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

မြန်မာ့ဂေဇက်

Myanmar Gazette

MONTHLY သတင်းစာ

FREE ကော်ပီသတင်းစာ

Aug/Sept 2025 | Vol. 13/Issue 8 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 200

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

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

အနုပညာရှင်နှဲအင်တာဗျူး Pianist Austin B. Chen Page 7
လုံမလေးမွှန်မွှန် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း သက်သာရအောင် Page 24
ချက်နည်းပြုတ်နည်း ဂွတ်ဂွတ် ရွှေနှဲခရမ်းရောင်ဆန္ဒင်းမကင်း Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review We'll Always Have Summer by Jenny Han Page 20
ဩဂုတ်စ်အလွမ်းပန်း နန်းစုလှိုင်သီတာ Page 17
ကျော်မင်း ဆေး ၁ [၇၉] အိုတိုင်း လဲရမှာလား Falls are not a normal part of Aging Page 23
မောင်မိုးညို လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံနောက်ကွယ်က အမှန်တရားများ Page 25
SweSwe Aye Refugeeစခန်းမှ Capitolထိ ချီတက်နိုင်ခဲ့သောကရင်လူငယ်များ Page 28
တိုင်းရင်းဆေး သခွားသီး Cucumis sativus Page 26

ကရင်တိုင်းရင်းသားများရိုးရာ ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ - ကိုခင်မောင်လေး

Fort Wayne, Indiana ရှိ ကရင်တိုင်းရင်းသားများရိုးရာ ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၁၇ရက်က ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ Peace Brothers အဖွဲ့က ကရင်ရိုးရာချည်ဖြူဖွဲ့ မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ဦးဆောင်ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ကရင်လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကရင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ခရစ်ယာန်နှင့် အခြားတိုင်းရင်းသားများ၊ ဗမာမိသားစုများ စုစုပေါင်း လူ၁၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားတွင် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်၌ ကရင်ရိုးရာ ဒုံးယိမ်းအကကို ကရင်သီချင်း To Page 21

(၃၇) နှစ် မြောက် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

(၃၇) နှစ် မြောက် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံအခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၁၀၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် Fort Wayne, Indiana ပြည်နယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံ၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ကိုယ်စားပြုကော်မတီဦးအောင်ကြည်ညွန့်၊ ၁၉၉၀ခုနှစ်နှင့် ၂၀၂၀ခုနှစ်၊ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ဝါးခယ်မမြို့နယ်ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဦးသိန်းဇော်၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကျိုင်းတုံမြို့နယ်ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဒေါ်နီလာဝင်းတို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် စစ်အာဏာရှင်စနစ်တော်လှန်ရေးတွင် ကျဆုံးသွားသောခေါင်းဆောင်များကို အလေးပြုပြီး ၃၇နှစ်မြောက် ၈၈၈၈အတွက်ပေးပို့သော သဝဏ်လွှာများကို ဖတ်ကြားခဲ့သည်။

ဦးအောင်ကြည်ညွန့်က " ကြွရောက်လာတဲ့ဧည့်သည်တော်တွေထဲက အများစုက ၈၈၈၈မှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့၊ အဲ့ဒီထဲက ရှန်းကန်ခဲ့ကြသူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက်လဲ ကျနော်တို့ ဘယ်သောခါမှ နောင်တမရပါဘူး။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပြောသလိုပဲ ကျနော်တို့တွေ To Page 21

NorCalRITAA ရဲ့ 2025 Summer Lunch Party

သတင်း/ဓာတ်ပုံ - San Lin

အမေရိကပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းမှာ အခြေစိုက်နေထိုင်ကြတဲ့ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်း NorCalRITAA ရဲ့ Summer Lunch Party ကို ၂၀၂၅ခုနှစ် ဩဂုတ်လ(၁၆)ရက် စနေနေ့ နံနက် (၁၁) နာရီမှ ညနေ (၃)နာရီအထိ San Bruno မြို့ရှိ စီနီယာစင်တာမှာ ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာဆရာမဟောင်းများ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူဟောင်းများ နှင့် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ စုစုပေါင်း (၁၅၀)ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

အခမ်းအနားမှာ Guest Speaker များဖြစ်သော ဆရာဦးထွန်းအောင်ကျော်မှ General Knowledge of AI Technology, ဆရာဦးစန်းလှအောင်မှ Career Development and Opportunity အကြောင်းများ ကို Online မှတဆင့် ဟောကြားခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အမိကျောင်းတော်ကြီးအလွမ်းပြေအဖြစ် မကြာသေးမီက ရိုက်ကူးထားသော ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်၏ ပုံရိပ်များဗီဒီယို ပြသခြင်းကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အမိမြန်မာပြည်အလွမ်းပြေ မြန်မာစားသောက်ဖွယ်ရာများကိုစားသောက်ကြပြီး၊ ကံစမ်းမဲဖောက်ခြင်း၊ စုပေါင်းဓာတ်ပုံများရိုက်ကူးကြခြင်းစသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကျောင်းသူဟောင်း ငယ်ပေါင်းသူငယ်ချင်းတွေ ပျော်ရွှင်စွာပြန်လည်ဆုံတွေ့ကြသောအခမ်းအနား ဖြစ်ခဲ့သည်။

ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် မြန်မာ့အစားအစာ လမ်းမတန်းဈေးပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်

New York City, New York ရှိ National Humanitarian Fundraising For Myanmar (NHFMM)အဖွဲ့က စီစဉ်ကျင်းပသော "ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် မြန်မာ့အစားအစာ လမ်းမတန်းဈေးပွဲတော်" ကို ဩဂုတ်၁၆၊ ၂၀၂၅က Elmhurst ရှိ Little Thailand Way တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်၁၁နာရီမှ မွန်းလွဲ၃နာရီထိ ဈေးပွဲတော်ကို ကျင်းပခဲ့ပြီး မြန်မာစားစရာအမျိုးပေါင်း၈၀ကျော်ကို ရောင်းချပေးခဲ့သည်။ ဈေးရောင်းပွဲဖွင့်လှစ်ခြင်းကို ဒေါ်မေသီခက ကြေငြာပေးခဲ့ပြီး တေးသံရှင် ကျော်သီဟနှင့်NYCမှ တေးသံရှင်များက Third Medium Band က Live တေးဂီတဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ ကိုနေတင်မြင့်၊ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာသံအမတ် To Page 21

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း : သွားဆေးခန်း :

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986

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

BADA (၂၃)ကြိမ်မြောက် သံဃိကဒါန စုပေါင်းအလှူနှင့် တတိယအကြိမ်ဒုလ္လဘရဟန်းခံသီလရှင်ဝတ်ခြင်းနှင့် (၄)ရက်တရားစခန်း

Photo: Henry Kao

Burmese American Dental Association ၏ (၂၃)ကြိမ်မြောက် သွားဆရာဝန်များနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ သံဃိကဒါန စုပေါင်းအလှူနှင့် တတိယအကြိမ်မြောက် ဒုလ္လဘရဟန်းခံသီလရှင်ဝတ်ခြင်းနှင့်(၄)ရက်တရားစခန်းကို ဩဂုတ်၂၉၊ ၂၀၂၅က La Puente, California ရှိ ပါရမီဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ သွားဆရာဝန်၁၀ဦး ရဟန်းခံခဲ့ကြပြီး Burmese American Dental Association လက်ရှိဥက္ကဋ္ဌ Dr. Jennisa Oo, မရီရီအေးကလိုင်း၊ မဆွေသက်ဦး၊ မဝေဝေလွင် တို့သီလရှင်ဝတ်ကာ ယောဂီ၂၀ခန့် တရားစခန်းဝင်ခဲ့သည်။ ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်များကို ဖားအောက်တောရနည်းအတိုင်း ကျင့်ကြံခဲ့ကြပြီး စက်တင်ဘာ၁၊ ၂၀၂၅တွင် သံဃိကဒါန စုပေါင်းအလှူအောင်ပွဲအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ရာ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

Berkeley, CA - (၃၇) နှစ်မြောက်ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပတ်လည်နေ့ အခမ်းအနား

© Gary Rocchio

Berkeley, California - (၃၇) နှစ်မြောက်ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပတ်လည်နေ့ အခမ်းအနားနှင့် Burma Day အလံတင်ပွဲအခမ်းအနားကို Berkeley City Hall ရှေ့တွင် ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၉ရက်နေ့ မနက်၁၁နာရီမှ စတင် ကျင်းပခဲ့သည်။

San Francisco နှင့် Bay Area နေ မြန်မာစစ်အာဏာရှင်တိုက်ဖျက်ရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီလှုပ်ရှားသူများ၏ ကြိုးစားမှုကြောင့် Congresswoman Barbara Lee လက်ထက်တွင် Berkeley မြို့ သည် မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်ပြီး ဒီမိုကရေစီရေးအတွက်လှုပ်ရှားခဲ့ကြသည့် ၈၈၈၈ အရေးတော်ပုံကြီးကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်းကို ၂၀၀၈ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်၈ရက်ကို Burma Day အဖြစ် တရားဝင်သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်ခွပ်ဒေါင်းအလံ လွှင့်တင်ခဲ့သည်။ San Francisco နှင့် Bay Area ရှိ မြန်မာပြည်ဒီမိုကရေစီအရေးလှုပ်ရှားသူများသည် နှစ်စဉ် Berkeley City Hall ရှေ့ရှိ Burma Day အလံတင်ပွဲအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြရာ ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်၉တွင် အလံတင်ပွဲအခမ်းအနားသို့ လူ၅၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

၈၈၈၈ သမိုင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်မိန့်ခွန်းများကို ၈၈၈၈အရေးတော်ပုံတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခဲ့သူများက ပြောကြားခဲ့ကြပြီး တက်ရောက်လာကြသူများက ၈၈၈၈စိတ်ဓာတ်နှင့်အတူ နွေဦးတော်လှန်ရေးအပြီးသတ်တိုက်ပွဲကို ဆင်နွှဲကာ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်ကျဆုံးသည်အထိ ဆက်လက်လှုပ်ရှားကြရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Gray Rocchio

Japantown, S.F 51st Annual Nihonmachi Street Fair

Japantown, San Francisco တွင် ဩဂုတ်၂၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့သော 51st Annual Nihonmachi Street Fair ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်တွင် မြန်မာ Community မျိုးဆက်သစ်များဖြစ်ကြသော မောင် Maxim နှင့် မောင်စျာန်ရှူင်းဖြိုးတို့က ရိုးရာဝတ်စုံများဝတ်ဆင်ကာOne Myanmar Community Sign ကိုကိုင်ဆောင်၍ သရုပ်ပြခဲ့ပြီး Cassidy Oo, Madeline Oo, Mizuri Phyo, Dandari Phyo, Viola Do, Amanda Min, Thea Htoo, Ellie နှင့် Xandra တို့က "ဟောတော့" သီချင်းဖြင့်ံမြန်မာသကြ်န်ယိမ်း၊ Amy, Ivy နှင့် Sithu Aye Moh တို့က "မင်္ဂလာပါ" သီချင်းနောက်ခံဖြင့် မြန်မာအက၊ Viola, Mizuri, Cassidy နှင့် Ellie တို့၏ "သင်္ကြန်မိုး" သီချင်းဖြင့် သင်္ကြန်အက တို့ကို ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် မြန်မာအကဆရာမတစ်ဦးဖြစ်သော Mindy Khoo က One Myanmar Community ကိုယ်စား ကျေးဇူးစကားများပြောကြားခဲ့သည်။

Nihonmachi Street Fair တွင် San Francisco ရှိ အာရှ-ပစိဖိတ်အမေရိကန်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုပိုင်ဆိုင်သောဘဝများကို ရိုးရာအဆို၊ အက၊ စားစရာ၊ ကွန်မြူနတီအသိုင်းအဝိုင်းတို့ကမ်းလှမ်းဆက်သွယ်မှု၊ ကွန်မြူနတီအပေါ်ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းများဖြင့်ထင်ဟပ်စေသည်။ California တွင် Japantown ရှိသောမြို့များမှာ Los Angeles, San Francisco နှင့် San Jose တို့ဖြစ်သည်။ Bay Youth Association(BYA) ကိုအခြေတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community & Cultural Center သည် Bay Area တွင်နေထိုင်ကြသော မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချသူများအတွက် ၂၀၀၉မှစပြီး ယဉ်ကျေးမှု၊ စာပေ အခန်းကဏ္ဍများအပြင် ကျန်းမာရေး၊ နေထိုင်ခွင့်၊ အာမခံများ၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲရေး အသိပညာပေးပွဲများကျင်းပခြင်း၊ သက်ကြီးများအတွက် ကွန်မြူနတီပွဲတော်များ ကျင်းပပေးခြင်းနှင့်အတူ ၂၀၂၅နွေရာသီမှစပြီး မြန်မာမျိုးဆက်သစ်ကလေးများအတွက်ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့သည်။ " ကျမတို့တွေအားလုံးက စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေဖြစ်ပြီး Bay Area က မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် တတ်နိုင်သလောက်ဝိုင်းလုပ်နေကြတာပါ။ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွေ လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နိုင်ငံတကာပွဲတွေမှာပါဝင်ဖို့နဲ့ နောက်တချိန်မှာ ကွန်မြူနတီကို ဦးဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်" ဟု One Myanmar Community မှ ယဉ်ကျေးမှုဒါရိုက်တာ မဆွေဆွေမြင့်က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ဓာတ်ပုံ- One Myanmar Community

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

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

Congratulations

California နေ Max Chen သည် USC Alfred Mann school of pharmacy class of 2029 တက်ရောက်ခွင့်ကိုရရှိပြီး Pharm D candidate အဖြစ် ဩဂုတ်လ။ ၂၀၂၅တွင်ကျင်းပသည့် **White Coat Ceremony** ကို တက်ရောက်ခဲ့သဖြင့် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ရပါသည်။

SCBCA မိသားစုများနှင့်
Myanmar Gazette

Congratulations

Indianapolis, IN ပြည်နယ်နေ ကိုနိုင်ဝင်းနဲ့ မလဲ့လဲ့ခိုင်တို့ရဲ့ သား မောင်နေယံတိုးသည် Class of 2025 အတွက် Perry Meridian High School မှ အခြေခံအထက်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ရပါသည်။

ဘကြီးဘုန်းကြီး အရှင်ကုဏ္ဍလ
(Uttama Foundation INC)

Congratulations

Ohio ပြည်နယ်နေ သမီး Eindre Win သည် Akron Children's, Summer Health and Aultman Health System တို့ ပူးပေါင်းတည်ထောင်သော Hospital Akron Cooperative Medical Laboratory Science Program မှချီးမြှင့်သော ဘွဲ့လက်မှတ်ကို ဇူလိုင်၁၀၊ ၂၀၂၅ **White Coat Ceremony** တွင် ရရှိပါသဖြင့် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ရပါသည်။

