှိပြီး ဆေးဝန်ထမ်းများရဲ့ ကူညီမှုကို ရယူပါ။

CDC ရဲ့ အဆိုအရ အမေရိကားမှာ နှစ်စဉ် လူနာအသစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ဟာ အေအယ်(လ်)အက်(စ်) ရောဂါ ခံစားနေရကြောင်း ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်၊ အမေရိကားမှာ လူတစ်သိန်းမှာ ၅ ယောက်နီးပါးဖြစ်နိုင်တယ်လို့ www.ALS.org website မှာ ဖေါ်ပြ ထားပါတယ်၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါတွေထဲမှာ Alzeimer အယ်လ်ဇိုင်းမားနဲ့ Parkinson's ပါကင်ဆန် ရောဂါပြီးရင် တတိယ အဖြစ်များဆုံးရောဂါဖြစ်ပါတယ်၊၂၀၄၀နှစ် မတိုင်ခင်မှာ ကမ္ဘာမှာ ယခု လက်ရှိALSလူနာဦးရေရဲ့ ၇၀٪ ပိုတိုးလါမှာဖြစ်တယ်လို့ one estimate ကဆိုပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မို့ ဂရုပြုရမဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်နေတဲ့ အတွက် ကျန်းမာရေးသတိရှိရန် လိုအပ်လှပါကြောင်းပါခင်ဗျာ။

မှီငြမ်း။ "Eric Dane says he's resilient and very hopeful amid ALS diagnosis" written by Katie Kindelan GMA

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေဥဩလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥဩ
415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥဩအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအမဲ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းပါတ်များ၊ ဖေ့ဘွတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

GOLDEN CUCKOO FOR FOOD LOVERS

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

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း ပြုံးကြသည်

TUSCANA PROPERTIES

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

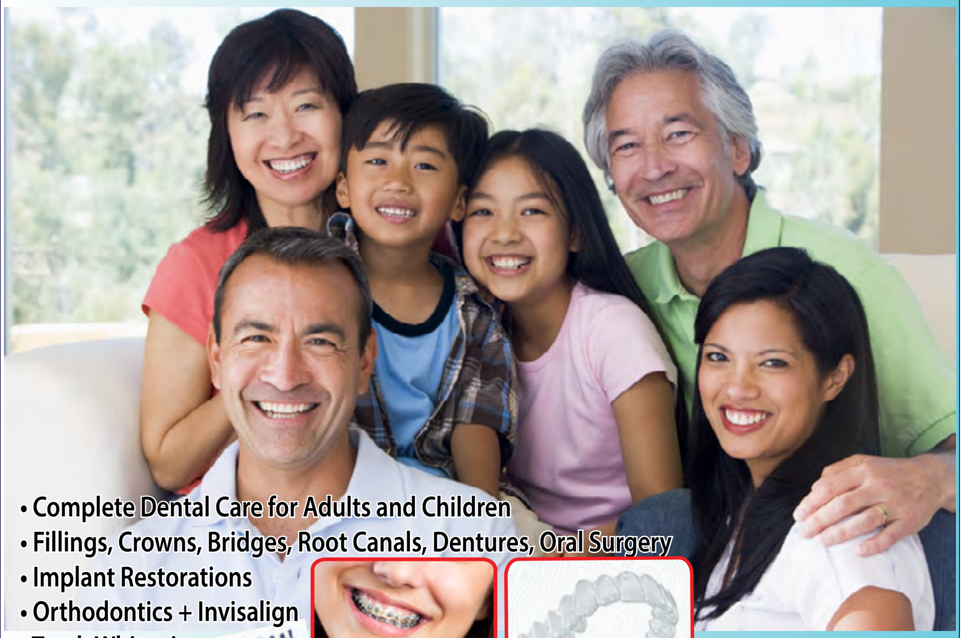
Call **Nilar Aye**
650-307-7897

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

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

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

www.fremontdds.com

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

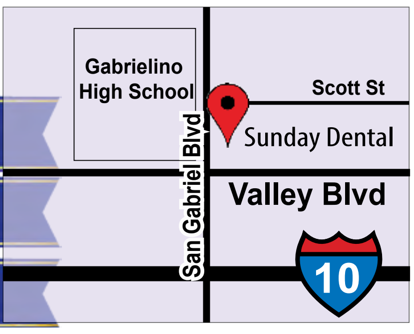
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy | Delicious

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

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ **ပါတီဧည့်ခံပွဲအလှူများအတွက်**
Party Trays များကို မနက်၉နာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

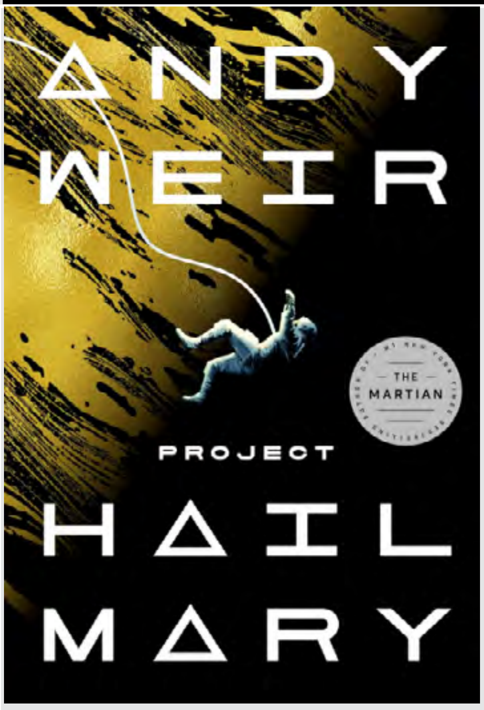
Project Hail Mary

★★★★☆

By: Andy Weir

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Science Fiction, Suspense, Apocalyptic Fiction*



SUMMARY: *A lone astronaut. An impossible mission. An ally he never imagined. Ryland Grace is the sole survivor on a desperate, last-chance mission—and if he fails, humanity and Earth itself will perish. Except that right now, he doesn't know that. He can't even remember his own name, let alone the nature of his assignment or how to complete it. All he knows is that he's been asleep for a very, very long time. And he's just been awakened to find himself millions of miles from home, with nothing but two corpses for company. His crewmates dead, his memories fuzzily returning, Ryland realizes that an impossible task now confronts him. Hurtling through space on this tiny ship, it's up to him to puzzle out an impossible scientific mystery—and conquer an extinction-level threat to our species. And with the clock ticking down and the nearest human being light-years away, he's got to do it all alone. Or does he?*

"Project Hail Mary" is an apocalyptic science fiction novel about a lone astronaut stranded in space. He's got a heart full of hope and a sharp mind, and his mission is simple: save humanity and Earth itself. With a touch of amnesia from a long coma, Ryland Grace, the protagonist, has to battle an extinction-level threat. No pressure, right?

Even though I typically despise science, physics, and math, and often had no idea what all the technical dialogue meant, I still managed to get through this book. I was strangely amused and completely taken by its plot and pace. It does have a lot of technical terminology, which might not appeal to everyone. Sometimes, I even thought it was a bit too heavy. The pacing felt good in the beginning, quickly introducing Grace's situation on the spaceship while also adding in flashbacks to his daily life before he boarded the intimidating spacecraft.

I really enjoyed how the story started with mystery and intrigue. The lead character, along with the reader, slowly discovers his purpose through these flashbacks and his internal thoughts. I liked the way the book balanced past and present; Weir did a great job coordinating both sides of the story. Grace is on a mission to save Earth because its sun's energy is fading. Life is dying, and it will be completely wiped out unless energy-consuming aliens can be eliminated. But why is a science teacher, whose students are 12-13 years old, on a spacecraft? Slowly, we learn everything, and by the time Grace remembers it all, there's nothing to do but proceed with a mission that's already fallen apart in many ways.

I also thought the main character was well-written. At times, it felt like I was reading about a real person. Ryland Grace felt so human; he was humorous sometimes and realistic in others. I did wish Weir had expanded more on Grace's emotional connection and friendship with his crewmates. It felt lacking when he'd mention missing their laughter and presence, but that was pretty much it. Still, his personal journey and quirky personality really shine through. There's a movie expected to come out in 2026 starring Ryan Gosling, which I'm absolutely stoked for!

From P17 Charlotte

9. Given your Burmese American heritage, what role does your cultural background, particularly the Burmese language and cuisine, play in your life

I love answering this question! I'm very grateful for being able to fluently speak Burmese. I became fluent in Burmese all thanks to my parents, especially my mom, who really encouraged me to learn and use the language from a young age. She made it a priority at home for example, speaking to me in Burmese regularly and making sure I responded in Burmese too. Even when I resisted at times, she stayed consistent and reminded me how important it was to stay connected to my roots. Over time, it just became a natural part of my life, and now I'm really thankful for it. As for Burmese foods, I especially love Burmese-style noodles! Some of my favorites are: ohn no khauk swe, meeshay, and kyay oh. These dishes really remind me of the culture and comfort of food made with care.

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

Be proud of who you are and where you come from. Carry your culture with you it's a source of strength. Navigating school and life in two cultures can be challenging, but it also means you have a unique perspective, deep resilience, and a story that matters. Don't be afraid to speak your language, share your food, or celebrate your traditions. Remember that your identity is valid and powerful. Keep striving, keep learning, and know that you belong. We're paving the way for the next generation-and we're doing it together.

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

CFP | ENROLLED AGENT | COVERED CALIFORNIA

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အာမခံလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံ နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကျော် ရှိတဲ့ မြန်မာလူမျိုး ကိုယ်တိုင် ၂၀၁၅ ခုနှစ် မှ စတင်ဦးစီး တည်ထောင်ထားတဲ့ အာမခံ၊ အခွန် ဝန်ဆောင်မှုတို့အပြင် ငွေကြေးဆိုင်ရာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုများ အားလုံးကိုတစ်နေရာတည်းမှာ ရနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ငန်း

Lawrence Lwin

Lawrence Lwin is a Certified Financial Planner™ professional and IRS Enrolled Agent with extensive expertise in insurance, investment, and tax planning. As the founder of Mandalay Insurance and Financial Services, Lawrence and his team is dedicated to providing comprehensive financial solutions tailored to each client's unique needs. Lawrence is also authorized to represent clients before the Internal Revenue Service in all tax-related matters, ensuring trusted and effective advocacy.

Insurance Services

ဘဝနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ့် အာမခံအမျိုးအစားများစွာကို ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် စိတ်တိုင်းကျ ဆွေးနွေးဝယ်ယူနိုင်တယ်...

- ✓ Health Insurance
- ✓ Life Insurance
- ✓ Medicare for Seniors
- ✓ Auto & Home Insurance
- ✓ Commercial Insurance
- ✓ Long-term Care

Business Services

Mandalay Business Center မှကုမ္ပဏီဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခြင်း၊ ကုမ္ပဏီမှတ်ပုံတင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုတို့အပြင် Notry Services တို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်...

- ✓ Limited Liability Company
- ✓ Corporation
- ✓ Partnership
- ✓ Notary Service

Tax & Financial Services

ဘဏ္ဍာရေးနှင့် Investment Advisory Service အပြင် အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း လစ်ဟင်းမှု မရှိရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်...

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

အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ...

Office - 626-202-0501
Phyo Ei Nwe - 626-800-4110
Chris Lwin - 626-800-4112

Office Hours - Monday to friday 9AM - 5PM

118 E. Huntington Drive, Suite G, Alhambra, CA 91801

EA License: 00163043, Insurance License: 0E42409, 0I84149, 4428116, www.mandalayagency.com

From P 7 Alex

တာပဲ။ အဲ့ဒီမှာတင် အချိန်က နှေးသွားပြန်ရော။ ဒီဖြနှစ်ကျော်ကာလမှာ သီချင်းအသစ်လေးတွေတော့ တင်ဖြစ်တယ်။ သတိရနေတုန်းပဲ၊ ထွက်ပြေးနေတယ်၊ အမြဲသိမ်းထားပါတယ်၊ ဆုံးဖြတ်ပေးပါ၊ မင်းအသိဆုံး၊ ဒီသီချင်းအသစ်လေးတွေတော့ ဆိုဖြစ်တယ်ပေါ့။

၈ ။ US မှာ ဘယ်လိုအချက်တွေကို သဘောကျလဲ။ ဘယ်လိုအချက်တွေက စိတ်နဲ့မကိုက်ဘူးလဲ။

စိတ်နဲ့မကိုက်တာတွေပြောရရင်တော့ ဒီမှာက ဖိမ်လေးနဲ့ နေလို့မရဘူးပေါ့နော်။ အကုန်လုံးကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်ရတာဆိုတော့ ဖိမ်မကျဘူးပေါ့နော်။ တသက်လုံးလဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မလုပ်ခဲ့တော့ ပင်တော့ပင်ပန်းတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်တော့ရသွားပါတယ်။ ထွေထွေထူးထူးကြီး စိတ်နဲ့မကိုက်တာတွေ၊ ပြဿနာကြီးကြီးမားမားတွေတော့ မရှိပါဘူး။ အခု ဒီမှာခဏလာနေတုန်းမှာ ကိုယ်နေထိုင်လာခဲ့တဲ့ပုံစံနဲ့ မတူတဲ့အပြောင်းအလဲမျိုးတော့ ဖြစ်တာပေါ့နော်။

၉။ California ရဲ့အလှတရားနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအချက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

California က သိပ်လှတဲ့ သမုဒ္ဒယာကြီးရှိတယ်။ တောင်ကုန်းတွေလဲရှိတယ်။ ကန္တာရလိုမျိုးတွေလဲ ရှိတယ်။ LA ကိုတော့ သားသားကျောင်းဒီမှာတက်နေလို့သာ ကျနော်တို့က သူရှိတဲ့နေရာရောက်လာတာ။ LA ကအရမ်းကြီးပြီးတော့ ကားမောင်းရတာကလဲ စိတ်ညစ်စရာကြီး။ ကားတွေ အရမ်းကျပ်နေတာနဲ့တင် စိတ်ညစ်စရာကောင်းနေပြီ။ ကျန်တာတွေကတော့ စားစရာအစုံ၊ ဘာစားချင်သလဲ အကုန်ရှိတယ်။ အဲ့ဒါကိုတော့ LA ကိုကြိုက်တယ်။ San Francisco လဲကြိုက်တယ်။ နေအမြဲပူတာကြိုက်တယ်။ နေမမြင်ရတဲ့ တရက်၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ဆိုရင် ကျနော်စိတ်ဓာတ်ကျမှာပဲ။ နေမြင်ရတာနဲ့ ရာသီဥတုကိုကြိုက်တယ်။ အခုလိုနွေရာသီမှာ နေ့ဘက်ပူပေမယ့် ညဘက်ဆို အေးအေးလေး။ ဈေးကြီးတာတော့ မကြိုက်ဘူး။

၁၀။ US ရဲ့အခြားမြို့တွေနဲ့ ပြည်နယ်တွေက ပရိသတ်တွေက Alex ကို တွေ့ဆုံအားပေးချင်ကြတယ်။ သွားရောက်ဖျော်ဖြေဖို့ အစီအစဉ်တွေရှိလား။

တခြားပြည်နယ်၊ မြို့တွေကို သွားဖျော်ဖြေဖို့ရှိသလားဆိုတော့ အဆင်ပြေရင်သွားဖျော်ဖြေမယ်။ ကျနော်လဲ အားတယ်၊ အခြေအနေပေးတယ်ဆိုရင်တော့သွားမယ်။ စိတ်စိတ်ကြီးတော့ ဖျော်ဖြေဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပွဲအကြီးကြီးမဟုတ်ပေမယ့် အခုလို ဖျော်ဖြေပွဲမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်သီချင်းတွေကိုချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ကိုယ့်မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ပြီး သီချင်းဆိုတဲ့ပုံစံနဲ့ဖျော်ဖြေချင်ပါတယ်။ ဘယ်တော့၊ ဘယ်အချိန်၊ တနှစ်မှာ ဘယ်နှစ်ပွဲ စသဖြင့် အစီအစဉ်တွေအတိအကျမရှိပေမယ့် သွားဖျော်ဖြေဖို့ စိတ်ထဲမှာ အစီအစဉ်တွေရှိပါတယ်။ တခြားမြို့တွေက ကိုယ့်မြန်မာပရိသတ်တွေကို ဖျော်ဖြေချင်ပါတယ်။ အခု LA ဖျော်ဖြေပွဲလိုပေါ့။ တနှစ်မှ အများဆုံးတခေါက်ပေါ့။ ခဏခဏတော့ ဖျော်ဖြေဖို့ အစီအစဉ် မရှိဘူး။

၁၁။ Alex ကို အသည်းကွဲမျက်ရည်ကနေ အခုချိန်ထိ အားပေးနေကြတဲ့ပရိသတ်တွေအတွက် တခုခုပြောပေးပါ။

အသည်းကွဲမျက်ရည် စတင်အောင်မြင်လာထဲက ၁၉၉၆ကနေ ခုဆိုရင် အနှစ်၃၀နီးပါး အားပေးလာသူတွေက ခုထက်ထိအားပေးနေတုန်းပဲ။ အမြဲတမ်းကျေးဇူးတင်တယ်။ ပါးစပ်ကပြောတာမဟုတ်ဘဲ တကယ့်နှလုံးသားထဲကနေကျေးဇူးတင်တာပါ။ သူတို့ရှိနေလို့ ကျနော်လဲ သီချင်းဆိုလို့ရတာ။ ကျနော်လဲ သီချင်းဆိုချင်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကလိုအမြဲတော့သီချင်းဆိုချင်စိတ်မရှိပေမယ့် တခါတလေ ကျနော်သီချင်းဆိုချင်တဲ့အခါ ဒီပရိသတ်တွေရှိနေလို့ ကျနော်ဆိုလို့ရတာလေ။ ဒီအတွက် ပရိသတ်တွေအားလုံးကို အမြဲကျေးဇူးတင်တယ်။ ကျနော်လဲ YouTube မှာအမြဲရှိမယ်။ သီချင်းအသစ်တွေထပ်ဖန်တီးမယ်။ YouTube မှာ တင်မယ်။ ဒီကိုရောက်လာတော့ သီချင်းအသစ်တွေ ဖန်တီးချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အားပေးကြပါဦးလို့ ပရိသတ်တွေကိုပြောချင်တယ်။ ကျနော့်ပရိသတ်တွေအားလုံး စိတ်ချမ်းသာပါစေ။ ကိုယ်ကျန်းမာပါစေ။ အစစအရာရာအဆင်ပြေကြပါစေ လို့။

From P1 KOA

ဖြစ်သော ကို Daniel Cribb က ဆိုသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ Brave Burma Act နှင့် Burma GAP Act နှစ်ခုကို ကွန်ဂရက်က အမြန်ဆုံး အတည်ပြုပေးရန်၊ Refugee စခန်းများအတွက် ဘတ်ဂျက်ဖြတ်တောက်မှုများကို အမြန်ဆုံးပြန်လည်ထောက်ပံ့ပေးရန်၊ ကရင်လူငယ်များအား advocacy ဘာ့ကြောင့်လုပ်ရသလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲဆိုခြင်းများကိုသိရှိစေရန်၊ လူငယ်များခေါင်းဆောင်နေရာလုပ်ကိုင်တတ်ရန်နှင့် စွမ်းအားမြှင့်တင်ရေးအတွက် အတွေ့အကြုံရစေရန်တို့ဖြစ်သည်။

၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်၂၀တွင် လူငယ်အဖွဲ့သည် United States Holocaust Memorial Museum သို့ သွားရောက်လေ့လာခဲ့ကြပြီး ညနေပိုင်းတွင် အဖွဲ့များခွဲကာ ခေါင်းဆောင်များကိုအသီးသီး နေရာချပြီး adocacy အတွက် လူကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ကြသည်။ Virtual လေ့ကျင့်သင်တန်းများကို နှစ်လကြိုပြီး ပြင်ဆင်ခဲ့ကြသည်။ အတွေ့အကြုံရှိကြသောကရင်ကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်များနှင့်အတူ US Campaign For Burma က ကူညီခဲ့သည်။ ကရင်လူငယ်များကို Kentucky ကရင်လူငယ်အဖွဲ့က ကိုစောအဲနီစောကလဲ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ Utica ကရင်အဖွဲ့က ကို Daniel ကလဲ သူကိုယ်တိုင်ဘွဲ့ရပြီးကာစက Washing, D.C. တွင် internship ဆင်းခဲ့ဖူးသဖြင့် သူ၏အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေသင်ကြားပေးခဲ့သည်။ " Aadvocacy ပိုင်းဆိုရာမှာ လူငယ်တွေက inspiration ရော၊ motivation ရော ရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ ကျနော်က ကျနော်တို့လူငယ်တွေကို အဓိကထားပြောတာက မကြောက်ဖို့အားပေးတယ်။ လွှတ်တော်အမတ်တွေရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တွေနဲ့တွေ့ပြီး စကားပြောတဲ့အခါမှာ စကားဝေ့တဲ့သဘောနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးထိထိရောက်ရောက်ပြောနိုင်ဖို့ကို လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ သူတို့ပြောခဲ့ဆိုခဲ့တာတွေကို ကျနော်အားရပါတယ်" ဟု ကို Daniel က ဆိုသည်။

လွှတ်တော်အမတ်များ၏ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ဇူလိုင်၂၁၊ ၂၀၂၅တွင် လူငယ်များတွေ့ဆုံကြသောအခါလက်ရှိဖြစ်ပျက်နေသော ကရင်ပြည်နယ်နှင့် စစ်ကိုင်းတိုင်းများတွင် မြန်မာစစ်တပ်က အရပ်သားများနေထိုင်သောကျေးရွာများ၊ မြို့များပေါ် လေကြောင်းလိုင်းဖြင့် ဗုံးကျဲသောအကြောင်းအရာများကို statistics ဖြင့်တင်ပြခြင်း၊ USAID အပါအဝင် ဖြတ်တောက်မှုများကြောင့် မြန်မာပြည်တွင်းနှင့် နယ်စပ်ရှိဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် ကျန်းမာရေးအပါအဝင် ဆိုးရွားစွာထိခိုက်သောအချက်များ၊ Brave Burma Act နှင့် Burma GAP Act ကို အတည်ပြုပေးရန် အချက်လေးချက်ကို အဓိကထား ပြောကြားခဲ့သည်။ " သူတို့က Brave Burma Act နှင့် Burma GAP Act ကို သေချာသိတယ်။ သူတို့သေချာမသိတာက လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့မြန်မာပြည်အခြေအနေဆိုးရွားမှုတွေ။ ဒါတွေကို ကျနော်တို့က statistics နဲ့သေချာတင်ပြနိုင်ခဲ့တယ်။ လူငယ်တွေကလဲ ဒုက္ခသည်စခန်းအတွေ့အကြုံတွေ၊ သူတို့မိဘတွေ မြန်မာပြည်တွင်းမှာနဲ့ ဒုက္ခသည်စခန်းမှာ နေထိုင်ခဲ့ကြတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်"

