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

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

MONTHLY သတင်းစာ

မြန်မာ့ဂေဇက်
Myanmar Gazette

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

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

June/July 2025 | Vol. 13/Issue 6 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 198

ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများ နှလုံးအထူးကုသမားတော် Dr. Theingi Win Page 7
လုံမလေးမွန်မွန် အမေရိကနေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ သွားကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပေး Page 24
မောင်စွမ်းရည် ပိုတိ လူကြီးမိဘများနားခိုရာဂေဟာ Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review We Are Not from Here by Jenny Torres Sanchez Page 20
Miss Bay Area Myanmar ဇွန်အလှပန်း Kyal Cynn Moe Page 17
ကျော်မင်း ဆေး ၁ (၇၉) သနပ်ခါးပါးတို့ပွဲ နွေရောက်ပြီလေ Page 18
မောင်မိုးညို မြန်မာတို့၏ အင်္ဂလိပ်စကားပြောစွမ်းရည် Page 25
မသန္တာအောင် (ဆေးပညာဘွဲ့) အပင်အခြေခံအစားအသောက် Plant-Based Diet Page 23
တိုင်းရင်းဆေး ကျွဲကျောင်းမင်းသေပင် Euphorbia Hirta Page 26

BAMA, Eid ပွဲတော်အခမ်းအနား

Photo: kAi

Burmese American Muslim Association (BAMA) ၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော Eid ပွဲတော်အခမ်းအနားကို ဇွန်၁၅၊ ၂၀၂၅က Veteran Teen Center, Culver City တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားကို နေ့လယ်၁၂နာရီခွဲမှည၉နာရီထိကျင်းပခဲ့ရာ ကြွရောက်လာသော ဧည့်သည်များကို BAMA အသင်းက နေ့လယ်စာ မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်၊ မိသားစုများယူဆောင်လာသော အစားအစာမျိုးစုံဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် တက်ရောက်လာသောပရိသတ်အရွယ်မျိုးစုံအတွက် အာလူးကောက်၊ ခုံလုခြင်း၊ နို့ဆီခွက်ပစ်ခြင်း ကစားနည်းမျိုးစုံကို ကျင်းပခဲ့သည်။

လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များအတွက် ၃မိနစ် စကားပြောပြိုင်ပွဲကိုကျင်းပခဲ့ရာ အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများဖြစ်ကြသော Halifa Maung, Azmah, Yasirah, Husana, Afifa, Shahid, Nur Haliza တို့ ပါဝင်ပြီး စကားပြောခဲ့ကြသည်။ " ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီအတွက် တချိန်မှာအားထားရမယ့်ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာမယ့် အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူ လူငယ်တွေအတွက် ဒီအစီအစဉ်ကို ကျင်းပခဲ့တာပါ" ဟု အသင်းတည်ထောင်သူနှင့် ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သော ကိုမောင်အေးက ပြောကြားခဲ့သည်။ မဲပေး

To Page 8

June 2025 Los Angeles protests
အခြေခံဥပဒေကို ကာကွယ်လို၍ ဆန္ဒပြကြသူ အမေရိကန်လူငယ်များ

SweSwe Aye

Photo: kAi

တရားမဝင်/ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူများအား သမ္မတထရမ့်၏အစိုးရအဖွဲ့သစ်ပေါ်လစီအရ U.S. Immigration and Customs Enforcement က ဖမ်းဆီးနေခြင်းများကို ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇွန်၆ရက်တွင် Los Angeles မှစတင်ကာ US တနိုင်ငံလုံးတွင် ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ ရာချီသောဆန္ဒပြသူများသည် Downtown LA ရှိ Federal Building ရှေ့တွင် စုရုံးကြကာ ICE ၏ တရားမဝင်နေထိုင်သူများဟုစွပ်စွဲ၍ လူများကို စီးနင်းဖမ်းဆီးခြင်းများကို ဆန့်ကျင်ခဲ့ကြသည်။ ဆန္ဒပြသူအများစုမှာ အစပိုင်းနေ့များတွင် Latinx များဖြစ်ကြပြီး နောက်ပိုင်းလူမျိုးပေါင်းစုံပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သည်။

ဇွန်၆၊ ၂၀၂၅ မနက်၉နာရီ၁၅မိနစ်ခန့်တွင် Los Angeles Fashion District တွင် အလုပ်ခွင်များထဲ

To Page 28

ဓာတ်ပုံ - Wayne Chin

Times Square မှာကျင်းပတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

New York City မြန်မာမိသားစုများ၏ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဗယ်လ်ဆုရှင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ အသက်၈၀ပြည့်မွေးနေ့ဂုဏ်ပြုဆုတောင်းပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဇွန်၂၁က Times Square တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတက်ရောက်၍ မောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း)၏ ကဗျာကို ရွတ်ဆိုကာ " ကျနော်တို့တွေ ဒီလိုမွေးနေ့တွေလုပ်တာဟာ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိရရုံနဲ့လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူဖြစ်စေချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ၊ သူလိုချင်တဲ့အရာတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ ကျနော်တို့ဆောင်ရွက်နေတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာလဲ အားလုံးစုစုစည်းစည်းနဲ့သွားကြရင် နွေဦးတော်လှန်ရေးအောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ အကျဉ်းကျနေသောဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကျန်းမာပြီးဘေးရန်ကင်းရန် ဘာသာပေါင်းစုံဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် Boston မြို့မှ အခမ်းအနားကိုတက်ရောက်လာသော တေးသံရှင်ဝင်းနိုင်စိုးက " တို့မေမေ" သီချင်းနှင့် တေးသံရှင် ကျော်သီဟက " မေမေနေကောင်းလား" သီချင်း၊ မဇော်က " အားလုံးကိုကျော်ဖြတ်ရမယ်" သီချင်းတို့ကို live music band ဖြင့် သီဆိုခဲ့ပြီး မေသန့်စင်ထွန်းက တုံးကျော်မသီချင်းဖြင့် ကပြခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့တက်ရောက်လာသူတစ်ရာကျော်က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နှင့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများအားလုံးလွတ်မြောက်ရေး၊ နွေဦးတော်လှန်ရေးအောင်မြင်ရေးတို့အတွက် ဆုတောင်းခဲ့ကြပြီး မွေးနေ့ကိတ်ခွဲခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားကို New York City Burmese Community ကဦးဆောင်ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်ကာ New York မြို့မှသာမက အခြားမြို့များ၊ ပြည်နယ်များမှ မြန်မာမိသားစုများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း၊ သွားဆေးခန်း
Orthodontics, Braces
635, E. Garvey Ave
Monterey Park
CA 91755
(626)288 6622

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

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

OMC မှာကျင်းပတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ၈၀နှစ်ပြည့်မွေးနေ့

ဓာတ်ပုံ- ကိုကျော်နိုင်

၂၀၂၁ဖေဖော်ဝါရီကတည်းက စစ်အစိုးရ၏ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံနေရသော ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဗယ်လ်ဆုရှင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ အသက်၈၀ပြည့်မွေးနေ့အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅ ဇွန် ၂၂ မနက်က Union City, California ရှိ Myanmar Community & Cultural Center တွင် San Francisco Bay Area မြန်မာမိသားစုများက ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် Gen Z အမျိုးသမီးငယ်များဖြစ်ကြသော သဇင်ဝင်းထွဋ်၊ Samantha Chan နှင့် ဖူးမြတ်သီရိတို့ ကအခမ်းအနားကျင်းပရခြင်းအကြောင်းများကိုပြောကြားကာ အစီအစဉ်များကို ဖတ်ကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် မမေသင်းကြူစီစဉ်သော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အတွက် ဂုဏ်ပြုဗွီဒီယိုနှင့် ကမ္ဘာတလွှားမှ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အမှတ်တရ ဗွီဒီယိုများကို ပြသခဲ့သည်။ တေးသံရှင် ထက်အောင်ရှိန်းက ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့သီချင်းကိုသီဆိုခဲ့ပြီး Burmese American Women's Alliance (BAWA) ကစီစဉ်သော From Daw Aung San Suu Kyi to BAWA video ကိုပြသခဲ့သည်။

BAWA တည်ထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ဒေါ်ခင်တင့်တင့်နှင့် ကဗျာဆရာ၊ စာရေးဆရာကိုထိန်လင်းတို့က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အမှတ်တရစကားများ ပြောကြားခဲ့သည်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အတွက် မျိုးဆက်သစ်များက ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းအစီအစဉ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းမှရေးဖွဲ့ပေးပို့သောကဗျာကို Sacramento မှတက်ရောက်လာသောလူငယ်များကလည်းကောင်း၊ အောင်ဆန်းဇာနည်ကဗျာကို Thazin Win Htut က လည်းကောင်း၊ ကဗျာဆိုတာ ကဗျာကို Maung Romeo D Khit Lin၊ ကဗျာဆရာထိန်လင်းရေးဖွဲ့သော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကဗျာကို Mizuri Phyo, ZenShine Phyo, Dandari Phyo တို့က ရွတ်ဆိုခဲ့ကြသည်။

ထို့နောက် မွေးနေ့ကိတ်ခွဲပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကျန်းမာက အမြန်ဆုံးလွတ်မြောက်ရန် ဆုတောင်းခဲ့ကြပြီး အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများကို နေ့လယ်စာဖြင့်ဧည့်ခံခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Bay Area နှင့် Sacramento မှ မြန်မာမိသားစု၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ San Francisco Bay Area တွင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အကျယ်ချုပ်နှင့်အကျဉ်းကျခံနေရစဉ် ၂၀၁၃ခုနှစ် မတိုင်မီကာလများတွင် Burmese American Women's Alliance (BAWA) က ဦးဆောင်ပြီး ဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ မွေးနေ့ကျင်းပခြင်းများကို နှစ်စဉ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ရောင်နီ Live in San Francisco Bay Area

Photo- Gary Racchio

လင်းလင်းနှင့်ချစ်သူဝေတို့၏ ရောင်နီ Live in San Francisco Bay Area ဂီတဖျော်ဖြေပွဲ ကို ၂၀၂၅ ဇွန်၁၄က San Mateo Performing Arts Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲမစီ Free Burma Action Commette Northern California ကကမကထပြုပြီး စေတနာရှင်များက မြန်မာ့အစားအစာများရောင်းချကာ ရန်ပုံငွေရှာခဲ့ကြသည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲအစီအစဉ်တွင် lead guitar- Oliver, Bass Guitar- Kaw Hmue, Key-

To Page 21

San Jose, CA. BCCC ဖခင်များနေ့

San Jose, California ရှိ Burmese Christian Community Church (BCCC) ၏ ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဖခင်များနေ့အခမ်းအနား Father's Dayကို ဇွန်၁၅၊ မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲမှ ၃နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် George Tay က " ဖခင်နှင့်အတူ မိမိအသင်းတော်ကိုးတက်ရန်ဆောင်ရွက်ကြပါ။ ဆုတောင်းကြပါ။ ဆက်ကပ်ကြပါ။" ဟု ဟောပြောခဲ့ပြီး " Carry The Light" အလင်းဆောင်သူ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဖခင်သည်အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်၏။ ဖခင်သည်လက်ဦးဆရာ။ငွေရှာဖွေကျွေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့်သင်သည့်ကျေးဇူးရှင်ဖေဖေဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံခဲ့သည်။ ထို့နောက် I Will Sing Of The Goodness Of GOD သီချင်းဖြင့်ဖခင်များကိုဂုဏ်ပြုခဲ့သည်။ Awn Lahpai ကဘုရားသခင်လမ်းဖွင့်ပေးသောကြောင့် အေးချမ်းစွာနေရခြင်း၊ မိဘ၏အတောင်အောက်တွင် ဘုရားကိုယုံကြည်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ကြောင်း။ မိခင်လောင်းဖြစ်လာမှမိဘ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုနားလည်လာသည်ကိုသက်သေခံခဲ့သည်။ Sunday School ကျောင်းသူကျောင်းသား ခုနစ်ဦးက တစ်ဦးချင်းစီ၏ဖခင်မေတ္တာကို ကိုပြောကြားကြခဲ့သည်။ Pastor Justin Holbertက Father's Love တရား ၂း၃၂ ချီးမြွင့်ရာ "ကျွန်တော်ဒီဘုရားကျောင်းတက်တာကြိုက်နှစ်သက်တယ်။ ပျော်တယ်။ ဘုရားကိုကျွန်တော်တို့ချစ်တယ်။ ဘုရားကလည်းကျွန်တော်တို့ကိုချစ်တယ်။ အဖေဖြစ်ရတာဂုဏ်ယူတယ်။ အဖေကသင်ဆရာ။ စံပြအဖေ။ ဘုရားသခင်နှင့်အတူတူနေလျှင်၊ ဘုရားသခင်လမ်းပြပို့ဆောင်ကောင်းကြီးပေးတယ်" ဟု ဟောကြားပါသည်။ Pastor Justin Holbert အထူးဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ ဖခင်များနေ့ညစာစားပွဲကို တည်ခင်းဧည့်ခံပေးသော Awn Lahpai & Justin Holbert မိသားစုကို Rev. Christer Mawia အထူးဆုတောင်းပေးခဲ့သည် ။ Rev.Zauya Lahpai ကောင်းချီးပေး၍ ညနေ၃နာရီတွင် အခမ်းအနားအောင်မြင်စွာပြီးဆုံးခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- မသန်းသန်းစိန်။ သတင်း- ထွေးလေးခိုင်(ဒီဇင်ဘာမြေ)။

Indianapolis, IN. ရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ

Indianapolis, Indiana ရှိ ဥတ္တရဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ဇွန်၂၉၊ ၂၀၂၅က ရခိုင်၊ ကရင်၊ ရှမ်း၊ မြန်မာများစုပေါင်းပြီး ရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာကို မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာများအတိုင်း ကျင်းပခဲ့သည်။ ရှင်ပြု ရဟန်းခံ အလှူရှင်များမှာ ဦးနီမင်းခိုင်+ ဒေါ်ငွေး၊ ရဟန်းလောင်း စောအောင်ကိုလတ်၊ ဦးစောချစ်မြိုင်+ ဒေါ်နန်းဖော့အွာ ရဟန်းလောင်း စောယှူးဖော။ ဦးကျော်သိန်းဟန် +ဒေါ်ခင်လေးဝါ ရဟန်းလောင်း ထက်အောင်၊ ဦးစောသာထော် + ဒေါ်မူးဆင့်ဝပ် ရဟန်းလောင်း စောဆင့်ဖော်ဟီး၊ ဦးနီအောင် + ဒေါ်မလှဦး ရှင်လောင်း စောသာထွဋ်အွာ၊ ဦးဇေယျာဦး + ဒေါ်မေသီအောင်၊ ရှင်လောင်း မောင်ကျော်သီ၊ ဦးစောခလိန်းဖော+ နန်းရွှေမှုံ ရှင်လောင်း စောလာလာခလိန်း၊ စောအောင်ကိုလတ် + နော်ဝင်းဝင်းလှိုင်၊ ရှင်လောင်း စောအယ်လင်း႐ွန်၊ စောအောင်ကိုကို+ နော်ချိုချိုသင်း၊ ရှင်လောင်း စောသာဟိဖော၊ ဦးအောင်မြိုင် + ဒေါ်ဟန်နီငွေး၊ ရှင်လောင်း စောလှိုင်မင်းအောင်တို့ ဖြစ်ကြပြီး အခမ်းအနားသို့ လူတစ်ရာကျော်ကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဥတ္တရဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ကုဏ္ဍလသည် Indianapolis တွင်နေထိုင်သော မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသောတိုင်းရင်းသားများအတွက် မျိုးဆက်သစ်များမြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို သိရှိနားလည်နိုင်စေရန် မြန်မာ့ဓလေ့ယဉ်ကျေးမှုအခမ်းအနားများကို ဦးစီးကျင်းပပေးလျက်ရှိသည်။ ဓာတ်ပုံ- ဥတ္တရဝိဟာရကျောင်းတိုက်။

Yasmin

California ပြည်နယ်၊ San Jose နေ မ Yasmin ရဲ့ ဇူလိုင်ဖရက်နေ့မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။
မိတ်ဆွေများနဲ့ Myanmar Gazette

၃၈နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

ချစ်ခင်လေးစားရသော သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt(Burmese Christian Church Covina) နှင့် ဆရာမ Hmwe Homtip တို့ရဲ့ ဇွန်၂၉၊ ၂၀၂၅မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ၃၈နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ။
Burmese Christian Church Covina မိသားစုများနှင့် မြန်မာ့ဂဇက်။

အဘဦးစိုးမြင့်

ဇွန်၂၃၊ ၂၀၂၅မှာ ကျရောက်တဲ့ အဘဦးစိုးမြင့်ရဲ့အသက်၉၇နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး အသက်ရာကျော်ရှည်ပါစေ။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများလဲ ဆက်လက်ပွားများအားထုတ်နိုင်ပါစေ။
ချစ်သားသမီး၊ မြေးများနဲ့ Los Angeles, Fort Wayne မှ မိတ်ဆွေများ။

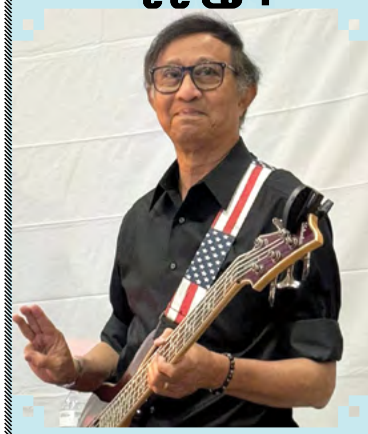
အဘွားဒေါ်အေးကျော့

ဇွန်လ၈ရက်၊ ၂၀၂၅က Azusa မြဟ္မဝိဟာရကျောင်းမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ အဘွားဒေါ်အေးကျော့ရဲ့ အသက်၉၀ နဝရတ်ရတု မွေးနေ့အလှူမှသည် မွေးနေ့၁၂၀ထိ ကောင်းမှုကုသိုလ်များပြုနိုင်ပါစေ။
Los Angeles မှ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ။

ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်စိန်

ချစ်တဲ့အစ်မကြီး မေ့ဆေးအထူးကုဆရာဝန် Dr. မြင့်မြင့်စိန်ရဲ့ ဇွန်လမွေးနေ့မှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး လူမှုကူညီရေးနဲ့ ဆေးပညာဒါနအလှူတွေကို မွေးနေ့၁၂၀ထိ စိတ်တိုင်းကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။
ချစ်သောညီမ ဆွေဆွေ

ကိုမိုးညွန့်



ကိုမိုးညွန့် (Gutarist, LA Legend Music Band) ရဲ့ ဇွန်လမွေးနေ့မှသည် ဂီတအနုပညာအလုပ်တွေကို လွတ်လပ်စွာဆက်လုပ်ပြီး ချစ်ဇနီးမစု၊ သားလေး Kevin တို့နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်ဖွယ်မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

ဒေါက်တာ လှဘူး

စန္ဒယားဆရာ Dr. လှဘူးရဲ့ ၂၀၂၅၊ ဇွန်လမှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ၆၇ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည်ချစ်ဇနီးခိုင်နဲ့အတူမွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတေးဂီတတွေ ဆက်လက်တီးခတ်နိုင်ပါစေ။- Los Angeles, Ohio နှင့် Fort Wayne မြို့က မိတ်ဆွေများ။

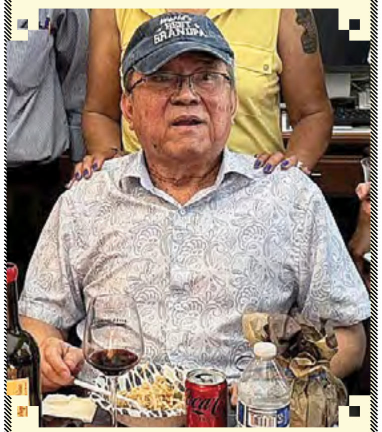
ရည်မွန်နေဝင်း

၂၀၂၅ ဂျူလိုင်လ ၂၆ ရက်နေ့ တွင်ကျရောက်မည့် မရည်မွန်နေဝင်း (ခ) မဂျူးဂျူး (LA) မွေးနေ့မှသည် ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် လူမှုအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို စိတ်ချမ်းသာစွာ ဆက်လက် လုပ်ဆောင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေကြောင်း မွေးနေ့ဆုမွန်တောင်းလိုက်ပါသည်။
အချစ်ရဆုံးသော ကိုကျော် (ခ) ကိုကျော်လွင်ထွန်း (LA)

၃၅နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

Dr. ဇော်ဝင်းလွင်နဲ့ မသန်းသန်းရီတို့ရဲ့ ဇွန်၂၃၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ ၃၅နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနေ့မြတ်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။
Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

ဦးမြတ်ထူး



ဆရာဦးမြတ်ထူး (Civil 68) ရဲ့ ဇွန်၂၈ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သော (၈၂) နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်တောင်းလိုက်ပါတယ်။
အသက်ရာကျော်ရှည်ပါစေဆရာ။
RIT ကျောင်းသားဟောင်းများ

ပုံနှိပ်သတင်းစာ အစဉ်တသက်တာ ကျန်ရစ်သည်

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

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

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

အမေရိကားရဲ့မြန်မာပုံနှိပ်သတင်းစာ ၁၉နှစ် တင်းတင်းပြည့်ပါပြီ

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာ့ဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်း အကြာဆုံး လစဉ်ထုတ်စာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖေါ်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် 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 သတင်းစာအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးကိုဖေါ်ပြခဲ့သည်။

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 လွန်စွာထိရောက်ဆဲပါ။
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

10 Cadiz St
Sevilla
Atlantic Blvd
60

Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

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

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

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။

မြန်မာအကြောင်း USအမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော Myanmar Gazette

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

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဇွန်လ ၂၀၂၅

"All persons born or naturalized in the United States and subject to the jurisdiction thereof, are citizens of the United States,"

အမေရိကဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံကျမ်း **(United States Constitution)** အရ အမေရိကပိုင်နက်မြေတွင်မွေးဖွားသောမည်သူမဆို အမေရိကန်အလိုအလျောက်ဖြစ်သွားစေခြင်း **birthright citizenship** အတွက် အာမခံထားချက်ဖြစ်သည်။ ပြည်တွင်းစစ်(1861-1865)အပြီးတွင် ကွန်ဂရက်မှ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံကျမ်းတွင် ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ချက် ၁၄ (14th Amendment) အဖြစ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများ၊ တူညီမျှမှုများ တို့ကိုပါ တစ်ပါတည်းထည့်သွင်းပြဋ္ဌာန်းခဲ့ခြင်းတည်း။ မူရင်းအကြောင်းချက်မှာ ထိုစဉ်က အာဖရိကန်လူမည်းများ ကျွန်ဖြစ်ခဲ့သူများပါ ပါဝင်စေလိုရင်းဟု ဆိုသည်။

"Jus soli နှင့် Jus sanguinis"

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုတို့ကိုဆုံးဖြတ်ရာ၌ **(jus sanguinis, "right of blood"** မျိုးရိုးဗီဇသွေး)နှင့် **(jus soli, "right of the soil"** မွေးရာပိုင်နက်နယ်မြေ) တို့ကို အခြေခံဆုံးဖြတ်လေ့ရှိကြပြီး အချို့နိုင်ငံတို့မှာ ကန့်သတ်ချက်များထား၍ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို လက်ခံသည်။ အမေရိကသည် အဆိုပါနှစ်ခုလုံးဖြင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ jus soli ကိုဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံကျမ်းအရ အာမခံထားပြီး **jus sanguinis** ကိုမူ **Immigration and Nationality Act (INA)** ကွန်ဂရက်ပြုဥပဒေဖြင့် အာမခံထားခြင်းပါ။ လေ့လာဆန်းစစ်မှု(၂၀၁၈) အရ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် **jus soli** အရကန့်သတ်ခြင်းမရှိဘဲ လက်ခံသောတိုင်းပြည် ၃၃ခုရှိပြီး အားလုံးလိုလိုမှာ တောင်/မြောက်အမေရိကတိုက်နိုင်ငံများဖြစ်ကြ၏။ မူလနိုင်ငံတည်ထောင်သူများသည် မိမိတို့တိုင်းပြည်တွင်းသို့ ပြောင်းခိုသူ/လူသစ်များရောက်ရှိလာရန် လမ်းဖွင့်ကြိုဆိုရင်းကို ဦးတည်၍ ခွင့်ပေးခဲ့သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ jus soli ၏သက်တမ်းမှာ နှစ်၄၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ပြီး ၁၆၀၈ခု အင်္ဂလိပ်ဥပဒေတစ်ခုဖြစ်သည့် အင်္ဂလိပ်ပိုင်နက်/အုပ်ချုပ်နယ်မြေတွင် မွေးဖွားသည့် မည်သူမဆို မိဘမျိုးရိုးမည်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိစေကာမူ အင်္ဂလိပ်ဘုရင်၏ ဇာတိပကတိပိုင်ဖြစ်၏ တနည်းအားဖြင့် သူပိုင်နယ်တွင်မွေးလျှင် သူ့ကျွန်ဖြစ်ခြင်း သက်ဦးဆံပိုင်ခေတ်သဘောတည်း။

"Chinese နှင့် Native Indian ဇဝ်ရေ"

၁၈၈၂ တွင် ကွန်ဂရက်မှ ဥပဒေပြုခဲ့သော **The Chinese Exclusion Act** အရ ထိုစဉ်က အမေရိကပြည်တွင်းရောက်ရှိ အလုပ်လုပ်နေသော ချိုင်းနီးစ်အလုပ်သမားများသည် အမေရိကနိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်မရရှိဘဲ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရ၏။ သို့စေကာမူ အမေရိကမြေတွင်မွေးဖွားသော ချိုင်းနီးစ်အပါအဝင် မည်သည့်လူမျိုးနွယ်၊ အသားအရောင်မဆို နိုင်ငံသားအလိုအလျောက်ဖြစ်မှုကို မထိခိုက်နိုင်ခဲ့ချေ။ ဥပဒေသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံကျမ်းပြဋ္ဌာန်းချက်ကို လွှမ်းမိုးကျော်လွန်ခဲ့ခြင်းမရှိချေ။

၁၈၉၈ တွင် ချိုင်းနီးစ်အင်မီးဂရန့် မိဘနှစ်ပါးမှ အမေရိကမြေ/ဆန်ဖရန်စစ္စကိုတွင် မွေးဖွားထားသော **Wong Kim Ark** ဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦးသည် နိုင်ငံရပ်ခြားမှပြန်လာပြီး အမေရိကားသို့ပြည်ဝင်ရာတွင် ပြည်ဝင်ငြင်းပယ်ခံရသဖြင့် တရားစွဲအမှုဖြစ်ဖူးသည်။ ဤတွင် ထိုစဉ်က အမြင့်ဆုံးတရားရုံးချုပ်မှ မိဘမည်သည့်ဗီဇာ/နေခွင့် အခြေအနေတွင်ရှိသည်ဖြစ်စေ အမေရိကပိုင်နက်မြေတွင်မွေးဖွားပါက အမေရိကန်နိုင်ငံသားဖြစ်သည်ဟု (၆-၂)ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးခဲ့သည်။ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်၏ သံတမန်များ၏ သားသမီးများမှလွဲ၍ ထိုမှသည် ယခုအထိ အတည်ဖြစ်နေခဲ့ခြင်းပါ။

အမေရိက၏ဖွဲ့စည်းပုံ သတ်မှတ်ချက်တွင် ဌာနေတိုင်းရင်းသား **Native Indian** များ မပါဝင်ဟူ၍ ၁၈၈၄ ခု **Elk v. Wilkins** တရားအမှုဖြစ်ဖူးသည်။ တရားရုံးချုပ်ဆုံးဖြတ်ချက် (၇-၂) အရ ဌာနေတိုင်းရင်းသားများ၏ ပိုက်နက်မြေသည် အမေရိကတွင်မပါဝင်သည့် **"alien nations, distinct political communities"** ဟုဆိုကာ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်မရကြချေ။ ၁၉၂၄ ရောက်မှ **The Indian Citizenship Act** အရ အမေရိကန်အဖြစ် အလိုလျှောက်ရခဲ့ခြင်းပါ။

နှစ်ရာချီ တရားစွဲစမ်းသပ်မှုများ/တရားရုံးချုပ်ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ ဖွဲ့စည်းပုံဖွင့်ဆိုချက်သည် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်လေသည်။ သို့ငြား ယခုမူ နောက်တစ်ဖန် အသစ်ဖွင့်ဆိုချက်သို့ ရင်ဆိုင်နေရပြန်ပြီ။

"Executive Order 14160"

သမ္မတထရမ့်သည် ပထမသက်တမ်း(၂၀၁၉) ကတည်းက တိုးရစ်/အလည်ဗီဇာဖြင့် အမေရိကသို့ ရောက်လာကြပြီး ကလေးမွေးဖွား၍ အမေရိက၏ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို သုံးစွဲခံစားပြီးနောက် မူလနိုင်ငံပြန်သွားကာ ထိုသားသမီးအကြောင်းပြု အမေရိကတွင်နေထိုင်ခွင့်ရသူများအကြောင်း **"Anchor baby"** ဟူ၍ ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ ရှိပြီး ဖွဲ့စည်းပုံ၏ ပြဋ္ဌာန်းချက်သည် တရားမဝင်လာသူများအား ဆွဲဆောင်စေသော အဓိကအချက်ဟုလည်းဆိုသည်။ သမ္မတတိုင်း ကျမ်းကျိန်၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်ဖြစ်သော ဖွဲ့စည်းပုံပါ အချက် **"subject to the jurisdiction thereof"** ကို စိတ်ကြိုက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်၍ အမေရိကသို့ တရားမဝင်ခိုးဝင်သူများ မပါဝင်ဟူ၍ အကြောင်းပြသည်။ သို့နှင့်နောက်တကြိမ်သမ္မတပြန်ဖြစ်သော **Day ONE** ဇန်နဝါရီ ၂၀၊ ၂၀၂၅ တွင် **Executive Order 14156** ထုတ်ကာ **birthright citizenship** ကိုကန့်သတ်၍ အထူးမိန့်ထုတ် ဖျက်ပြင်ပစ်လိုက်ပါသည်။ အမိန့်ဆိုလိုရင်းမှာ အမေရိကပိုင်နက်မြေတွင်မွေးဖွားစေကာမူ အမေရိကန်နိုင်ငံသား(သို့) ဂရင်းကဒ်မိဘ အနည်းဆုံး တစ်ဦး၏သားသမီးဖြစ်မှသာ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိသည် ဟူ၏။ အမိန့်အရ ၂၀၂၅ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉ ရက်နောက်ပိုင်း မွေးဖွားသူကလေးများအားလုံးသို့ သက်ရောက်စေရမည်ဖြစ်သည်။ **Center for Immigration Studies (CIS)** စစ်တမ်းအရ အမေရိကတစ်ဝှမ်း တရားမဝင်/ခိုးဝင်လာသူများမှ မွေးဖွားမည့် ကလေး ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၂၅၀,၀၀၀ ဦးရေ (နိုင်ငံလုံးမွေးဖွားသူများအားလုံး၏ ၇%)(၂၀၂၃) သို့ သက်ရောက်ပါမည်။ အထူးမိန့်တွင် အမေရိကသို့ တရားဝင်လာရောက်နေထိုင်သူများပါ ပါနေသဖြင့် အခြေခံဥပဒေအား အိမ်ဖြူတော်၏ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် တရားရုံးချုပ်၏ဖွင့်ဆိုချက်တို့ ကြီးစွာကွာဟမှုဖြစ်နေလေ၏။

"နှစ်ခြမ်းကွဲ ပြည်ထောင်စု"

အမိန့်ထုတ်ပြီးရက်ပိုင်းအတွင်း တရားစွဲမှုများဖြစ်ခဲ့ကာ ဇန်နဝါရီ ၂၃ တွင် သမ္မတအမိန့်အားတရားရုံးများမှတားမြစ်ခဲ့ပြီး ယခုအထိ ပြည်နယ်၂၂ ခုနှင့် အမှုဆိုင်ခဲ့၍ တရားရုံးချုပ် ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စောင့်နေခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဇွန်လ ၂၇ ရက်နေ့က ဖက်ဒရယ်တရားသူကြီး/အောက်ရုံး တခုမှ သမ္မတ၏ နိုင်ငံလွှမ်းခြုံအထူးအမိန့်တို့အား စွက်ဖက်တားမြစ်မိန့်ထုတ်နေနိုင်ခြင်းကို (၆-၃) မဲပေး၍ တရားရုံးချုပ်မှ ကန့်သတ်လိုက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **birthright citizenship** အား တားမြစ်ထားမှုမှာ တနိုင်ငံလုံးလွှမ်းခြုံတားမြစ်ခြင်းမှ လွတ်ကင်းသွားကာ တရားစွဲဆိုထားသော ပြည်နယ်များ၌ မွေးဖွားသူတို့သာ နိုင်ငံသားအဖြစ်ကို ရရှိနိုင်မည့်သဘောသက်နေလေ၏။

ကျန် ၂၈ပြည်နယ်သား မိဘများအတွက် ရက် ၃၀ အချိန်ထပ်ပေးထားပေရာ ယခုမှစ၍ တိုတောင်းလှသော အချိန်အတွင်း ထိုထိုပြည်နယ်တို့၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီဇာနှင့်နေသူမိဘများအတွက် အလွန်ကြီးမားသော ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးကြီးရယ်ပါ။ အမေရိကရောက်ရှိပြီး ပြောင်းခိုသူ **Refugee** များ၊ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်လျှောက်ဆဲနှင့် ရပြီးသူများ၊ **TPS** နှင့်နေသူများ၊ တရားဝင် **L, EB, H** ဗီဇာနှင့်နေသူများ၊ ကျောင်းသား **F–1** နှင့်နေသူများ၏ မမွေးဖွားရသေးသော သားသမီးများအားလုံးသို့ သက်ရောက်၍ အမေရိကန်နိုင်ငံသားအလိုအလျောက်ဖြစ်မှု ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ခြေရှိနေပါသည်။

ဆန်းပြားနေသည်ထင်နိုင်ပါသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း/ဖျက်ချခြင်းတွင်၎င်း၊ ဆေးခြောက်သုံးစွဲတရားဝင်ပြု/မပြု တွင်၎င်း ပြည်နယ်အသီးသီး၏ ဆန္ဒသဘောအတိုင်းဖြစ်နေပေရာ ဤသည်ပင်လျှင် ဖက်ဒရယ်စနစ်၏ အသီးအပွင့်ဟု ဆိုနိုင်သလိုနှစ်ခြမ်းကွဲသွားသော ပြည်ထောင်စုအဖြစ်လည်း မြင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ယခုဆုံးဖြတ်ချက်သည် ပြည်ထောင်စုအတွင်း မတည်မငြိမ်မှုများနှင့်အတူ တရားစွဲဆိုမှုအများအပြားပေါ်ပေါက်လာမည်ဟု မှန်းဆချက်များစွာလည်းရှိသည်။ လာမည့်အောက်တိုဘာလတွင် တရားရုံးချုပ်မှ ထို **birthright citizenship** ကိစ္စကို တိုက်ရိုက်ဆုံးဖြတ်လိမ့်မည်ဟုလည်း ဆိုကြသည်။

"ဖွဲ့စည်းပုံဖျက်/ပြင်ခြင်း လမ်းသွယ်"

ယခုအမိန့်သက်ရောက်ရန်ဖွဲ့စည်းပုံပြင်ဆင်နိုင်သည့်နည်းလမ်း၃ခုရှိသည်မှ တခုကိုသုံးရပေမည်။ အကြမ်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် (၁)ကွန်ဂရက် (ဟောက်စ်+ဆီးနိတ်)၏ မဲ ၃ပုံ ၂ပုံဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပြင်ဆင်ခြင်း။ (၂) ပြည်နယ်များ၏ ၄ပုံ၃ပုံ မဲပေးဆုံးဖြတ်ခြင်း။ (၃) အမြင့်ဆုံးတရားရုံးချုပ်မှ ဖွဲ့စည်းပုံပါ စာသား အဓိပ္ပါယ်ကောက်အား ဖွင့်ဆိုခြင်းတို့ဖြစ်၏။ သမ္မတထရမ့်သည် ရှေးရိုးစွဲတရားသူကြီးချုပ် ၆ပါး၏ အင်အားကို ကိုးစား၍ နံပါတ်၃ နည်းလမ်းအားဖြင့်ကြိုးစားမည်ဖြစ်ပါသည်။

"မျိုးချစ်ခြင်း အပေးအယူသစ္စာတရား"

အမေရိကတွင်မွေးဖွားလျှင် အမေရိကန်ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဖွဲ့စည်းပုံမှပေးထားချက်သည် ပုဂ္ဂလိကတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမေရိကန်ဖြစ်မှုကို အဆုံးစွန်ဂုဏ်ယူခြင်းသို့ ရောက်စေသလို မျိုးချစ်စိတ်ဖြင့်သစ္စာထားခြင်းကိုလည်းဆောင်ကြဉ်းလာပါသည်။ နှိုင်းယှဉ်အားဖြင့် မြန်မာပြည်တွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းသူများကို မြန်မာနိုင်ငံသားမပေးသော ၁၉၈၂ မြန်မာနိုင်ငံသားဥပဒေ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် မြန်မာပြည်ပေါက်အချို့တရုတ်များ မြန်မာပြည်ထက် ချိုင်းနားပြည်သို့ သစ္စာပိုထားကြသည်ကို မြင်ဖူးကြုံဖူးကြမည်။ ထို့အတူ တိုင်းရင်းသားများလည်း တိုင်းပြည်ထက် ပြည်နယ်/ဒေသအပေါ် စွန်းယိမ်းသစ္စာထားကြပါသည်။ ဤသည်မှာ ရိုးရှင်းသော လူသား၏ အပေးအယူစိတ်ပညာဒဿနရယ်ပါ။

မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ဟု ယူဆရသည်များသည် တချိန်တွင် တပတ်လည်ကာ အိမ်တံခါးသို့ ဆိုက်မြိုက်ရောက်လာတတ်သည်ကို သတိပေးလိုပါသည်။

ဤသူ၏မျက်မြင်အတွေ့အကြုံအရ အင်မီးဂရန့်မှမွေးဖွားသော ဒုတိယမျိုးဆက်အမေရိကန်သမ္မတများသည် ပြောင်းခိုသူများအပေါ် ပိုမိုနှိပ်ကွပ်လေ့ရှိကြ၏။ သမ္မတအိုဘားမားနှင့် သမ္မတထရမ့်တို့သည် ထင်သာမြင်သာသောသူများဖြစ်သလို ကယ်လီဖိုးနီးယား၏ ဂါဗနာ အာနိုးရှဝဒ်ဇနက်ဂါ လက်ထက်တွင်လည်း ဤသို့နှယ်ဖြစ်သည်မှာ ဤသူကိုယ်တွေ့ပါ။ အမေရိကန်ပထမမျိုးဆက်ဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သတိထားသင်ခန်းစာယူစရာတည်း။

အကျယ်ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/243664/

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။

စုအတွက် ဆု

၁။ ညီစေ တည်စေ ချီပါလေ၊
အောင်စေ ဦးစေ အေးပါစေ။

၂။ ဘေးဘယာ ရန်အပေါင်း
ဝေးပါစေကြောင်း၊အေးစေကြောင်း
ဒေါ်လေးစုတွက် စုမွန်တောင်း။

၃။ မာကြောင်း သာကြောင်း ဗမာ
အပေါင်း
လက်ငင်းခု ငြိမ်းဆုရစေကြောင်း။

၄။ ဒေါ်လေးစု ဒေါ်လေးစု
မီးမီးတို့ရဲ့ ဒေါ်လေးစု
ဒေါ်လေးစု ဒေါ်လေးစု
သားသားတို့ရဲ့ ဒေါ်လေးစု
ဒေါ်လေးစု ဘေးရန်ကျော်
အချုပ်အနှောင် လွတ်စေသော်။

၅။ မေမေစု မေမေစု
သားသားတို့ရဲ့ မေမေစု

မေမေစု မေမေစု
မီးမီးတို့ရဲ့ မေမေစု

မေမေစု မာစေကြောင်း
မီးတို့သားတို့ ဆုမွန်တောင်း။

၆။ အောင်ဆန်းစုကြည် ဒို့စုကြည်
မေမေစုကြည် ဒို့စုကြည်
ဒေါ်လေးစုကြည် ဒို့စုကြည်
ဒီမိုကရေစီ အောင်စေကြောင်း
ပန်းသပြေနဲ့ ညောင်ရေလောင်း။

၇။ ပြည်သူ့အပေါင်း ဆုမွန်တောင်း
ဆုတောင်း ဆုတောင်း ဒို့ဆုတောင်း
ဆုတောင်း ဆုတောင်း ဒို့ဆုတောင်း
မေတ္တာ ရေ လော င်း အေး စေ
ကြောင်း
ပန်းသပြေနဲ့ ညောင်ရေလောင်း။

မောင်စွမ်းရည်

ပီတိ လူကြီးမိဘများ နားခိုရာဂေဟာ

မောင်စွမ်းရည်

နယူးယောက်မြို့၊ ကွင်း - ခေါ် ဘုရင်မြို့နယ်ထဲက ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာ လူကြီးမိဘများ နားခိုရာဂေဟာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန် နှင်းဆီကုန်းမှာရှိတဲ့ "ဘိုးဘွားရိပ်သာ"လို နေရာမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ နယူးယောက်က ဘိုးဘွားရိပ်သာက (Day Care) တဲ့ ။ နေ့ခင်းနေ့လယ်မှာသာ လူကြီးမိဘများကို စောင့်ရှောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ - သုံးရက်နေ့များမှာ နံနက် ၉ - ၁၀ နာရီလောက်က ညနေ ၃ - ၄ နာရီအချိန်အတွင်းမှာ ခေါ်ယူစောင့်ရှောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေဟာကို တည်ထောင်သူ ကုသိုလ်ရှင်မှာ ကိုအောင်နိုင်လီ နှင့် မေသက်ခိုင် မိသားစုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မှာ သားနဲ့သမီး ကလေးနှစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ မြစ်ကြီးနားမြို့က ပြောင်းရွှေ့လာကြတဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာ ရောင်းဝယ်သူများ ဖြစ်ပါတယ်။ နယူးယောက်မြို့မှာလဲ ကျောက်မျက်ရတနာဆိုင် ဖွင့်ထားပါတယ်။

ပီတိဂေဟာကို သွားရေး လာရေး မလွယ်ကူတဲ့ အဖိုးအဖွားများကို ကိုအောင်နိုင်လီ၊ မေသက်ခိုင် ဇနီးမောင်နှံက သူတို့ရဲ့ ကားတစီးစီနဲ့ လိုက်လံ ကြိုပို့လုပ်ပေးပါတယ်။ ဂေဟာကို ရောက်လျှင်ရောက်ချင်း ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ မုန့်ဟင်းခါး ၊ ခေါက်ဆွဲ စသည် နံနက်စာ ကျွေးပါတယ်။ ကော်ဖီ ၊ လက်ဖက်ရည်အချိုတို့ကို ဓါတ်ဘူးကြီးများနဲ့ ဖျော်ပေးထားပါတယ်။ မြန်မာ လက်ဖက်ရည်(အခါးရည်)ကိုလဲ ကိုယ်ကြိုက်သလို သောက်နိုင်အောင် လက်ဖက်ခြောက်ဖူးနဲ့ ရေနွေး အဆင်သင့် လုပ်ပေးထားပါတယ်။

အဖိုးအဖွားတို့ဂေဟာကို ရောက်လျှင်ရောက်ချင်း ဘုရားဝတ်ပြုနိုင်ရန် ဘုရားဝတ်ပြုခန်းလဲ ရှိပါတယ်။ ဘုရားခန်းကို စာကြည့်တိုက်ကလေးနဲ့ တွဲထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓစာပေများအပြင် ခရစ်ယာန်၊ မွတ်ဆလင် လူကြီးမိဖများပါ လာရင် ဖတ်နိုင်စရာ စာအုပ်များလဲ ရှိပါတယ်။ အချို့လူကြီးမိဘများ အညောင်းအညာပြေ အားကစား လုပ်ချင်ရင်လဲ လုပ်နိုင်အောင် အားကစားပစ္စည်းများ အစုံအလင် ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အခန်းတွင်း လှုပ်ရှား ကစားလို့ရတဲ့ ခြေနင်းစက်များလို ကိရိယာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂီတ ဝါသနာပါသူများအတွက် စောင်း၊ စန္ဒရား၊ ပတ္တလား၊ ဗုံ၊ နှဲ စသည် တူရိယာပစ္စည်းများလဲ မျိုးစုံရှိပါတယ်။ လျှပ်စစ်နဲ့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ဗီဒီယို သင်ပုန်းကြီး ၊ နေ့စဉ် မြန်မာ့သတင်း ၊ ကမ္ဘာ့သတင်းနဲ့ ရုပ်ရှင်ကားများလဲ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီ ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီး နံနက်စာ စားပြီးကြရင် ခဏနားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား - ယောဂ (Yoga) အစီအစဉ်ကို မေသက်ခိုင်က ရှေ့က နည်းပြပေးပါတယ်။

ဗုဒ္ဓစာပေများအပြင် ခရစ်ယာန် ၊ မွတ်ဆလင် လူကြီးမိဖများပါ လာရင် ဖတ်နိုင်စရာ စာအုပ်များလဲ ရှိပါတယ်။ အချို့လူကြီးမိဘများ အညောင်းအညာပြေ အားကစား လုပ်ချင်ရင်လဲ လုပ်နိုင်အောင် အားကစားပစ္စည်းများ အစုံအလင် ရှိပါတယ်။

တခါတရံ ပဟေဠိ အဖြေညှိခြင်း၊ စကားထာ ဝှက်ခြင်း စသည့် အစီအစဉ်များ ကြားညှပ်ပြီး ဖြေနိုင်သူများကို ပယင်း ပုတီး၊ ပယင်း လက်ကောက်၊ ပုဝါ တဘက် ၊ လည်စည်း၊ ဦးထုပ် စသည် ဆုချပါတယ်။ အဖိုးကြီးအဖွားကြီးတွေဟာ ကျောင်းသားသူငယ်တွေလို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပဟေဠိ အဖြေညှိကြပြီး ၂ နာရီလောက် အချိန်ကုန်လွန်စေပါတယ်။ မွန်းလွဲချိန်ကျမှ ထမင်းနေ့လည်စာ ကျွေးပါတယ်။

တချို့နေ့တွေမှာ ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ်ရာ ဟောပြောပွဲ သို့မဟုတ် ကပြဖျော်ဖြေပွဲများလဲ စီစဉ်ပေးပါတယ်။ စာရေးဆရာကြီးတွေ၊ ဆရာမကြီးတွေ၊ သတင်းစာ ဆရာကြီးတွေ စသည် ဟောပြောကြပါတယ်။ (အဖွားကြီးများ) အဖွားငယ်များရဲ့ ယိမ်းအဖွဲ့လဲ ရှိပါတယ်။ အကပညာရှင် ဒေါ်မေစန္ဒာစိုးညွှန့်က သင်ပြပေးပါတယ်။ တခါတရံ လေ့လာရေးခရီး ထွက်ကြပါတယ်။ မလှမ်းမကမ်း လိမ္မော်ခြံ၊ ပန်းသီးခြံ၊ ချဉ်ပေါင်ခင်းများဆီကို ခရီးထွက်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဗမာလူမျိုး အများစုက ပန်းသီးခြံလို၊ လိမ္မော်ခြံလို သစ်သီးခြံကြီးတွေကို မရောက်ဖူး မမြင်ဖူးကြတာများလို့ ခရီးထွက်ရတာ အလွန်ပျော်ကြပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ချင်းလူမျိုးတွေက စိုက်ပျိုးတယ် ပြောပါတယ်။ ခရမ်းသီး ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့နဲ့အတူ ဘူး ၊ ဖရုံပင်များလဲ စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ ဘူး၊ ဖရုံ၊ စပျစ်ပင်တို့ကို စင်ကြီးတွေထိုးပြီးတော့လဲ စိုက်ကြပါတယ်။ စိုက်ပျိုးခြံတွေမဟုတ်ဘဲ နိုင်ယာဂါရာ ရေတံခွန်လို၊ ပင်လယ်ကမ်းလို နေရာတွေလဲ သွားစရာ လာစရာ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ထင်းရှူးပင်ကြီးတွေကြားမှာ အိမ်လေးတလုံးနဲ့ နေ့အိပ်ညနေ တလကိုးသတင်း နေချင်လဲ သွားနေလို့ရပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေ့ကတော့ ခရီးထွက်ရင် စီစဉ်ပေးသူ လိုအပ်ပါတယ်။ ပီတိ လူကြီးမိဘများကိုတော့ ဂေဟာ အလှူရှင် ကိုအောင်နိုင်လီတို့ ဇနီးမောင်နှံပဲ စီစဉ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ စာရေးသောက်ရေး၊ ဖျော်ဖြေရေးကစ စီစဉ်ပေးကြရှာပါတယ်။ သာဓုပါ။