ဖေဖေ၊မေမေ ညီမလေး J Mon

Uncle Richard khoo

ချစ်ခင်လေးစားရပါသော Uncle Richard khoo ရဲ့ စက်တင်ဘာမွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ တိုင် ဘုရားသခင်ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ရရှိပါစေ။ Myanmar Gazette

ဂျူနီယာ ဟန်နီ

ချစ်ခင်ရပါသော Dr. ဇော်ဝင်းလွင်နဲ့ မမသန်းတို့ရဲ့ မြေးဦးလေး ဂျူနီယာဟန်နီကို သမီးဟန်နီက ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၂၅မှာ မွေးဖွားသန့်စင်လိုက်ပြီး ကျန်းမာခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း၊ ပညာထူးချွန်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ လာခြင်းကောင်းသော သမီးရတနာလေးဖြစ်ပါစေ။

Los Angeles မှမိတ်ဆွေများနဲ့
Myanmar Gazette

မမမေဖြူ

Fremont, CA က အမြဲ ဖော်ရွေသဘောကောင်းတဲ့ ယမင်းရောင်စဉ် မမ မေဖြူ ရဲ့ မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ Bay Area နဲ့ Los Angeles က မြန်မာကွန်မြူနတီကို မြန်မာ့ရိုးရာ အကအလှများနဲ့ ဆက်လက်ဖျော်ဖြေနိုင်ပါစေ။

ယမင်းရောင်စဉ်ညီအစ်မများ။ S.F Bay Area နဲ့ LA မှ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

မလှလှဝင်း

Fremont, CA နေ ယမင်းရောင်စဉ်ညီမလေး တေးသံရှင်မလှလှဝင်း(Shoke Chin Chow) ရဲ့ စက်တင် ဘာ၊ ၂၀၂၅ခုနှစ် မှာကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့မှသည် အမြဲနုပျိုလှပပြီး သီချင်းလေးတွေ ဆက်ဆိုနိုင်ပါစေ။.- ယမင်းရောင်စဉ်ညီအစ်မများ။ S.F Bay Area နဲ့ LA မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

မမမိုးစံ

Fremont, CA က ယမင်းရောင်စဉ် မမမိုးစံ (Andrea Moesann Lou) စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပြီး အပြုံးလှလှလေးတွေနဲ့ မြန်မာအက၊ အဆိုတွေကို Bay Area က မြန်မာမိသားစုတွေကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆက်လက်ဖျော်ဖြေရင်းနဲ့ မွေးနေ့၁၂၀ တိုင်ပါစေ။

ယမင်းရောင်စဉ်ညီအစ်မများ။ S.F Bay Area နဲ့ LA မမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

မမသန္တာလွဲ

ချစ်သော မမသန္တာလွဲရဲ့စက်တင်ဘာလ မွေးနေ့မှာ လိုရာဆန္ဒများ ပြည့်ဝပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေ။

ညီမ SweSwe

ညီမင်းထက်

သားလေး Min ရဲ့ ၂၇၊ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅မှာ ကျရောက်တဲ့ ၁၄နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာမွေးနေ့မှသည်၊ မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာသော အနာဂတ်ဆီ....။

ချစ်တဲ့ဖေဖေနဲ့ မေမေ

https://www.facebook.com/people/New-Dawn-International/61571273401038/

Sparkletts purified # 5 Gallons Bottle=$5.29
Arrowhead spring # 5 Gallon Bottle =$5.69
Filtration system for Home and Office starting at $20.99 a month

JOHN KHIN
AREA SALES REPRESENTATIVE
MOBILE: 323 422 8631
John.Khin@PrimoBrands.com

ဘုန်းကြီးကျောင်းများ ရေသန့်
စီးပွားရေးလုပ်ငန်း–ရုံးနှင့်အိမ်များအတွက် အထူးနှုန်းရှိပါသည်။

MaxWell
Polaris
4107 - 99 St. NW
Edmonton, AB T6E 3N4
Bus: 1-780-450-6300

Nathan Aung-Chen
Real Estate Associate
NathanAungChen@gmail.com

Cell: 1-780-807-5933

MOVING TO ALBERTA?

ကနေဒါရဲ့ အလှဆုံးနဲ့ အဖွံ့ဖြိုးဆုံးပြည်နယ် Alberta ရဲ့ Calgary & Edmonton တွင်အိမ်ခြံမြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုပါက မြန်မာ Realtor **Nathan Aung Chen** ထံ ဖုံး-အီးမေးလ်နဲ့ ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

Alberta ဟာ Montana,US ရဲ့မြောက်ဖက်မှာတဆက်ထဲတည်ရှိတဲ့ ကနေဒါရဲ့ပြည်နယ်ဖြစ်ပါတယ်။

(650) 515 5130, (650) 515 5215

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

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၊ အာရောဂျံ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

Tel: (650) 952 3400 Fax: (650) 952 3499

1133 El Camino Real Suite 3,
South San Francisco, CA 94080
Cross Street: Arroyo Dr.

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

Sphere REAL ESTATE
Fiercely Independent

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

7885 W Sunset Rd Suite 130, Las Vegas, NV 89113

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

©2021 New York Life Insurance Company, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. All rights reserved. NEW YORK LIFE and the NEW YORK LIFE Box Logo are trademarks of New York Life Insurance Company.

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အမေရိကားရှိမြန်မာပုံနှိပ်သတင်းစာ 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 အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖော်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာနကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

ခေါင်းရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော
အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

ဩဂုတ်လ ၂၀၂၅

ပုဂံပြည်၏နောက်ဆုံးမင်း နရသီဟပတေ့ (၁၂၅၆-၁၂၈၇)သည် မွန်ဂိုတာတာခေါ် တရုတ်တို့၏ မြို့သိမ်းဘေးရန်မှထွက်ပြေးရခြင်းကြောင့် "တရုတ်ပြေးမင်း"ခေါ်သည်ဟု မှန်နန်းရာဇဝင်တွင်ရှိကာခေတ်ပြိုင် မာကိုပိုလို၏ မှတ်တမ်းလည်းရှိသည်။ သမိုင်းအထောက်အထားများအရ "တရုတ်"ဟူသည် စိန့်တိုင်းခေါ် ဂန္ဓလရာဇ်ပြည်(ယခု China)နှင့် လားလားမှမဆိုင်။ ပထမမြန်မာနိုင်ငံ အနော်ရထာမင်းလက်ထက်ကထဲက ဟန်လူမျိုးများကို စိန့်တိုင်းသား(ဂန္ဓလရာဇ်ပြည်သား) ဟု ကွဲပြားစွာအခေါ် အဝေါ်ရှိပြီးလည်းဖြစ်သည်။

ပုဂံပြည်ကိုဝင်သိမ်းခဲ့သူများမှာ ထိုခေတ်က ယူနန်ပြည်ကိုသိမ်းပိုက်ထားသော မွန်ဂိုဧကရာဇ်ကူဘလိုင်ခံ၏ မြေး Esen-Temür နှင့် သူ့တပ်များဖြစ်ရာ Turk, Tatar နှင့် Yi လူမျိုးစုတပ်သားများပါလာသဖြင့် မြန်မာတို့က လွှမ်းခြုံ၍ "တတာရုတ်"များအား "တရုတ်"ဟု ခေါ်ဆိုလိုက်ခြင်းသည် သင့်လျော်ပါသည်။ ထိုမှသည် ငါးစီးရှင်ကျော်စွာ(၁၃၄၄-၁၃၅၀)ရေးသော မြင်စိုင်းဘွဲ့ ကာချင်းတွင်ထည့်စပ်၍ ပါသော "တရုတ်လာသည်၊ ရိုင်ရိုင်လော၊ ရိုင်ရိုင်။ မြားမိုးရွာသည်၊ ဖြိုင်ဖြိုင်လော၊ ဖြိုင်ဖြိုင်။" တရုတ်သည်လည်း စိန့်တိုင်းသား/Han Chinese များမဟုတ်ချေ။ မွန်ဂိုများသာဖြစ်၏။

မွန်ဂိုတို့၏ဓလေ့ထုံးစံအရ သိမ်းပိုက်ပြီးနယ်များမှ ဆုတ်ခွာထွက်သွားခြင်းမျိုးမရှိ အခြေချနေထိုင်ပြီး အုပ်ချုပ်လေ့ရှိကာ ဒေသခံလူမျိုးများနှင့် သွေးနှောသွားတတ်သည်။ ပုဂံပြည်ကိုသိမ်းပိုက်ခဲ့သော မွန်ဂို(ဝါ) တရုတ်များ ဘယ်ရောက်ကုန်သနည်း။ အညာဒေသ၊ စစ်ကိုင်း၊မန္တလေး၊ကချင်ပြည်နယ်တို့၏ လူများ၏ မျိုးရိုးဗီဇစစ်ကြယုံသာတည်း၊ မွန်ဂို/တရုတ်ဗီဇများ ရာခိုင်နှုန်းကြီးစွာပါမည်ဟု သေချာပါသည်။

"中国人 သည် တရုတ်မဟုတ်"

Chinaသည် မြန်မာတို့၏ ဝေါဟာရအသုံးအားနည်းခြင်းကို အရကောက်ကာ "တရုတ်"အမည်ကို ကောက်ယူသုံး၍ (The People's Republic of China (PRC)) အား တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ (တရုတ်ပြည်)၊ Chinese များအား တရုတ်လူမျိုးများဟု တရားဝင်သုံးစွဲနေပေသည်။ မြန်မာအစိုးရထုတ်တရားဝင် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြား၏ "လူမျိုး/ဘာသာ" နေရာတွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသားများအား "တရုတ်" ဟု ရေးပေးရာ တရုတ်ဟူသည် Chinese များသာမက မြန်မာနိုင်ငံသားများကိုလည်း အစိုးရနှစ်ဖက် တပြိုင်တည်း တရားဝင်ခေါ်ဝေါ်ထားသည်သဘောသက်နေသတည်း။ မြန်မာတို့၏ အချုပ်အခြာအာဏာကို ထိခိုက်စေသော သုံးစွဲမှုဖြစ်သည်။

Chinese ဘာသာဖြင့် China 中国 ကို "ကျုံးကော်" "Zhongguo"ဟုခေါ်သည်။

မြန်မာပြည်ပေါက် Chinese ဇာတိနွယ်ကို 缅甸华侨 or 缅甸华人 မြန်တျန့်ဟွာရန် Miandian Huaqiao/Huaren ဟုခေါ်သည်။

PRC နိုင်ငံသားကို Zhongguoren 中国人 ကျုံးကော်ရန်ဟု ကွဲပြား ပြတ်သားစွာရှိပြီးဖြစ်၏။ သို့ငြား မြန်မာဘာသာဖြင့်မူ အားလုံး "မြန်တျန့်ဟွာရန်" နဲ့ "ကျုံးကော်ရန်"ကို "တရုတ်"ဟု တရားဝင် အမည်တခုထဲ သုံးနှုန်းနေ၏။

သို့ဆိုသော် မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးတတ်တွင် "တရုတ်"ဟု မှတ်တမ်းတင်ထားသူများအား Chinaနိုင်ငံပတ်စ်ပို့ထုတ်ပေး၍ နိုင်ငံသားပေးမည်လော?

မြန်မာအစိုးရသည် ဤကိစ္စကို နောင်သို့အမျှော် အမြင်ကြီးစွာဖြင့် ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ခုရှုပ်မှနောင်ရှင်း ပြတ်သားသင့်ပါသည်။

တရုတ်ဟူသည် ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၂၈၇ ကထဲကရှိပြီး မျိုးနွယ်စုအမည်ဖြစ်သဖြင့် ၁၉၈၂ မြန်မာနိုင်ငံသားဥပဒေ အခန်း(၂) အပိုဒ်(၃) အရ ဆိုလျှင် မြန်မာတိုင်းရင်းသားများထဲတွင်မှ အစောဆုံးအမည်ပေါက်တိုင်းရင်းသားဟုပင်ခေါ်နိုင်သည်။ ထိုအမည် "တရုတ်"ကို China မှ သုံးစွဲနေခြင်းကို ခွင့်ပေးရန်မသင့်၊ China နိုင်ငံအား တရုတ်ပြည်ဟူ၍ တိုက်ရိုက်ယူသုံးခွင့်မရှိစေရ။

ဤသို့ဆိုခြင်းအားဖြင့် China အပေါ် ရန်လိုမုန်းထားရန်မဟုတ်၊ နှစ်ထောင်ချီ "ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်"ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ထားကြရန်သာတည်း။

"台灣人 သည်လည်း တရုတ်မဟုတ်"

ဩဂုတ် ၂၂ ရက်ထုတ်မြန်မာနိုင်ငံပိုင်သတင်းစာများတွင် China၏ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ သံအမတ်ကြီး Ms. Ma Jia မှ ဆောင်းပါးရှည်ကြီးရေးကာ မြန်မာလွတ်လပ်ရေးရသည်ပင် "တရုတ်"ဟူသောခေါင်းစဉ်အောက်၌ ယခု ကွန်မြူနစ်China၏ အကူအညီမကင်းသည့်သဘောရေးလေသည်။ ဒုကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် အင်္ဂလိပ်/မဟာမိတ်ဖက်မှ ကူညီ၍ ဖက်ဆစ်ဂျပန်များအားတိုက်ထုတ်ပေးခဲ့သော ချန်ကေရှိတ်၏ ကူမင်တန်(- Kuomintang) တပ်များအား မော်စီတုံး၏Chinese Red Army ယောင်ရောထွေးရေးထား၏။ တကယ့်ဖြစ်ရပ်တို့တွင် ထိုကမ္ဘာစစ်ကြီးကာလ(1939 - 1945) တွင် China သည် ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံမဖြစ်သေးပဲ မြန်မာတို့လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက် October 1, 1949,တွင်မှ People's Republic of China (PRC) ကိုထူထောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Kuomintang တို့သည် ယခု Taiwan (Republic of China) တည်ထောင်ထားသည့် သူများဖြစ်၍ အမည်သညာခေါ်စရာမှာ Taiwanese 台灣人 ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနှင့်အမေရိကားတို့သည်လည်း ချိုင်းနား၏ တပြည်ထောင်တည်းမူဝါဒကို လိုက်နာထားသဖြင့် ထိုင်ဝမ်အား နိုင်ငံဟူ၍ ဤသူမရေးပါသော်လည်း "တရုတ်" အသုံးက မြန်မာနိုင်ငံသား၊ PRC Chinese၊ Taiwanese များကို ရောထွေးစေပါသည်။

ဤသို့ ရောထွေးမှုသည် China နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့ ပထဝီ နိုင်ငံရေးအရ အရှုပ်အရှင်းတို့ဖြစ်တိုင်း လူမျိုးရေးပဋိပက္ခ အဓိကရုဏ်းတို့ဆီဦးတည်သွားလေ့ရှိသဖြင့် မြန်မာပြည်ပေါက် မြန်မာနိုင်ငံသားစစ်စစ် တရုတ်တို့သည် ဤသို့သော အသုံးအနှုန်းပဋိပက္ခကို သိလျှက်နှင့် မျက်စိမှိတ်ထားရန်မသင့်ပါ။