KOA ၏ Civic Education and Advocacy အစီအစဉ်တွင် Karen Organization of Utica မှ ကို Daniel ကဦးဆောင်ပြီး IDP camp တွင်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဗင်းတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူတစ်ဦးအပါအဝင် အတွေ့အကြုံရှိ professional နယ်ပယ်တွင်အလုပ်လုပ်နေသော လူငယ်၂ဦး၊ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရလူငယ်၂ဦး၊ အထက်တန်းကျောင်းသား ၂ဦး တို့ လိုက်ပါခဲ့သည်။

From P1 Youth Learning

အင်အားလိုအပ်မှုကြောင့် ကျောင်းသား၃၀ခန့် waiting list တွင် ကျန်နေခဲ့ကြောင်း အရှင်ဩသဓက ဆိုသည်။

"အချိန်ဇယား ပုံမှန်လည်ပတ်တော့ မနက် ၆နာရီ အိပ်ရာထ၊ ၆နာရီခွဲ ဝတ်တက်၊ ၇နာရီ မနက်စာ စား၊ ၈နာရီမှာ အတန်းအားလုံး စာသင်ပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ ၂ချိန်သင်ပါတယ်။ ကြားမှာ ၁၅မိနစ် break ပေးပါတယ်။ ၁၀နာရီခွဲကနေ ၁၁နာရီခွဲအထိ တရားထိုင်၊ ၁၁နာရီ၃၅မိနစ်ကနေ ၁၁နာရီ ၅၅မိနစ်အထိ walking meditation လုပ်ရပါတယ်။ မွန်းတည့် ၁၂နာရီမှာ နေ့လည်စာကျွေးပြီး၊ နေ့လယ် ၁နာရီမှာ အတန်းပြန်စပါတယ်။ ကြားမှာ ၁၅ မိနစ် နားချိန်ပေးပြီး ၂နာရီ ၁၅မိနစ်မှာ နောက်တချိန်သင်ပါတယ်။ ၃နာရီခွဲကနေ ၄နာရီအထိ စုပေါင်း ဘုရားဝတ်တက်ပြီး၊ ၄ နာရီမှာ snack ကျွေးပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ညနေ ၆နာရီအထိ အခြား activitiesလုပ်ချိန်၊ ကစားချိန်၊ ရေချိုးချိန် ပေးထားပါတယ်။ ညနေ ၆-နာရီမှာ ညနေစာကျွေးပြီး၊ ၇နာရီမှာတော့ အလှည့်ကျ Guest Speaker တွေ ပြောတာကို နားထောင် ကြရပါတယ်။ ကြားမှာ မိနစ် ၂၀ အနားပေးပြီး ညပိုင်း ၈နာရီခွဲမှာတော့ နာရီဝက် တရားထိုင်ကြရပါတယ်။ သင်တန်းသားအားလုံးက ည၁၀-နာရီဆို မီးပိတ် အိပ်ကြရပါတယ်" ဒုတိယညတွင် အမေရိကန်စုံတွဲ Joe & Anna က ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လာပုံနှင့်၊ တရား ထိုင်ရခြင်း အတွေ့အကြုံများကို နာရီဝက်ခန့်ပြောကြားကာ ဒုတိယပိုင်းနာရီဝက်ကို Stanford University တွင်ဆေးပညာသင်ကြားလျက်ရှိသော Benson က ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းကိုပြောကြားခဲ့သည်။.ဇူလိုင်၂၅တွင် သင်တန်းသားများအား စာမေးပွဲဖြေကြရပြီး စာမေးပွဲအပြီးတွင် ညနေ၃နာရီခွဲမှစပြီး ပင်လယ်ကမ်းခြေအပမ်းဖြေလှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပြီး ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီထိ မီးပုံပွဲကျင်းပပေးခဲ့သည်။ ပင်လယ်ကမ်းဖြေအပမ်းဖြေခြင်းအစီအစဉ်တွင် သင်တန်းသားများ၏မိဘများသာမက ယခင်နှစ်များက သင်တန်းသားများအပါအဝင် စုစုပေါင်း လူ၃၀၀ခန့် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

ဇူလိုင်၂၆၊ မွန်းလွဲ ၁နာရီခွဲတွင် သင်တန်းဆင်းပွဲကို ကျင်းပခဲ့ရာ သင်တန်းမှူးဆရာတော်၏ ဩဝါဒအကျဉ်းချုပ် ခံယူပြီး အတန်းလိုက်ကလေးများ အားလုံးကို သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များပေးအပ်ခဲ့ပြီး အတန်းလိုက်အက်ဆေး ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယရသောကျောင်းသားများ၊ အတန်းလိုက် ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယဆုရကျောင်းသားများကို ဆုချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး အသင်းဥက္ကဋ္ဌက အဖက်ဖက်မှ ပါဝင်လုပ်အားပေးကြသူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက်သင်တန်းကာလအတွင်း အမှတ်ရဖွယ်ရာ မှတ်တမ်းဗွီဒီယိုကို ပြသပြီး အခန်းအနားကို အောင်မြင်စွာ ရုပ်သိမ်းခဲ့သည်။ Youth Learning Theravada Buddhism 2025 Summer Class တွင် California သာမက Texas, Arizona, New York စသည့်ပြည်နယ်များမှ ကလေးများပါ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

" ကျနော်တို့တင်ပြခဲ့တဲ့ထဲမှာ မြန်မာပြည်ရဲ့ ကမ်းလွန်သဘာဝရေနံတွေ ထွက်တဲ့အကြောင်း။ China က မြန်မာပြည်အနောက်မြောက်က မြေရှားသတ္ထုတွေကို ဝယ်တဲ့အကြောင်းတွေလဲပါပါတယ်။ ကျနော်တို့တိုင်းပြည်မှာ သူတို့စိတ်ဝင်စားစရာအချက်တွေရှိပါတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တာပါ။ အခုကျနော်တို့လုပ်ဆောင်နေတာက ကရင်ပြည်နယ်တခုထဲအတွက်မဟုတ်ပါဘူး။ စစ်အာဏာရှင်ကြောင့် ဒုက္ခပေါင်းစုံကြုံတွေ့နေကြရတဲ့မြန်မာတပြည်လုံးအတွက်ပါ။" ကို Daniel က ဆိုသည်။

နှလုံးအတွက်

Arjuna

Terminalia arjuna (Botanical)

စံထွန်းရွှေ

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

ကုလားထောက်ကြန့်အပင်မှာ ပေ ၆၀ ထိ မြင့်သည်။ အသီး = Star Fruit (စောင်းလျားသီးနှင့် ဆင်တူသည်။)

အသီးအရသာ = ဖန်၊ ခါး၊ အနံ့စူးစူးရှိ

အပွင့် = အဖြူရောင်အပွင့်ငယ်များနှင့် ကြောင်အမြီးလို အရှည်

အခေါက် = အဖြူရောင် ချောမွေ့

ကုလားထောက်ကြံ့ပင်(Terminalic Arjuna) နှင့် ထောက်ကြံ့ပင် (Terminalic elliptical) အကျိုးအာနိသင် မတူကြချေ။

ထောက်ကြံ့ပင်မှာ ကုလားထောက်ကြံ့ပင်လို အရွက်အပွင့်ဆင်တူပြီး အသီးမှာ မတူချေ။ ထောက်ကြံ့ပင် အသီးမှာ ဗာဒံသီးလိုဖြစ်ပြီး ကုလားထောက်ကြံ့ပင်မှာ စောင်းလျားသီးလို ဖြစ်သည်။

ကုလားထောက်ကြံ့အပင်မှာ ရေနှင့်နီးသောအရပ်၌ ပေါက်ပြီး ထောက်ကြံ့အပင်မှာ ရေနှင့်ဝေးသောအရပ်မှာ ပေါက်သည်။ ကုလားထောက်ကြံ့မှာ နှလုံးအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပြီး ထောက်ကြံ့မှာ နှလုံးအတွက် မည်သည့် အထောက်အကူမရှိ။

Arjuna ကုလားထောက်ကြံ့၏ကောင်းကျိုးများကို အာယုဗေဒ သုတေသနမှ အောက်ပါများကို ဖော်ပြထားသည်။

►Cardiotonic နှလုံးကို ကျန်းမာစေခြင်း

►Atherosclerosis = အဆီပိတ်ရောဂါ

►Cardio Protective

►Maintain heart function

►Coronary artery modulation နှလုံးနှင့် ကိုက်ညီခြင်း

►Heart attack = နှလုံးသွေးကြောရုတ်တရက်ပိတ်ခြင်း

►Strengthens heart muscles

►Blood Pressure

►Blood Flow

►Cholesterol

►Support the heart's energy

►Confirms numerous therapeutic cardiac benefits.

ဆေးနည်း။ Arjuna Power 1 – tsp

Cardamon (ဖါလာစေ့) ၂စေ့

Cimnamon သစ်ကြံ့ပိုးအမှုန့် 1/2 tsp

Ginger 1" ခန့်၊

အထက်ပါများကို ရေတပုလင်းစာ ရေဆူတွင်ထည့် အအေးခံစစ်ယူပြီး 1 tsp/ Honey ထည့်၊

Empty Stomach –

1 Day – 2 Time

ထုတ်လုပ် - Capsules , Powder Tablets

(အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းအတိုင်း ဖော်ပြပါသည်။) အထက်ပါ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းပါအချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139

(ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၇)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် စိတ်ရောဂါကြောင့်၊ တနည်းအားဖြင့် Mental Illnesses များနှင့် ဆက်စပ်၍ စွပ်စွဲပြစ်တင်ခံရခြင်း (stigma) ရှိနေပါသေးသည်။ "Stigma" ကို အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်၌ အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်-

Stigma refers to negative attitudes, beliefs, and stereotypes people may hold towards those who experience mental health conditions.

Although there is more understanding and acceptance today about mental health conditions, many individuals and communities still hold negative attitudes or beliefs about those living with mental health conditions.

မြန်မာလူမျိုးတိုင်း နားလည်ပါသည်။ စိတ်ရောဂါဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက်ရုံနှင့် မြန်မာများက အထင်သေးတတ်ပါသည်။ ကဲ့ရဲ့စရာ၊ ရှုတ်ချစရာ၊ အပြစ်မြင်စရာဟု ထင်တတ်ကြ၍ ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင်ကရော၊ ဆွေမျိုးမောင်နှမများကပါ Mental Illnesses များကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ပါသည်။ ဒီလို stigma ကြောင့် တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်ပညာရှင် (psychologist) နှင့် ပြီးရမည့်ကိစ္စ၊ ကုထုံး (therapy) နှင့် ပြီးရမည့်ကိစ္စဟာ ကြီးထွားသွားတတ်ပြီး စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန် (psychiatrist) နှင့် တွေ့ရ၊ ဆေးဝါးသုံးဆောင်ရသော အဆင့်သို့ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။

Mental Illnesses တစ်ခုခုကြောင့် 911 သို့ ခေါ်ဆိုရမည်ဆိုလျှင် ရောဂါအမည်များကို သိထားဖို့ လိုပါသည်။ လူသိများသည့် စိတ်ရောဂါတစ်ခုမှာ စိတ်ကြွ၊ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ bipolar disorder ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးစာအုပ်များ၌ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်-

Bipolar disorder, formerly called manic depression, is a mental health condition that causes extreme mood swings. These include emotional highs, also known as mania or hypomania, and lows, also known as depression. Hypomania is less extreme than mania.

When you become depressed, you may feel sad or hopeless and lose interest or pleasure in most activities. When your moods shift to mania or hypomania, you may feel very excited and happy (euphoric), full of energy or unusually irritable.

ဒီရောဂါကို ဆေးဝါးနှင့်ကုသဖို့ လွယ်ပါသည်။ သို့သော် ကာယကံရှင်ကို စိတ်ချ၍ မရပါ။ မိသားစုမှ တစ်ယောက်ယောက်က ကြပ်မတ်၍ ဂရုစိုက်ပြီး ဆေးမှန်မှန်တိုက်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ရောဂါထကြွလာ၍ မိသားစုက မထိန်းနိုင်တော့၍ 911 ခေါ်ရမည်ဆိုလျှင် သေချာရှင်းပြနိုင်ဖို့ လိုပါသည်။ မရှင်းပြတတ်လျှင် ရဲများက ပစ်ခတ်ပြီး နှိမ်နင်းတတ်၍ အသက်ပင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။

911 ခေါ်ဆိုချိန် အသုံးပြုရမည့် စကားလုံးများ

ဒီတော့ 911 ကို ခေါ်ပြီဆိုကတည်းက အောက်ပါ Expression လေးများကို သေချာပြောပြနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်-

"We just need help calming him/her down. They are experiencing a psychotic episode. Please bring mental health professionals—no drugs, no alcohol, just a mental health issue. Psychotic episode, not dangerous."

စာဖတ်သူများ ကြားဖူးကြမှာပါ။ စိတ်ရောဂါဖြစ်နေသူနှင့် အကြမ်းဖက်လိုသူကို မခွဲခြားနိုင်၍ ရဲများက ပစ်ခတ်ပြီး ဖြေရှင်းလိုက်၍ သေပွဲဝင်ရသူများ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် 911 ကို ခေါ်ပြီဆိုတာနဲ့ suffering from bipolar disorder ဖြစ်နေကြောင်း၊ not a danger to others ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ-

A: Hello, 911. What is the nature of your emergency?
B: (ဦးစွာ မိမိ၏ နာမည်နှင့်နေရပ်လိပ်စာကို ပြောပြပါ။)
My ____________ is suffering from a psychotic episode. We need help getting ____________ to the hospital.
A: Is the person carrying any weapons? Is the person a danger to anyone?
B: No, ____________ is simply confused and needs help from a health professional.

Schizophrenia ရောဂါအခြေအနေ

နောက်ထပ် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် စိတ်ရောဂါက ပိုဆိုးရွားပါသည်။ Schizophrenia ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း (hallucination) တို့၊ အမြင်မှားခြင်း (delusion) တို့ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

Hallucination ဆိုသည်မှာ မြန်မာလိုတော့ အခြားသူများ မမြင်သည်ကို မြင်ခြင်း၊ အခြားသူများ မကြားရသည့်အသံများကို ကြားနေတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့က ပရောဂ ဘာညာ ထင်တတ်ပါသည်။

Schizophrenia ဖြစ်နေပြီဆိုရင် delusion လည်း ဝင်လာတတ်ပါသည်။ Delusion ဆိုသည်မှာ မြန်မာလိုတော့ အမြင်မှားခြင်းတစ်မျိုးပေါ့။ မိဘများ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများကို ရန်သူလို မြင်လာတတ်ပါသည်။ မိမိကို သတ်လိုသူများ၊ မကောင်းကြံသူများဟု ထင်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ပြုလာတတ်ပါသည်။

ဆေးရုံပို့ဖို့၊ အကူအညီတောင်းဖို့ ဝန်မလေးသင့်ပါ။ လိုအပ်သောအကူအညီကို ဖော်ပြပါအဖွဲ့အစည်းများ၌ ရနိုင်ပါသည်။ ရေးသားဖော်ပြစရာတွေ အများကြီး ကျန်ပါသေးသည်။ အသက်ကိုပင် သေစေနိုင်လောက်သည့် အန္တရာယ်များရှိနေသည့်အတွက် မှတ်သားစရာ expression လေးများကို ဖော်ပြပေးပါဦးမည်။ နောက်လမှ ဆက်ကြပါစို့။

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)
ရတနာညာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(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!

အလန်းလွန် အလွန်လန်းချင်ရင်

အဝလွန် အလွန်မဝစေနဲ့

Healthcare

ကျော်ဗင်းထွန်း(NEW YORK)

ကလေး၊ လူငယ်လူရွယ်၊ လူကြီး အရွယ်သုံးပါးလုံးရဲ့ ခေတ်စကားမှာ ရေပန်းစားနေတဲ့ ခေတ်ပေါ်ဘန်းစကားတခုက "အလန်းလွန်၊ အလွန်လန်း" တဲ့။

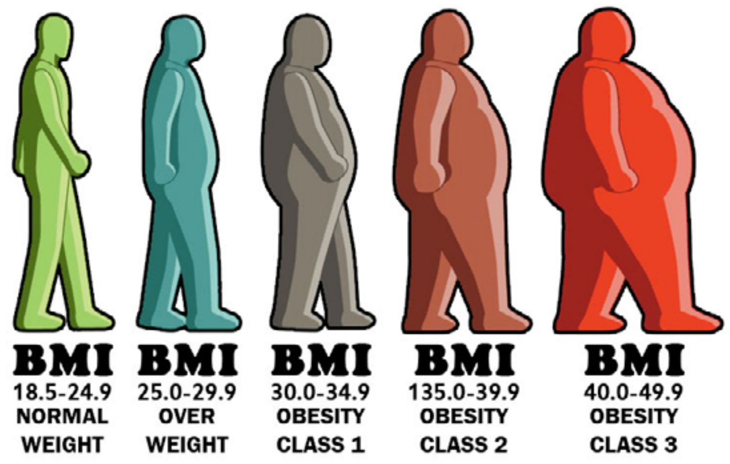
အဲ့ဒီ "အလန်းလွန်၊ အလွန်လန်း" ရဲ့လားရာဆန့်ကျင်ဘက်စကားကတော့ "အဝလွန်၊ အလွန်ဝ" ပေါ့။ ဘယ်သူမဆို အလန်းလွန်၊ အလွန်လန်းချင်၊ လှချင်ပချင် နုပျိုချင်ကြမှာပါ။ ဘယ်သူမှ အဝလွန်၊ အလွန်ဝချင်ကြလိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး။

အဲ့ဒီတော့ - ဘယ်လိုလူကို အဝလွန်သူလို့ ခေါ်မလဲ။ ပါးဖောင်းဖောင်းလေးကိုလား။ ဝဝကစ်ကစ်လေးကိုလား။ ဗိုက်ပူ၊ ချက်စူနေတဲ့ ဖက်တီးလေးလား။ ဘီယာဗိုက်နဲ့ အဆီပြန်ရွှဲနေသူလား။ ဖင်ကောက်ပြီး ရင်မောက်နေသူလား။ အဝလွန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်က ဘာလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ မကောင်းဘူးလား။

ပြီးတော့ - အဝလွန်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားမကျရုံ၊ အလှပျက်ရုံ သက်သက်ပဲလား။ အဝလွန်ခြင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးတွေ၊ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကဘာလဲ။ လေ့လာဖို့ မကောင်းဘူးလား။

ကဲ - လေ့လာကြည့်ကြရအောင်...

အဝလွန်ခြင်း၊ မလွန်ခြင်းကို ဆေးပညာမှာ "ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်းကိန်း" Body Mass Index (BMI) နဲ့ စနစ်တကျ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ BMI ကို အရပ်အမြင့်(မီတာ) နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်(ကီလိုဂရမ်) အပေါ်မူတည်ပြီး တိုင်းတာပါတယ်။



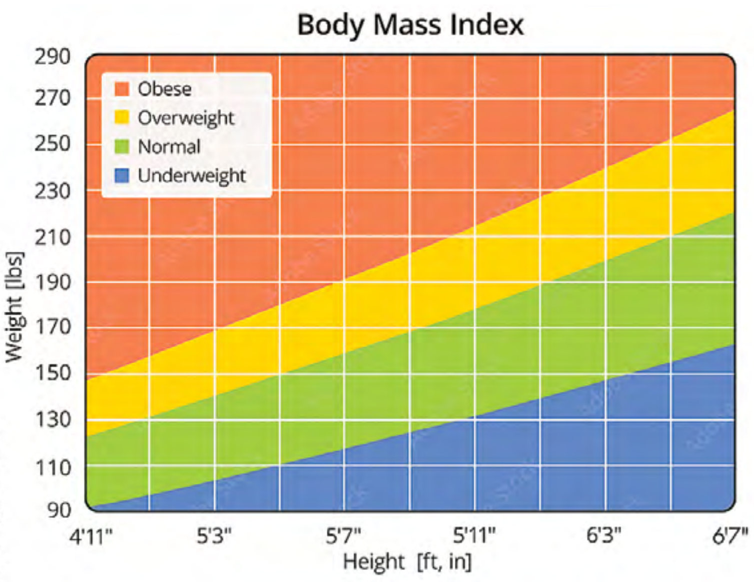
ပုံမှာတွေ့ရသလို BMI ၁၈.၅ နဲ့ ၂၄.၉ ဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းနေသူလို့ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။ မှတ်ရလွယ်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ BMI ကို ၁၈ နဲ့ ၂၅ ကြား ထိန်းထားလိုက်ရုံပါ။ BMI (၁၈) အောက် ကျဆင်းသွားရင်တော့ Under-weight ဆိုပြီးသတ်မှတ်ထားလို့ ပိန်လွန်းသူဖြစ်သွားပါဦးမယ်။

အခု ဒုတိယပုံမှာ ဖော်ပြထားသလို BMI ၂၅ နဲ့ ၃၀ ကြားရှိသူကို ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေသူ (Overweight) လို့သတ်မှတ်ပြီး၊ BMI ၃၀ ကျော်သူကိုတော့ အဝလွန်သူ (Obesity) လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ BMI ကို ဘာဖော်မျူလာနဲ့ ဘယ်လိုတွက်ချက်ရမလဲ? ဖော်မျူလာမေ့သွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလွတ်မကျက်နိုင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် BMI calculater ကို Google မှာ ရှာလိုက်လို့ရပါတယ်။ မိမိအရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထည့်လိုက်ရုံပါပဲ။

https://www.nhlbi.nih.gov/calculate-your-bmi

BMI calculator နဲ့ မတွက်ချက်ချင်ဘူးဆိုလည်း Google မှာ BMI chart လို့ထည့်လိုက်ရုံနဲ့ အဆင်သင့်တွက်ပေးပြီးသား BMI ဇယားထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အောက်က ဇယားမှာကြည့်ပါ။



ကိုယ့် BMI ဟာ အစိမ်းရောင်နေရာမှာရှိနေရင် ကိုယ်ဟာကျန်းမာနေသူပါ။ အပြာရောင်ဆိုရင် ပိန်လွန်းသူ။ အဝါရောင်ဆိုရင် အလေးချိန်ပိုနေသူဖြစ်ပြီး လိမ္မော်ရောင်ဆိုရင် အဝလွန်သူဖြစ်ပါတယ်။ အနီရောင်ထဲရောက်နေရင်တော့ ကျန်းမာရေးအလွန်စိုးရိမ်ရတဲ့ (Morbidly obese) အလွန်အလွန်ဝနေသူပါ။

မိမိခါးပတ်အရှည်ဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အဆီကို ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတခုဖြစ်ပါတယ်။အမျိုးသမီးများအတွက် ခါးစည်းခါးပတ် (၃၅)လက်မ၊ အမျိုးသားများအတွက် လက်မ(၄၀) ကျော်ရင် အဝလွန်ရောဂါနောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်ချေများနေပြီလို့ ကောက်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ ဘာဖြစ်လို့ အဝလွန်နေကြတာလဲ။ အဝလွန်ခြင်း အကြောင်းရင်းကဘာလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်...

ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရေ၊ အဆီ၊ ပရိုတင်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့ အစားအစာတွေကနေရတဲ့ စွမ်းအင်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးပြုတာထက် ပိုများနေတဲ့အခါ ပိုလာတဲ့ကယ်လိုရီတွေကို အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲသိုလှောင်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်ခြင်းဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီများလွန်းနေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

အဝလွန်ခြင်း အကြောင်းရင်း

(၁) ပထမအချက်က မျိုးရိုးဗီဇပါ။

ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန်ထက်များသူတွေရှိနေရင် ကိုယ့်မှာလည်း အဝလွန်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်များတာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။ မိသားစုဝင်များမှဆင်းသက်လာတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဟာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပုံအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေကြောင်း ဆေးသုတေသီတွေက ယုံကြည်တွေ့ရှိထားပါတယ်။

(၂) ဒုတိယအချက်က နေထိုင်စားသောက်တဲ့ပုံစံပါ။

မိသားစုဆိုတာ တအိမ်ထဲအတူတူနေကြတာမို့ နေ့စဉ်အတူစားတဲ့ အစားအသောက်ပုံစံ၊ နေထိုင်မှုပုံစံတွေပါ တူနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စားသောက်တဲ့အခါ ကယ်လိုရီများတဲ့ အစားအစာတွေ၊ Donut လိုချိုရဲနေတဲ့မုန့်တွေ၊ ကိုကာကိုလာလို ပက်စီလို အချိုရည်တွေ၊ အသင့်စား(Ready-made food) အမြန်စား(Fast food) တွေ အစားများပြီး အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစားနည်းတာ၊ ပြီးတော့ - ဟင်းချက်တဲ့အခါ ပြုတ်တာ၊ ပေါင်းတာမျိုးတွေထက် ဆီများများထည့်ချက်တာမျိုးတွေက အဝလွန်စေတဲ့ တရားခံအကြောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) တတိယအချက်က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလာလို့ပါ။

နည်းပညာခေတ်ကြီးမှာ နည်းပညာ(Technology) တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ Laptop တွေ၊ Smart ဖုန်းတွေအသုံးများလာပါတယ်။ Online ကနေ အလုပ်လုပ်သူတွေ၊ ရုံးသွားစရာမလိုပဲ အိမ်ကနေအလုပ်လုပ်သူတွေဟာ လှုပ်ရှားသွားလာ လမ်းလျှောက်စရာ နည်းသွားပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာဆိုတော့ အလုပ်လုပ်ရင်း အလွယ်တကူယူစားဖို့ပဲ စိတ်ရောက်နေတတ်ပါတယ်။ လုပ်ရင်းစားရင်းနဲ့ ပိုစားမိသွားပါတယ်။ "မျက်စိအကျင့် ဝမ်းအချင့်" ဆိုသလို ကျွန်တော်တို့ အစာအိမ်က ပိုစားပေးဖို့ ဆန္ဒပြလာအခါ အရင်ထမင်းတပန်းကန်စားနေကျသူဟာ သုံးပန်းကန်စားရမှ တင်းတိမ်ပါတယ်။ အဲ့လိုစိတ်အာသာပြေအောင် စားရင်းသောက်ရင်းနဲ့ပဲ အဝလွန်၊ အလွန်ဝလာကြပါတယ်။

(၄) နောက်တချက်က လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်းပါ။

တိုက်ခန်းကျဉ်းကျဉ်းလေးတွေနဲ့နေရတဲ့ နယူးယောက်လိုမြို့ကြီးတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့နေရာ လုံလုံလောက်လောက်မရှိတာတွေကလည်း ကိုယ်အလေးချိန်တက်စေဖို့ အကြောင်းတခုဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ပစ္စည်းအစုံအလင်နဲ့ GYM အခန်းပါတဲ့ ခေတ်မီကွန်ဒိုတိုက်ခန်းတွေက ဈေးကြီးလွန်းတော့ အများစုမဌားနိုင်၊ မဝယ်နိုင်၊ မနေနိုင်ကြပြန်ဘူး။ အစိုးရဆောက်ပေးထားတဲ့ ပန်းခြံတွေရှိပေမယ့် မြို့လူဦးရေနဲ့ အချိုးအစားမမျှပြန်ဘူး။ မြို့ကြီးတွေဆိုတာ လမ်းလျှောက်ရင်တောင် လူချင်းမတိုက်မိအောင် သတိထားနေရတာ မဟုတ်လား။

(၅) ဝ,စေနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးများ။

ဥပမာ - ပန်းနာရင်ကျပ် (Asthma)ရောဂါရှိသူ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူတချို့သောက်ရတဲ့ စတီးရွိုက် (Steriod) ဆေးများနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ကုသဆေး (Antidepressant) တွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး (Side effect) ကြောင့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတတ်ပါတယ်။

(၆) နောက်တချက်က အိပ်ရေးပျက်ခြင်းပါ။

ယခုခေတ်မှာ နေ့ဆိုင်းညဆိုင်း (Day shift, Night shift) အလုပ်တွေများလာပါတယ်။ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာဝန်များ၊ နာ့စ်များလည်း Night duty အလှည့်ကျလုပ်ရပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ပုံမှန်အိပ်ရမယ့်အချိန် အိပ်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားက ပုံမှန်ဖြစ်မှာပါ။ အိပ်ရမယ့်အချိန်မှာမအိပ်ရပဲ တညလုံးအလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါ နေ့နဲ့ညပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းတွေလည်း ကပြောင်းကပြန်ထွက်လာပြီး အစားစားချင်စိတ်ကိုများစေပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ Food craving ဖြစ်ကာ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာပါတော့တယ်။

(၇) နောက်ဆုံးတချက်က စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) များခြင်းပါ။

"အသက်တရာမနေရ၊ အမှုတရာပွေ့ရ" ဆိုသလို စီးပွါးရေးသောက၊ လူမှုရေးသောက၊ အိမ်ထောင်ရေးသောကစတဲ့ သောကပေါင်းစုံနဲ့ ကျင်လည်ရှင်သန်နေရတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားမှုတွေက မသိမသာဖြစ်စေ၊ သိသိသာသာဖြစ်စေ မြို့နေလူများ ပိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရ၊ မဖြစ်ချင်တာဖြစ်ရတဲ့ ဘဝမှာ Depression လိုစိတ်ကျဝေဒနာဖြစ်လာရင် ဟော်မုန်းတချို့ (Stress hormones ဥပမာ- Cortisol) ထွက်လာပြီး တွေ့ရာအစားအစာတွေကို မဆင်မခြင်စားချင်စိတ်ဖြစ်စေကာ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းမှုမှာ သဘာဝအားဖြင့် အမျိုးသမီးများမှာ အမျိုးသားများထက် အဆီတစ်သျှူး (Adipose tissue) ပိုများလေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနဲ့ သွေးဆုံးပြီးတဲ့(Menopause) မိန်းမများမှာ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာလေ့ရှိပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းဖို့ ဘာတွေ လုပ်ကြမလဲ?

အဖြေက လွယ်ပါတယ်။ အပေါ်ကအချက်(၇)ချက်ကို ပြုပြင်လို့ရတာ ပြုပြင်ပေးရုံပါပဲ။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပေးမယ်။ လစဉ်ကြေး၊ နှစ်စဉ်ကြေးပေးရတဲ့ GYM သွားမှ လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိအိမ်မှာ၊ တိုက်ခန်းလေးမှာ၊ အလုပ်မှာ အလွယ်တကူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ရပါတယ်။ မိမိအိမ်မှာခြံဝင်းလေးရှိရင် ခြံထဲဆင်းပြီး လမ်းလျှောက်တာ၊ ကွန်ဒိုတိုက်ခန်းမှာနေသူတွေဆိုရင် ဓါတ်လှေကားအစား ရိုးရိုးလှေကားသုံးပြီး အတက်အဆင်းလုပ်တာ၊ နီးနီးနားနား တစ်နေရာသွားရင် ဘတ်ကားမစီးပဲ လမ်းလျှောက်တာ၊ မနီးမဝေး ဟိုနားဒီနားသွားတဲ့အခါ မြေအောက်ရထား(Subway) မစီးပဲ စက်ဘီးစီးသွားတာမျိုးတွေ လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။

မြို့ကြီးပြကြီးရဲ့ တိုက်ခန်းကျဉ်းကျဉ်းလေးမှာဌားနေရလို့ နေရာများများစားစား မရှိရင်လည်း ယောဂဖျာလေးတစ်ချပ်ရှိရုံနဲ့ ယောဂ(Yoga) လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းထွက်တာနည်းအောင် အဲ့ဒီဖျာလေးပေါ်မှာပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း (Insight Meditation) အားထုတ်လို့ရပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်တော်တဲ့ အော်ဂန်းနစ် (Organic) အစားအစာတွေ တတ်နိုင်သလောက် စားပေးပါ။ ကယ်လိုရီများတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အချိုရည်တွေရှောင်နိုင်သလောက် ရှောင်ပေးပါ။ အဖျော်ယမကာတွေ အစားရေသောက်တာက မိမိအစာအိမ်ကိုပြည့်ဝတယ်လို့ ခံစားရစေပြီး အစားလွန်တာကိုတားဆီးနိုင်ပါတယ်။

အစားစားချိန်မှာ အစားကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး (Mindful eating) ဖြည်းဖြည်းစားပေးပါ။ အစားစားနေတုန်း ဖုန်းသုံးတာ၊ Laptop သုံးတာ၊ TV ကြည့်တာမျိုးတွေက ကိုယ်ဘယ်လောက် စားမိလဲဆိုတာ သတိမထားမိပဲ၊ ဗိုက်ပြည့်လို့ပြည့်မှန်း မသိလိုက်ပဲ လိုတာထက်ပိုစားမိစေနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ်သေဆုံးမှုပေါင်း (၁၈၀,၀၀၀) ကျော်ဟာ အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ (Ischemic stroke) ဆီးချိုရောဂါ၊ အသက်ရှူခက်ခဲတဲ့ Obstructive sleep apnea (OSA) သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာတွေဖြစ်စေလို့ပါပဲ။ ပိုနေတဲ့အလေးချိန်က အရိုးတွေ၊ အဆစ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားရတာကိုလည်း အရမ်းခက်ခဲစေပါတယ်။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း (Gall stone) ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အမှတ်တမဲ့ သတိမထား၊ ဂရုမစိုက်မိရင် အသက်အန္တရာယ်ပါရှိနိုင်တဲ့ အဝလွန်ခြင်းပြဿနာကို ဘယ်လိုကာကွယ်ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ အပေါ်မှာ ရှင်းပြပြီးပါပြီ။ စပါးလုံးကောက်ရလွယ်အောင် ဆန်ပြာတဲ့အခါ စပါးလုံးဆိုတာ ချက်စားဖို့မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိတော့ရှိရမှာပါ။ စားသင့်တာနဲ့ မစားသင့်တာ ခွဲခြားလိုက်နာရမှာပါ။ ဝိတ်ကျဖို့ဆိုတာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်ပေမယ့် ဝိတ်ကျချင်စိတ်ရှိဖို့က အဓိကပါ။ တကယ်ဝိတ်ကျချင်စိတ်ရှိရင် ဝိတ်ကျသွားမှာပါ။

ဆေးပညာမှာ အဝလွန်ခြင်းကို အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း အပါအဝင် လူနေမှုပုံစံ (Lifestyle) ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကုသလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီအဆင့်နဲ့ မအောင်မြင်ပါမှ ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေသောဆေးဝါးများ (FDA-approved weight-management medicines)ကို ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားပေးပါတယ်။ လူနာတဦးချင်းစီပေါ်မူတည်လို့ ဘယ်ဆေးနဲ့ ဘယ်လူနာ သင့်လျော်မှုရှိမရှိကို ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးတွေနဲ့မအောင်မြင်သေးပါက ခွဲစိတ်မှု (Bariatric surgery) လုပ်ဖို့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဆီ လွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မယ်။

နိဂုံးချုပ်ခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး "ဖလန်း ဖလန်း"ထနေချင်ရင်၊ "အလန်းလွန်၊ အလွန်လန်း" ချင်ရင် BMI ကို ပုံမှန် ၁၈ နဲ့ ၂၅ ကြား ထိန်းထားကြပါ။ အသက်ကြီးပေမယ့် မပျက်စီးသေးတဲ့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ကံ့ကော်ပန်းလေးတွေဖြစ်နေချင်သေးရင်ပေါ့။

နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်စေဖို့

Feature

လုံဗလေးမွန်မွန်

အိပ်ရာဆိုတာ တစ်နေ့တာပင်ပန်းမှုတွေကို အကောင်းဆုံးအနားယူအပန်းဖြေရာ နေရာလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်ရာက သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်မနေဘူးဆိုရင်တော့ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အက်ဆစ်ပြန်တက်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်နေစဉ် အသက်ရှူရပ်ခြင်းလိုမျိုး ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် မွေ့ရာ သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးကို ပြောင်းသုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာတွေကို သက်သာသွားစေနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်စေဖို့ နည်းလမ်းများစွာရှိပြီး ထင်မှတ်မထားတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ခါးနာသူများအတွက်

အိပ်စက်ပုံအနေအထားများ

ခါးနာတဲ့သူတွေအနေနဲ့ မှောက်အိပ်တာဟာ ခါးနာခြင်းကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ မှောက်အိပ်လိုက်တဲ့အခါ တင်ပါးတွေက မွေ့ယာထဲကို နစ်ဝင်သွားပြီး ခါးအောက်ပိုင်းကို အလွန်အမင်းကော့သွားစေပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံက ကျောရိုးမကြီးနဲ့ ဆက်ထားတဲ့ facet joints လို့ခေါ်တဲ့ အဆစ်လေးတွေကို ဖိထားစေတဲ့အတွက် (အထူးသဖြင့် အဆစ်ရောင်နာအခံရှိသူတွေအနေနဲ့) ခါးနာခြင်းကို ပိုဆိုးလာစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မှောက်အိပ်မယ့်အစား ပက်လက်အနေအထားနဲ့ ဒူးအောက်မှာ ခေါင်းအုံးထားပြီး အိပ်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုအိပ်ခြင်းဟာ facet joint တွေကို ဖိထားတာ လျော့ကျစေပြီး ခါးနာတာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းကလည်း ခါးနာခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာပုံစံ

ခါးရိုးကို ပြားမသွားစေဘဲ သဘာဝကွေးညွတ်နေတဲ့ အနေအထားအတိုင်း အိပ်စက်နိုင်ဖို့အတွက်ဆို မပျော့လွန်းမမာလွန်းတဲ့မွေ့ရာ (medium-firm mattress) ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ဒီမွေ့ရာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာကိုမှ ဖိထားမိစေတာမျိုး မဖြစ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်နေစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မွေ့ရာရဲ့ ရေမြှုပ်ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာအနေအထားဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားတာမို့ (အထူးသဖြင့် အဆစ်နာတတ်သူတွေဆိုရင်) အနေအထားပြောင်းတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တင်ပါးဆုံနာကျင်သူများအတွက်

အိပ်စက်ပုံအနေအထားများ

တင်ပါးဆုံနာကျင်သူများအနေနဲ့ ဘေးစောင်းအနေအထားနဲ့ ဒူးနှစ်လုံးကြားမှာ ခေါင်းအုံးထားပြီး အိပ်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုအိပ်ခြင်းဟာ တင်ပါးတွေကို ညီညာစွာ ထိန်းပေးထားပြီး ခါးအောက်ပိုင်းပေါ်က ဖိအားကိုလည်း လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သန္ဓေသားပုံစံ အိပ်စက်ခြင်းကလည်း နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးစောင်းအနေအထားအတိုင်း ဒူးနှစ်ဖက်ကို ရင်ဘက်ဆီ ကွေးထားခြင်းဖြင့် တင်ပါးဆုံရိုးအဆစ်ကို ဟသွားစေပြီး ဖိအားကို လျော့နည်းစေတဲ့အတွက် နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

တင်ပါးဆုံနာကျင်သူများဟာ မှောက်အိပ်ခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ မှောက်အိပ်တာဟာ ခါးရိုးကို သဘာဝမကျတဲ့ပုံစံနဲ့ ကွေးညွတ်စေပြီး တင်ပါးနဲ့ ခါးအောက်ပိုင်းကို ဖိစီးမှုဒဏ် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာပုံစံ

တင်ပါးဆုံနာကျင်သူတွေအနေနဲ့ မွေ့ရာအမာကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဘေးစောင်းအိပ်တဲ့အခါ မွေ့ယာအမာတွေက တင်ပါးကို နစ်ဝင်မသွားစေတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ပျက်စေပြီး နာကျင်မှုကို ပိုဆိုးလာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မွေ့ရာမျက်နှာပြင်အမာက နာကျင်လွယ်တဲ့အဆစ်တွေကို ဖိထားတာကြောင့် နာကျင်ခြင်းကို ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မပျော့လွန်းမမာလွန်းတဲ့ မွေ့ရာတွေကသာ အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။

ရေမြှုပ်မွေ့ရာရဲ့ အိစက်ညက်ညောတဲ့မျက်နှာပြင်က တင်ပါးဆုံနာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ရေမြှုပ်မွေ့ရာကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် စပရိန်မွေ့ရာနဲ့ လေထိုးမွေ့ရာတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သက်တောင့်သက်သာ ပိုဖြစ်ချင်ရင်တော့ မွေ့ရာပေါ်မှာ topper ထပ်ခင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ခေါင်းအုံးပါပြီးသားမွေ့ရာ (mattress with a built-in pillow top) ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဒူးနှစ်လုံးကြားမှာထားတဲ့ ခေါင်းအုံးကိုလည်း ခပ်ရှည်ရှည်ခေါင်းအုံးသုံးပြီး ခြေထောက်တစ်ခုလုံး တင်ထားပေးရပါမယ်။ ဒူးအောက်မှာပဲ ထားထားမယ်ဆိုရင် တင်ပါးက လည်သွားပြီး ပုံစံမမှန် ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

(အရပ်ရှည်တဲ့သူတွေဆို king-size ခေါင်းအုံးမျိုး လိုအပ်ပါတယ်။)

Sleep apnea ရှိသူများအတွက်

အိပ်စက်ပုံအနေအထားများ

အိပ်ပျော်နေစဉ် အသက်ရှူရပ်ခြင်း (sleep apnea) ခံစားနေရသူတွေအနေနဲ့ ဘေးစောင်းအိပ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလိုအိပ်ခြင်းက လေပြွန်ပေါ်က ဖိအားတွေကို လျှော့ချပေးပြီး လျှာနဲ့ အာခေါင်ပျော့ (soft palate) တွေ လည်ချောင်းထဲကို ပြန်ကျလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေပြွန်ပိတ်ဆို့ခြင်းကနေလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် CPAP စက်ကို သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ မသုံးသည်ဖြစ်စေ ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းအားဖြင့် ညဘက်အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း အသက်ရှူရပ်သည့်အကြိမ်ရေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ (Continuous positive airway pressure လို့ခေါ်တဲ့ CPAP စက်ဟာ လည်ချောင်းအနောက်ဘက်ထဲကို လေမှုတ်သွင်းပေးပြီး လေပြွန်ပွင့်နေအောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့စက် ဖြစ်ပါတယ်။) ဘေးစောင်းအိပ်သူတွေအတွက် အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ CPAP နှာခေါင်းစည်းနဲ့ ခေါင်းအုံးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပက်လက်အိပ်တာကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ပက်လက်အိပ်တဲ့အခါ လျှာ၊ အာခေါင်ပျော့နဲ့ အခြားတစ်ရှူးပျော့တွေဟာ အောက်ဘက်လည်ချောင်းထဲကို ကျလာတဲ့အတွက် လေပြွန်ကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပါတယ်။ အိပ်နေရင်း ဟောက်တဲ့သူတွေနဲ့ sleep apnea ရှိသူတွေအတွက် ဘေးစောင်းအိပ်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အိပ်ရာပုံစံ

Sleep apnea ရှိသူတွေအတွက် မပျော့လွန်းမမာလွန်းတဲ့မွေ့ရာ (medium-firm mattress) ကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ CPAP စက်သုံးစွဲသူ အများစုကတော့ အနိမ့်အမြင့်ချိန်ညှိနိုင်တဲ့ကုတင် (adjustable bed frame) သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း wedge pillow ကို သုံးပြီး ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ်မြင့်ထားခြင်းက ပိုအဆင်ပြေစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