ပီတိဂေဟာကို ဝင်ကြေးက ဒေါ်လာ ၁၀ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဘာကြေးမှ မကောက်ပါ။ ပီတိက "နယူးယောက် မြန်မာအသံ" ဆိုပြီး သတင်းစဉ် စာအုပ်လေး တလ တအုပ် ထုတ်ပါတယ်။ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထု အစုံ ပါဝင်ပါတယ်။ အဖိုးအဖွားတွေကိုယ်တိုင် ပါဝင်ရေးသားကြပါတယ်။သတင်းစာဆရာ၊ စာရေးဆရာ ၊ ကျောင်းဆရာ ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ စသည် အဖိုးအဖွားတွေ မျိုးစုံပါဝင်ကြလို့ စာမျိုးစုံ ရေးသူတွေ ရှိကြပါတယ်။ အချို့က စာစောင်အတွက် ရန်ပုံငွေ လှူကြပါတယ်။ ပီတိစာစောင်ကို အခမဲ့ ဖြန့်ချိပါတယ်။

ဂေဟာ ကုသိုလ်ရှင်များက အဖက်ဖက်က လိုလေသေးမရှိအောင် စီစဉ်ပေးပါတယ်။ နိုင်ငံတကာရောက် မြန်မာဘိုးဘွားများအတွက် နယူးယောက် ပီတိဂေဟာလို ဘိုးဘွားရိပ်သာများ စုပေါင်းဖြစ်စေ၊ တဦးချင်းဖြစ်စေ တည်ထောင်သင့်ကြပါတယ်။ သာဓု - သာဓု - သာဓု ။

မောင်စွမ်းရည်
(ပီတိဂေဟာ ဘိုးဘွားတဦး)
နယူးယောက်
၂၀၂၅၊ ဧပြီ၊ ၂၅

ခြောက်နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်
ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင်

မိခင်ကြီး ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင်ကွယ်လွန်ခြင်း ၆ နှစ်ပြည့်အားရည်စူး၍သား Dr. ဇော်ဝင်းလွင်နှင့် မသန်းသန်းရီမိသားစုတို့က အရှင်နာရဒ (သာသနာ့ရောင်ခြည်ကျောင်းတိုက်)၊ အရှင်ရာဇိန္ဒ(စာရေးဆရာရဝေနွယ်-ဓမ္မရဝေနွယ်တောရ) သံဃာ၃ပါးတို့အား ဇွန်၁၉၊ ၂၀၂၅တွင်သင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့ပါသည်။ ခြောက်နှစ်လုံးနေ့စဉ်၊ နှစ်စဉ် ပြုနေကျ ကုသိုလ်အစုစုကို ကွယ်လွန်သူမိခင်ကြီး ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင် မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ဦးဉာဏ်ဝင်း
အသက်(၈၂)နှစ်

California ပြည်နယ်၊ San Diego မြို့နေ ဒေါ်ခင်ခင်ခိုင်၏ချစ်လှစွာသော ခင်ပွန်း၊ (ဒေါ်ခင်ဝင်းကြည်)၏မောင်၊ (ဆရာဦးစိန်ဝင်းလေး)+ဒေါ်အေးအေးမော်၊ Jeffrey+ Monica Yeo တို့၏ အစ်ကို၊ (ဦးထွန်းထွန်းစိုး)+ဒေါ်ခင်ခင်ဦး၊ Dave Yeo, ဦးစိုးလင်း+ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်မော်တို့၏ဖခင်၊ တူ၊ တူမလေးယောက်တို့၏ဦးကြီး၊ မြေးငါးယောက်တို့၏အဘိုး ဖြစ်သူ ဦးဉာဏ်ဝင်း၊ အသက်(၈၂)နှစ်သည် ဇွန်လ၆ရက်၊ ၂၀၂၅တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ပါသည်။

နံ့ကြမယ်ဟေ့ ဆူးပုပ်ဟင်းကောင်းကောင်း

ဂွတ်ဂွတ်

ဆူးပုပ်ကြက်ဥကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ - (၅) လုံး
ဆူးပုပ်ရွက် (၁)စည်း
ကြက်သွန်နီ (ကြီး) ၁ခြမ်း
ခရမ်းချဉ်သီး (၁)လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း (၂)တောင့်
ဆီ၊ ဆား။

ပြင်ဆင်ပုံ

ကြက်ဥတွေကို ဖေါက်ပြီး ဖွဖွခေါက်ထားပါ။ ဆူးပုပ်ရွက်ကို ခြွေထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ထူထူလှီးထားပါ။
ခရမ်းချဉ်သီးကိုပါးပါးလှီးထားပါ။
ငရုတ်သီးစိမ်းကို မွမွလှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး အရမ်းပူလာမှ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီ အနီရောင်သန်းလာလျှင် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥထည့်ပြီးငရုပ်သီးစိမ်းများ ဖြန့်ထည့်လိုက်ပါ။

အပေါ်ရည်မတင်းမှီတွင် ဆူးပုပ်ရွက်များကို ထည့်၍ ဆားလည်းဖြူးပြီ အပေါ်ယံကိုသာ ရှပ်မွှေပေးပါ။

ကြက်ဥပြားကို တဖက်လှန်၍ နီကြွပ်လာလျှင် ပန်းကန်ထဲထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အချို့မွှေကြော်ကြိုက်လျှင် ခေါက်ထားသောကြက်ဥနှင့်အတူ ဆူးပုပ်ရွက်များထည့်သမအောင်မွှေကြော်နိုင်သည်။

ဆူးပုပ်ရှောက်ရွက်ဟင်းချို

နွေရာသီမှာ ခံတွင်းကိုရှင်းသွားစေတဲ့ ခပ်ရိုးရိုး ဟင်းချိုဖြစ်ပါတယ်။
ပါဝင်ပစ္စည်းများ
ဆူးပုပ်ရွက် (၁)စည်း
ရှောက်ရွက် (၁)ခက်
ဂေါ်ဖီရွက် (၁)ရွက်
ဆား။
ပြင်ဆင်ပုံ
ဆူးပုပ်ရွက်ကို သင်ထား၊ ဂေါ်ဖီကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှီး၊ ရှောက်ရွက်ကို အနေတော် လှီးဖြတ်ထားပါ။

ရေကိုပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်၊ ပွက်ရင် ဆူးပုပ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် ခပ်ပါ။

ဂေါ်ဖီခပ်စိမ်းစိမ်းအနေအထားမှာပဲ မီးပိတ်လိုက်ပါ။

စားခါနီးရင် တစ်ပွက်ဆူပြန်တည်၊ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီးမှ ရှောက်ရွက်ခပ်ပါ။

ရှောက်ရွက်က ခပ်ထားတာကြာရင် ခါးတတ်ပါတယ်။ ပူတုံးချက်ချင်းသောက်ပါ။

ပဲကြီး ဆူးပုပ်ဟင်းချို

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲကြီး (ပေါင်စိတ်)
ဆူးပုပ်ရွက် (၁)စည်း
ကြက်သွန်နီ (ကြီး) ၁လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ (၅)မွှာ
ဂျင်း အနည်းငယ်။
ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့် ငရုပ်ကောင်းမှုန့်

ပြင်ဆင်ပုံ

ပဲကြီးစေ့ကို တညရေစိမ်၍ ဆူးပုပ်ရွက် ကို အရွက်ချွေထားပါ။
ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ကြက်သွန်နီ အနည်းငယ် ကိုအကြွပ်ကြော်ထားပြီး ဂျင်း ၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီ ကို ဆီသတ်ရန် ထောင်းထားပါ။

အိုးထဲတွင် ဆီကို အပူပေးပြီး အသင့်ထောင်းထားသော ဂျင်း ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကို နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။

ဟင်းအနှစ်ဆီပြန်လျှင် အသင့်ရေစိမ်ထားသော ပဲကြီးစေ့ကို ထည့်ချက်ပြီး ရေသန့်အနည်းငယ်ဖြင့် နူးအောင်ကျိုချက်ပါ။

အရသာ ကို ဆား ၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုပ်ကောင်းမှုန့်တို့ဖြင့်ထိမ်းညှိပြီး ပဲကြီးနူးလျှင် အသင့်ချွေထားသော ဆူးပုပ်ရွက်ခပ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီကြော်အုပ် ကာစားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ဆူးပုပ်ရွက်ကို LAXC ယိုးဒယားဆိုင်မှာ အေးခဲထားတာဝယ်လို့ရပါတယ်။
Address: 1100 N Main St, Los Angeles, CA 90012

ပဲကြီးကို မက်ဆီကန်ဆိုင်တွေမှာ Dried Fava Beans အမည်နဲ့ဝယ်လို့ရပါတယ်။

တနှစ်ပြည့်ကုသိုလ်
ဒေါ်ဘေဘီ
Laxmi K Rao

ကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီး ဒေါ်ဘေဘီ(ခ) Laxmi K Rao အားရည်စူး၍ တစ်နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်ကုသိုလ်ပြုဆုတောင်းပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဇွန်၂၁တွင် La Puente, California ရှိ Grand View မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွင် သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်း၊ နဝကမ္မနှင့်လှူဖွယ်များဆက်ကပ်ကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေပြီး ဧည့်ပရိသတ်များအား မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်ရည်၊ အချိုပွဲ၊ သစ်သီးများဖြင့် နေလယ်စာဒါနပြုခဲ့ပါသည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကို ကွယ်လွန်သူမိခင်ကြီးဒေါ်ဘေဘီသည် မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

USC Keck Faculty Physician

နှလုံးအထူးကု Dr. Theingi Win

Interview

SweSwe Aye

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ USC Keck Faculty Physician တစ်ဦးဖြစ်သော နလုံးအထူးကုသမားတော် Dr. Theingi Win, MD, Cardiology, Internal Medicine နှင့် အမေးအဖြေကို မြန်မာ့ဂဇက်စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ ဒေါက်တာသိင်္ဂီဝင်း မြန်မာပြည်မှာပညာသင်ယူခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေနဲ့ အမေရိကားကိုထွက်လာတဲ့အကြောင်းကို စမပြောပြပေးပါ။ အမေရိကားမှာ ဆရာဝန်လိုင်စင်ပြန်ဖြေဖို့အတွက် မြန်မာပြည်မှာ ဘာတွေပြင်ဆင်လာခဲ့လဲ။

ကျမက ၂၀၀၀ခုနှစ်မှာ အထက(၁)ဒဂုံကနေ ဆယ်တန်းအောင်ပါတယ်။ ဆေး(၁)မှာ ပညာသင်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၆မှာ အလုပ်သင်ဆင်းတယ်။ အလုပ်သင်ပြီးတော့ ဘွဲ့ယူဖို့အချိန်ကြာခဲ့တာနဲ့ ၂၀၀၇မှာ junior အတန်းနဲ့အတူ ဘွဲ့ယူခဲ့ပါတယ်။ ကျမက အမေရိကားကိုလာဖို့အစက အစီအစဉ်မရှိခဲ့ပါဘူး။ အဖေကလဲ အားမပေးဘူး။ အမျိုးတွေရှိတဲ့ ဩစတြေးလျသွားမယ်စိတ်ကူးထားတဲ့အတွက် IELTS လဲ ပြင်ဆင်ထားပြီး ဖြေတယ်။ ကျမရဲ့ချစ်သူက အမေရိကားမှာရှိနေတယ်ဆိုတော့ AMC လုပ်ရမလား။ USMLE လုပ်ရမလား အဲ့ဒီအချိန်က စဉ်းစားခဲ့တယ်။ USMLE အတွက် မြန်မာပြည်မှာ ကိုထွန်းကျော်တို့, ကိုစိုးလွင်တို့ သင်ပေးတဲ့ကျူရှင်တွေတော့ US ကိုထွက်မလာခင် ၂လလောက်၊ ၄လလောက်တော့ တက်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၉ခုနှစ်မှာ US ကိုရောက်ပါတယ်။

၂။ ရောက်ကာစမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ ဒီနိုင်ငံမှာ ဆရာဝန်လိုင်စင်ရဖို့ကြိုးစားခဲ့တဲ့အကြောင်း ပြောပြပေးပါ။ USMLE ဖြေမယ့် နောက်ဆရာဝန်တွေကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးချင်လဲ။

ရောက်ကာစမှာ အဓိက homesickness ရတာပေါ့။ အဲ့ဒါက အတော်ဆိုးပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာကျန်ခဲ့တဲ့မိဘတွေကို ဘယ်သွားသွားသတိရနေတယ်။ သူတို့ကိုခေါ်လာချင်တာပေါ့။ USMLE ဖြေဖို့ပြင်ဆင်ရာမှာလဲ ကျမတို့ခေတ်က အမှတ်က ၉၉ရမှတို့၊ ဘွဲ့ရပြီး၃နှစ်မှာ စာမေးပွဲအောင်မှ၊ မဟုတ်ရင် residency ရဖို့ခက်တယ်တို့ဆိုပြီး ရှေ့ကဆရာဝန်တွေက ပြောထားတာတွေရှိတော့ ကျမက year of graduation ကနေ ၃နှစ်အတွင်း စာမေးပွဲတွေအပြီးဖြေဖို့ ၂၀၁၀ခုနှစ်ကို နောက်ဆုံးထားခဲ့ပါတယ်။ USMLE ကခက်သလားဆိုရင် မြန်မာပြည်က ဆရာဝန်ဘွဲ့ရလာသူတွေအတွက် ခက်ပါတယ်။ Step 1 မှာ ကျမတို့ 2nd MB ကသင်ခဲ့တဲ့ physiology, biochemistry, anatomy တွေကို အစကနေပြန်ဖတ်ရတာ။ ကျမက physiology, biochemistry ကိုစိတ်ဝင်စားလို့ကြိုက်ပေမယ့် Anatomy မှာတော့ နဂိုထဲက သိပ်စိတ်မဝင်စားတော့ ခက်တယ်။ Biostatistics ဘာသာကလဲ ကျမအတွက်ခက်ပါတယ်။ ခက်တော့ ပိုပြီးလုပ်ဖြစ်တယ်။ စာမေးပွဲဖြေတဲ့အခါမှာတော့ အဲ့သလောက်မခက်ဘူး။ ၆လောက်ပြင်ဆင်ပြီး Step 1 ကို ၉၉မှတ်နဲ့အောင်ခဲ့ပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမပါဘဲ တပတ်ကို၅ရက် တနေ့ကုန်စာထိုင်လုပ်တဲ့အချိန်တွေက နှစ်လလောက်ရှိမယ်ထင်ပါတယ်။ ကျမ အကြံပေးချင်တာက text book ကြီးအကုန်ဖတ်မယ့်အစား မေးခွန်းနဲ့အဖြေ၊ ရှင်းပြချက်တွေပါတဲ့ စာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့စာအုပ်တွေကိုဖတ်တာက ပိုကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

တစ်လလောက်နားပြီး Step2 CS အတွက် Kaplan ကျောင်းမှာ တက်ပါတယ်။ စာမေးပွဲဖြေဖို့အတွက် register လုပ်တဲ့အချိန်ထိ ၃လ၊ ၄လ လောက်ပြင်ဆင်ချိန်ရပါတယ်။ CS ကျမတို့မြန်မာပြည်ကဆရာဝန်ဖြစ်ပြီးသားလူတွေအတွက် skills တွေက ရတယ်။ communication လုပ်တတ်သလားဆိုတာကို စစ်တာပါ။ လူနာနဲ့လက်တွေ့ ကုသပုံကို စစ်တာဖြစ်တဲ့အတွက် language အရေးကြီးပါတယ်။ ကျမက မြန်မာပြည်မှာ IELTS ဖြေခဲ့ပေမယ့် ဘာသာစကားမှာ ဒီနိုင်ငံက အသုံးအနှုန်းတွေ ခက်ခဲတာ။ နားထောင်ရတာခက်ခဲတာတွေရှိပါတယ်။ ကိုယ်ပြောတာလဲ သူက သေချာနားမလည်၊ သူပြောတာလဲ ကိုယ်က သေချာနားမလည် စတဲ့အခက်အခဲတွေရှိပါတယ်။ Clinical Knowledge စာမေးပွဲကိုတော့ ၂လ၊ ၃လလောက် အချိန်ပေးခဲ့တယ်။ CK က သိပ်မခက်ပါဘူး။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ USMLE စာမေးပွဲပုံစံတွေက ကျမတို့တုန်းကနဲ့မတူဘဲ ပြောင်းလဲသွားတာတွေရှိပါတယ်။ စာမေးပွဲတွေဖြေဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့အခါ သိပ်လောလို့ မကောင်းသလို သိပ်အချိန်ဆွဲနောက်ကျလို့လဲ မကောင်းပါဘူး။ သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ကာလတွေအတွင်းမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဖြေနိုင်အောင်ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။

၃။ စာမေးပွဲအောင်ပြီး resdiency ဆင်းတဲ့အချိန်ကနေ နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်တဲ့အထိ ကြုံတွေ့ရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလဲ ပြောပြပေးပါဦး။

USMLE အတွက်စာမေးပွဲဖြေဖို့ပြင်ဆင်ရင်းနဲ့ residency အတွက် ထောက်ခံစာ letter of recommendations ရဖို့ ဆေးရုံတွေမှာ ကျမ volunteer လုပ်ပါတယ်။ ထောက်ခံစာက ၃စောင်လိုပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ လူတွေက networking ပိုကောင်းလာကြတော့ ဒီထောက်ခံစာ၃စောင်ရဖို့ သိပ်မခက်ကြပေမယ့် လွန်ခဲ့တဲ့၁၀နှစ်၊ ၁၅နှစ်တုန်းက ကျမအတွက်တော့ အသိရှာဖို့ ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။ လူကိုယ်တိုင်မသိရင် ထောက်ခံစာရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ Residency ကို Maryland က ဆေးရုံမှာဆင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီဆေးရုံက Johns Hopkins Hospital နဲ့ affiliated လုပ်ထားတာမို့ neurology နဲ့ cardiology အတွက် ကျမတို့က Johns Hopkins Hospital မှာသွားဆင်းရပါတယ်။ Residency ကာလတွေမှာရင်ဆိုင်ရတဲ့ challenges တွေကတော့ ပထမတခုက ဘာသာစကားအခက်အခဲပေါ့။ မြန်မာနိုင်ငံကလာတဲ့ဆရာဝန်အတွက်က Presentation တွေလုပ်ရင် ဘာပြောရမှန်းမသိ။ ဘယ်က စရမယ်မှန်းမသိ။ အစီအစဉ်က မရှိနဲ့ ကျမအတွက် တော်တော်ကြိုးစားရင်ဆိုင်ရပါတယ်။

Electronic medical record တွေဆိုလဲ ကိုယ်က လုပ်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံက မရှိတော့ အစပိုင်း မလုပ်တတ်ဘူး။ Blood culture လဲ မဖတ်တတ်ဘူး။ နောက်တချက်က အာရှသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီနိုင်ငံမှာ လူမျိုးပေါင်းစုံနဲ့ဆက်ဆံရတာတွေကလဲ အစပိုင်းမှာ မပြောရဲမဆိုရဲ ကြောက်တာတွေရောက စိန်ခေါ်မှုတွေပါပဲ။ Mentor တွေနဲ့ ၃လတခါ တွေ့ဆုံပြီး ကိုယ့်ရဲ့ရှေ့အစီအစဉ်တွေကို ပြောပြရတာလဲ စိန်ခေါ်မှုပါပဲ။ အဲ့ဒီဆေးရုံက mentor တွေက ကျမက cardiologist လုပ်ချင်တယ်ပြောရင် သူတို့က cardiologist ကခက်တယ်။ မလုပ်ပါနဲ့လား။ nephrologist ကျောက်ကပ်အထူးကုပဲလုပ်ပါလားဆိုပြီး ကျမကို ပြောကြတယ်။ ကျမက ဒုတိယနှစ်ဆေးကျောင်းတက်ထဲက physiology ကိုစိတ်ဝင်စားတော့ နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ပဲ လုပ်ချင်တာ။ ကျမတို့ အလုပ်ဆင်းတဲ့ ဆရာဝန်၁၈ယောက်မှာ ကျန်တဲ့သူတွေက တခြားနိုင်ငံကလာတဲ့ဆရာဝန်တွေ။ သွက်လက်ကြတယ်။ နောက်ဆုံးဖြစ်နေတာက ကျမနဲ့ နောက်တယောက်က အလုပ်သိပ်မလုပ်ချင်ဘဲ နည်းနည်းပျင်းတဲ့ဆရာဝန်ပဲ ဆိုတော့ ကျမလဲ အဲ့ဒီကာလတွေက စိတ်ဓာတ်တွေကျခဲ့တယ်။ Residency ပထမနှစ်မှာ တော်တော်ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။

၄။ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီး နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်အောင်ကြိုးစားခဲ့လဲ။

Johns Hopkins Hospital က ဆရာတွေကတော့ ကျမကိုအားပေးကြပါတယ်။ " နင် ၆လ လောက်တော့ အချိန်ယူရဦးမယ်" လို့ ပြောကြတယ်။ ဝိုင်းကူကြတဲ့ဆရာတွေနဲ့တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒုတိယနှစ်မှာ Johns Hopkins Hospital က Cardiac imaging နာမည်ကြီးတဲ့ဆရာနဲ့တွေ့တယ်။ သူက Attending ဖြစ်နေပြီ။ သူ့ lab မှာ လာလုပ်ဖို့ ကျမကိုခေါ်တယ်။ သူက ကျမကို research လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းပေးတော့ ကျမက သူ့ lab မှာ data တွေသွားယူရတယ်. Research project ရတာပေါ့နော်။ နောက်ဆရာတစ်ယောက်က EKG, echocardiography တွေသင်ပေးတယ်။ သူ့နောက်ကိုလိုက်ပြီး လူနာကြည့်ခိုင်းတယ်။ ဒုတိယနှစ်အပြီးမှာ သူများတွေ vacation ယူကြပေမယ့် ကျမ မယူဘဲ Johns Hopkins Hospital မှာ research လုပ်ပါတယ်။ Paper တော့ မထွက်ဘူး။ ဒါပေမယ့် cardiology fellowship လျှောက်ဖို့လိုတဲ့ project ရတယ်။ နှလုံး project အတွက် ပိုစတာရတယ်။

Recommendation letters ၃စောင်ရတယ်။ ဒီနေရာမှာလဲ ကျမက အလုပ်အတူတွဲလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ဆရာတွေက ရေးပေးတာဆိုတော့ သူတို့က ကျမအတွက် သေချာအသေးစိတ်ကိုရေးပေးကြတာ ၃မျက်နှာလောက်ကိုရေးပေးကြတယ်။ paper က felowship ပြီးမှ တစ်နှစ်လောက်မှ ထွက်လာပါတယ်။ Fellowship program တွေအများကြီးရခဲ့ပါတယ်။ Albuquerque, New Mexico မှာရှိတဲ့ University of New Mexico

To Page 21

ဆုပ်ရူး စားရူး

အခြေအနေ
အကြောင်းကြောင်းကြောင့်
အရေခွံ ဘယ်လို ချွတ်လဲလဲ
ဒုံရင်းဟာ ဒုံရင်း။
ဗီဇ ဇီဝကို
မလွန်ဆန်နိုင်ခြင်းသဘာဝမှာ
မသိခြင်း ပလွှားမှုဟာ ပျော်ဝင်။
မြင်သူ၊ တွေ့သူတွေက
စေတနာနဲ့ စိတ်မတို့မိစေနဲ့
ပလွှားဟန်ဆောင်သူမာန
မိုးကို မီးနဲ့ တက်ရှို့တတ်တယ်။
ဘက်ပြန် မီးမကူးစေဖို့
ရေငုံနှုတ်ပိတ်မိပြန်လည်း
မင်းသားဝတ်စုံအပြည့်နဲ့ အရူးကို
ဂရိတ်ဖိုးစိန်အထင်နဲ့
ဖြည့်တွေးပေးရဦးမယ်။
အမယ်မင်း . . .
ခက်လှချည်ရဲ့ အရပ်ကတို့။

ကျော်ဟုန်း ၁၅၆၂၄

မိုးတွေရွာမှဖြင့်

အရင်တုန်းက
လူတွေကပဲဘုရားတရတာ
အခုတော့
ဘုရားပါဘုရားတနေရပြီ။

မိုးတွေရွာတော့
ငါးတွေကပျော်လို့
ငါးမျှားချိတ်တွေကပြုံးလို့။

အညာသားကျောကုန်းမုန့်လေးကို
အညာကျောကုန်းမုန့်လေးရေလို့
ခေါ်ကြည့်မိတော့
မစားဖြစ်တဲ့မုန့်မှာမျက်ရည်စိုတာပဲ
အဖတ်တင်တယ်။

အရင်တုန်းက
မိုးတွေမှောင်ရင်
လွဲရက်သူကိုလွမ်းတယ်
အခုတော့
လွဲရက်တဲ့ခေတ်ကိုလွမ်းတယ်။ ။

ခန့်ဝါဖြိုး

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ငါတို့ဘုရားအိုးထိုးတဲ့ နှင်းဆီ

ထို့ကြောင့် . . .

မြတ်ချင်လည်း မြတ်မယ်
မမြတ်ချင်လည်း မမြတ်ဘူး

ကုသိုလ်ရချင်မှလည်း ရမယ်
ကုသိုလ်မရချင်လည်း မရဘူး

ချစ်သူခင်သူပေါ်ချင်မှလည်း ပေါ်မယ်
ချစ်သူခင်သူ မပေါ်ချင်လည်း မပေါ်ဘူး

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်
ဒီနှင်းဆီ လှတာကတော့ သေချာတယ်
ဒီရနံ့ မွှေးပြန့်လွန်းတာကတော့ သေချာတယ်
ဒီပန်း ဘုရားအိုးထိုးတာကတော့ သေချာတယ် ။

ပြည့်ဇော်လင်း

ရှို့ရမယ့်မီး

မသေချာခြင်းတွေသာ သေချာတယ်။
ကမောက်ကမ ကမ္ဘာကြီးထဲက
ဘာကိုမျှော်လင့်နေတာလဲ။
အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ရဲတဲ့အထိ
မရူးစမ်းပါနဲ့
အဆိုးဆုံးကိုရင်ဆိုင်ဖို့ပဲ
လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ဆုပ်ထား။
နေရာတကာ ခြောက်ခြားစရာတွေသာ
ပလူပျံနေလို့
အကြောက်တရားကို
မကြောက်တရားနဲ့
ခေါက်ထားဖို့ဆိုတာ
အတော်အတန်ဆုံးရှုံးခဲ့ရုံလေးနဲ့ ရမလား။
လမ်းကကြမ်းလို့ ခြေလှမ်းကိုရပ်ရင်တော့
တစ်လံလည်းမပေါက်ဘူး
ပုဂံလည်းမရောက်ဘူး။
ကိုယ့်စိတ်ကိုမောင်းနှင်ဖို့
ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ရှိရတယ်။
အမှောင်ကိုဖြတ်နေချိန်မှာ
အလင်းဓါတ်ကိုမသေစေနဲ့
ကောက်ရိုးမီးတွေလား
မနားတမ်းသာရှို့။ ။

ကျော်စွာသစ်

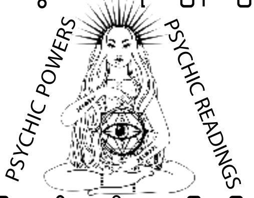
HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

CITY TRAVEL & TOUR (U.S.A)
City Travel & Tour
Discount Air Tickets
မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များကိုလှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါသည်
Tel: (415) 399-1212
City Travel ၏ဝန်ဆောင်မှုများ-
• ပတ်စပို့သက်တမ်းတိုးခြင်း
• ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာလျှောက်ခြင်း
• Co-Op AIR TICKET
• GROUP TICKET
• AMERICA Domestic Tours
• INTERNATIONAL Tours
• MYANMAR Tours
• INBOUND Tours from MYANMAR
1039 Grant Ave, Suite 203
San Francisco, CA 94133
citytravel@yahoo.com
ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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



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

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

Highland Transporter

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

Call (626) 623 0036
David Lim

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

Burmese Students Unite Globally, Raising Over $90K for Earthquake Relief

Gen Z Op-Ed

By Amy Khaing

Three months ago, on March 28, 2025, a devastating 7.7-magnitude earthquake struck the epicenter in Sagaing and Mandalay. As the strongest earthquake this year, it not only killed over 3,700 people and injured 4,800, but exacerbated the humanitarian crisis already fueled by the ongoing civil war. According to the United Nations, more than 4.3 million people needed necessities, as the earthquakes severely damaged major infrastructures in the city. Amid this natural disaster, a group of Burmese college students studying abroad quickly sprang into action - they formed the "BURSA Alliance" and organized a GoFundMe that raised over $90K for earthquake relief.

Within just 24 hours of the quake, what began as a conversation among a few organizers quickly grew into a collective effort involving over 120 students from more than 35 prestigious universities, such as Harvard, Yale, MIT, Brown, and Cornell. Additionally, over 20 associate groups, student organizations, and Burmese hubs also joined the initiative, expanding BURSA Alliance's reach. Rallying around a shared goal, the group launched a GoFundMe campaign and advertised the initiative on social media platforms. Fundraisers quickly went viral and raised over $70,000 in just two weeks.

With hundreds of shares and reposts, the GoFundMe quickly went viral on Instagram. The Burmese diaspora from around the world started donating, while many non-Burmese foreigners also contributed to the cause, showing solidarity with the victims of the earthquake.

By the time the GoFundMe crossed $10,000, organizers began to critically assess how to deliver the funds securely and effectively to on-the-ground victims. Since GoFundMe requires that all donations be withdrawn through a registered 501(c)(3), the BURSA Alliance decided to partner with a nonprofit. After research, Better Burma stood out for "their ability to send the funds directly to those on the ground at the epicenter of the earthquake."

The nonprofit allocated the funds as part of its "Three-Phase Earthquake Relief Plan," which aims to bring both immediate survival needs and long-term recovery for affected regions in Myanmar. For the first phase, "Emergency Relief," the team focuses on supplying life-saving essentials like food, water, medicine, tents, toilets, and an emergency mobile clinic to victims. In the second "Recovery & Reconstruction," Better Burma focuses on rebuilding homes and infrastructure, lasting 6 months depending on needs. Finally, the final phase, "Sustained Recovery & Community Resilience," initiates long-term support like healthcare, trauma counseling, education, and livelihood programs.

With over $90,000 fundraised from the BURSA Alliance and independent donations, Better Burma worked alongside 100+ volunteers in the first phase to support over 10,000 victims from the most affected regions in Mandalay, Sagaing, and Inle Lake. Many other NGOs, like Better Burma, have played a crucial role in earthquake relief efforts and raising awareness. Amidst the devastation it caused, the earthquake ignited a powerful moment of unity for Burmese students and diaspora around the world.

From P1 BAMA

Halifa Maung

စနစ်ဖြင့် ဆုများကိုချီးမြှင့်ခဲ့ရာ Halifa Maung, 11th Grade, Culver City High School က " Mental Health Awareness in Muslim Community" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပထမ၊ Afifa, 11th Grade, Hawthorne Math & Science Academy က " The role of education in empowering Muslim youths" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဒုတိယ၊ Azmah Erfan Al Haque, 9th Grade, Hmsa High School က " Goal Setting and Achievement in life" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် တတိယ ဆုများရရှိခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်လူငယ်များအားလုံး၏ သုံးမိနစ်စကားပြောခြင်းများမှာ အနှစ်သာရရှိလှပြီး လူငယ်များ၏စွမ်းရည်ကို ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခဲ့သည်။

ညနေ၇နာရီတွင် အမဲသား၊ သီးစုံပဲဟင်း၊ ငါးပိရည်တို့စရာတို့ကို ညစာကျွေးမွေးဧည့်ခံခဲ့သည်။ အမဲသားကို ကိုစိုးမြင့်လွင်က လှူဒါန်းခဲ့သည်။ Burmese American Muslim Association ကို ၂၀၁၃ခုနှစ်တွင် Culver City တွင် မြန်မာမွတ်စလင်လူငယ်များက တည်ထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး မြန်မာမွတ်စလင်များ၏အရေးကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ကာ နှစ်စဉ်အစ်ထွက်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။ အသင်းတွင် အသက်အရွယ်ပေါင်းစုံပါဝင်လှုပ်ရှားကြပြီး မျိုးဆက်သစ်များကိုလဲ ဦးစားပေးပါဝင်စေသည်။ BAMA ၏ ၂၀၂၅၊ EID အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိတ်သတ်၃၀၀ ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇူလိုင်လ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ ငွေ အဝင်ထက် အထွက်က များနေသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ် ကောင်းနေမည်။ အလုပ်မရသေးသူ အလုပ်ရမည်။ အလုပ် တိုးချဲ့ရခြင်း၊ ရာထူးအဆင့် တိုးခြင်း ဖြစ်မည်။ ခရီးသွားခြင်းအတွက် ပြဿနာပေါ်၍ အမှုဖြစ်တတ်သည်။ ယတြာ ။ အုန်းသီးကို လှူတန်းပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ အလုပ် ပုံမှန် ဖြစ်နေမည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် အဆင်မပြေ၊ သောက များနေမည်။ အုပ်ချုပ်သူ အစိုးရနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာ ဖြစ်တတ်၏။ မိတ်ဆွေများနှင့် ရန်ပေါ်၍ သဘောထားကွဲမည်။ ယတြာ ။ အုန်းထမင်း ဆွမ်းကပ်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား**။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ရရန်ရှိသောငွေများ ဝင်လာမည်။ အစုရှယ်ယာလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်မည်။ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ မိတ်ဆွေသစ်များကို သတိထားပါ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရန်ပေါ်၍ မသွားဖြစ်ပါ။ ယတြာ ။ ကော်ဖီနှင့် ကိတ်မုန့် လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား**။ အလုပ်အပြောင်းအရွှေ့ ဖြစ်ပေါ်မည်။ မူလ အလုပ်မှ ထွက်ရကိန်း ရှိနေပါသည်။ သို့သော် ဝင်ငွေ ကောင်းနေပါသည်။ လိုလားသော၊ မျှော်လင့်ထားသော ရရန်ရှိသည့် ငွေများ ဝင်လာမည်။ ရွှေ ဝင်မည်။ ဝင်လျှင် ကောင်း၏။ ယတြာ ။ လိမ္မော်သီး လှူတန်းပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ ရွှေ ဝင်မည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သားနှင့် ပတ်သတ်၍ အကျိုးရှိမည်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် လင်ယောကျ်ားနှင့် ပြဿနာ မှုခင်းဖြစ်၍ ကွဲကွာတတ်သည်။ စပ်တူလုပ်ငန်းများမှ ငွေဝင် ကောင်းနေမည်။ ယတြာ ။ ဂျင်းသုတ် လှူတန်းပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား**။ အလုပ် အလွန်အဆင်ပြေမည်။ ငွေဝင်လည်း ကောင်းနေမည်။ လင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့နေတတ်သည်။ ယောကျ်ားဖြစ်လျှင် ဇနီးနှင့် မကြာခဏ စကားပြောမတည့် ဖြစ်မည်။ ယတြာ ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်၌ ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း အလုပ်ကောင်းနေမည်။ ငွေကြေး ပုံမှန် ဝင်မည်။ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ သောက များမည်။ မိန်းမယူရန်ကိစ္စ ဖြစ်လျှင် မယူဖြစ်ပါ။ ယတြာ ။ စမူဆာ လှူတန်းပါ။

ဗေဒင်သုတ (ဘုမ္မိပက္ခဂြိုဟ်စီး မိသော နေ့နံများ)

ဘုမ္မိပက္ခဂြိုဟ်စီး ၊ ဘုမ္မိသက်ရောက်သော နှစ်များသည် သက်ဆိုင်သူ ဇာတာရှင်များအတွက် အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးများ ထိခိုက်တတ်ကြရပေ၏။ ဘုမ္မိဂြိုလ် ဆိုသည်မှာ မိမိ မွေးနံဂြိုဟ်မှ လေးခုမြောက် ဂြိုဟ်သည် မိမိ၏ ဘုမ္မိဂြိုဟ် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိမွေးနံဂြိုဟ်မှ လေးခုမြောက် ဘုမ္မိဂြိုဟ်အထိ ဂြိုဟ်သက်များကို ရေတွက်သွားသော် ဘုမ္မိဂြိုဟ်ရောက်သည့်နှစ်မှစ၍ ဘုမ္မိဂြိုဟ်သက်ရှိကာလ အပိုင်းကို ဘုမ္မိဂြိုဟ်စားနှစ်ဟု သတ်မှတ်ထားပေ၏။ ဘုမ္မိဂြိုဟ်စား ကာလသည် ကျရောက်ရာဂြိုဟ်သက်အရ သက်ဆိုင်သူ ကာယကံရှင်အား အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့ ပျက်ပြားထိခိုက်စေ၏။ ထိုသို့ ဘုမ္မိကာလအတွင်း၌ မိမိတို့၏ သက်ရောက်ကံပေါ်မူတည်၍ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရခြင်း၊ ပေါ့ပေါင်းစွာ ခံစားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

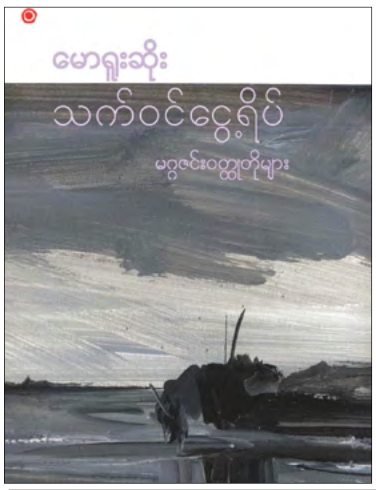
ထို ဘုမ္မိဂြိုဟ်စား ဖြစ်ပေါ်သောနေ့သား အများတို့တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ဘုမ္မိပက္ခဂြိုဟ်စား မိသော မဟာဘုတ်အဖွားနေ့သားတို့မှာ အခြားသူများထက် ထူးခြားပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေပါ၏။ ထိုဇာတာရှင်တို့မှာ

၁။ တနင်္ဂနွေ - သိုက်ဖွား ၂။ မွေးနံ တနင်္လာ - ပုတိဖွား ၃။ မွေးနံ အင်္ဂါ - အထွန်းဖွား ၄။ မွေးနံ ဗုဒ္ဓဟူး - ဘင်္ဂဖွား ၅။ မွေးနံ ကြာသပတေး - သိုက်ဖွား ၆။ မွေးနံ သောကြာ - ရာဇဖွား ၇။ မွေးနံ စနေ - အဓိပတိဖွား

အထက်ဖော်ပြပါ မဟာဘုတ်အဖွား နေ့သားတို့သည် ဘုမ္မိဂြိုဟ်စား အခါကာလများတွင် ဘုမ္မိဂြိုဟ်စား၏ မကောင်းကျိုးများဖြစ်သော အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငွေရေးကြေးရေးတို့ကို ပြင်းထန်စွာ ရင်ဆိုင်ကြရတတ်သဖြင့် သတိထားနိုင်ကြစေရန် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)

ဂဇက်စာအုပ်စင်



လက်ယက်ကုန်းဂူယာနီယာ ကဗျာ၁၀၀- အောင်ဝေး

နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလ ၂၀၂၂၊ စက်တင်ဘာ၁၆က ဒီပဲယင်းမြို့နယ်၊ လက်ယက်ကုန်းရွာ စာသင်ကျောင်းကို လေကြောင်းတိုက်ခိုက်သဖြင့်ကျောင်းသားလူမမယ်ကလေး ၆ဦးအပါအဝင် ရွာသား၁၃ဦးသေဆုံးခဲ့ခြင်းအတွက် ရေးဖွဲ့ခဲ့သောကဗျာအမည်ကို စာအုပ်ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ကဗျာဆရာအောင်ဝေး၏ ၂၀၂၂၊ ဩဂုတ်၁၀ရက်မှ ၂၀၂၂၊ နိုဝင်ဘာ၂၂ အတွင်းရေးသားခဲ့သောကဗျာ၁၀၀ကို မိုးမခနွေဦးတော်လှန်ရေးစာနယ်ဇင်း ရန်ပုံငွေအဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ $40 ဖြစ်သည်။

ဘဝနေနည်းအနုပညာ- မြသန်းတင့်

(မူရင်း The Art of Living by Andre Maurois) နှစ်ပေါင်း၃၀နီးပါးအတွင်း အဖန်ဖန်ပြန်လည်ပုံနှိပ်ခဲ့ရသော ဆရာမြသန်းတင့်၏ ဘာသာပြန်စာအုပ်ဖြစ်သည်။ သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သောဆောင်းပါးများဖြစ်သဖြင့် တစုတစည်းထဲဖတ်လိုသူများ ဝယ်ယူသင့်သည်။ စာမျက်နှာ ၃၂၈မျက်နှာ၊ မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံများကို မုတ်သုံရေးဆွဲ၍ ဗဂျီလင်းဝဏ္ဏက ဒီဇိုင်းဖန်တီးသည်။ဖော်ဂျီဖိုလ်ဝင်စာအုပ်တိုက်က ဇွန်၊ ၂၀၂၅တွင် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ တစ်သောင်းငါးထောင်ကျပ်ဖြစ်သည်။

သက်ဝင်ငွေ့ရိပ် မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတိုများ - မောရှူးဆိုး

၁၉၈၀၊ ၁၉၉၀နှစ်များက မဂ္ဂဇင်းများတွင် စာဖတ်ပရိသတ်များ နှစ်သက်အားပေးခဲ့ကြသော မောရှူးဆိုး၏ ဝတ္ထုတို၁၂ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေသည်။ ပန်းချီNyein Chan Su ပန်းချီကားကို မျက်နှာဖုံးပြုလုပ်ထားပြီး ဝတ္ထုတိုကောင်းများနှစ်သက်သောစာဖတ်ပရိသတ်များ၏ စာအုပ်စင်တွင်ရှိသင့်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ နှစ်ကာလများစာအုပ်တိုက်က ပထမဆုံးထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၆၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ငါတို့

ငါတို့ဟာ ...
မြစ်ကြီးတစ်စင်းလို စီးဆင်းတယ်
တောင်တန်းတစ်တန်းလို ခန့်ထည်တယ်
ငှက်ပျံ့တစ်ကောင်လို ပျံသန်းတယ်
သိန်းစွန်တစ်ကောင်လို စူးရဲတယ်
ကျားရဲတစ်ကောင်လို သန်မာတယ်
သစ်နက်တစ်ကောင်လို ဖျတ်လတ်တယ်
ဆင်ရိုင်းတစ်ကောင်လို ခက်ထန်တယ်
ပျားအုံ တစ်အုံလို စုဖွဲ့တယ်
ရေလှိုင်းတစ်လှိုင်းလို ညီညာတယ်
ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်ယာ၊ သာယာဖို့အတွက်
အိမ်အိုဖျက် ၊ အိမ်သစ် တည်မယ့် အာဂတွေပဲ
ဒါဟာ အိပ်မက်မဟုတ်ဘူး
စိတ်ကူး မဟုတ်ဘူး
ရောင်ခြည် မဟုတ်ဘူး
ပြုတင်းပေါက်ထဲ တိုးလာတဲ့နေမင်း
တံခါးဝကို ရောက်လာတဲ့ အောင်ပွဲ ။

ဆူးသစ်ခိုး
၂၁၊၅၊၂၀၂၅

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

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

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

Design Director
Kai

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

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

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

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

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

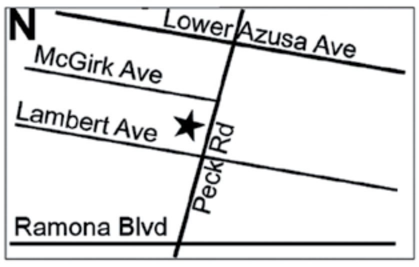
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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

We provide an astounding wealth of information to our Community

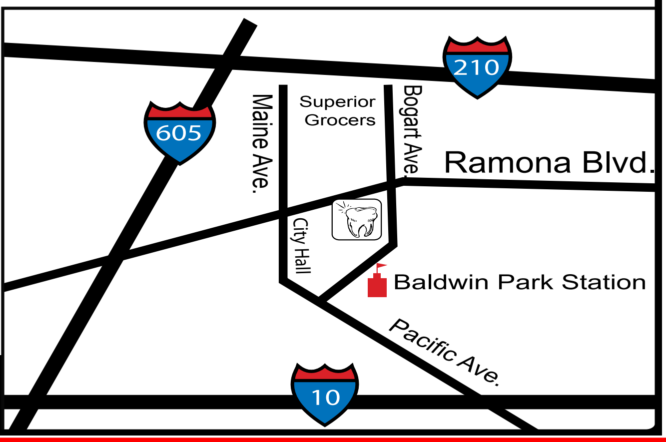
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ(Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

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



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

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



ယခုလကာတွန်း

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဈေးကြီးတဲ့ဝတ်စုံ

လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ရုပ်အလောင်း ရင်ခွဲရုံအအေးတိုက်ကိုရောက်လာတယ်။ အလောင်းကိုတန်ဖိုးကြီးပြီးကျကျနန ချုပ်ထားတဲ့အနက်ရောင်ဝတ်စုံဝတ်ပေးထားတယ်။

"အလောင်းကိုဘယ်လိုဝတ်ပေးရမလဲ'လို့ သေဆုံးသူရဲ့ဇနီးကို အသုဘကိစ္စစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့သူကမေးတယ်။သေ ဆုံးသူဟာသူဝတ်ဆင်ထားတဲ့အနက် ရောင်ဝတ်စုံနဲ့သိတ်ကြည့်ကောင်းတယ် လို့လည်းသူကဆက်ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့မုဆိုးမ ပြောတာက သူမခင်ပွန်း ဟာအပြာရောင်နဲ့အရမ်းလိုက်တာကြောင့် အပြာရောင်ဝတ်စုံနဲ့မြင်ချင်တယ်လို့ ပြောတယ်။ သူမက အသုဘစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ သူကိုတန်ဖိုးရေးမထားတဲ့ချက်လက်မှတ် အလွတ်တစ်ရွက်ကိုပေးပြီးပြောတယ်။

"ဘယ်လောက်ကုန်ကုန်ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ ကျမခင်ပွန်းကို အသုဘရှုဖို့ အပြာရောင်ဝတ်စုံဝတ်ထားပေးပါနော်'။

နောက်တစ်နေ့မှာ အမျိုးသမီးပြန်လာ တယ်။သူမခင်ပွန်းကို ဒေါင်လိုက်အဖြူစင်းသေးသေးပါ လှပသေသပ်တဲ့အပြာ ရောင်ဝတ်စုံဆင်မြန်းထားတာတွေ့ရလို့ သူမကျေနပ်သဘောကျသွားတယ်။ဝတ် စုံကသူနဲ့ကွက်တိအံကိုက်ဖြစ်နေတယ်။