မြန်မာတိုင်းရင်းသား ၁၄၄မျိုး (၁၉၇၃)တွင်ပါသော မြန်မာ-တရုတ်တို့တွင် ငွေကြေးချမ်းသာသူများ ပညာရှင်များနှင့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်များ စွာရှိလေရာ အဆိုပါ"တရုတ်"အခေါ်ကြောင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားပြဿနာတက်ကြရာတိုင်း တိုင်းပြည်၏ အင်အားစုကြီးအတွင်း ဘက်လိုက်ရမှုပျက်ကာ စည်းလုံးမှုလည်းထိခိုက်၏။

အချို့မြန်မာများက ပုဂံပြည်ဖျက်ဆီးမှုကို China က ကျူးကျော်ခဲ့သည်ဟု မှားယွင်းထင်မှတ်ပြီး အမုန်းတရားကြီးထွားနေ၏။China ၏အုပ်ချုပ်သူများကိုယ်တိုင် သံတမန်ရေးကြွယ်ဝပါလျှင် "တရုတ်" အမည်သုံးကို ပြန်သုံးသပ်သင့်ပါ၏။ China ကို ကမ္ဘာသိ ချိုင်းနားဟုသာ သုံးစွဲခြင်းသည် များစွာကောင်းမွန်သင့်မြတ်ပါ၏။

"ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းသည်သာ အဖြေ"

မြန်မာပြည်၏အခြေအနေမှာ "ပြည့်အင်အားသည်ပြည်တွင်းမှာသာရှိသည်"လည်း မဟုတ် "ငါတို့မှာငါတို့ပဲရှိတယ်"လည်းမမည်ပေ။ အပြောသာရှိ၍ တိုင်းပြည်နှင့်ပြည်သားတို့၏ကြမ္မာကို မြန်မာတို့ချည်းဖန်တီးရန် မလုံလောက်ပေ။

ဤသည်ကို China ထောက်ခံမှုဖြင့်အောင်မြင်ခဲ့သော လက်ရှိခေတ်၏ ညီနောင်မဟာမိတ်သုံးဖွဲ့(AA,TNLA,MNDAA)၏ စစ်ဆင်ရေး ၁၀၂၇ မှပြသပြီးဖြစ်သလို ဟိုင်ဂင်သဘောတူညီချက်အကြောင်းပြု လားရှိုးမြို့ပြန်အပ်ရခြင်း နယ်စပ်ဂိတ်များဖွင့်ရခြင်း ကျားဖြန့်အားဖြင့် ကိုးကန့်နှင့် ဝခေါင်းဆောင်များဖို့ခွင်းခံရခြင်းတို့အပြင် ယခုနောက်ဆုံး UWSA(United Wa State Army) တို့၏ အစည်းအဝေးခေါ်ကာ စစ်ရေးအကူထောက်ပံ့ခြင်းမပြုနိုင်တော့ဟု ဆိုခြင်းများကပြသည်။ ကရင်တို့၏ ရွှေကုက္ကိုလ်ဒေသနှင့် ကချင်တို့၏ မြေရှား ကျောက်စိမ်း လိုင်ဇာဒေသတို့အားလုံးနောက်ကွယ်တွင် လက်မဲကြီး China ရှိနေသည်။

မြန်မာစစ်တပ်၏ နောက်ကွယ်တွင် ဝက်ဝံကြီးရုရှားကရပ်နေသည်။ ဒီမိုကရေစီအရေးခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးရာများကိုဝင်စွက်ဖက်လေ့ရှိသော အမေရိကားသည် ယခု သမ္မတထရမ့်၏ပေါ်လစီသစ်အရ ကမ္ဘာ့ဝါစဉ်မှဆုတ်၍နှုတ်သိမ်းနေသော အခြေအနေတွင်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိအခြေအနေသည် China အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးများစွက်ဖက်မှုဖြင့် ကွဲပြားပျက်ဆီးရာသို့ ဦးတည်နေပါသည်။ အချိန်မနှောင်းခင် မြန်မာအပေါင်းတို့ ဘက်လိုက်ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ကြစေလိုသည်။

၁) ခေသဟာယသို့ပြန်ဝင်လျှောက်၍ အင်္ဂလိပ်တို့၏ ခေတ်မှီအုပ်ချုပ်ရေးစနစ်၊ ခိုင်မာပြီးဥပဒေများအတိုင်းကျင့်သုံးကာ ပင်လုံစာချုပ်မတိုင်ခင် ကိုလိုနီခေတ်ကကဲ့သို့ တစုတည်းစည်းလုံးပြီးသော နိုင်ငံတော်သစ်ဆီသွားမည်လော။

၂) စူပါပါဝါသို့တက်လှမ်းလာသော စီးပွားရေးအင်အားကြီး China နှင့် အိမ်နီးချင်းရွှေလမ်းငွေလမ်းဖေါက်ကာ ဆွေမျိုးပေါက်ဖေါ်လုပ်စီးပွားရေးအရမှီခို အကူအညီယူ ချမ်းသာ၍ နိုင်ငံရေးအရ တည်ငြိမ်သောတပါတီနိုင်ငံဖြစ်လိုသည်လော။

၃) နည်းပညာ ခေတ်သစ်ကြီး၏ ဦးဆောင် စူပါပါဝါနိုင်ငံတော် အမေရိကားအောက်ခိုဝင်ကာ ယခုဂျပန် ကိုရီးယားတို့ကဲ့သို့ နည်းပညာမြင့် တိုးတက်သော နိုင်ငံအခြေအနေတွင်ရပ်တည်လိုသလော

၄) လက်ရှိစစ်အုပ်စု၏ ပေးထားချက်နှင့် ရည်မှန်းထားချက်ဖြစ်သော ရေနံစွမ်းအင်မှီခို၍ စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်မာကျောသော ရုရှားတို့၏ အုပ်မိုးမှုအောက်မှ လက်ဝေခံနိုင်ငံတော် ဖြစ်လိုသည်လော ?

ဆုံးဖြတ်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်လည်အိမ်နီးချင်းဟူသမျှ ပတ်မုန်းကြပြီး ဆဲဆိုတိုက်ခိုက်နေခြင်းအားဖြင့်မူ နိုင်ငံတော်သစ်မရနိုင်၊ ပြိုကွဲခြင်းသာ မျက်မှောက်ပြု၍ ကမ္ဘာအနှံ့ ခြေဆန့်အောက်ခြေသိမ်းအလုပ်များလုပ်ရသော လူမျိုးဘဝသာ ရနိုင်ပါသည်။

ရွေးချယ်မှုတခုတည်းမဟုတ်ပဲ ပူးတွဲ၍ယူနိုင်ချေလည်းရှိပါ၏။ ကမ္ဘာပထဝီနိုင်ငံရေးပါးတော့ကျွမ်းကျင်စွာဝရမည်ဖြစ်သတည်း။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.net/243768/

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။

Idahoတက္ကသိုလ်ဌလောင်းဖြိုင် လူသတ်မှု

ဆောင်းဦးပန်း

နိုဝင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၂ မိုးမလင်းခင် မနက်၄နာရီခွဲခန့် က Moscow, Idaho ရှိ University of Idaho ကျောင်းပြင်ပ သုံးထပ်အိမ်တွင် ကျောင်းသူသုံးယာက်၊ ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဓားထိုးခံရသည့် လူသတ်မှုကို နှစ်နှစ်ခွဲကျော်ကြာအမှုရုံးချိန်းအပြီး ဇူလိုင်၂၃၊၂၀၂၅ တွင်မှ တရားခံ ဖြစ်သူ Washington State University မှာ criminal justice ဘာသာ Ph. D ကျောင်းသား Bryan Kohberger ကို တရားသူကြီးက စီရင်ချက်ချခဲ့သည်။ တရားရုံး၄ခုတွင် first-degree murder အမှု၊ တရားရုံးနောက်တခုတွင် burgary အမှုဖြင့်စွဲချက်တင်ခံရသော်လဲ လူအများမျှော်လင့်သလို Bryan Kohberger သည် သေဒဏ်မကျခဲ့ပေ။ သူသည် ဇူလိုင်၂၊ ၂၀၂၅တွင် ထိုစွဲချက်အားလုံးကို ဝန်ခံခဲ့ပြီး သေဒဏ်မကျဘဲ တသက်တကျွန်း ထောင်ဒဏ်၄ပြန်နှင့် ထပ်ပေါင်း၁၀နှစ် ကျခံရန် အမိန့်ချမှတ်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကျောင်းသူ၅ဦးစုနေသော အိမ်

လူသတ်မှုဖြစ်သော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ၅ဦး စုပြီး ငှားနေသောအိမ်မှာ 1122 King Road in Moscow, Idaho ဖြစ်သည်။ ထိုလမ်းမှာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ ငှားနေကြသောအခြားအိမ်များလဲ ရှိပြီး ထိုလူသတ်မှုမဖြစ်မီကာလထိ လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု လူအများကသတ်မှတ်ထားသောလမ်းဖြစ်သည်။ ထိုအိမ်သည်၃ထပ်ရှိပြီး အောက်ဆုံးတွင် Bethany Funke, အလယ်ထပ်တွင် Dylan Mortensen နှင့် , Xana Kernodle (သူမ၏ချစ်သူ Ethan Chapin), အပေါ်ဆုံးထပ်တွင် မူလတန်းမှတက္ကသိုလ်ကျောင်းသူဖြစ်သည်ထိအချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းနှစ်ဦးဖြစ်သော Kaylee Goncalves နှင့် Madison Mogen တို့ နေကြသည်။ လူသတ်မှုဖြစ်ပွားသော နိုဝင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၂ တွင် အလယ်ထပ်တွင်နေသော Xana Kernodle အသက်(၂၀) နှင့် သူမ၏ချစ်သူ Ethan Chapin အသက်(၂၀) , အပေါ်ဆုံးထပ်မှ Kaylee Goncalves နှင့် Madison Mogen အသက်(၂၁)နှစ် စီ တို့အား Bryan Kohberger က ဓားဖြင့်ထိုးကာ သတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး လေးယောက်လုံး ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးခဲ့သည်။

လူသတ်တရားခံ ပါရဂူဘွဲ့ကြိုကျောင်းသား

လူသတ်ရားခံ Bryan Kohberger မှာထိုအချိန်က အသက်၂၈ နှစ်အရွယ် ပါရဂူကျောင်းသားဖြစ်ပြီး အခင်းဖြစ်ပွားရာအိမ်နှင့် ဝေးသော Pullman ရှိ Washington State University (WSU) ကျောင်းဝန်းရှိ ကျောင်းသားများနေသော apartment တွင်နေထိုင်သည်။ Pullman, Washington နှင့် Moscow, Idaho တို့မှာ ပြည်နယ်ခြားသော်လဲ ၉မိုင်ကျော်သာဝေးပြီး ကားမောင်းလျှင် ၁၄မိနစ်။ ၁၅မိနစ်ခန့်သာ ကြာသည်။ လူသတ်သမား Kohberger ၏ကားမှာ 2015 Hyundai Elantra ကားဖြစ်ပြီး အခင်းမဖြစ်ပွားခင်နာရီပိုင်းအလိုတွင် ထိုကားဟုယူဆရသောကားတစီးသည် ထိုအိမ်ရှေ့သို့ ကားဖြင့်အခေါက်ခေါက်ပတ်မောင်းခဲ့ပြီး ၁၃မိနစ် အကြာတွင် ထွက်သွားခဲ့ကြောင်း အိမ်နီးချင်းများ၏ လုံခြုံရေးကင်မရာများတွင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး FBI မှ ရရှိသောcellphone tower data နှင့် cellphone မှတ်တမ်းများအရ Kohberger ၏ လက်ကိုင်ဖုန်းသည် ထိုအိမ်အနီး မီတာ၁၀၀အကွာအတွင်းမှာ လူသတ်မှုမဖြစ်ခင် ၆ရက်အလိုအပါအဝင် ၄လကျော်အတွင်း ၂၃ခါ ချိတ်ဆက်နေခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ သူသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူ၄ဦးကို နိုဝင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၂၊ မနက်၄နာရီနှင့်၄နာရီခွဲအကြားမှာဓားဖြင့်အကြိမ်ကြိမ်ထိုးကာသတ်ဖြတ်အပြီးမနက်၆နာရီ၇မိနစ်တွင် သူ့မိဘများထံ ဖုန်းခေါ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် သူ့ဖုန်းတွင် ရှာဖွေခဲ့သော လူသတ်သမား Ted Bundy နှင့် ညစ်ညမ်းပုံများကို စကားလုံးများကိုလဲ ဖုန်းမှတ်တမ်းများအရ သက်ဆိုင်ရာက တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူ၏ဓားအိမ်သည် အခင်းဖြစ်ရာအိမ်တွင် ကျန်ခဲ့သည်ကို ရဲက တွေ့ရှိပြီး DNA စစ်ကြည့်ရာ သူ၏ DNA နှင့် match ဖြစ်ပြီး ဒီဇင်ဘာ၂၀၂၂ တွင် Pennsylvania ရှိ သူ့မိဘနေအိမ်တွင် ရဲက ဖမ်းမိခဲ့သည်။

လူသတ်မှုဖြစ်ပြီး ၈နာရီခန့်မှ ရဲခေါ်ခြင်း

လူသတ်မှုဖြစ်သည့်အချိန်မှာ မနက်၄နာရီနှင့် ၄နာရီခွဲကြားဖြစ်သော်လဲ အသတ်မခံရဘဲရှင်ကျန်ခဲ့သည့် ဒုတိယထပ်နှင့်အောက်ဆုံးထပ်မှအခန်းဖော် Dylan နှင့် Bethany တို့မှာ မနက်မိုးလင်းသောအခါ အခန်းဖော်များတခုခုဖြစ်သည်ဟုသံသယရှိပြီး အခြားသူငယ်ချင်းများကိုဖုန်းခေါ်ရာ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ Hunter Johnson က အိမ်ပေါ်တက်ကြည့်ရာ သေဆုံးနေသူများကိုတွေ့ရှိပြီး 911 ကိုဖုန်းဆက်ရာ မွန်းတည့်၁၂နာရီထိုးခါနီးမှ Moscow ရဲအရာရှိများ ရောက်လာခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၂၊ မနက်၄နာရီကျော်ခန့်တွင် ဒုတိယထပ်နေ Xana Kernodle သည် DoorDash မှ မုန့်မှာယူသဖြင့် လာပို့သော DoorDash ယာဉ်မောင်းအမျိုးသမီးသည် ထိုအိမ်ရှေ့တွင်ကားရပ်နေစဉ် လူသတ်သမားကားကို တွေ့ခဲ့ရပြီး အထဲတွင် ထိုင်နေသော Kohberger ကိုလဲ မြင်ခဲ့ရသည်ဟု ရဲကို သက်သေထွက်ဆိုသည်။ သူမသည် လူသတ်မှုဖြစ်ပြီးရက်များအကြာမှာ ကားမောင်းမှုမမှန်မှုဖြင့်ရဲက ဖမ်းသောအခါ ထိုအကြောင်းကို ထွက်ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