CPAP နှာခေါင်းစည်းနဲ့ ပိုက်တွေ နေရာတကျရှိဖို့အတွက် သီးသန့်ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားတဲ့ CPAP ခေါင်းအုံးတွေဟာ ဘေးစောင်းအိပ်သူတွေကို ပိုအဆင်ပြေစေပါတယ်။ ဒီခေါင်းအုံးတွေဟာ နှာခေါင်းစည်းဟပြီး လေလွတ်ထွက်ခြင်းကို လျှော့ချပေးတဲ့အပြင် သက်တောင့်သက်သာ ပိုဖြစ်စေတဲ့အတွက် မျက်နှာအနာတရဖြစ်တာတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

GERD ရှိသူများ

အိပ်စက်ပုံအနေအထားများ

အက်ဆစ်ပြန်တက်ရောဂါ (GERD - gastroesophageal reflux disease) နဲ့ အခြားအစာအိမ်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများအတွက် လက်ဝဲဘက်ကို စောင်းအိပ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အိပ်ရာပုံစံ

ဦးခေါင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို မြှင့်ပြီး အိပ်ခြင်းက ရောဂါခံစားရမှုကို များစွာသက်သာစေပါတယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းက ခြေထောက်အောက်ပိုင်းထက် ၇-၈ လက်မလောက် ပိုမြင့်အောင် ဦးခေါင်းကို ၂၀ ဒီဂရီလောက်စောင်းပြီး မြှင့်ပေးပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်အက်ဆစ်တွေဟာ အစာရေမျိုဆီ ဆန်တက်မလာတော့ဘဲ အူသိမ်ထဲကို စီးဆင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ရရှိဖို့အတွက် အနိမ့်အမြင့်ချိန်ညှိနိုင်တဲ့ကုတင် (adjustable bed frame) သို့မဟုတ် wedge pillow သို့မဟုတ် anti-reflux pillow တွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

GERD ရှိသူတွေအတွက် medium-firm mattress တွေက အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။

အကြံပြုချက်တစ်ခုကတော့ GERD ရှိသူတွေဟာ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် သုံးနာရီအတွင်း အစာမစားဘဲနေမယ်ဆိုရင် နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ် သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ရှိသူများအတွက်

အိပ်စက်ပုံအနေအထားများ

ပက်လက်အိပ်ပြီး ခေါင်းကို အနည်းငယ်မြှင့်ထားခြင်းက နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းနဲ့ ချွဲသလိပ်ထခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ ဦးခေါင်းကို ကြမ်းနဲ့တစ်ပြေးညီထားအိပ်ခြင်းဟာ လည်ချောင်းအနောက်ဘက်မှာ ချွဲသလိပ်တွေ စုပုံစေပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ အသက်ရှူရခက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘေးစောင်းအိပ်တယ်ဆိုရင်လည်း လက်ဝဲဘက်ကို စောင်းအိပ်ပြီး ခေါင်းကို မြှင့်ထားပါ။ ဒီလိုအိပ်ခြင်းက အက်ဆစ်ပြန်တက်ခြင်းကို လျှော့ချပေးပါတယ်။ အက်ဆစ်ပြန်တက်ခြင်းဟာ ချောင်းဆိုးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မှောက်အိပ်ခြင်းကတော့ အဆုတ်ထဲကို လေဝင်လေထွက် လျော့နည်းစေတဲ့အတွက် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

အိပ်ရာပုံစံ

ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဖုန်မှုန့်နဲ့ ဘတ်တီးရီးယားတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ latex နဲ့ memory form မွေ့ရာတွေကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ Medium-firm mattress ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဦးခေါင်းကို မြှင့်ထားဖို့အတွက် ပုံမှန်ခေါင်းအုံးကို သုံးနိုင်သလို ခေါင်းရင်းဘက် ကုတင်ခြေတိုင်အောက်မှာ bed riser ခံတာမျိုးလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနိမ့်အမြင့်ချိန်ညှိနိုင်တဲ့ကုတင်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာခင်းအနေနဲ့ သဘာဝချည်သားအိပ်ရာခင်းတွေကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဓာတုနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ synthetics ချည်ထည်အချို့က ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း microfiber လို synthetics ချည်အမျိုးအစားတွေကတော့ ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ တကယ်လို့ အိပ်ယာခင်းအမျိုးအစားကြောင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ယူဆရင်တော့ မဝယ်ခင်မှာ ဓာတ်မတည့်အထူးကု (allergist) နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

အိပ်ခန်းထဲမှာ ဖုန်တင်စေနိုင်တဲ့ ကော်ဇောတွေ၊ လိုက်ကာတွေကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ ပရိဘောဂနဲ့ ကြမ်းပြင်တွေကို ဖုန်သုတ်ခြင်းနဲ့ အိပ်ရာခင်းကို ပုံမှန်လဲပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။ ချွတ်လဲလို့ရတဲ့ အိပ်ရာခင်းစွပ်၊ ခေါင်းအုံးစွပ်တွေကို အသုံးပြုပြီး မကြာခဏ လျှော်ပေးပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို အိပ်ခန်းထဲ ပေးမဝင်ပါနဲ့။ ဆံပင်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဝတ်မှုန်တွေ ကပ်ကျန်မနေအောင် မအိပ်ခင်မှာ ရေချိုးပါ။ အခန်းထဲမှာ လေသန့်စင်စက် (air purifier) ထားပါ။

အပိုကုန်ကျစရိတ်ပိုများတဲ့ မွေ့ယာတွေက တန်ရဲ့လား?

မွေ့ယာကောင်းတစ်ခုကို ရရှိဖို့အတွက် ငွေအများကြီး သုံးစွဲဖို့ မလိုပါဘူး။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့ သင့်ရဲ့ အိပ်စက်မှုပုံစံနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအမျိုးအစားနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့တစ်ခုကို ရှာဖွေဖို့ပါပဲ။

အိမ်တွင်းမွေ့ယာကျွမ်းကျင်သူ Chris Regan က မွေ့ယာအတွက် အကောင်းဆုံးဈေးနှုန်းက ဒေါ်လာ ၈၀၀ နဲ့ ၁၅၀၀ ကြားမှာရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

Denver Mattress Doctor's Choice Plush Innerspring (ဒေါ်လာ ၈၀၀)တန်ကအကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုတခုဖြစ်ပါတယ်။

ဈေးဝယ်တဲ့အခါမှာ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်နဲ့ ဈေးဆစ်ပြီး လျှော့ဈေးရနိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။ လျှော့ဈေးတွေကို အများအားဖြင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်/အားလပ်ရက်တွေမှာ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ Memorial Day, July Fourth, Labor Day, Presidents Day တွေဟာ မွေ့ယာဝယ်ဖို့အကောင်းဆုံးရက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲသွားသော US မှာနေထိုင်ခွင့် လျှောက်ထားသူများ၊ လဝက ဆိုင်ရာ လျှောက်လွှာကြေးများ

USCIS immigration application fees (US မှာနေထိုင်ခွင့် လျှောက်ထားသူများ၊ လဝက ဆိုင်ရာ လျှောက်လွှာကြေးများကို) H.R.1 Reconciliation Bill အရ ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင် ၂၂ နောက်ပိုင်းမှစပြီး လျှောက်လွှာကြေးများ ဈေးတင်လိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

Citizenship Application (Form N-400)

Standard Fee: Citizenship application (Form N-400) ဈေးသည် $760 for paper filing and $710 for online filing.

Green Card Application (Form I-485)

Standard Fee: Green Card application (Form I-485)နှုန်းသည် ယခင် $၁၂၂၅မှ ယခု $1,440.

(This new fee includes the biometrics fee)

TPS (Temporary Protected Status) ယာယီနေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားမည့်သူများအတွက် Form I-821 (Initial TPS Registration) သည် $500 နှင့် biometric services fee of $30 ဖြစ်ပြီး စလျှောက်ထားသူများသည် စုစုပေါင်း $530 ကျသင့်မည်ဖြစ်သည်။

USCIS asylum application (Form I-589) fee (ခိုလှုံလျှောက်လွှာတင်ကြေး) online ဖြစ်စေ၊ စာတိုက်မှဖြစ်စေ- $100

Annual Asylum Fee (AAF) - (Form I-589) ခိုလှုံလျှောက်လွှာတင်ထားပြီးသူများအတွက် USCIS သို့မဟုတ် Immigration court တရားရုံးတွင် အောက်တိုဘာ၁၊၂၀၂၄နောက်ပိုင်း စောင့်ဆိုင်းနေကြသူများအတွက် နှစ်စဉ်ကြေးမှာ တစ်နှစ်လျှင် $100 ပေးသွင်းကြရမည် ဖြစ်သည်။

ခိုလှုံတင်ထားသူများအတွက် အလုပ်လုပ်ခွင့်ကတ်လျှောက်လွှာတင်ကြေး- **Employment Authorization Document (EAD) Form I-765**

Initial EAD (စတင်လျှောက်သည့်အခါ သွင်းရန်)- EAD စလျှောက်ချင်းမှာ $550 သွင်းရမည်ဖြစ်ပြီး

Renewal/Extension EAD (EAD သက်တမ်းတိုးကြေး) မှာ $275 ဖြစ်သည်။

Special Immigrant Juvenile (SIJ) Applications (Form I-360) $ 250

USCIS တွင် ခိုလှုံခွင့်လျှောက်လွှာစတင်သူများသည် အခကြေးငွေကို အွန်လိုင်းမှ (ဘဏ်အကောင့် သို့မဟုတ် အကြွေးဝယ်ကတ်) သို့မဟုတ် စာတိုက်မှ (ချက်လက်မှတ်၊ မန်နီအော်ဒါ သို့မဟုတ် ဖောင် G-1450) တို့ဖြင့် ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ခိုလှုံတင်ထားပြီး case ဆိုင်းငံ့ထားသော လျှောက်လွှာများအတွက် နှစ်စဉ် ခိုလှုံခွင့် အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ရမည့် အချက်အလက်ကို USCIS မှ တစ်ဦးချင်း သတိပေးချက်များမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

https://www.uscis.gov/newsroom/alerts/uscis-updates-fees-based-on-hr-1

နေထိုင်မှုပုံစံအပြောင်းအလဲရဲ့ စိမ်ခေါ်မှု

Lifestyle

မောင်မိုးညို

မှတ်မိပါသေးတယ်။ မောင်မိုးညိုတို့ မိသားစုဒီအမေရိကားကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချကြစဉ်က ကြုံကြဆုံကြ ဘုံဘဝရဲ့ဖြစ်အင် တွေ။ ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့လမ်းမို့ ဖြစ်အောင်ဆက်လျှောက်ကြရမှာက ကိုယ့်တာဝန် မဟုတ်ဖူးလား?

ရောက်စက ယောက်ဖ လင်မယားအိမ်မှာတမိသားစုလုံးနေကြရပါတယ်။ သူများအိမ် မှာ နေရတာမို့သူများမျက်နှာမော့ကြည့်ရပါတယ်။ "သူများက အိပ်ရင်၊ ကိုယ်ကထရပါတယ်။ သူများက ထရင် ကိုယ်ကလျှောက်ရပါတယ်။ သူများက လျှောက်ရင် ကိုယ်ကပြေးရပါတယ်" ဆိုတဲ့ လူကြီးသူမ တွေပြောခဲ့တဲ့ဆုံးမစကားကိုသွားသတိရလို့ 'မှန်လိုက်လေခြင်း'လို့ တွေးမိပါတယ်။ ဒါကကိုယ့်လူမျိုးချင်း မို့ ပြောင်းလဲရတဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံတွေ။ ဒါကလူမှုကျင့်ဝတ်တွေ။

ဟော...အိမ်ပြင်ထွက်တော့ရော။ ပိုဆိုးသေးသဗျ။ ပြောပုံ ဟန်အမူအယာကအစ၊ သုံးတဲ့အင်္ဂလိပ်စကားလုံးလေယူလေသိမ်း နားမလည် တာတွေက စိမ်ခေါ်ခဲ့တဲ့ (ခုလည်းစိမ်ခေါ်ဆဲ) အဖြစ်တွေ။ တွေးပုံခေါ်ပုံအယူအဆကလည်းမတူဗျ။ ကိစ္စတခုကို ကိုယ်ကဒီလိုတွေးပေမဲ့ သူတို့တွေးပုံကကွာသဗျ။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အစားအစာ၊ ဝတ်ပုံ စားပုံ၊ နေ့တဓူဝလုပ်ရတဲ့ သာမာန်ကိစ္စတွေ တောင်ကွာချင်တိုင်းကွာနေလေရဲ့။ မြန်မာနိုင်ငံမှာနေစဉ်က ဘာကိစ္စမဆို လူချင်းတွေ့ပြီးဖြစ်စေ၊ အဆက်အသွယ်အသိအကျွမ်းကတဆင့်ဖြစ်စေ ပြီးမြောက်နိုင် တဲ့ကိစ္စက ဖုံးနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ဆက်သွယ်ရေးနည်းကိုဇောင်းပေးတဲ့ကိစ္စ(တိုင်း)လိုလိုတွေမှာပြဿနာ စတာပါ။ တဖက်က ပြောတာဘာမှနားမလည်းလို့၊ ရီစရာပြောလို့တောင် ရီရမှန်းမသိခဲ့ကြတာ၊ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးကြောင်းကိုတောင်မသိခဲ့ကြရ တာတွေ။ ရောက်လာမစဲတသဲသဲသော စာရွက်စာတမ်းရှုံးစာတွေ အ ကြောင်းကလည်းမနဲ။ ဘာဆိုလို့ဘာဆက်လုပ်ရမှန်းမ သိလို့၊ အချင်းချင်းလက်တို့တော့လည်း၊ ဘဝ တူချင်းဖြစ်နေပြန်ရော။ မတတ်နိုင်လို့ ပြောနိုင်ဆိုနိုင်သူတွေဆီချဉ်းကပ်မေး မြန်းတော့မှ "အော်-ဒါကို ဆိုလိုပါလား" ဖြစ်ရရော။

ရုတ်တရက်ဖြစ်တတ်တဲ့ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုဖြစ်ခဲ့ရင် ခေါင်းမီး တောက်ရတာတွေကရှိလာပြန်တတ်သေးတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံကိစ္စမေးလာရင် တခါခေါင်းခဲ ရတဲ့ကိစ္စ ကြီးကတမျိုး။ ဒီမှာက အာမခံကနေ့စဉ်အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက်က မရှိမဖြစ်ကိစ္စ။ အဲ့ဒါ မရှိရင် ကိုယ့်ကိုလက်ဖြားနဲ့တောင် မတို့ဘူးဗျ။ "Freedom is not free" ဆိုတာတယ်မှန်ဘဲ။ လာဘ်ထိုးရတာတို့၊ အဆက်အသွယ်ရှာရတာကတော့မရှိ တာအမှန်ခမျ။ အခွင့်အရေးနဲ့ရပိုင်ခွင့်ကရှိပြီးသား။ ကိုယ်ကရအောင်ယူနိုင်ဘို့က ကိုယ့်တာဝန်။ ပိုပြီးရှင်းအောင်ပြောရရင် ရအောင်ယူတတ်ဘို့က သာပြီးအရေးကြီးသေးတယ်။ "အစစအရာရာ အဆက်အသွယ် ပေးကမ်းခြင်း အောင်မြင်ရာ၏" ဆိုတဲ့ ကျွန် တော်တို့ဘဝမှာကျင့်သားရနေကြတဲ့မြန်မာတွေ ပက်လက်လန်ကြရတဲ့ အမေရိကားပါ။

Lifestyle အပြောင်းအလဲဟာ တကယ်တော့ မြန်မာပြည်ဖွားမြန်မာတိုင်းကိုယ့်မြေကိုယ့်ရေမှာနေစဉ် ကတည်းက ပြောင်းလဲ မှန်းမသိပြောင်းလဲခဲ့ကြတာကို သတိမပြုမိကြလို့ပါ။ အသက်အရွယ်အပိုင်း အခြား၊ နေရာဒေသပြောင်းရွှေ့ရမှုတိုင်း လိုက်ပြီးပြောင်းလဲကြရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအတက်အကျ ပေါ်မူတည်ပြီးလဲပြောင်းလဲကြရပါတယ်။ **ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံခြားရောက်လို့ ပြောင်းလဲကြရတဲ့ Lifestyle နဲ့ ကိုယ့်မြေပေါ်နေစဉ်ပြောင်းလဲကြရတဲ့ Lifestyle တို့က ကွာချင်တိုင်းကွာပါတယ်။ အဓိကက တော့ "ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံ" ပါ။ ဒါကို cultural shock ဆိုတဲ့စကားသုံးလေ့ရှိကြတာကိုသတိရကြမှာပါ။ အဲ့ဒီ shock ရဲ့ဒါဏ်ကိုကြံ့ကြံ့ခံဖြတ်ကျော်နိုင်ကြသူတွေရှိသလို၊ မဖြတ်ကျော်နိုင်ကြသူတွေလည်းရှိပါ တယ်။** မြန်မာနိုင်ငံမှာခက်ခဲကြမ်း တမ်းပြီး၊ လူတန်းစေ့နေထိုင်အသက်ရှင်နိုင်ဘို့ အဆင့်တူချင်းတွေဟာ ပခုံးချင်းယှဉ်ပြိုင်ကြရပါတယ်။ အမေရိကားမှာတော့ ကိုယ်ကြိုးစားရင်ကိုယ်နေရာရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ လူနေမှုစနစ်မို့ ကိုယ်ရတဲ့ရလာဘ်ဟာကိုယ်ကြိုးစားမှုကြောင့်ပေါ်လုံးဝနီးပါး အခြေတည်ပါတယ်။

ရောက်ခါစမှာ ကိုယ့်ရေကိုယ့်မြေကိုပြန်လွမ်းကြသူတွေချည့်ပါ။ ဒါကငြင်းမရတဲ့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချ သူ immigrants တိုင်းမလွဲမသွေကြုံကြတာမို့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေလည်းမလွတ်ပါ။ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက် တခုကို မီးမောင်းထိုးပြချင်ပါတယ်။ အချို့သောသူတွေက မြန်မာစကားပြောတဲ့ (တခြားမြန်မာလူမျိုးစုငယ်များလည်းအပါ အဝင်ပါ။) အသိုင်းအဝိုင်းကမထွက်ချင်ကြပါဘူး။ မြန်မာ့ဓ လေ့ယဉ်ကျေးမှုဟာ မြန်မာပြည်မှာမွေးကြသူတိုင်း ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဆုံးပါဘူး။ ကိုယ့်လူမျိုး ဓလေ့ကိုထိမ်းသိမ်းခြင်းဟာ ဂုဏ်ယူသင့်တဲ့ စရိုက်ပါ။ အားပေးရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ လွန်ကျူး တဲ့အဖြစ်မျိုး မရောက်ကြဘို့အရေးကြီးပါတယ်။ **မြန်မာအစာဘဲနေရာအချိန်မရွေးစားရမှ၊ မြန်မာစကားပြောတဲ့ဝန်း ကျင်ထဲ ဘဲအမြဲနေရ၊ အလုပ်လုပ်ရမှ ဆိုတဲ့အဖြစ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမသိမသာဘဝကနေသိသိသာသာ ဘောင်ခတ်ရာရောက်သွား နိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက "အိမ်ကြီးထဲမှာအိမ်ငယ်မဆောက်မိပါစေနဲ့"။** ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအမြဲသတိပေးနေရမဲ့ကိစ္စက အမေရိ ကအပါအဝင် နိုင်ငံတကာကိုပြောင်းရွှေ့အခြချကြရ ခြင်း ဟာ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ဘဝရွေးချယ်မှုသက်သက် (You have chosen your life!) ပါ။ ဘယ်နိုင်ငံ ရပ် ခြား၊ ဘယ်အစိုးရကမှ "တုတ်နဲ့ ရိုက်ခေါ်တာ၊ ဒါးမိုးခေါ်တာ" မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က လာချင်ပါချည်ရဲ့ ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ များစွာသောအစီအမံဆောင်ရွက်မှုနဲ့ (ငွေကုန်တာကတော့ပြောစရာမလိုထင်ပါ့။) "ကိုယ့်ဖေါင် ကိုကိုယ်ဖျက်လာကြသူချည့်ပါ" ဆိုတာကိုပါဘဲ။

အဲ့ဒီလို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘောင်ခတ်နေကြတဲ့ lifestyle တွေရဲ့အကျိုးဆက်ဟာ တမိသားစုထဲမှာကို အပြောင်းလဲကြီးပြောင်း လဲလာစေနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ခွင်နဲ့ကိုယ့်နေထိုင်ဆက်ဆံကြတဲ့ဝန်းကျင်ထဲက မဖြစ် မနေကြုံကြရတဲ့ stress စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ မိသားစုထဲရောက်လာပါတယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေကြာ လာတော့ပေါက်ကွဲမှုတွေဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ လင်မယားချင်းကတောက်ကဆဖြစ်ကြပါတယ်။ အသေးအမွှားကိစ္စကစပြီး၊ သီးမခံနိုင်မှုတွေရှိလာပါတယ်။ တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စရိုက်ရှိသူဆိုရင် အဲ့ဒီမှာ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်တွေမဖုံးနိုင်မဖိနိုင်ပေါ်လာပါတယ်။ အပြစ်တွေမြင်လာတတ်ပါ တယ်။ ဒါတွေ ဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဆိုပေမဲ့ စောစောကိုယ်ရှိန်မသတ်ကြရင်၊ မိသားစုဝါးလုံးစည်းပြေပါလိမ့်မယ်။