သူမကပြောတယ်။'ဘယ်လောက်ပဲကုန် ပါစေ၊ကျမကျေနပ်တယ်။ရှင့်အလုပ်ကိုအရမ်းကောင်းအောင်လုပ်ထားလို့ကျေး ဇူးတင်တယ်။ ရှင်ဘယ်လောက်ကုန်သွား လဲ'။

စီစဉ်ဆောင်ရွက်သူက သူမအား ကုန်ကျ စရိတ်အတွက် ချက်လက်မှတ်အလွတ်ကို ပြန်ပေးတော့ သူမအံ့အားသင့်သွားတယ်။

အဲ ဒီသူဆက်ပြောတာက " တပြားမှမကုန်ပါဘူး " ။

အမျိုးသမီးက "မဟုတ်သေးပါဘူး၊သိတ် ကောင်းတဲ့အပြာရောင်ဝတ်စုံ ကျသင့်တန်ဖိုးကိုကျမပေးရမှာပေါ့ "

သူရှင်းပြတာက " ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် ဘာမှမကုန်ပါ ဘူး၊ ခင်ဗျားယောက်ျားနဲ့ဆိုက်တူ လူကြီး တစ်ယောက်ရဲ့အလောင်း မနေ့က ခင်ဗျား တို့ပြန်ပြီးမကြာခင်ရောက်လာတယ်။အဲ ဒီအလောင်းမှာသိပ်ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အ ပြာရောင်ဝတ်စုံဝတ်ထားတယ်၊အလောင်း ကိုအနက်ရောင်ဝတ်စုံပြောင်းဆင်ပေးပြီး အုတ်ဂူသွင်းရင်ရမလားလို့ ကျနော်က သေသူရဲ့ဇနီးကိုမေးတယ်။ သူမက "ကြည့်ကောင်းရင်ပြီးတာပဲ၊ဘာပဲဝတ် ထားထားမထူးပါဘူး "လို့ပြောတယ်။ဒါနဲ့ ကျနော်လဲအလောင်းတွေကို ခေါင်းဖြတ် ပြီးပြောင်းတပ်ပေးလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျား' တဲ့။

တက္ကသိုလ်ကပေးတဲ့ကောင်လေး

ဈေးမှာ သစ်သီးဝယ်နေတဲ့ လူကြီး တယောက်က ကလေးတယောက်နဲ့အတူလျှောက်နေတဲ့ မိန်းမကြီးတယောက်ကို မြင်တယ်။ ကောင်လေးလျှောက်နေတာ က မိန်းမကြီးထက်ပိုမြန်နေတာကြောင့် မိန်းမကြီးက " ဒီဂရီ ငါ့ကိုစောင့်အုံး" လို့အော်ပြောတယ်။ အဲဒီနာမည်ကိုကြားတဲ့အခါ လူကြီးသိတ် အံ့ဩသွားတယ်။ အင်မတန်သိချင်တာ ကြောင့် လူကြီးကမိန်းမကြီးနားလျှောက် သွားပြီးမေးလိုက်တယ်။

" အဖွား ဒီကလေးကို ဘာ့ကြောင့် ဒီဂရီ လို့ခေါ်ရတာလဲ"

အဖွားကြီး ရယ်မောပြီးပြောလိုက်တာက " ကလေးရဲ့အမေကို ငါက တက္ကသိုလ်ပို့ခဲ့တယ်။ သူအိမ်ပြန်ပါလာတာက ဒီကောင်လေးပေါ့ကွယ်" တဲ့။ ။

မှားဖွင့်ပြန်ပေါ့

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာသို့ ဇနီးဖြစ်သူလိုက်ပါသွားသည်။ မေးမြန်းစစ်ဆေးပြီးနောက်ဆရာဝန်က သူမကိုခေါ်ပြီး

" ခင်ဗျားယောက်ျားရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အတော်ဆိုးနေပြီ။ ခင်ဗျားယောက်ျားကပြောတယ်။ ညတိုင်း သူအိပ်ယာကထပြီး အိမ်သာထဲဝင်တဲ့အခါ ဘုရားသခင်ကမီးဖွင့်ပေးတယ်။ သူ သေးပေါက်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဘုရားသခင်က မီးပိတ်ပေးတယ်တဲ့"

" မဟုတ်တာ။ သူ ရေခဲသေတ္တာတံခါးကို မှားဖွင့်ပြန်ပါပြီ" အမျိုးသမီးက ပြန်ပြောသည် ။ ။

အုပ်စုနဲ့တော့မလိုက်ချင်ပါ

ဘုန်းတော်ကြီးတပါး အရက်ဆိုင်ထဲ လျှောက်ဝင်သွားတယ်။ ပထမဆုံးတွေ့တဲ့သူကို" သင် ကောင်းကင်ဘုံကို သွားလိုပါသလား" လို့မေးတယ်။

" သွားလိုပါတယ်အရှင်" အဲဒီလူကပြန်ပြောတယ်။

" ဒီလိုဆိုရင် ဟိုနေရာမှာ နံရံကပ်ပြီးနေ လိုက်ပါ"။ ဘုန်းတော်ကြီးကပြောတယ်။

ဘုန်းတော်ကြီးကဒုတိယလူကို မေးပြန်တယ်။ " ကောင်းကင်ဘုံကိုရောက်လိုပါသလား'

" ရောက်လိုပါတယ်အရှင်ဘုရား"

" ဒါဖြင့် နံရံနဲ့ကပ်ပြီး ဟိုမှာနေလိုက်ပါ'ဘုန်းတော်ကြီး တတိယလူဆီလျှောက်သွားပြီးမေးတယ်။ " ကောင်းကင်ဘုံဆီသွားချင်လား"

" မသွားချင်ပါဘူးဘုန်းတော်ကြီး"ဘုန်းတော်ကြီးမှင်တက်မိသွားတယ်။

' သင်သေတဲ့အခါ ကောင်းကင်ဘုံကိုမသွားချင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်ပေါ့"

" အိုး သေတဲ့အခါ ရောက်ချင်ပါတယ်။ အခုသွားဖို့ ဘုန်းတော်ကြီးက လူစုနေတယ် ထင်လို့ပါ" ။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Jun 30 ။ ကမ္ဘာ့ရွှေဈေးကွက်မှာ ရွှေဈေးကျဆင်းမှုနဲ့အတူ ပြည်တွင်းအခေါက်ရွှေဈေးနှုန်းကလည်း တရိပ်ရိပ်ကျဆင်းလာပြီး ဇွန် ၃၀ ရက်မှာ ကျပ် ၇,၈၆၀,၀၀၀ ဝန်းကျင်ကို ပြန်ရောက်လာကြောင့် တပတ်အတွင်း ကျပ် ၂ သိန်းကျော် ပြန်လည်ကျဆင်းသွားတယ်လို့ ရွှေဈေးကွက်အတွင်းက သိရပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက စေလွှတ်ထားတဲ့ လော်ဘီတွေဟာ ၁၉၈၈ နှောင်းပိုင်းကတည်းက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနဲ့ နိုင်ငံတကာမှာ ပညာသင်ယူပြီး ကျွမ်းကျင်သူတွေ ဖြစ်တာကြောင့် လက်ရှိ အမေရိကန်အစိုးရကို စည်းရုံးရာမှာ ပေါက်ရောက်မှုတချို့ ရှိလာတယ်လို့ ဝါရှင်တန်ဒီစီ အခြေစိုက် မြန်မာ့အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူတယောက်က DVB ကိုပြောပါတယ်။

Jun 29 ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မဲဆောက်မှာ အထောက်အထားမစုံတဲ့ နိုင်ငံခြားသား ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေကို စီမံချက်နဲ့ လိုက်လံစစ်ဆေးဖမ်းဆီးနေပြီး ဇွန်လဒုတိယပတ်အတွင်း မြန်မာ အယောက် ၁၀၀ ကျော် ဖမ်းဆီးခံထားရပါတယ်။

ဇွန် ၂၀ ရက်နေ့က VOA ဝန်ထမ်း ၆၀၀ ကျော်ဆီပေးပို့ထားတဲ့ အလုပ်ထုတ်စာတွေကို ပြန်ရုပ်သိမ်းတယ်လို့ USAGM က ဒေသစံတော်ချိန် ဇွန် ၂၇ ရက်နေ့မှာ ဝန်ထမ်းတွေဆီကို စာတွေထပ်မံပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။

Jun 28 ။ မန္တလေးလျှင်ကြီးကြောင့် မီးလောင်လို့ပြန်ဖြေခဲ့ကြရတဲ့ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲအဖြေလွှာတွေကို ဇွန် ၂၆ ရက်ကစလို့ ရန်ကုန်မှာ အမှတ်ခြစ်စစ်ဆေးနေပြီး မနက်အစောကနေ ညအထိ စစ်ဆေးကြရလို့ ဆရာ ဆရာမတွေ သွားလာရေး အဆင်မပြေဘူးဖြစ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက အငြိမ်းစား ပင်စင်စားတွေကို UID ကတ် QR မပြရင် ပင်စင်ထုတ်မပေးရ ဆိုတဲ့ အမိန့်ကို ဇွန် ၂၃ ရက်က ထုတ်လိုက်တာကြောင့် သက်ကြီးပင်စင်စားတချို့ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ မိသားစုဝင်တွေဆီက သိရပါတယ်။

Jun 27 ။ မြန်မာနိုင်ငံက ဖုန်းဆင်းမ်ကတ်တွေနဲ့ ဖွင့်ထားတဲ့ Google အကောင့်တွေကို အတည်ပြု Code မပို့ပေးတော့ဘူးလို့ သုံးစွဲသူတွေဆီက သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်ကနေ အင်းစိန်မြို့နယ်ထဲမှာ အလုပ်သွားလုပ်တဲ့ လူငယ် ၈ ယောက်ကို အောင်ဇေယျကြိုးတံတားအဆင်းမှာ စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက ဖမ်းဆီးပြီး ကားပေါ်တင်သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

Jun 26 ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ နယူးဒေလီကို ရောက်နေတဲ့ (UNHCR) ကဒ်ကိုင်ရိုဟင်ဂျာခရစ်ယာန်ပြောင်းခိုသူတွေကို အိန္ဒိယအာဏာပိုင်တွေက ဖမ်းဆီးပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ပြန်ပို့တာတွေ ကြုံနေရတယ်လို့ အကူအညီပေးနေသူတွေက ပြောပါတယ်။

၂၀၂၄ နဲ့ ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွင်း လူကုန်ကူးမှု ၆၇ မှုရှိခဲ့ပြီး အဲဒီထဲ ၄၈ မှုက ချိုင်းနီးစ်ဇနီးမယားအဖြစ် ရောင်းစားခံရတဲ့ အမှုတွေဖြစ်လို့ ချိုင်းနီးစ်တွေရဲ့ အသုံးချမှု မခံရစေရေးအတွက် သတိထားဖို့နဲ့ ဖော်ထုတ်အရေးယူဖို့ စစ်ကောင်စီ ဒုဝန်ကြီးကပြောပါတယ်။

Jun 25 ။ စစ်အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင်ဟာ ရွေးကောက်ပွဲ ထပ်လုပ်ပြီး ပြည်သူမဲပေးတဲ့ အစိုးရကို အာဏာလွှဲမယ်လို့ ဇွန် ၂၅ ရက်နေ့၊ နေပြည်တော်မှာ ပြုလုပ်ကျင်းပတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးဖိုရမ် မိန့်ခွန်းမှာ ထပ်မံပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ မြင်းခြံမြို့က ဒေသခံအမျိုးသမီးတယောက်ဟာ Tik Tok လူမှုကွန်ရက်မှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ပုံနဲ့ သူ့ရဲ့ပုံကိုတွဲပြီး တင်မိတာကြောင့် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရတယ်လို့ ဒေသခံတွေက DVB ကို ပြောပါတယ်။

Jun 24 ။ စစ်ကောင်စီက သူတို့လက်လွှတ်ထားရတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း နောင်ချိုမြို့နယ်ကို ပြန်ရဖို့ အပြင်းအထန် ထိုးစစ်ဆင်နေတာ သုံးလကျော် ရှိနေပြီး စစ်ကောင်စီဘက်က မြေပြင်၊ ဝေဟင်နဲ့ ဒရုန်းတွေနဲ့ပါ တိုက်စစ်ဆင်နေရာ တအာန်းတပ်(TN-LA)နဲ့ မဟာမိတ် ပူးပေါင်းတပ်တွေဘက်က လက်လွှတ်ရတဲ့ နေရာတချို့ ရှိနေကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ လိုင်စင်မဲ့ကားနဲ့ ဆိုင်ကယ်တွေ အဖမ်းအဆီး ကြမ်းနေတာကြောင့် ထိုင်းကနေ မြန်မာဘက် တင်ပို့မယ့် ဂျပန်တပတ်ရစ်ကားတွေ ရာနဲ့ချီပြီး ပိတ်မိနေပါတယ်။

Jun 23 ။ မတ် ၂၈ ရက်ကနေ ၃ လလောက်အတွင်း စစ်ကောင်စီက လေကြောင်းကနေတိုက်ခိုက်တာကြောင့် လူပေါင်း ၅၀၀ ကျော်သေဆုံးပြီး ၁,၀၀၀ ကျော် ဒဏ်ရာရတယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အချက်အလက်တွေအရ သိရပါတယ်။ ဇ

မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ကြက်သွန်ပေါ်ပြီး ၃ လကြာတဲ့ထိ မရောင်းရဘဲ ဈေးတွေ ထပ်ကျလာတဲ့အတွက် နောက်ရာသီချိန် တောင်သူတွေ ပြန်စိုက်ပျိုးဖို့ ခက်ခဲနေကြပါတယ်။

Jun 22 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပန်းတနော်မြို့နယ်မှာ စစ်မှုထမ်းဖို့ မဲပေါက်သူတွေ ထွက်ပြေးလို့ဆိုပြီး စစ်ကောင်စီတပ်က ရွာထဲက မဲမနှိုက်ရသေးသူ လူငယ်တွေကို အဓမ္မဖမ်းဆီးသွားကြောင်း DVB သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

တိုက်ပွဲတွေ၊ ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှုတွေကြောင့် ကရင်နီ(ကယား)ပြည်နယ်မှာ စက်သုံးဆီ ပြတ်လပ်မှုဖြစ်ခဲ့တာ ရက်သတ္တပတ်ကျော် ရှိလာပြီး၊ စိုက်ပျိုးရာသီဖြစ်တာကြောင့် ဒေသခံတွေ အခက်ကြုံနေရာ ယခင် ဓာတ်ဆီ ၁လီတာကို ကျပ် ၄,၀၀၀ နီးပါး ရှိရာကနေ အခု ၃ဆလောက်တက်သွားပြီး ကျပ် ၁၀,၀၀၀ ကျော်ထိ ဈေးပေါက်နေပါတယ်။

Jun 21 ။ ပြည်နယ်နဲ့ တိုင်းတချို့မှာ Jun ၃၀ ရက်ထိ မိုးများနိုင်ပြီး ကမ်းပါးပြိုကျမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် မြစ်ကမ်းဘေး နေထိုင်သူတွေ ဘေးလွတ်ရာ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ကြဖို့ မိုးလေဝသပညာရှင် ဦးဝင်းနိုင်က တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ဗဟိုဘဏ်က နိုင်ငံခြားငွေတွေ ထုတ်ရောင်းပြီး လောင်စာဆီဈေး ထိန်းဖို့ကြိုးပမ်းနေပေမဲ့ ကမ္ဘာ့ရေနံစိမ်းဈေးနှုန်းနဲ့ စင်ကာပူ MOPS ဈေး တက်လာမှုကြောင့် မြန်မာပြည်တွင်းလောင်စာဆီဈေးလည်း ပြန်မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

Jun 20 ။ ဒီဇင်ဘာမှာ ကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲမှာ တနိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ စက်တွေသုံးပြီး မဲပေးနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်နေကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင် ဥက္ကဋ္ဌက ပြောပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းက စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန် နှမ်းစပါးတွေ ပြည်ပဈေးကွက်ကို အကန့်အသတ်နဲ့သာ တင်ပို့နေရတာကြောင့် ဈေးကျဆင်းပြီး အရှုံးပေါ်နေကြောင်း တောင်သူတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေ ပြောပါတယ်။

Jun 19 ။ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ၈၀ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ လူထုလှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်မှာကို စောင့်ကြည့်၊ ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးဖို့ စစ်ကောင်စီရဲ့ တိုင်းအစိုးရတွေက သက်ဆိုင်ရာဌာနတွေကို ညွှန်ကြားထားကြောင်း DVB သတင်းက ဖေါ်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီကတည်းက စစ်ကောင်စီရဲ့ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်း ခံထားရတာ ရက်ပေါင်း ၁,၆၀၀ ရှိပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ကျရောက်တဲ့ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ အသက် ၈၀ ပြည့်မွေးနေ့ ကမ်ပိန်းကနေ မွေးနေ့ဆုတောင်း ဗီဒီယိုပေါင်း ၈၀,၀၀၀ ပြည့်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ မွေးနေ့ဆုတောင်း ဗီဒီယိုဖိုင် ၈၀.၀၀၀ နဲ့ ကမ္ဘာမှာ အရေအတွက်အများဆုံး ဂင်းနစ် စံချိန်တင်ဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့တာပါ။

Jun 18 ။ ရန်ကုန်တိုင်းနဲ့ ပဲခူးတိုင်းတို့မှာ ပြီးခဲ့တဲ့တပတ်အတွင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနဲ့ ဆေးရုံတက် ကုသနေရသူ ဦးရေလျော့သွားကြောင်း စစ်ကောင်စီ ကျန်းမာရေးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

၂၀၂၁၊ စစ်တပ်အာဏာယူပြီးချိန်ကတည်းက နှစ်ရှည်ထောင်ဒဏ်တွေ ချမှတ်ခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ NLD အစိုးရကာလ သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်တို့ရဲ့ တရားခွင် ရုပ်သံမှတ်တမ်းတခု ပေါက်ကြားခဲ့ပြီး ဒါဟာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၄ နှစ်ကျော်အတွင်း လူထုက ဒုတိယအကြိမ်သာ တွေ့ခွင့်ရတဲ့မြင်ကွင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Jun 17 ။ နွေဦးတော်လှန်ရေး သပိတ်ခေါင်းဆောင် ကိုဝေမိုးနိုင် အပါအဝင် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၂၀၀ ဝန်းကျင်ကို စစ်ကောင်စီက ဇွန် ၁၂ ရက်မှာ အိုးဘိုအကျဉ်းထောင်ဆီ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ရိုက်နှက်ပြီး တိုက်ပိတ်ထားကြောင်း DVB သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

အဖိုးတန် ကျောက်စိမ်းထွက်ရာ ကချင်ပြည်နယ်၊ ဖားကန့်မြို့မှာ အရပ်သားတွေအပေါ် ပစ်မှတ်ထား ပစ်ခတ်မှုတွေ ဆက်တိုက်ရှိလာနေပြီး ဖားကန့်ဟာ လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံ အခြေစိုက်ရာဒေသ၊ စစ်ကောင်စီတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ KIA ၊ KPDF ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေအကြား ထိတွေ့ တိုက်ပွဲတွေလည်း ဒီနေ့ထိ ဖြစ်ပွားနေခဲ့တာပါ။

Jun 16 ။ သွင်းကုန်လုပ်ငန်းရှင်တွေအတွက် US ဒေါ်လာ ၁၀ သန်း အခုရက်သတ္တပတ်အတွင်း နိုင်ငံခြားငွေဈေးကွက်(FX Trading Platform)ကတဆင့် ထုတ်ရောင်းချပေးမယ်လို့ စစ်ကောင်စီ ဗဟိုဘဏ်က ကြေညာချက် ထုတ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ FX Trading မှာ US တဒေါ်လာကို ၃၆၁၅ ကျပ် ငွေလဲနှုန်း သတ်မှတ်ထားပြီး ပြင်ပ ငွေကြေး ဈေးကွက်မှာတော့ US တဒေါ်လာ ငွေလဲနှုန်း ၄၅၂၀ ကျပ်နဲ့ ကျပ် ၉၀၀ ဝန်းကျင် ကွာဟချက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

နှစ်ရက်အတွင်း မန္တလေးတိုင်း၊ ညောင်ဦးမြို့နယ်မှာ ကျောင်းအုပ် ဆရာမတဦးနဲ့ ခင်ပွန်း ဖြစ်သူတို့ ကျောင်းဝန်းအတွင်းမှာ သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရပြီး မကွေးတိုင်း၊ ပခုက္ကူမြို့မှာ ကျောင်းဆရာမတဦးကို လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တခုက ဖမ်းသွားကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ Non - CDM ဝန်ထမ်းတွေကို အရေးယူမယ်လို့ CRPH က ဥပဒေ ထုတ်ပြန်ပြီးနောက်ပိုင်း အခုလို ဖြစ်ရပ်တွေ ကြုံလာတာပါ။

Jun 15 ။ အာဏာထိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း နှစ်ကာလအလိုက် သစ်တောပြုန်းတီးမှု သိသာစွာ လျော့နည်းလာကြောင်း စစ်တပ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ အင်းလေးဒေသမှာ အခုလထဲ မိုးဆက်တိုက်များပြီး အင်းရေတက်လာတာကြောင့် စိုက်ပျိုးထားတဲ့ စပါးတွေနဲ့ သီးနှံတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ အင်းလေးဒေသဟာ လျှင်ဒဏ်လည်း ဆိုးရွားစွာခံထားရလို့ အိုးအိမ်တွေ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တာပါ။

Jun 14 ။ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီ ဖမ်းဆီးထောင်ချထားတာဟာ ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို မလေးစား၊ မလိုက်နာတာဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းလွှတ်ပေးဖို့ မြန်မာနိုင်ငံရှေ့နေများကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန် တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ကိုယ်စားပြုကော်မတီ(CRPH) က ပြဋ္ဌာန်းလိုက်တဲ့ အကြမ်းမဖက် အာဏာဖီဆန်ရေး လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းဥပဒေအရ CDM လှုပ်ရှားမှုမှာ မပါဝင်တဲ့ ဝန်ထမ်းတိုင်းကို အရေးယူတာက ဒီမိုကရေစီ စံချိန်စံညွှန်းတွေနဲ့လည်း ကွဲလွဲနေကြောင်း သုံးသပ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။

Jun 13 ။ လားရှိုးမှာ ချိုင်းနားကြက်ဥအလုံး ၃၀ ပါ ၁ ကတ် ကျပ် ၉,၀၀၀ သာရှိပြီး ဒေသထွက် မြန်မာကြက်ဥ အလုံး ၃၀ ပါ တကတ်ကို ကျပ် ၁၁,၀၀၀ ဈေးရှိကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

To Page 11

စစ်ကောင်စီနဲ့ MNDAA တို့အကြား အပစ်အခတ် ရပ်စဲပြီးနောက် ချိုင်းနားဘက်က MNDAA ထိန်းချုပ်ဒေသ ချိုင်းနားနယ်စပ်ဂိတ်တွေကို ပြန်ဖွင့်ပြီး ချိုင်းနားရဲ့ဖိအားကြောင့် လားရှိုးကနေ MNDAA တွေဆုတ်ခွာပြီးနောက် MNDAA ထိန်းချုပ်ရာ နယ်စပ်ဂိတ်တွေကနေ မြန်မာဘက်ကို ချိုင်းနားကုန်ပစ္စည်းတွေ အများအပြား ဝင်ရောက်လာပါတယ်။

Jun 12 ။ စမတ်ဖုန်းတွေကစပြီး စစ်ဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာမြင့် ထုတ်ကုန်တွေအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ မြေရှားသတ္တုကို ကမ္ဘာမှာ အများဆုံး ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူး ရောင်းချတာ ချိုင်းနား၊ US ပြီးရင် မြန်မာက တတိယ နေရာမှာ ရှိနေပါတယ်။ မြန်မာပြည် စစ်အာဏာသိမ်းမှုနောက်ပိုင်း ရှမ်းပြည်နယ်ဘက်မှာလည်း မြေရှားသတ္တု တူးဖော်မှုတွေ ထပ်ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။

မြန်မာပြည်တဝန်း လိုင်စင်မဲ့ ယာဉ်တွေ ဖမ်းဆီး အရေးယူမှု ပိုတင်းကျပ်နေပြီး၊ လိုင်စင်မဲ့ မော်တော်ယာဉ်တွေကို သိမ်းဆည်းတာတွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ဒေသတချို့မှာတော့ ယာဉ်လိုင်စင် သက်တမ်းတိုးဖို့ အခက်အခဲတွေ ရှိနေတာကြောင့် လိုင်စင်ရှိဖူးတဲ့ ယာဉ်တွေလည်း လိုင်စင်မဲ့သွားရတဲ့ အခြေအနေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

Jun 11 ။ အင်းလေးဒေသဟာ အင်အားပြင်း ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် အရပ်သား ၁၀၀ ကျော်သေဆုံးခဲ့ပြီး နေအိမ်ပေါင်း ၂,၀၀၀ ကျော် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရတဲ့ အင်းလေးဒေသမှာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ပြည်တွင်းပြည်ပ အလှူရှင်တွေ လာရောက်လှူဒါန်းကြပေမဲ့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေက မှန်ကန်စွာ ပေးဝေတာ မရှိဘူးလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည် သစ်တောပြုန်းတီးမှုက ၂၀၂၄ တနှစ်တည်းမှာတင် ဧကပေါင်း ၇ သိန်း ၁ သောင်းကျော်ရှိကြောင်း နိုင်ငံတကာ သစ်တောပြုန်းတီးမှုတွေ စောင့်ကြည့်နေတဲ့ Global Forest Watch ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်မှာဖော်ပြပါတယ်။ ရှမ်း၊ တနင်္သာရီ၊ ကချင်၊ စစ်ကိုင်းနဲ့ ကရင်ပြည်နယ်တွေဟာ သစ်တောပြုန်းတီးမှု အများဆုံးနေရာတွေ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

Jun 10 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ပုလဲမြို့နယ်၊ စပါးစေ့ရွာမှာ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ တိုက်လေယာဉ် ၁စီး ဒီနေ့ နေ့လယ်ပိုင်း ပျက်ကျခဲ့ပါတယ်။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် လွတ်မြောက်ရေးဟာ မြန်မာပြည်အနာဂတ်အတွက် အရေးပါဆုံးအဖြစ် ခံယူကြောင်း (NLD)က ပြောပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ၈၀ နှစ် မွေးနေ့ (ဇွန် ၁၉) မနက် ၈ နာရီမှာ နေအိမ်တွင်း(သို့မဟုတ်)ရောက်ရာ အဆောက်အဦအတွင်းမှာ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ဓလေ့အတိုင်း သူမနဲ့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေ လွတ်မြောက်ဖို့ ၈ မိနစ်ကြာ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပေးပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ သားငယ် Mr. Kim (ခ)ဦးထိန်လင်း ဦးဆောင်တဲ့ မွေးနေ့ဆုတောင်း စကားပြောအစီအစဉ် "Happy Birthday SUU Video Challenge"မှာ ပြည်တွင်းပြည်ပ မြန်မာပြည်သားတွေ ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Jun 09 ။ တနင်္သာရီကမ်းလွန်က စင်ကာပူအခြေစိုက် Canadian Foresight Group ကုမ္ပဏီရဲ့ လုပ်ကွက်ဟာ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ သဘာဝဓာတ်ငွေ့တွင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ဒီနှစ်ကုန်မှာ စတင် တူးဖော်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၂၅ -၂၀၂၆ ဘဏ္ဍာနှစ်ရဲ့ ပထမ (၂)လအတွင်း မြန်မာပြည်ဟာ ပြည်ပကို ဆန်နဲ့ဆန်ကွဲ တန်ချိန် ၄၀၀,၀၀၀ ကျော်ထိ တင်ပို့နိုင်ခဲ့ပြီး ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် ကာလတူထက် ၂ ဆကျော် တိုးမြင့်ခဲ့ပါတယ်။

Jun 08 ။ ငလျင်ဒဏ်သင့် လူနေအိမ်ပေါင်း (၄)သောင်းခန့်ကို နေအိမ် ပျက်စီးမှုအလိုက် ထောက်ပံ့ပေးဖို့ တွက်ချက်ထားပြီးပြီဖြစ်သလို မကြာခင်မှာ ထောက်ပံ့ပေးသွားမယ်လို့ ဒုဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး စိုးဝင်းက ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ယူထားတဲ့ အမျိုးသား သဘာဝဘေး အန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီအစည်းအဝေး မှာပြောခဲ့ပါတယ်။

အငြိမ်းစားသံအမတ် ဗိုလ်မှူးချုပ်ဟောင်း ချိုထွန်းအောင် ကို မြို့ပြပျောက်ကြားတပ်ဖွဲ့တခုရဲ့ အသတ်ခံရမှုမှာ အသက် ၆ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်ကိုပါ တရားခံဆိုပြီး စစ်ကောင်စီက ဖော်ပြခဲ့တာဟာ ဥပဒေ ဖောက်ဖျက်ပြီး လူထုကို အကြောက်တရားသွင်းတာ ဖြစ်ကြောင်း NLD အစိုးရလက်ထက် လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန အဆင်မြင့်အရာရှိကြီးက ပြောပါတယ်။

Jun 07 ။ အခုနှစ်ကုန်ပိုင်း ကျင်းပဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် လိုအပ်မှု အသုံးစရိတ်တွေကို ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က တောင်းခံရာ စစ်ကောင်စီဘက်က ၄ ပုံ ၁ ပုံသာ ခွင့်ပြုပေးခဲ့တာကြောင့် မဲဆန္ဒနယ် ၃၃၀ ရှိရာမှာ ၄ ပုံ ၁ ပုံပဲ ကျင်းပနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း ရွေးကောက်ပွဲဝင်ပါတီတွေ ပြောကြပါတယ်။ မြို့နယ် ၈၀ ကျော်မှာပဲ ရွေးကောက်ပွဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့လည်း ခန့်မှန်းကြတာပါ။

US က မြန်မာပြည်သူတွေကို ပြည်ဝင်ခွင့်ပိတ်ပင်ပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း မြန်မာပြည်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်နဲ့ မိသားစုတွေကို ရက်ရှည်နေနိုင်တဲ့ ဗီဇာအမျိုးအစားတွေ စိစစ်ခွင့်ပြုပေးသွားမယ်လို့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ ချိုင်းနားသံရုံးက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Jun 06 ။ UNESCO ပုဂံယဉ်ကျေးမှုဇုန်ထဲပါတဲ့ ညောင်ဦးမြို့နယ်ထဲမှာ ၂၀၂၅ နှစ်ဦးပိုင်းကတည်းက စလာတဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် ပုဂံအထိ ဦးတည်လာမှာကိုလည်း စိုးရိမ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက BBC ကို ဖြေထားပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ကို ပစ်မှတ်ထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တရပ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်(ILO)က ဆွစ်ဇာလန်၊ ဂျနီဗာမြို့မှာပြုလုပ်တဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။ မြန်မာအလုပ်သမားတွေပေါ် စစ်တပ်ရဲ့ ဖိနှိပ်ချိုးဖောက်မှုတွေ ဆက်မလုပ်နိုင်အောင် နိုင်ငံတကာ အစိုးရတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ စစ်တပ်နဲ့ ဆက်နွယ်မှုတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြဖို့ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်မှာပါရှိပေမဲ့ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ပြည်တွင်း အလုပ်ရှင်/အလုပ်သမားတွေကို ထိခိုက်မှုရှိမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ စစ်ကောင်စီက တုံ့ပြန်ပါတယ်။

Jun 05 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ မအူပင်နဲ့ ကျိုက်လတ်မြို့နယ်အတွင်းက မိုးစပါးခင်း ဧက ၁,၀၀၀ ကျော်မှာ စပါးဖျက် ရွှေခရုတွေ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးနေကြောင်း ဒေသခံလယ်သမားတွေက ပြောပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၄ နှစ်ကျော်အတွင်း စပါးစိုက်ပျိုးရာမှာသုံးရတဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ ထုံးနဲ့ ဒီဇယ်ဈေးတွေ ၃ ကျော်ထိ မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနဲ့နိုင်ငံပေါင်း ၁၂ နိုင်ငံကနေ DVမဲပေါက်သူ၊ ကျောင်းသား၊ အလုပ်အပါအဝင် US ပြည်ဝင်ဗီဇာ လျှောက်ထားမှုတွေ အားလုံးလိုလိုကို သမ္မတ ထရမ့်က ပိတ်လိုက်ပါတယ်။

Jun 04 ။ ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ပညာသင်နှစ်အတွက် စစ်ကောင်စီပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ဖွင့်လှစ်တဲ့ အခြေခံကျောင်းတွေမှာ ကျောင်းအပ်နှံသူဦးရေ ၆ ဒသမ ၁ သန်းကျော်ရှိကြောင်း စကစ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ထုတ်ပြန်ချက်က ဆိုပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတော်ဗဟိုဘဏ်က စက်သုံးဆီလုပ်ငန်းရှင်တွေအတွက် US ဒေါ်လာသန်း ၃၀ ကို နိုင်ငံခြားငွေဈေးကွက်(FX Trading Platform)ကတဆင့် ထပ်မံရောင်းချမယ်လို့ ဒီနေ့ကြေညာပါတယ်။

Jun 03 ။ ရန်ကုန်မြို့က လူဦးရေ ထက်ဝက်လောက် ဆင်းရဲနွမ်းပါးနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ ဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်(UNDP)ရဲ့ ဒီနေ့ အစီရင်ခံစာက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံအထက်ပိုင်း ကချင်ပြည်နယ်ထဲက ချီဖွေ၊ မြစ်ကြီးနားနဲ့ ဝိုင်းမော်မြို့နယ်တွေထဲမှာ ရေကြီးရေလျှံမှုတွေဖြစ်နေတာကြောင့် လူဦးရေ ထောင်ချီ ရေဘေးသင့်ခဲ့ပြီး လာနီညာ အပျော့စားနှစ်ဟာ မုတ်သုန်မိုးဦးအဝင်စောသလို ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ မုန်တိုင်းငယ်အရှိန်ကြောင့် မိုးကြီး၊ မြစ်ရေလျှံနေတာပါ။

Jun 02 ။ မြန်မာပြည်တွင်းရွှေဈေးဟာ ဒီနေ့ကစပြီး ငွေကျပ် ၇,၇၄၀,၀၀၀ သိန်းအထိ စံချိန်တင်မြင့်တက်နေပြီး ပြင်ပပေါက်ဈေး ငွေကျပ် ၇,၇၆၀,၀၀၀ သိန်းထိ ဆက်မြင့်တက်နေဆဲပါ။

အဆိုတော်ချမ်းချမ်း ကိုယ်စား တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေဆီကို ကြားခံငွေလွှဲပေးတယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲမှုနဲ့ မန္တလေးက အမျိုးသမီး ၁ ဦးနဲ့ ရန်ကုန်က အမျိုးသား ၁ ဦး တို့ကို ဖမ်းဆီးထားကြောင်း စစ်ကောင်စီသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Jun 01 ။ မြန်မာပြည်မှာ ကြွေးမြီ ကျပ် ဘီလျံ ၇သောင်းကျော်ထိရှိကြောင်း ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်ရဲ့ငွေစာရင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပြည်တွင်းကြွေးမြီ ဘီလျံ ၅သောင်းနီးပါး၊ ပြည်ပကြွေးမြီ ဘီလျံ ၂သောင်းကျော်ရှိနေပြီး အရပ်သားအစိုးရနောက်ဆုံးနှစ်မှာ ကြွေးမြီ ကျပ် ၅၈၂၅၆ ဘီလျံ ရှိခဲ့တဲ့တာကြောင့် အာဏာသိမ်းပြီးနောက် တင်တဲ့အကြွေးက ဘီလျံ ၁၂၁၇၈ ထိ ရှိကြောင်း BBC သတင်းက ဆိုပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်၊ ညောင်ရွှေမြို့နယ်က အင်းလေးကန်ဟာ ငလျင်ကြီးလှုပ်ပြီး ၂လအကြာမှာ ရေအောက် နုံးမြေ မြင့်တက်လာပြီး ရေအရောင် ပြောင်းလဲမှုတွေပါ ဖြစ်လာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

May 31 ။ ငလျင်ဒဏ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆောင်ရွက်ဖို့ ငလျင်ဒဏ်သင့် ဒေသတွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေအတွက် ငွေကျပ်ဘီလျံ(၇၀၀)ထုတ်ချေးပေးဖို့ လျာထားကြောင်း မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေး၊ အမရပူရ စတဲ့ ဒေသတွေမှာ ချည်ထည်ထုတ်လုပ်တဲ့ ယက်ကန်း လုပ်ငန်း၊ စားသောက်ကုန်နဲ့ မုန့်မျိုးစုံလုပ်ငန်း၊ ရိုးရာ ကျောက်ဆစ်လုပ်ငန်း၊ ကြေးနဲ့ ငွေထည်လုပ်ငန်းစတဲ့ MSME လုပ်ငန်းတွေ အများဆုံး လုပ်ကိုင်ကြတာပါ။

မိုးတွင်းရောက်နေပြီမို့ ရခိုင်ပြည်နယ်က စစ်ဘေးရှောင်စခန်းတွေမှာ နေထိုင်ရေး အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံနေရပြီး အမိုးအကာ၊ စားနပ်ရိက္ခာတွေ လိုအပ်နေကြောင်း ကူညီပေးနေသူတွေက ပြောပါတယ်။ ရခိုင်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)တို့ တကျော့ပြန်တိုက်ပွဲတွေကြောင့် နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေကြရတဲ့ စစ်ဘေးရှောင်ဦးရေ(၆)သိန်းကျော်လောက် ရှိနေတာပါ။

May 30 ။ လူဦးရေ(၄,၀၀၀)ကျော် သေဆုံးခဲ့တဲ့ အင်အားပြင်းငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ ငလျင်သင့်ဒေသတွေ အပါအဝင် နိုင်ငံတဝန်း စစ်မှုထမ်းဥပဒေနဲ့ စစ်သားသစ် စုဆောင်းမှုတွေ စစ်ကောင်စီက ပြန်လုပ်လာပြီး စစ်မှုထမ်း အပတ်စဉ် ၁၃ ရောက်လာချိန်မှာ စစ်ကောင်စီ ရုံးစိုက်ရာ နေပြည်တော်က မြို့နယ်တချို့မှာပါ ရပ်ကွက်တွေထဲထိဝင်ပြီး လူသစ်စုဆောင်း ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်တာတွေ ရှိနေကြောင်း သတင်းတွေက ဖော်ပြပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ မြင်းခြံခရိုင်အတွင်းမှာ မေ ၁၅ ရက်က စပြီး "ဇ/အညာမြေ စစ်ဆင်ရေး" ဆင်နွှဲနေပြီး စစ်ကောင်စီတပ် အထိုင်ချရာနေရာတွေ၊ ဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့တွေနဲ့ တပ်စခန်းတွေကို တပြိုင်တည်း ထိုးစစ်ဆင် တိုက်ခိုက်နေကြောင်း ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက ပြောပါတယ်။ DVB သတင်းအရ မြင်းခြံခရိုင် ကွန်မန်ဒိုတပ်ဖွဲ့၊ ခရိုင်တွင်း တပ်ရင်း ၁၀ ရင်း၊ မြင်းခြံ၊ တောင်သာ၊ နွားထိုးကြီး၊ ငါန်းဇွန် စတဲ့ မြို့နယ် ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်(ပကဖ)တွေနဲ့ ဒေသကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တို့ ပါဝင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

May 29 ။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် နေထိုင်ခဲ့တဲ့ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းက ၁.၉၂၃ ဧက ကျယ်ဝန်းတဲ့ နေအိမ်/ ခြံဝင်းမှာ နေအိမ်မပါတဲ့ မြေနေရာတဝက်ကို တဝက်ခွဲပြီး ရောင်းချဖို့ အစ်ကိုဖြစ်သူ ဦးအောင်ဆန်းဦးက ကမာရွတ်ခရိုင်တရားရုံးကို လျှောက်ထားခဲ့ပြီး ဒီလျှောက်ထားချက်ဟာ ဥပဒေအစဉ်အလာမရှိတဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ကြောင်း ဥပဒေကျွမ်းကျင်သူတွေက မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။

မတ်လ ၂၈ ရက်နေ့က လှုပ်ခဲ့တဲ့ ငလျင်ကြောင့် လူဦးရေ(၆)သိန်းကျော် ငလျင်ဘေးသင့်ခဲ့ပြီး အဆောက်အအုံပေါင်း(၆)သောင်းကျော်လည်း ပျက်စီးခဲ့တာကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ကဏ္ဍစုံ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုပမာဏ ကျပ်ဘီလျံ (၃၆၂၉) ရှိကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

အရောင်းရင်း မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Putin confirms he wants all of Ukraine, as Europe steps up military aid

Jun 27 | https://tinyurl.com/yavrnyu2

Ukraine's European allies pledged increased levels of military aid to Ukraine this year, making up for a United States aid freeze, as Russian President Vladimir Putin reaffirmed his ambition to absorb all of Ukraine into the Russian Federation.

Supreme Court Limits Judges' Ability to Issue Nationwide Injunctions, a Win for Trump

Jun 27 | https://tinyurl.com/5n85977t

The Supreme Court on Friday limited the ability of lower-court judges to block executive branch policies nationwide, opening the door for a majority of states to at least temporarily enforce President Trump's executive order ending birthright citizenship.

Cambodia's former leader Hun Sen warns he will expose Thai ex-PM Thaksin for betraying him

Jan 27 | https://tinyurl.com/3tzxnbzk

Former Cambodian premier Hun Sen has sent a blunt message to the man who he once described as his "Godbrother" – former Thai Prime Minister Thaksin Shinawatra – accusing him of betraying him and warning that he will expose his treasonous actions, including betraying the Thai monarchy.

However, he noted that he would wait to see Bangkok's reaction first.

U.S. Dollar Dips to Three-Year Low. Here's What That Means for You

Jun 26 | https://tinyurl.com/vcnup8aa

Americans' wallets could be set to take a hit as the U.S. dollar has tumbled to a three-year low amid concerns about the stability and strength of the country's economy.

The dip could aid domestic businesses that export U.S. goods, but will make international travel and imports pricier for Americans. The U.S. dollar has already lost about 10% of its value this year, in contrast with the euro, which reached its highest level in nearly four years after gaining 0.4% on Tuesday.

China's Guangxi deluged by flood-waters from upstream province

Jun 26 | https://tinyurl.com/3uxhvr8w

Towns and villages by a major river in China's Guangxi lay half-submerged as floodwaters from a province upstream roared into the mountainous region, with the expected landfall of a tropical cyclone later on Thursday compounding disaster risk.

The flooding that overwhelmed the cities of Rongjiang and Congjiang in Guizhou province on Tuesday has spread downstream to other parts of southwest China, including rural settlements in Guangxi by the Liu river, which originates from Guizhou.

Nato members agree 5% defence target - the question now is whether Europe can deliver

Jun 25 | https://tinyurl.com/mvanr899

Nato allies promised to raise defence related spending to 5% of GDP by 2035. For more than a decade that target was just 2%. Most European leaders were keen to avoid a rift with the US president – who in the past has raised doubts about America's commitment to Nato allies.

Thailand moves to recriminalise cannabis, shaking $1 billion industry

Jun 25 | https://tinyurl.com/3eu9j7js

BANGKOK, June 25 (Reuters) - Thailand's government is moving to recriminalise cannabis, plunging into limbo an industry estimated to be worth over $1 billion that has boomed since the substance was taken off the country's narcotics list in 2022.

2026 Projected Global Resettlement Needs (PGRN)

Jun 24 | https://tinyurl.com/4rvbtbrj

Global refugee resettlement needs are projected to decrease in 2026, from 2.9 million to 2.5 million. This notable shift reflects changing conditions and evolving situations in different regions around the world.

UK parliament backs bill to allow terminally ill adults right to end their lives

Jun 20 | https://tinyurl.com/ydjdnftp

U.K. lawmakers on Friday approved a bill to allow terminally ill adults in England and Wales to choose to end their lives in a historic vote in Parliament that takes it a step nearer to becoming law.

Members of Parliament voted 314-291 to back the Terminally Ill Adults (End of Life) Bill following an impassioned and respectful debate.

India's Modi tells Trump there was no US mediation in Pakistan truce

Jun 18 | https://tinyurl.com/4tmkc7zs

Indian Prime Minister Narendra Modi has made it clear to United States President Donald Trump that a ceasefire between India and Pakistan after a four-day conflict in May was achieved through talks between the two militaries and not US mediation, a top diplomat in New Delhi says.

Trump administration weighs adding 36 countries to travel ban, memo says

Jun 16 | https://tinyurl.com/2p3bc3jf

U.S. President Donald Trump's administration is considering significantly expanding its travel restrictions by potentially banning citizens of 36 additional countries from entering the United States, according to an internal State Department cable seen by Reuters.

China abuses Interpol to hunt exiles abroad, enlists Jack Ma in coercion campaign

Jun 14 | https://tinyurl.com/4mm6sn-vw

In a striking example of transnational repression, the Chinese government allegedly used billionaire Jack Ma to pressure a prominent exiled businessman into returning to China, part of a broader pattern of Beijing misusing Interpol mechanisms to silence political targets abroad.

Putin's general declares 'WW3 has started' and demands ONE MILLION fresh troops

Jun 13 | www.inyurl.com/yxa5djuz

One of Vladimir Putin's generals has declared World War 3 is already underway, citing rising global tensions following Israel's recent attack on Iran.

Major General Apti Alaudinov, a prominent figure in Russia's military leadership, urged the Kremlin to carry out mass mobilisation of up to one million fresh troops following the attack, which he said has "already taken on a new turn and a new momentum."

Meta sues AI 'nudify' app Crush AI for advertising on its platforms

Jun 12 | https://tinyurl.com/ycxap-fyv

Meta has sued the maker of a popular AI "nudify" app, Crush AI, that reportedly ran thousands of ads across Meta's platforms. In addition to the lawsuit, Meta says it's taking new measures to crack down on other apps like Crush AI.

Trump and Musk Alliance Crumbles Amid Public Threats and Insults

Jun 5 | https://tinyurl.com/hnta4ef9

Last year, two mercurial billionaires formed a partnership and vowed to drive the country in a new direction. Donald Trump had the political power. Elon Musk had the money and social media might.

But on Thursday, their union dissolved in remarkably public and rapid fashion, with the two men attacking each other over matters both significant and petty.

Lower 'bad' cholesterol and higher fat-transport markers linked to less Alzheimer's risk

May 31 | https://tinyurl.com/dfmszvwk

People who are at higher risk for heart disease also seem more likely to develop dementia. And research led by The University of Texas Health Science Center at San Antonio (UT Health San Antonio) has discovered new associations between various lipid, or fat, levels in the blood and the risk of developing Alzheimer's disease, the most common cause of dementia worldwide.

Scientists Say They've Found a Dwarf Planet Very Far From the Sun

May 29 | https://tinyurl.com/nhkd629j

A sizable world has been found in a part of the solar system that astronomers once thought to be empty. It probably qualifies as a dwarf planet, the same classification as Pluto.