နိုဝင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၂ မိုးမလင်းခင် အခင်းဖြစ်ချိန်သက်သေခံချက်နှင့် အထောက်အထားများ

တရားရုံးမှအသစ်ထုတ်ပြန်လိုက်သော သက်သေခံချက်များနှင့် ရဲများ၏ကိုယ်တွင်တပ်ဆင်ထားသော bodycam များအရ ရှင်ကျန်ခဲ့သော ဒုတိယထပ်နေသည့် အခန်းဖော် Dylan က တတိယထပ်ရှိအခန်းဖော် Kaylee Goncalves အလန့်တကြားအော်ဟစ်နေသံနှင့်Goncalves ၏ခွေးဟောင်သံကိုကြားခဲ့ပြီး တခုခုကိုတွေ့ခဲ့သဖြင့် အပေါ်ထပ်မှပြေးဆင်းလာသည်ကိုတွေ့ခဲ့ရကြောင်းနှင့် ရေချိုးခန်းထဲမှ လူတယောက်၏အသံကိုကြားလိုက်ရပြီး ၏ငိုသံကိုကြားလိုက်ရကြောင်း၊ မည်သူမှန်းမသိရသောလူတယောက်က ' ခင်ဗျား အိုကေသွားပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားကို ကျနော်ကူပါ့မယ်' ဟုပြောနေသောစကားသံကိုကြားခဲ့ရကြောင်း ရဲများရောက်လာသောအခါမှာ ထွက်ဆိုခဲ့သည်။ သူမသည် Goncalves အမည်ကိုအော်ခေါ်သော်လဲ ထူးသံပြန်မကြားရသောအခါ ဒုတိအကြိမ် သူမ၏အခန်းတံခါးကိုဖွင့်ကြည့်စဉ် ပိန်ပိန်အရပ်ရှည်ရှည်နှင့် အနက်ဝတ်စုံဝတ်ထားကာ မျက်လုံးသာဖော်ထားသောမျက်နှာဖုံးနှင့်လူတယောက်ကို တွေ့လိုက်ရပြီး သူက သူမကိုပြန်ကြည့်သော်လဲ သူမအခန်းဆီမလာဘဲ အိမ်ပြင်သို့ ထွက်သွားကြောင်းနှင့် သူမသည် ကြောက်လန့်တကြားဖြင့် သူမ၏အခန်းတံခါးကိုပြန်ပိတ်ခဲ့ကြောင်း ထွက်ဆိုခဲ့သည်။ ရဲအရာရှိများနှင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများက သူမရည်ညွှန်းနေသော အခန်းဖော်မှာ အပေါ်ထပ်မှ Goncalves မဟုတ်ဘဲ အထပ်တူနေအခန်းဖော် Xana Kernodle ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆသည်။ ဒုတိယထပ်နေသည့် အခန်းဖော် Dylan သည် အောက်ထပ်ဆီ Bethany ထံသို့ ဖုန်းဖြင့်စာတိုပို့ပြီး အိမ်တွင် ထိတ်လန့်စရာတခုခုဖြစ်နေကြောင်းပြောရာ Bethany က အောက်ထပ်ရှိ သူမအခန်းတွင် အတူလာအိပ်ရန်ပြောသဖြင့် အောက်ထပ်တွင်သွားအိပ်ပြီး မနက်မိုးလင်းမှ အခြားသူငယ်ချင်းများကို ခေါ်ကာ ရဲကို အကြောင်းကြားခဲ့သည်။

သေဆုံးသွားသူများ

Xana Kernodle သည် ဓားအချက်ပေါင်း၅၀ကျော် ဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပြီး ခုခံဒဏ်ရာများကို တွေ့ခဲ့ရသည်ဟုဆိုသည်။ သူ၏ချစ်သူ အသက်၂၀အရွယ် Ethan Chapin သည်လဲ သူမ၏အခန်းထဲတွင် လည်ပင်းရိုးအောက်၊ နှလုံးဆီသွားသောသွေးပြန်ကြောပေါက်သော ဓားဒဏ်ရာများဖြင့် သေဆုံးနေခဲ့သည်။ သူ၏ ခြေသလုံးတွင်ထဲဆိုးရွားသောဓားခုတ်ရာကို ရဲများက တွေ့ခဲ့ကြသည်။ တရားရုံးမှတ်တမ်းများအရ Kohberger သည် လူလေးဦးကိုသတ်ချိန် ၄မိနစ်ထက်မပိုခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အပေါ်ဆုံးထပ်ရှိ Kaylee Goncalves သည် အဆုတ်နှင့်အသဲနေရာများအပါအဝင် ဓားဖြင့်အချက်ပေါင်း ၃၄ချက်အထိုးခံခဲ့ရပြီး ဦးနှောက်သွေးယိုကာ ထိုးကြိတ်ထားသောဒဏ်ရာများဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပြီး အလောင်းမှာ ရုပ်ကိုမမှတ်မိတော့အောင် မျက်နှာပါပျက်စီးနေခဲ့သည်။ Madison Mogen သည် မျက်နှာနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းတွင်ဓားဒဏ်ရာများဖြင့် သေဆုံးခဲ့သည်။ အချစ်ဆုံးငယ်သူငယ်ချင်းများဖြစ်ကြသော Mogen နှင့် Goncalves သည် တအိပ်ယာထဲ အတူအိပ်ပြီး သေဆုံးနေခြင်းဖြစ်သည်။ အခင်းဖြစ်ပွားရာအိမ်သည် လူဝင်လူထွက်များပြီး အခင်းဖြစ်ပွားသည့်ညက ထိုအိမ်မှကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ပါတီသို့သွားခဲ့ကြသော်လဲ ထိုပါတီသွားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများမှာ အမှုနှင့်သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိဟု ဆိုသည်။

လူသတ်သမားနှင့် အသတ်ခံရသူများ၏ Instagram ဆက်စပ်မှု

လူသတ်မှုကျူးလွန်သူ Bryan Kohberger သည် စာတော်သူတဦးဖြစ်ကြောင်း သူငယ်ချင်းနည်းပြီး သီးသီးသန့်သန့်နေတတ်ကြောင်း အတန်းဖော်များက ပြောကြားပြီး တရားရုံးမှတ်တမ်းများအရ သူသည် University of Idaho ရှိ မိန်းကလေးကျောင်းသူများ၏ပုံများကို အင်တာနက်မှရှာကြည့်လေ့ရှိပြီး Instagram တွင် အသတ်ခံရသူမိန်းကလေးသုံးဦး၏ account များကို follow လုပ်ထားပြီး ထိုထဲမှ တဦးကို ၂၀၂၂၊အောက်တိုဘာလကုန်ပိုင်းတွင် အကြိမ်ကြိမ်စာပို့ထားသည်ဟုဆိုသည်။ နောက်ဆုံးအမှုစီရင်သည့်နေ့တွင် တရားသူကြီးက Bryan Kohberger အား လူသတ်မှုကျူးလွန်စေသောအကြောင်းရင်းကိုမေးရာ " ကျနော် လေးစားစွာငြင်းပယ်ပါတယ်" ဟုဖြေပြီး မပြောခဲ့ပေ။

ထောင်ထဲမှာ

Bryan Kohberger သည် ယခုအခါ Kuna, Idaho ရှိ Idaho Maximum Security Institution (IMSI) တွင် အကျဉ်းကျနေပြီး အခြားအကျဉ်းသားများက သူ့အားအမျိုးမျိုးနှောက်ယှက်ခြင်း၊ လိင်ထိပါးကျူးလွန်သောစကားများပြောဆိုခြင်းတို့ကြောင့် prison unit ပြောင်းပေးရန် ထောင်အာဏာပိုင်များကို တိုင်ကြားထားသော်လဲ ထောင်အာဏာပိုင်များက ထိုနေရာသည် သူ့အတွက် အတော်အသင့်တိတ်ဆိတ်အဆင်ပြေသောနေရာဟုယူဆကာ မပြောင်းပေးခဲ့ချေ။

ကိုးကား – nbcnews.com, abcnews.go.com, www.ktvu.com

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း
Stella Tham

ချစ်ခင်ရပါသော မSabrina Tham ရဲ့ချစ်လှစွာသောညီမ Stella Tham (၁၉၇၃-၂၀၂၅)သည် ဇွန်၂၀၊ ၂၀၂၅ တွင်ကွယ်လွန်သွားပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့် ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။ ကွယ်လွန်သူ မ Stella Tham အားရည်စူးပြီး ၄၉၇ က်ပြည့်ကုသိုလ်ကို ဩဂုတ်၃၊ ၂၀၂၅တွင် Baldwin Park, California ရှိ ဓမ္မဇောတိကကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုကို Stella Tham မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

Los Anegeles မှမိတ်ဆွေများ နှင့် Myanmar Gazette

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

Covina, California ရှိ Burmese Christian Church မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏ ဆရာမ Rev. Fin Thangi Saldanha (၁၉၆၃-၂၀၂၅) သည် ဩဂုတ်၁၂၊ ၂၀၂၅တွင်ခရစ်တော်၌အိပ်ပျော်သွားပါသဖြင့် BCC မိသားစု၊ ကျန်ရစ်သူမိသားစုများနှင့် ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါသည်။

Myanmar Gazette

ဒေါက်တာ စိုးလှိုင် ၄နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်အလှူ

ဒေါက်တာစိုးလှိုင်ကွယ်လွန်ခြင်း ၄နှစ်ပြည့်ကုသိုလ်အလှူကိုဩဂုတ်၂၄၊ ၂၀၂၅က ကျန်ရစ်သူဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ဆွေသက်ဦး၊ သမီးများ၊ မြေးလေးတို့ က Azusa မြဟ္မဝိဟာရကျောင်း တိုက်တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာတော်အရှင်သေကနှင့် သံဃာတော်၃ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ သင်္ကန်းနှင့်နဝကမ္မများခြင်း၊ ပဌာန်းပွဲတော် အတွက် ပဌာန်းသံဃာတော် လေယာဉ်လက်မှတ် $ (တစ်ထောင်) လှူဒါန်းကာ ပရိတ်တရားတော်နှင့် သံဝေဂတရားတော်များနာယူကာ ရေစက်ချအမျှဝေခြင်း၊ ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ် ၇၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာ ပြည်ထမင်းသုပ်၊ အချိုပွဲများ ဒါနပြုခြင်းတို့ ကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး ပြုသမျှကုသိုလ်အစုစုကို ကွယ်လွန်သူ ဒေါက်တာစိုးလှိုင် သည် မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ကိုဇော်ဇော်မင်း
အသက် (၅၆)နှစ်

မန္တလေးတိုင်း၊ ပျဉ်းမနားမြို့နေ အဘ ဦးတင်အောင်၊ အမိ ဒေါ်ခင်လှမြိုင်တို့၏သား၊ ဦးကျော် ကျော်မင်း၏ညီ၊ မကလျာမင်း၊ မဇာခြည်မင်းတို့၏အစ်ကို၊ Andrea Min နှင့် Kelaya Min တို့၏ချစ်လှစွာသောဖခင် ကိုဇော်ဇော်မင်း(ခ)ကိုဖိုးဇော် သည် ဩဂုတ်၁၀၊ ၂၀၂၅တွင် Fort Wayne, Indiana တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပြီဖြစ်ပါသဖြင့် ဈာပနအခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ၂၊ ၂၀၂၅ခုနှစ် နံနက်၁၁နာရီတွင် Klaehn, Fahl & Melton Funeral Home ၌ ကျင်းပကာ ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် မီးသဂြိုဟ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေဝါရောင်နဲ့ခရမ်းရောင် ဆနွင်းမကင်း

ဂွတ်ဂွတ်

ရွှေဖယုံသီးဆနွင်းမကင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ရွှေဖယုံသီး - ၁ လုံး (၂ ပေါင်)
သကြား - ၁ ခွက်ခွဲ = ထမင်းစားဇွန်း ၂၄ ဇွန်း
ရွှေကြည် - ၁ ခွက် = ၂၄၀ml (၈ Oz)
ဂျုံမှုန့်(all-purpose flour)- ၁ ခွက်
ထောပတ် - ၁ခွက်
ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တ ဝက်
အုန်းသီးခြစ်ဖတ် - ၁ ခွက်
နို့ဆီ - ထမင်းစားဇွန်း ၆ ဇွန်း
အုန်းနို့- ၄၀၀ ml
ဘိန်းစေ့ - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်း

ရွှေကြည်(Semolina)ကို ဒယ်အိုးထဲထည့် ပူ၍ အရောင်ပြောင်းသည်အထိ မီးအားပျော့ဖြင့်ကြိုလှော်ထားပါ။

ပူနေစဉ်ဂျုံမှုန့်ကို ဇကာတိုက်ပြီးရွှေကြည့်မှုန့်ထဲထည့်မွှေပါ။ သကြား၊ဆားတို့ကိုလည်းထည့်ပါ။ နောက်ဆုံးထောပတ်ထည့်ပြီး မီးအပူပြန်ပေးကာ မွှေးလာအောင် သမအောင်မွှေကြော်ပါ။

ရွှေဖယုံသီးကို အခွံခွာ၊ အူတိုင်၊ အစေ့ထုပ်၊ ခပ်ကြီးကြီး အတုံးတုံးပြီးနူးအိသွားသည်အထိ ပေါင်းပါ။ (သို့) ရေခမ်းပြုတ်ပါ။ နူးအိသွားသော ရွှေဖယုံသီးများကို ဇကာတိုက်ပါ။ (သို့) လက်ဖြင့်ခြေပါ။

ဇလုံကြီးကြီး ထဲကို ခြေထားသော ရွှေဖယုံသီးများကိုထည့်၊မွှေကြော်ထားသော သကြား၊ရွှေကြည်၊ ဂျုံ၊ထောပတ်၊ ဆား၊ တို့နဲ့အတူ အုန်းသီးခြစ်ဖတ်၊ နို့ဆီ၊ အုန်းနို့တို့ကိုထည့်၍သမအောင်ပြုလုပ်ပါ။

အပူပေးထားသောဒယ်အိုးကြီးထဲတွင် မွှေသားများကိုထည့်၍ရေခြောက်ပြီး ဆီဝေ့လာသည်အထိ ၁၅မိနစ်ထိုးပါ။

Oven ကို အပူချိန် ၃၅၀'F (180'C) မှာကြိုအပူပေးထားပါ။

ထောပတ်သုတ်ထားသော ဘန်းထဲကို ထိုးထားတဲ့မုန့်အနှစ်များကိုသိပ်ထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ကိုညှိပါ။

ထောပတ်ဆီ အနည်းငယ်ကို မျက်နှာပြင်ကိုသုတ်ပေးပါ။ နောက် ဘိန်းစေ့များကို အနှံ့ ဖြူးချပေးပါ။