တခါ သား သမီးရှိကြသူတွေဘက်ကြည့်ကြတော့ ကျောင်းနေအရွယ်များတာမို့ အမေရိကားရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးစရိုက် အယူအဆ၊ တွေးခေါ်ပုံနဲ့ အပြောအဆိုအမူအရာတွေဟာ အရွယ်ငယ်ရင်ငယ် သလောက်တွေရဲ့ဘဝထဲကိုစီးဝင်မှုလွယ်သ လောက်မြန်လည်းမြန်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်ပြီးကိုယ့်ဘဝရဲ့ အချိန်များများကြားထဲနေကြတဲ့အရွယ်တွေမို့ ကိုယ်တကိုယ်ရေ ဘဝရှင်သန်ဘို့ ဒီက lifestyle ကိုဒီက လေးတွေရွေးတာကို အမြင်မစောင်းသင့်ပါဘူး။ ဒါသူတို့ရဲ့ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ပါ။ တကယ် လည်းရွေးချယ် ကြပါတယ်။ ပြဿနာက လူငယ်နဲ့ မိဘတွေကြားကွာခြားမှု gap ဟာဒီနေရာမှာစပါတယ်။ ဒီက lifestyle ကိုလေ့လာရယူဘို့ငြင်းပယ်ကြောက်ရွံ့ကြတဲ့မိဘတွေနဲ့ ကိုယ်သားသမီးတွေရဲ့ရင်းနှီးမှုဟာ စတင်ကွာခြားစရာအကြောင်းဖန် လာပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာနေပြီး ကိုယ်ကျွေးတာစားပေမဲ့ မေးထူးခေါ် ပြောအဆင့်ဘဲရှိပါတယ်။ မြန်မာကွန်မြူနီတီရဲ့ စုရပ် ပွဲလမ်းသဘင်တွေမှာ မိမိတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကိုပါဝင် ပတ်သက်စေခြင်းဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့အလေ့အထပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့် ကလေးကအတင်းငြင်းဆန်ချိန်မှာ ကိုယ်ကအတင်းအကြပ်သွပ်သွင်းချင်ရင်တော့ တက်တက်စင်အောင်မှားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုရန်သူလိုမြင်လာရင် ဒါဟာ red-flag ပါ။ ကိုယ်သားသမီးအချိန်မတော်ဘယ်ရောက်လို့၊ ဘာလုပ်မှန်းမသိ ကြတဲ့ အဖြစ်တွေရောက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်သားသမီးကစိတ်ဝင်စားမှု ကိုကိုယ်ကလည်းလေ့လာသင် ယူပါ။ သူကတခွန်းပြောရင် ကိုယ်ကလည်းတခွန်းပြန်ဆွေးနွေးနိုင်အောင်လေ့လာပါ။ ကိုယ့်သားသမီး ပြောသမျှကို ပါးစပ်အပေါင်းသားနဲ့ ပြန်မပြော နိုင်ရင်တော့ ကာလကြာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုဘာမှ အသိ မပေးတော့တဲ့အဖြစ်ရောက်သွားပါမယ်။ သူတို့ပြောသမျှကို မျက်စေ့မှိတ်ကြိုက်ကြရတဲ့ဘဝ ရောက် သွားပါမယ်။ နေ့စဉ်တွေ့နေရတဲ့သားသမီးတွေဆိုပေမဲ့ သူတို့နေ့စဉ်ဘဝဘာလဲဆိုတာကို မျက်ခြေပြတ်မှန်းမသိပြတ်သွားတဲ့ဘဝတွေရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

Lifestyle ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကိုဒီလိုမြင်လို့ရပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သို့မဟုတ် လူအုပ်စုတစ်စု၏နေထိုင်မှုပုံစံသည် နေထိုင်မှုအခြေအနေ၊ အမူအကျင့်နဲ့ ၎င်းတို့ထဲမှ ပုံမှန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရွေးချယ် ထားသော အလေ့အထများဖြစ်ပါတယ်။ လူတော်တော်များများက လိုအင်ဆန္ဒရှိတဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ လူနေမှု ပုံစံကို နှစ်သက်လိုက်နာကြပါတယ်။ လူနေမှုပုံစံဟာ လူတစ်ဦး ချင်း၊ အုပ်စု သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုရဲ့ အကျိုးစီးပွား၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အမူအကျင့်များနဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာဦးတည်ချက်များ ရှိလေ့ရှိကြပါတယ်။

Lifestyle ကိုဖေါ်ကျူးကြတဲ့အမူအကျင့်တွေ

(က) ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အမူအကျင့်ကတော့အထင်ရှားဆုံးပါ။ ဥပမာ - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လျှော့ချဖြတ်တောက် ခြင်းဟာသာဓကတခုပါ။ လမ်းနေ့စဉ်လျှောက်တဲ့အမူအကျင့် (daily brisk walking) ဟာစရိတ်နည်းဝန်ကျဉ်းနဲ့ထိရောက် လွန်းတဲ့အမူအကျင့်ဘဝဖြစ်တည်မှု(တနည်း) ရောဂါ ကင်းစင်မှုကိုကောင်းစွာအထောက်အကူပြုစေတယ်ဆိုတာပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးလိုက်စားခြင်းဆို တာက နေ့စဉ်တသမတ်တည်းလုပ်ရမဲ့ကိစ္စဆိုတာကိုမျက်ခြေမပြတ်ကြဘို့လိုပါတယ်။ မအားလို့၊ မိုးရွာ နေပူလို့ ဆိုတဲ့ဆင်ခြေဟာမဖြစ်သင့်ပါ။ မိုးရွာရင်ထီးမိုးလျှောက်ပေါ့ဆိုတဲ့အမူအကျင့်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန် ထိန်းကြောင်းလမ်းတည့်မတ်ရပါမယ်။ ဒါဟာ lifestyle ပြောင်းခြင်းမှာအခရာကျတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုက်နာဆောင် ရွက်မှုပါ။

> **ကျန်းမာရေးလိုက်စားခြင်းဆို တာက နေ့စဉ်တသမတ်တည်းလုပ်ရမဲ့ကိစ္စဆိုတာကို မျက်ခြေမပြတ်ကြဘို့လိုပါတယ်။ မအားလို့၊ မိုးရွာ နေပူလို့ ဆိုတဲ့ဆင်ခြေဟာမဖြစ်သင့်ပါ။ မိုးရွာရင်ထီးမိုးလျှောက်ပေါ့ဆိုတဲ့ အမူအကျင့်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန် ထိန်း ကြောင်းလမ်းတည့်မတ်ရပါမယ်။**

(ခ) ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအခြေအနေအဆင့်အတန်းကို (class) တခုအနေနဲ့သတ်မှတ်ပြုကျင့်နေထိုင်ခြင်းပါ။ ကိုယ်ဘဝအခြေမြင့်ရင် မြင့်သလို၊ နိမ့်ရင်နိမ့်သလိုပြောင်းလဲနေတတ်ကြရပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ဝင်ငွေ ရှိချိန်မှာတမျိုး၊ အလုပ်ကအပြီးတိုင်အနားယူ တဲ့အငြိမ်းစားစားဘဝမှာ အသုံးစရိတ်ကအစ ပြောင်းလဲနေ ထိုင်ကြရတဲ့အခြေအနေတွေပါ။ နောက်အရေးကြီးလှပြီး၊ အရိုတ ရားကိုလက်ကိုင်ပြုကြရမဲ့ကိစ္စတခုရှိပါတယ်။ ဒါအမေရိကကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချကြသူတွေနဲ့လည်းတိုက်ရိုက်ဆိုင်သလို၊ လိုက်နာရခက်ခဲ လှတဲ့ကိစ္စကြီးပါ။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာစကားမှာ ဝေါဟာရတခုရှိပါတယ်။ ဘာတဲ့..."အတိပ်ကရွှေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့ဘဝ"။ အဲ့ဒီအဖြစ်ကခဝါချရတာခက်ခဲလှပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ခြေမွှေးမီးမလောင်၊ လက်မွှေးမီးမလောင်ဘဝ နေခဲ့ကြရသူတွေအကြောင်း အားလျော်စွာပြောင်းရွှေ့အခြေချကြရ ကြုံရလေ့ ရှိတဲ့ကိစ္စတခု။ lifestyle ပြောင်းရခက်လှတဲ့ ကိစ္စတခုပါ။ ကာယကံရှင်များလည်းကိုယ်တိုင်သိကြပါမယ်။ သတိပေးချင်တာက အတိပ်ကဘဝပုံရိပ်ကိုအတိတ်မှာ ထားနိုင် အောင်ကြံဖန်ကြိုးစားကြပါ။ အတိတ်က ရှိခဲ့တဲ့ကိုယ်တိုင်ရှိခဲ့တဲ့ ရာထူးဂုဏ်ဒြပ်တွေထားခဲ့ပါ။ မထားခဲ့ရင် အဲ့ဒီကိစ္စကဒုက္ခ ပေးပါလိမ်မယ်။ အထူးသဖြင့်အလုပ်ခွင်တွေမှာပါ။ မြန်မာ အချင်းချင်းတောင် "မင်းဘာကောင်ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့၊ ငါတို့ဂရုမစိုက် ဖူး" ဆိုတဲ့ကွယ်ရာပြောစကားက ကိုယ့်စိတ်ကိုကောင်း ကောင်းကြီးဒုက္ခပေးပါလိမ့်မယ်။ ဗမာဖြစ်ဖြစ်၊ ကရင်၊ ကချင်၊ ချင်း၊ ရှမ်း ဘဲဖြစ်ဖြစ် မြန်မာပြည်ပေါက် ဆိုရင် မြန်မာပါဘဲ။ ဒီမှာရှိကြသူတွေကအဲ့ဒီလို ဘဲဆက်ဆံပါမယ်။ ကိုယ့် identity ကို မဖျောက်သင့်ပါ ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခွဲခြားမှုကိုခံရတဲ့အထဲမပါပါစေနဲ့။ diversity ကိုအသိအမှတ်ပြုတယ်ဆိုတာ အသိအမှတ်ပြု တာဘဲဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရပိုင်ခွင့်၊ အခွင့် အလမ်းနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။

(ဂ) အသက်အရွယ် - "ငါတော့အသက်ကြီးပိုင်း senior ဖြစ်ပြီပေါ့" ဆိုတာကလူတိုင်းတနေ့နေ့တ ချိန်ချိန်ရောက်ကြရမဲ့၊ ဆိုက်မဲ့ဘူတာပါ။ ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုစည်းစိမ်ဥစ္စာတွေအတွက် ငွေရေးကြေးရေး အစီအမံ (asset/estate allocation planning) လုပ်ပြီးပြီလားလို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးအရွယ်ရောက်မှလုပ်မယ်။ သူ့ဟာသူဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်လို့ထင်ရင်တော့ တက်တက်စင် အောင်မှားပါလိမ့်မယ်။ ငယ်စဉ်အရွယ်ရောက်ကတည်းကပြင်ဆင်ရမှာက သမိုင်းပေး တာဝန်ပါ။ အဲ့ဒီ အပေါ်မှာမူတည်ပြီး lifestyle based on ageism ကိုသတိပြုပါ။ အသက်ကမစောင့်ပါဘူး။

(ဃ) နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးအပါအဝင် သတင်းအချက်အလက်နည်း ပညာတွေက lifestyle ကိုပုံရိပ်ဖေါ်တယ်ဆိုတာ ကိစ္စကြီးတခုအနေနဲ့ အချို့ကသတိလက်လွတ် ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ **ဥပမာ – နိုင်ငံရေးအယူအဆ မတူကြရတာဇနေ သားချင်းထဲတောင်အပြောအဆို အဆက်အဆံဝေးပြီး၊ lifestyle ပြောင်းသွားကြတဲ့သာဓကတွေ ဒုနဲ့ ဒေးပါ။ ထိုနည်းတူစွာ မိမိနဲ့နီးစပ် ရာကို သားချင်းတမိသားစုပေါက်ထက်ပိုရင်းနှီးနီးစပ်ကြတာကိုလည်းကြုံဖူးကြမှာပါ။ "ခင်ရာဆွေမျိုး" ဆိုတဲ့ စကားဇအကြောင်းမဲ့ပေါ်လာတာမဟုတ်သလို၊ "ဆွေမျိုးဆိုတာရွှေရှိမှ" လို့ခနဲ့သရော်ကြတာ ကို လည်း ကြားဖူးကြမှာပါ။** နေ့စဉ်ရိုပ်သာသွားနေရတာဟာ ဘာသာအကာအကွယ်လို့ယူဆပြီး၊ တကယ့်တရား စစ်တရားမှန် ကိုမျက်ချေပြတ်ကြသူတွေတွေ့ဖူးကြမှာပါ။ ဒါတွေအားလုံးဟာ တကယ်တော့ နီးစပ်တဲ့ ဝန်းကျင်ရဲ့လွှမ်းမိုးသွားစေတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ lifestyle တွေပါ။ Facebook အပါအဝင်လူမှုကွန် ယက်တွေရဲ့အင်အားကြီးမားတဲ့ဆွဲဆောင်မှုနောက်ကိုကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်ကြသူတွေထဲအထင်ကရအနုပညာရှင်မျိုးတွေကိုမြင်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် သတင်းမီဒီ ယာအတင်းအကြပ် ထိန်းချုပ်တဲ့နိုင်ငံဒေသတွေမှာ မျက်စေ့ပိတ်နားပိတ်ပြီး၊ မှားလားမှန်လားကိုဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်တဲ့ ဆင်ချင်ထုံ တရားအသုံးပြုမှုအဟောသိကံဖြစ်မှုတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ lifestyle ကိုအခြားဆန့်ကျင်ဖက် လွတ်လပ်တဲ့ ဒေသနိုင်ငံတွေကသူတွေလို မရှိကြရှာပါဘူး။ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်ဖူးဆိုတဲ့သဘောပါ။

Lifestyle ရဲ့အင်္ဂါစဉ်တွေ

(က) အမူအရာ attitude

(၁) ရုတ်ခြည်ပြောင်းလဲသော lifestyle ပြောင်းလဲမှုကိုရှောင်ပါ။ လူအများရီစရာဖြစ်တတ်ပါ တယ်။

(၂) ပြောင်းလဲချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒသန္နိဋ္ဌာန်ချနိုင်မှုအားကောင်းရပါမယ်။

(၃) အပြန်အလှန်မျှတသောကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှုရှိရပါမယ်။

(၄) ဖြစ်နိုင်ချေယုံကြည်မှုရှိဘို့လိုပါတယ်။

(၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတာဝန်ယူပါ။

(၆) new choice = new life အယူအဆကိုလက်ခံပါ။

(၇) စိတ်ဖိစီးနိုင်သောအကြောင်းချင်းရာကိုရှာပြီးလျှော့ချနိုင်အောင်စတင်ဆောင်ရွက်ပါ။

(၈) fear နဲ့ anxiety ကိုထိန်းပါ။

(၉) ကောင်းတဲ့အမူအကျင့်လက္ခဏာ ကိုမကောင်းမှုရှိခဲ့တဲ့အထဲကတွေ့အောင်ရှာပြီး သင်္ခန်းစာ ယူပါ။

(၁၀) အကျင့်ဟောင်းကိုဖျောက်ဖျက်ပါ။

(၁၁) ကိုယ့်မှာဘာလိုအပ်ချက်ရှိလဲဆိုတာကို ဓမ္မဓိဌာန်ကျကျရှာပါ။

(၁၂) ရမယ်ရှာပြီးဖင့်နွှေးတွေဝေမှုအကျင့်ကိုဖျောက်ပါ။ ဤအကျင့်ဆိုးက ကိုယ့်ကိုအနိုင်မယူပါ စေနဲ့။

(၁၃) ကံကိုပုံချခြင်းဟာမှားယွင်းတဲ့အယူအဆပါ။

(ခ) ကျန်းမာမှုရှိခြင်း wellness

(၁) နေ့စဉ်ပုံမှန်အစီအစဉ်သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်းတသွေမတိမ်းလိုက်တနာနိုင်ကြပါ။

(၂) သဘာဝရာသီဥတုကပေးသောဗီတာမင်အာဟာရကိုရယူပါ။

(၃) နေ့တဓူဝလေးလံထိုင်းမှိုင်းပင်ပမ်းသည်ဟူသောအယူအဆကိုရှောင်ပါ။

(၄) တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကိုအာရုံပြုပါ။

(၅) အာဟာရတန်ဘိုးကိုသိနားလည်ပါ။

(၆) မိမိခန္ဓာရဲ့ပြောင်းလဲထူးခြားမှုကိုသတိပြုပါ။

(၇) ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာဆက်စပ်ဟန်ချက်ညီပါစေ။

(၈) မိတ္တဗလရှိကြပါစေ။

(ဂ) လှုပ်ရှားနေထိုင်သောဘဝ activity

(၁) အာဟာရမျှစေရန်မလိုအပ်ဘဲအစားရှောင်ခြင်း၊ မိမိခန္ဓာကိုအတင်းအကြပ်ပိန်ရန်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ

(၂) မလိုလားအပ်တဲ့တွေးပူကြောက်တာတွေကိုဖယ်ရှားနိုင်ဘို့၊ အခြားအစီအမံတွေ (plan A, B, C) ရှိပါစေ။

(၃) ကျန်းမာရေးနဲ့ခန္ဓာပြည့်စုံမှုမျှတပါစေ။

(၄) တရားအားထုတ်ပါ။

(၅) မိမိခန္ဓာကိုပတ်ဝန်းကျင်လောကနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိပါစေ။

(ဃ) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး relationship (အထက်မှာအကျယ်တင့်နမူနာပေးရှင်းပြပြီးပါပြီ။)

(င) "မိမိ"ဆိုတဲ့ဖြစ်တည်ရှိမှု existence ကိုမမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ်ရှိနေသရွေ့ကိုယ့်ကိစ္စရှင်းရမှာကိုယ့်တာဝန်ပါ။ သူများရဲ့လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်မှုကိုလက်မခံပါနဲ့။ လင်နဲ့မယား၊ သားသမီး၊ မောင်နှမချင်းလည်းလိုတာထက်ပိုပြီး အားကိုးလွန်းတဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပါ။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည်အသွေးကိုရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုဗဟိုပြုစီမံတဲ့အကျင့်ကို အမေရိကား မှာဖေါ် ထုတ်ရတဲ့ lifestyle ကိုမြင်အောင်ကြည့်ပြီးဖြစ်အောင်လုပ်ယူကြပါ။

အမေရိကနဲ့ကမ္ဘာတလွှားပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်ကြသူ မြန်မာတွေဟာ ရေကြည်ရာမြက်နုရာ တိုး တက်ရာတိုးတက် ကြောင်းရှာကြသူချည့်ပါဘဲ။ မိမိတို့ရဲ့ဘဝအနာဂါတ်ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်သာပုံဖေါ်ကြရပါတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုချင်းဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နီးစပ်ရာဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်အကြံပေး မှု တွေဘယ်လိုဘဲရှိရှိ ကိုယ်ကအကောင်အထည် မဖေါ်နိုင်ရင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရကျိုးနပ်တယ်လို့မဆို နိုင်ပါ။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဘို့ lifestyle ကိုမပြောင်းလို့ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဒါကိုမြင်အောင်ကြည့်ပြီးလုပ်နိုင် အောင်လုပ်ကြပါလို့.........။

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

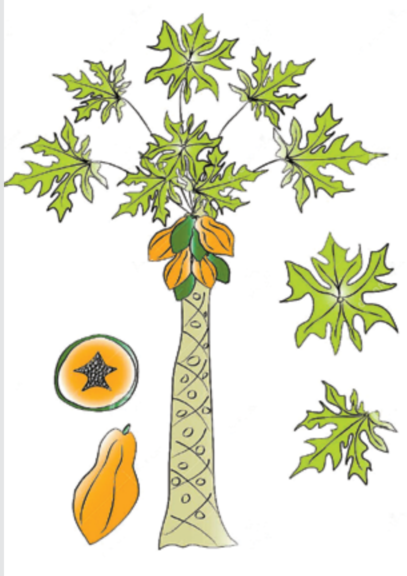
KRISTEN LEW
ACMC
M.D., FACP, Internal Medicine
Awesome Care Medical Clinic
993 N. Broadway, Suite # A
Los Angeles, CA 90012
Office: (213) 625-7995
Cell: (909) 633-2999
Fax: (213) 625-7997
Email: ACMC993@gmail.com
www.AwesomeCareMedicalClinic.com
Downtown L.A. ရှိ မြန်မာဆရာဝန်ဆေးခန်း။ မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။

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 အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုကိုပေးပါသည်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဆက်သွယ်ပါ။
Victor (626)779-6350
(626)264-0417

သင်္ဘောပင်

Carica papaya

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး



မြန်မာ နိုင်ငံ အနှံ့ အပြား တွင် ပေါက်ရောက် သည်။ ပင်လတ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ပင်စည် အသားပွ၍ အဖြူရောင် အစေးများ ထွက်သည်။ အဖိုပင် အမပင် နှင့် အဖို အမ နှစ်မျိုး ပါသော အပင် ဟူ၍ ရှိသည်။

အရွက်များ အပင်၏ ထိပ်ဘက်တွင် စု၍ ရွက်လွှဲ ထွက်သည်။ အရွက် အလွန်ကြီးမားသည်။ လက်ဝါး ရွက်ပေါင်း ဖြစ်ပြီး ရွက်ပြား ချောသည်။

အဖိုပွင့် အမပွင့် ရှိသည်။ အဝါနုရောင်ဖြစ်သည်။ အမပွင့်သည် ပင်စည်နှင့် ရွက်ညှာ ကြားတွင် ကပ်၍ ပွင့်သည်။ အဖိုပွင့်သည် ပန်းခိုင်မှ ပွင့်ညှာတံ တွဲလောင်းကျ၍ ပွင့်သည်။

အသီး ကြီးမားသည်။ အသီးခွံ ပြောင်ချောပြီး အတွင်းသား ထူသည်။ အဖြူရောင် အစေးများ ထွက်သည်။ အသီးတွင်း၌ အစေ့ များစွာ ပါရှိသည်။

အသုံးဝင်ပုံ အသီး၊ အစေ့၊ အစေး၊ အရွက်။

မြန်မာ ဆေးကျမ်း များအလို အရ သင်္ဘောပင် မှအမြစ် သည်ချုပ်၏။ လေကို ပျက်စေ၏။ ပူ၏။ မီးယပ်ကို မှန်စေ၏။ သင်္ဘောသီးမှည့် သည်ချို၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဆာလောင်ခြင်း ကိုဖြစ်စေ၏။ ကြေညက် လွယ်၏။ ဆီးရွှင်၏။ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုး ပြု၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ၍ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးရောဂါနှင့် ကျောက်တည် ရောဂါ များကို ပယ်ဖျောက် တတ်၏။