Temporarily named 2017 OF201, it takes more than 24,000 years to travel around the sun just once along a highly elliptical orbit, coming as close as 4.2 billion miles and moving as far out as 151 billion miles.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

June 30 ။ ဥရောပတိုက်အနှံ့အပြားမှာ အပူလှိုင်းဖြတ်သန်းမှု ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပြီး လွန်ကဲတဲ့ အပူချိန်ကြောင့် နိုင်ငံအသီးသီးက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိပေးချက်တွေကို ထုတ်ပြန်ထားရပါတယ်။

အီရန်ကို အမေရိကန်က ဗုံးမကြဲဘူးဆိုတဲ့ အာမခံချက် မပေးမချင်း နျူကလီးယားအရေး စေ့စပ် ညှိနှိုင်းမှုတွေမှာ ပါဝင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အီရန် နိုင်ငံခြားရေး ဒုတိယဝန်ကြီးက ဘီဘီစီကို ပြောပါတယ်။

June 29 ။ အီရန်အစိုးရမှာ နျူကလီးယား ဗုံးထုတ်ဖို့ အတွက် ယူရေနီယမ် သန့်စင်မှုတွေကို လပိုင်းအတွင်း ပြန်စလုပ်နိုင်မယ့် စွမ်းအား ရှိတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂ နျူကလီးယား စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့က ထုတ်ဖော်ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဗင်းနစ်မြို့တွင် ဆန္ဒပြသူ ရာပေါင်းများစွာသည် အမေဇုန်တည်ထောင်သူနှင့် ဘီလျံနာသူဌေးကြီး ဂျက်ဖ် ဘီဇို့စ်၏ အမေရိကားဒေါ်လာ သန်းပေါင်းများစွာ အကုန်အကျခံကာ ကျင်းပသော မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားတတိယမြောက် နေ့တွင် "အလိုမရှိကြောင်း" လမ်းပေါ်ထွက် ချီတက်ဆန္ဒပြကြပါတယ်။

June 28 ။ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်သည် ယူကရိန်းတနိုင်ငံလုံးအား ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်းအတွင်းသို့ သွတ်သွင်းလိုသည့် ၎င်း၏ရည်မှန်းချက်ကို ထပ်လောင်းအတည်ပြုခဲ့သောကြောင့် ယူကရိန်းသို့ အမေရိကားက အကူအညီများ ဆိုင်းငံ့ထားစဉ် ဥရောပမဟာမိတ်များက ယခုနှစ်အတွင်း ယူကရိန်းအတွက် စစ်ရေးအကူအညီများ တိုးမြှင့်ပေးအပ်ရန် ကတိပြုခဲ့ကြပါတယ်။

အစ္စရေးနှင့် စစ်ပွဲ၌ တီဟီရန်ဘက်က အနိုင်ရကြောင်း ပြောရင်း တဆက်တည်းမှာပင် မိမိတို့အပေါ် နောက်ထပ်တိုက်ခိုက်မှုတို့ ထပ်မလုပ်ရန် အမေရိကားကို သတိပေးစကားဆိုသည့် အီရန်ခေါင်းဆောင် အယာတိုလာ ခါမေနီကို အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ဇွန် ၂၇ ရက်တွင် လှောင်ပြောင်သရော်ရင်း ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပါတယ်။

June 27 ။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဆိုရှယ်မီဒီယာမှတဆင့် ဆက်သွယ်ပြီး လူကိုးဦးကို ရက်ရက်စက်စက် သတ်ဖြတ်ခဲ့သည့် အမျိုးသားတဦးကို ဇွန်လ ၂၇ ရက်က ကြိုးမိန့်ပေးကွပ်မျက်လိုက်ကြောင်း သိရပြီး ယင်းသည် နိုင်ငံတွင် သုံးနှစ်နီးပါးအတွင်း သေဒဏ်ပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုကို ပထမဆုံး လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းအစိုးရသည် လူကြိုက်များသော ဆေးခြောက်ကို ဖျော်ဖြေရေးအတွက် အသုံးပြုခြင်းအား ပြစ်မှုမှ ပယ်ဖျက်ပြီးနောက် သုံးနှစ်အကြာတွင် ယင်းဆေးခြောက် ရောင်းချမှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို တင်းကျပ်ရန် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်လျက်ရှိရာ ခန့်မှန်းခြေ ဒေါ်လာ ၁ ဘီလီယံတန်ဖိုးရှိသည့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများကို မရေရာသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေခဲ့ပါတယ်။

June 26 ။ ၁၃ နှစ်အောက် မိန်းကလေးတွေရဲ့ မဖွယ်မရာ ဓာတ်ပုံတွေကို ရိုက်ပြီး တယ်လီဖုန်း မတ်ဆေ့ချ်အုပ်စုကနေ တခြား ဆရာတွေဆီ ဖြန့်ဝေမှုနဲ့ နာဂိုယာက ၄၂ နှစ်အရွယ် အစိုးရကျောင်းဆရာ တယောက်နဲ့ ယိုကိုဟားမားက ၃၇ နှစ် အရွယ် မူလတန်းကျောင်းဆရာ နှစ်ယောက်ကို ဂျပန်ရဲက ဖမ်းဆီးခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းအစိုးရအဖွဲ့အတွင်း ကသောင်းကနင်းဖြစ်နေချိန်မှာတောင် မြန်မာတွေခိုလှုံနေထိုင်တာများတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မဲဆောက်မြို့မှာ တရားမဝင်နေထိုင်သူတွေကို ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေရဲ့ ဖမ်းဆီးမှုက ဒီတကြိမ်မှာ အပြင်းထန်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မဲ

June 25 ။ နေတိုးအတွင်းရေးမှူးချုပ် မတ်ခ်ရူးတဲလ် က သမ္မတထရမ့်ကို ဒက်ဒီလို့ ခေါ်လိုက်ပါတယ် ။ နယ်သာလန်က နေတိုးထိပ်သီးအစည်းအဝေးပြီးတုံးလုပ်တဲ့ မီဒီယာတွေနဲ့တွေ့ဆုံပွဲမှာ အီရန်စစ်အကြောင်းပြောနေတုံး ရူးတဲလ် က " Daddy က တခါတလေ ပြင်းထန်တဲ့စကားတွေ သုံးပါတယ်" လို့ ပြောဆိုလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လာမယ့် ဆယ်စုနှစ်အတွင်း နေတိုးအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေရဲ့ စုစုပေါင်း ပြည်တွင်းထုတ်ကုန်တန်ဖိုးရဲ့ ငါး ရာခိုင်နှုန်းကို ကာကွယ်ရေးနဲ့ လုံခြုံရေးပိုင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ အပေါ် မှာ သုံးစွဲကြဖို့ နေတိုး မဟာမိတ်တွေ ဆန္ဒပြုခဲ့ကြပါတယ်။

June 24 ။ မလေးရှားနိုင်ငံ မှာရောက်ရှိနေ တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံက ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားတွေနဲ့ Refugeeတွေကို မလေးရှား လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနက ဖမ်းဆီးပြီး ထိန်းသိမ်းရေး စခန်းတွေမှာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ရိုက်နှက်နှိပ်စက်တာတွေ လုပ်ဆောင်နေတယ် ဆိုတာ စုံစမ်းတွေ့ရှိထားတယ်လို့ Fortify Rights ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Pop Mart International Group ကုမ္ပဏီတည်ထောင်သူဝန်နင်းသည် ကုမ္ပဏီထုတ် Labubu (လာဘူဘူ) အရုပ်များက အာရှ၊ ဥရောပနှင့် အမေရိကရှိ ဆိုင်တွင် ပြိုက်ခနဲကုန်သွားသည်ဆိုလောက်အောင် ရောင်းချ ရပြီးနောက် ချိုင်းနားနိုင်ငံ၏ ထိပ်တန်းဘီလျံနာ ဆယ်ဦးစာရင်းထဲသို့ ပထမဆုံးအကြိမ် ဝင်ရောက်လာခဲ့ ပါတယ်။

June 23 ။ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က အမေရိကားက အီရန်ရဲ့ နျူကလီးယား စက်ရုံတွေကို တိုက်ခိုက်ခဲ့မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ သမိုင်းတွင်မယ့် လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုက်ပါတယ်။

ပြည်ပထောက်လှမ်းရေး တာဝန်ယူတဲ့ ဗြိတိန်ရဲ့ MI6 အဖွဲ့ကို သမိုင်းတလျှောက် နှစ်ပေါင်း ၁၁၆ နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ဦးဆောင်ပါတော့မယ်။

June 22 ။ ဥရောပကုမ္ပဏီများသည် ချိုင်းနားတွင် တရားမျှတစွာလုပ်ကိုင်ခွင့် မရရှိဟု ဥရောပသမဂ္ဂမှ ကောက်ချက်ချပြီးနောက် တနှစ်လျှင် ယူရိုဘီလီယံ ၆၀ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော (ဒေါ်လာ ၆၈ ဒသမ ၉ ဘီလီယံ) တန်ဖိုးရှိ အစိုးရတင်ဒါများတွင် ချိုင်းနားကုမ္ပဏီများကို ပါဝင်ခွင့်ပိတ်ပင်သွားမည်ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်သည် ဒုတိယသမ္မတ ဂျေဒီဗန့်စ်၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မာကိုရူဘီယိုနှင့် ကာကွယ် ရေးဝန်ကြီး ပိဟက်ဂ်ဆက်ရှ်တို့ခြံရံလျက် "အီရန် ရဲ့နျူကလီးယား အဆောက်အအုံတွေကို လုံးဝဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါပြီ၊" ဟု အိမ်ဖြူတော်မှမိန့်ခွန်းပြောကြားပါတယ်။

June 21 ။ တယ်လီဂရမ် (Telegram) အက်ပ် တည်ထောင်သူနှင့် CEO ဖြစ်သူ ပါ့ဗယ်လ် ဒူရော့ဗ် သည် နိုင်ငံ ၁၂ နိုင်ငံမှ ကလေး ၁၀၀ ကျော် ၏ ဖခင် ဟု ဆိုပြီး၎င်း၏ စုစုပေါင်းကြွယ်ဝမှု ဒေါ်လာ ၁၃ ဒသမ ၉ ဘီလီယံ ကို ကလေး ၁၀၀ ကျော်အတွက် ချန်ထားခဲ့မည် ဟု ထုတ်ဖော် ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

၂၀၂၅ စိန့်ပီတာစဘတ် နိုင်ငံတကာစီးပွားရေးဖိုရမ်တွင် ရုရှား စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဝန်ကြီးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် နိုင်ငံခြားစီးပွားဆက်ဆံရေးဝန်ကြီး ဦးကံဇော်တို့က ရုရှားနှင့်မြန်မာကြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမြှင့်တင်ရေးနှင့် အပြန်အလှန်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် တရပ်ကို ချုပ်ဆိုခဲ့ကြကြောင်း သိရပါတယ်။

June 20 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံရှိ တက္ကသိုလ် ကန်တင်းတခုက မန်နေဂျာရာထူးအတွက် ပါရဂူဘွဲ့ရ လိုနေသည်ဆိုသော အလုပ်ခေါ်စာကြောင့် အပြင်းအထန် အငြင်းပွားမှုများဖြစ်စေခဲ့ကြောင်း South China Morning Post က ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဒီဇင်ဘာလတွင် ဘာရှာအယ်လ်အာဆတ် ကို ဖြုတ်ချပြီးကတည်းက စစ်အတွင်း အိုးအိမ် စွန့်ခွာသွားခဲ့ကြသော ဆီးရီးယားလူမျိုး နှစ်သန်းကျော် မိမိတို့အိုးအိမ်များသို့ ပြန်လာခဲ့ကြသည်ဟုကုလသမဂ္ဂပြောင်းခိုသူအေဂျင်စီအကြီးအကဲကပြောပါတယ်။

June 19 ။ လစ်သူယေးနီးယားနှင့် ချိုင်းနားနိုင်ငံအကြား တရားဝင် သံတမန်ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး တင်းမာမှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေရာ မေလလယ်မှစ၍ ဗီလ်နီးယပ်စ်မြို့တော်တွင် ချိုင်းနား သံတမန်များမရှိကြတော့ဟုသတင်းဌာနက ဖော်ပြပါတယ်။

ယူကရိန်းသည် တာတိုပစ် Sapsan ပဲ့ထိန်းဒုံးကျည်များကို အမြောက်အမြားထုတ်လုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဇွန် ၁၃ ရက်တွင် ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

June 18 ။ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့်မကြာသေးမီကဖြစ်ပွားခဲ့သော နယ်စပ်အငြင်းပွားမှုတွင် အစိုးရ၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို လူထု ထောက်ခံမှုရရေးအတွက် တရားဝင်စုဝေးဆန္ဒပြပွဲကြီးတရပ်ပြုလုပ်နိုင်ရန် သောင်းပေါင်းများစွာသော ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသားများ ဖနွမ်းပင်မြို့တွင် လမ်းမများပေါ်ထွက်လာခဲ့ကြပါတယ်။

ဖော်မြူလာဝမ်း (F1) ပြိုင်ပွဲ လက်ခံကျင်းပနိုင်ရေး အစိုးရ အဆိုပြုချက်တရပ်ကို ထိုင်းအစိုးရအဖွဲ့က ဇွန် ၁၇ ရက်မှာ တရားဝင်အတည်ပြုခဲ့တဲ့နောက်မှာတော့ ပြိုင်ပွဲကို ဘန်ကောက်မြို့ လမ်းမတွေပေါ်မှာ ကျင်းပဖို့အတွက် နီးစပ်လာခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။

June 17 ။ အစ္စရေးနဲ့ အီရန်အကြား အပြန်အလှန် ပစ်ခတ်မှုတွေ ၅ ရက်မြောက်နေ့အဖြစ် ဆက်ဖြစ်ပွားနေကြပြီး နှစ်နိုင်ငံစလုံး ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ လူသေဆုံးမှုတွေ ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ မနက် လင်းအားကြီးအချိန်က အစ္စရေးရဲ့ တိုက်ခိုက်ခဲ့မှုတွေကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ အီရန်က မစ်ဆိုင်းဒုံးတွေနဲ့ နှစ်ကြိမ် ဆက်တိုက် ပစ်ခတ်ခဲ့ရာမှာ အစ္စရေးနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းနဲ့ မြောက်ပိုင်းက နေရာတချို့မှာ လေကြောင်း အချက်ပေးဥသြသံတွေ ဆူညံသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတောအတွင်းမှာပဲ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ ပဋိပက္ခတွေ ဆက်ဖြစ်နေလို့ ဆိုပြီး အမေရိကသမ္မတ ထရမ့်က ကနေဒါနိုင်ငံမှာ ကျင်းပနေတဲ့ G7 စက်မှုထိပ်သီးနိုင်ငံများ အစည်းအဝေးကနေ ထွက်ခွာသွားခဲ့ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် စစ်ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာတရားရုံးက လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် ကျူးလွန်သည့်ရာဇဝတ်မှုစွဲချက်များဖြင့် တရားစွဲခံထားရသော ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေသည့် ခေါင်းဆောင်ဟောင်း ရှိတ်ဟာဆီနာကို ပြန်လာပြီး တရားရင်ဆိုင်ရန် အမိန့်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

June 16 ။ အစ္စရေး၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံနေရစဉ် အပစ်ရပ်စဲရေး ဆွေးနွေးရန် ဆန္ဒမရှိဟု အီရန်က ကာတာနှင့် အိုမန် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများကို အသိပေးထားကြောင်း ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိရှိသည့် အရာရှိတဦးက ရိုက်တာကို ပြောပါတယ်။

June 15 ။ ထိုင်းနဲ့ နယ်စပ် အငြင်းပွားမှုကို ကူညီ ဖြေရှင်းပေးဖို့ ကမ္ဘောဒီးယားက နိုင်ငံတကာ တရားရုံး အိုင်စီဂျေကို တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ထိုင်းနဲ့ လာအိုတို့ ထိဆုံရာ နယ်မြေ အငြင်းပွားနေတဲ့ မြတြိဂံ နယ်စပ်မှာ မေလ ၂၈ ရက်က ထိုင်းနဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားတပ်တွေ ပစ်ခတ်မှု ဖြစ်ပွားပြီး ဒီအိမ်နီးချင်း နှစ်နိုင်ငံကြား တင်းမာလာခဲ့ကာ အပြန်အလှန် ပစ်ခတ်ကြလို့ ကမ္ဘောဒီးယား စစ်သား တယောက် သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

အီရန်အပေါ် အစ္စရေး၏ ပြင်းထန်သောလေကြောင်းစစ်ဆင်ရေးသည် ရုရှားကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ လေ့လာ ဆန်းစစ်သူများနှင့် စစ်ဘက်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်းမူ အီရန်၏ လေကြောင်းကာကွယ်ရေးစနစ် အားနည်းချက်များနှင့် ယူကရိန်းစစ်ပွဲတွင် ပြဿနာများစွာဖြင့် ရင်ဆိုင် နေရသော ရုရှားကာကွယ်ရေးစနစ်မှတ်တမ်းများအကြား တူညီမှုများ ပေါ်ထွက်လာသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

June 14 ။ မင်နီဆိုတာ ပြည်နယ် လွှတ်တော် အမတ်နဲ့ ခင်ပွန်းတို့ နေအိမ်မှာ မနက်အစောပိုင်းက ပစ်သတ်ခံရမှုမှာ ကျူးလွန်သူ တရားခံကို ရဲက ပိုက်စိပ်တိုက်ရှာနေပြီလို့ သိရပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်ကို ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်တဲ့ နိုင်ငံရေး ဆူပူမှုအဖြစ် ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး တင်မ် ဝေါ့လ်ဇ်က ပြောထားပါတယ်။။

June 13 ။ အစ္စရေး၏ အီရန်အား တိုက်ခိုက်မှုများ၌ အီရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် စစ်တပ် တပ်ပေါင်းစု အကြီး အကဲနှင့် အာဏာပြည့်ဝသော အစ္စလာမ့်စ် တော်လှန်ရေး အစောင့်တပ် ခေါင်းဆောင်တို့အပါအဝင် ထိပ်တန်းစစ်ခေါင်းဆောင် သုံးဦး သေဆုံးခြင်းကြောင့် အီရန်၏ စစ်ရေးကွပ်ကဲမှုစနစ်ကို အပြင်းအထန် ထိုးနှက်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ် ပါတယ်။

June 12 ။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ဆန်အတွက် အရေးကြီး အခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ ဆန်ဈေးတွေတက်နေသလို၊ ဆန်စပါးထုတ်လုပ်မှုကလည်း နည်းပါးနေပါတယ်။ဒါကြောင့် အစိုးရ ဝန်ကြီး တစ်ယောက်ဟာ အလုပ်ကနေ နုတ်ထွက်ခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အမ်ဟမ်ဒါဘတ်လေဆိပ်ကနေ ပျံထွက်လာပြီး တမိနစ်တောင်မကြာသေးခင်မှာ ပျက်ကျခဲ့တဲ့ ခရီးသည်တင် ဘိုးရင်း 787 - 8 ဒရင်းလိုင်နာ လေယာဉ်ကြီးကနေ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ ခရီးသည် တယောက် ရှိတယ်လို့ ရဲကော်မရှင်နာ အရာရှိ ဂျီအက်စ် မာလစ်ခ်က ANI သတင်းအေဂျင်စီကို ပြောပါတယ်။

အမေရိကားနဲ့ ချိုင်းနားအကြား တင်းမာမှုတွေအနည်ထိုင်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် "သဘောတူညီချက်တစ်ခု" ရရှိသွားပြီလို့ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ပြောပါတယ်။ ချိုင်းနားဟာ အမေရိကားကုမ္ပဏီတွေကို သံလိုက်တွေနဲ့ မြေရှားသတ္တုတွေကို ထောက်ပံ့မှု ပေးဖို့ သဘောတူခဲ့တယ်လို့ သူက ပြောပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အမေရိကားဟာ ချိုင်းနားကျောင်းသားတွေကို ဗီဇာရုပ်သိမ်းမယ်ဆိုတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကနေ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

June 11 ။ ဒေါ်နယ်ထရမ့် အိမ်ဖြူတော်ကို ဇန်နဝါရီလမှာ တာဝန်ပြန်ယူပြီး ကုန်သွယ်စစ်ပွဲ တင်းမာမှုတွေ မြင့်လာချိန်မှာ အမေရိကားဒေါ်လာတန်ဖိုး အားနည်းလာခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကားစက်မှု လုပ်ငန်းတွေဟာ မေလမှာ သုံးလဆက် ကျဆင်းနေချိန်မှာ ဒေါ်လာဟာ ယူရို၊ ဂျပန်ယန်းနဲ့ ဗြိတိသျှပေါင်လို စံငွေကြေးတွေနဲ့ယှဉ်ရင် ၃ နှစ်အတွင်း အနိမ့်ဆုံးအဆင့်နီးပါးထိ ကျသွားပါတယ်။

မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကုမ္ပဏီ၏ ပူးတွဲတည်ထောင်သူ လည်းဖြစ်သည့် ဘီလ်ဂိတ်က ၎င်းပိုင်ဆိုင်မှုများ၏အများစုကို အာဖရိက၌ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး မြှင့်တင်ခြင်းအတွက် လှူဒါန်း သွားမည်ဖြစ် ကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။

June 10 ။ ထိုင်ဝမ်ရှိ ချိုင်းနားမှ အိမ်ထောင်သည် ၃,၁၀၀ ကျော်သည် ၎င်းတို့၏ ချိုင်းနားအိမ်ထောင်စု မှတ်ပုံတင်ကို စွန့်လွှတ်ကြောင်း အထောက်အထားများ တင်ပြခဲ့ကြသည်ဟု ထိုင်ဝမ် ပြည်မရေးရာကောင်စီ (MAC) ၏ ပြောကြားချက်ကို ကိုးကား၍ Taipei Times သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

၂၀၂၆ ကမ္ဘာ့ဖလားအတွက် ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားအိမ်ရှင်မြို့ အမှုဆောင်အရာရှိက သမ္မတ ဒေါ်နယ် ထရမ့် အစိုးရရဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး တင်းကျပ်မှုဟာ လာမယ့်နှစ် ပြိုင်ပွဲအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ ပြင်ပအဖြစ်အပျက်တွေထဲက တခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို စီစဉ်သူတွေက လက်ခံထားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

June 9 ။ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ သဘာဝဓာတ်ငွေ့တွင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ တနင်္သာရီကမ်းလွန်က လုပ်ကွက်ကို စင်ကာပူအခြေစိုက် Canadian Foresight Group ကုမ္ပဏီက ဒီနှစ်ကုန်မှာ စတင် တူးဖော်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာသေးမီကလည်း စစ်ကောင်စီက ကမ်းလွန် ရေနံ နဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ လုပ်ကွက်အသစ် တူးဖော်ထုတ်ယူရေးအတွက် မြန်မာအခြေစိုက် ထိုင်းနိုင်ငံသားပိုင်ကုမ္ပဏီနဲ့ စာချုပ်ချုပ်ဆိုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ စစ်အစိုးရ၏ ရဲတပ်ဖွဲ့သည် လူပုဂ္ဂိုလ် စိစစ်ရေးနှင့် စောင့်ကြည့်ရေးစနစ် (PSMS) ကို အသုံးပြုပြီး လူထောင်ပေါင်းများစွာကို ဖမ်းဆီးခဲ့ကြောင်း သတင်းများက ဖော်ပြပါတယ်။ ယခုနှစ် ပထမ လအနည်းငယ်အတွင်းပင် ဖမ်းဆီးခဲ့သူပေါင်း ၁,၀၀၀ ကျော်ထက်မနည်း ရှိပါတယ်။

June 8 ။ အီလွန်မက်စ်ခ်နှင့် ဒေါ်နယ်ထရမ့်တို့အကြား ခါးသီးသော ကတောက်ကဆဖြစ်မှုကြောင့် နာရီပိုင်းအတွင်း တက်စလာကုမ္ပဏီသည် ဈေးကွက်တန်ဖိုး အမေရိကားဒေါ်လာ ၁၅၀ ဘီလီယံ (နယူးဇီလန် ဒေါ်လာ ၂၄၉ ဘီလီယံ) ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ပြီး အီလွန်မက်စ်ခ်၏ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဆိုင်မှုများအနက်မှ အမေရိကားဒေါ်လာ ၃၄ ဘီလီယံ လျော့ကျသွားခဲ့ပါတယ်။

ရုရှားနှင့် ဗြိတိန်တို့သည် စစ်မက် ဖြစ်ပွားနေပြီး မိမိတို့က မျက်စိလျှမ်းနေ၍သာ မသိမြင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဗြိတိန် နိုင်ငံခြားရေး အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဖီအိုနာဟေးလ်က ယူဆပြောဆိုပါတယ်။

June 7 ။ ထိုင်ဝမ်သည် အိန္ဒိယ၏ ပြည်တွင်း၌ ထုတ်လုပ်သော D4 ဒရုန်းတိုက်ဖျက်ရေးစနစ်ကို ဝယ်ယူရန် တရားဝင် ပန် ကြားထားကြောင်း သတင်းရင်းမြစ်များက idrw.org (အိန္ဒိယကာကွယ်ရေးသုတေသနဌာနဝက်ဘ်ဆိုဒ်) ကို ပြော ပါတယ်။

June 6 ။ တရားရုံးကိုကြားနေရန်ဖိအားပေးရေးတွင် နောက်ဆုံးကြိုးပမ်းသည့်အနေနှင့် အမေရိကားက နိုင်ငံတကာရာဇဝတ်ခုံရုံး (ICC) တရားသူကြီး လေးဦးကို အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ်ဘင်ဂျမင်နေတာညာဟု ကို ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခဲ့သည့်အတွက် ပိတ်ဆို့ဒဏ်ခတ်မှုများချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

June 5 ။ မြန်မာအပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၂ နိုင်ငံကလူ အမေရိကားနိုင်ငံကို လာရောက်ခွင့် ဗီဇာ လျှောက်ထားမှုတွေကို သမ္မတ ထရမ့်က ပိတ်ပင်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပိတ်ပင်လိုက်တာကြောင့် မြန်မာကနေ အမေရိကားကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သွားခွင့်ရဖို့ ဗီဇာ စောင့်ဆိုင်းနေသူတွေကြား စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေလည်း မြင့်တက်လာနေပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားမှာတော့ မြန်မာ့အရေးကို အမြဲထောက်ခံအားပေးသလို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) နဲ့လည်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိတဲ့ အတိုက်အခံပါတီခေါင်းဆောင် အီဂျေမြောင် သမ္မတဖြစ်လာပါတယ်။ သမ္မတဟောင်း ယွန်းဆွတ်ယိုက စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာဖို့ ကြိုးစားခဲ့တဲ့နောက် ၆ လအကြာမှာ ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်လာပြီး အတိုက်အခံက သမ္မတဖြစ်သွားခဲ့တာပါ။

June 4 ။ ချိုင်းနားမှတင်သွင်းလာသော အဝါရောင် ငါးပုတ်သင် ငါးငယ် ၁,၀၀၀ ကီလိုဂရမ်တွင် တားမြစ်ထားသော တိရစ္ဆာန်ဆေးဝါး အင်ရိုဖလိုဆာဇင်ပါဝင်နေရာ ယင်းတင်ပို့မှု၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အောင်မြင်စွာပြန် လည်သိမ်းယူနိုင်ခဲ့သည်ဟု ထိုင်ဝမ် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲရေးဌာန (TFDA) က သတင်း ထုတ်ပြန်ကြောင်း Focus Taiwan က ဖော်ပြပါတယ်။

ယူကရိန်း ကာကွယ်ရေးစက်မှုလုပ်ငန်းအနေဖြင့် တနှစ်လျှင် အမျိုးအစားမတူသော ဒရုန်းအစင်းရေ ၁၀ သန်း ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဒုတိယဝန်ကြီး အိုလက်ခ်ဆန်ဒါ ကိုဇန်ကိုက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

June 3 ။ နော်ဒစ်၊ ဘောလ်တစ်နှင့် အလယ်ဥရောပရှိ နေတိုး (NATO) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် စစ်ရေးမဟာမိတ်အုပ်စု၌ ယူကရိန်းအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ပိုလန်၊ ရိုမေနီးယားနှင့် လစ်သူယေးနီးယားနိုင်ငံတို့မှ ခေါင်းဆောင်များက ဇွန်လ ၂ ရက် B9 နှင့် နော်ဒစ်နိုင်ငံများ ထိပ်သီးအစည်းအဝေး တခုအပြီးတွင် ပြောပါတယ်။

June 2 ။ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာ ပူတင်သည် ငြိမ်းချမ်းရေးစားပွဲဝိုင်း၌ အချိန်ဆွဲနေပြီး တချိန်တည်းတွင် ယူကရိန်း၌ ထိုးစစ်သစ်တခု လုပ်ရန် ပြင်ဆင်နေကြောင်း အမေရိကား အကြီးတန်းလွှတ်တော်အမတ်နှစ်ဦးက ဇွန်လ ၁ ရက်တွင် သတိပေးပါတယ်။

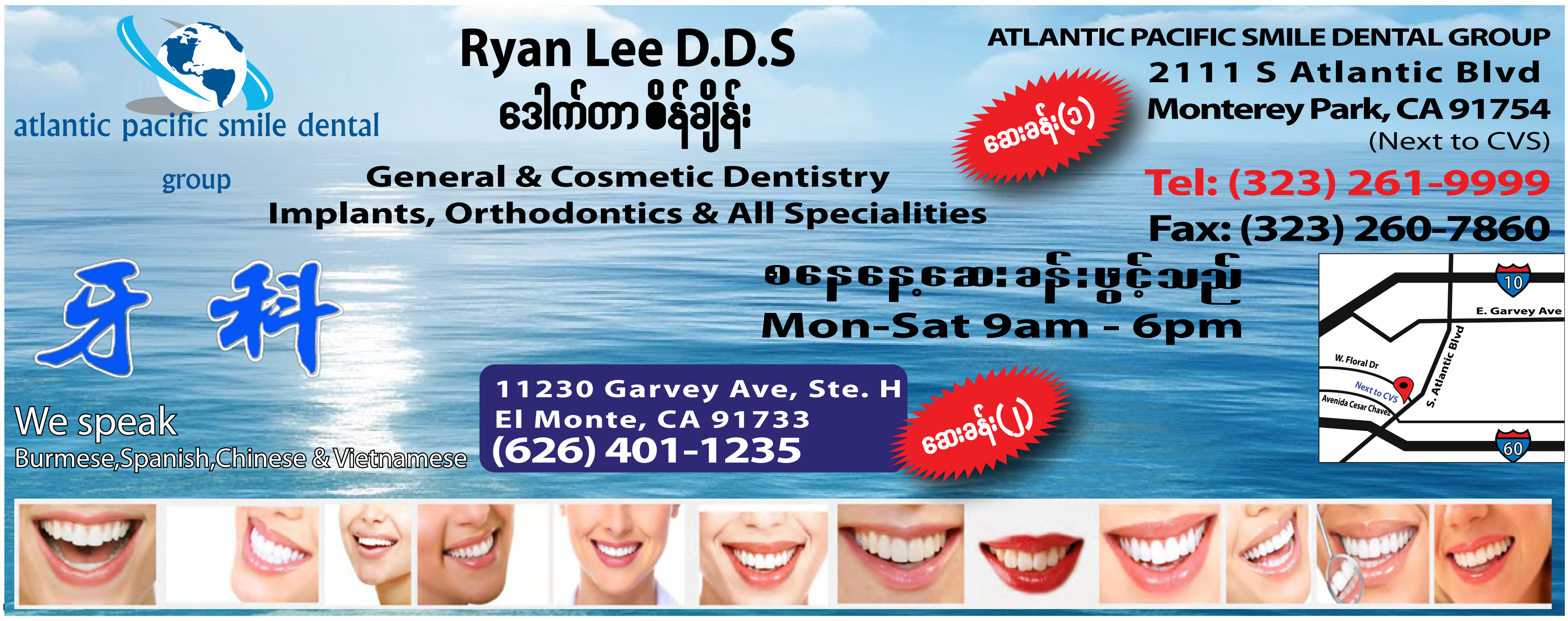
ယူကရိန်းနယ်စပ်နှင့် ကီလိုမီတာ ၄,၃၀၀ ကျော်ဝေးသည့် အာကုဆက်အိုလက်ဒေသရှိ ဘီလေယာလေတပ်စခန်း ကို ဒရုန်းများ ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်မှုအတွင်း ရုရှားစစ်လေယာဉ် အစင်း ၄၀ ကျော် ထိမှန်ခဲ့ကြောင်း ယူကရိန်း လုံခြုံရေးသတင်းရင်းမြစ်တခုက ရိုက်တာသို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

June 1 ။ မြန်မာ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၈ နိုင်ငံက အလှမယ်တွေ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ မယ်ကမ္ဘာ (Miss World)ရဲ့ ၇၂ ကြိမ်မြောက်ပြိုင်ပွဲ မှာ အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ် ထိုင်းအလှမယ် အိုပယ်ဆူချာတာချောင်ဆရီက မယ်ကမ္ဘာ သရဖူကို သိမ်းပိုက်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ်ရဲ့ မယ်ကမ္ဘာ ဖြစ်လာပါတယ်။

မြန်မာ၊ လာအိုနှင့် ထိုင်း သုံးနိုင်ငံ နယ်နိမိတ်ချင်းထိစပ်နေပြီး နာမည်ဆိုးဖြင့်ကျော်ကြားသည့် "ရွှေတြိဂံ" ဒေသအတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှုနှင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှု တဟုန်ထိုးမြင့်တက်လာကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာရုံး (UNODC) က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

May 31 ။ ရှမ်းပြည်နယ်အရှေ့ပိုင်း၊ "ဝ" တပ်ဖွဲ့ထိန်းချုပ်နယ်မြေထဲက မိုင်းဆတ်မြို့တောင်ဘက်မှာ မြေရှားသတ္တုတွင်း နှစ်ခုရဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ဂြိုဟ်တုဓာတ်ပုံတွေကနေ ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့ရတယ်လို့ ရှမ်းလူ့အခွင့်အရေးမဏ္ဍိုင်က ပြောပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံက ကော့ခ် (Kok) မြစ်ထဲမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့ အာစင်းနစ် (Arsenic) သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်နှုန်းမြင့်နေတာကိုတွေ့ရာကနေ ဒီသတ္တုတူးဖော်မှုတွေကို နှစ်နိုင်ငံပညာရှင်တွေက ထောက်ပြလာကြတာပါ။

May 30 ။ ဗြိတိန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ မြန်မာ သံအမတ်ဟောင်း ဦးကျော်စွာမင်းကို သံအမတ်နေအိမ်မှာ ကျူးကျော်ဝင်ရောက် နေထိုင်မှုနဲ့ လန်ဒန်ရဲတပ်ဖွဲ့က တရားစွဲဆိုထားတာမှာ ပထမဆုံး အကြိမ် တရားရုံးချိန်းကို ဦးကျော်စွာမင်း တက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။


atlantic pacific smile dental group
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း
General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
ဆေးခန်း(၁)
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
牙 科
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)
10
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
Avenida Cesar Chavez
S. Atlantic Blvd
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
EQUAL HOUSING LENDER
MLO BOX
For BUSINESS LOAN - 30+ Business Loan Types Nationwide: Ranging from $150K to $2B, you can cater to nearly every business or industry - acquisitions, franchising, refinancing, construction, equipment, cash-outs, inventory, lines of credit, portfolios, SBA, and much more.
ဆူရှိလုပ်ငန်းရှင် 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
Re/Max Hall of Fame
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran
RE/MAX
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကံစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
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

Mulliken , Michigan တွင် တည်ရှိသော အသောကရာမကျောင်းလွှတ်ပွဲနှင့် ဖြက်ဆက်တိုက်ကျင်းပခဲ့သော စတုတ္ထအကြိမ်အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲအခမ်းအနားကို ဇွန်၁၅၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့သည်။ အသောကရာမကျောင်းလွှတ်ပွဲအခမ်းအနားသို့ Canada နိုင်ငံ၊ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် California , Florida, Illinois , Indiana, Kentucky, Maryland, Michigan , Minnesota, New York, Pennsylvania, Texas , Virginia, Wisconsin ပြည်နယ်တို့မှသံဃာအပါး၄၀နှင့် သီလရှင်၂ပါးကြွရောက်ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ရတနာ့ဂုဏ်ရည် ကျောင်း(Grand Rapids) က သံဃာတော်အချို့ သီတင်းသုံးရန် တာဝန်ယူခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမစမီ မနက်ဂုနာရီတွင် သံဃာတော်များက"သဒ္ဓမ္မပါလ ဓမ္မာရုံတော်ကြီး" အတွင်းတပ်ဆင်ထားသည့် နံရံပြည့်ရုပ်လုံးကြွ ၁၃ ပေ x ၃၅ ပေ ရှိသော ပဥ္စဝဂ္ဂီ ငါးပါးအား တရားထူးဟောနေဟန် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွါးတော်အား အနေကဇာတင်ခဲ့ကြသည်။ဓမ္မာရုံကြီး၏ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်နံရံများပေါ်တွင်လည်း သုမေဓာရှင်ရသေ့ ဗျာဒိတ်ခံယူသည်မှစ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓ မဟာပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူသည်အထိ (4'x6') ပေရှိ မြန်မာမှုအနုလက်ရာ ရုပ်လုံးကြွ ဗုဒ္ဓဝင်ပန်းပုကားချပ်ကြီးများကိုတပ်ဆင်ပြီး အင်္ဂလိပ် မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြပေးထားသည်။

ကျောင်းဝန်းတွင်းတွင် Grand Rapids က ကိုစောဘိဦးစီးသော ကရင်ဒိုးပတ်ဝိုင်းက ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မနက်၉နာရီ၄၅မိနစ်တွင် သံဃာတော်နှစ်ပါးက ဖဲကြိုးဖြတ်ကာ ကျောင်းကို ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် မသိဂီက ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး Dr.အေးအေးမာက စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်ဂါထာ၊ ထူးမခြားနားပတ်ပျိုးနှင့် ကိုယ်တိုင်ရေးဖွဲ့သည့် ကျောင်းဖွင့်ပွဲရတုတို့ကို Dr လှဘူး က သီဆိုခဲ့ပြီး စန္ဒယားခင်နုနု Keyboard တီးခတ်ပေးခဲ့ကြသည်။ တယော - မပြည့်ခိုင်သူ နှင့် မမြမြသက်တို့ကလဲ အတီးပိုင်းတာဝန်ယူပေးခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်ချီးမြှင့်သော သံဃာတော်အပါးလေးဆယ်၏ ဘွဲ့တော်၊ထိုင်သောကျောင်းအမည်တို့ကို ဖတ်ကြားပူဇော်ပေးသည်။ ငါးပါးသီလခံယူကပြီးနောက်ကြွရောက်လာသောသံဃာတော်များက ပရိတ်တရားတော်များကိုချီးမြှင့်ပေးပါသည်။ ထို့နောက် ကျောင်းအကျိုးဆောင်အဖွဲ့ဝင်များက အသောကရာမကျောင်းတိုက်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားကာ ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာသံဃာတော်များသာမကဘဲ သီရိလင်္ကာ၊ ထိုင်းသံဃာတော်များ၊ အမေရိကန်၊ ထိုင်းဒေွ့ပရိသတ်များပါ တက်ရောက်ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်စကားကို Dr. သန်းနိုင်ဦးက အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြောကြားခဲ့သည်။ Indiana, Ohio, Illionis, Kentucky, Pennsylvania တို့မှ ဧည့်ပရိသတ်ပေါင်းတစ်ရာကျော် ကြွရောက်ခဲ့ပြီး နေ့လယ်စာဖြင့်ဧည့်ခံခဲ့သည်။ အသောကကျောင်းဆရာတော် အရှင်သဇ္ဇန က ရေစက်ချတရားဟောကြခဲ့ပြီး ညနေ၃နာရီခွဲတွင် ဗုဒ္ဓသာသနံ၊ စိရံတိဋ္ဌတု သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုပြီး အခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာ ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ အသောကရာမကျောင်း၏ Meditation center ကိုဆောင်လုပ်ဆဲဖြစ်ရာ ကုသိုလ်ရှင်များ ပါဝင်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

Mulliken , MI အသောကရာမကျောင်း အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းမောင်လေး(Fort Wayne)

Half Moon Bay, CA ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြု နားသအလှူ

ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

ဇွန်၁၅၊ ၂၀၂၅ က Half Moon Bay, California ရှိ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် နွေရာသီရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြု နားသအလှူကို ကျင်းပခဲ့ရာ William Lee, Dr. Kyaw Kyaw Soe, Tony Lee, Michael Lee, Y Myo Nyunt, Sai Han Phyo Oo, Htun Htun Aung Min တို့က ရဟန်းဘောင်ဝင်ခဲ့ကြပြီး Jacob Lee, Skyller ဇေဘုန်းစိုး၊ Aaron Lee, Victor Samain တို့ကို ကိုရင်ဝတ်ခဲ့ကြသည်။ အလှူဒကာ၊ ဒကာမများမှာ ဦးဝီလျံ+ဒေါ်မေကြူ၊ သား Jacob Lee, ဦးဇော်မင်းနိုင်+ဒေါ်ဆွေဆွေသိန်း၊ သား ဝိုင်မျိုးညွန့်၊ Dr. ကျော်ကျော်စိုး+ ဒေါ်တင်မင်းကျော်၊ သား Skyller ဇေဘုန်းစိုး၊ သမီး Heather သွန်းဝတီစိုး တို့ဖြစ်ကြသည်။ အခမ်းအနားကို မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်း ကွမ်းတောင်ကိုင်၊ ပန်းတောင်ကိုင်များဖြင့် ရှင်လောင်းလှည့်ခဲ့ကြပြီး ဒေါက်တာမောင်မောင်သော်က ဘိသိတ်သွန်းပေးခဲ့သည်။ နေ့လည်တွင် ရဟန်းခံပြီးနောက် သိမ်ဆင်းချိန်တွင် ပင့်သံဃာ ၁၅-ပါးနှင့် ဒုလ္လဘ ၁၂-ပါး၊ စုစုပေါင်း သံဃာ ၂၇-ပါးကို လာရောက်ကြသည့် ဧည့်သည်တော်များက သိမ်ဆင်းလောင်းလှူခဲ့ကြသည်။ ဧည့်သည်တော်များအား နေ့လယ်စာထို့နောက် သံဃာတော်များထံမှ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေကာ ရွှေမိုး၊ ငွေမိုးများ ကြဲခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၅၀၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Owensboro, Kentucky ရှိ တိသရဏာရာမကျောင်း အသံမစဲမဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ဇွန်၂၅၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲကို ဇွန်၂၅မှဇွန်၂၉ထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး Fort Wayne, Nashville, Amarillo, Utica, Illinois, West Virginia, Bowling Green မြို့များနှင့် California ပြည်နယ်၊ Michigan ပြည်နယ်တို့မှ သံဃာတော်များက မဟာပဋ္ဌာန်းကိုနေ့ညမပြတ် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြမည်ဖြစ်သည်။ အသံမစဲမဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားနေ့တွင် မြို့အသီးသီးမှသံဃာတော်၁၉ပါး ကြွရောက်ခဲ့ပြီး Owensboro မြို့ခံ ကုသိုလ်ရှင်ဒကာ၊ ဒကာမများက သံဃာတော်များအား အရုဏ်ဆွမ်းနှင့်နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်စန္ဒောဘာသ။

Owensboro, KY တိသရဏာရာမကျောင်း အသံမစဲမဟာပဋ္ဌာန်းပွဲ

OMC, Summer Cultural Camp 2025 ဖွင့်လှစ်

မြန်မာ့မျိုးဆက်သစ်ကလေးများ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို သိမြင်ခံစားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ Union City, California ရှိ One Myanmar Community (OMC) ၏ နွေရာသီ ယဉ်ကျေးမှုစခန်း(Summer Cultural Camp 2025) ကို Myanmar Community and Cultural Center ၌ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၂ ရက်နေ့မှ ဇူလိုင် ၁၃ ရက်နေ့အထိ (၄) ပတ်ကြာ သင်ကြားပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှု စခန်းအဖွင့်နေ့၌ သင်တန်းမှူး ကိုဝေဖြိုး နှင့် မဆွေဆွေမြင့် တို့က ဦးဆောင်၍ ကလေးငယ်များအတွက် အခြေခံ မြန်မာစာ မြန်မာစကား၊ မြန်မာကဗျာနှင့် ကလေးသီချင်းများ၊ မြန်မာ့မွေးနေ့နံ ရေတွက်ပုံ နှင့် မြန်မာ့ဗန်ဒို သိုင်းပညာအခြေခံ စသည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများကို သင်ကြားပေးခဲ့ရာ မျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ် (၁၅) ဦး တက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ပါသည်။ ကိုပြည့်ဖြိုး နှင့် မသူသူ မိသားစုကလည်း တက်ရောက်လာကြသည့် ကလေးနှင့် မိဘများကို မြန်မာ့အစားအစာများဖြစ်သော နန်းပြားသုပ်၊ ရေခဲသုပ်တို့ဖြင့် လှူဒါန်းကျွေးမွေးခဲ့ကြသည်။ OMC ၏ ၂၀၂၅နွေရာသီ ယဉ်ကျေးမှုစခန်းတွင် မြန်မာ့ရိုးရာ အဆိုအက စည်းဝါးအခြေခံနှင့် ပျော်စရာ မြန်မာကလေးကစားနည်းများ၊ မြန်မာတိုင်းရင်းသား ယဉ်ကျေးမှုများ စသည်တို့ကို ဆက်လက်သင်ကြားပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး ဇူလိုင် ၁၃ ရက်နေ့တွင် ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းစခန်းဆင်းပွဲ နှင့် ကလေးများ၏ စွမ်းရည်ပြပွဲကို ကျင်းပသွားမည် ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

NYC. MAHAA ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် (၈၀)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ ဂုဏ်ပြုဆုတောင်းပွဲ

New York City ရှိ Myanmar American Humanitarian Aid Association (MAHAA). က စီစဉ်ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဗယ်ဆုရှင်၊ မြန်မာနိုင်ငံ နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် (၈၀)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ ဂုဏ်ပြုဆုတောင်းပွဲကို ပီတိလူကြီးများဂေဟာ၊ Elmhurst တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့အတွက် သံဃာတော်နှစ်ပါးအား ဆွမ်းကပ်ကာ သံဃာတော်များက တရားချီးမြှင့်ခြင်း၊ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းက မွေးနေ့ရှင်ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အတွက် ဂုဏ်ပြုစကားပြောကြားကာ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခြင်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြပြီး သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းက မွေးနေ့ကိတ်ခွဲခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာမောင်စွမ်းရည်နှင့်ဇနီး၊ စာရေးဆရာစိုင်းသီဟနှင့်ဇနီးအပါအဝင် ဧည့်သည်တော်၇၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကြွရောက်လာသူများကို နေ့လယ်စာမြန်မာထမင်း၊ ဟင်းတို့ဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

SCBCA Parents' Day

Monterey Park, California - Southern California Burma Chinese Association ၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပနေကျ Parents' Day အခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဇွန်၂၉ က အသင်းတိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ အသင်းဝင်မိသားစု၇၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး အဆို၊ အကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး နေ့လယ်စာဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- Michael Lim

CONGRATULATIONS!