လိုချင်သောအရွယ်အစားအတိုင်းကားဖြင့် ကြိုလှီးထားပါ။ (မီးဖုတ်ပြီးမှလှီးလျှင် ကွဲကြေတတ်ပါသည်)

၃၅၀"F (၁၈၀'C) အပူပေးထားသော အပေါ်အောက်မီး Oven ထဲကိုထည့်ပြီး မိနစ် ၃၀ ဖုတ်ပါ။

မိနစ် ၃၀ ပြည့်လျှင် အပူချိန် 450'F (230'C) အပေါ်မီးဖြင့် ၅ မိနစ်ခန့်ဖုတ်ပါ။

ရွှေဝါရောင် ရွှေဖယုံသီးဆနွင်းမကင်းကို အအေးခံကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကန်ဇွန်းဥဆနွင်းမကင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

Purple Sweet Potatoes - (၂ပေါင်)
သကြား - ၁ ခွက်ခွဲ = ထမင်းစားဇွန်း ၂၄ ဇွန်း
ရွှေကြည် - ၁ ခွက် = ၂၄၀ml (၈ Oz)
ဂျုံ - ၁ ခွက် ၊ ထောပတ် - ၁ခွက်
ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တ ဝက်
အုန်းသီးခြစ်ဖတ် - ၁ ခွက်
နို့ဆီ - ထမင်းစားဇွန်း ၆ ဇွန်း
အုန်းနို့- ၄၀၀ ml
ဘိန်းစေ့ - အနည်းငယ်
စပျစ်သီးခြောက်၊ ဖယုံယို၊

ပြုလုပ်နည်း

ရွှေကြည်၊ဂျုံ၊ သကြား၊ဆားတို့ကိုပထမနည်းအတိုင်း မွှေကြော်ထားပါ။မွှေကြော်ထားလျှင် မုန့်သားထဲအရသာနှင့်အနံ့ဝင်ပြီးပိုမွှေး၍မကြေသွားပဲ ရှိနေပါမည်။

ကန်ဇွန်းဥကို အခွံခွာပြီး နူးအိသွားသည်အထိ ပေါင်းပါ။ (သို့) ရေခမ်းပြုတ်ပါ။နူးအိသွားသောခရမ်းရောင်ကန်ဇွန်းဥများဇကာတိုက်ပါ။ (သို့) လက်ဖြင့်ခြေပါ။

ဇလုံကြီးကြီး ထဲကို ခြေထားသော ကန်ဇွန်းဥများကိုထည့်၊ မွှေကြော်ထားသော သကြား၊ရွှေကြည်၊ ဂျုံ၊ထောပတ်၊ ဆား၊ တို့နဲ့အတူ အုန်းသီးခြစ်ဖတ်၊ နို့ဆီ၊ အုန်းနို့ တို့ကိုထည့်၍ပထမနည်းအတိုင်း မီးဖိုတွင် ၁၅မိနစ်ထိုးပါ။

စပျစ်သီးခြောက်၊ ဖယုံယိုတို့ကို၎ှိထိုးပြီးအချိန်တွင်ထည့်နိုင်ပါသည်။

ထောပတ်သုတ်ထားသော ဘန်းထဲကို ထိုးထားတဲ့မုန့်အနှစ်များကိုသိပ်ထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ညှိ၍ ဘိန်းစေ့များကို အနှံ့ဖြူးချကာ လိုချင်သောအရွယ်အစားအတိုင်းကားဖြင့် ကြိုလှီးထားပါ။

ပထမနည်းအတိုင်းOven ထဲကိုထည့်ပြီးမိနစ် ၃၀ ဖုတ်ပါ။ခရမ်းရောင် ကန်ဇွန်းဥဆနွင်းမကင်းကို အအေးခံကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

Burmese-American pianist
Austin B. Chen

Interview ဆောင်းဦးပန်း

Austin B. Chen is a young Burmese-American pianist who is quickly gaining recognition for blending traditional Burmese songs with classical piano.His father, who is passionate about singing Burmese music, played a key role in his musical journey. On June 21, 2025, Austin performed a concert at the Taiwan Center in Flushing, NYC, attracting over a hundred attendees with his unique style. His NYC piano concert featured several Burmese songs, including the performances of မှုံရွှေရည်၊ အလှကမ္ဘာမြေ၊ လူချွန်လူကောင်း၊ ပိုင်ရှင်၊ တစစီကျိုးပဲ့နေတယ်. With a strong following of over 106,000 on his Facebook page https://www.facebook.com/pianistabc, his music has captivated a global audience. His Reel, "ချယ်ရီပန်းလေးအသည်းပေးမယ်" featuring his father's vocals and Austin's piano accompaniment, has garnered over 98.5K views.

In this Q&A, we speak with Austin about his path to a career in music and his vision for merging the worlds of Burmese and Western music.

1- What initially drew you to music, and what motivated you to pursue a music major in college?

When I was young, my parents thought I had ADHD because I was so hyper and constantly moving around. They were trying to find something that could help me focus. And the only thing that really worked was music. Piano gave me this strange sense of calm and focus. I started lessons around five years old, and it quickly became more than just a hobby. I genuinely loved sitting at the piano, learning new pieces, and figuring things out on my own.

By the time I was 11, I was already competing and performing regularly, and I knew deep down that this was what I wanted to do with my life. I didn't see the point in waiting, so I graduated high school early and moved to Germany at age 15 to study at the University of Music in Hannover.

2- Could you share some of your most memorable experiences from your time studying music at Columbia? In your opinion, what are the most significant benefits or strengths that Columbia University offers its music students?

One of the best parts about studying at Columbia was being surrounded by people who were incredibly smart, curious, and driven, not just in music, but across all fields. It really pushed me to think differently and challenge myself beyond just performance. That said, I've been fortunate to experience that same kind of environment at the University of Music in Hannover and at Juilliard as well. Each place had its own culture, but they all shared that same spirit of excellence and dedication. Being around that kind of energy constantly motivated me to grow, stay focused, and keep evolving as an artist.

3- What ways do you believe Burmese traditional music stands out as a unique musical creation, and what makes it so invaluable to audiences?

What makes Burmese traditional music so unique is that it doesn't really follow the same structure or patterns you hear in Western music, and that's what gives it its charm. There's this emotional intensity and freedom to it. The melodies can feel unexpected or uneven, but that's part of what makes them so beautiful. The use of traditional scales, the way singers bend notes, and the rhythmic feel from the percussion. It all comes together in a way that feels deeply rooted and expressive. For Burmese people, this music is more than just sound. It's tied to memories, to family, to identity. It reminds people of home, of growing up, of who they are. And I think that emotional connection is what makes it so powerful.

4- Do you have plans to collaborate with Burmese traditional musicians in the future, perhaps exploring new musical fusions or duo creations involving the piano?

Yes! I've been thinking about this a lot. I'd love to collaborate with traditional singers and musicians, and also with younger artists who are bringing new energy to Burmese music. I think there's something really powerful in blending generations taking the old and the new and creating something that feels meaningful for everyone. I'm also planning a concert in Los Angeles soon, and the idea is to bring that fusion to life on stage. Mix my piano arrangements with traditional styles, maybe have a few surprise collaborations. I want people to hear something familiar, but also experience it in a totally new way.

ဂဇက်ကဗျာ ၁

သွားရာလမ်း

တစ်ယောက်ထဲလား တစ်ယောက်အားပေါ့
နှစ်ယောက်ထဲလား နှစ်ယောက်အားပေါ့
ဆယ်ယောက်လား ဆယ်ယောက်အားပေါ့
ဆယ်ယောက် ဆယ်မျိုး
နှစ်ယောက်နှစ်မျိုးနဲ့
တစ်ယောက်တစ်မျိုးဆိုရင်တော့
တစ်ယောက်ထဲသွား တစ်ယောက်အားပဲ
အသွင်မတူလည်း အမြင်တူရင်
ပန်းတိုင်ကတစ်ခုတည်း
လက်မြဲဖို့ဂဟေတွဲ
ရေပက်မဝင်အောင်ကျစ်လျစ်
ရှေ့ကိုမြင်အောင်ကြည့်
မှန်မှန်သွား
တရားနဲ့နေ
ဇွဲရှိရင်တော့
အောင်ပွဲက ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။

ကျော်ရူးသစ်

ကမ္ဘာကြီး

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ
ပွင့်လာရဖို့
ဆန္ဒမစော စောင့်နိုင်လည်း ..။

၆၃၀၃တ်အား
မြေမျိုသွားဖို့
ကြာ:ကာလက ကြာလွန်းသည်။ ။

နှိုးဇော်

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
- ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီစာလျှောက်ခြင်း
- 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 ညဂနာရီ။ 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) ဘဝပေးကံဇာတာဟောကိန်း
လူ့ဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံဇာတာဟောကိန်း– 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

Protecting Inle Lake: Can Myanmar Save Its Iconic Waters?

Gen Z Op-Ed By Connie, SJI, Singapore

At dawn, the waters of Inle Lake once shimmered like polished silver, mirroring the sky as fishermen balanced gracefully on their narrow canoes, silhouetted by the sun's golden rays. Floating gardens drifted between villages raised on stilts, and the rhythmic splash of oars was a lullaby to a region steeped in harmony with nature. However, today, this symphony begins to crack ever faster than before. Algal blooms suffocate the once-clear waters. Boats cut through layers of plastic waste. Alas, the lake that had sustained generations of Intha people, is slowly drowning, not in water, but in neglect. Thus the question looms: can Myanmar save this cultural and ecological treasure before it's too late?

The Root Problem

One of the most pressing causes of Inle Lake's degradation lies in its agriculture. While the lake's floating gardens are admired worldwide for their ingenuity, years of unregulated chemical use have transformed this sustainable tradition into an environmental hazard. Farmers cultivating tomatoes and other crops on these floating plots increasingly rely on synthetic fertilizers and pesticides. As runoff from these substances enters the lake, it brings about eutrophication, which fuels massive algae growth. This blocks sunlight, reduces oxygen levels, and essentially suffocates aquatic life. Reports by UNDP and Myanmar's Forest Department highlight that nitrate and phosphate levels have surged in recent years, correlating with the collapse of native fish species like the Inle carp. At the same time, invasive species thrive, upsetting the natural balance. For the local Intha people, whose livelihoods depend on fishing, the decline is not just ecological but economic. This demonstrates that traditional practices, if left unchecked in modern contexts, can have destructive outcomes. Though while farmers cannot be expected to abandon their crops overnight, the government must intervene to encourage organic alternatives, provide subsidies for eco-friendly fertilizers, and establish agricultural buffer zones. Otherwise, what was once an emblem of harmony with nature will become a cautionary tale.

Other factors

Beyond agriculture, the lake is buckling under the weight of unsustainable tourism. What was once a quiet region has become a hotspot for visitors seeking beauty and authenticity, ironically endangering the very qualities that drew them. Tourist numbers to Inle Lake increased dramatically in the past decade, and the demand for hotels, restaurants, and guided tours has grown with them. However, many accommodations are built along the lake's perimeter without proper sewage systems, and untreated wastewater flows directly into the water. Diesel-powered motorboats, favoured for their speed, discharge oil and create noise pollution that disrupts both wildlife and village life. What's tragic is that tourism, a potential source of pride and income, is now accelerating the lake's decline. But this path is not irreversible. Countries like Bhutan and Costa Rica have successfully modeled eco-tourism that benefits both people and the environment. Myanmar too can impose caps on tourist numbers, encourage the use of electric boats, and reward hotels that adopt green infrastructure. With the right policies, tourism could become a tool for preservation rather than destruction.

Potential and Limitations

Despite these challenges, hope remains in the hands of those who call the lake home. Grassroots movements and community-led conservation efforts have begun to emerge with surprising strength. In Nyaungshwe, schoolchildren and monks regularly participate in lake-cleaning days, while local NGOs like the Inle Lake Conservation Network promote reforestation and sustainable water use. Some villages are even returning to traditional ecological knowledge, such as planting kaing grass along the banks to prevent erosion and purify runoff. These actions, though small in scale, reveal a deep sense of ownership and stewardship among locals. They are not waiting for government intervention—they are acting now. However, passion and initiative alone are not enough. Without consistent funding, technical training, and institutional support, these efforts will struggle to create long-term change. What Myanmar's government must realize is that empowering these communities is not just stable politics—it's a smart environmental strategy. The people who live by the lake are its best guardians.

Inle Lake is more than a body of water. It is memory, identity, economy, and ecosystem woven into one. Saving it is not just about cleaning up waste or regulating tourism for the country's economic benefit. It is about recognizing that environmental protection cannot be delayed until it is convenient. One must view sustainability as an integral part of life rather than a burden and hence embrace it as an opportunity for renewal. The shimmering waters may still recover. But time, like the lake, is running out.