အသီးအသုံးပြုပုံ

သင်္ဘောသီးမှာ ဗီတာမင် အေ၊စီ၊အီးနဲ့ဗီတာမင်ကေ စတဲ့ ဗီတာမင်ဓါတ် များစွာ ပါဝင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ကိုယ်ခံအားအောင်း ကောင်းမွန်တဲ့ ဓာတ်များဖြစ်တဲ့ magnesium, potassium, niacin, carotene, proteins, fibers နဲ့ papain enzyme များ ပါဝင်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာရှင်များ အတွက် ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကို ရှင်းပစ်နိုင်ပါတယ်။

၁။ သင်္ဘောသီး ဒွိလူကို ကျန်းမာ စေကာ အသက် ရှည်၍ ရောဂါ ကင်းဝေး စေနိုင်သော သတ္တိထူး ရှိ၏။ သင်္ဘောသီး စိမ်းအရည်တွင် သကြားရော၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်မျှ သောက်က သရက်ရွက် ကြီးခြင်း ပျောက်၏။

၂။ သင်္ဘောသီး အမှည့် စားသော် သရက်ရွက် ကြီးခြင်း၊ အသည်း ကြီးခြင်းနှင့် မြင်းသရိုက် ရောဂါ ပျောက်၏။

၃။ သင်္ဘောသီး ဝမ်းပျဉ်းကို ဟင်းချက် စားခြင်း၊ သနပ် လုပ်စားခြင်းဖြင့် ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေသည်။

၄။ သင်္ဘောသီး နုနုကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုပြီး အနည်းငယ်မျှ စားသော် အဆက်မပြတ် သွားသော ဝမ်းပျက် ရောဂါ ပျောက်၏။

၅။ သင်္ဘောသီး စိမ်းကို လှီးဖြတ်၍ ထွက်လာသော အရည်ကို ကင်းကိုက်သော ဒဏ်ရာသို့ လိမ်းပေးသော် အဆိပ် ပြေ၏။

၆။ သင်္ဘောသီး နုနုကို ဆားနှင့် တို့စားက ဆုံဆို့နာ ပျောက်၏။

အစေ့အသုံးပြုပုံ

၁။ သင်္ဘောသီး အစေ့ အရေအတွက်ကို အရွယ်နှင့် ချင့်၍ စားသော် ဝမ်းတွင်းရှိ သန်များ ကျ၏။

အစေးအသုံးပြုပုံ

၁။ သင်္ဘောသီး စိမ်းမှ ထွက်သော အစေးဖြင့် ယားနာ၊ ပွေးနာနှင့် အရေပြား ရောဂါများ ကို လိမ်းပေးက ပျောက်၏။

၂။ အနာ အဖုများနှင့် လူပျိုနာ ကြောင့်ဖြစ်သော အနာများကို သင်္ဘောသီးစေး လိမ်းပေးက ပျောက်၏။

၃။ လူလတ် အရွယ်များ အစေး အနည်းငယ်မျှကို နွားနို့၊ သကြားခဲ ရာနှင့် စားသော် အစာ မကြေ ရောဂါ ပျောက်၏။

၄။ အစေးကို ထန်းလျက်နှင့် နယ်စားသော် သန်ကျ၏။

၅။ အစေးကို ခန္ဓာကိုယ် အရပ်ရပ်ရှိ အရိုး အခြင် ကြွက်သား စသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ပြုပြင် ရန်နှင့် အစာအိမ် အူသိမ် တို့၏ အတွင်းဆုံး အသားမျှင်များ ပျက်စီး ချွတ်ယွင်းသည့် အနာ အဆာကြောင့် ဖြစ်သော ဗိုက်နာ၊ အူနာ စသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်း စေရန် အကောင်းဆုံး ဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။

အရွက်အသုံးပြုပုံ

သင်္ဘောရွက် ကြိတ်ညှစ်ရည်တွင် ဘိန်း အနည်းငယ်ရောလိမ်းသော် အကြောတက်ခြင်း ပျောက်၏။

သကျည်း ကိုက်သော် သင်္ဘောရွက်ကို ရေနွေးဖြော၍ သို့မဟုတ် မီးကင်၍ ကပ်ပေးသော် ပျောက်၏။

အရွက်ကို မီးအုံ၍ တို့စားခြင်း၊ လက်ဖက်ထဲ ထည့်စားခြင်း ဖြင့် နားအူ လေထွက်ရောဂါ ပျောက်၏။

သင်္ဘောရွက်အကြမ်းရွက် ကျောက်ပြင်ပေါ်ကြိတ်(သို့) ငြုပ်ဆုံထဲ ထဲ့ထောင်း ပါ။ ရေနဲ့ရောပြီး ပိတ်ပါးပါးထုတ် - အရည်ညှစ်ပြီး ရရှိတဲ့ သတ္တုရည်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။

သင်္ဘောအရွက်ကို နေပူလှန်းပြီး အခြောက်ခံ အမှုန့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ ရောပြီး နေ့စဉ် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အရသာ ခါးသက်သက်နဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများစုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း 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.
L7 Grill & Salad $14.00 Grill & Naan $16.00 Combo $17.00
Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce.
Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
L8 Grill & Salad $14.00 Grill & Naan $16.00 Combo $17.00
Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
L9 Grill & Salad $14.00 Grill & Naan $16.00 Combo $17.00
Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade
Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

အမျိုးသမီး Roommate အလိုရှိ - West Covina တွင် အခန်းငှားရန်ရှိသည်။ ဝင်/ထွက်ပေါက်သီးသန့်ပါသည်။Mall, Target, 10 FW အနီး။ (323) 393 5028

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူလို - Florida ပြည်နယ်တွက် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးကို ဂရုတစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ဆက်သွယ်ရန်- (၉၁၇)၈၇၂-၈၀၁၃

Babysitting အမျိုးသမီးလိုသည် - Corona, California တွင် တစ်လကျော် အရွယ်ကလေးကို ဂရုတစိုက် babysitting လုပ်ပေးနိုင်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး အလိုရှိသည်။ အိမ်တွင် အတူနေနိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (၃၄၇)-၃၄၂-၈၂၀၉

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

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

အင်းလေးချည်ထဘက်များ - မြန်မာပြည်မှချည်သားစစ်စစ်နှင့် ချုပ်ထားသော မိန်းမဝတ် pajamas sets များနှင့် အဖြူခံပေါ် Handmade စစ်စစ် လက်ထိုး ပန်းရောင်စုံထိုးထားသော အင်းလေးချည်ထဘက်များ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။
ပုံးလိုက်ပို့ပါသဖြင့် အစုံလိုက်ဝယ်ပါကဈေးလျှော့ပေးမည်။(၆၂၆)-၅၀၆-၉၆၀၈

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -
Corona, California တွင် မွေးကာစ ကလေးကိုထိန်းပေးရန် ကလေးထိန်း အလိုရှိသည်။ စိတ်စေတနာကောင်းပြီး အတွေ့အကြုံရှိသူကို ဦးစားပေးပါမည်။ ဆက်သွယ်ရန် - text ပို့ ဖုန်းခေါ် မေးမြန်းရန် (၃၄၇)၃၄၂-၈၂၀၉

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

အိမ်ငှားရန်ရှိ -San Gabriel, Los Angeles မှာ 4 beds, 3 baths အိမ်ငှား ရန်ရှိသည်။ 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 အဆင်ပြေ သလို ငှါးရန်ရှိပါသည်။ မိသားစုလိုက် သို့ တစ်ယောက် ချင်း ငှါးချင် လဲ ဆက်သွယ် လို့ရပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများ 949-751-6177 ကိုဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောက်ျား လေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အရှေ့ကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်နီးပြီး ဈေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။ဖုန်း ၆၂၆-၆၈၂-၉၀၃၅

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

ရေကူးကန်ပါအိမ်ငှားရန်ရှိသည် - Santa Anita Ave.ပေါ် တွင်ရှိ၊ Arcadia ကျောင်းဖြင့်အလွန်နီး၍ခြံကျယ်သည်။ ရေကူးကန်ပါဖုံးနံပါတ် 626. 988-3858

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 အနီး တဝိုက် in person လာရောက်သင်ပေးနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန် : (415)740-9904

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

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

သီးသန့်အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိ -Rosemead(Los Angeles Countyထဲမှာ) တွင် သီးသန့်ဝင်ထွက်နဲ့သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာပါတဲ့ အိမ်မကြီးအနောက်ဘက်က သီးသန့် အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အရှေ့ကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၃၅၀

ပြုစုရန်အမျိုးသမီးအဖေါ်လိုသည် - Orange County, CAတွင် သတိမေ့ တတ်သောအဘွားအား ဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ (၆၂၆) ၆၇၉ ၀၀၄၇

လေဆိပ်ကြိုပို့ဆောင်မှုများ -
LAX - Aung Hein Thu (626) 877 8905
LAX, ONT, BUR - Victor (626)779-6350

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို
စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်း စာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင် ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ် ဖိုး 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၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းစျာ၊ဗုဒ္ဓလိုဏ်ဂူ 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၍ အိမ်အလုပ်အနည်းငယ်ပါကူညီလုပ် ကိုင်ပေးနိုင်သော 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 အလိုရှိ သည်။ **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။ သီးသန့်ရေချိုး ခန်းအိမ်သာရှိသည်။ Target အနီး။
(၆၂၆)-၆၄၂-၆၅၃၃

Roommateအလိုရှိသည်
Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၅၆၂) -၂၉၁-၃၅၉၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်
လူ ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အရှေ့စားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး။ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each. (Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။)
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

အိမ်ငှားမည် - 2 bed, 1 bath house for rent in Monterey Park, California.East LA College, PCC, Chinatown bus ကားဂိတ်များအနီး။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၅၇၂-၇၇၇၀

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ- Rowland Heights တွင် အိမ်လုံးချင်း ငှားရန်ရှိသည်။ 3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom) တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောနေရာ၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး၊ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၈၂၂-၇၀၁၂

Apartment for rent- 1 Bed, 1 Bath, 1 Car Parking
$2400/m. near DMV. **Daily City, CA**
Text message (510) 219 2880

Room for rent- အခန်းတခန်း၊ ကိုယ်ပိုင် အိမ်သာ/ရေချိုးခန်းတွဲပါ။
အောက်ထပ်။ $1100/m. ကျောင်းသားနေရန်အဆင်ပြေ
Daily City, CA. Text message (510) 219 2880

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ- Santa Anita. Ave. Arcadia. CA. 91006. အိမ်က Arcadiaကျောင်းဖြင့်အလွန်နီး၍ကျောင်းသို့လမ်းလျှောက် သွားလျှင်ရောက်ပါတယ်။ လာရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်ခြံကျယ်သည်။တိတ် ဆိတ်၍ပြီးကားတစီးသာခြံထဲထားလို့ရပါသည်။
အိမ်ရှင်ဖုံးနံပါတ် 626. 988-3858

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်သူ အလိုရှိသည် -Burlingame, San Francisco အိမ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သော အတွေ့အကြုံရှိသူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။
Mandarin and Burmese(သို့) Taiwanese စကားပြောတတ်သူကို ဦးစားပေးမည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (510) 364-2407

လူလိုပါသည်
Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ် လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ် လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

Female Roommateအလိုရှိသည်
West Covina City,CA တွင်အခန်း (၂) ခန်းငှါးရန် 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
လူ ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အရှေ့စားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

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

အိမ်အကူအလိုရှိ- Los Angeles, California တွင် အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူ အလိုရှိသည်။ ဟင်းချက်တတ်သော အမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။
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၊ ကားပါကင် သုံးနိုင်သည်။* No party, No smoking, No drugs, No pets are allowed
Call/Text:
+1 279 600 4773

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

အခန်း၂ခန်းငှားရန်ရှိ -
နေရာ- Orange Creek, Riverside, California
ဆက်သွယ်ရန်-
(562)253-6194

အခန်း၁ခန်းငှားရန်ရှိ -
သီးသန့် studio room ၁ခန်းငှားရန်ရှိ သည်။ Monterey Park, California တွင်။ ELAC, PCC, မူလတန်း၊ အထက်တန်းကျောင်းများ။ Asian supermarke များ၊ ဘတ်စ်ကားဂိတ်များ အနီး။ သွားလာရေးလွယ်ကူသောနေရာ။
ဖုန်း-(626)572-7770

အခန်း၂ခန်းငှားရန်ရှိ - Pomona, California တွင် အခန်း၂ခန်း ငှားရန်ရှိ သည်။ ရေ၊ မီး၊ wifi, ရေချိုးခန်းသီးသန့်၊ မိသားစုနေနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုသုံးနိုင် ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်-(၆၂၆)-၈၂၂-၇၀၀၇

626 506 9608 text (213) 422 2307 ကြော်ငြာအခမဲ့ထည့်ပေးပါသည်

စာစောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

ရုရှား-ယူကရိန်း စစ်ပွဲအဆုံးမသတ်နိုင်သေးချိန် အစ္စရေး-အီရန် စစ်ပွဲက အစပြုလာခဲ့၊ ယခု ထိုင်း-ကမ္ဘောဒီးယား စစ်ပွဲက အစပြုလာခဲ့...၊ မြန်မာနိုင်ငံသားများကား ကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင်နေရသော ပြည်တွင်းစစ်ပွဲကိုလည်း အဆုံးမသတ်နိုင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၏ စစ်ပွဲကိုလည်း ရပ်တန့်မပေးနိုင်သည့် ဘဝဖြင့် လက်ပိုက်ကြည့်နေရသော အဖြစ်ဆိုးကြီးကို အံကြိတ်တင်းခံနေရုံသာ တတ်နိုင်ပါတော့သည်...။ ကဲ ပြောစရာရှိတာလေးတွေလည်း ပြောကြဦးစို့ရဲ့...။

လူပျို့ထောင်း ရုပ်ရှင် ရုံတင်ပြီ...။

ကြက်ခြေထောက်ထောင်း၊ သင်္ဘောသီးထောင်း တို့လို ယိုးဒယား အစားအသောက်တွေလို မြန်မာတွေရဲ့ အစားအသောက်တစ်ခု အဖြစ် လူပျို့ထောင်း ဆိုသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို တင်ဆက်လိုက်ပါပြီ ခင်ဗျာ...။

"ဒီကားရိုက်ရတဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က စိတ်အပန်းပြေစေဖို့ပါ...။ မျိုးတို့မွေးကတည်းက အသက်ရှင်ရတဲ့ အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်ရတာထက် စိတ်ညစ်ရတဲ့ အချိန်က ပိုများပါတယ်...။ ဒီအချိန်အခိုက်အတန့်လေးတစ်ခုမှာ ပျော်ရွှင်စေချင်တာပါ...။" ဟု သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ မယ်လိုဒီက ပြောသည်...။

လူပျို့ထောင်း ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဇာတ်ညွှန်း ရာဇဝင်ကို ဇာတ်လမ်းနှင့် ဒါရိုက်တာ အိ(အရက်ဦး) က ရိုက်ကူးပြီး သရုပ်ဆောင် ထူးအောင်၊ မယ်လိုဒီ၊ ယုသန္တာတင်၊ နော်ဖောအယ်ထား၊ မေပန်းချီ၊ အထူးဧည့်သည် သရုပ်ဆောင်မြင့်မြတ်၊ တိုင်ရွှန်၊ သိန်းလင်းစိုး၊ ခင်လှိုင်၊ ဇော်ဝင်းနိုင်(မန်း)၊ ဆင်မနှင့် အနုပညာရှင်များစွာက ပါဝင်သရုပ်ဆောင် ထားကြသည်...။ ကဲ မြန်မာတွေ တီထွင်လိုက်တဲ့ လူပျို့ထောင်း ကို ခင်ဗျားတို့ အကြ ျိုက်တွေ့မတွေ့ အရသာခံပေးကြဦးဗျာ...။

RISING SHOW သရုပ်ဆောင်ပြိုင်ပွဲ ပြုလုပ်မည်...။

အရည်အချင်းရှိသည့် ဝါသနာရှင် သရုပ်ဆောင်များကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ပြုလုပ်သည့် RISING SHOW with Eindra Kyaw Zin သရုပ်ဆောင်ပြိုင်ပွဲတွင် သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ အိန္ဒြာကျော်ဇင် ပါဝင် တင်ဆက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ RISING SHOW with Eindra Kyaw Zin မိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ရာ သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ ဆွေဇင်ထိုက်၊ အကယ်ဒမီ ချိုပြုံး၊ ဒါရိုက်တာမောင်မျိုးမင်း (ရင်တွင်းဖြစ်)၊ ဒါရိုက်တာ ဇော်ကိုကိုနှင့် အနုပညာရှင်များစွာ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...။

"ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးက လူငယ်တွေကို ဦးတည်ပါတယ်...။ ဒီပရိုဂရမ်ကို စလုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားတော့ အစ်မ အိန္ဒြာကျော်ဇင်ကိုပဲ ဒီSHOW မှာ ပါဝင်စေချင်လို့ အချိန်တော်တော်ကြာ ကမ်းလှမ်းခဲ့တယ်...။ ဘာလို့ အစ်မနဲ့ ဒီပရိုဂရမ်ကို လုပ်တာလဲ ဆိုရင် သရုပ်ဆောင်အိပ်မက်ရှိသူတိုင်းရဲ့ လေးစားရပြီး အတုယူရတဲ့သူက အိန္ဒြာကျော်ဇင် ပါ...။ ဒါကြောင့် အစ်မကို ဒီ SHOW မှာ ပါဝင်ဖို့အတွက် ကမ်းလှမ်းခဲ့တာပါ...။ အစ်မက သရုပ်ဆောင်ရွေးချယ်ပွဲမှာ ပါဝင်ပြီး သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပြီး ပါဝင်သွားမှာပါ...။ သရုပ်ဆောင်ဝါသနာပါတဲ့သူတွေအတွက် ဒီပြိုင်ပွဲက တကယ့် အခွင့်အရေးတစ်ခုပါ...။ တကယ် အနုပညာအလုပ်ကို ရူးသွပ်တယ်ဆိုရင်တော့ လာရောက် လျှောက်ထားဖို့ ပြောချင်ပါတယ်" ဟု SHOW ဒါရိုက်တာ ဇော်ကိုကို က ပြောခဲ့သည်...။

RISING SHOW with Eaindra Kyaw Zin သရုပ်ဆောင်ပြိုင်ပွဲအတွက် လျှောက်လွှာများကို ဇူလိုင်လအတွင်း စတင်လက်ခံသွားမည်ဖြစ်ပြီး ဩဂုတ်လမှစတင်ကာ ပြိုင်ပွဲကို ၃လကြာ ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကာ ဆုရသူကို ငွေကျပ် သိန်း ၂၀၀ ပေးအပ်ချီးမြှင့်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

အဆိုတော်ဟဲလေး ၏ Karaoke အမည်ရှိ သီချင်းသစ် ထွက်ရှိ...။

အဆိုတော်ဟဲလေး ၏ ၄၄ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ အမှတ်တရအဖြစ် Karaoke အမည်ရှိ တေးသီချင်းအသစ်ကို ထွက်ရှိလာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်...။ ဟဲလေး ၏ Karaoke Music Video Watch Party အခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့ ရှိ Modern Radio Bar တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ အနုပညာရှင်များ ဖြစ်ကြသော အကယ်ဒမီထွန်းထွန်း၊ အဆိုတော် ရတနာမိုင်၊ အဆိုတော် အောင်အေးချစ် နှင့်အတူ ဖိတ်ကြားထားသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...။

"ကျွန်တော်က ဒီသီချင်းလေးကို ဆိုထားတာပါ...။ ညီလေး ထွန်းထွန်း ကတော့ သီချင်းကို အဓိက မင်းသားနေရာက ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ပေးထားတာပါ...။ အရင်ထုတ်နေကျ သီချင်းတွေနဲ့ လည်း မတူအောင် စဉ်းစားရင်းနဲ့ ဒီနာမည်ပေးလိုက်တာပါ...။ ချစ်ကြိုက်ကွဲညား သီချင်းပုံစံမဟုတ်ဘဲ ဖန်တီးထားတာပါ...။ ဇူလိုင် ၄ ရက် ကျွန်တော့်အသက် ၄၄ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှာ ထွက်လာမှာပါ..." ဟု အဆိုတော်ဟဲလေးက ပြောသည်...။

သူမတူသည့် ပုံစံသစ် တစ်မျိုးဖြင့် ထွက်ရှိလာသည့် Karaoke သီချင်းသစ်ကို ဟဲလေးက ကိုယ်တိုင် ရေးသားသီဆိုထားကာ ဒါရိုက်တာ XZ က သရုပ်ဆောင် ထွန်းထွန်း၊ ဟဲလေး နှင့် အနုပညာရှင်များစွာဖြင့် ပါဝင်ရိုက်ကူးပုံဖော်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

Super Starz Academy Reality Show ပြုလုပ်မည်...။

အနုပညာလောကတွင် ကြယ်တစ်ပွင့် ဖြစ်လာမည့် အနုပညာရှင်များကို မွေးထုတ်ပေးရန်ရည်ရွယ်၍ Super Starz Academy Reality Show ကို ဒါရိုက်တာမင်းသန့်မောင်မောင် ကိုယ်တိုင် ဦးစီး ရိုက်ကူးသွားမည်ဖြစ်ပြီး သရုပ်ဆောင် ဝါသနာပါသူ မည်သူမဆို လာရောက်လျှောက်ထားနိုင်ကြောင်း သိရသည်...။ ShowLike Application မှ ပြုလုပ်ပြီး ဒါရိုက်တာမင်းသန့်မောင်မောင် ရိုက်ကူးမည့် Super Starz Academy Reality Show တွင် ဝါရင့်အနုပညာရှင်များဖြစ်သည့် အကယ်ဒမီ မေသန်းနု၊ အကယ်ဒမီအေးမြတ်သူ၊ ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီ ညိုမင်းလွင်တို့က အကဲဖြတ် စိစစ်ရွေးချယ်ပေးသွားမည်ဖြစ်သည်...။ သရုပ်ဆောင်ဝါသနာပါသည့် မည်သူမဆို အနုပညာခြေလှမ်းအစအဖြစ် Super Starz Academy Reality Show တွင် လာရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပြီး Winner ရရှိသူ အနေဖြင့် ShowLike မှ ရိုက်ကူးတင်ဆက်မည့် ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲများတွင် ခေါင်းဆောင်မင်းသား ခေါင်းဆောင်မင်းသမီး အဖြစ် ရိုက်ကူးခွင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ ဝါသနာရှင်တွေအနေနဲ့ အလွန်ကောင်းမွန်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အဖြစ် လက်လွှတ်မခံသင့်ပါကြောင်း...။