Eindre Kyaw Win

Class of 2025

Ohio ပြည်နယ်၊ Fairlawn နေ ကိုမျိုးမွန်ဝင်းနှင့်မမိဟောင်စားမွန်တို့၏သမီး Eindre Kyaw Win သည် Class of 2025 အတွက် Kent State University မှ Bachelor of Science in Medical Technologyကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့ပါပြီး Akron Children's Hospital တွင် ဇူလိုင်၁၀၊ ၂၀၂၅၌ ပြုလုပ်မည့် White Coat Ceremony သို့ တက်ရောက်ခွင့်ရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Dr. Jasmine Kyi

California ပြည်နယ်၊ Yorba Linda နေ၊ Ko Sonny Kyi နှင့် Ma Cho Mar Nyunt တို့၏ သမီး Dr. Jasmine Kyi သည် St. George University School of Medicine ကချီးမြှင့်သော ဆရာဝန်ဘွဲ့ကို ဇွန်၂၅၊ ၂၀၂၅တွင် ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့ပါသည်။ Dr. Jasmine Kyi သည် Stanford University မှ Human Biology ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့ပြီးနောက် St. George University School of Medicine တွင် ဆေးပညာကို ဆက်လက်သင်ယူခဲ့ပြီး ဆရာဝန်ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Khin Ma Ma Han

Class of 2025

Arcadia, California ပြည်နယ်နေ ကိုဝင်းဘိုဟာန်+ မစိုးဖော်ထွန်းတို့၏သမီး Khin Ma Ma Han သည် California Polytechnic State University, San Luis Obispo က ချီးမြှင့်သော Master of Science (Pure Mathematics) ဘွဲ့ကို Class of 2025 အတွက် ထူးချွန်စွာ ရရှိခဲ့ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Class of 2025

Isabella Sithu

Class of 2025

California ပြည်နယ်နေ ကိုစည်သူနဲ့မစန္ဒာဝင်းတို့ရဲ့ သမီးကြီး Isabella Sithu သည် Arcadia High School မှ Class of 2025 စာသင်နှစ်တွင် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ Isabella Sithu သည် UCLAသို့ တက်ရောက်သင်ကြားမည်ဖြစ်ပါသည်

CONGRATULATIONS!

Asiah Thazin Soe

Class of 2025

California ပြည်နယ်နေ ကိုရဲစိုးနဲ့ မမဌေးတို့ရဲ့ မြေး Asiah Thazin Soe သည် Cesar E. Chavez Learning Academics, Techology Preparatory School of Advanced Studies, Los Angeles Unified School District မှ Class of 2025 စာသင်နှစ်တွင် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

မောင်နေယံတိုး

Class of 2025

Indianapolis, Indiana ပြည်နယ်နေ ကိုနိုင်ဝင်းနဲ့ မလဲ့လဲ့ခိုင်တို့ရဲ့သား မောင်နေယံတိုး သည် Perry Meridian High School - Indianapolis မှ Class of 2025 စာသင်နှစ်တွင် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Jacob Lee

Class of 2025

San Francisco နေ Ko William နှင့် Ma May Kyu တို့၏ သား Jacob Lee သည် Class of 2025 တွင် Abraham Lincoln High School မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

CONGRATULATIONS!

Tiffany

Class of 2025

San Francisco နေ Ko William နှင့် Ma May Kyu တို့၏ တူမ Tiffanyသည် Class of 2025 တွင် Abraham Lincoln 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 အခြားသောပွဲများ အားလုံးအတွက်လည်း Party Tray order များကို အထူးဈေးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- Vegetarian & Halal Options များလည်းမှာယူနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- စားသုံးသူများအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် Special Promotions အစီအစဉ်များလည်း အလျဉ်းသင့်သလို စီစဉ်ပေးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မလွတ်ရလေအောင် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California Facebook Page လေးကို Like and Follow လေးလုပ်ပေးထားဖို့မေတ္တာရပ်ခံပါရစေရှင်။

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

626 522-1445

XFinitiCPA

XFinitiCPA Your Path to Financial Success

Tax Preparation
Financial & Advisory Services

မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

- IRS Audit Representation
- Fractional Controller Services
- Retirement Planning
- Risk Management Strategies
- Sales, Use, and Local Tax Filing

OUR TOP SERVICES ACROSS ALL 50 STATES

- Business & Individual Tax Preparation
- Tax Planning & Consulting
- Audit Representation
- Payroll & Sales Tax Filing
- Accounts Payable & Receivable
- Business Entity Selection - LLC vs. S-CORP
- 1099's Filling
- Bookkeeping

(310) 467-8875
5222 Etheldo Ave
Culver City, CA, USA
TariqLwin@xfiniticpacorp.com
www.xFinitiCPAcorp.com

B G COLLISION REPAIR / AZUSA COLLISION REPAIR

AUTO COLLISION REPAIR

မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံး၊ဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အ လက်များရှိပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

OUR SERVICES:

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

LOCATION ::

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

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

GARVEY DENTAL GROUP

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

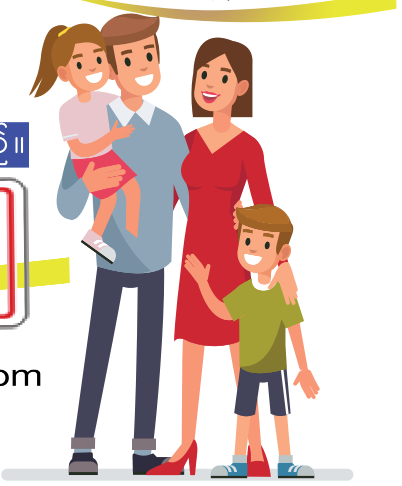
မြန်မာ-အမေရိကန်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျနော်တို့၏ Garvey Dental Group မှ အရည်အသွေးမြင့်လက်ရာ၊ ရိုးရှင်း၍ ပွင့်လင်းမြင်သာသော ကုထုံးတို့ဖြင့် တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပါရစေ။

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!



ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

https://www.garveydentalgroup.com

通達旅遊 Achiever Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.
Your Connection to the World CST# 2055449-40

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများ:စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

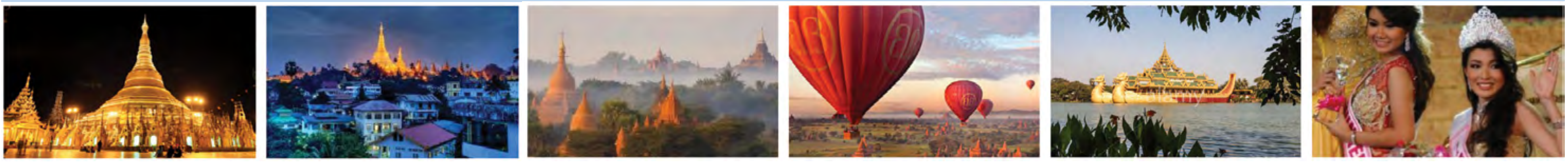
- အမေရိကား:မှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်း:ခရီး:စဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကား:အလည်အပတ်ခရီး:များ

အား:လုံး:အဆင်ပြေအောင် အသေး:စိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

28 Years of Excellent Services

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

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



Kyal Cynn Moe

Miss Bay Area Myanmar (2025)

In this June issue of Myanmar Gazette, we're excited to feature Kyal Cynn Moe, the radiant winner of Miss Bay Area Myanmar (Miss Thingyan San Francisco 2025).

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

I am currently a student at San Jose State University, pursuing a degree in Graphic Design. I love art and I would like to express myself and make an impact using my art. In my free time, which isn't that often, I like to write, take photos, and bake. I'm very interested in fashion, cinema, and literature as well. I immigrated to the United States in 2009 when I was 3 years old.

2. What were your challenges in your student life in the US ? Could you share your experiences of culture shock in the U.S. and how you overcame them

Upon immigrating to the US, student life didn't go perfectly of course. In the beginning, it was hard to make friends, hard to keep up with schoolwork, hard to understand the curriculum because English isn't my first language. In Myanmar, we were taught to bow to elders and teachers when introducing ourselves, and to my surprise, they didn't do that in America. Once a week, someone would take me out of class to help me with my speech because I couldn't pronounce certain letters properly. Everything was different, but all good things don't come easy. With help from my teachers, peers, family, and my own perseverance, I eventually started adapting to and embracing the American culture and student life all while remembering my roots.

3. What would you like to say about the many positive impacts Miss Thingyan Pageant San Francisco has had on Burmese youths living in the Bay Area?

Before participating in the Miss Thingyan Pageant, I didn't know what to expect. I never imagined myself to be a pageant girl. But on that day, I realized it was more than just pageantry, it was about the experience, making more Burmese friends, empowering Burmese youths to participate and invest themselves in the community, and most importantly, to celebrate and share our amazing culture. One of my concerns as a student in the Bay Area was a lack of cultural connection. I don't get to see many Burmese people on a regular day, or at school. It is only at these events that I get to see a huge crowd enjoying themselves. That is why it is essential that we build a strong community, and events like the Miss Thingyan Pageant allow people (especially the younger generation) to get together and form relationships.

4. What were the best parts of Miss Thingyan Pageant San Francisco 2025 while you were one of the contestants on stage?

My favorite part was definitely meeting and being able to share the stage with my fellow contestants. They are beautiful, bright girls who all have aspirations of helping the Burmese community and they inspire me. Some of my other favorite parts include all the performances, dressing up in gorgeous hta mains, taking photos with everyone, and of course, the FOOD.

5. How do you perceive the Burmese traditional New Year festival, 'Thingyan,' and what are your favorite parts of the Thingyan celebration?

Thingyan has been my favorite festival since I was a child. I see Thingyan as both a cultural treasure and a spiritual reset. It's rooted in Buddhist values, such as washing away the sins of the past year with water, while also being a time of unity and celebration. The festival's playful yet deeply symbolic nature makes it powerful. My favorite parts of Thingyan are splashing water on one another, helping my mom sell food for fundraising, the traditional music and dances, and the snacks, like my favorite mont lone yay baw!

6. What are your future goals?

I hope to become proficient at what I do, especially career wise. I would love to become a UX/UI designer after I finish school and eventually a Creative Director for a well known company or my own. I want to use my art to promote change and unconventional ideas, as well as making an impact for the better; I want them to be a visual message. For example, I plan on reaching out to activist organizations through social media with poster designs addressing the injustice and tragedy that is happening back home in Myanmar. With these designs, I hope to spread awareness of our revolution and gain some attention and help to fight the dictatorship.

7. Who are your role model?

My role models are my parents. I wouldn't be here nor would I be the person I am today with them. They opened me to so many possibilities and opportunities by moving my brothers and I to America. They support our academics, passions, and happiness regardless of how tired they are. My mom in particular, Khin Cho Myint, is who I aspire to be like. She gave me the motivation and confidence that helped me in the pageant and To Page 25

နွေရောက်ပြီလေ

Healthcare

ကျော်မင်း၊ ဆေး ၁(၇၉)

ဇူလိုင်လ ဟာ အမေရိကားရဲ့ နွေရာသီလပါ၊ ပြင်းပြတဲ့ အပူရှိန်နဲ့အတူ စူးရှ တောက်ပတဲ့ နေအလင်းရောင်တွေခံစားရတဲ့လပေါ့၊ နွေရဲ့ပြယုဒ်တွေကိုခံစားရင်း နွေ နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေကြောင့် စာကြောင်းတွေရေးရပြန်ပါပြီ၊ "အရေပြား ကင်ဆာ၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ သနပ်ခါး ပါးတို့ပွဲ"အကြောင်းပါ

"အရေပြား ကင်ဆာ"ဆိုတာ အရေပြားမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ အထိန်းအချုပ်မရှိဘဲ တိုးပွါးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ကာကွယ်ရေးဌါန CDC ရဲ့ အဆိုအရ အရေပြားကင်ဆာ အမျိုးအစားများမှာ

Basal cell carcinoma (ဘေဇယ်ဆဲလ် ကာစီနိုးမား)

Squamous cell carcinoma (စကွေးမတ်ဆဲလ် ကာစီနိုးမား)

Melanoma (မီလဲန်နိုးမား) တို့ဖြစ်ကြပါတယ်

Basal နဲ့ Squamous cell carcinoma ဘေဇယ်ဆဲလ် နှင့် စကွေးမတ်ဆဲလ် ကာစီနိုးမားအရေပြားကင်ဆာ အမျိုးအစားများသည် အဖြစ်များပြီး ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

Melanoma မီလဲန်နိုးမား အမျိုးအစား က အဖြစ်နည်းပြီး ပြန့်နှံ့နှုန်းမြန်တာကြောင့် စောလျင်စွာ သိရှိပြီး ကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါတယ်။"အရေပြားကင်ဆာ"အများစု ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက Sun နေ မှဌင်း၊ tanning beds အသားညိုစေရန် အလင်းရောင်ထုတ်လွှတ်ပေးသောမွေ့ယာ မှဌင်း၊ sunlamps ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ထုတ်လွှတ်ပေးသောမီးလုံး မှဌင်း၊ ထုတ်လွှတ်သော "ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်"ultra-violet ray နှင့် ပိုမို လွန်ကဲစွာ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်

အမေရိကားမှာ နွေရာသီဟာ ဇွန်လ လယ်မှ စတင်ကာ ဩဂုတ်လ အထိဖြစ်ပြီး၊ ဇူလိုင်လဟာ အပူဆုံးလဖြစ်ပါတယ်။ နွေရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ နေ့တာ ကရှည်လါပါတယ်၊ မိုးလင်းပြီဆိုတာနဲ့ နေ က ခေါင်းပေါ်ရောက်နေပြီလေ။နွေရာသီ အချိန်ရောက်ရင် ကျနော်တို့နေထိုင်နေတဲ့ အမေရိကားရှိတဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ မြောက်ဘက်ခြမ်းက နေ ရှိရာဘက်ကို ၂၃.၅ ဒီဂရီ တိမ်းစောင်းနေတဲ့ အနေအထားရောက်ရှိသွားတာကြောင့် နေ က လာတဲ့အလင်းတန်းတွေကခရီးတိုတိုနဲ့ဌင်း၊ ခရီးတိုတာကြောင့် လမ်းမှာလည်း ကမ္ဘာလေထုရဲ့ စုပ်ယူအားနည်းနည်းဘဲခံရပြီးဌင်း အမေရိကားပေါ်ကို ပိုမိုကျရောက်လါပါတယ်။ နေရောင်ခြည်အလင်းတန်းတွေ နဲ့အတူ "ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်"UV rays တွေကလည်း အမေရိကားပေါ်ကို ပိုမိုကျရောက်ကြပါတယ်

"ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်"ဆိုတာက နေ က လာတဲ့ အလင်းရောင်ထဲမှာပါတဲ့ ကျနော်တို့မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့ ရောင်စဉ်တန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းမှာတုန်းက သိပ္ပံလက်တွေ့ခန်းထဲမှာ အလင်းတန်းတစ်ခုကို တြိဂံပုံဖန်တုံးတစ်ခုကိုဖြတ်စေတဲ့အခါမှာ အလင်တန်းဟာ သူမှာပါဝင်နေတဲ့ အရောင် ခုနှစ်ခု ကို တစ်ခုချင်းဆီရဲ့ မတူညီတဲ့ ယိုင်ညွှန်ကိန်းတွေကြောင့် ဖြာထွက်စေခဲ့ပါတယ်။ မိုးရွာပြီးကာစ ရေမှုန်လေးတွေ က နေရောင်ကိုအလင်းယိုင်ခြင်းကြောင့် သက်တန့် rainbow ပေါ်လါတာလည်း ဒီသဘောတရားပါဘဲ၊ဒါကြောင့် အလင်းတန်းတစ်ခုမှာအရောင်ခုနှစ်မျိုးနဲ့ဖွဲ့စည်းထားတယ်လို့ ကျောင်းသားဘဝကသင်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအရောင်တွေကို VIBGYOR (ဗစ်ဂျော) လို့အတိုကောက်မှတ်သားထားတတ်ကြပါတယ်။ Violet ခရမ်းရောင်၊ Indigo အပြာ နှင့် ခရမ်း အကြားရှိအရောင် (မဲနယ်ရောင်)၊ Blue အပြာရောင်၊ Green အစိမ်းရောင်၊ Yellow အဝါရောင်၊ Orange လိမ္မော်ရောင်၊ Red အနီရောင် တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခု ကျနော်ပြောနေတဲ့ရောင်ခြည်က အဲ့ဒီ ခုနှစ်ခုစာရင်းထဲမှာမပါဘူး၊ ကျနော်တို့မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်ပါဘူး၊ကျနော်တို့မမြင်နိုင်သော်လည်း ငှက်၊ ငါး၊ မြွေ၊ အင်းဆက်ပိုးမွှား၊ ခွေး၊ ကြွက်၊ ကြောင်နဲ့ သမင် တွေကတွေ့နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ် ၊ သူက ခရမ်းရောင်ထက်လွှင်းတိုပြီး၊ ခရမ်းရောင်နား ကပ်ပြီး ခရမ်းရောင်အလွန်မှာရှိလို့"ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်"လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ "ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်"ကလည်း ၃ မျိုးရှိပါတယ်။

"UVA" **ယူဗီအေ အမျိုးအစားသည် အရေပြားကို တွန့်ခေါက်ခြင်း၊ အရောင်ရင့်စေခြင်းနဲ့ နေလောင်ခြင်း ကိုဖြစ်စေပါတယ်၊လွန်ကျူးစွာရရှိတဲ့အခါမှာ အရေပြားကင်ဆာကိုဖြစ်စေပါတယ်**

"UVB" **ယူဗီဘီ အမျိုးအစားသည် အရေပြားရဲ့ အပြင်ဆုံးအလွှာကို ပျက်စီးစေပြီး၊ နေလောင်ကွက်များ၊ အဖုအပိန့်များ အသားအနီရောင် ပြောင်းခြင်းများနှင့် လွန်ကျူးပါက အရေပြားကင်ဆာကို ဖြစ်စေပါတယ်**

"UVC" **ယူဗီစီ အမျိုးစားအများအပြားကိုတော့ ကမ္ဘာလေထုက စုပ်ယူတာကြောင့် ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်ကိုမရောက်ရှိကြပါဘူး**

my.clevelandclinic.org တွင်ဖေါ်ပြထားတာက "ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်"က ကျနော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကလိုအပ်နေတဲ့ဗီတာမင် ဒီ ကိုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာဖြစ်တာကြောင့် အရိုးတွေသန်မာစေဘို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လွန်ကျူးစွာ မရရှိအောင်သတိထားရပါမယ်။ ဘယ်လိုသတိထားရမလည်း၊ UV Index or Ultra- Violet index မြန်မာလိုဘာသာပြန်တော့ "ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပမာဏ ရည်ညွှန်းကိန်း"လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီ UV index ကခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပမာဏ ကိုပြနေတာကြောင့် သူ့ကိုကြည့်ပြီး နေရောင်ထဲ ထွက်သင့် မသင့်၊ ဦးထုပ် ထီး အင်္ကျီလက်ရှည် လိုမလို၊ ခလေးငယ်လေးများ နေရောင်ထဲထွက်ရမည့်အချိန်တို့ကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ **UV index ကိုEnvirofacts, UV Index Forecast, UV index Forecast for US Cities စသည့် အက်ပလီကေးရှင်းတွေကို အင်တာနက်မှာ ရှာဖွေကာ download ဒေါင်းလုပ်လုပ်ပြီးကြည့်လို့ရပါတယ်။** အခုခေတ် စမတ်ဖုံးတွေမှာပါတဲ့ weather gadget application ရာသီဥတု အခြေအနေပြ အက်ပလီကေးရှင်းမှာလည်း နေ့အပူချိန်တွေနဲ့အတူ ဖေါ်ပြလေ့ရှိပါတယ်၊ တီဗွီမိုးလေဝသ သတင်း မှာလည်းကြေငြာ ပေးလေ့ရှိပါတယ်၊နေ့တစ်နေ့ရဲ့ရှိမည့် UV index ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ရည်ညွှန်းကိန်းပမာဏ အတိုင်းသတိပြုနေထိုင်ကြဘို့လိုအပ်ပါတယ်

အမေရိကန်နိုင်ငံ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ရေး အဖွဲ့ Enviromental Protection Agency United State EPA website မှာဖေါ်ပြထားတဲ့ UV index "ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ရည်ညွှန်းကိန်း" ပမာဏမှာ

Low(0-2): အဆင့် ၀ မှ ၂ သည် ပမာဏနည်းပါးပါတယ်။ နေရောင် ကို ကာကွယ်သော ပစ္စည်းများ မလိုအပ်ပဲ အပြင်ထွက်နိုင်ပါတယ်

Moderate (3-5): အဆင့် ၃ မှ ၅အထိသည် ပမာဏ အလယ်အလတ် ဖြစ်ပြီး နေရောင်ကြောင့် အတော်အသင့် အန္တရယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ အကာအကွယ်အဝတ်များ၊ နေရောင်ကာလိမ်းဆေး sunscreen များလိုအပ်ပါတယ် ၊နေ့လယ်ပိုင်းတွင် အမိုးအကာအောက်တွင်နေပါ၊ အပြင်ထွက်လျင် SPF 15 နှင့် 15+ ရှိသောsunscreen နေရောင်ကာကွယ်လိမ်းဆေး ကို နေရောင်နှင့်ထိတွေ့မည့်နေရာများတွင် ထူထူလိမ်းပေးပါ၊ ပါးပါးလိမ်းမယ်ဆိုရင် ပြည့်ဝစွာ မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး၊ နေရောင်ထဲမထွက်ခင် ၁၅ မိနစ်ကြိုတင်လိမ်းပါ၊ ၂ နာရီခြားတခါထပ်ပြီးလိမ်းပေးရပါမယ် ၊ ရေထဲဆင်းတာ ရေကူးတာ၊ ချွေးထွက်ပြီးရင် တစ်ခါထပ်လိမ်းရပါ့မယ်။နေရောင် ကာကွယ်နိုင်သော ဖုံးအုပ်နိုင်သော အဝတ်ဝတ်ပါ၊ အရောင်ရင့်သော အဝတ်များက ပိုမိုကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မျက်နှာ နောက်စေ့ ဘေးနားရွက်တွေကိုကာနိုင်တဲ့ ဦးထုပ်ကိုဆောင်းပါ ၊ မျက်စိအတွင်းမှ သဘာဝ မှန်ဘီလူးကိုကာကွယ်ဘို့ နေကာမျက်မှန်တပ်ပါ၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်က မှန်ဘီလူးကိုမာကျောစေပြီး အတွင်းတိမ် ကိုဖြစ်စေပါတယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ အစားအသောက်နဲ့ဆေးဝါးဌာန FDA ရဲ့အကြံပြုချက်အရ အသက် ၆ လ နှင့်အောက် ခလေးများsunscreen မလိမ်းရပါ၊ ခလေးတွင် sunscreen မတည့်တာဖြစ်နိုင်ချေများပါသည်၊ ဒါကြောင့် ငယ်သော ဘေဘီလေးများကို အရိပ်အောက်တွင်နေစေပြီးအင်္ကျီများဝတ်ပေးထားရန်လိုပါတယ်၊**အထူးသဖြင့် မနက် ၁၀နာရီနှင့် နေ့လယ် ၂ နာရီကြား uv အားအပြင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်၍ သတိထားရပါ့မယ်**

High (6-7): အဆင့် ၆ မှ ၇ သည် ပမာဏ ပြင်းသည့်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ နေရောင်ကြောင့် အန္တရယ်ရှိနိုင်တာကြောင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ သုံးရန်လိုအပ်ပါတယ်၊ မနက် ၁၀နာရီမှ ညနေ၄ နာရီအတွင်း နေရောင်အောက်တွင်ရှိနေနိုင်သောအချိန်ကို တိုတောင်းပါစေ

Very High (8-10): အဆင့် ၈ မှ ၁၀ သည် ပမာဏ အလွန်ပြင်းသည့် အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်၊ အကာအကွယ်မရှိဘဲ နေရောင်အောက်ထွက်ပါက အရေပြားနှင့် မျက်စိတို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်၊ မနက်၁၀နာရီမှ ညနေ ၄နာရီ အတွင်း နေရောင်ထဲထွက်သောအချိန်ကို တိုတောင်းပါစေ

Extreme (11+): အဆင့်၁၁ နှင့် ၁၁ အထက် သည် အလွန့်အလွန် ပြင်းသည့်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်၊အကာအကွယ်မရှိသောအရေပြားသည် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်၊ နေရောင်အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပြီး၊ နေ့လယ်ပိုင်းအချိန်များတွင် နေရောင်ထဲမထွက် ပါနှင့်

ဒီနေရာမှာတစ်ခုသတိထားရမှာကခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပမာဏ များနေတာဟာ နေ့အပူချိန်ပြင်းတာ တစ်ခုတည်းနဲ့မဆိုင်ပါဘူး၊ ရာသီရယ်၊ တိမ်ဖုံးအုပ်မှု အခြေအနေရယ်၊ နေရဲ့ အနေအထား attitude တွေနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကောင်းကင် ကြည်လင်နေပြီး အပူချိန်သိပ်မများတဲ့ နေ့တွေမှာလည်း ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပမာဏ များနိုင်ပါတယ်

အမေရိကားမှာ အခုလိုနွေရာသီရောက်ပြီဆိုရင် စတိုးဆိုင်တွေမှာ နေရောင်ကာလိမ်းဆေး sunscreen တွေရောင်းကြ၊ လူတွေကလည်း ဝယ်လိမ်းကြနဲ့ပေါ့။ ကျနော်မွေးဖွား ကြီးပြင်း ခဲ့ရတဲ့ မြန်မာပြည်မှာကော နေရောင်ခြည်ကကာကွယ်ဘို့ ကျနော်တို့ငယ်ငယ်က ဘာတွေလိမ်းကြသလည်းဆိုတာ ရှာဖွေကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ "မြန်မာ့သနပ်ခါး"ကို တွေ့ပါတယ်။ အမေလိမ်းပေးခဲ့တဲ့ သနပ်ခါး၊ ကျနော့ပါးစပ်ထဲ ခွံ့ပေးခဲ့တဲ့ သနပ်ခါး အမှတ်ရနေလျက်ပါ။ **"သနခါ"ဟူသော စကားမှ ဆင်းသက်လါပြီး၊ "သန"ဆိုသည်မှာ မြန်မာ အဘိဓာန်တွင် မသန့်ရှင်း၊ယုတ်ညံ့သည် ဟုဆိုသည်၊ "ခါ"ကမူ စွန့်ထုတ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ထို့ကြောင့် "သနခါ"သည် မကောင်းသော အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ပေးသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်၊"သနခါ"မှ ကာလရွေ့လျားလါပြီး "သနပ်ခါး"ဟုပြောင်းလဲခေါ်ဆိုလါခြင်းဖြစ်သည်** (မြန်မာ့ရိုးရာ သနပ်ခါးအကြောင်း တစေ့တစောင်း Department of Consumer Affairs doca.gov.mm)။ သနပ်ခါးကို ပုဂံခေတ် မှာ တည်ခဲ့ဘုရားများအတွင်းရှိ နံရံပန်းချီများတွင်လည်းကောင်း၊ ခေတ် အဆက်ဆက် တည်ဆောက်ခဲ့သောဂူဘုရားများရှိ နံရံပန်းချီများတွင်လည်းကောင်းသနပ်ခါးလိမ်းခြယ်သည့် ဓလေ့ ကိုသရုပ်ဖော်ရေးဆွဲထားသည်ကိုတွေ့ရှိရ၍ သနပ်ခါးကို မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ရှေးနှစ်ပေါင်းထောင်ချီကာလကပင် လိမ်းခြယ်ရန် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်ကို သိရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်သနပ်ခါးစိုက်ပျိုးရှင်သန်ရာနေရာများမှာ အပူပိုင်းဒေသများဖြစ်သည့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးနှင့်ရှမ်းပြည်နယ်၊လားရှိုး၊ ကျောက်မဲ၊ သီပေါစသည်တို့ဖြစ် သည်။ ပခုက္ကူ၊ရေစကြို၊မြိုင်၊ပြည်၊ရွှေဘို၊မုံရွာ၊စစ်ကိုင်း၊နွားထိုးကြီး၊တောင်သာ၊အရာတော် မြို့နယ်များတွင်သနပ်ခါးပင်များကိုအများဆုံးတွေ့ရသည်။

သနပ်ခါးမှာပါဝင်သော Suberosin နှင့် marmesin ဓါတ်ပစ္စည်း တို့သည် Anti-bacterial activity ရောဂါပိုးများကိုသေစေနိုင်သောသတ္တိ နှင့် UV absorption ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကိုစုပ်ယူနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိ ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်(Wiki-pedia သနပ်ခါး)

မြန်မာ့ သနပ်ခါး အကြောင်း ရေးရင်းနဲ့ အခါအခွင့်သင့်လို့ မြန်မာပြည် အလယ်ပိုင်း မကွေးတိုင်း ဂန့်ဂေါခရိုင် ယောမြို့နယ် ဆောမြို့နယ် က"**သနပ်ခါး ပါးတို့ပွဲ**" အကြောင်း ရေးပြပါရစေ။ သနပ်ခါး ပါးတို့ပွဲကို သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့နှင့်တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့ မှာ မီးကြာလှည့်ပွဲ နဲ့တွဲပြီး ကျင်းပကြပါတယ်။

"**သနပ်ခါး ပါးတို့ပွဲ**"ဆိုတာ မီးကြာလှည့်ပွဲဖြင့် စီတန်းလှည့်လည်လာသော မီးကြာကိုင်အမျိုးသမီး များ ဆီမီးပူဇော်မည့် စေတီပရိဝုဏ်အနီးသို့ ရောက်လာသည့်အခါ အသင့်စောင့်နေတဲ့ သနပ်ခါး ပါးတို့မည့် အိမ်ရှင် အမျိုးသမီးများ က ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆီးကြိုကြပြီးတော့ မီးကြာကိုင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါးတစ်ဖက်တစ်ချက် ကို သနပ်ခါးဖြင့်ထိတို့ပေးပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်တဲ့ အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်၊ တို့ထားတဲ့သနပ်ခါးများ လှပအောင် မျက်နှာချေညှိနိုင်ရန် လုလင်ပျို အမျိုးသားနှစ်ဦးက ကြည့်မှန်ထောင်၍ ပြသပေးရပါတယ်။ မီးကြာကိုင် အမျိုးသမီးများက မိမိစိတ်ကြိုက်မျက်နှာကို ချေညှိပြီးသည့်အခါ မှန်ကိုင်အမျိုးသားများက မှန်ကိုမြှောက်ပေးရာ အသင့်စောင့်နေတဲ့မှန်တစ်ချပ်ဆီသို့ ရောက်သွားပါတယ်။ အသင့်စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့သည့်အဖွဲ့မှ ထပ်မံ၍ သနပ်ခါးဖြင့်ပါးကို ထိတို့လိုက်သည့်အခါ နောက်ထပ်မျက်နှာကို ချေညှိရပြန်ပါတယ်။

ပွဲတော်ချိန်တွင် ရပ်နီးရပ်ဝေးကနေ အားလုံးအတူတကွ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြရင်း ယောဒေသရှိ ရပ်ရွာများ တစ်ရွာနှင့်တစ်ရွာ၊တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုချစ်ခင်ရင်းနှီး မှုကိုရရှိစေပြီး စည်းလုံးမှုကို ပိုမိုခိုင်မြဲစေရန် ရည်ရွယ်၍ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော ပွဲတော်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

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

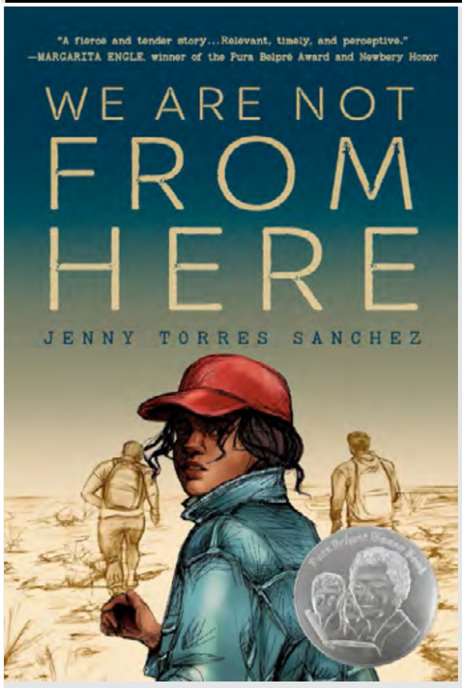
We Are Not from Here

★★★★☆

By: *Jenny Torres Sanchez*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Fiction, Social & Family Issues, Immigration*



SUMMARY: *Pulga has his dreams. Chico has his grief. Pequeña has her pride. And these three teens have one another. But none of them have illusions about the town they've grown up in and the dangers that surround them. Even with the love of family, threats lurk around every corner. And when those threats become all too real, the trio knows they have no choice but to run: from their country, from their families, from their beloved home. Crossing from Guatemala through Mexico, they follow the route of La Bestia, the perilous train system that might deliver them to a better life--if they are lucky enough to survive the journey. With nothing but the bags on their backs and desperation drumming through their hearts, Pulga, Chico, and Pequeña know there is no turning back, despite the unknown that awaits them. And the darkness that seems to follow wherever they go.*

In this striking portrait of lives torn apart, the plight of migrants at the U.S. southern border is brought to light through poignant, vivid storytelling. An epic journey of danger, resilience, heartache, and hope.

"We Are Not from Here" is a powerful immigrant story that follows three children from Guatemala on their journey to the United States. Through the perspectives of Pulga and Pequeña, readers gain insight into the arduous trek to the U.S. southern border, driven by reasons like gang violence. The emotional impact of "We Are Not from Here" is truly striking. You can feel the fear, the urgency, and the sheer will to survive in every step Pulga, Chico, and Pequeña take. Their voices are raw and authentic, and that honesty makes it impossible to disengage. The author skillfully weaves in moments of hope and friendship, even amidst pervasive hardship, making their journey not only heartbreaking but profoundly human. This book prompts reflection on the world beyond one's immediate experience. Its power lies in its unflinching portrayal of reality. The vivid yet uncomplicated writing makes it highly relatable, despite the heavy subject matter. You'll find yourself empathizing with these teenagers, sharing their pain, and admiring their resilience. It's truly a book that resonates long after you've turned the final page.

What also makes this story unforgettable is its capture of the inner thoughts and emotional toll on children forced into premature adulthood. Pulga's unwavering love for music and Pequeña's quiet strength in her dreams illustrate these moments, adding significant depth to their characters. The author excels at giving voice to the voiceless, leaving readers with a much clearer understanding of the real-life experiences countless young migrants face daily—the rhythmic sound of train tracks beneath trembling feet, the tension of trusting strangers in unfamiliar territories. This novel meticulously reveals what it means to risk everything for a chance at a better life.

Overall, "We Are Not from Here" is a story that is equally harrowing and hopeful. While the ending felt somewhat abrupt or unresolved, perhaps that intentional ambiguity allows readers to fully grapple with the weight of the characters' endured experiences. It's a must-read, not just for the narrative it presents, but for the deep, compassionate, and potentially transformative emotions it evokes in the reader.

ပြစ်မှုခင်းတွေရဲ့အကြောင်း

လမ်းလျှောက်သမားရဲ့မှတ်စု

ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်ဟောင်းမြန်မာအားလိင်ကိစ္စဖြင့်အရေးယူ

ဩဂုတ်၁၆၊ ၂၀၂၄ခုနှစ်တွင် ညနေတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော အခြားသူတစ်ဦးအား အလိုမတူပဲ ကာအိန္ဒြေပျက်အောင် ထိကိုင်မှုအတွက် Buffalo, New York တွင် နေထိုင်သူ အောင်ကောင်းမြတ်၊ (၃၇) နှစ်သည် ဩဂုတ်၂၉တွင် အမှုဖွင့်စွဲချက်တင်ခံခဲ့ရသည်။ ထိုအမှုအား Perry Village Court တရားရုံးတွင် တရားသူကြီး Honorable Judge Kelsey က $2,500 ငွေသား၊ $5,000 bond တို့ဖြင့် အာမခံပေးခဲ့ပြီး အောင်ကောင်းမြတ်အား Wyoming County Jail သို့ ပို့ကာ အရေးယူခဲ့သည်။ Wyoming County District Attorney's Office ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ အောင်ကောင်းမြတ်အား ဇွန်၁၅၊ ၂၀၂၅တွင် ထောင်ဒဏ်လေးနှစ်ကျခံရန်နှင့် ထောင်မှလွတ်ပြီးနောက်၁၀နှစ်ကြာ စောင့်ကြည့်ခံရန်အမိန့်ချမှတ်ခဲ့သည်။

အောင်ကောင်းမြတ်သည် တရားရုံးနှစ်ခုတွင် အလိုမတူဘဲလိင်အကြမ်းဖက်မှုပြုလုပ်ရန်ကြိုးစားခဲ့ကြောင်းထွက်ဆိုခဲ့သည်။ သူထောင်မှလွတ်သောအခါတွင် တရားဝင် sex offender စာရင်းအသွင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ Wyoming County District Attorney Vincent Hemming က " ဒီအမှုအတွက် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ချက်ဟာ အမှုသဘောသဘာဝအရ အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။ ဒီလိင်စော်ကားမှုအတွက် နောက်မဆုတ်ဘဲ ရှေ့ကိုတိုးပြီးအမှုဖွင့်ရဲတဲ့ လိင်စော်ကားခံသူကို ချီးကျူးပါတယ်" ဟု ထုတ်ပြန်ချက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည်။ အောင်ကောင်းမြတ်(၃၈)နှစ်သည် Buffalo Police Department ၏ အရံရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်ဟောင်းတစ်ဦးလဲဖြစ်သည်။

Ref: www.13wham.com | https://tinyurl.com/2kv5cx57

ကယားအမျိုးသားအသတ်ခံရ

Port Lavaca, Texas ရှိ Bordeaux Apartments တွင် မတ်၁၃၊ ၂၀၂၅၊ Port Lavaca Police Department (PLPD) သည် အရေးပေါ် 911 ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကြောင့် Bordeaux Apartments အား မွန်းလွဲ၁နာရီ၅၀မိနစ်ခန့်တွင် သွားရောက်ခဲ့ရာ အာရှလူမျိုးအမျိုးသားတစ်ယောက် သွေးသံရဲရဲဖြင့် သေဆုံးနေသည်ကိုတွေ့ခဲ့ရသည်။ သေဆုံးသူမှာ Tai Romano, အသက်(၆၅)နှစ်ဖြစ်ပြီး PLPD ၏ press release တွင် အခြားအာရှလူမျိုးအမျိုးသားတစ်ယောက်သည် ဓားဒဏ်ရာပေါင်းများသွာဖြင့် ထိုတိုက်ခန်းထဲမှာပင်သေဆုံးလျက်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ Tai Romano အားသတ်ဖြတ်မှုဖြင့် Port Lavaca တွင်နေထိုင်သူ အေးဝင်း၊ အသက်(၄၄)နှစ်အားအရေးယူခဲ့ကာ Calhoun County Jail သို့ပို့ခဲ့သည်။ သေဆုံးသူ Tai Romano, အသက်(၆၅)နှစ်သည် Arizona တွင်နေထိုင်သူ ကယားအမျိုးသားဖြစ်ပြီး စိတ်ရင်းကောင်းမွန်ကာ ကူညီတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း Facebook လူမှုကွန်ယက်တွင် သူနှင့်ရင်းနှီးသူမိတ်ဆွေများက ရေးသားခဲ့သည်။ သေမှုသေခင်းအတွက် အသေးစိတ်အကြောင်းရင်းကို ရဲတပ်ဖွဲ့က စုံစမ်းဆဲဖြစ်သည်။

Ref: www.portlavacawave.com | https://tinyurl.com/3n4zbexd

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

CFP · ENROLLED AGENT · COVERED CALIFORNIA

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့အာမခံလုပ်ငန်း 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 အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်းလစ်ဟင်းမှု 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 Dr. Theingi Win

Hospital မှာ တက်ခဲ့ပါတယ်။

၅။ Cardiologist တယောက်ဖြစ်ဖို့ကို USMLE အောင်ပြီးချိန်ကနေ ဘယ်နှစ်နှစ်ကြာခဲ့လဲ။

၂၀၁၀မှာ လိုင်စင်စာမေးပွဲအောင်တယ် ၂၀၁၁မှာ residency စဝင်တယ်။ ၂၀၁၄ထိ။ ၂၀၁၄ကနေ ၂၀၁၇ထိ Cardiology fellowship တက်ခဲ့တယ်။ စုစုပေါင်း၆နှစ်ကျော်ပေါ့။

၆။Cardiology fellowship တက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြပါဦး။

ဆေးရုံမှာက လူဖြူတွေနဲ့အရှေ့အလယ်ပိုင်းကလာတဲ့သူတွေများတော့ အာရှအမျိုးသမီးကို သူတို့က သိပ်မတွေ့ဖူးဘူး။ ICU သွားတဲ့ပထမနေ့မှာ ICU ထဲက သူနာပြုတွေက ကျမကို cardiologist လို့ မယုံကြဘူး။ nephrology fellow လားလို့ မေးကြတယ်။ ခဏခဏအမေးခံရတယ်။ Oncall ရင် Fellow က အရင်လူနာကိုသွားကြည့်ရတယ်။ Acute heart attack ဟုတ်၊ မဟုတ် fellow က ဆုံးဖြတ်ရတယ်။ မဟုတ်ရင် ဆရာတွေက လာစရာမလိုဘူး။ အဲ့ဒီ oncall တွေမှာလဲ လူနာကို ကိုယ်က သေချာစမ်းသပ်ရတယ်။ နှလုံးခုန်သံကို သေချာနားထောင်ရတယ်။ oncall တွေမှာ ကျမနေ့ဆိုရင် လူနာကများတတ်တယ်။

၇။ Cardiologist တယောက်ဖြစ်သွားပြီး လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တဲ့အခါ မမေ့နိုင်စရာထူးခြားတဲ့ case တွေရှိရင် ပြောပြပါ။

ကျမ Bakersfield က county hospital မှာ အလုပ်လုပ်တုန်းက အသက်၁၉နှစ်အရွယ် အမျိုးသားလူနာရောက်လာတယ်။ သူက Methamphetamine စွဲနေတဲ့လူနာပေါ့။ သူ့ရဲ့နှလုံးညှစ်အားဟာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် နည်းနေတယ်။ ပုံမှန်၆၀ ဝန်းကျင်ရှိရမှာကို သူက ၁၀တောင် မရှိဘူး။ Keck Hospital of USC ကိုလွှဲပြီး နှလုံးအစားထိုးကုသဖို့ စီစဉ်ရတယ်။ နှလုံးအစားမထိုးခင်မှာ Meth ကိုဖြတ်ဖို့အရေးကြီးတော့ မိဘတွေကိုပါခေါ်ပြီး သူ့ကို ဆေးဖြတ်ခိုင်းတယ်။ ၆လအကြာမှာ သူက ဆေးပြန်သုံးပြီး ဆုံးသွားတယ်။ နှလုံးအစားထိုးကုသမှု မလုပ်လိုက်ရဘူး။ အသက်က ငယ်ငယ်လေးရှိသေးတယ်။ နှလုံးအစားထိုးကုသဖို့ အခွင့်အရေးလဲ ရပေမယ့် မူးယစ်ဆေးပြန်သုံးလို့ အသက်ဆုံးသွားတာ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ Bakersfield မှာ ၂၀၁၇ခုနှစ်ကနေ ၂၀၂၃ခုနှစ်ထိ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

၈။နှလုံးအထူးကုသမားတော်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သတိထားသင့်တဲ့နှလုံးရောဂါအမျိုးအစားတွေကို ပြောပြပေးပါ။

common ဖြစ်တာက သွေးတိုးနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ Heart failure နှလုံးရောဂါပါပဲ။ အခုခေတ်မှာတော့ သွေးတိုးဆိုတာက primary care မှာပဲ သွေးပေါင်တိုင်းလို့သိကြသလို ဆေးဆိုင်တွေမှာလဲ အလွယ်တကူ သွေးပေါင်တိုင်းလို့ရတာမို့ သတိထားမိကြပါတယ်။ ခုခေတ်မှာ အရင်ကလောက် သွေးတိုးကို မပေါ့ကြတော့ပါဘူး။ သွေးတိုးရှိရင် သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်ချိန်ဖို့နဲ့ သွေးကျဆေးကိုပုံမှန်သောက်ဖို့လိုပါတယ်။ သွေးတိုးကိုမထိန်းနိုင်ရင် နှလုံးရောဂါ heart failure ရပါတယ်။

နံပါတ်၂က နှလုံးခုန်စည်းချက်မမှန်တဲ့ Atrial fibrillation (AFib) ပါ။ **(ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၅ က Los Angeles မှာပြုလုပ်တဲ့ Burmese American Medical Association က ကျင်းပတဲ့ ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲမှာ Dr. သိင်္ဂီဝင်းက ဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ Myanmar Gazette April-May, 2025 မှာ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။)** AFid ကလဲ သွေးတိုးနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။

နံပါတ်၃က သွေးထဲမှာ cholesterol များပြီး အထူးသဖြင့် LDL အမျိုးအစား cholesterol များပြီး အဆီခဲတွေက နှလုံးကိုသွားတဲ့သွေးကြောကိုပိတ်ရင် angina (သို့) heart attack ရမယ်။ ဦးနှောက်ကိုသွားတဲ့သွေးကြောကိုပိတ်ရင် လေဖြတ်တယ်။ **နံပါတ်၄**က နှလုံးအဆို့ရှင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေပေါ့။ ရောဂါလက္ခဏာတွေက သတိမထားမိတတ်ကြဘူး။ ကျမရှေ့နှစ်ပတ်က တွေ့ခဲ့တဲ့လူနာအဘွားက အသက်၈၅နှစ်မှာ အကုန်ကောင်းတယ်။ သူခံစားရတာက ပင်ပန်းနုံးချိပြီးမူးတာ။ လမ်းလျှောက်ရတာကို နုံးနေတာ။ သူ့ကိုစစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ Aortic stenosis ဖြစ်နေတယ်။ နားကျပ်နဲ့နားထောင်ရင် နှလုံးခုန်သံမှာ murmur အကျယ်ကြီးကြားရတယ်။ ကုသမှုလုပ်တဲ့အခါမှာလဲ ခုခေတ်မှာက အရမ်းတိုးတက်နေပြီ။ နှလုံးအဆို့ရှင်လဲတာကို open heart surgery လုပ်စရာမလိုဘဲ ပေါင်ကနေပဲ လုပ်တာ။ ဒီလူနာအဘွားမှာ တခြားဘာရောဂါမှ မရှိဘဲ ဒီနှလုံးရောဂါကို ကုလိုက်တော့ သူ့ရဲ့ quality of life က ပိုကောင်းသွားတာပေါ့။ ပိုပြီး energy တွေရသွားတာပေါ့။ အသက်ကြီးလဲ ရောဂါနဲ့ကြုံရလို့ အရှုံးမပေးပါနဲ့။ လက်မလျှော့ပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ **နံပါတ်၅** သတိထားသင့်တဲ့နောက်ရောဂါတခုက aortic aneurysm ပါပဲ။ သွေးတိုး၊ cholesterol မြင့်ခြင်း၊ မျိုးရိုးဗီဇ ဒီ၃ချက်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ရောဂါပါ။ Aorta လို့ခေါ်တဲ့သွေးလွှတ်ကြောမကြီးက နံရံတွေပျော့လာပြီး ကျဉ်းလာတာ။ ရောဂါလက္ခဏာက အများစုက သတိမထားမိကြဘူး။ ဘယ်လိုသိကြမလဲဆိုရင် သွေးတိုးရရှိရင် specialist ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး နောက်ဆက်တွဲ aortic aneurysm ရှိနေမလားဆိုပြီး echocardiogram လုပ်ကြည့်ရင်တော့ နည်းနည်းပါးပါးသိနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသား၊ ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ အသက်၆၅နှစ်အထက်ဆိုရင် ဗိုက်ကို echocardiogram လုပ်ကြတယ်။ aortic aneurysm က ပေါက်ထွက်သွားရင် ရင်ဘတ်အရမ်းနာပြီး shock နဲ့လာကြတာများတယ်။ အချိန်မနှောင်းခင်မှာ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသမှုလုပ်ရင် အသက်ရှင်နိုင်ချေများကြပါတယ်။ ပေါက်တဲ့အခါမှာလဲ သွေးကြောနံရံထဲ ပေါက်တာမျိုးဆိုရင် အသက်ရှင်နိုင်ပါတယ်။ အပြင်ကိုပေါက်ထွက်သွားရင်တော့ အသက်ရှင်ဖို့နည်းတယ်။ **နံပါတ်၆** အနေနဲ့က နှလုံးခုန်မြန်တာကိုကြောက်ရသလို နှလုံးခုန်နှေးတာဟာလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း မူးလဲတာတွေ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွန်တာတွေဆိုရင် သတိထားပြီး နှလုံးခုန်နည်းသလား စစ်ဆေးရပါမယ်။ ကုသမှုက အရင်ခေတ်တွေကလို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အခုခေတ်မှာ တိုးတက်နေတာမို့ ကျည်ဆံတောင့်လောက်ရှိတဲ့ pacemaker စက်ကို ရင်ဘတ်မှာ လက်ညှိုးတခုစာခွဲရာပေးပြီး အရေပြားအောက်ကနေ သွေးကြောဆီသွား၊ နှလုံးထဲဝိုင်ယာထည့်ပြီး ရင်ဘတ်အောက်မှာ pocket ပေးပြီး generator ကို အရေပြားအောက်ထည့်ပြီး ပြန်ပိတ်ချုပ်တာ။ ကျမက နှလုံးခွဲစိတ်ဆရာဝန်မဟုတ်ပေမယ့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လူနာတွေကိုမကြောက်ကြဖို့ ပြောပြတာပါ။ **အစအဆုံးထည့်ချိန်က နာရီဝက်ကနေ တစ်နာရီလောက်ပဲ ကြာပါတယ်။** ကုသမှုတွေကောင်းမွန်နေတာမို့ ရောဂါတခုအတွက် မပေါ့ဆဘဲ ကုသမှုခံယူဖို့ ပြောချင်တာပါ။