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

စက်တင်ဘာလ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကိစ္စ၊ နေအိမ်ကိစ္စများအတွက် စိတ်ညစ်စရာများ အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ရသောလ ဖြစ်သည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ မဝင်ရောက်နိုင်သေးပါ။ ဇနီးသည် ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့နေမည်။ သားသမီးများအတွက် စိတ်ချမ်းသာမည်။ ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ သားသမီးများအတွက် စိတ်ချမ်းသာနေမည်။ မိတ်ဆွေများအတွက် အပူသောက ရှိသည်။ လင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့၍ ဆေးရုံဆေးခန်း ရောက်တတ်သည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ မဝင်ရောက်နိုင်သေးပါ။ ယတြာ။ ပဲမုန့် ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်းနေမည်။ ဝင်ငွေ မကောင်းပါ။ လင်ဖြစ်သူနှင့် သဘောကွဲလွဲတတ်၍ သတိပြုပါ။ ခရီးဝေး သွားသော သားများ ပြန်ရောက်မည်။ မိတ်ဆွေများနှင့် သဘောကွဲတတ်၏။
ယတြာ။ အသက်ကြီးသူကို အားဆေး လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်အတွက် သောက များနေမည်။ အလုပ်ပြောင်းရကိန်း ရှိ၏။ ငွေကြေး လူလိမ်ခံရတတ်သည်။ တနင်္လာသားရှိလျှင် သတိထားပါ။ အန္တရယ် ဖြစ်တတ်၏။
ယတြာ။ လဘက်ရည် ကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ မိတ်ဆွေများ၏ အကျိုးပြုခြင်း ခံရမည်။ မြေ ဝင်ကိန်းရှိသည်။ ဝင်လျှင်ကောင်း၏။ ငွေကြေးအတွက် အမှု ဖြစ်တတ်သည်။ အမှုဖြစ်လျှင် ရှုံးဖို့များ၏။
ယတြာ။ ပြောင်းဖူးနှင့်ပဲလှော် လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ ကြာသပတေးနံနှင့် မိန်းမများနှင့် ပြဿနာမှုခင်း ဖြစ်ကိန်းရှိနေသည်။ အမှုဖြစ်လျှင် အနိုင်ရမည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ ရှိသမျှငွေများ ကုန်သည်အထိ ထွက်ကိန်းရှိနေသည်။
ယတြာ။ ပေါက်ဆီ ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ ပြဿနာမှုခင်းဖြစ်နေသော မြေကိစ္စ အနိုင်ရ၍ မြေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ဇနီးသည်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သောက များမည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ ဝင်ရောက်လာမည်။
ယတြာ။ ဘယာကြော် ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (စိုက်ထားသင့်သော ဓါတ်သစ်ပင်)

ဓါတ်သစ်ပင် ဆိုသည်မှာ မွေးနံဂြိုလ်၏ အမြစ်ဂြိုလ်နှင့် အညွန့်ဂြိုလ်နံ ၂ခုကို တွဲစပ်အမည်ရှိသည့် သစ်ပင် ဖြစ်၏။ ဓါတ်သစ်ပင် စိုက်ထားလျှင် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးကား အိမ်သာယာခြင်း၊ လာဘ်လာဘ ပေါများခြင်း၊ အိမ်ရှိ မိသားစုအားလုံး ချစ်ခင်စည်းလုံးခြင်း၊ စီးပွားတက်၍ လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စေခြင်း၊ ကျက်သရေ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံစေခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေသည့်အပြင်၊ မကောင်းမှုများ ပပျောက်ခြင်း၊ အိမ်သားများကို အကောက် မကြံနိုင်ခြင်း၊ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ကင်းခြင်း စသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရရှိစေပါသည်။

ဓါတ်သစ်ပင်ကို အိမ်ထောင်ဦးစီး အကြီးအကဲ၏ အမြစ် အညွန့်နံပါ သစ်ပင်ကို သက်ဆိုင်ရာ မူလအရပ်တွင် အမြိတ္တာစုတ် ရက်ကောင်းရက်မြက်နေ့တွင် မွေးနံ နဝင်း ရသောအခါ၌ စိုက်ပျိုး၍ နေ့စဉ် သရဏဂုံ ၃ပါး ရွတ်ဆို၍ ရေလောင်းပေးပါက အကျိုးအလွန်ထူးလှပါ၏။

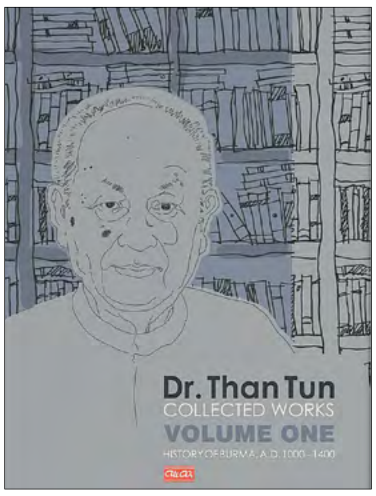
၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား စိုက်ရန်သစ်ပင် = ဒန်းကြီး ၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား စိုက်ရန်ဓါတ်ပင် = ဩဇာ
၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား စိုက်ရန်ဓါတ်ပင် = ခရေ ၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား စိုက်ရန်ဓါတ်ပင် = စံပယ်
၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား စိုက်ရန်ဓါတ်ပင် = လသာ
၆။ သောကြာနေ့ဖွား စိုက်ရန်ဓါတ်ပင် = ပိတောက်
၇။ စနေနေ့ဖွား စိုက်ရန်ဓါတ်ပင် = သင်အူး

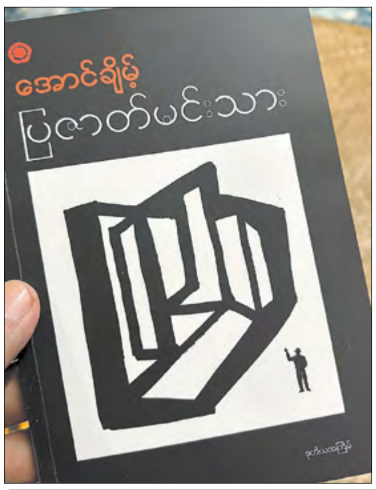
စသည့် ဓါတ်ပင်များ ဖြစ်ပြီး စိုက်ရန် အရပ်မှာ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့သား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် အနောက်မြောက် ၂။ တနင်္လာနေ့သား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် အရှေ့အရပ် ၃။ အင်္ဂါသား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် အနောက်တောင်
၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် မြောက်အရပ် ၅။ ကြာသပတေးနေ့သား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် အနောက်အရပ် ၆။ သောကြာနေ့သား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် တောင်အရပ်
၇။ စနေနေ့သား ဓါတ်ပင်စိုက်ရန် အရှေ့တောင်

အိမ်ခြံထဲတွင် စိုက်ရန်ဖြစ်ပြီး အရပ် ၈ မျက်နှာအရ စိုက်ပျိုးရန် ဖြစ်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ရေးသားပါသည်။ - ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)

ဂဇက်စာအုပ်စင်





ကျေးဇူးရှင်- ဦးနု

" ဂုဏ် ကျေးဇူးဟာ ဘယ်လောက်ကြီး တယ်ဆိုတာ မသိတဲ့အတွက် အမိကို လည်းကောင်း၊ အဘကိုလည်းကောင်း စော်ကားနေကြတဲ့ သားသမီးတွေထဲက အနည်းဆုံး တစ်ယောက်တည်းဖြစ်ဖြစ် ဒီဝတ္ထုကိုဖတ်ပြီး သူစော်ကားနေတဲ့ အမိအဘတွေအပေါ်မှာ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမယ်ဆိုရင် ဒီဝတ္ထုကို ကျွန်တော် ရေးရကျိုးနပ်ပါပြီ" ဟု ဦးနုက အမှာစာတွင် ရေးထားသည်။ ငါတို့စာပေက ၂၀၂၅၊ ဇွန်လတွင် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၉၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

Collected Works, Volume One [Histroy of Burma, A.D. 1000 - 1400] - ဒေါက်တာသန်းထွန်း

ဒေါက်တာသန်းထွန်းပြုစုခဲ့သော စာတမ်းများထဲမှ လုံးချင်းစာအုပ်များထဲတွင် မပါသေးသော စာများကို ရွေးချယ်ကာ ၁၉၅၇ - ၁၉၆၀ ခုနှစ်အတွင်း ဒေါက်တာသန်းထွန်းဖတ်ခဲ့သောစာတမ်းများဖြစ်သော HISTORY OF BURMA, A.D. 1000-1300, HISTORY OF BURMA, A.D. 1300-1400,THE LEGAL SYSTEM IN BURMA, A.D. 1000-1300, RELIGION IN BURMA, A.D. 1000-1300 , RELIGIOUS BUILDINGS OF BURMA, A.D. 1000-1300, AGRICULTURE IN BURMA, A.D. 1000-1300, SOCIAL LIFE IN BURMA, A.D. 1044-1287 တို့ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ လူထုကြီးပွားရေး စာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၆၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

ပြဇာတ်မင်းသား - အောင်ချိမ့်

၁၉၇၀ကျော်နှစ်များတွင် သစ်ရွက်အသေများပေါ်မှ ရက်စက်သော ဂီတ၊ ဂန္ထဝင်မမ ကဗျာစာအုပ်များထွက်ပြီး နှစ်အတော်ကြာ ၁၉၉၅ လောက်တွင်မှ ကဗျာ ၁၂ ပုဒ်စာအုပ် ထွက်ပြီး၊ နောက် ၅ နှစ်အကြာ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှ နောက် ကဗျာစာအုပ်အသစ်တအုပ်ထပ်ထွက်လာသော ကဗျာဆရာ အောင်ချိမ့်၏ပြဇာတ်မင်းသား ကဗျာစာအုပ်ကို သူကွယ်လွန်ခြင်း၄နှစ်ပြည့်အမှတ်တရအဖြစ် ၂၅နှစ်အကြာတွင် နှစ်ကာလများစာပေက ပြန်လည်ထုတ်ဝေသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

အပြန်လမ်း

ပင်လယ်ကို ငေးမယ်
တောင်တန်းတွေကို ငေးမယ်
သူတို့နောက်ကျောထဲ
နေလုံးကြီးနိမ့်ဆင်းသွားတာကို ငေးမယ်။

စမ်းချောင်းဘေးမှာ လဲလျောင်းမယ်
တောင်ကျစမ်းရေတခွက်စီသောက်မယ်
ချစ်သူတွေကြား စကားမများကြေးပေါ့။

ဝေးသွားတဲ့ အချိန်တွေဟာ
ဖုန်အလိမ်းလိမ်းတက်လို့...

နီးခြင်းဝေးခြင်းဒဏ် ခံနိုင်အောင်
ဝင်လေထွက်လေကို လေ့ကျင့်လို့...

ပြန်လို့ရပြီဆိုမှ
ပြန်ဖို့လမ်းကို မမှတ်မိ

ပြန်ချင်ပါတယ်ဆိုမှ
ပြန်စရာအိမ်က မရှိ

ပြန်စရာအိမ်ရှိရှိ မရှိရှိ
အိမ်ပြန်ချင်စိတ်တော့ရှိတာပဲ။

အိမ်ပြန်ချင်တဲ့ အိမ်မက်ဟာ
လေယာဉ်ပုံးဒဏ်ခံရလို့တစစီကျိုးပျက်
ဝေဟင်ဒရုန်းဒဏ်ခံရလို့ တပိုင်းစီပြတ်ထွက်။

ဆည်းဆာညချမ်း
အိမ်အပြန်လမ်းမှာ
ပြန်မဆုံရတဲ့အခါ
မိသားစုဟာ မပြည့်စုံပါဘူး။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

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.

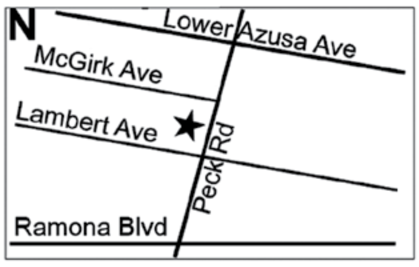
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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.

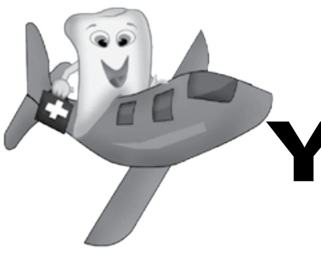
We provide an astounding wealth of information to our Community

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

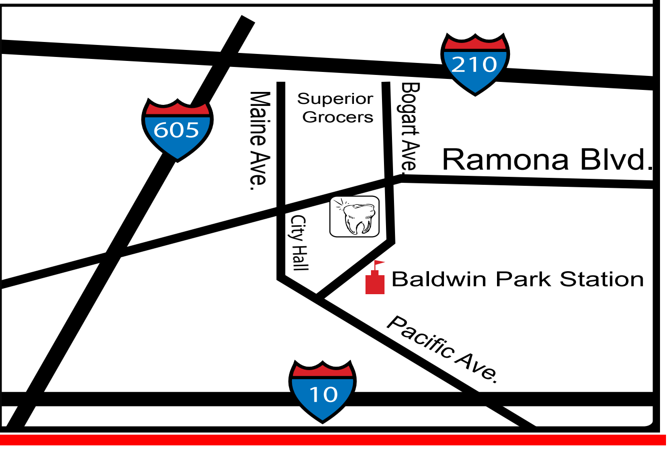
ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant
Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm
4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512



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)

အိုး -တော်ပါသေးရဲ့

တနေ့တွင် လူကြီးတစ်ယောက်သည် သူ၏ဇနီးနှင့် စကားပြောရန်အတွက် သူ့အိမ်ကို ဖုန်းဆက်သည်။ သမီးဖြစ်သူက ဖုန်းကောက်ကိုင်သည်။

'နင့်အမေ ဘယ်မှာလဲ'

'အမေက အပေါ်ထပ်မှာ၊ အန်ကယ်ဂျွန်နဲ့အတူရှိနေတယ်'

'တို့မှာ အန်ကယ်ဂျွန်ဆိုတဲ့ ဆွေမျိုးမရှိပါဘူး။ နင့်အမေနဲ့ အန်ကယ်ဂျွန် အပေါ်ထပ်မှာ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ'

'သမီးမသိဘူး ဒက်ဒီ'

'အပေါ်ထပ်ကိုသွား၊ တံခါးခေါက်ပြီး "အဖေ ရုံးကနေ ပြန်လာပြီ" လို့ ပြောလိုက်'

'ဟုတ်ကဲ့ပါ ဒက်ဒီ'

နောက်မကြာမီတွင် သမီးဖြစ်သူသည် အောက်ထပ်ကို ကမန်းကတန်း ဆင်းလာပြီး သူ့အဖေကို ဖုန်းဆက်ပြောသည်။

'သမီးပြောတာကို ကြားပြီး အမေ တအားလန့်သွားတယ်၊ စွတ်ပြေးလို့ လှေကားပေါ်က လိမ့်ကျပြီး သတိမေ့သွားတယ်'

'အန်ကယ်ဂျွန်ကော ဘယ်လိုဖြစ်လဲ'

'အန်ကယ်က ပြတင်းပေါက်ကနေ အောက်ကရေကူးကန်ထဲ ခုန်ချသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ ရက်က အဖေ ရေကူးကန်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားတယ်လေ။ ရေကန်ထဲ ရေမရှိလို့ အန်ကယ်ဂျွန် ရေကန်ထဲကျပြီး သေသွားတယ်'

'တို့မှာ ရေကူးကန်မှမရှိတာ'

အဖေက ဆက်ပြောသည်၊ 'အခုပြောနေတာ ၅၆၆၆၃၇ ကလား'

မိန်းကလေးပြန်ဖြေတာက '၅၆၆၆၃၈ ကပါ'

လူကြီးပြောတာက 'အို-ဆောရီး၊ ဖုန်းနံပါတ်မှားသွားလို့ပါ'

အဲဒီနောက် ဖုန်းချသွားသည်။

ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ကလေး

သူ့အမေရဲ့ ဆံပင်တွေ ဖြူလာတာကို ကလေးက ကြည့်ပြီး ဘာ့ကြောင့်ဖြူလာတာပါလိမ့်လို့ သူသိချင်လာတယ်။ ဒါ့ကြောင့်တစ်နေ့မှာ သူ့အမေကို သူက မေးတယ်။

'အမေ၊ အမေ့ဆံပင်တွေ ဘာ့ကြောင့် ဖြူလာတာလဲ'

သားကို ဆုံးမဖို့ အကွက်ဆိုက်ပြီလို့ အမေဖြစ်သူက စဉ်းစားမိတယ်။

'သား၊ သား ပြုမူပြောဆိုတာ တစ်ချက်မှားတိုင်း အမေ့ဆံပင်တစ်ချောင်း ဖြူသွားတာပဲ သား'

သားဖြစ်သူက ပြန်ပြောလိုက်တာက

'အား၊ ဟုတ်ပြီ၊ ဖွားဖွားရဲ့ဆံပင် တစ်ခေါင်းလုံး ဘာ့ကြောင့် ဖြူသွားရတာလဲ ဆိုတာ သားသိပြီ' တဲ့။