Mister Myanmar 2025 ဆုရှင် အလှမောင် ရာဇာထက်အောင်...။

Mister Myanmar 2025 Grand Final ပြိုင်ပွဲကြီးကို ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပရာ Mister Myanmar 2025 Winner ဆုနှင့် ကျပ်သိန်း ၃၀၀၀ တန်ဖိုးရှိ မိုးကုတ်ပတ္တမြားဖြင့် စီခြယ်ထားသည့် သရဖူကို အလှမောင် ရာဇာထက်အောင် က ထိုက်တန်စွာ ဆွတ်ခူး ရရှိခဲ့သည်...။ Mister Myanmar 2025 ပြိုင်ပွဲတွင် အကဲဖြတ်ဒိုင်များအဖြစ် အလှမယ် ဟန်သီ၊ စိုင်းစည်တွမ်ခမ်း၊ စည်သူဝင်း၊ ဟင်နရီ၊ မိတ်ကပ် မကြီးစန်း၊ မိတ်ကပ်မမသု (ညီညီမောင်စမ်းချောင်း)၊ Mister Myanmar 2024 Winner ဒီဖိုင်နာပြည့်စိုးအောင်၊ ဒါရိုက်တာ သီတာလင်းတို့က အကဲဖြတ်ရွေးချယ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်...။

Mister Myanmar 2025 Winner ဆုရှင် အလှမောင် ရာဇာထက်အောင်သည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကျင်းပမည့် Mister International 2025 ပြိုင်ပွဲကြီးတွင် သွားရောက် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

စင်္ကာပူ မှာ သီချင်းဆိုတဲ့ မွန်းအောင်...။

စင်္ကာပူ ရောက် မြန်မာတွေအတွက် ၁၉၈၀ အကျော်ကာလတွေက အောင်မြင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အဆိုတော် မွန်းအောင်က ရှိုးပွဲ လေးတစ်ပွဲ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်...။ စင်္ကာပူ ရောက်မြန်မာတွေနဲ့ ကိုမွန်းအောင် တို့ ရင်ခုန်သံထပ်တူကျခဲ့တဲ့ ပွဲ တစ်ပွဲ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ ထူးခြားတာက မွန်းအောင်ရဲ့ နာမည်ကြီးသီချင်းတွေဖြစ်တဲ့ တော်လှန်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သီချင်းတွေကို မဆိုပါဘူးလို့ အဆိုတော်ကိုယ်တိုင်က ခံဝန်ချက်ထိုးထားခဲ့ရတဲ့ပွဲ လို့ သိရတာပါပဲ...။ မွန်းအောင် ကြောင့် ပရိသတ် ဆူပူအုံကြွတာမျိုး မဖြစ်စေချင်တဲ့ သဘောလို့ ထင်ပါတယ် ဗျာ...။

အဆုံးသတ်တိုက်ပွဲ ငါတို့ နွှဲရမယ် ဆိုတဲ့ သီချင်းကို ဆိုပြီး ပေါက်ကွဲမှာမျိုးတွေ မလိုချင်ဘူး ထင်ပါရဲ့ဗျာ...။

စင်္ကာပူရောက်မြန်မာတွေအနေနဲ့လည်း အဲဒီလို တားမြစ်ထားတာကို အားသာချက်တစ်ခုလို သဘောထားကြီးပေးခဲ့ကြပြီး ပွဲကိုအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဝန်းရံပေးခဲ့ကြတယ် လို့ သိရပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ပွဲက ကျနော်သိသလောက် အတော် လှပခဲ့တဲ့ ပွဲတစ်ပွဲ ဖြစ်ခဲ့တာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်...။ မွန်းအောင် အတွက် မမေ့နိုင်စရာကောင်းခဲ့သလို စင်္ကာပူ ပရိသတ်တွေအတွက်လည်း ဂုဏ်ယူစရာ ပွဲတစ်ပွဲ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်...။

မွန်းအောင် က ပထမပိုင်း ၁၃ ပုဒ်၊ ဒုတိယပိုင်း ၁၃ ပုဒ် သီဆိုပေးခဲ့ပြီး ဒုတိယပိုင်းမှာ ပရိသတ်ထပ်တောင်းဆိုလို့ မိုးလုံးမှိုင်း နဲ့ ၈/၈၂ အင်းလျား နှစ်ပုဒ်ကို ထပ်ဆိုပြီး စုစုပေါင်း ၂၈ ပုဒ်ကို အားပါးတရ သီဆိုပေးခဲ့ပါတယ်...။ စင်္ကာပူ ပရိသတ် တွေ သီချင်းလိုက်ဆိုနေကြတာကိုလည်း ကြက်သီးတွေတောင်ထမိပါရဲ့ ဗျာ...။

မွန်းအောင် နဲ့ မြန်မာ ပရိသတ်များ ရည်ရွယ်ရာ ခရီးပန်းတိုင်ဆီသို့ အောင်အောင်မြင်မြင် ရောက်ရှိပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ဗျာ...။

Senator Alex Padilla ၏ " VISIBLE ACT " နှင့် လက်ရှိနိုင်ငံ့အခြေအနေများအတွက် ဆွေးနွေးခြင်းများ

SweSwe Aye

ဇွန်၁၄၊ ၂၀၂၅- California၏ U.S. Senator Alex Padilla သည် American Community Media အပါအဝင် သတင်းမီဒီယာများနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေသော နိုင်ငံ့အခြေအနေများနှင့်မေးခွန်းများကို ဖြေကြားခဲ့သည်။ Senator Padilla သည် ၂၀၀၆ခုနှစ်တွင် State Senator ၂၀၁၅ နှင့် ၂၀၁၈တို့တွင် California's first Latino Secretary of State တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၀တွင် US Senate တွင်နေရာရကာ ၂၀၂၁၊ ဇန်နဝါရီ၂၀မှ စပြီး California U.S. Senator အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ Homeland Security Secretary Kristi Noem ၏ ဇွန်၁၂၊ ၂၀၂၅ က Los Angeles Federal Building တွင်ကျင်းပသောသတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် မေးခွန်းမေးသော Senator Alex Padilla ကို Federal agents များက အခန်းပြင်ကိုတွန်းထုတ်ကာ၊ လက်ထိပ်ခပ်ပြီး၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွန်းချခဲ့သည်။ " ကျနော့်ကို ရှင်းပြတာမရှိဘဲ လက်ထိပ်ခတ်တယ်။ ထိန်းသိမ်းတယ်။ ဘာလို့လဲလို့ ထပ်ခါထပ်ခါ မေးခွန်းမေးတယ်။ အဖြေမရှိဘူး။ ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းတွေရှိနေတာကို ကျေးဇူးတင်ရတယ်" ဟုဆိုသည်။

" VISIBLE ACT "

လက်ရှိအုပ်ချုပ်ရေးအသစ်၏ မူဝါဒသစ်များတွင် တရားမဝင်နေထိုင်သူများကို ဖမ်းဆီးကာ မိခင်နိုင်ငံပြန်ပို့ရေးအတွက် ICE အပါအဝင် federal agents များသည် လူများကို ဖမ်းဆီးသောအခါတွင် နံပါတ်ပြားမပါသောအိမ်စီးကားများဖြင့် ဖမ်းဆီးခြင်း၊ မျက်နှာကို အဝတ်များစည်းကာ မည်သူမည်ဝါမှန်းမသိအောင် ရုပ်ကိုဖုံးခြင်း၊ တရားဝင်ဝန်ထမ်းဟုတ်၊ မဟုတ် Identification မရှိခြင်းများကြောင့် လူအများမှာစိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေရပြီး ICE နှင့် federal agents အယောင်ဆောင်ပြီး ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများလဲ ရှိနေကြသည်။ " ICE တွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်သူမှန်းသိအောင်လုပ်ဖို့ မလိုအပ်ဘူးဆိုတော့ ဒီလို ICE ယောင်ဆောင်ပြီး ပြန်ပေးဆွဲတာ၊ လိင်အကြမ်းဖက်တာ၊ ခိုးဆိုးလုယက်၊ ဓားပြတိုက်တာတွေလုပ်ဖို့ အလွန်လွယ်နေပြီး ပြည်သူလူထုလုံခြုံရေးအတွက် ရောမစိတ်ပူစရာပါပဲ" ဟု Senator Alex Padilla က ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ICE နှင့် federal agents များသည် လူကြားထဲတွင် စစ်ဆင်ရေးများ၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းများပြုလုပ်သည့်အခါ သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြောင်းသိသာထင်ရှားအောင်ဖော်ပြရမည့် Senator Alex Padilla က ဦးဆောင်ပြီး " VISIBLE ACT " ဥပဒေမူကြမ်းကို အထက်လွှတ်တော်တွင် တင်သွင်းခဲ့သည်။ " ဒီဥပဒေမူကြမ်းက အထူးအဆန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ federal law enforcement agencies တွေဟာလိုအပ်တဲ့ Identification ရှိရပါမယ်။ ဒီဥပဒေမူကြမ်းမှာထည့်ရေးထားတာက သူတို့နာမည်ကို ကတ်ပြားမှာတပ်စရာမလိုပါဘူး။ badge number တော့ပါရမယ်"

ပြည်နယ်ဥပဒေနှင့် ဖယ်ဒရယ်အစိုးရ၏အမိန့်ပဋိပက္ခများ ကြား သဟဇာတဖြစ်ဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ခြင်း

California ဒေသတွင်းရဲများနှင့် sheriff များ သည် California ဥပဒေများနှင့် မူဝါဒများကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ကြောင်းကို Senator Padilla က ပြောကြားခဲ့သည်။ " sanctuary policy, sanctuary cities, sanctuary states တွေ အကြောင်းကိုပြောကြတယ်။ နှစ်ဘက်စလုံးက ကျနော်နဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို သတိပေးချင်တာကက "sanctuary" ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲနဲ့ ဘာကို မဆိုလိုတာလဲဆိုတာကိုပြောချင်တယ်။ "sanctuary" ဆိုတာဟာ California ကို federal immigration law နဲ့အရေးယူဖို့ federal government ကလာလို့မရဘူးလို့ဆိုလိုချင်တာလား။ ဒီလို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ "sanctuary" ဆိုတာက California က သူ့ရဲ့အရင်းအမြစ်တွေကို ဖယ်ဒရယ်အစိုးရအတွက်လို့ ကတိကဝတ်ပြုမထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ကျနော်တို့က ဖယ်ဒရယ်အစိုးရအလုပ်ကို မလုပ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ပူးပေါင်း၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်နယ်ဥပဒေကို မလိုက်နာတဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုးက ဒေသတွင်းမှာ မဖြစ်ပျက်သင့်ဘူးမဟုတ်လား" ဟု ပြည်နယ်ဥပဒေနှင့် ဖယ်ဒရယ်အစိုးရ၏အမိန့်ပဋိပက္ခများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

ကွန်ဂရက်တခုလုံးတွင် Democratic majority ဖြစ်ရန်အတွက် ကြိုးစားနေကြခြင်း

အထက်လွှတ်တော်(သို့မဟုတ်) အောက်လွှတ်တော်(သို့မဟုတ်) ကွန်ဂရက်တခုလုံးတွင် Republican majority က ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကြားနာပွဲဖြစ်သော(formal committee hearing) "Oversight hearing" ကိုသာလုပ်ချင်ပြီး Democratic senators များက သတင်းအချက်အလက်များနှင့် data များကို ဌာနမျိုးစုံနှင့် အေဂျင်စီမျိုးစုံတို့မှ စုဆောင်းကာ မေးခွန်းများမေးမည်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းစဉ်များကိုရွေးချယ်ကာ ကျွမ်းကျင်သူများကို ထွက်ဆိုခိုင်းကာ မေးခွန်းများကို ဖြေခိုင်းပြီး Republicans များက သဘောမတူသော သမားရိုးကျမဟုတ်သော ကြားနာမှုပြုလုပ်ပြီး ထိုကြားနာပွဲသည် စိန်ခေါ်မှုများ၏အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။"ကျနော်တို့ကကျနော်တို့လုပ်နိုင်တာတွေကိုအခုလောလောဆယ်လုပ်နေသမျှအားလုံးကိုလုပ်နေကြတာဟာ midterm elections မှာ အပြောင်းအလဲဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားနေကြတာဖြစ်ပါတယ်"

နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အဖမ်းအဆီးခံရပါက လုပ်ဆောင်ရန်

လုပ်ငန်းခွင်များမှာ နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အဖမ်းအဆီးခံရပါက၊ အဖမ်းအဆီးခံရသူများ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေသလဲနှင့် စာရင်းထဲရှိ၊ မရှိသိရန်အတွက် " အဓိကအနေနဲ့ ကျနော်တို့ ရုံးတွေ၊ congressional ကိုယ်စားလှယ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဘယ်သူဘယ်ဝါတွေကို ကျနော်တို့ရှာနေတယ်ဆိုတာကိုပိုသိလေ၊ ဘယ်သူက အချုပ်ထဲရှိနေတယ်၊ ဘယ်နေရာအချုပ်မှာလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီးစုံစမ်းနိုင်ပြီး ပိုအာရုံစိုက်မှုရမည်။ နာမည်စာရင်းကို ထုတ်ပေးဖို့နဲ့ လူသားဆန်ဆန် ဆက်ဆံမှုတွေရဖို့ ကူညီပေးနိုင်မယ်။" ဟု Senator Padilla က ပြောကြားခဲ့သည်။ Senator Padilla သည် ၂၀၂၅ခုနှစ် တွင် Guantanamo Bay ရှိ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်း(detention center) သို့ အဦးဆုံးသွားရောက်ခဲ့သူများထဲတွင်ပါဝင်ပြီး US တွင်သာမက တိုင်းပြည်ပြင်ပရှိ detention centers များသို့ သွားရောက်ရန်စီစဉ်ထားသည်။ " ကျနော်တို့က အခြေအနေအမှန်တွေကိုပဲသိချင်

To P30

ကြာပန်းရာသီ

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဇူလိုင်လဟာ ဂျပန်မှာ ကြာပန်းပွင့်တဲ့ရာသီပေါ့။

တိုကျိုမြို့ Ueno အရပ်မှာရှိတဲ့ Shinobazu ရေကန်မှာ ကြာပင်တွေ အများကြီးမို့ ဒီအချိန် ကြည့်လို့လှမယ်ထင်ရဲ့။ ဇူလိုင်လယ်ကနေ ဩဂုတ်လလယ်အထိ အလှဆုံးလို့ ဆိုကြတယ်။

ရွှံ့နွံထဲမှာ စိုက်ရတဲ့အပင်ကနေ အင်မတန်လှပတဲ့ အပွင့်ပွင့်တယ်ဆိုတာဟာ ထူးဆန်းတယ်ဆိုတာထက် ရှန်းကန်ရှင်သန်ပြီး အလှဆုံးပန်းတွေထဲက တစ်မျိုးကို မွေးဖွားပေးတာကို အားရဝမ်းသာမိပါရဲ့။

ဂျပန်ဘုန်းကြီးကျောင်းအများအပြားမှာ ရေကန်ရှိရင် ကြာပင်တွေ စိုက်ထားလေ့ရှိတယ်။ တချို့ ရှင်တိုနတ်ကွန်းတွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကြာပင်ကြာပန်းတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်လေ။ ဒါကို ဂျပန်ထေရဝါဒ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေက အရေးပါတဲ့သင်္ကေတအဖြစ် တန်ဖိုးထားကြတယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်း အလားတူပါပဲ၊ စေတီတွေမှာ ကြာမှောက် ကြာလန်ရှိတာ၊ ကြာပန်းလှူတာ၊ ကြာပုလ္လင်ထက် ရုပ်ပွားတော်တည်တာတို့ စသဖြင့်ပေါ့လေ။

ဂျပန်မှာတော့ ကြာတစ်ပင်လုံးကို ဆေးဘက်ဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် သုံးတယ်၊ အစေ့၊ အရွက်၊ အရိုး၊ အဖူး၊ အမြစ် တွေကို တိုင်းရင်းဆေးဖော်စပ်ရာမှာ သုံးတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ အူ စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဆေး ဖော်တဲ့အခါ ကြာမြစ်(ကြာဥ) ကို သုံးတယ်လို့ သိရတယ်။

ကြာဥကတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေ အင်မတန်နှစ်သက်တဲ့ စားစရာတစ်မျိုးပေါ့။ ဟင်းလျာအဖြစ် ကြော် ချက် ပြုတ် စားကြတယ်။ ဂျပန်လို ဟာ့စု လို့ခေါ်တယ်၊ တချို့အရပ်တွေမှာ လင်ကွန်း လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဂျပန်မှာ အဲဒီ လင်ကွန်း (ကြာဥ) အများဆုံးထွက်တာက Ibaraki အီဘားရာ့ကိခရိုင်၊ Katsumigaura ခတ်ဆုမိဂ့ါအူရာ့ အရပ်က ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံးအထွက်ရဲ့ ၅၀% ရှိတယ်တဲ့။

ကြာရွက်တွေ ခြောက်ပြီဆိုရင် ကြာဥတွေ ဖော်တဲ့အချိန်ပေါ့။ ခါးလယ်လောက်နက်တဲ့ ရွှံ့နွံထဲက ဆွဲထုတ်လိုက်ရင် အရှည်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ကြာဥအတွဲလိုက်ရတယ်။ အဲဒါကို နေရာမှာတင် အားပြင်းပြင်းရေပိုက်နဲ့ထိုးပြီး ရွှံ့တွေ သန့်စင်အောင် လုပ်တာကို မြင်တွေ့ဖူးတယ်၊ မြင်ရတာနဲ့တင် တော်တော်ပင်ပန်းမယ့်အလုပ်တစ်မျိုးလို့ ကောက်ချက်ချမိပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူတွေ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ကိုင်ပြီး ထွက်ရှိတာ ထုတ်လုပ်တာတွေထဲက ကျွန်တော်တို့ ကြိုက်နှစ်သက်တာတွေကို ကိုယ်ပိုင်ငွေနဲ့ တန်ရာတန်ကြေးပေးပြီး စားကြပေမဲ့ အလဟဿ မဖြစ်အောင်၊ စားကြွင်းစားကျန် မရှိအောင် တန်ဖိုးထားစားတတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူကျင့်သုံးတတ်ဖို့ဟာ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးလာပါပြီ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကမ္ဘာနဲ့အဝန်းမှာ ဝဝလင်လင် မစားရတဲ့ ၊ စားနပ်ရိက္ခာ ချို့တဲ့ပြတ်လပ်နေတဲ့သူတွေ သန်းနဲ့ချီတဲ့ အရေအတွက် ရှိနေလို့ပါပဲ။

မြန်မာပြည်မှာ ကြာရိုးကနေ အမျှင်ထုတ်ယူပြီး ကြာချည်နဲ့ အထည်ရက်လုပ်တာကို အင်းလေးရောက်တုန်းက သေသေချာချာ မြင်တွေ့လေ့လာခဲ့ဖူးတယ်၊ ကြာရိုးကို ဘလိပ်ဓါးနဲ့ မပြတ်တပြတ် ဖြစ်အောင်ဖြတ်၊ အမျှင်ကို ရှည်ရှည်ရအောင်ဆွဲ၊ အချိန်ယူလုပ်ကိုင်ရတယ်၊ လက်လီစိပ်တယ်၊ ပေါပေါများများမထွက်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဈေးကြီးတယ်။

ဂျပန်မှာ ကြာချည်နဲ့ရက်လုပ်ထားတဲ့ ခြုံလွှာ အင်မတန်ဈေးကြီးတယ်၊ သိတဲ့သူတွေက တန်ဖိုးထားကြတယ်။ လှပတယ်၊ တာရှည်ခံတယ်၊ ပူတဲ့အချိန် အေးမြစေတယ်၊ အေးတဲ့အချိန် နွေးတယ်။ တိုကျိုရဲ့ Ginza အရပ်က အထင်ကရဆိုင်ပေါ် ရောက်ပြီဆိုရင် ခြုံလွှာတစ်ထည် ဒေါ်လာ ထောင်ဂဏန်းအထိ ရှိပါတယ်။

ကြာ ဆိုပေမဲ့ ကြာပန်းဟာ အပွင့်ဖားဖားပွင့်ပြီးရင် ကြာကြာမခံပါဘူး၊ ၂ ရက် ၃ ရက် အလွန်ဆုံး ၄ ရက်ဆို ဇီဝိန်ချုပ်တာပါပဲ။

ဟိုက်ကုနဲ့ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

ရွှံ့နွံထဲရှန်းထ
ဆေး အလှနဲ့ စားဖွယ်ရာ
စွယ်စုံရတဲ့ကြာ

ကျော်ကျော်စိုး(ဂျပန်)
၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၁၄ ရက်

အားကျမိတဲ့ အလှူ

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ဂျပန်အနောက်ပိုင်းရှိ နာရာ (Nara) ခရိုင် ဆာကူရာအိ (Sakurai) မြို့က အသက် ၇၀ တန်း အမျိုးသားတစ်ဦးက သူပိုင်တဲ့ တစ်ကီလိုဂရမ် ရွှေ ၂၀ တုံး (၂၀ ကီလိုဂရမ်) ကို မြို့အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဆီ လှူခဲ့တယ်ဆိုတဲ့သတင်းကို Mainichi သတင်းစာမှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ငွေတန်ဖိုးနဲ့တွက်ကြည့်ရင် ယန်း သန်း ၃၀၀ အမေရိကန်ဒေါ်လာနဲ့ဆိုရင် ၂.၂၈ သန်း လောက်ရှိတယ်လို့ သိရတယ်။