၉။ မြန်မာတွေအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး life style အတွက် အကြံဉာဏ်ပေးပါဦး။

ပထမဆုံး အစားအသောက်မှာ ဆီနဲ့ cholesterol များတဲ့အစားတွေ လျှော့စားဖို့ပြောချင်ပါတယ်။ **ကျမတို့မိဘတွေလဲ မြန်မာပြည်ကမို့ ဆီပြန်ဟင်းတွေချက်စားကြတာပဲ။ ဆီပြန်ဟင်းတွေစားရင် cholesterol တွေတက်တယ်။ နလုံးရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတယ်။ ဆီလျှော့စားဖို့ပေါ့။ ဆီဆိုရာမှာလဲ စားအုန်းဆီက အဆိုးဆုံးပေါ့။ တခြားဆီတွေမှာလဲ သူ့ဟာနဲ့သူ စားရင် cholesterol က ခန္ဓာကိုယ်မှာတက်တာပါပဲ။** ဆီမှာ လူကိုကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ polysaturated fat များတဲ့ဆီနဲ့၊ လူကိုဒုက္ခမပေးတဲ့ monounsaturated fats တွေများတဲ့ဆီတွေ ရှိပါတယ်။ Olive oil နဲ့ Avocada oil တို့က လူကိုဒုက္ခမပေးတဲ့ monounsaturated fats တွေပါတာများပေမယ့် ဆီဖြစ်တာမို့ အများကြီးစားရင်လဲ မကောင်းပါဘူး။ တခါကြော်ပြီး ဆီကို နောက်ထပ်ပြန်သုံးတာဟာလဲ လူကို cholesterol တက်စေတဲ့အပြင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေပါတယ်။ ကြက်ဥအနှစ်ကလဲ cholesterol များတာမို့ ပုံမှန်လူတွေအတွက် တနေ့တလုံးလောက်ပဲ စားသင့်ပါတယ်။ ရယ်စရာတခုပြောချင်တာက ကျမလူနာအမျိုးသမီးတယောက်က cholesterol မကျဘူး။ သူက ဘာပြောလဲဆိုရင် "နင်အကြံပေးလို့ စားစရာတွေကိုဆီနဲ့မချက်ဘဲ ပြုတ်စားတာကြက်ဥကိုတောင် ငါက ပြုတ်စားတာတနေ့သုံးလုံးစားတယ်" တဲ့။ ကြက်ဥအနှစ်က ပြုတ်စားလဲပဲ cholesterol များပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် non meat protein sources တွေမှာ ကြက်ဥကိုမထည့်ဘဲ Tofu ကိုထည့်တာပါ။ ဒုတိယ Red meat လျှော့စားပါ။ နံပါတ်၃- အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်တွေကိုစားပါ။ အသီးအရွက်စားတယ်ဆိုပေမယ့် မုန်လာဥနီ၊ ပြောင်းဖူး၊ ဂေါ်ဖီ၊ sweet potato, အာလူးတို့က ကဆီဓာတ်သကြားဓာတ်များပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်ကိုစားပါ။ ဥပမာ- Spinach, brochilli တွေကိုစားပါ။ ဆီးချို၊ သွေးတိုးနဲ့ cholesterol က တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆက်နွယ်နေကြတာ။ အစားအစာတွေက တုံးတိဖြတ်ဖို့ခက်တာမို့ သူတို့ပြောကြတာ moderation လို့ခေါ်တာပေါ့နော်။ one per day, a few per week လို့ ပြောကြတယ်။ တနေ့မှာ တခု။ တပတ်မှာ နည်းနည်းပေါ့။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို တပတ်ကို ၁၅၀ မိနစ် လုပ်ပါတဲ့။ တရက်ကို နာရီဝက်နဲ့ ၅ရက်ဖြစ်စေ၊ တနေ့ကို တနာရီနဲ့ တပတ်ကို၃ရက်ဖြစ်စေပေါ့။ ကျမတို့ မြန်မာပြည်ကလာတဲ့သူတွေက **ပစ္စည်းမလဲ " မ မနဲ့။ မောတယ်။ နားနားနေနေနေ" " လှေကားမတက်နဲ့။ မောမယ်" ဆိုတာက ကျမတို့မိသားစုတွေထဲမှာလဲ ကြားနေကျစကားပဲ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးအယူအဆမှားတွေကို ပြင်ကြရမယ်။** ဆေးလိပ်ကတော့ လုံးဝကို ရှောင်ရမယ့်အရာပါ။

၁၀။ ဆေးကုသရမှာကြောက်တဲ့လူနာတွေအတွက် အားပေးစကားပြောပေးပါဦး။

ကျမ ပါးပါးကိုလဲ သူ့အကြောင်းပြောပြဖို့ ခွင့်တောင်းထားတယ်။ ပါးပါးက နှလုံးသွေးကြောပိတ်လို့ bypass surgery လုပ်ရတယ်။ မလုပ်ခင်မှာ ပါးပါးက ကြောက်တယ်။ ကျမတို့က အားပေးလိုက် သူက သဘောတူလိုက်။ ပြီးရင် သူ့ဟာသူ နှလုံးခွဲရမှာကိုကြောက်ပြီးတော့ မခွဲတော့ဘူးဖြစ်သွားပြန်ရော။ သူ့ကို ကျမအလုပ်လုပ်တဲ့ Keck Hospital of USC မှာ ခွဲမယ်ဆိုပြီး သောကြာနေ့ပို့တာ စနေနေ့ကိုခွဲဖို့။ ပါးပါးက ခွဲမယ်၊ မခွဲဘူးလုပ်တာ ၅ခါလုပ်တယ်။ စနေနေ့ ညနေ၂နာရီမှာ ပါးပါးခွဲခန်းထဲရောက်သွားတယ်။ ညနေ၅နာရီမှာ ခွဲပြီးသွားတယ်။ ညနေ၆နာရီမှာ ဆေးရုံကနေ ကျမဆီဖုန်းခေါ်တော့ ပါးပါးက ဘာပြောလဲသိလား " ငါ့ကို ရန်ကုန်ပဲ ပြန်ပို့ပေးတော့။ ငါ နှလုံးမခွဲတော့ဘူး" တဲ့။ သူ နှလုံး bypass surgey လုပ်ထားတာ သူသိတောင်မသိလိုက်ဘူး။ နောက်နေ့ မနက်၈နာရီမှာ ကျမတို့ ဆေးရုံသွားတော့ သူက မနက်စာစားနေပြီ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီနိုင်ငံမှာက ကုသနည်းတွေရော၊ စစ်ဆေးမှုတွေရော၊ ဆေးဝါးတွေရော အကုန်ခေတ်မီနေပြီ။ ကုသမှုခံကြရမှာကို မကြောက်ကြပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

၁၁။ မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ လူငယ်ဆရာဝန်တွေအတွက် Dr.သိင်္ဂီဝင်းပေးချင်တဲ့ message ပြောပေးနော်။

ပထမ message ကတော့ ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ပိုကောင်းတာမို့ အစားအသောက်နဲ့ အနေအထိုင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသောက်၊ နေထိုင်ကြဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကုသမှုခံယူရတာက ပြောရတာလွယ်ပေမယ့် ခက်ပါတယ်။ အချိန်တွေယူရတယ်။ ဖြစ်ပြီဆိုရင်လဲ စောစောစီးစီးသိတယ်ဆိုရင် စောစောကုသလို့ရတယ်။ ဆရာဝန်ဆီက လိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်ယူပြီး သင့်လျော်တဲ့ကုသမှုကိုခံယူပါ။ ဒီနိုင်ငံမှာတိုးတက်ခေတ်မီတဲ့ဆေးဝါးနဲ့ကုသမှုတွေ ရှိတယ်။ ဒုတိယ လူငယ်ဆရာဝန်တွေကိုပြောချင်တာက ဘယ်လောက်စိတ်ဓာတ်ကျကျ၊ စိတ်ညစ်ရရ အားမငယ်ပါနဲ့။ ကျမက ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယသုံးခုလုံးကို ယုံကြည်တယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ပါ။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင်သွားပါ။ တနေ့ရောက်မှာပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

From P2 ရောင်နီ

board- Elvin, Drums - Lin Htet, Piana- Soe Moe နှင့် စောင်းမစုဝေတို့၏ ဂီတတီးခတ်မှုနှင့်တွဲဖက်ပြီး တေးရေးတေးဆို လင်းလင်း၊ တေးသံရှင်ချစ်သုဝေနှင့်အတူ တေးသံရှင်တူးတူးကလဲ ပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ လင်းလင်းနှင့်ချစ်သုဝေတို့၏အမွှာသမီးနှစ်ယောက်ဖြစ်သော ခေတ်ခေတ်နှင့်သစ်သစ်တို့ကလဲ ရောင်နီတေးဂီတပွဲတွင် ပါဝင်အားဖြည့်ခဲ့သည်။ " ရုံအပြည့်ပရိသတ်တွေလာအားပေးကြတယ်။ San Mateo Performing Arts Center ၏ အောက်ထပ်သီရေတာအပြည့်ပါပဲ။ အပေါ်ထပ်ကိုတော့ ကျမတို့ မဖွားပါဘူး။ စုစုပေါင်းရန်ပုံငွေ တစ်သိန်းလေးသောင်းခွဲရပါတယ်။" ဟု FBAC အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သူ Ma Yasmin က ပြောကြားခဲ့သည်။ ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို ရောင်နီ U.S Tour ၏ရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်း တော်လှန်ရေးမိသားစုဝင်များ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ကျဆုံးသွားသောရဲဘော်များနှင့်ကျန်ရစ်သူမိသားစုများ၊ CDM မိသားစုများ၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားမိသားစုများ၊ နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအား ဦးစားပေးထောက်ပံ့သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ရောင်နီ Live in San Francisco Bay Area ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ရောင်နီမိသားစုများနှင့် Free Burma Action Commette Northern California တို့ ပူးပေါင်းစီစဉ်ခဲ့သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပုံတူပန်းချီကားနှင့် အမှတ်တရပစ္စည်းများကိုလဲ လေလံတင်ရောင်းချကာ ရန်ပုံငွေရှာဖွေခဲ့သည်။

ရောင်နီတေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲများကို ဧပြီ၁၂၊ ၂၀၂၅ က Germantown, Maryland ရှိ Seneca Valley High School Theater နှင့် မေ၂၄၊ ၂၀၂၅ က Boston, Massachusetts တို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ရောင်နီ Live in Maryland မှ စုစုပေါင်းရန်ပုံငွေ $145,765 ရရှိပြီး ကုန်ကျစရိတ် $33,187 နှုတ်ပြီး အသားတင်ကျန်ငွေ $112,578 ရရှိကာ မြန်မာပြည် ငလျင်ဘေးသင့်ဒေသများအတွက် $ 30,000 (မြန်မာငွေကျပ် 120,000,000 ကျော်) ကို ကနဦးမျှဝေကူညီခဲ့ပြီးကျန်ရှိငွေများကို မူလရည်ရွယ်ထားသောကဏ္ဍ၃ခုကို မဆိုင်းမတွ လှူဒါန်းမည်ဖြစ်ကြောင်း Maryland Music Concert Facebook page က ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၅တွင် ရေးသားထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ရောင်နီ Live in Boston show မှ စုစုပေါင်းရန်ပုံငွေ $ 63,480 ရရှိခဲ့ပြီး ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မှာ $19,303 နှင့် အသားတင်ကျန်ငွေ $ 44,177 ရရှိခဲ့ပြီး ထိုရရှိငွေများကို ကိုလင်းလင်းတို့ရောင်နီမှဦးဆောင်၍ လိုအပ်သောပြည်တွင်းနေရာများသို့ စတင်စီးဆင်းနေပြီဖြစ်ကြောင်း Boston Free Burma Facebook Page က ဇွန်လ၈ရက်နေ့တွင် ရေးသားထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ရောင်နီတေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲများကို Orlando, Florida တွင် ဇွန်၂၈၊ Bastrop, Texas တွင် ဇူလိုင်၁၉တို့တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။

ခါးတမာ

Neem

Azaairachta indical (Botanical)

စံထွန်းရွှေ

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

►တမာအရွက်မှာ ၃" - ၄" ခန့် သွယ်ရှည်ပြီး အနံမှာ ၁" ခန့် ရှိ၏။ အရွက်၌ ခွေးသွားစိတ်ငယ်များ ပါရှိ၏။ အရသာခါး၏။ တမာအမျိုးအစား မြောက်များစွာရှိ၏။ California ၌ နေရာတကာ ပေါက်တတ်၏။ အရိပ်ခိုပင်အဖြစ်လည်း တွေ့ရ၏။ တမာနှင့် ပတ်သက်၍ စကားပုံအမြောက်အများရှိသလို ကုထုံးဆေးနှင့်လည်း အများအပြား ရှိနေ၏။ ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်က ထင်ရှား၏။

► Anti-Fungal (မှို) ၊ Anti-Bacterial ၊ Anti-Viral ၊ Anti -Microbial (အလွန်သေးငယ်သော ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှား၊

►Gingivitis (သွားဖုံးရောင်နာ) ၊ Periodontitis (သွားဖုံးနှင့် သွားဖုံး ပတ်ဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းခြင်း)၊ Chickenpox (ရေကျောက်၊ ကျောက် ဖြူ ရောဂါ)၊

►Leprosy (အနာကြီးရောဂါ) စသည်တို့အတွက် အသုံးပြုသည်ဟု အာယုဗေဒဆေးကျမ်း၌ ဖော်ပြပါရှိသည်။

►တမာရွက်ကို နှမ်းဆီနှင့်ကြိတ်ပြီး ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ယားနာ၊ ရေယုံနာ၊ နူနာ၊ နှင်းခူနာ၊ ပွေးနာ၊ ပေါင်ကြားယား၊ ဂွတ်နာများအတွက် အသုံးပြုသည်ဟူ၏။

တမာရွက်ပြုတ်ရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်မည်သည့် ဒွါရအပေါက်မဆို သန့်ရှင်းရေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း အာယုဗေဒ၌ ဖော်ပြသည်။

►တမာသီး၏ အဆံ + စမုံစပါး + သကြားအနည်းငယ် ရောကြိတ်ပြီး 2/1 Tsp နေ့စဉ်စားပေးခြင်းဖြင့် မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်း Hemorrhoids ကို အမြန်ပျောက်ကင်းစေသည်ဟူ၏။

► တမာရွက်ပြုတ်ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး (ရေနွေးကြမ်းခွက်) တနေ့ ၂ကြိမ် သောက်ပေးမှု မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်း (Hemorrhoids) ပျောက်ရန်ကို အထူးအကျိုးပြုသည်ဟူ၏။

►တမာရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် နေ့စဉ်ပလုတ် (Gargling) ကျင်းပေးကပါးစပ်ပုတ်နံ့ခြင်းနှင့် သွားရောဂါကို အကျိုးပြုစေ၏။

တမာသည်ခါးသောအရသာရှိသဖြင့် လူသားတို့မနှစ်မြို့ကြသော်လည်းတမာကား လူသားတို့အတွက် များစွာအကျိုးပြု၏။

Amazon တွင် Neem Oil ဟုရှာပြီး အသင့်ထုတ်လုပ်ပြီးကိုဝယ်ယူရနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းပါ အချက်အလက်များနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စံထွန်းရွှေ

626 - 512 - 3139

(ဇာယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၆)

English for Emergencies

ဗိုလ်ကျော်မြင့်

အမေရိကားတွင် ရောက်နေကြသည့် မြန်မာအများစုမှာ ကားမောင်းနေစဉ် accident နှင့် ကြုံတွေ့ရမည်ကို လွန်စွာ ကြောက်တတ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ accident နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့လျှင် ဘာလုပ်ရမည်၊ ဘယ်လို ပြောရဆိုရမည်ကို မသိသူများ ရှိပါသည်။ အချို့မှာ သိနေသည့်တိုင် အင်္ဂလိပ်စကား ကောင်းကောင်း မပြောနိုင်၍ မိမိပြောချင်သည်ကို မပြောတတ်သူများလည်း ရှိပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ပြောမှား၊ ဆိုမှား ဖြစ်ခဲ့ရင် မိမိဘက်က မှန်ပါလျက်နှင့် အရှုံးပေါ်ပြီး accident ဟာ မိမိရဲ့အပြစ် ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်လေးများကို အထူး သတိပြုစေလိုပါသည်။

License မပါဘဲ ၊ မရှိဘဲ လုံးဝ ကားမောင်းဖို့ မစဉ်းစားပါနှင့် ။ အလားတူပင် Car insurance မရှိဘဲ ကားမောင်းဖို့ လုံးဝ မကြိုးစားသင့်ပါ။ License မရှိသေးရင် ရလာသည်အထိ စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် စောင့်ပါ။ Insurance မရှိသေးလျှင် မြန်မာ Insurance agent များနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ဝယ်ယူထားပါ။

State Farm တို့ Farmer's တို့လို နံမည်ကြီး Insurance companies များနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည့် မြန်မာ Insurance agent များ ရှိပါသည်။ ထိုသူများသည် မြန်မာအချင်းချင်း ကူညီဖို့ အစဉ်သင့်ပါ။ ထိုလူများထံ အကူအညီတောင်းပြီး Car insurance ကို ဝယ်ယူထားပြီးမှ ကားမောင်းပါ။ License ရော၊ Proof of insurance ပါ လက်ထဲတွင် ရောက်နေပြီ ဆိုပါစို့။ ကားမောင်းသည့် အခါတိုင်း ၊ မိမိ လက်ထဲတွင် License ရှိနေဖို့ လိုပါသည်။ Proof of insurance စာရွက်စာတမ်းများကိုလည်း ကားထဲတွင် ဆောင်ထားဖို့ လိုပါသည်။

ထို့အပြင် Registration documents များကိုလည်း ကားထဲ၌ ထည့်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ accident နှင့် ကြုံခဲ့လျှင် Police officers နှင့် ကြုံခဲ့လျှင် အလွယ်တကူ ထုတ်ပြနိုင်ရန် စီစဉ်ထားဖို့ လိုပါသည်။ အကောင်းဆုံးကတော့ accident မဖြစ်ရန် ရှောင်နိုင်ဖို့ပေါ့နော်။ သို့သော် မတတ်သာလို့ Accident နဲ့ ကြုံရပြီဆိုရင်တော့ ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာပြောရမယ်ဆိုတာကို ကြိုတင် စဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကားတိုက်မိပြီ ဆိုပါစို့။ ပထမဆုံးတဖြတ် Driver ကို "Are you okay? " ဟု မေးစမ်းလိုက်ပါ။ အကယ်၍ Passenger များ ကားပေါ် ပါလာခဲ့လျှင် "Is everyone okay?" ဟု ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး မေးလိုက်ပါ။ ရန် မလိုပါနှင့်။

accident ဆိုတာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မည်သူမဆို မှားတတ်ပါသည်။ ရန်လိုခဲ့လျှင်၊ ရန်စကားနှင့် စခဲ့လျှင် သာမန် accident လေးမှ misdemeanor တို့ Felony တို့အထိ တိုးသွားပြီး ကြီးမားသောပြဿနာတခု ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှတ်ထားဖို့ကတော့ ဒီ accident ဖြစ်ရတာ မိမိရဲ့အပြစ်လို့ ယောင်ပြီး မဝန်ခံလိုက်ပါနှင့်၊ တဖက် driver ရဲ့ အပြစ်လို့လည်း မစွပ်စွဲလိုက်ပါနှင့်။ ဒီနေရာမှာ ပြောစရာစကား တခုဘဲရှိပါသည်။

Let's exchange insurance information သို့မဟုတ် We should exchange information မိမိရဲ့ စာရွက်စာတမ်းများကို ပြပါ။

Here is my information. Now, may I have yours?

ဒီလိုပြောပြီး တဖက် driver ရဲ့ information ကို ကူးယူထားပါ။ insurance ချင်း စကားပြောကြပါလိမ့်မည်။ မိမိရဲ့ အပူမဟုတ်တော့ပါ။ accident အများစုဟာ ယခုလိုဘဲ ပြီးဆုံးသွားလေ့ ရှိပါတယ်။ အကယ်၍ တဖက် Driver က License လည်း မရှိ၊ insurance လည်း မရှိခဲ့ရင်တော့ ထိုသူနှင့် ခပ်ဝေးဝေးမှာနေပြီး 911 ကိုသာ ဆက်လိုက်ပါ။ တဖက်က

What is the nature of your emergency ? လို့ မေးလာသည့်အခါ
"I just got in an accident and the other driver is not cooperating.
I am at _______________ . I need help." ဟု ရှင်းပြဖို့ လိုပါသည်။

ထို့နောက် ရဲများရောက်ရှိလာရန် စောင့်နေရုံပါ။ ရဲများ ရောက်လာသည့်အခါ

Here are my documents.
My license and proof of insurance. I don't think it's my fault.
The other driver has no documentation or the other driver is refusing to provide any documents.

စသဖြင့် ရှင်းပြလိုက်ရင် ကိစ္စ ပြီးပါပြီ။ Accident နှင့် ကြုံတွေ့ရပြီး တပတ်၊ နှစ်ပတ်ခန့်ကြာသည့်အခါ insurance မှ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် စကားပြောရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ မြန်မာ insurance agent များမှ ဆက်သွားထားသူများအတွက်တော့ စိုးရိမ်စရာ လုံးဝမလိုပါ။ ထိုသူများက ကူညီပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မြန်မာ insurance agent များ မရှိသည့်နေရာတွင် နေထိုင်သူများဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ သို့မဟုတ် မြန်မာ insurance agent များနှင့် မသိခဲ့သူများ ဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ မိမိတတ်သမျှ၊ မှတ်သမျှနှင့် စခန်းသွားရတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဒီတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း စကားပြောတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည့် accident ကို အရိုးဆုံး၊ အရှင်းဆုံး Describe လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ -

The car ahead of me stopped suddenly. I was able to stop because I was driving at a normal speed.
But the car behind me couldn't. He was driving a bit fast. He hit me from behind.

နောက်ထပ် ဥပမာတခု ထပ်ပေးပါဦးမည်။

The light turned green, so I started moving into the intersection. He ran a red light and smashed into me. He is totally in the wrong.

အချို့ insurance မှ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရိုင်းတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်စကား ကောင်းကောင်း မပြောတတ်မှန်းသိလျှင် ပို၍ရိုင်းတတ်ပါသည်။ ထိုသူမျိုးနှင့် ကြုံခဲ့ရလျှင် ဖုံးကိုသာ ချလိုက်ပါ။ မိမိ၏ agent ကို ဆက်ပြီး complain လုပ်ပါ။ ရိုင်းရိုင်းဆိုင်းဆိုင်း ပြောဆိုသူများကို သည်းခံစရာ မလိုပါ။ စာဖတ်သူအားလုံး accident များနှင့် ကင်းဝေးကြပါစေ။ အကယ်၍ ကြုံကြိုက်ခဲ့လျှင်လည်း ကူညီပေးနိုင်မည့် မြန်မာနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

Los Angeles
ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
Rangoon California Burmese Food House
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA

Bay Area
Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)
ဒေါ်ထွေးလေးနိုင်

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

• 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

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

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

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

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

Call NOW!

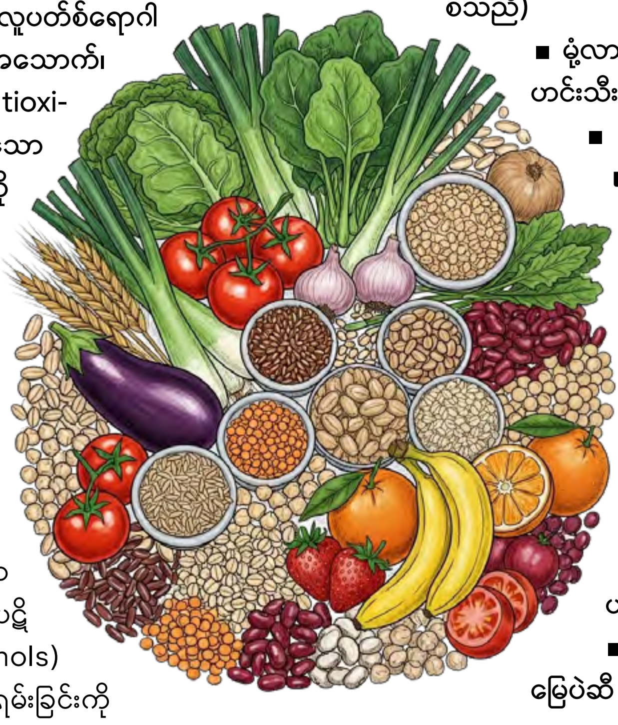
အပင်အခြေခံအစားအသောက်

Plant-Based Diet

Healthcare

ဗသန္တာအောင်(ဆေးပညာဘွဲ့)UCLA

အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် လူတိုင်းအတွက်ရော၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ (Rheumatoid Arthritis) နှင့် လူပတ်စ်ရောဂါ (Lupus) ရှိသူများအတွက်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိသော ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် လူပတ်စ်ရောဂါ ရှိသူများအတွက်၊ အပင်အခြေခံ အစားအသောက်၊ အထူးသဖြင့် အမျှင်ဓာတ်၊ ပဋိပစ္စည်း (antioxidants)၊ နှင့် အိုမီဂါ-၃ ကြွယ်ဝသော အစားအသောက်သည် ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို ကောင်းမွန်စေပြီး၊ အချို့သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။



အပင်အခြေခံ အစားအသောက်၏ ယေဘုယျ အကျိုးကျေးဇူးများ

ရောင်ရမ်းခြင်း လျှော့ချခြင်း-- မက်ဒီတာရေးနီးယံ အစားအသောက်ကဲ့သို့သော အပင်အခြေခံ အစားအသောက်များတွင် ပဋိပစ္စည်းများနှင့် ပိုလီဖီနိုးများ (polyphenols) သဘာဝအရ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပြီး၊ ရောင်ရမ်းခြင်းကို တိုက်ဖျက်ကာ အောက်စီဒေးရှင်းဒဏ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေး တိုးတက်ခြင်း-- အပင်အစားအသောက်များတွင် ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသော အမျှင်ဓာတ်သည် ကျန်းမာသော အူလမ်းကြောင်း အဏုဇီဝများကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး၊ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ထိန်းညှိခြင်း အခန်းကဏ္ဍ ပါဝင်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းချုပ်ခြင်း- အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းခြင်းကို အားပေးနိုင်ပြီး၊ ယေဘုယျ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိပြီး အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်သော အခြေအနေများကို အထူးအကျိုးရှိပါသည်။

နာတာရှည် ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျှော့ချခြင်း-- လေ့လာမှုများအရ အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် ဆီးချို နှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည် ရောဂါများဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် လူပတ်စ်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ

နာကျင်မှုနှင့် တောင့်တင်းမှု လျှော့ချခြင်း-- လေ့လာမှု အချို့အရ အဆီနည်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးသန့် အစားအသောက်သည် အဆစ်ရောင်ရောဂါလူနာများ၏ အဆစ်နာကျင်မှု၊ တောင့်တင်းမှုနှင့် ရောင်ရမ်းမှုကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။

CRP အဆင့် လျှော့ချခြင်း-- အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် ရောင်ရမ်းမှု၏ အညွှန်းကိန်းဖြစ်သော C-reactive protein (CRP) အဆင့်များကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ CRP သည် သွေးစစ်ခြင်းတွင် တိုင်းတာနိုင်သော အဆင့်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောင်ရမ်းမှုရှိမရှိကို ညွှန်ပြပါသည်။

ဆေးဝါး လိုအပ်မှု လျှော့ချနိုင်ခြေ-- ရောင်ရမ်းမှုကို လျှော့ချပြီး ရောဂါလက္ခဏာများကို ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြင့်၊ အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် အချို့သူများကို အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ဆေးဝါး နည်းပါးနိုင်စေပါသည်။

လူပတ်စ်ရောဂါ (Lupus) အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ

ရောင်ရမ်းမှု လျှော့ချခြင်း-- အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် လူပတ်စ်ရောဂါတွင် ရောင်ရမ်းမှုကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အကူအညီ ပေးနိုင်ပြီး၊ anti-dsDNA antibodies နှင့် interleukins ကဲ့သို့သော ရောင်ရမ်းမှု အညွှန်းကိန်းများ၏ အဆင့်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှု တိုးတက်ခြင်း-- လေ့လာမှု အချို့အရ အပင်အခြေခံ အစားအသောက်နှင့် လူပတ်စ်လူနာများ၏ ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှု တိုးတက်ခြင်းကြား ဆက်နွှယ်မှု ရှိနိုင်ကြောင်း ညွှန်းဆိုပါသည်။

အပင်အခြေခံ အစားအသောက် ဥပမာများ

အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် အပင်များမှ ရရှိသော အစားအသောက်များကို အဓိက ထားသည့် သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကောက်နှံများ၊ ပဲများ နှင့် အစေ့များ ကို အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် သုံးစွဲသည်။ တိရစ္ဆာန်ထွက် ပစ္စည်းများဖြစ်သော အသား၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ နှင့် ကြက်ဥများကို ယေဘုယျအားဖြင့် မစားခြင်း သို့မဟုတ် နည်းပါးစွာ စားခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

သစ်သီးများ--

- ဘယ်ရီသီးများ (စတော်ဘယ်ရီ၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ ရက်စ်ဘယ်ရီ စသည်)
- လိမ္မော်သီးမျိုးများ (လိမ္မော်၊ ရှောက်သီး စသည်)
- ပန်းသီး၊ မက်မွန်သီး၊ ငှက်ပျောသီး
- နာနတ်သီး၊ ကီဝီသီး၊ သရက်သီး စသည့် အခြားသစ်သီးများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- အရွက်စိမ်းများ
- ပန်းဂေါ်ဖီမျိုးများ (ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီဖြူ၊ ဘရပ်စ်ဆဲလ်စပရောက် စသည်)
- မုံ့လာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ ခရမ်းသီး စသည့် အခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အာလူးမျိုးများ (အာလူး၊ ဗူးသီး)

ကောက်နှံများ--

- ဆန်မြည်း (Oatmeal) ၊ ကွီနိုအာ (Quinoa)၊ ဗာလီ၊ ဘတ်ဝီးတ် (Buckwheat)

ပဲများ--

- ပဲမျိုးများ (ပဲနီ၊ ပဲနက်၊ ပဲစိမ်း စသည်)

အစေ့များ--

- အစေ့အသီးများ (သီဟိုလ်စေ့၊ သစ်ကြားစေ့ စသည်)
- အစေ့များ (ချီယာစေ့ (Chia seeds)၊ ဟမ်းစေ့ (Hemp seeds) ၊ flaxseed စသည်)
- အစေ့အသီး ဆီများ (ဘဒံဆီ (Almond oil) ၊ မြေပဲဆီ ၊ သံလွင်ဆီ၊ စသည်)

အပင်အခြေခံ အစားအသောက် နမူနာများ

အပင်အခြေခံ နမူနာ – အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ

မနက်စာ-- ဘယ်ရီသီးများ ကြွယ်ဝသော "Berry overnight oat" - ဤနမူနာသည် ဘယ်ရီသီးများ ကြွယ်ဝပြီး အေးခဲ သို့မဟုတ် လတ်ဆတ်သော သီးနှံများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

နေ့လည်စာ-- မက်ဒီတာရေးနီးယံ ပဲစားလတ်ဆတ် (Mediterranean lentil salad with chickpea) - ပရိုတင်း ကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးသန့် အစားအသောက်ဖြစ်ပြီး ပဲ၊ နီရောင်ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် အဖြူဝိုင်ကျင်းရည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။

ညစာ-- "Tofu stir fry" တို့ဟူးကြော်နှပ် - ဒီချက်နည်းက မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့လွယ်ကူပြီး နှမ်းဆီ၊ ပဲငံပြာရည်နဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေသုံးပါသည်။

မြန်မာ အပင်အခြေခံ အစားအသောက် နမူနာ

မနက်စာ-- ရှမ်း တိုဟူး (Shan Tofu Soup - Tohu Nuway)--

နေ့လည်စာ-- ထမင်း၊ လဖက်သုပ် (Tea Leaf Salad - Laphet Thoke)

ညစာ--

- မြန်မာ ဒါးလ် (Burmese Dal)-- ပဲဟင်း - အာဟာရ ပြည့်စုံပြီး အရသာရှိသော ပဲ ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ဇီယာကဲ့သို့သော အမွှေးအကြိုင် ထည့်၍ ကြက်သွန်နီကြော်နှင့် နံနံပင်ရွက်ဖြင့် ဖုံးထားသည်။
- **ထွဲဖက်စား**-- ထမင်း သို့မဟုတ် ချပါတီ

ခေါက်များ/အချိုပွဲများ--

- လတ်ဆတ်သော သီးနှံများ
- အကြော် ဆမိုစာ၊ ဘူးသီးကြော်

အရေးကြီးသော ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ

အာဟာရ မျှတမှု-- အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် အာဟာရ မျှတမှု ရှိရန် အရေးကြီးပြီး၊ လုံလောက်သော ပရိုတင်း၊ သံ၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင် B12 (တိရစ္ဆာန်ထွက် ပစ္စည်းများ မစားလျှင်) လိုအပ်ပါသည်။

တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်လျော်သော ကုသမှု-- တစ်ဦးအတွက် အကျိုးရှိသည်မှာ အခြားတစ်ဦးအတွက် အကျိုးမရှိနိုင်သောကြောင့်၊ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်လျော်သော အစီအစဉ် ရေးဆွဲရန် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် မှတ်ပုံတင် အာဟာရ ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကုသနည်းမဟုတ်ဘဲ ဖြည့်စွက်ကုသမှု-- အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် အဆစ်ရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် လူပတ်စ်ရောဂါ အတွက် ကုသနည်းမဟုတ်ဘဲ၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်နှင့် ယေဘုယျ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေရာတွင် ကိရိယာတစ်ခုမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

နိဂုံး

နောက်ထပ် သုတေသနများ လိုအပ်နေသော်လည်း၊ အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် ယေဘုယျ ကျန်းမာရေးနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် လူပတ်စ်ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ထို့အပြင် အပင်အခြေခံ အစားအသောက်သည် ဆီးချို နှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည် ရောဂါလူနာများအတွက် ဘေးကင်းပြီး အကျိုးရှိနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

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

From P17 အလှပန်း

she always pushes me to be the best person I can possibly be. She has helped the Burmese community ever since we came to America and I want to continue her legacy.

8. How do you believe you can be involved in the Burmese community in the SF Bay Area?

I will continue assisting the fundraisers at the community events, I will try to participate in future performances, and I want to use my creative skills to both uplift and unify our local community. I aim to be a dependable resource for designing event flyers, social media graphics, and promotional materials, just anything that helps bring our people together and celebrate our culture. I also hope to host accessible design workshops for younger Burmese creatives, empowering them to express themselves and contribute to the community through art.

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

Our identity is powerful. Being Burmese American can feel like living in two different worlds, but that's also what makes it special. Whether you're more in touch with your roots or still figuring it all out, you're not alone. We're all navigating this in our own way. Don't be afraid to hold onto your culture, even if it sometimes feels out of place. Things like speaking Burmese at home, eating mohinga for breakfast, or celebrating Thingyan it's all part of who we are, and that's something to be proud of. At the same time, it's okay if you don't have it all figured out. We're learning, growing, and creating our own version of what it means to be Burmese American. So let's support each other, share our stories, and make space for all the different ways we show up in this world. We're in this together.

သွားကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပေး

Feature

လုံဗလေးမွှန်မွှန်

အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ သွားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ပိုများလာပါတယ်။ Healthy Policy Institute ရဲ့ အဆိုအရ အသက် (၅၀) ဝန်းကျင်မှာ သွားပိုးပေါက်ဖာရတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အသက် (၆၀) လောက်ဆိုရင်တော့ သွားပိုးစားတာကို ကုသရဖို့ သေချာသလောက်ပါပဲ။ သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုမျိုးလိုအပ်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ လွယ်ကူရိုးရှင်းပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ အိမ်မှာပဲ သင့်သွားတွေကို သေချာဂရုစိုက်ဖို့ပါပဲ။

သတင်းကောင်းတစ်ခုကတော့ ယနေ့ခေတ်လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့သွားတွေကို ဟိုအရင်တုန်းကထက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ပိုကြာတဲ့အထိ မပျက်စီးမကျိုးပဲ့အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ သွားတစ်ချောင်းဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း သွားအမြစ်တုအစားထိုးကုသခြင်း (dental implant) နဲ့ သွားပြန်စိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုစိုက်ထားတဲ့သွားကို သေချာဂရုစိုက်ရမှာဖြစ်ပြီး အချိန်တစ်ခုရောက်ရင်တော့ အသစ်တစ်ခုနဲ့ ပြန်လည်အစားထိုးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ကျရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါလို နာတာရှည်ရောဂါတွေအတွက် သောက်ရတဲ့ဆေးတွေကလည်း ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အဲဒီကနေမှ သွားပိုးစားနိုင်ခြေကို ပိုမိုမြင့်တက်စေပါတယ်။

တစ်ချို့သော သွားကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို သေချာဂရုစိုက်ကုသဖို့လိုပေမယ့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပေးခြင်းနဲ့ သွားကြားတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံအချက်တွေကတော့ မပြောင်းလဲပါဘူး။ ကျန်းမာတဲ့သွားတွေကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆို ဈေးကြီးတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်သုံးသင့်တယ်လို့ ဆွဲဆောင်နေကြပေမယ့် တကယ်တမ်းတော့လည်း သွားကျန်းမာရေးအတွက် ငွေကြေးအများကြီး ကုန်ကျစရာမလိုပါဘူး။

သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သည့် အကြိမ်ရေ

အိမ်မှာ သွားသန့်ရှင်းရေးကို သေချာဂရုစိုက်တယ်ဆိုရင်တောင် သွားဆရာဝန်ဆီ ပုံမှန်သွားပြီး သွားစစ်ဆေးမှုတွေနဲ့ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ချို့လူတွေကတော့ ပုံမှန် တစ်နှစ်ကို နှစ်ကြိမ်ထက် ပိုသွားဖို့လိုနိုင်ပြီး တစ်ချို့အတွက်ကတော့ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်လောက်သွားရုံနဲ့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သုတေသီအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Cochrane ရဲ့ ၂၀၂၀ ခုနှစ် သုံးသပ်ချက်အရ ၆ လတစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်ဆီ သွားလေ့ရှိသူတွေနဲ့ သွားပြဿနာကြောင့် ဆရာဝန်ချိန်းဆိုတဲ့အတိုင်း သွားရောက်ကုသသူတွေမှာ သွားနဲ့ခံတွင်းကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုချင်း တူညီတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သွားဖုံးရောဂါ (periodontal disease) အတွက် ကုသမှုခံယူနေသူများ သို့မဟုတ် သဘာဝသွားထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ပျက်စီးနိုင်တဲ့ သွားအမြစ်တု (dental implants) စိုက်ထားသူများဟာ ၃ လတစ်ကြိမ်ခန့် သွားဆရာဝန်ဆီ သွားရောက်ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့သွားဆရာဝန်က သွားကိုစစ်ဆေးရမယ့်အချိန်တွေနဲ့ နေ့စဉ်သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု နည်းစနစ်တွေကို သင့်အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်အောင် စီစဉ်ညွှန်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

သွားဆရာဝန်ဆီ မသွားတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာလည်း သင့်ရဲ့သွားတွေနဲ့ ခံတွင်းတစ်ခုလုံး အကောင်းဆုံးကျန်းမာနေအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

သွားတိုက်ဆေးရွေးချယ်မှု

အရေးကြီးတဲ့ ဖလိုရိုဒ် [Fluoride]

ဖလိုရိုဒ်ဟာ သွားပိုးပေါက်ဖြစ်ခြင်းနဲ့ သွားပိုးစားခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းထက်ဓာတ်တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေက သက်သေပြထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဖလိုရိုဒ်အစား hydroxyapatite လိုမျိုး သွားကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ ရှိလာပေမယ့် အမေရိကန်သွားဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း(American Dental Association) ကတော့ လက်ရှိအချိန်မှာ ဖလိုရိုဒ်က အကောင်းဆုံးဖြစ်နေဆဲပါပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

ခံတွင်းထဲမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ သွားမှာကျန်ရှိတဲ့ အစာအကြွင်းအကျန်တွေ၊ အထူးသဖြင့် သကြားဓာတ်ပါတဲ့အရာတွေကို စားသုံးလိုက်တဲ့အခါ သွားပိုးပေါက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီဘက်တီးရီးယားတွေဟာ သကြားတွေကို စားသုံးလိုက်ပြီး အက်ဆစ်ဓာတ်ကို ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ ဒီအက်ဆစ်ဓာတ်ဟာ သွားကြွေလွှာမှာရှိတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး သွားပိုးပေါက်တွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဖလိုရိုဒ်က ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သတ္တုဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးပြီး သွားကြွေလွှာကို ပိုမိုခိုင်ခံ့စေကာ ပျက်စီးမှုတွေကိုလည်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပါတယ်။

သွားတိုက်ဆေးဝယ်တဲ့အခါ အမေရိကန်သွားဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းရဲ့ လက်ခံကြောင်း အသိအမှတ်ပြုတံဆိပ် (ADA Seal of Acceptance) ပါတာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူသင့်ပါတယ်။ ဒီတံဆိပ်ကို ရဖို့အတွက် ထုတ်လုပ်သူတွေဟာ သွားတိုက်ဆေးထဲမှာ ဖလိုရိုဒ်ကိုထည့်ရမှာဖြစ်တဲ့အပြင်၊ သွားတိုက်ဆေးက လွန်ကဲစွာတိုက်စားမှု မဖြစ်စေရဘူးဆိုတဲ့အချက် အပါအဝင် အခြားဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ ထိရောက်မှုစံနှုန်းတွေကိုလည်း ပြည့်မီရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (သွားတိုက်ဆေးရဲ့တိုက်စားမှုက လွန်ကဲသွားတဲ့အခါ သွားကြွေလွှာကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။)

သတိပြုသင့်သော ပါဝင်ပစ္စည်း

ပါးစပ်ထဲမှာ ကျိုင်းအနာ (caker sores) ပေါက်တတ်သူတွေအနေနဲ့ sodium lauryl sulfate (SLS) မပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်ရဲ့ သုတေသနသုံးသပ်ချက်တစ်ခုအရ SLS မပါဝင်တဲ့ သွားတိုက်ဆေးဟာ ကျိုင်းအနာပေါက်လေ့ရှိသူတွေ (အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်) ကို အနာပေါက်တာ သက်သာစေတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် activated charcoal

Activated charcoal ကို သွားတိုက်ဆေးအပါအဝင် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးမှာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြပြောဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူက **တိုက်စားမှုပြင်းထန်တဲ့အတွက် သွားကြွေလွှာကို ပျက်စီးစေပြီး သွားကျဉ်ခြင်းကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။**

သွားတိုက်ဆေးပမာဏ

ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအနေနဲ့ **သွားတိုက်ဆေးကို ပဲစေ့တစ်စေ့စာ ပမာဏလောက်ပဲ သုံးဖို့လိုပါတယ်။** ဒီပမာဏလောက်ဆိုရင် ခံတွင်းတစ်ခုလုံးစာ အမြှုပ်လုံလုံလောက်လောက် ထွက်နိုင်ပါတယ်။

သွားတိုက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိမှားနေကြတဲ့အချက်ကတော့ သွားတိုက်ပြီးရင် ပါးစပ်ကို သေချာရေပြန်ဆေးချသင့်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ လေ့လာမှုတွေက ဖော်ပြထားတာကတော့ သွားတိုက်ဆေးမှာပါတဲ့ ဖလိုရိုဒ်ဟာ ရေပြန်မဆေးဘဲ ထားလိုက်မှသာ သွားကြွေလွှာပေါ်မှာ အချိန်ကြာကြာရှိနေနိုင်ပြီး သွားတွေကို ပိုမိုခိုင်ခံ့အောင်နဲ့ သွားပိုးပေါက်မဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးမှာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Prescription paste များ

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ ဝယ်လို့ရတဲ့ သွားတိုက်ဆေး (prescription toothpaste) တွေဟာ ဖလိုရိုဒ်ပမာဏ ပိုများစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် သင့်အတွက် သင့်တော်မလားဆိုတာ **သင့်ရဲ့ သွားဆရာဝန်ကို မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။** အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါ (အထူးသဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ဆေးတွေသောက်နေရရင်) ပြင်းထန်ပါးစပ်ခြောက်သွေ့မှု (severe dry mouth) ဖြစ်လာတတ်ပြီး သွားပိုးပေါက်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားဖုံးရောဂါ (periodontal disease) ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း သွားကြွေလွှာမရှိတဲ့ သွားအမြစ်တွေ ပေါ်ထွက်လာတဲ့အတွက် သွားပိုးစားခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်း

သွားပွတ်တံအနုကို ရွေးချယ်ပါ။

အမွေးနု (soft bristles) သို့မဟုတ် အမွေးအလွန်နု (extra-soft bristles) တဲ့ သွားပွတ်တံကို အသုံးပြုပါ။ သွားပွတ်တံအမျိုးအစားတွေ အများကြီးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူကြတဲ့အခါ သွားပွတ်တံရဲ့ ခေါင်းပုံစံ၊ တံဆိပ်နဲ့ အခြားလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ကြည့်ရုံတင်မကဘဲ အမွေးအနုအမာကိုပါ သေချာသတိပြု ရွေးချယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သွားပွတ်တံဘူးခွံမှာ soft သို့မဟုတ် extra soft လို့ ပါတာကို ရွေးဝယ်ပါ။

သွားပွတ်တံအမာကို ရှောင်ပါ။

အမွေးမာ (medium or hard) သွားပွတ်တံတွေကို လုံးဝမသုံးသင့်ပါဘူး။ ဒီလို မာပြီးကြမ်းတဲ့ အမွေးပါတဲ့ သွားပွတ်တံတွေဟာ ပါးစပ်အတွက် သုံးရမှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ပဲ သိမ်းထားလိုက်ပါ။ အမေရိကန်သွားဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အဆိုအရ သွားပွတ်တံအမာတွေဟာ သွားဖုံးနဲ့ သွားကြွေလွှာတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံ၏ အားသာချက်များ