ဒီသား၊ ဒီအဖေနဲ့ ဒီအမေ

တစ်နေ့မှာ ကောင်လေးတစ်ယောက် သူ့အဖေဆီ သွားပြီးပြောတယ်။

'အဖေ၊ ကျနော် ချစ်သူတွေ့နေပြီ'

အဖေက ပြန်ပြောတယ်၊ 'ကောင်းတာပေါ့ ငါ့သား၊ ကောင်မလေးက ဘယ်သူတုံး'

'ကောင်မလေးက ဘေးအိမ်နီးချင်းက သမီးပါ'

'အို သားရယ်၊ ကောင်မလေးက မင်းနှမပါ၊ အဲဒီကောင်မလေးနဲ့ မပတ်သက်ပါနဲ့'

ရက်အတန်ကြာပြီးတဲ့နောက် သားဖြစ်သူက သူ့အဖေဆီ သွားပြောပြန်တယ်။

'သား၊ နှစ်အိမ်ကျော်က ကောင်မလေးနဲ့ ကြိုက်နေပြီ'

'အဲဒီကောင်မလေးလည်း သားရဲ့နှမပဲကွ'

သားဖြစ်သူ အတော်စိတ်ညစ်သွားတယ်။ တစ်နေ့ သူ့အမေဆီသွားပြီး ငိုပြောတယ်။

သူ့အမေက မေးတယ်။ 'အမေ့ချစ်သားလေး ဘာဖြစ်နေတာလဲ'

သားက ပြန်ပြောတယ်၊ 'ခုထိ သား ကောင်မလေး ၆ ယောက်နဲ့ ချစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အားလုံး အဖေ့သမီးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကျနော်နဲ့ဆို မောင်နှမတော်တယ်လို့ အဖေကပြောနေတယ်'

အမေဖြစ်သူ ပြန်ပြောတာက 'အို သားရယ်၊ သူပြောတာကို သားမယုံနဲ့၊ သူက သားအဖေမှမဟုတ်တာ' တဲ့။

အလှကြိုက်တယ်၊ ညစ်ပတ်တယ်၊ ရှုံတယ်

ကျောင်းမှာ ကောင်မလေးတချို့ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးကြတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးတဲ့ မိန်းကလေး အရေအတွက် များလာပြီး မိန်းကလေးအများစု နှုတ်ခမ်းနီစတင်အသုံးပြုလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိန်းကလေးအားလုံးဟာ သန့်စင်ခန်းထဲက မှန်ပေါ်မှာ နှုတ်ခမ်းနီတောင့်နဲ့ ခြစ်ကြလို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့သူက မှန်ကို နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေရတယ်။

အဲဒါအတွက် ကျောင်းအုပ်ကြီး အဖြေတစ်ခု ရသွားတယ်။ တစ်နေ့မှာ မိန်းကလေးအားလုံးကို သန့်စင်ခန်းထဲ ခေါ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ မိန်းကလေးတွေ ခြစ်ထားတဲ့ နှုတ်ခမ်းနီရာတွေကို ကြမ်းတိုက်တဲ့သူက နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရကြောင်း ပြောပြတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးက ဆက်ပြောတယ်၊

'သန့်ရှင်းရေးသမားက အဲဒီအစွန်းအထင်းတွေကို ဘယ်လိုဖျက်ရတယ်ဆိုတာ ကြည့်ထားကြ'။

ကြမ်းတိုက်သမားက လက်ကိုင်ရှည်ပါတဲ့ ကြမ်းတိုက်သုတ်ဖတ်တုတ်တံကို ယူပြီး အိမ်သာခွက်ထဲ နှစ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မှန်ကို အဲဒါနဲ့ ပွတ်တိုက်လိုက်တယ်။

အဲဒီနောက်ကစပြီး မိန်းကလေးတွေ မှန်ပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ ခြစ်တာ မလုပ်တော့ဘူး။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Aug 30 ။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ သာပေါင်းမြို့နယ်မှာ စစ်ကောင်စီခန့်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေက စစ်မှုထမ်းကိစ္စနဲ့ ခြိမ်းခြောက်ပြီး ကြံ့ခိုင်ရေးပါတီကိုမဲထည့်ဖို့ ဖိအားပေးနေတယ်လို့ ဒေသခံတွေဆီက သိရပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်း ၄ နှစ်ခွဲကာလရောက်လာချိန်မှာတော့ ဒယိမ်းဒယိုင်မြန်မာ့စီးပွားရေးက အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေမဖန်တီးပေးနိုင်လို့ လူငယ် ၁၀ ယောက်ထဲမှာ ၄ ယောက်က အခြေအနေပေးရင် နိုင်ငံပြင်ပကိုထွက်ခွာချင်နေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ် (UNDP Myanmar) ရဲ့ စစ်တမ်းက မီးမောင်းထိုးပြပါတယ်။

Aug 29 ။ အမျိုးသား ညီညွတ်ရေး အစိုးရ NUG ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ ကာကွယ်ရေး တပ်မတော်ရဲ့ တိုင်းစစ်ဌာန ၁၀ ခုက တပ်မှူးကြီးတွေ စုဝေးပြီး ခုခံ တော်လှန်စစ် အောင်ပွဲတွေ ရရှိဖို့ ဒီလထဲမှာ အစည်းအဝေး လုပ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကရင့် အမျိုးသား အစည်းအရုံး KNU ကို မတရား အသင်းနဲ့ အကြမ်းဖက် အဖွဲ့အစည်း ဆိုပြီး စစ်ကော်မရှင်ရဲ့ ပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးဌာနက ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 28 ။ လာအိုနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံက အသက်မပြည့်သေးတဲ့ မိန်းကလေးငယ်တွေကို ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်တဲ့ ဗီဒီယိုတွေ ရိုက်ကူးခဲ့တယ်လို့ သံသယရှိတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံသား ၂ ယောက်ကို ဖမ်းဆီးထားတဲ့အကြောင်း The Asahi Shimbun သတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ထိုင်း -မြန်မာနယ်စပ်က ယာယီခိုလှုံရေးစခန်းတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာ စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ထိုင်းမှာ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ခွင့်ပေးဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်တဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်က ထိုင်းဘုရင်နဲ့ ထိုင်းအစိုးရကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း သဝဏ်လွှာ ပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။

Aug 27 ။စစ်ကော်မရှင်က ပြည်ပကနေ ဝင်ရောက်လာတဲ့ သွင်းကုန်တွေကို နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးကနေ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခဲ့ပြီး လေကြောင်းလမ်းတွေ ကုန်စည်သယ်ယူပို့ဆောင်တာပါ ပိတ်လိုက်တဲ့နောက် ပြည်တွင်းမှာ မြန်မာငွေကျပ်ဈေး ပြန် မာလာပါတယ်။ ကုန်သွယ်ရေးငွေကြေးဖြစ်တဲ့ US ဒေါ်လာနဲ့ ထိုင်းဘတ်ငွေဈေး ဆက်တိုက်ကျနေပြီး မြန်မာငွေကျပ် တန်ဖိုး မာလာပေမဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေကတော့ မြင့်တက်နေပြီး ကန့်သတ်မှုတွေကြောင့် ပြည်တွင်းမှာ နိုင်ငံခြားဖြစ် ကုန်စည်တွေ ကန့်သတ်ရောင်းချနေရကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 26 ။ မကြာသေးခင် ရက်ပိုင်းက တကျပ်သားကို ကျပ် ၇၄ သိန်းအောက်ထိ ထိုးကျခဲ့တဲ့ ပြည်တွင်း အခေါက်ရွှေဈေး ဒီနေ့မှာတော့ ကျပ် ၇၆ သိန်းအထက်ကို ပြန်မြင့်တက်လာပြီး၊ ပြင်ပဈေးကွက်မှာ US ဒေါ်လာ လဲလှယ်နှုန်း တဒေါ်လာကို ၄,၃၆၀ ကျပ်ကို ပြန်မြင့်နေခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ပုလဲမြို့နယ်က အရပ်သား(၂၀,၀၀၀)နီးပါး စစ်ဘေးတိမ်းရှောင်နေကြရတာ ၂ လဝန်းကျင် ရှိလာပြီး စားနပ်ရိက္ခာ အခက်အခဲတွေ ကြုံနေခဲ့ရကြောင်းနဲ့ စစ်ကောင်စီက ဩဂုတ်လ ပထမပါတ်ကစ မန္တလေးမြို့အထွက် စစ်ကိုင်းတိုင်းဘက်ကို ဝင်တဲ့ စစ်ကောင်စီတပ် စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွေမှာ အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေ အပါအဝင် ကုန်ပစ္စည်း ၈ မျိုးကို ကန့်သတ်လိုက်ကြောင်း DVB သတင်းအရ သိရပါတယ်။

Aug 25 ။ တရားမျှတမှုအတွက် ရိုဟင်ဂျာပြည်သူတွေနဲ့အတူ တစိုက်မတ်မတ် မြဲမြံစွာရပ်တည်နေကြောင်း၊ နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ သူတို့အတွက် တရားမျှတ မှုဖော်ဆောင်ပေးဖို့ ပျက်ကွက်နေကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)နဲ့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ အထူးအကြံပေးကောင်စီ(SAC-M)တို့က ထုတ်ပြန်ကြေညာပါတယ်။

ဩဂုတ် ၃၁ ရက်နဲ့ စက်တင်ဘာလ ပထမပတ်အတွင်းမှာ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ချိုင်းနားနိုင်ငံကို သွားရောက်ဖို့ရှိနေပြီး ဒါဟာ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ချိုင်းနား ခရီးစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

Aug 24 ။ မန္တလေး-လားရှိုး ရထားလမ်းပေါ်က (၁၂၅ နှစ်ကျော်)သက်တမ်းရှိ ကမ္ဘာကျော် ဂုတ်ထိပ်တံတားဟာ ဒီမနက်ပိုင်းမှာ ဖုံးထိမှန် ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပြီး စစ်ကောင်စီက ပလောင်သောင်းကျန်းသူတွေ ဖျက်ဆီးသွားခဲ့တာလို့ စွပ်စွဲကာ TNLA ဘက်ကတော့ စစ်တပ်က ဒရုန်းနဲ့ မိုင်းခွဲဖျက်ဆီးခဲ့တာလို့ ပြန်လှန်စွပ်စွဲခဲ့ကြပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းမှာ ဖမ်းဆီးရမိခဲ့တဲ့ ငွေကျပ် ၂၅၇ ဒသမ ၁၀၅ ဘီလျံကျော် တန်ဖိုးရှိတဲ့မူးယစ်ဆေးဝါးတွေဟာ အာရက္ခတပ်တော်(AA)နဲ့ ရှမ်းပြည်တပ်မတော်(SSPP)တို့ ပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်း စစ်ကော်မရှင် မူးယစ်တပ်ဖွဲ့ရဲ့ စွပ်စွဲချက်ကို AA နဲ့ SSPP တို့က ပယ်ချခဲ့ပါတယ်။

Aug 23 ။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေး သမားတော် မဟုတ်တဲ့ လိင်စင်မဲ့ အပ်ပုန်း၊ ရမ်းကုတွေဟာ လူမသိအောင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြရာကနေ အခုနှစ်ပိုင်းမှာ လူမှုကွန်ရက်မှာ ပေါ်တင်စွာ ရှိလာကြပြီး စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြန်မာပြည်မှာ ယခင်အကောင်အထည်ဖော်လက်စ စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေးစနစ်လည်း ပျောက်ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်နေကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်၊ ဘူးသီးတောင်မြို့နယ်၊ ထန်းရှောက်ခံရွာမှာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သေဆုံးနေတဲ့ ရုပ်အလောင်းတွေ တွေ့ရှိတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာပါဝင်တဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ခွင့်ပြုပေးဖို့လိုကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က ပြောပါတယ်။

Aug 22 ။ "ဩဂုတ်လ ၁၈ ရက်ကစပြီး စစ်ကော်မရှင် ခန့်အပ်ထားတဲ့ ဝန်ကြီးဌာနတွေက ဝန်ကြီးတွေ၊ ဒုဝန်ကြီးတွေနဲ့ ပြည်ထောင်စုအဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လာမယ့် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် ပါတီစည်းရုံးရေးနဲ့နယ်မြေစည်းရုံးရေး လုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ခွင့်ပြုထားပြီ"လို့ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ စလော့ဂိမ်းလို့ ခေါ်တဲ့ မိုလ်ဘိုင်းဂိမ်း လောင်းကစားနည်းတွေ တောရောမြို့ပါမကျန် လူငယ်လူကြီးတွေကြားမှာ ပျံ့နှံ့နေပြီး ဒီဂိမ်းတွေကြောင့် အကြွေးတင်၊ စီးပွားပျက်ရသူ များစွာလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒီဂိမ်းတွေဟာ အရှုံးများအောင် တမင်လုပ်ထားတာကြောင့် နောက်ဆုံး ဂိမ်းကစားသူသာ သေချာပေါက် ငွေကြေးဆုံးရှုံးရတာ လို့ ဂိမ်းဖန်တီးသူတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 21 ။ ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေး အနီးဝန်းကျင်မှာ အင်အား အသင့်အတင့်ရှိတဲ့ ငလျင်တွေ ဆက်တိုက်လှုပ်ခတ်ခဲ့တာကြောင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခဲ့ရပြီး ၄ နေရာထက်မနည်း မြေငလျင် လှုပ်ခတ်မှုတွေဟာ စစ်ကိုင်း ပြတ်ရွေ့ကြောကနေ ဖြာထွက်လာကြောင်း ပညာရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်း၊ မိုးကုတ်မြို့ကို စစ်ကောင်စီတပ်က ဆေးဝါးသယ်ယူခွင့်ပိတ်ထားခဲ့တာကြောင့် ဆီးချို၊ သွေးတိုးကျဆေးအပါဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးတွေ ပြတ်လပ်ခဲ့ကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 20 ။ မြန်မာပြည်မှာ မြေမြှုပ်မိုင်းနဲ့ တခြားပေါက်ကွဲစေတတ်တဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေကြောင့် ပေါက်ကွဲခဲ့မှုဟာ ၂၀၂၅ ခုနှစ် ပထမ ၃ လတာအတွင်း ဖြစ်ရပ်ပေါင်း(၁၄၀)ထိ ရှိခဲ့ပြီး အဲဒီထဲမှာ ရခိုင်ပြည်နယ်က အများဆုံး ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ပြည်တွင်းသတင်းတွေက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့တိုင်း၊ သုံးခွမြို့ အရှေ့တောင်ဘက် ၆၃ ကီလိုမီတာအကွာ၊ ကမ်းရိုးတန်းအနီး မြေအောက်အနက် ၁၀ ကီလိုမီတာကို ဗဟိုပြုပြီး ငလျင် ၃ ကြိမ် လှုပ်ခဲ့ရာ ဒေသခံများ သိသာစွာ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