သဘာဝဘေးကျရောက်တဲ့အခါ ခိုလှုံရေးစခန်းတွေရဲ့အခြေအနေတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုပါလို့ အလှူရှင်က တောင်းဆိုတယ်လို့ သိရတယ်။ အဲဒီသတင်းထဲမှာ အလှူရှင်ရဲ့ ကိုယ်ရေးအကြောင်းအရာကို မဖော်ပြသလို နာမည်ကိုတောင် မဖော်ပြဘူး၊ ဒါဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ တောင်းဆိုချက်လို့ထင်ရဲ့။ အလှူရှင်က သူ့ရဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း တာဝန်ရှိသူတွေက မှန်မှန် ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ရေးကို အဓိက ဦးစားပေးပုံရတယ်။

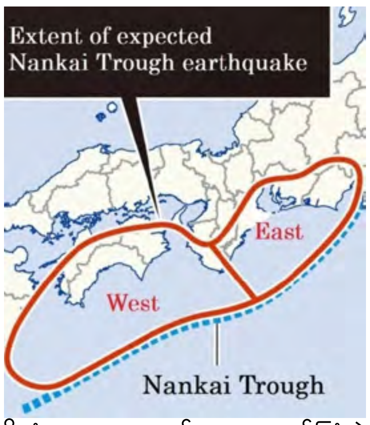
ဂျပန်ဟာ ငလျင်၊ ဆူနာမိ၊ မုန်တိုင်း စတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များတဲ့နိုင်ငံပါ။ ဒီတော့ သဘာဝဘေး အတွေ့အကြုံတွေ များတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံပြီး အစိုးရနဲ့ ဒေသန္တရ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ၊ လက်တွေ့ကြုံရတဲ့အချိန်မှာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရတာတွေ၊ သဘာဝဘေး လွန်ကာလ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စတာတွေအတွက် အစီအမံတွေကို ပြင်ဆင်ထားကြတယ်။ ပညာရှင်တွေက ခန့်မှန်းတွက်ဆချက်တွေလုပ်တယ်။ ပြည်သူ့ရေးရာအဖွဲ့တွေ က ပညာပေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်တယ်၊ သတင်းအချက်အလက် ဖြန့်ဝေရေး အလုပ်ကိုလုပ်ကြတယ်၊ ပြည်သူလူထုကလည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုလုပ်တယ်။ အားလုံး သူ့အပိုင်းနဲ့သူ လုပ်ဖို့လိုအပ်တာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေကို အပြန်အလှန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အပြန်အလှန်မှီခိုမှုတွေနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းတဲ့ အလေ့အကျင့်လို့ ပြောရမယ်။

အမည်မဖော်တဲ့ အဲဒီအလှူရှင်က ရွှေတုံးတွေကို နှစ်တွေနဲ့ချီပြီး နည်းနည်းချင်းစီ စုထားတာလို့ ပြောတယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၁ ရက် နိုတို (Noto) ကျွန်းဆွယ် ငလျင်လှုပ်ပြီးတဲ့နောက် ခိုလှုံရေးစခန်းတွေမှာ အိမ်သာမလုံမလောက်ဖြစ်ခဲ့တော့ ခိုလှုံသူတွေ အတော်လေး အခက်ကြုံခဲ့ရတာ ကို သူသိခဲ့ရတယ်တဲ့။ တကယ်လို့ သူ့ရဲ့မြို့မှာ အလားတူဘေးကြုံရရင် အသုံးပြုဖို့လှူတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အထူးသဖြင့် ခိုလှုံရေးစခန်းတွေမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ မသန်စွမ်းတွေအတွက် ပိုကောင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တာဝန်ရှိသူတွေက ဖန်တီးပေးစေလိုတယ်တဲ့။

လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်နေခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေကို အဲဒီ အသက် ၇၀ တန်းအရွယ် အဲဒီအလှူရှင်က သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပုံရတယ်။ လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွက် လက်ရှိအခြေအနေမှာ လက်တွေ့ အသုံးဝင်မယ့်၊ လက်တွေ့ အသုံးချလို့ရမယ့်အလှူလို့ ထင်တယ်။ ကိုယ့်အရပ်ဒေသကို ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေတဲ့သူတွေကို ချစ်တဲ့သူလို့ ပြောရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုတဲ့သူလို့ဆိုရင် မှားမယ်မထင်။ ဒီလိုအလှူမျိုး အားကျမိပါရဲ့။

ဘယ်တော့ဆိုတာ အတိအကျမသိပေမဲ့ ဂျပန်မှာ အင်အားကြီးမားတဲ့ငလျင်လှုပ်နိုင်ခြေရှိတယ် ဆိုတာကိုလည်း ငလျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ပညာရှင်တွေကလည်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုထားတယ်။ ဂျပန်အစိုးရကလည်း ဒီခန့်မှန်းချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တရားဝင်ပြောဆိုထားတယ်။

မြို့အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ရွှေတုံးအလှူကိစ္စကိုမြို့ကောင်စီဝင်တွေဆီ အသိပေးတင်ပြထားပြီးပြီ။ ရွှေတုံးတွေကို ရောင်းချဖို့ စီစဉ်ထားတယ်လို့ သိရတယ်။ မြို့ကို လှူဒါန်းတာဖြစ်တဲ့အတွက် ရောင်းချရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြို့ဝန်နဲ့ မြို့အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အရာရှိတွေက မဆုံးဖြတ်ဘဲ မြို့လူထုက ရွေးချယ်ထားတဲ့ မြို့ကောင်စီဝင်တွေက ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုတာဟာ ဒီမိုကရေစီကျင့်စဉ်နဲ့အညီ အကောင်အထည်ဖော်မယ် ဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်တယ်။



အိမ်ခြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုပါသလား?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချောစုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ္ဍာကိစ္စများကို 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 စိတ်ချမ်းသာစေရမည်၊ 626 872 5822 သို့ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

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

မြန်မာပိုင်
L & T Japanese Automotive
HONDA • ACURA Specialist
Dealer ၏ Service နှင့် Parts တို့ကိုဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ကူညီပါရစေ...
13908 E. Valley Blvd
La Puente, CA 91746
Tel: (626) 333-1950
(626) 333-1944
(626) 333-1990
Fax : (626) 333-7788
www.LTautomotive.com
LTJapAuto@verizon.net
Factory-trained certified
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

Azusa, CA - အဇူဇာ ဖြတ္တဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့

Photo: မြတ်ပဉ္စင်း

Azusa, California - အဇူဇာ ဖြတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့ပွဲတော်ကို ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်၁၃တွင် အလှူရှင် ကွယ်လွန်သူနှစ်ဖက်မိဘများ ဖြစ်ကြသော ဦးတင်လှိုင်+ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး၊ ဦးဆွမ်ဟမ်ဝေါင်+ဒေါ်ချွန်ဖောင်ဝေါင်တို့အား ရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူ သားသမီး၊ မြေး၊ မြစ်များက ကျင်းပခဲ့သည်။ ကိုတင့်လွင်+မခင်အေးပြုံးတို့က လှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစကြာဘုရားဓမ္မာရုံတွင် ဓမ္မစကြာဆင်းတုတော်ကြီးကို ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ကာ သံဃာတော်၅ပါးတို့က ပရိတ်တရားများ ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းနှင့်လှူဖွယ်များဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ဆရာတော်မေတ္တာနန္ဒ ဝိဟာရကျောင်းတိုက်သို့ ကြွရောက်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ် ဆရာတော်ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏသည် ရန်ကုန်မြို့မှ Oakland, California ရှိမေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်သို့ ဇူလိုင်၁၆၊ ၂၀၂၅တွင် ကြွရောက်တော်မူပါသည်။

ဆရာတော်ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏက လွန်တော်မူလေပြီးသောဆရာတော်ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တဓမ္မပိယကိုသတိရပြီး အရောက်ကြွလာကြောင်းမိန့်တော်မူပြီး Sacramento, California ရှိ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်တောသနလဲ ကြွရောက်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

မုဒိတာရွှေကျောင်း၏ ၂၀၂၅ခုနှစ် ဝါဆိုသင်္ကန်းစုပေါင်းဆက်ကပ်ပွဲတော်

Hayward, California ရှိ အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံ (စာရေးဆရာဉာဏ်ဦးမောင်) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ်သီတင်းသုံးတော်မူသော မုဒိတာရွှေကျောင်း၏ ၂၀၂၅ခုနှစ် ဝါဆိုသင်္ကန်းစုပေါင်းဆက်ကပ်ပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၂၀က ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်များက သံဃာတော်၈ပါးကို နေ့ဆွမ်း၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် လှူဖွယ်များဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်ကို မြန်မာစားစရာမျိုးစုံ နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ- မုဒိတာရွှေကျောင်း။

Photo: Henry Kao

ဓမ္မရဝေတောရကျောင်း ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲတော်

Riverside, California ရှိ အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေနွယ် - အင်းမ) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော ဓမ္မရဝေတောရကျောင်း ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲတော်ကို ဇူလိုင်၁၉၊ ၂၀၂၅ ညနေပိုင်းတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ ဓမ္မရဝေတောရကျောင်းတည်ထောင်လှူဒါန်းခဲ့သူ ဒကာမဒေါ်မြသိန်းနှင့် ကုသိုလ်ရှင် ၆၀ခန့်က ဆရာတော်အရှင်ရာဇိန္ဒကို ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ခဲ့ပြီး ဆရာတော်က တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။

From P 28 U.S. Senator

တာပါ။ ကျနော်တို့လာမယ်ဆိုတာသိတဲ့အတွက် သန့်ဂျင်းထားတာတွေမလိုပါဘူး။ အစစအရာရာက ဖယ်ဒရယ်ဥပဒေနဲ့ဖယ်ဒရယ်စံနဲ့ ညီအောင်လုပ်ရမှာပါ" ဟု Senator Padilla က ဆိုသည်။

အမေရိကနိုင်ငံသားကို နိုင်ငံသားအဖြစ်က ရုပ်စဲခြင်း။

သမ္မတ Trump သည် ဟာသအနုပညာရှင် Rosie O'Donnell ၏နိုင်ငံသားကို ရုပ်စဲမည်ဟုခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမေရိကနိုင်ငံသားများကိုပင် သမ္မတက နိုင်ငံသားအဖြစ်မှရုပ်စဲခြင်းသည် ဒီမိုကရေစီနှင့်ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် လူအများကြားမေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်နေသည်။ "သမ္မတက သူပြောချင်တာတွေပြောမယ်။ လုပ်ချင်တာတွေကိုလုပ်ဖို့ကြိုးစားနေမယ်။ **သူ**က နိုင်ငံသားတွေကို နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကနေရုပ်စဲပစ်လို့ရမယ်လို့ ကျနော်ထင်လား။ ကျနော်အထင်ပါဘူး။ ဒီကိစ္စက အစွန်းရောက်၊ အစွန်းရောက်၊ အစွန်းရောက် နည်းဗျူဟာဖြစ်တယ်။ ဥပဒေဖောက်ဖျက်ခြင်းသာမကဘဲ Constitution ကိုပါ ဖောက်ဖျက်နေတယ်ဆိုတာ အသိသာကြီးပါပဲ"

Republicans များ၏ ဥပဒေအတည်ပြုခံရခြင်းနှင့် အကျိုးဆက်များ

Senator Padilla က သမ္မတ Trump ဒုတိယသက်တမ်းအုပ်ချုပ်ရေးကာလသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဥပဒေရေးရာတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ဘတ်ဂျက်ဖြတ်တောက်ခြင်းများ၊ လူအစုလိုက်အပြုံလိုက် မိခင်နိုင်ငံကို ပြန်ပို့ခြင်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ 'Trump နဲ့ Republicans တွေက လွှတ်တော်မှာ အတည်ပြုလိုက်တော့ လူချမ်းသာတွေကို အခွန်လျှော့ပေးတယ်။ Medicaid နဲ့ nutritional assistance programs တွေကို ဖြတ်တော့ အမေရိကန်၁၇မီလျံ Medicaid ကျန်းမာရေးအာမခံဆုံးရှုံးမယ်။ clean energy transition အတွက် ဘတ်ဂျက်ကိုဖြတ်ပြီး $170 billions ကို လူတွေကိုပြန်ပို့တဲ့နေရာတွေမှာသုံးဖို့ ဘတ်ဂျက်လျာထားတယ။ ဒါတွေဟာ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာဖြစ်ပြီး အဖမ်းအဆီးတွေနဲ့ပြန်ပို့တာတွေကို ပိုအရှိန်တက်အောင်လုပ်နေခြင်းသာဖြစ်တယ်။" ဟု Senator Alex Padilla က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

မဲဆန္ဒရှင်များအတွက်စကား

California သည် အာရှ၊ ဥရောပ၊ အာဖရိကန်၊ လက်တီနို စသောလူမျိုးပေါင်းစုံနေထိုင်ရာဖြစ်ပြီး know your rights ရန်အရေးကြီးပုံကို Senator Padilla က အလေးပေးပြောကြားခဲ့သည်။ "ဘယ်လို နေထိုင်ခွင့်နဲ့ပဲ ခင်ဗျားတို့ နေနေ၊ US မှာ ရှိနေတဲ့လူတိုင်းမှာ due process rights ကို ခင်ဗျားတို့ ရပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ အသိအမှတ်ပြုခံပါ။ ဥပမာ ICE agent ကို ခင်ဗျားတို့ စကားပြန်ပြောစရာမလိုဘူး။ သူတို့မှာ ဝရမ်းပါမလာရင် ခင်ဗျားဟာ ဘာစာရွက်မှာမှ လက်မှတ်မထိုးခင် ခင်ဗျားရှေ့နေနဲ့အရင် စကားပြောဆွေးနွေးပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဒါတွေက အခြေခံအချက်တွေပဲ" ဥပဒေရေးရာအကြံပေးနှင့် အကူအညီပေးသော advocacy အဖွဲ့များရှိကြောင်းကို သတိပေးခဲ့သည်။

"ဒါတွေက ရေတိုလုပ်ရမှာပေါ့။ mid-term election မှာ မဲပေးပိုင်ခွင့် ရှိသူတွေကို register မဲဆန္ဒရှင်မှတ်ပုံတင်ကြဖို့၊ မဲပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းပါ" ဟု Senator Padilla က အဓိကထယားပြောကြားခဲ့သည်။ "ကျနော်တို့ယုံကြည်မှု မပျက်နိုင်ဘူး မဟုတ်လား။ ဒီတိုင်းပြည်နဲ့ ကျနော်တို့ဒီမိုကရေစီက တိုက်ပွဲဝင်ရကျိုးနပ်ပြီမို့လို့ ပြောတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကျနော်လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို ကျနော်လုပ်နေတာပါ။"ဟုသူကဆိုပါသည်။

မြန်မာမိသားစုတို့၏
အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို
နှစ်၃၀ကျော်အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ခင်စန်းမြင့် ဆီမှာဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။
ဝါရင့်မှုစိတ်ချရတယ်
Cell: (510) 364-2407
Email: abbychin88@gmail.com

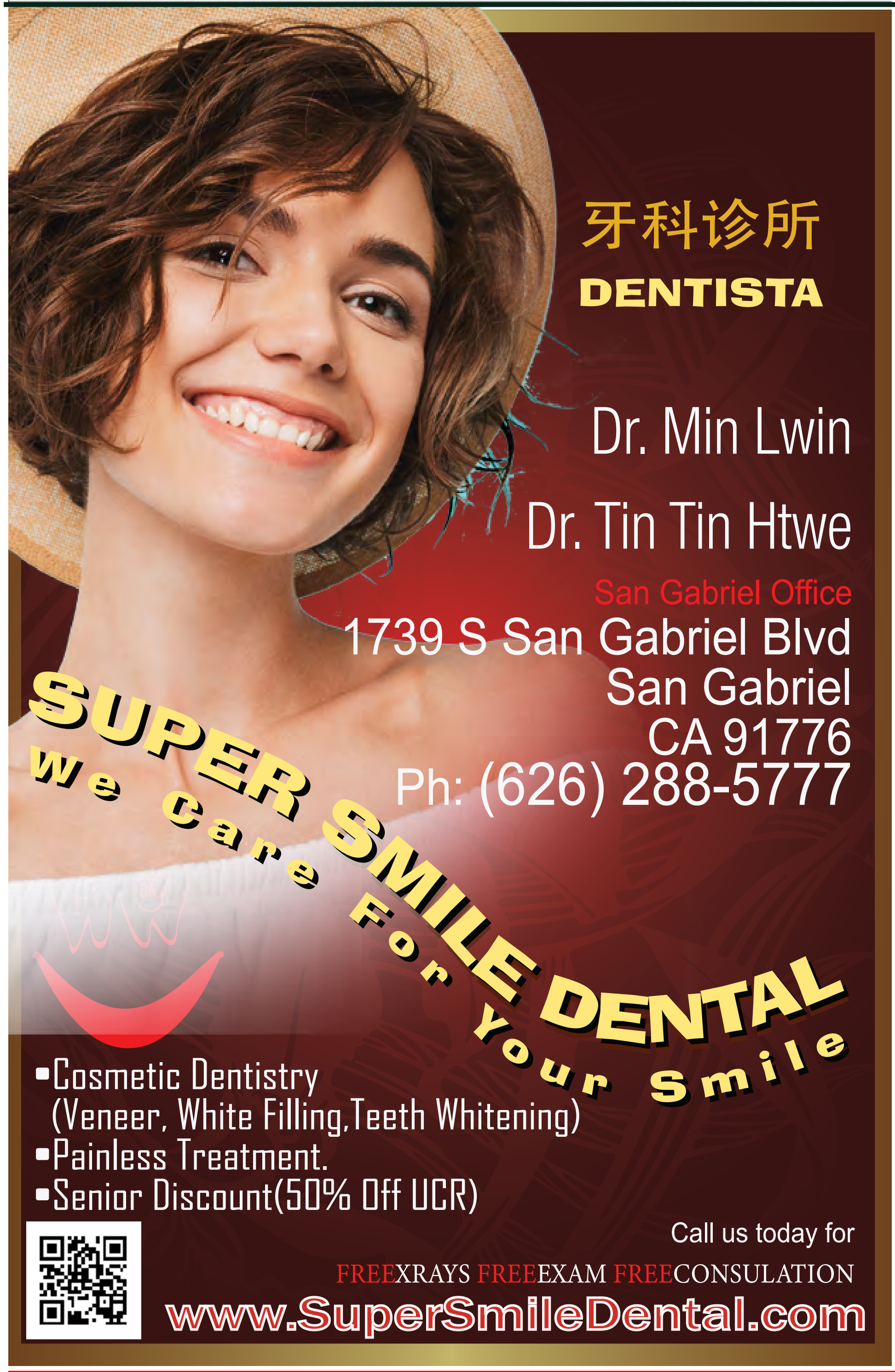
Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568
Abbv Chin has more than 30+ YEARS of experience in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese
MRL Group, Inc.

အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏
သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ် စာများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်(အခမဲ့)
ကြော်ငြာနိုင်သည်၊
====================
သာရေး၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်၊
စာရိုက်ပြီးဖြစ်စေ၊ လက်နှင့်စာရွက်တွင်
ချရေးပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်၍ဖြစ်စေ
အောက်ပါဖုံးသို့ပေးပို့ပါ၊
626 506 9608

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

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

စက်မှာ စားပွဲတင်ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်
ထက်အနည်းငယ်သာကြီးသော်လည်း
သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ
အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
"You'll also have a business opportunity by using this machine and call for more details"
Change Your Water...
Change Your Life.
အမေရိကတနိုင်ငံလုံးနှင့်
တကမ္ဘာလုံးသို့ ပို့ ဆောင်ပေးပါသည်။
LeveLuk K8
KANGEN WATER
Too Ng (Ko Aung)
415-755-0899
May Flower
415-755-0771
Office:
310, Fairway St.
Hayward, CA 94544
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
FREEXRAYS FREEEXAM FREECONSULTATION
www.SuperSmileDental.com

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

DRAGONFLY
SINCE 1985

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

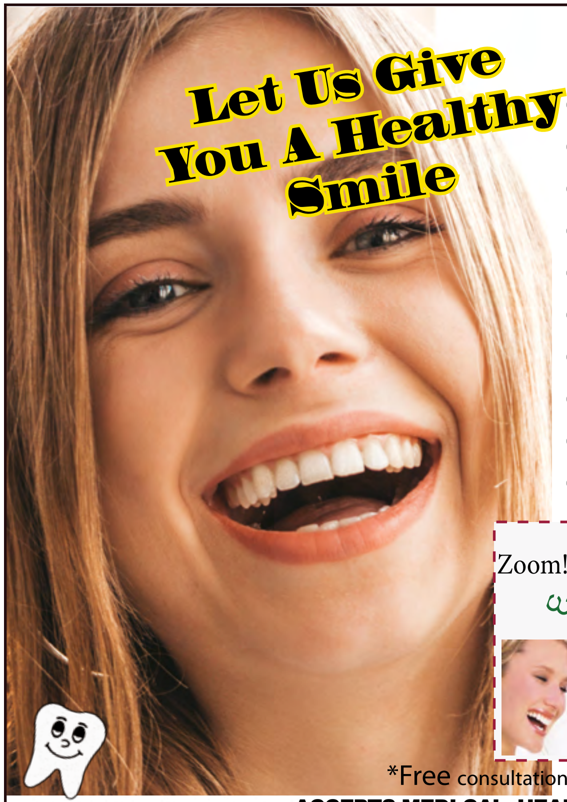
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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

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
$249 Reg. $450
ယခုဖြစ်ပြီးပြုလုပ်ပါက အထူးဈေး

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

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

JohnLee@MRLBayArea.com
www.JohnPLee.com
3982, Horner St, Suite A,B&C
Union City, CA 94587

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ၊ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့ အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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