သမားရိုးကျအတိုင်း သွားပွတ်တံကို လက်နဲ့ကိုင်ပြီး သွားတိုက်တာကလည်း ခံတွင်းကို လုံးဝကျန်းမာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၂၀၁၄ ခုနှစ် Cochrane ရဲ့ သုံးသပ်ချက်အရ **လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံ (electric toothbrush) ကို သုံးလကြာအသုံးပြုခြင်းဟာ သွားချေး (plaque) ကို ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း ပိုလျော့နည်းစေပြီး သွားဖုံးရောင်ခြင်း (gingivitis) ကို ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချပေးတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။**

CR က(၈၆)မှတ် အမြင့်ဆုံးသတ်မှတ်ပေးတဲ့ လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံ

လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံတွေမှာ အခြားကောင်းကျိုးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံတွေရဲ့ လက်ကိုင်တွေက ပိုကြီးတဲ့အတွက် သမားရိုးကျသွားပွတ်တံကို ကိုင်တိုက်ရတာ ခက်ခဲတဲ့သူတွေအတွက် ပိုအဆင်ပြေစေပါတယ်။

အဝိုင်းပုံ သွားပွတ်တံခေါင်းရှိပြီး စက်ဝိုင်းပုံတုန်ခါတဲ့ oscillating electric toothbrush တွေနဲ့ လေးထောင့်ပုံ သွားပွတ်တံခေါင်းရှိပြီး အထက်အောက်တုန်ခါတဲ့ sonic toothbrush တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ သိသိသာသာ ကွဲပြားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

သွားတိုက်သင့်သည့် အကြိမ်ရေ

တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ အနည်းဆုံး ၂ မိနစ်ကြာအောင် သွားတိုက်သင့်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံတွေမှာ အချိန်မှတ်လို့ရတဲ့ timer စနစ် ပါဝင်ပြီးသားမို့ သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သုတေသနအချို့အရတော့ လူအများစုဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဒီသတ်မှတ်ချိန်ထက် လျော့နည်းပြီး တစ်မိနစ် (သို့မဟုတ်) တစ်မိနစ်အောက်လောက် ကြာအောင်သာ သွားတိုက်တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယုတ္တိရှိရှိ စဉ်းစားကြည့်ရင်လည်း သိနိုင်သလို ၂၀၀၉ ခုနှစ် Journal of Dental Hygiene ရဲ့ လေ့လာမှုရဲ့ အဆိုအရ သိရတာကလည်း သွားတိုက်ချိန်ပိုကြာလေ သွားချေးတွေပိုပြောင်လေ ဆိုတာပါပဲ။ ၂ မိနစ်ထက် ပိုကြာကြာတိုက်ရင်တော့လည်း သိပ်အကျိုးထူးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သွားတိုက်နည်းမှန်ကန်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

သွားဖုံးပြဿနာရှိသူများ

သွားဖုံးပြဿနာရှိတယ်ဆိုရင် သွားတွေကို သန့်ရှင်းနေအောင်ထားဖို့က အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခုပဲ။ သွားတွေပိုသန့်အောင်ဆိုပြီး ခပ်ပြင်းပြင်း သွားတိုက်မိတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ **အားပြင်းပြင်းနဲ့ သွားတိုက်ခြင်းက သွားဖုံးနိမ့်ကျပျက်စီးခြင်း (receding gums) လိုမျိုး ပြဿနာတွေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။** သွားဖုံးနိမ့်ကျပျက်စီးခြင်းကြောင့် သွားအမြစ်တွေ ပေါ်လာပြီး သွားပိုးပေါက်ဖြစ်ခြင်းနဲ့ သွားပိုးစားခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများလာစေပါတယ်။

လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံတွေမှာ ဖိအားအာရုံခံစနစ် (pressure sensor) ပါဝင်တဲ့အတွက် သွားတိုက်အားပြင်းလွန်းတာမျိုး မဖြစ်စေတော့ဘဲ သွားဖုံးထိခိုက်မှုတွေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သွားပွတ်ကြိုး အသုံးပြုနည်း

သွားပွတ်ကြိုး၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဖယောင်းအုပ်ထားတဲ့ သို့မဟုတ် ဖယောင်းမအုပ်ထားတဲ့ ကြိုးသီးသန့်သွားပွတ်ကြိုး (waxed or unwaxed string floss)၊ တစ်ခါသုံးသွားပွတ်ကြိုးတံ (floss pick) နဲ့ သွားကြားသန့်ရှင်းရေးဘရက်ရှ် (interdental cleaning brush) တွေကို မိမိနှစ်သက်ရာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ **သွားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားတွေဟာ သွားတိုက်ခြင်းလောက် ခိုင်မာမှုမရှိပါဘူး။** ၂၀၁၉ ခုနှစ် Cochrane သုံးသပ်ချက်တစ်ခုအရတော့ သွားတိုက်ခြင်းအပြင် သွားပွတ်ကြိုးပါ ထပ်သုံးခြင်းဟာ သွားတိုက်ခြင်းတစ်ခုတည်း ပြုလုပ်တာထက် သွားချေးနဲ့ သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ပိုလျော့နည်းစေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သက်သေအထောက်အထားတွေက ခိုင်မာမှုနည်းပါးတယ်လို့ သတိပေးထားပါတယ်။ သွားဆရာဝန်တွေကတော့ သွားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းဟာ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် ကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပုံမှန်သွားတိုက်မယ်ဆိုရင်တောင်မှ သွားပွတ်ကြိုးမသုံးဘူးဆိုရင် သွားပိုးစားစေနိုင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ သွားကြားတွေထဲမှာ ရှိနေနိုင်ဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေအားသုံးသွားသန့်ရှင်းရေးစက်

ရေအားသုံးသွားသန့်ရှင်းရေးစက် (water flosser) တွေဟာ သွားပွတ်ကြိုးတွေလောက်တော့ ထိရောက်မှုမရှိပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် သွားပွတ်ကြိုးသုံးဖို့ ခက်ခဲတဲ့သူတွေ၊ သွားညှိစက် (braces) သို့မဟုတ် အသေတပ်သွားထိန်း (permanent retainer) တပ်ဆင်ထားတဲ့သူတွေနဲ့ သွားမြစ်တုစိုက်တာ၊ သွားတံတားထိုးစိုက်တာ၊ သွားအစွပ်စွပ်တာ စတဲ့ သွားနဲ့ပတ်သက်တာတွေ ပြုလုပ်ထားသူတွေအတွက်တော့ water flosser က အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်စရာတစ်ခုပါပဲ။ Water flosser ရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အထောက်အထားတွေတာတော့ အတော်လေးအားရစရာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွားပွတ်ကြိုးအစား water flosser ကို အစားထိုးသုံးဖို့အတွက် ထောက်ခံချက်မပေးထားသေးပါဘူး။ တကယ်လို့ သွားပွတ်ကြိုးကို နေ့စဉ်မသုံးဘူးဆိုရင်တော့ ဘာမှမသုံးမှာထက်စာရင် water flosser သုံးတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

ရှောင်ရမည့် PFAS

ထာဝရဓာတုလို့ ခေါ်တဲ့ PFAS ဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတဲ့အတွက် **PFAS အုပ်ထားတဲ့ သွားပွတ်ကြိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။** PFAS မဟုတ်တဲ့ ပျားဖယောင်း (beewax) သို့မဟုတ် carnauba နဲ့ candelilla တို့လို အပင်ထွက်ဖယောင်းတွေနဲ့ အုပ်ထားတဲ့ သွားပွတ်ကြိုးတွေကိုပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပလတ်စတစ်သွားပွတ်ကြိုးတွေအစား ပိုး၊ ချည်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သဘာဝသွားပွတ်ကြိုးတွေကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

သွားပွတ်ကြိုးအသုံးပြုရမည့် အကြိမ်ရေ

သွားပွတ်ကြိုးကို တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ် အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ သွားပွတ်ကြိုးအရင်သုံးတာဖြစ်ဖြစ်၊ သွားအရင်တိုက်တာဖြစ်ဖြစ် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ နှစ်ခုလုံးလုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

သွားမြစ်တုစိုက်ထားသူများနှင့် သွားဖုံးရောဂါရှိသူများ

သွားမြစ်တုစိုက်ထားပြီး အဲဒီသွားက ဘေးကသွားတွေနဲ့ မထိနေဘူးဆိုရင်တော့ ပုံမှန်သွားပွတ်ကြိုးအစား သွားကြားသန့်ရှင်းရေးဘရက်ရှ် (interdental brush) ကို သုံးသင့်ပါတယ်။

Interdental brush ဆိုတာ သွားကြားသန့်ရှင်းရေးအတွက် အထူးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သေးငယ်လုံးဝန်းတဲ့ဘရပ်ရှ်လေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားကျဲတဲ့သူတွေအတွက် ပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။ အရွယ်အစားမျိုးစုံရှိတဲ့အတွက် သင်နဲ့သင့်လျော်မယ့်အရွယ်အစားကို သွားဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

သွားဖုံးသွေးယိုတတ်တဲ့သူတွေဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ chlorhexidine ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးရည်ဟာ သွားကိုအရောင်စွန်းစေပြီး အရသာခံစားမှုကိုလည်း ပြောင်းလဲစေနိုင်တာမို့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာသုံးစွဲဖို့လိုပါတယ်။

သွားနဲ့ခံတွင်းသုံးပစ္စည်းများ - လျှာခြစ်တံ [Tongue Scrapers]

လျှာခြစ်တံဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက သွားမှာပဲ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လျှာပေါ်မှာလည်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လျှာကိုလည်း နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ To P25

မြန်မာ တို့ ဇာ၏ အင်္ဂလိပ်စကား ပြောစွမ်းရည် Census

မောင်မိုးညို

Census Bureau ကြီးမှ ထုတ်ပြန်ကြေငြာသော မြန်မာလူမျိုးစုမိသားစုမျိုးစုံတို့တွင် မူရင်းအိမ်တွင်ပြောသော ဘာသာစကားများနှင့် အင်္ဂလိပ်စကားပြောစွမ်းရည်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်သစ်များ

ဇွန်လ(၃)ရက်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊

[Census Bureau ထုတ်ဝေမှုနံပါတ်- CB25-TPS.40]

(က) ပြီးခဲ့သောဇွန်(၃)ရက်က Census Bureau ကြီးမှ ထုတ်ပြန်သောပြန်တမ်းအရ အမေရိကားတဝှမ်း တွင် အိမ်တွင်းပြောဘာသာစကားအမျိုးအုပ်စုပေါင်း (၁၃၀၀)ကျော်ရှိသည်ဟုခန့်မှန်းထားပါသည်။

(ခ) (၂၀၁၇ မှ ၂၀၂၁) ခုနှစ်အတွင်းကောက်ယူခဲ့သော American Community Survey (ACS) ကြီးကို အခြေပြုထားသောထိုအချက်အလက်များတွင် အသက်အရွယ်(၅) နှစ်အထက်ရှိသူတို့၏ နေ့စဉ်အိမ် တွင်အသုံးပြုဘာသာစကားမျိုးများကိုအခြေပြုထားပါသည်။

(ဂ) အသက်(၅)နှစ်ရှိသူ(၅)ဦးတိုင်းတွင် (၁)ဦး(အနည်းဆုံး)သည် အမေရိကန်ပြောအင်္ဂလိပ်စကား (English) စကားအစား အခြားဘာသာစကားကိုအသုံးပြုပြုကြကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။

(ဃ) Census Bureau ကြီးကလက်ရှိအချိန်တွင်ကွန်ဂရက်မှ အသိအမှတ်ပြုထားဆဲ "42 languages & language groups" ကိုကိုးကားအခြေပြုထားဆဲဖြစ်ပါသည်။ ထိုအထဲတွင် "မြန်မာနှင့် ကရင်လူမျိုး စုများ" ကို Asian and Pacific Island Languages အောက်ရှိ "Other Languages of Asia" အောက် တွင်ထားရှိထားဆဲဖြစ်သဖြင့် ပင်မ "Four Group Classification" အောက်ရှိ မူရင်းကွဲ ("Forty-Two Group Classification")တွင် နမူနာများအဖြစ်ပြသထားဆဲဖြစ်ပါသည်။

(င) ဤကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များသည် ACS ပြန်ကြားသူ မြန်မာလူမျိုးစုအားလုံးတို့မှ မိမိတို့ယုံကြည်နှစ်သက်ရာ မိမိတို့လူမျိုးစု သတ်မှတ်ခံယူမှုကိုတိုက်ရိုက်ရောင်ပြန်ဟပ်သော ဖော်ထုတ်မှုများဖြစ်ကြပါသည်။ ဤအချက်ကို လူမျိုးစုသတ်မှတ်ချက်အဖြစ်ယုံကြည်သက်ဝင်မှုကို အခြေခံဥပဒေနှင့် သန်းခေါင်စာရင်းဆိုင်ရာဥပဒေများကတရားဝင်အသိအမှတ်ပြုပေးထားသော ရပိုင်ခွင့်များအရဖြစ်ပါသည်။

(ခ) တရားဝင်အဖြစ်သတ်မှတ်အသုံးပြုဘာသာစကား (Institutional) (၁၀-ခု)၊ သတ်မှတ်ထားခြင်း မဟုတ်သော်လည်း နေ့စဉ်အိမ်တွင်းသုံးဘာသာစကား (Stable) (၈၈-ခု)ရှိပါသည်။

(ဂ) ပျောက်ကွယ်လုနီးပါးရှိ၍ ငယ်ရွယ်သူကလေးများအတွင်းသုံးစွဲမှုမရှိတော့သော ဘာသာစကား (Endangered) (၁၇-ခု)ရှိနေပါသည်။

(ဃ) ပျောက်ကွယ်သွားပြီဖြစ်သောမူရင်းဘာသာစကား (Extinct)(၁-ခု)ရှိနေပါပြီ။

(င) မြန်မာနိုင်ငံတလွှားတွင်ကျင့်သုံးဆဲနှင့်ကွယ်ပျောက်သွားသောဘာသာစကားမျိုးစုံတို့သည် ကမ္ဘာ့ ဘာသာစကားမူလပထမပေါ်ထွန်းရာ မိသားစုဝင်ကြီး(၆-ခု)မှစီးဆင်းလာကြောင်းဆိုပါသည်။

- Sino-Tibetan (၉၃-စု)
- Austro-Asiatic (၁၃-စု)
- Kra-Dai (၆-စု)
- Indo-European (၂-စု)
- Austroasian (၁-စု)
- Sign language (၁-စု) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

(ahk) Akha	(zkn) Kanan	(mqt) Mok	(stu) Samtao
(nqy) Akyaung Ari Naga	(kxf) Kawyaw	(mwt) Moken	(sez) Senthang Chin
(nun) Anong	(pdu) Kayan	(mnw) Mon	(shn) Shan
(anl) Anu-Khongso Chin	(kvl) Kayaw	(cmr) Mro-Khimi	(pll) Shwe Palaung
(csh) Asho Chin	(khg) Khams Tibetan	(mro) Mru	(csy) Siyin Chin
(bgr) Bawm Chin	(kht) Khamti	(ukk) Muak Sa-aak	(csj) Songlai Chin
(blr) Blang	(kix) Khiamniungan Naga	(mwq) Müün Chin	(csv) Sumtu Chin
(cbl) Bualkhaw Chin	(cnk) Khumi Chin	(ysm) Myanmar Sign Language	(tjl) Tai Laing
(mya) Burmese	(kkh) Khün	(cnw) Ngawn Chin	(tlq) Tai Loi
(bwe) Bwe Karen	(nxk) Kokak Naga	(acn) Ngochang	(tdd) Tai Nüa
(ckh) Chak	(nbe) Konyak Naga	(nuf) Nusu	(tcl) Taman
(ccp) Chakma	(lsi) Lacid	(blk) Pa'o	(ntx) Tangkhul Naga
(nqq) Chen-Kayu Naga	(kvt) Lahta	(jkp) Paku Karen	(nst) Tangshang Naga
(dao) Daai Chin	(lhu) Lahu	(prk) Parauk Wa	(tco) Taungyo
(dnu) Danau	(lhi) Lahu Shi	(umn) Paungnyuan Naga	(tvn) Tavoyan
(dnv) Danu	(lzn) Lainong Naga	(npg) Ponyo-Gongwang Naga	(tcp) Tawr Chin
(duu) Drung	(clj) Laitu Chin	(kjp) Pwo Eastern Karen	(ctd) Tedim Chin
(eky) Eastern Kayah	(nlq) Lao Naga	(pwo) Pwo Western Karen	(tcz) Thado Chin
(cek) Eastern Khumi Chin	(cey) Läoktü Chin	(pyy) Pyen	(cth) Thaiphum Chin
(cfm) Falam Chin	(clt) Lautu Chin	(rki) Rakhine	(cnb) Uppu Chin
(kvq) Geba Karen	(mhx) Lhao Vo	(raw) Rawang	(kyu) Western Kayah
(ghk) Geko Karen	(lis) Lisu	(weu) Rawngtu Chin	(wea) Wewaw
(cnh) Hakha Chin	(lpn) Long Phuri Naga	(yin) Riang Lai	(kvu) Yinbaw
(hpo) Hpon	(khb) Lü	(ril) Riang Lang	(kvy) Yintale
(int) Intha	(jmn) Makuri Naga	(rhg) Rohingya	(atb) Zaiwa
(pzn) Jejara Naga	(mrh) Mara	(pce) Ruching Palaung	(kxk) Zayein
(kac) Jingpho	(hlt) Matu Chin	(rbb) Rumai Palaung	(zom) Zo
(ckn) Kaang Chin	(lus) Mizo Chin	(rtc) Rungtu Chin	(czt) Zotung Chin
(zkd) Kadu	(jkm) Mobwa Karen	(ksw) S'gaw Karen	(zyp) Zyphe Chin

မြန်မာလူမျိုးစုပေါင်းစုံ နေအိမ်သုံးမူရင်းဘာသာစကားကြီးများ(၁၁၆)မျိုးနှင့်၎င်းတို့၏ international coding များ (Languages Spoken at Home)

(စ) ယေားဖြင့်ဖော်ပြချက်များမှ "မြန်မာလူမျိုးစု"အမျိုးအမည်များကောက်နှုတ်ချက်များ -

	Number of speakers	Margin of error	Speak English less than "very well"	Margin of error
Population 5 years and over	310,300,000	4,330	25,540,000	112,900
Speak only English at home	243,100,000	183,200	(X)	(X)
Speak a language other than English at home	67,200,000	183,000	25,540,000	112,900
Indo-Aryan (Indic) languages	2,925,000	27,540	859,300	12,000
Bengali	373,200	7,829	151,600	4,728
Rohingya*	2,362	699	1,555	451
Austro-Asiatic languages	1,726,000	15,380	986,900	11,230
Mon-Khmer languages	197,100	5,373	102,400	3,696
Mon	1,068	375	775	299
Tibeto-Burman languages	211,600	6,698	137,700	4,721
Rawang	69	90	54	87
Lahu	862	448	196	126
Lisu	155	135	155	135
Kachin	2,269	700	1,641	514
Burmese	95,320	4,086	61,530	2,905
Burmese	94,640	3,953	60,940	2,823
Marma	136	167	127	163
Rakhine	544	430	460	394
Kuki-Chin languages	33,290	2,657	22,520	2,166
Falam Chin	2,276	755	1,518	595
Haka Chin	4,636	1,164	3,154	927
Lushai	1,737	683	873	523
Matu Chin	141	170	95	113
Siyin Chin	100	70	59	41
Tedim Chin	14,460	1,974	9,710	1,579
Zou	9,517	1,390	6,803	1,020
Zotung Chin	216	185	153	147
Other Kuki-Chin languages	204	157	156	134
Karen languages	57,250	4,203	40,610	3,055
Karen languages	49,370	4,205	34,930	3,066
Bwe Karen	471	428	269	230
Western Kayah	6,892	1,293	5,019	1,002
Pwo Eastern Karen	378	232	304	205
Other Karen languages	138	99	85	68
Other Tibeto-Burman languages	1,104	386	304	174

**သန်းခေါင်စာရင်းပြန်ကြားရာတွင် Rohingya စကားပြောလူမျိုးစုတို့သည် Bengali ဘာသာစကားပြောသူများအုပ်စုတွင်ထဲ့သွင်းခြင်းမပြုဘဲ တသီးတသန့်ပြန်ကြားသည်ကိုသတိပြုပါ။ Census Bureau နှင့်နိုင်ငံတကာစံပြုလိုက်နာမှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်များအားလုံးနှင့်လည်း ကိုက်ညီသောထုတ်ပြန်မှုဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။*

အမေရိကပြည်ထောင်စုတဝှမ်းတွင် အထက်ဖော်ပြပါမြန်မာလူမျိုးစုပေါင်းစုံတို့၏ အိမ်တွင်းသုံးဘာ သာစကားပြောဆိုသည်ဟု ACS တွင်ပြန်ကြားအသိပေးသောမြန်မာလူမျိုးစုများ - ပြည်နယ်အလိုက် အများဆုံးဘာသာပြောဆိုသူအဆင့်အလိုက်တည်ရှိမှုအခြေအနေ (ပြည်နယ် ၅ခုတွင် မြန်မာလူမျိုးစု ဘာသာစကားအိမ်တွင်ပြောသူဦးရေသည် ဆိုင်ရာပြည်နယ်တွင်ဦးဆောင်နိုင်မှုအဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြပါသည်။ သို့သော် Indiana ပြည်နယ်မှလွဲ၍ကျန်ပြည်နယ် ၄ခုတို့တွင် Karen ဘာသာစကားကိုပြော သည်ဟုပြန်ကြားကြပါသည်။)

State with top language speakers	No. of speakers	Speak English less than "very well"	Positions hold among top 15 speakers in the state
Indiana (Burmese language)	12,400	8,203	7th.
Iowa (Karen language)	3,280	2,394	10th.
Minnesota (Karen language)	10,710	8,082	11th.
Nebraska (Karen language)	4,448	3,499	5th.
South Dakota (Karen language)	899	705	10th.

https://www.census.gov/data/tables/time-series/demo/language-use/2017-2021-langtables.html

အမေရိကပြည်ထောင်စု Census Bureau မှ မှီငြမ်းကိုးကားသော https://www.ethnologue.com/country/MM/ ကြီး၏ မြန်မာလူမျိုးစု(၅၅သန်း)ခန့်က ပြောဆိုသော မူရင်းဘာသာစကားများ (Ethnologue; Indigenous Languages)နှင့်ပတ်သက်၍ဖော်ပြထား ချက်များ။

(က) လူဦးရေစုစုပေါင်း (၅၄,၈၇၉,၀၀၀-ဦး) လူမျိုးစုပေါင်းစုံတို့တွင် လက်ရှိတည်ဆဲဘာသာစကားမျိုး စုပေါင်း (၁၁၅)ခု (Living Indigenous Languages) ရှိပါသည်။ စာတတ်မြောက်မှု(၇၆%)ဟုဖော်ပြ ထားပါသည်။

ဘာသာစကားများနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံမှလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်သဘောတူထားသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၏ချမှတ်ချက်များ

[Myanmar has adopted the following international conventions, which speak to indigenous language rights.]

- Safeguarding the Intangible Cultural Heritage
  https://ich.unesco.org/en/convention
- Convention On The Rights Of Persons With Disabilities (CRPD)
  https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd
- United Nations Declaration On The Rights Of Indigenous Peoples
  https://social.desa.un.org/issues/indigenous-peoples/united-nations-declaration-on-the-rights-of-indigenous-peoples

လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံမှအသိအမှတ်ပြုသုံးစွဲနေသော လူမျိုးစု(၁၃၅)မျိုးရှိနေသည်ကို သတိချပ်ပါ။ သို့သော် ပညာရှင်တို့၏ဆန်းစစ်ဝေဖန်ချက်အရ ထို(၁၃၅)မျိုးတွင်အမျိုးတူလူမျိုးစုအချို့ထပ်ပေါင်းပါဝင်နေ ကြောင်း ဆန်းစစ်ဝေဖန်ထားပါသည်။ **ထို့အပြင် လမ်းစဉ်ပါတီခေတ်တွင်"(၉)နဝင်းကိုက်"အယူသီးမှုမျိုး များကျင့်သုံးခဲ့သဖြင့် ဤကိန်းဂဏန်း(၁၃၅)ကိုသုံးစွဲသတ်မှတ်အတည်ပြုသည်ဟုသော ကျယ်ပြန့်သော ယုံကြည်မှုများရှိကြပါသည်။** သို့သော်ဤဆောင်းပါးသည် အသုံးပြုသောအိမ်တွင်းသုံးဘာသာစကား မျိုးစုံတို့ကို ရောင်ပြန်ဟပ်သော အမေရိကနိုင်ငံအတွင်းနေထိုင်ကြသော မြန်မာလူမျိုးစုပေါင်းစုံတို့၏ သန်းခေါင်စာရင်းဆိုင်ရာစစ်တမ်းပြန်ကြားမှုပေါ်တွင်သာလုံးလုံးလျားလျားအခြေခံထားပါသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် အလုပ်သမား၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီး ဦးသိန်းဆွေက အချိန်ဇယားမထုတ်ပြန်ဘဲ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစု ခေါင်းဆောင်များ၊ သမိုင်းပညာရှင် များ၊ မနုဿဗေဒ ပညာရှင်များ၊ ယဉ်ကျေးမှု ပညာရှင်များနှင့် ထပ်မံဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြော ကြားခဲ့ပါသည်။

အရေးကြီးသော်လည်းယနေ့အထိ မှားမှန်ထောက်ပြဝေဖန်မှုမပြုသေးသောဝေါဟာရတခုကား "တိုင်း ရင်းသား" ဟူသောဝေါဟာရဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- အမေရိကနိုင်ငံတဝှမ်းတွင် တရားဝင်အသိအမှတ်ပြု သုံးစွဲယုံမက လိုအပ်သောကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးထားသော "Native Indians" များသည် indigenous race များဆိုသည်ကို စောဒကတက်ခြင်းမရှိသည်ကို သိထားကြပါသည်။ native/indigenous ကို မြန်မာမှုပြုရာတွင် "တိုင်းရင်းသား(ဌာနေတိုင်းရင်းသား)" ဟုမြန်မာမှုခေါ်ဆို ထားလေ့ရှိသဖြင့်၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း နှစ်ပရိစ္ဆေဒကြာနေထိုင်ကြကုန်သောသော လူမျိုးစုငယ်များ သည် အထက်တွင်ဖော်ပြသော ကမ္ဘာ့ဘာသာစကားကြီးများပေါ်ထွန်းရာမူလပထမ အနွယ်ဝင်မိသားစု ကြီးများ (The original Language Families) က **ဌာနေရင်းမှမြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ကာလကြာသည့်နှင့်အမျှ ရေကြည်ရာမြက်နုရာပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သော human migration သမိုင်းကြောင်းအထင် အရှားလက်ခံထားပါမူ "တိုင်းရင်းသား (indigenous)"ဟုခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲခြင်းမှာဆီလျော်ခြင်းရှိမရှိ ဆို သည်ကို ပြန်သုံးသပ်ရဘွယ်ရှိပုံရနေပါသည်။**

ပြီးခဲ့သော (၂၀၂၄)ခုနှစ်တွင်စစ်အစိုးရက တနိုင်ငံလုံးထိန်းချုပ်နိုင်မှုကင်းမဲ့ချိန်တွင် ကောက်ခံခဲ့သော သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံမှုတွင်လည်း လူမျိုးစုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးသတင်းထုတ်ပြန်ခြင်း အလျင်းမရှိခဲ့ပါ။ များစွာသောကွဲလွဲမှုများရှိနေဆဲသော လူမျိုးစု(၁၃၅)မျိုးကိုသာ ယနေ့အထိတရားသေ ဆုတ်ကိုင်ထားဆဲဖြစ်သလို၊ ပြည်တွင်းပြည်ပနှင့် အခြားဆက်စပ်စစ်တမ်းများ၊ ထုတ်ပြန်ချက်များတွင် လည်း အစိုးရနှင့်အရပ်ဖက်များက ယင်းစာရင်းကိုသာအခြေခံထားဆဲဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးသည် ပြည့်စုံမှန်ကန်မှု မရှိသေးသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ကြိုတင်ဝန်ခံလိုသလို၊ စာရေးသူ ရှာဖွေလေ့လာစုဆောင်းထားမှုပေါ်တွင်သာအခြေခံထားပါသည်။ ရည်ရွယ်ရင်းမှာ အမေရိကပြည် ထောင်စုတဝှမ်းပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်ကြကုန်သော မြန်မာပြည်ဖွားနှင့်ဆင်းသက်ပေါက်ဖွားလာကြ ကုန်သူတို့၏ လူမျိုးစုရောင်ပြန်ဟပ်မှုအပေါ် အမေရိကသန်းခေါင်စာရင်းဗဟိုဌာနကြီးက အသိအမှတ် ပြုလက်ခံသော **"မိမိ၏ယုံကြည်ရာလူမျိုးအခေါ်အဝေါ်ကိုလွတ်လပ်ပြီး အနှောင်မဲ့စွာအသုံးပြုမှု"** အပေါ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုမှုတည်းဟူသော သန္ဓေသဘောထား ကိုသိနားလည်စေခြင်းဌာ ဖော်ပြ ရေးသား လိုက်ရပါသည်။

From P24 သွားကျန်းမာရေး

သွား ပွ တ် တံ အ မွေး သို့ မ ဟု တ် သွားပွတ်တံရဲ့အနောက်ဘက်က အစင်းကြောင်းတွေပါတဲ့မျက်နှာပြင်နဲ့ လျှာကိုပွတ်တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သီးသန့်လျှာခြစ်တံကို အသုံးပြုတာက ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။

ခံတွင်းနံ့ဆိုးထွက်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ လျှာခြစ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လျှာကို မရှမိစေအောင် ညင်ညင်သာသာ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ လျှာခြစ်တံသုံးတဲ့အခါ ပျို့အန်ချင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် လျှာခြစ်တံအမျိုးမျိုးကို စမ်းသုံးကြည့်ပြီးမှ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေမယ့်အမျိုးအစားကို သိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သွားဖြူစေတဲ့ Whitening Strips များ

ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ whitening strips တွေဟာ သွားတွေကို ပိုမိုဖြူလာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောင်းလဲမှုကို သိသိသာသာ မြင်ရဖို့ခက်ပါတယ်။ ပိုမြင်နိုင်အောင်လို့ အပေါ်သွားမှာ အရင်ဆုံးစမ်းသုံးကြည့်ပါ။ (နောက်မှ အောက်သွားကို ပြောင်းသုံးပါ။) အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ သွားရဲ့အပေါ်ယံကြွေလွှာ (enamel) အောက်မှာရှိတဲ့ ဆင်စွယ်နှစ်ရောင်အလွှာ (dentin) တွေ ပိုပေါ်လာပါတယ်။ **ဒီဆင်စွယ်နှစ်ရောင်အလွှာပေါ်နေတဲ့ သွားတွေကို strips သုံးလို့ ပိုဖြူလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။** (သွားစွပ် စွပ်ထားတဲ့သွားတွေနဲ့ သွားမြစ်တုစိုက်ထားတဲ့သွားတွေလည်း အတူတူပါပဲ။) ဒီလို dentin ပေါ်တဲ့သွားတွေရှိနေရင် strips သုံးလိုက်တဲ့အခါ တစ်ချို့ဖြူ၊ တစ်ချို့ဝါနဲ့ သွားအရောင်မညီတော့တာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Strips တွေဟာ သွားကျဉ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွားဖုံးနိမ့်ကျပျက်စီးနေလို့ အာရုံကြောနေရာတွေ ပေါ်နေပြီးသားဆိုရင် ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘူးခွံမှာ ညွှန်ကြားထားတဲ့ ကြာချိန်အတိုင်းပဲ ကပ်ပေးပါ။

ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်

ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည် (mouthwash) နဲ့ ပလုပ်ကျင်းပေးခြင်းက အခြားသွားနဲ့ခံတွင်းသုံးပစ္စည်းတွေ မမီနိုင်တဲ့နေရာတွေအထိ သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖလိုရိုဒ်ပါတဲ့ ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပေးခြင်းဟာ နေ့စဉ်သွား သန့်ရှင်း ရေး အ တွ က် အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ထပ်တိုးလုပ်ဆောင်ချက် တ စ် ခု ဖြ စ် ပါ တ ယ်။ ဆ ရာ ဝ န် ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ chlorhexidine ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်တွေ က တော့ သွား ဖုံး သွေး ယို ခြ င်း နဲ့ အခြားသွားဖုံးဝေဒနာခံစားနေရသူတွေကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

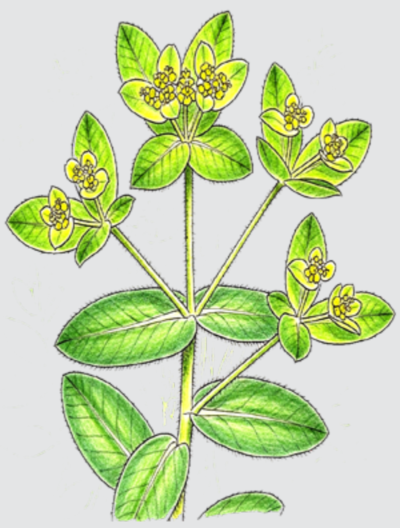
သွားသန့်ရှင်းရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းတို့ကို မလုပ်ဘဲ ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်ကို အစားထိုးသုံးတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သွားချေးတွေ (အထူးသဖြင့် အချိန်ကြာနေတဲ့ သွားချေးတွေ) ဟာ အလွန်ပျစ်ခဲနေ တာမို့ ပလုပ်ကျင်းဆေးရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။

အရက်ပြန်ပါတဲ့ ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည် (alcohol-based mouthwash) တွေက ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တာမို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

ကျွဲကျောင်းမင်သေပင်

Euphorbia Hirta (asthma-plant)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး



ကျွဲကျောင်းမင်သေပင် (ဝါ) ဆိတ်နို့ပင် E. hirta သည် ပင်ပျော့ပင်ငယ်တစ်မျိုးဖြစ်၍ ၃ပေခန့်အထိ မြင့်၏။ အပင်တွင် အမွေးများရှိသည်။ အကိုင်းအခက် များနီကြောင်ကြောင် အရောင်ရှိပြီး ထောင်မတ်၍ဖြာသည်။ ယင်းအကိုင်း အခက်တို့မှ အစေးများ ထွက်သည်။ အရွက်သည် ရွက်ဆိုင်ထွက်၏။ အနည်းငယ် ရွဲ့စောင်းနေသော ရှည်မျောမျော ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ၁ လက်မခန့်ရှည်၏ ။ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင်မိုးရာသီ၌ သဘာဝအလျောက် အလေ့ကျပေါက်ရောက်သည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ အစေးသည် ချို၏ ၊ စပ်၏ ၊ ငန်၏ ၊ ပူသောသတ္တိရှိ၏၊ သုက်ကိုပွားစေ၏၊ ကိုယ်ဝန်ကို တည်စေတတ်၏၊နှာစေး ၊ချောင်းဆိုး ၊ အအေးပပ် ၊အပူဝင်၊ အပူငုပ်တို့၌ အကျိုးပြု၏။ အရွက်သည် ချို၏ ၊ ဖန်၏ ၊ အပူကို နိုင်၏ ၊ အပင်ကြိတ်၍ ရသော အရည်သည် နှလုံးနှင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် အတွက် လွန်စွာအကျိုးပြု၏ ။ ပဋ္ဌငါးပါး နှင့် အစေး ကို အသုံးပြုကြသည်။ ပဋ္ဌငါးပါး ကြိတ်၍ ရသော အရည်ကို သောက်လျှင် သွေးအန်ရောဂါ ၊ ဝက်သက် ရောဂါ နှင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း ပျောက်၏။ ပြုတ်၍ သောက်လျှင် ပန်းနာ၊ ရှိုက်နာ၊ ပွန်ချောင်းများရောင်တင်းသော ရောဂါပျောက်၏။ ကလေးများ အတွက်မူ ချောင်းဆိုးရောဂါ၌ သုံးရသည်။ ပဋ္ဌငါးပါး ကြိတ်၍ ရသော အရည်ကို ပွေး၊ ဝဲ ၊ ယားနာ ၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ သုတ်လိမ်း ပေးလျှင် ပျောက်၏

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများအတွက် အစာအိမ်အနာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများကို သက်သာစေသည်။ အစာမကြေခြင်းနှင့် လေပွခြင်းများကို လျှော့ချပေးသည်။

အရေပြားနှင့် အနာများအတွက် အနာများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို လျှော့ချပြီး၊ အမာရွတ်များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝက်ခြံ၊ မှိုပိုးကြောင့် ဖြစ်သော အရေပြား ပြဿနာများကို သက်သာစေပါသည်။

အဆစ်အမြစ်နာခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းမှုများအတွက် အဆစ်နာခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်းများကို သက်သာစေသည်။ ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အမျိုးသားများအတွက် လိင်စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ်အတွင်း ရောင်ရမ်းမှုများကို လျှော့ချပေးသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများအရ အမျိုးသမီးရောဂါများ၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ လေပွန်ရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်)၊ ကလေးများတွင် သန်ကောင်ကျရောက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ ဆီးပူညောင်းကျ၊ အစာခြေဖျက်မှုပြဿနာများနှင့် အကျိတ်များအတွက် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။

၎င်းတွင် alkanes၊ triterpenes၊ phytosterols၊ tannins၊ polyphenols နှင့် flavanoids တို့ ပါဝင်သည်။

အင်္ဂလိပ်ဆေးသုတေသနအရ E. hirta ကို အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ (ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ အူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း အစရှိသည်တို့)၊ လေပြွန်နဲ့ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ (ပန်းနာရင်ကျပ်၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ဝတ်မှုန်ဓာတ်မတည့်ခြင်း အစရှိသည်တို့) နဲ့ မျက်ကြည်လွှာရောင်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြု ပါသည်။ E. hirta မှာ သွေးတိုးကျစေတဲ့ အာနိသင်နဲ့ အားကြွစေတဲ့ အာနိသင်တွေလည်း ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထား ပါသည်။ ရေဖျော်ရည်က စိုးရိမ်စိတ်ကို လျှော့ချပေးခြင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ခြင်း၊ အဖျားကျခြင်းနဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကျခြင်း စတဲ့အာနိသင်တွေကို ပြသ ပါသည်။ ပင်စည်အစေးကို မျက်ခွံမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အဖုတွေကို ကုသရာမှာ အသုံးပြုပြီး အရွက်ကို ထုထောင်းပြီး အုံပေးခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ အနာအဖုတွေကို ကုသ ပါသည်။

E. hirta ရဲ့ ပြုတ်ရည်တွေမှာ ကင်ဆာဆန့်ကျင်တဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိထား ပါသည်။

အရွက်ရဲ့ ပြုတ်ရည်တွေက မှိုနဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ဆန့်ကျင်တဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိ ပါသည်။ နနွင်းနဲ့ အုန်းဆီနဲ့ ရောပြီး ထုထောင်းထားတဲ့ အရွက်တွေကို နွေးပြီး ယားယံနေတဲ့ ခြေဖဝါးတွေပေါ်မှာ ပွတ်လိမ်းပေးနိုင် ပါသည်။ E. hirta ရဲ့ အစေးကို မျက်ခွံအောက်မှာ မျက်စဉ်း (surma) လိုမျိုး လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိနာတာတွေကို ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။ အမြစ်ကနေထွက်တဲ့အစေးက meloidogyne incognita ရဲ့ ကနဦးအဆင့် ပိုးလောင်းတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိ ပါသည်။

အခြောက်ခံထားတဲ့ ဆေးပင်ကိုပြုတ်ပြီး အရေပြားရောဂါတွေအတွက် သုံး ပါသည်။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဆေးပင်ကို ပြုတ်ပြီး ပါးစပ်ဆေးရည်အဖြစ် ခံတွင်းသူငယ်နာ (thrush) ကို ကုသရာမှာ အသုံးပြု ပါသည်။

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
M.D., FACP, Internal Medicine
ACMC
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 ဆူရှီသင်တန်းလာတက်မယ့်သူများ၊
► လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ကို ရွှေ့ပြောင်းလာရောက် ကျောင်းတက်လာမယ့်သူများ၊
L.A နဲ့ပတ်သက်ရင် ဆယ်စုနှစ်ချီ ကားမောင်းကျွမ်းကျင်သူမှ အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုကိုပေးပါသည်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဆက်သွယ်ပါ။
Victor (626)779-6350
(626)264-0417

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဗိပဿနာအားထုတ်လိုသူများစုံစမ်းမေးမြန်း
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
D1 Chicken Biryani
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked Chicken is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
$ 15.00
D2 Lamb Biryani (Friday- Sunday)
Loaded with exotic spices, ginger, fenugreek seed and a unique blend of herbs, this combination of steam-cooked meat is served on Basmati rice with Burmese cucumber-yogurt sauce.
$ 18.00

Kabab Combo
L7 Boneless Beef Kebab
The most delicious and tender chunks of boneless beef marinated in our homemade yogurt sauce.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L8 Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce.
Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
L9 Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
Grill & Salad $14.00
Grill & Naan $16.00
Combo $17.00
Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade
Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

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

ပြုစုရန်အမျိုးသမီးအဖော်လိုသည် - Orange County, CAတွင် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအား ဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ (၆၂၆) ၆၇၉ ၀၀၄၇

Babysitting အမျိုးသမီးလိုသည် - Corona, California တွင် တစ်လကျော်အရွယ်ကလေးကို ဂရုတစိုက် babysitting လုပ်ပေးနိုင်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး အလိုရှိသည်။ အိမ်တွင် အတူနေနိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (၃၄၇)-၃၄၂-၈၂၄၉

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 ပို့ထားပေးပါ။ အလုပ်အကြောင်းအသေးစိတ်နှင့် pay ကို ဆက်သွယ်တဲ့အခါပြောပါမည်။ cash pay ဖြစ်ပါမည်။ နေရာ- Lake Tapps, Washington WA 98391.

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -
Corona, California တွင် မွေးကာစ ကလေးကိုထိန်းပေးရန် ကလေးထိန်း အလိုရှိပါသည်။ စိတ်စေတနာကောင်းပြီး အတွေ့အကြုံရှိသူကို ဦးစားပေးပါမည်။ ဆက်သွယ်ရန် - text ပို့၊ ဖုန်းခေါ် မေးမြန်းရန် (၃၄၇)၃၄၂-၈၂၄၉

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

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

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

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်နီးပြီး ဈေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။ဖုံး 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။ ရေကူးကန်ပါ။ဖုံးနံပါတ် 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 အနီးတဝိုက် in person လာရောက်သင်ပေးနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန် : (415)740-9904

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

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

သီးသန့်အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိ -Rosemead(Los Angeles Countyထဲမှာ) တွင် သီးသန့်ဂိတ်နဲ့သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာပါတဲ့ အိမ်မကြီးအနောက်ဘက်က သီးသန့်အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၃၅၀

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

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

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို
စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး ပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ $45 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335
သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။
(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

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

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -
ကလေးထိန်းရန်အိမ်သားလို အိမ်မှာနေ၍ အိမ်အလုပ်အနည်းငယ်ပါကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအလိုရှိသည်။
(949)-751-6177

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

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

Sushi chef အလိုရှိ
looking for creative Sushi chef deep knowledge in making flavorful rolls and and rice bowl and who has also passion and expertise in authentic Burmese cuisine and helping with side job. (Los Angeles)
Ph: (626)238 3751

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

Roommateအလိုရှိသည်
Highdale St, Norwalk, California
Cerritos college အနီး။Man prefer
ဆက်သွယ်ရန် (၆၅၇) -၂၉၃-၃၅၈၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each. (Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။)
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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 အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်။ 3 Beds, 2 Baths (Including one master bedroom)၊ တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောဝန်းကျင်၊ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး၊ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၁၂

အမေရိကပြည်နယ်များနေမြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ် စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်(အခမဲ့)ကြော်ငြာနိုင်သည်၊
626 506 9608

မြန်မာမိသားစုတို့၏
အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို
နှစ်၃၀ကျော်အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ခင်စန်းမြင့် ဆီမှာဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

ဝါရင့်မှစိတ်ချရတယ်

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

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS **MRL Group, Inc.**

လုလိုပါသည်
Orange County ရှိ University of Irvine ၏ Dining room တွင် အလုပ်လုပ်ရန်လူလိုနေပါသည်။ တပတ်ကို ၅ရက်၊ တနင်္လာမှ သောကြာထိအလုပ်လုပ်ရပါမည်။ လစာညှိနှိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnised လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

အိမ်အကူအလိုရှိ
Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်း အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။
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၊ ကားပါကင်သုံးနိုင်သည်။* No party, No smoking, No drugs, No pets are allowed
Call/Text:
+1 279 600 4773

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

626 506 9608 text (213) 422 2307 အိမ်၊အခန်း၊လူရှာ၊သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

အစ္စရေးက အီရန် အား တိုက်လေယာဉ်များဖြင့် စတင်တိုက်ခိုက်လိုက်ခြင်းကြောင့် စစ်ပွဲတစ်ခု အစပြုခဲ့လေပြီ...။

သိပ်မကြာခင်မှာပဲ အမေရိကပြည်ထောင်စုက အီရန်ကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ခြင်းကြောင်စစ်ပွဲက ပိုကျယ်ပြန့်လာမည့် သဘောကို တွေ့လာရသည်...။ အင်အားကြီး ရုရှား၊ တရုတ်တို့ကလည်း ဝင်ရောက်ဟန့်တားပြောဆိုမှုမပြုကြသဖြင့် တတိယကမ္ဘာစစ် ကား နီးသထက်နီးလာခဲ့ပြီဖြစ်သည်...။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ပြောလို့ရသလောက်တော့ ပြောရပေဦးတော့မည်...။

အဆိုရှင်မှ Miss ဖြစ်လာသည့် ခင်ရတနာစိုး...။

The Voice Myanmar 2020 ပြိုင်ပွဲ၏ အဆိုတော်တစ်ဦးအဖြစ် ပရိသတ်အားပေးမှု အခိုင်အမာ ရထားသည့် ခင်ရတနာစိုးသည် Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်သည်...။

Miss Universe ပြိုင်ရမယ့် အပေါ် အရမ်းပျော်တယ်...။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရမ်းဂုဏ်ယူတယ်...။ ကိုယ်သင်ယူခဲ့တဲ့ အရာတွေ...၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ခွန်အားတွေကို ဒီအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး လုပ်ပြ ရမယ်...။ တစ်ခုခု လွဲချော်သွားတိုင်း ပြီးသွားတဲ့အချိန်မှာနောင်တရနေတာမျိုး ရှိမနေချင်ဘူး...။ အဲဒီအတွက် အကောင်းဆုံးကြိုးစားသွားပါ့မယ်...ဟု ခင်ရတနာစိုး က ပြောသည်...။ ငယ်ငယ်ကတည်းက Miss ဖြစ်ချင်ခဲ့တာပါ...ငယ်ငယ်ကတည်းက ဝါသနာပါခဲ့တာပါ လို့လည်း ခင်ရတနာစိုး က အခိုင်အမာပြောခဲ့ပါတယ်...။

အဆိုရှင်ဘဝမှ Miss လုပ်လာခဲ့တဲ့ ခင်ရတနာစိုး ကို ချီးကျူးပါတယ်...။ အောင်မြင်ပါစေ ဗျာ...။

အဆိုတော် ရှင်နန်း ရဲ့ မွေးနေ့အမှတ်တရ သီချင်းတစ်ပုဒ်...။

အဆိုတော် ရှင်နန်း က သူမရဲ့ မွေးနေ့ အမှတ်တရ သီချင်းလေးတစ်ပုဒ် ထွက်ရှိလာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်...။

ဒီတစ်ခါတော့ တေးရေး ဇဝါ က ရေးသားပေးထားတာပါ...။ "ဆရာဇဝါကိုယ်တိုင်ရေးပေးထားတာဆိုတော့ ရှင်နန်းအတွက်လည်း သီချင်းဆိုရတဲ့အပိုင်းမှာ တော်တော်လေးတာဝန်ကြီးပါတယ်...။ ဒီနှစ်မွေးနေ့မှာ မှတ်မှတ်ရရ ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ထွက်ရှိဖြစ်တာပါ..." ဟု ရှင်နန်းက ပြောသည်...။

ရှင်နန်းရဲ့ သီချင်းလေးနာမည်က ခဏလေးလည်း မခွဲချင်ပါ လို့ အမည်ရပါတယ်...။ နားထောင်ကြည့်ကြပါဦး...။

Iron Cross အဖွဲ့ဝင်များ ၏ လက်မှတ်ပါ ဂစ်တာ ကျပ် သိန်း ၂၀၀ ဖြင့် လေလံအောင်...။

Iron Cross အဖွဲ့ဝင်များ လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် ဟော်လို ဂစ်တာတစ်လက်ကို လေလံတင်ရောင်းချခဲ့ရာ ကျပ်သိန်း ၂၀၀ ဖြင့် လေလံအောင်သွားကြောင်းသိရသည်...။

မန္တလေးမြို့၏ The Square တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် လျှော်ရန်ပုံငွေ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲက လျှော်ဘေးသင့် ပြည်သူများအား ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် IC အဖွဲ့သားများ လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် ဂစ်တာတစ်လက်ကို လေလံတင်ရောင်းချခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်...။ Iron Cross ၏ လျှော်ရန်ပုံငွေ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် အဆိုတော် ဝိုင်ဝိုင်း၊ မျိုးကြီး၊ ကော်နီ တို့က မေတ္တာဖြင့်လာရောက်ဖျော်ဖြေပေးခဲ့ကြပြီး ပွဲမှရရှိလာသည့် ငွေကြေးများကို လျှော်ဘေးသင့် ပြည်သူများအား လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။ သာဓု...၊ သာဓု...၊ သာဓု ပါ ဗျာ...။

Miss Supranational 2025 ပြိုင်ပွဲဝင်တဲ့ မြန်မာမလေး ချယ်ရီမိုး...။

မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု အလှမယ် ချယ်ရီမိုးသည် နိုင်ငံပေါင်း ၇၀ ကျော်မှ အလှမယ်များနှင့်အတူ ပိုလန်နိုင်ငံတွင်ကျင်းပသည့် Miss Supranational 2025 ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ထွက်ခွာသွားပြီဟု သိရသည်...။

ချယ်ရီ့အနေနဲ့ အရမ်းကို ရင်ခုန်နေပါတယ်...။ Miss Supranational 2025 ပြိုင်ပွဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားပြုအနေနဲ့ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရတော့မှာ ဆိုတော့ အရမ်းကိုရင်ခုန်နေပါပြီ...။ စိန်ခေါ်မှုတိုင်းကို ပရိသတ်တွေ ကျေနပ်လောက်တဲ့ ကွာလတီမျိုးနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံးယှဉ်ပြိုင်မယ်လို့လည်း ကတိပေးပါတယ်....။ ချယ်ရီ ပြိုင်ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ချိန် တစ်နှစ်နီးပါး ရခဲ့ပါတယ်...။ ဒီတစ်နှစ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲပြီး ပြင်ဆင် ခဲ့တယ်...။ ပြီးပြည့်စုံတယ် ဆိုတာထက် ချယ်ရီ့ရဲ့ ကြိုးစားမှု တိုင်းက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ် ဟု အလှမယ် ချယ်ရီမိုး က ပြောခဲ့သည်...။

မြန်မာ အလှမယ်လေး ချယ်ရီမိုးကို အားပေးဝန်းရံကြရအောင်ဗျာ...။

မြင့်မြတ်၊ မိုးဟေကို တို့နှင့်အတူပါဝင်သရုပ်ဆောင်ဦးမည့် ဆောင်းဝတ်ရည်မေ....။

Mahar Application မှ ထုတ်လွှင့်ပြသမည့် "အချစ်မှာ အပြစ်ရှိသည်" ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် ချစ်စရာကောင်းပြီး အချစ်ကြီးသည့် ကောင်မလေးအဖြစ် မြင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သရုပ်ဆောင်ဆောင်းဝတ်ရည်မေ က ပြောသည်...။

ဒီကားမှာ ပါဝင်ဖို့ BO BO FILM ရယ် MAHAR ရယ်က တုတု လုပ်နိုင်မယ့် ကာရိုက်တာဆိုပြီး ကမ်းလှမ်းတဲ့အတွက် လက်ခံဖြစ်တာ...။ တကယ့်ဝါရင့် သမ္ဘာရင့် သရုပ်ဆောင် တွေဖြစ်တဲ့ ကိုမြင့်မြတ်၊ မမိုးဟေကိုတို့နဲ့ တွဲပြီး သရုပ်ဆောင်ခွင့်ရတယ်...။ ဒီအတွက်လည်း ပီတိဖြစ်ရပါတယ်...။ ဒီဇာတ်လမ်းတွဲလေးမှာ ကောင်မလေးက ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်...။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သွက်သွက်လက်လက်လေးပဲ...။ အချစ်နဲ့တွေ့ပြီးနောက်ပိုင်း မှာ အမျက်ကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံလေးနဲ့ တုတုကိုတွေ့ရမှာပါ...။ ရှုပ်ပွေတဲ့ယောကျ်ား တစ်ယောက်တည်းကို ချစ်မိသွားတဲ့ ညီအစ်မနှစ်ယောက် ရဲ့ ဒီဇာတ်လမ်းထဲက ပုံစံမျိုး အပြင်မှာ ရှိမလားဆိုတာ တုတုတော့ မမြင်ဖူးတော့ မရှိဘူးထင်ပါတယ်...။ ဟု သရုပ်ဆောင် ဆောင်းဝတ်ရည်မေက ပြောသည်..။

အဆိုပါ "အချစ်မှာ အပြစ်ရှိသည်" ဇာတ်လမ်းတွဲကို ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်း ညီအောင်ညီနှင့် သုတ တို့က ရေးသားပြီး ရိုက်ကွင်းဇာတ်ညွှန်း ညာလက်တော်၊ တွဲဖက်ဒါရိုက်တာ နေလင်း၊ ဒါရိုက်တာ အကယ်ဒမီ ကိုဇော် (အရဏ်ဦး) က သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီမြင့်မြတ်၊ ချာလီ၊ မိုးဟေကို၊ ဆောင်းဝတ်ရည်မေ နှင့် အနုပညာရှင်များစွာဖြင့် ရိုက်ကူးထားသည်...။

Miss Universe Myanmar 2025 မြတ်ရတနာစိုး ဖြစ်လာ...။

ဇွန် ၂၇ က ကျင်းပခဲ့သည့် Miss Universe Myanmar 2025 Final ပြိုင်ပွဲတွင် ပြင်ဦးလွင်ကိုယ်စားပြုအလှမယ် မြတ်ရတနာစိုးက Miss Universe ဆုကြီးကို ထိုက်တန်စွာဆွတ်ခူး ရရှိသွားခဲ့သည်...။

"ညီမအနေနဲ့ အင်တာနေရှင်နယ် စင်မြင့်ထက်မှာ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားသွားမှာပါ...။ လိုအပ်နေတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ အကုန်လုံးကို ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြီး အင်တာနေရှင်နယ် စင်မြင့်ထက်မှာ အကောင်းဆုံး ချပြသွားမှာပါ..."

"အတိုင်းမသိဝမ်းသာပါတယ်...။ ဒီဆုကို ပေးအပ်ခဲ့တဲ့ National Director မစိုးယုဝေ နဲ့ အကုန်လုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်...။ ဒီဆုကို ရလိမ့်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရမ်းကြီး မမျှော်လင့်ခဲ့ပါဘူး...။ ပြိုင်ပွဲဝင်အကုန်လုံးကလည်း ကြိုးစားကြတော့ ကိုယ်တိုင်လည်းရမယ်လို့ကို မထင်ထားတာပါ...။"

ဟု မြတ်ရတနာစိုး က ဖွင့်ဟ ပြောကြားခဲ့သည်...။ Miss Universe Myanmar 2025 အောင်မြင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ...။

From P1 Los Angeles Protests

သို့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ဆိုင်သော ဝင်ရောက်စီးနင်းမှုဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး Westlake ရှိ Home Depot ဝန်းထဲတွင်လဲ ဝင်ရောက်စီးနင်းမှုဖြစ်ခဲ့ကာ Homeland Security Investigations က လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေချိုးဖောက်ခြင်းများသံသယရှိမှုဖြင့် လူ၄၄ဦးကို ဖမ်းဆီးခဲ့၍ နောက်တစ်ဦးကို ဝတ္တရားနှောက်ယှက်မှုဖြင့်ဖမ်းဆီးခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ California Service Employees International Union ၏ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ David Huerta ကို တာဝန်ရှိသူများ၏ယာဉ်ကိုပိတ်ဆို့မှုနှင့် တာဝန်ရှိသူအရာရှိကို ဝတ္တရားနှောက်ယှက်မှုတို့ဖြင့် ဖမ်းဆီးခဲ့သည်။ David Huerta သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပြီးနောက် Metropolitan Detention Center သို့ ပို့ဆောင်ခံခဲ့ရသည်။ ထိုနေ့မှာပင် Los Angeles ရှိ Edward R. Roybal Federal Building တွင် လူဝင်မှုဆိုင်ရာအမှုများအတွက် တရားရုံးလာတက်သူများကို ICE က ဖမ်းဆီးခဲ့ပြီး ရာချီသောဖမ်းဆီးထားသူများကို ထိုအဆောက်အဦး၏ မြေအောက်ခန်းတွင် စောင်မရှိ၊ အိပ်ယာမရှိသောအခန်းများတွင် ရေနှင့်အစာများကို အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ထားခဲ့သည်။ မိသားစုတစု၏ပြောကြားချက်အရ immigration court hearing အပြီးတွင် ဖမ်းဆီးခံခဲရရပြီး ထိုမြေအောက်ခန်းတွင် ၄ရနာရီနေခဲ့ရသည်ဟုဆိုသည်။

ဆန္ဒပြသူအများစုသည် မက်ဆီကန်အလံများ၊ အမေရိကန်အလံများ ကိုင်ဆောင်ကာ အများစုမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြခဲ့ကြသော်လဲ Waymo ကားများကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်းများ၊ ဆိုင်များကိုဖောက်ကာလုယက်ခြင်းများရှိခဲ့သည်။ LAPD ရဲများသည် ဆန္ဒပြသောနေရာများတွင် တာဝန်ယူခဲ့သော်လဲ သမ္မတ Donald Trump သည် ဇွန်၇၊ ၂၀၂၅တွင် California Army National Guard များကို Los Angeles တွင် ချထားရန်အမိန့်ပေးခဲ့သည်။ Los Angeles တွင် ဆန္ဒပြသူများသည် ဇွန်လ၁၂၊ ၁၃နှင့် ဇွန်၁၄ တနိုင်ငံလုံးတွင် ပြည်နယ်အသီးသီးက ပြုလုပ်သော သမ္မတမွေးနေ့နှင့် အမေရိကားစစ်တပ်၂၀ပြည့်အခမ်းအနားကို ဆန္ဒပြသည့် No Kings Day နေ့ထိ တောက်လျှောက် ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။

ဇွန်၁၁ တွင် Downtown LA သို့အဝင် Freeway များကို ပိတ်ကာ LAPD ဂုဲအင်အားများချထားပြီး Federal Building ရှေ့၌ National Guards များချထားခဲ့သော်လဲ ဆန္ဒပြသူများမှာ ဇရက်မြောက်နေ့တွင် ဆက်လက်ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ အားလုံးမှာငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြခဲ့ကြပြီး ထိုထဲတွင် အခြားနိုင်ငံမှာရွှေ့ပြောင်းလာသူများသာမက United States တွင် မွေးဖွားသော လူလတ်ပိုင်းများ၊ လူငယ်များလဲ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

Fontana, Orange County မှလာရောက်ဆန္ဒပြသော အသက်၃၄နှစ်အရွယ်ရှိ Christina သည် မက်ဆီကန်မိဘများမှ အမေရိကားတွင်မွေးဖွားလာခဲ့ပြီး ကောလိပ်ဘွဲ့ရပညာတတ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမ၏ပခုံးတွင် မက်ဆီကန်အလံကိုခြုံထားသည်။ Christina သည် သူမကို အမေရိကားတွင်မွေးဖွားခဲ့ကာ ပညာတတ်အခြေတကျအမေရိကန်တစ်ဦးဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့သော သူမ၏မိဘများနှင့် အခြားသောရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများအတွက် လာရောက်ဆန္ဒပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဆန္ဒပြသူများအပေါ် အန္တုတ်သဘောမြင်သူများအား Christina က " ဒီနိုင်ငံကို ရွှေ့ပြောင်းလာတဲ့သူတွေကို ရှင်တို့ကို ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်နေသူတွေ၊ ရန်သူတွေလို့ မြင်တယ်ဆိုရင်လဲ ဆက်မြင်ပါ။ သို့ပေမယ့် တချက်မြင်ကြည့်ပါ။ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူတွေရဲ့ backgroud နဲ့ သူတို့ပေးဆပ်ခဲ့ရ၊ ရုန်းကန်ခဲ့ရတာတွေက ရှင်တို့သိရင် အဲ့ဒီအရာတွေက ရှင်အခုထင်မြင်နေ၊ ခံစားနေရတာတွေထက် အများကြီးကိုပိုပါတယ်။" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ " ကျမက အန္တုတ်သဘောဆောင်တဲ့ messge ကိုမပေးဘူး။ အမေရိကားကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြသူတွေတစ်ဦးချင်းစီဟာ ဘယ်ဇစ်မြစ်ကပဲလာလာ တယောက်နဲ့တယောက် ရိုင်းပင်းကြပါတယ်။ ရှင်တို့ကို သူများတွေက ရိုင်းပင်းကြသလို တခြားသူတွေကိုလဲ ရှင်က ရိုင်းပင်းပါ။ ရှင်တို့အခုလုပ်နေတာတွေကိုဆက်လုပ်ပါ" ဟု Immigrants များအတွက် အသည်းအသန်အန္တရာယ်အခြေအနေတွင် ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြသူများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

"por la gente demi raza ငါတို့လူမျိုးတွေအတွက်" ဟူသောဆိုင်းဘုတ်ကိုကိုင်ဆောင်ပြီး California National Guards များတာဝန်ချထားသော Federal Building ဌေ့တည့်တည့် North Los Angeles လမ်းပေါ်တွင် ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြနေသော အသက်၂၆နှစ်အရွယ် ကျောင်းသူနှင့်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်သူ Alondra သည် California ဇာတိ၊ Firts Generation အမေရိကန်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ " Immigrants တွေ US မှာ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ရအောင် ဘယ်လောက်ထိရုန်းကန်ရတယ်ဆိုတာကို ကျမသိတယ်။ ကျမတို့ဟာ လူသားတွေပါ။ ဒီတိုင်းပြည်မှာ အလုပ်လုပ်နေကြသူတွေပါ။ လူတိုင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝတွေကိုရပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ အခု Immigrants တွေဟာ နေထိုင်ခွင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြောက်လန့်နေကြရတယ်။ အခု ICE နဲ့ Federal အစိုးရက Immigrants တွေကို ဆက်ဆံပုံဆက်ဆံနည်းက မမျှတဘူး။" ဟု Alondra ကဆိုသည်။ သူမ၏မိဘများသည် သူမကိုမမွေးခင် အမေရိကားကို ရောက်ရှိသောအခါ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိရန် မည်သို့ခက်ခက်ခဲခဲရုန်းကန်ရသည်ကို သူမဘဝတွင်မြင်တွေ့ခဲ့ပြီး တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်မရသေးခင် ခံစားရသောအကြောက်တရားကို သူမက ကောင်းစွာနားလည်ခဲ့သည်။ " ကျမတို့မိသားစုက နေထိုင်ခွင့်အထောက်အထားတွေရှိသူတွေမို့ ခုချိန်မှာ ဆက်ပြီးကြောက်စရာမလိုတော့ပေမယ့် အဲ့ဒီအကြောက်တရားတွေကိုရင်ဆိုင်နေရတဲ့တခြား တရားဝင်အထောက်အထားမရသေးသူတွေအတွက် ဒီနေရာမှာ လာပြီး ဆန္ဒပြတာပါ" ဟု Alondra ကဆက်ပြောသည်။ " ကျမတို့က ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြနေတာပါ။ ရေတွေ၊ သားရေစာတွေ ကျမတို့ကို လာပေးတဲ့သူတွေရှိတယ်။ ကျမတို့က Okay ပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြဿနာရှာဖို့ ဒီကိုရောက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး"

ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြသော အမျိုးသမီးများထံ ရန်စပြဿနာရှာရန်ကြိုးစားသူ၊ တန်ပြန်ဆန္ဒပြသူ နှစ်ဦးကိုလဲ ဆန္ဒပြသူများရှေ့တွင် ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန်သွားလာနေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဆန္ဒပြသူများမှာ ပြဿနာအဖြစ်မခံဘဲ ရန်ကိုရှောင်ကြသည်။ အချင်းချင်းလဲ ပြဿနာအဖြစ်မခံရန် တားကြ၊ အားပေးကြသည်။

ကောလိပ်ကျောင်းသားနှစ်ဦးဖြစ်သော Jeff နှင့် Taz သည်ရင်ဘတ်တွင် " F... ICE" ဟုရေးသားထားပြီး အကျီဗလာဖြင့် အမေရိကန်အလံကိုကိုင်ကာ Los Angeles နှင့် East Temple ထောင့်ရှိ တံတားပေါ်တွင် မက်ဆီကန်အလံကိုင်ထားသော အခြားဆန္ဒပြသူများနှင့်ပူးပေါင်းကာ ကြွေးကြော်သံများအော်ဟစ်ပြီး ဆန္ဒပြနေကြသည်။ " သူတို့လုပ်နေတာတွေက လွဲနေတယ်လို့ကျနော်တို့မြင်တယ်။ လူတဦးချင်းစီဟာ ဥပဒေနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် လက်ရှိ သမ္မတ Trump ဟာ သူလုပ်ချင်တာတွေကို သူ့မှာအခွင့်မရှိဘဲစွတ်လုပ်နေတယ်" ဟု Taz က ထောက်ပြသည်။ " Make America Great Again လုပ်ဖို့အတွက် ဥပဒေဟာ အရေးကြီးတယ်။ ဥပဒေကိုလေးစားလိုက်နာရမယ်။ အခြေခံဥပဒေကို အခုသူဖောက်ဖျက်နေတယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ အခြေခံရပိုင်ခွင့်တွေကို ကျူးလွန်ခံနေရတယ်" Jeff နှင့် Taz တို့သည် US သို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူ Immigrants များ၊ Mexico မှာ ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများ၏ ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်သောလုပ်အားသည် အမေရိကားကိုကြီးမြတ်အောင်လုပ်ခြင်းတွင် သိသိ

To P30

秋葉原 အကိဟာဘာရ

ကိုသိန်း(တိုကျို)

အကိဟာဘာရ က ကန်ဒါမြို့နယ်ထဲမှာပါဝင်သည်။

လျှပ်စစ်မြို့တော်ဟုနံမည်ကျော်သည်။

အခုတော့ နောက်ဆုံးပေါ် လက်ကိုင်စမတ်ဖုံး တက်ဘလက် ကွန်ပြူတာ နှင့် အဓိကဂိမ်း မြို့တော်ဖြစ်နေသည်။ကမ္ဘာလှည့်တို့နှင့်အမြဲစည်ကားသည်။

ဂျပန်ပြည်ရောက်ရင် ဖြစ်အောင်သွားလည်ပါ။

စည်ကားအောင်လည်း ပွဲလမ်း သဘင် ပြပွဲ ဈေးရောင်းပွဲလေးတွေမြို့နယ်ကစီစဉ်ပေးသည်။တနင်္ဂနွေနေ့မှာ အဓိကလမ်းမကြီး ပိတ်ပေးသည်။

ပြီးခဲ့သောတနင်္ဂနွေနေ့(မေလ ၃၀ ၂၀၂၅) က ကန်ဒါမိသားစု ဈေးရောင်းပွဲလေးလုပ်သည်။နှစ်စဉ်လုပ်တာပါ။မနှစ်ကလည်းကျနော်ရောက်သည်။

ဒီနှစ်လည်းရောက်ခဲ့ပြန်သည်။ပေါချောင်ကောင်း ပစ္စည်းလေးများ။အသုံးတည့်တာလေးတွေဝယ်ရသည်။

ဒီလိုနယ်လှည့် ဈေးသည်လေးတွေကလည်းရှိသည်။ မြန်မာပြည်မှာလဲနယ်လေးတွေကို သူတို့ဈေးပါတ်လိုက်ရောင်းကြသည်။

ကျနော်ကျောက်မဲနေစဉ်က နောင်ပိန်၊ ပုံဟိုး ဈေးနေ့များသို့ ကျောက်မဲကဈေးသည်များသွားရောင်းကြသည်။ ကျနော်တခါလိုက်သွားဖူးသည်။

ပျော်စရာ။ဈေးလဲရောင်းကောင်းသည်။နောင်ပိန် အနီးအနားက တောင်ပေါ်သားတွေလာဝယ်ကြသည်။ သူတို့တောင်ယာထွက် ပြုံ့ထွက်လေးတွေလည်းသယ်လာကြသည်။ လပ်လပ်ဆပ်ဆပ် ဈေးကလဲပေါ၊ပစ္စည်းကလဲကောင်း။

ဂျပန်မှာလည်း အတော်များများနေရာမှာလုပ်နေကြပြီ။ ဟိုးကျနော်တို့အရင်က Setagaya မှာနောက်ဆုံးပတ် တနင်္ဂနွေဈေးလေးလုပ်သည်။ မြန်မာများအကြား (၁၀)ပြားဈေးဟု အမည်တွင်သည်။ ဈေးသွားလိုက်လျှင် တဈေး လုံး မြန်မာတွေချည့်။

ကိုသိန်း (တိုကျို)

ရွေးကောက်ပွဲနီးပြီလေ

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

酒飲むと美味しいですけど
飲んでる時話すことがもっと美味しい

လွန်ခဲ့တဲ့ ၇နှစ် ၈နှစ်လောက်က အရက်သောက်တာ အင်မတန်ကြိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေဂျပန်တစ်ယောက်နဲ့ အရက်သောက်ရင်း သူပြောပြတဲ့ ဂျပန်စကားတစ်ခွန်းဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ **"အရက်သောက်တဲ့အခါ အရသာရှိပေမဲ့ သောက်ရင်းနဲ့ စကားပြောရတာက ပိုပြီးတော့အရသာရှိတယ်"** ဖြစ်ပါတယ်။

အမြည်းလေး နည်းနည်းဝါးလိုက်၊ တစ်ငုံလောက်မော့လိုက်၊ အရသာလေးခံလိုက်၊ အပြန်အလှန် စကားပြောလိုက် အပေးအယူမျှတဲ့နရီ rhythm နဲ့ဆိုရင် ပိုပြီးအရသာရှိတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

အလွန်အကျွံသောက်တာ၊ မူးပြီးလဲတဲ့အထိ သောက်တာမျိုးကတော့ အန္တရာယ်ရှိတာပေါ့။ အဲဒီလောက်တော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။

ဂျပန်မှာ အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းတာကို လုံးဝခွင့်မလွှတ်ပါဘူး၊ လမ်းမှာရဲက ရှောင်တခင် စစ်တာ မိလို့ကတော့ ဒုက္ခတွေ့ပြီသာမှတ်၊ အရက်သောက်ပြီး စက်ဘီးနင်းသူတွေကိုလည်း တင်းတင်းကျပ်ကျပ် အရေးယူဖို့ကိစ္စ ဂျပန်ရဲတွေ မကြာသေးခင်ကပဲ လေသံပစ်နေပြီ။

သောက်ရင်းစားရင်းနဲ့ပြောတာဆိုတော့ အကြောင်းအရာ အမျိုးစုံတာပေါ့၊ မနေ့ညက ပြောခဲ့ကြတဲ့အထဲမှာ ဂျပန်မှာ နိုင်ငံခြားသားတွေ များလာနေတဲ့အကြောင်းလည်း ပါတယ်။ အသက် ၇၀ တန်း ဂျပန်လူကြီးတွေဆိုတော့ ပင်စင်ကိစ္စကို သူတို့တတွေက ပြောကြတယ်။ ကလေးမွေးဖွားနှုန်း ကျဆင်းလာနေတဲ့အကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကောင်းပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုတွေများလာနေတဲ့အကြောင်းလည်းပါတယ်၊ အလုပ်လုပ်တဲ့သူအရေအတွက် လျော့နည်းလာပြီး လုပ်သား မလုံလောက်တဲ့အကြောင်း စတာတွေလည်းပါတယ်။

ဒီလို အခြေအနေတွေကြောင့် ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းမှာ နိုင်ငံခြားသားတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ တဖြည်းဖြည်း ကျယ်ပြန့်လာနေတယ်၊ အရေးပါမှု မြင့်တက်လာနေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ကျွန်တော်က အလေးထားထောက်ပြတယ်၊ ဒီအချက်ကို ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းက လက်ခံဖို့လိုတယ်၊ အထူးသဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံရေးသမားတွေပေါ့လို့ ကျွန်တော်ကဆိုတယ်။

ဂျပန်တစ်ယောက်က ရှေးရိုးစွဲဝါဒီတွေရဲ့ဩဇာဟာ နိုင်ငံရေးလောကထဲမှာ အားကောင်းနေဆဲဆိုတဲ့အချက်ကို ထောက်ပြပြီး လက်တွေ့အခြေအနေကို သိပေမဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်း လက်ခံဖို့ တုံ့ဆိုင်းနေတယ်လို့ ဆိုတယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာ၊ စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးဟာ အရေးကြီးတယ်၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့လက်ရှိ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့ စဉ်းစားတွေးတောမှုနဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့အကောင်အထည်ဖော်မှုကပဲ လူမှုအသိုက်အဝန်းရဲ့လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ်၊ တိုးတက်မှုတွေရအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုတာကို ဂျပန်နိုင်ငံရေးသမားတွေ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ လက်မခံနိုင်သေးဘူးလို့ ကျွန်တော်က ထောက်ပြတယ်။

ကုန်ဈေးနှုန်းတွေတက်၊ လုပ်ခ လစာက လောက်လောက်လားလား မတိုး၊ ဒီကြားထဲ ဆန်ဈေးက ၁နှစ်တာကာလအတွင်း ၂ ဆထိုးတက်တယ်၊ ဂျပန်ပြည်သူတွေများ သိပ်ပြီး သည်းညည်းခံကြတယ်။ ဒီအကြောင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့စကားဝိုင်းမှာ အချိန်ကြာကြာပြောခဲ့ကြတဲ့ issue ပေါ့။

ဟော အခုတော့ အစိုးရက အရန်သိုလှောင်ဆန်တွေကို ထုတ်ရောင်းနေပြီ၊ တစ်ပြည်လုံးအတိုင်းအတာ အထိတော့ ဝယ်လိုအားကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် ဆန်ဈေးက ဟုတ်တိပတ်တိ မကျသေးဘူးလို့ ပြောရင် မမှားဘူးလို့ထင်ရဲ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တာဝန်ခံရသူတွေ၊ သက်ဆိုင်တဲ့သူတွေကတော့အားကြိုးမာန်တက် လုပ်နေတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲကလည်း နီးလာပြီလေ၊ ဇူလိုင်လထဲ အထက်လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပမယ်၊ အာဏာရပါတီတွေကို လူထုထောက်ခံမှုပိုရအောင် အစိုးရက ကြိုးစားပြနေတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စကားဝိုင်းဟာ နိုင်ငံရေးဘက်ကို ရောက်သွားတယ်၊ လူတိုင်းဟာ နိုင်ငံရေးနဲ့ ကင်းလို့မရပါဘူး၊ နိုင်ငံရေးကို စိတ်မဝင်စား၊ နားမလည်၊ မသိချင်၊ မပတ်သက်ချင်ဘူးလို့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတာပါပဲ။

ဒီနေ့ပဲ (ဇွန်လ ၁၀ရက်) အာဏာရပါတီတွေက လူထုအတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မယ့်အစီအစဉ်ကို ဖော်ဆောင်ဖို့သဘောတူလိုက်ပြီတဲ့၊ အစစဈေးတက်ကျပ်တည်းနေတာတွေ သက်သာစေဖို့လို့ပြောတယ်၊ ယန်း ၃၀,၀၀၀ ကနေ ၅၀,၀၀၀ ကြားပေးမယ်၊ ဝင်ငွေပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲခြားသတ်မှတ်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိရတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်ထဲမှာပဲ အတိုက်အခံပါတီတွေရဲ့ဆန္ဒကို လိုက်လျောတဲ့အနေနဲ့ ပင်စင်ကိစ္စမှာ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဖို့ အာဏာရအုပ်စုက သဘောတူခဲ့တယ်။ ဒီကြားထဲ လူထုထောက်ခံမှုနှုန်း ကျဆင်းလာတဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် shigeru ishiba အစိုးရကို အယုံအကြည်မရှိအဆို တင်သွင်းမယ်ဆိုတဲ့လေသံ အတိုက်အခံအုပ်စုထဲကနေ ထွက်လာတော့ မစ္စတာ ishiba က အောက်လွှတ်တော် ဖျက်သိမ်းပစ်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ရေးကိစ္စကို ငြင်းပယ်လိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်သံ သူ့ရဲ့လက်ထောက်တွေဆီက ထွက်လာသေးတယ်။

အထက်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲနီးပြီလေ။ အာဏာရလစ်ဘရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီဟာနိုင်ငံရေးကိုကောင်းကောင်းကစားနေတယ်၊ နိုင်ငံရေးဉာဏ်နီဉာဏ်နက်တွေ ထုတ်သုံးနေတယ်၊ gerrymandering လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်တယ်လို့ ပြောချင်ရဲ့။

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

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

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

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

Life
AIG

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

Portland, OR သီရိမင်္ဂလာကျောင်း အသံမစဲပဌာန်းပွဲ

Portland, Oregon တွင် တည်ရှိသော သီရိမင်္ဂလာကျောင်းတိုက်၏ ၁၂ကြိမ်မြောက် အသံမစဲပဌာန်းပွဲကို ဇွန်၁၈မှ၂၂ထိကျင်းပကျင်းပခဲ့ပြီး ပဌာန်းအောင်ပွဲအခမ်းအနားကို ဇွန်၂၂တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဖွင့်ပွဲနေ့မနက်ပိုင်းတွင် မဟာအတုလဆန္ဒပူရဏီ ဆန္ဒတော်ပြည့်ဘုရားရင်ပြင်တွင်စ ရွှေစင်တိပိဋကဓရဆရာတော်အမှူးပြုသောသံဃာတော်များကစုပေါင်း၍ ဗုဒ္ဓါဘိသေကဘုရားအနေကဇာတင်မင်္ဂလာကျင်းပခြင်း၊ပရိတ်ရွတ်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းများစီးဖြန်းခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ပဌာန်းအောင်ပွဲအခမ်းအနားတွင် သံဃာ ၂၃ပါး၊ ထိုင်းကျောင်းမှ ဆရာတော် လေးပါး၊ စုစုပေါင်းသံဃာ(၂၇)ပါး ကို သိမ်ဆိမ်းလောင်းလှူခဲ့ကြသည်။

ပထမဆု iPhone 16 Pro Max ကို မဲပေါက်ခဲ့သော နယူးယောက်ပြည်နယ်၊ ယူတီကာမြို့က အရှင်ပညိန္ဒအား သီရိမင်္ဂလာကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင် သီရိန္ဒက ဆက်ကပ်ခဲ့သည်။ သီရိမင်္ဂလာကျောင်းအတွင်းကရှေးဟောင်းလက်ရာရုပ်ပွားဆင်းတုတော်များအား ရွှေစင်တိပိဋကဓရဆရာတော် အမှူးပြုသံဃာတော်များက ဗုဒ္ဓါဘိသေကဘုရားအနေကဇာတင်မင်္ဂလာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ပဌာန်းပွဲသို့ ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မြန်မာမိသားစုများ၊ ဩစတြေးလျ၊ နယူးဇီလန်မှ မြန်မာမိသားစုများ အပါအဝင် Seattle မှ ဗီယက်နမ်မိသားစုများပါ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ပုံ - ယာ

Bethlehem, PA သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာကျောင်း သင်္ကြန်ပွဲ

Bethlehem, Pennsylvania ရှိ သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာကျောင်းတိုက်တွင် SNDC မိသားစုများနှင့်မိတ်ဆွေများစုပေါင်း၍ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်နှင့် ရံပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ဇွန်၂၂၊ ၂၀၂၅ က ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ကလေးများအတွက် ရေကစားမဏ္ဍပ်၊ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် The Wolves Music Band ၏တေးဂီတနှင့်တွဲဖက်ပြီး မျိုးဆက်သစ်ကလေးများ၏ အကပဒေသာများ၊ ဒေသခံများ၏ သင်္ကြန်အဆိုအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပြီး ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတွင်လဲ ကုသိုလ်ရှင်များက မြန်မာအစားအစာများရောင်းချပေးခဲ့သည်။ ကံစမ်းမဲအစီအစဉ်တွင် မဲ ၂၃၁မဲ ရောင်းချခဲ့ရပြီး ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီက ပထမဆု Iphone 16 Pro Max, ဒုတိယဆု Air Pod , တတိယဆု Air Pid နှင့် Philadelphia မြို့ ကိုရန်လင်း+မသီတာ တို့က $600 တန်ဖိုးရှိသော branded အလှကုန်ပစ္စည်းများကို လှူဒါန်းခဲ့ရာ နှစ်သိမ့်ဆု၁၈ဆုကိုပါ မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ နောင်နှစ်တွင်လဲ ဇွန်လ၏ တတိယပတ် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ သစ္စာနန္ဒ ဓမ္မစင်တာကျောင်း၏လိပ်စာမှာ -5050 Route 378, Bethlehem, PA 18015 ဖြစ်ပြီး ဆရာတော်အရှင်ဇဝန(တမိုက်သာ) က ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ်သီတင်းသုံးလျက်ရှိကာ ကျောင်းတိုက်အတွက်လှူဒါန်းလိုသူများသည် Zelle :- (6107519627) FNU JAVANA သို့ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။ ပုံ -ယာ

Sacramento, CA သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း ရဟန်းခံ ရှင်ပြုအခမ်းအနား

Sacramento, California ရှိ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်တွင် ကိုကိုလွင်၊ မချောစုလှိုင်၊ သား ကောင်းခန့်ကိုကို ကို သာသနာ့အမွေခံယူစေပြီး ဒုလ္လဘရဟန်းခံ ရှင်ပြုအခမ်းအနားကို ဇွန်၂၈၊ ၂၀၂၅ က မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်း အခမ်းအနားဖြင့်ကျင်းပခဲ့သည်။ ပုံ- ယာ

Azusa, CA ဖြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက် နွေရာသီရှင်ပြုရဟန်းခံ

Azusa ဖြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ၂၀၂၅၊ နွေရာသီရှင်ပြုရဟန်းခံအခမ်းအနားကို ဇွန်၁၂တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ရဟန်း၅ပါး၊ ရှင်သာမဏေ၅ပါးတို့ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခဲ့ကြသည်။ စုပေါင်းရှင်ပြု ဒုလ္လဘ ရဟန်းခံပွဲတွက်နံနက်ပိုင်း၌ မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း ကျောင်းဝန်းအတွင်း ရှင်လောင်းလှည့်ကြပြီး အဇူဇာတောင်ပေါ်ရှိ အဇူဇာ-ရွှေတိဂုံစေတီနှင့် ဇောဓိပင်ကို ဖူးမြော်ခဲ့ကြသည်။ စုပေါင်းရှင်လောင်းလှည့်ပွဲ၏ကုသိုလ်ရှင်များမှာ Galbert Gaw+Dr.ရီရီအေးတို့ဖြစ်ကြသည်။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ဒုလ္လဘ ရှင်ပြု ရဟန်းဝတ်ကြမည့် ရဟန်းလောင်းနှင့် ရှင်လောင်း၁၀ဦးကို ဆံချပြီး သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့ကြကာ ရဟန်းလောင်းငါးပါးက သိမ်ဝင်ရဟန်းခံကာ ကုသိုလ်ရှင်များက သိမ်ဆင်းလောင်းခဲ့ကြသည်။ ညနေပိုင်းတွင် ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်က တရားချီးမြှင့်ကာ အရှင်ဇေသကအမှူးရှိသောသံဃာတော်များအား နဝကမ္မများလှူဒါန်းကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- မြတ်ပဌာန်း။

Fort Wayne, IN ဇေတဝန်ကျောင်းနွေရာသီ စုပေါင်းရှင်ပြုရဟန်းနှင့်သိက္ခာထပ်အလှူ

Fort Wayne, Indiana ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် ၂၀၂၅ နွေရာသီ စုပေါင်းရှင်ပြုရဟန်းနှင့် သိက္ခာထပ်အလှူတော်မင်္ဂလာပွဲကို ဇွန်၂၁နှင့်၂၂တို့တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာငါးပါးသာသနာ့ဘောင်ဝင်ခဲ့ကြသည်။ ရဟန်းခံရှင်ပြု အခမ်းအနားကို မြန်မာ့ဓလေ့ထုံစံနှင့်အညီ ကျောင်းဝန်းတွင်း ရှင်လောင်းလှည့်အခမ်းအနားဖြင့် စည်ကားစွာကျင်းပခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

သာသာအရေးကြီးကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။

From P28 Los Angeles Protests

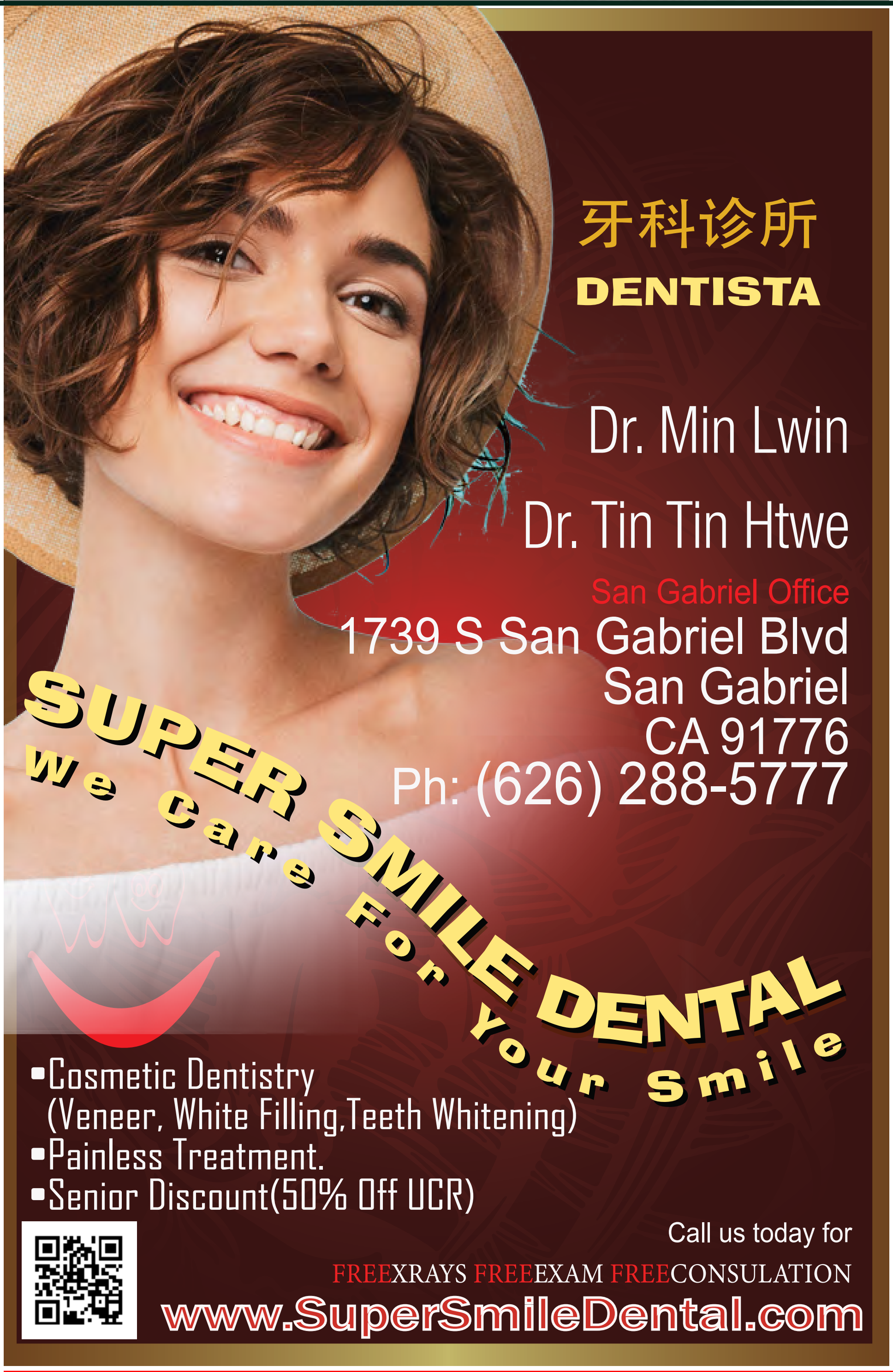
ICE များ၏ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများကို ရှောင်တခင်ဖမ်းဆီးခြင်းများတွင် နေထိုင်ခွင့်အထောက်အထားမရှိသူများပါဝင်သကဲ့သို့ နိုင်ငံသားများလဲ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဇွန်၁၇၊ ၂၀၂၅တွင် Pico River ၌ Walmart အနီးတွင်အလုပ်လုပ်နေသော အမေရိကန်နိုင်ငံသားဖြစ်သူ Adrian Andrew Martinez, အသက် ၂၀ အား ICE များက သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်လာသောကြောင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုကာ ဖမ်းဆီးသွားခဲ့သဖြင့် Pico River City Hall ၌ ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ Montebello, CA တွင် ဇွန်၁၃၊ ၂၀၂၅၊ ညနေ၄နာရီခွဲခန့်က က Javier Ramirez ဆိုသူ အမေရိကန်နိုင်ငံသားကို ICE များက လက်ထိပ်ခတ်ကာ ဖမ်းဆီးခဲ့သည်။ Javier Ramirez သည် San Bernardino, CA တွင် မွေးဖွားခဲ့သူဖြစ်ပြီး tow yard လုပ်ငန်းကို ဆယ်စုနှစ်တစ်နှစ်ကျော် ပိုင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်သည်။ လူများကိုဖမ်းဆီးသောအခါ ICE များသည် Public servants များကြသော်လဲ သူတို့၏မျက်နှာကို Maskများ၊ မျက်လုံးအကာများဖုံးထားသောကြောင့် California တွင် ထိုအချက်ကို ပြုပြင်ပြီး လူများကိုဖမ်းဆီးသောအခါ မိမိမည်သူဖြစ်ကြောင်းပြသကြရန် "No Secret Police Act" ကို ပြုရန် ဥပဒေမူကြမ်းကို Sen. Scott Wiener, D-San Francisco. နှင့် Assembly Public Safety Committee Chair Jesse Arreguín, D-Oakland တို့က ဇွန်၁၇တွင် ရေးဆွဲခဲ့သည်။

California ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ အမိန့်ကို ကျော်လွန်ပြီး သမ္မတက ပြည်နယ် National Guard များကို Los Angeles တွင် တာဝန်ချခြင်းကို Gov. Gavin Newsom သည် Tenth Amendment ကိုချိုးဖောက်သဖြင့် ရပ်ဆိုင်းပေးရန် လျှောက်ထားရာ ဇွန်၁၂၊ ၂၀၂၅တွင် U.S. District Judge Charles Breyer က သမ္မတ Trump သည် California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ဆန္ဒမပါဘဲ California National Guard များကို Los Angeles ၏ ICE operations များမှာကူညီရန်အမိန့်ပေးခြင်းမှာ သူ၏အာဏာကိုကျော်လွန်ကာ Tenth Amendment ကိုချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း အမိန့်ချခဲ့သော်လဲ Ninth Circuit Court of Appeals အယူခံတွင် ထိုအမိန့်အား ပိတ်ပင်ကာ သမ္မတအား National Guard များကို Los Angeles တွင်ဆက်လက်ချထားရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး ဇွန်၁၇၊ ၂၀၂၅တွက် ကြားနာမှုပြုကာ ဇွန်၁၉၊ ၂၀၂၅မှစပြီး အမှုပြီးသည်အထိ ပြန်လည်ချထားရန် အမိန့်ပေးခဲ့သည်။ ဖယ်ဒရယ်အမိန့်ဖြင့် ထပ်တိုးအင်အား၂၀၀၀ National Guard များကို Los Angeles တွင်ချထားရန်အမိန့်ပေးခဲ့ကြောင်း Pentagon က ကြေငြာခဲ့သည်။

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 မှာ စိတ်ချရတယ်
Covina နှင့် El Monte
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.
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
Lower Azusa Rd.
Valley Blvd.
Peck Road
Santa Anita Ave.
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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


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

JJW
FOOD SERVICES CO.
Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
JJW Food Services
Poultry, Meat & Seafood
Tel: (626) 361-7144
Fax: (626) 507-6408
J J W Food Services
2637 Chico Ave
S. El Monte, CA 91733
Mon to Fri: 8:00 AM - 6:00 PM | Sat-Sun: 9:00 AM - 5:00 PM
https://www.facebook.com/JJW-Food-Services-Co-2073276332707603

U.S. TRADING COMPANY
အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ
DRAGONFLY
SINCE 1985
Local and Nationwide Food Service Distributor
21118 Cabot Blvd
Hayward, CA
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed
LOOK FOR THESE PRODUCTS AT YOUR LOCAL MARKET!
THAI JASMINE RICE
RED BOAT FISH SAUCE
FRIED CHILI PASTE
T.A.S. COCONUT WATER
THAI TEA DRINK
HONEY BEE BRAND
Longans
Royal Grand
TIGER
JACK MACKEREL
1-800-453-5502 專營東南亞食品
Rice & Noodles | Seafood & Meats | Sauces & Seasonings | Desserts & Sweets | Baking & Mixes | Fresh & Frozen | Households
TEL: 1.800.453.5502
LOCAL: 1.510.781.1818
FAX: 1.800.844.8885
ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊
WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM

Let Us Give You A Healthy Smile
lumineers(veneers)
◎ Cleaning
◎ Deep Cleaning
◎ Filling
◎ Sealant
◎ Extraction
◎ Tooth Whitening
◎ Root Canals
◎ Crown & Bridge
◎ Denture
◎ Implant
Zoom! about an hour in office bleaching
TEETH WHITENING
သွားဖြူအောင်ပြုလုပ်ပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450
*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)
ACCEPTS MEDI-CAL, HEALTHY FAMILY (DELTA DENTAL PLAN)
MOST INSURANCES ACCEPTED
NEW PATIENTS AND CHILDREN WELCOME
美美牙科
May Valley Dental Center
Ma May Thet Naing D.D.S
General & Cosmetic Dentistry
11766 Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626)-448-5000 Daily - 9Am to 6pm
Open Saturday & Sunday
6850 Lincoln Ave.Suite 100
Buena Park, CA 90620
Tel. (714)-229-1888
Open: Mon-Sat 9Am to 6pm
We Speak:English, Spanish, Mandarin, Cantonese, Vietnamese and Burmese.
www.MayValleyDental.com info@mayvalleydental.com

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