Aug 19 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ ညောင်ဦးမြို့နယ်၊ ပုဂံရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုနယ်မြေကို မြန်မာစစ်တပ်က အင်အား(၅၀၀)ဝန်းကျင်နဲ့ စစ်ကြောင်း ၂ ခု ထိုးနေတာကြောင့် ဒေသခံပြည်သူတွေ တိမ်းရှောင်နေခဲ့ရပါတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲပြီးလို့ အနိုင်ရပါတီ တခုခုက နိုင်ငံ့တာဝန်ယူတဲ့အခါ စစ်တပ်ဟာ နိုင်ငံရေးထက် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေပဲ ဆက်လုပ်သွားမယ်လို့ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောလာပါတယ်။

Aug 18 ။ မြန်မာပြည် ပါတီစုံအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကို လာမယ့် ဒီဇင်ဘာ ၂၈ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပမယ်လို့ စစ်ကောင်စီလက်အောက် ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ကြေညာပါတယ်။

နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ မြန်မာ - ထိုင်း ချစ်ကြည်ရေးတံတားအမှတ်(၂)ကို ဖြတ်သန်းခွင့်မပြုတော့ဘဲ ယာယီပိတ်ထားလိုက်ပြီး၊ ပြီးခဲ့တဲ့ တပတ်ခန့်ကလည်း မဲဆောက်ဘက်မှာ ကုန်ကား ရာနဲ့ချီ မြန်မာပြည်ဘက်ဝင်ခွင့် စောင့်ဆိုင်းခဲ့ရပါတယ်။ မြန်မာဘက်က ပိတ်လိုက်တာကြောင့် ကုန်စည်စီးဆင်းမှု ရပ်တန့်သွားပြီး ထိုင်းပို့ကုန် တန်ဖိုး ဘတ်ငွေ ဘီလီယံချီ နစ်နာဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း The Nation ထိုင်းသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 17 ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ ကွတ်ခိုင်မြို့နဲ့ မန္တလေးတိုင်း မိုးကုတ်မြို့ အပါအဝင် တအာင်းတပ်(TNLA) ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ကျေးရွာတွေမှာ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လေကြောင်းအန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ပြီး စာသင်ကျောင်းတွေ ပိတ်ထားရကြောင်း ဒေသခံတွေ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကရင်နီပြည်၊ ဖားဆောင်းမြို့နယ်၊ မော်ချီးဒေသကို မြန်မာစစ်တပ်က လေကြောင်း ဗုံးကြဲတာကြောင့် သေဆုံးပြည်သူ(၃၂)ဦးထိရှိလာပြီး ကုလသမဂ္ဂနဲ့အာဆီယံ အပါအဝင် နိုင်ငံတကာအစိုးရတွေအနေနဲ့ စစ်တပ်ကို ထိရောက်စွာအရေးယူပေးဖို့ ကရင်နီပြည် ကြားကာလအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ(Interim Executive Council of Karenni State-IEC)က တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

Aug 16 ။ ဒီနေ့ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ ၂၀၂၅ အာဆီယံ အမျိုးသမီး ချန်ပီယံရှစ် ဆီမီးဖိုင်နယ်(ဘောလုံးအားကစား)ပွဲမှာ မြန်မာအသင်းက ထိုင်းအသင်းကို ၂ - ၁ ဂိုးနဲ့ အနိုင်ရပြီး ဗိုလ်လုပွဲကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် အကူအညီလိုအပ်နေသူ ၂ သန်းမှာ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအဖွဲ့အစည်းတွေက မကူပေးနိုင်သေးတဲ့ မြန်မာပြည်သူ (၇)သိန်းလောက် ရှိနေကြောင်း UNOCHA ရဲ့ အချက်အလက်က ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 15 ။ ဩဂုတ် ၁၂ ရက်နဲ့ ၁၃ အတွင်း တရားမဝင်ကုန်သွယ်တဲ့ အမှုပေါင်း(၄၉)မှု၊ ပစ္စည်းတန်ဖိုး စုစုပေါင်း ကျပ်(၄ ဒသမ ၄၈ ဘီလီယံ)ကျော်ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီ သတင်းစာက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကရင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်နဲ့ မကွေးတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းနဲ့ ရန်ကုန်တိုင်းတို့ကနေ လိုင်စင်မဲ့ မော်တော်ယာဉ်၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်တွေ၊ တရားမ

To Page 11

ဝင် ကုန်ပစ္စည်းတင် ရေယာဉ်နဲ့မော်တော်ယာဉ်တွေ၊ သစ်မျိုးစုံလုပ်ငန်းသုံး၊ စားသောက်ကုန်နဲ့ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။

မတ်လ ၂၈ ရက်က လှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ အင်အားပြင်း ငလျင်ကြောင့် တိုင်းနဲ့ပြည်နဲ့ ၆ ခုမှာ ဩဂုတ် ၁၃ ရက်အထိ သေဆုံးသူ (၃,၇၇၃) ယောက်၊ ဒဏ်ရာရသူ ၅,၁၀၄ ယောက်နဲ့ ပျောက်ဆုံးသူ ၃၅ ယောက်ရှိပြီး အဆောက်အအုံတွေတွင်း ပိတ်မိနေသူတွေထဲက အသက်ရှင်သူ ၆၅၃ ယောက်နဲ့ သေဆုံးသူ ၈၅၁ ယောက်ကို ရှာဖွေနိုင်ခဲ့တယ်လို့လည်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Aug 14 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ မိုးကုတ်မြို့အရှေ့ပိုင်း လင်းရောင်ခြည်ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ ငါးပတ်တောင်အနီးကို စစ်တပ်က ဒီနေ့ည ၈ နာရီခွဲခန့်က ဗုံးကြဲမှုကြောင့် သေဆုံးသူ ကလေးငယ်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အပါအဝင် ၂၀ ကျော်ရှိကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်၊ ဒဂုံမြို့သစ် (မြောက်ပိုင်း) မြို့နယ်၊ ၃၄ ရပ်ကွက်၊ ဦးဝိစာရလမ်းမပေါ်မှာ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့(အကယ်ဒမီ)ရွှေစင်ရတနာရွှေဆိုင် ဓားပြတိုက်ခံရပြီး ဆိုင်လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းတယောက် ပြန်လည်ခုခံခဲ့တာကြောင့် ဆိုင်ကရွှေတွေ ပါမသွားဘဲ ဓားပြတယောက်ကို ဖမ်းမိခဲ့ပါတယ်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၂၀၂၁ ကနေ ၂၀၂၅ အတွင်းမှာ ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းက ရွှေဆိုင်တွေ ဓားပြတိုက်ခံရတာ အခုချိန်ထိ(၁၇) ဆိုင် ရှိခဲ့ပါတယ်။

Aug 13 ။ အင်အားပြင်း စစ်ကိုင်းငလျင်ကြီးကြောင့် ပြည်နယ်နဲ့တိုင်း ၁၀ ခုမှာ ကျပ်ကုဋေပေါင်း ၈ သိန်းလောက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ အမျိုးသားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ စုစုပေါင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတန်ဖိုးရဲ့ ၄၅ ％ကျော်က မန္တလေးတိုင်းကမို့ အများဆုံးဖြစ်ပြီး နေပြည်တော်မှာတော့ ၄၄％ လောက် ရှိပါတယ်။

စကစ လက်အောက်ခံ ဗဟိုဘဏ်က စက်သုံးဆီလုပ်ငန်းတွေအတွက် US ဒေါ်လာ ၃၂ သန်း ဒီလထဲမှာ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံရောင်းချမယ်လို့ ကြေညာရာ ဩဂုတ် ပထမသီတင်းပတ်အတွင်းမှာ ဒေါ်လာထုတ်ရောင်းမှု တကြိမ်ရှိပြီး ဖြစ်တာကြောင့် ဒီတကြိမ်နဲ့ဆိုရင် နှစ်ပတ်အတွင်း ထုတ်ရောင်းခဲ့တဲ့ ပမာဏဟာ စုစုပေါင်း ၆၂ သန်းထိ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 12 ။ မြန်မာစစ်တပ်အတွက် စစ်မှုထမ်းတပ်သားသစ်တွေ စုဆောင်းရာမှာ အမျိုးသမီးစစ်မှုထမ်းသင်တန်း အပတ်စဉ် ၁ စတင်ဖွင့်နေပြီဖြစ်ကြောင်း Myanmar Defense & Security Institute - MDSI ရဲ့ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။ လက်ရှိမှာ အမျိုးသားစစ်မှုထမ်းသင်တန်း အပတ်စဉ် ၁၅ ပြီးစီးလို့ အပတ်စဉ် ၁၆ အတွက် တပ်သားသစ် စုဆောင်းတာတွေ စတင်ခဲ့တာပါ။

ငလျင်ဒဏ် ခံခဲ့ရတဲ့ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့ အင်းလေးဒေသမှာ လက်ရှိအချိန်အထိ မိုးရွာပြီး ရေဆက်တိုက်တက်နေတာ ၈ ပေကနေ ၁၀ ပေထိ ရှိနေတာကြောင့် ဒေသခံတွေ နေရာရွှေ့ပြောင်းနေရပေမဲ့ ဖောင်တော်ဦးဘုရားပွဲလုပ်ဖို့ပြင်ဆင်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အင်းလေး ဖောင်တော်ဦး ရုပ်ရှင်တော်မြတ် ၂၁ ဌာန ဒေသစာရီ ကြွချီပူဇော်ခံပွဲကို စက်တင်ဘာ ၂၂ ရက်ကနေ အောက်တိုဘာ ၉ ရက်အထိ ၁၈ ရက်ကြာ ပူဇော်ခံဖို့ သက်ဆိုင်ရာ အစည်းအဝေး ဆုံးဖြတ်ထားကြောင်း သိရပါတယ်။

Aug 11 ။ UNDP က ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း လူငယ် (၇,၀၀၀) ကျော်ကို စာရင်းကောက်ယူမေးမြန်းရာ အဲဒီထဲက ၄၀ ％ က မြန်မာပြည်ထဲမှာ ဆက် မနေလိုကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ အစီရင်ခံစာအရ လူငယ် ၁၀ ဦးမှာ ၄ ဦးက စစ်ကောင်စီရဲ့ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေ အသက်သွင်းပြီးနောက် စစ်မှုမထမ်းချင်လို့ နိုင်ငံထဲကနေ ထွက်ခွာချင်နေတာပါ။ မြန်မာ အောင်ဘာလေ ထီဈေးကွက်မှာ ၁,၀၀၀ ကျပ်တန် ထီလက်မှတ်တစောင်ကို ၁,၅၀၀ ကျပ်ထိ ပေးဝယ်နေရပြီး တဆင့်ခံ ပြန်လည်ဝယ်ယူရောင်းချမယ့်သူတွေ ဈေးတင်ဖြန့်ရာကနေ ဈေးကွက်ထဲ ဈေးနှုန်း မြင့်တက်လာရတာပါ။ အောင်ဘာလေထီကို စစ်တပ်နဲ့ ဆက်နွယ်သူ၊ နိုင်ငံရေးအခြေအနေ စိတ်မဝင်စားသူတွေပဲ ဝယ်ထိုးကြောင်း ထီလောကက ပြောပါတယ်။

Aug 10 ။ တိုက်ပွဲ၊ ငလျင်ဘေးနဲ့ ရေဘေးကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာသူ (၃ ဒသမ ၆ သန်း)နီးပါး ရှိလာပြီလို့ ကုလသမဂ္ဂလူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးရုံး UNOCHA Myanmar ရဲ့သတင်းတွေအရ သိရပါတယ်။

ကယား(ကရင်နီ)ပြည်နယ်ထဲက ကရင်နီတော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ အားကောင်းတဲ့ ဒီးမော့ဆိုမြို့ကို ပြန်ထိန်းချုပ်ဖို့ စစ်တပ်က ထိုးစစ်ဆင်တာတွေ လုပ်လာကြောင်း ကရင်နီအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ထံကနေ BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 09 ။ ၂၀၂၅၊ ဧပြီကနေ ဇူလိုင် အထိ ၄ လတာအတွင်းမှာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းပေါင်း ၃၀ ကျော်ကို စစ်တပ်က လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ဩဂုတ်လ ၈ ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ ၃၇ နှစ်ပြည့် ရှစ်လေးလုံး အရေးတော်ပုံကြီးအထိမ်းအမှတ် ထီးသပိတ် လှုပ်ရှားမှုကို လုံခြုံရေးတင်းကျပ်ထားတဲ့ ရန်ကုန်မြို့ အပါအဝင် နိုင်ငံတဝန်းမှာ ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။

Aug 08 ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသူတွေအတွက် အသက်တမျှအရေးကြီးတဲ့ ART ဆေးကို အရင်လို အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း၊ (NGO) တွေဖွင့်ထားတဲ့ ဆေးခန်းတွေမှာ အလွယ်တကူထုတ်ယူလို့မရတော့ဘဲ ART ဆေးအပါအဝင် တီဘီ နဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက်ပုံမှန်သောက်သုံးရတဲ့ဆေးဝါးတွေကို စစ်ကော်မရှင် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်ခံဆေးရုံတွေမှာသာ ထုတ်ယူခွင့်ပြုပါတော့မယ်။ ဧရာဝတီတိုင်း၊ လပွတ္တာခရိုင်၊ မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်အတွင်းက မိုးစပါးစိုက်ဧက(၁၀,၀၀၀) ကျော်မှာ စပါးဖျက် ရွှေခရုတွေ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးလို့ ပျက်စီးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံ လယ်သမားတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 07 ။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် အာဏာသိမ်းမှုမှာ စစ်တပ်ကို အာဏာလွှဲအပ်ပေးခဲ့တဲ့ ယာယီသမ္မတ ဦးမြင့်ဆွေ ဒီနေ့ မနက်ပိုင်းမှာ ကွယ်လွန်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်က လူငယ်တွေ ပြည်ပထွက်ခွင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စစ်ကောင်စီက ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်လိုက်တာကြောင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ပြုလုပ်မယ့်သူတွေ နည်းလာပြီး ကြိုတင်ရက်ချိန်းကို ရက်ပိုင်းပဲ စောင့်ရတော့တယ်လို့ ပတ်စ်ပို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူတွေက ပြောပါတယ်။ အရင်က နိုင်ငံကူးလက်မှတ်လုပ်ဖို့အတွက် အွန်လိုင်းကနေ ကြိုတင်ရက်ချိန်းယူရာမှာ လနဲ့ချီ စောင့်ဆိုင်းရတဲ့ အခြေအနေ ရှိခဲ့ရာ ဒီနှစ် မတ်လကစပြီး အသက် ၁၈ ကနေ ၃၅နှစ် အတွင်း အမျိုးသားတွေကို ပြည်ပအလုပ်ထွက်လုပ်ခွင့် ပိတ်ထားတဲ့အပြင် အေဂျင်စီတခုချင်းအတွက် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအလိုက် စေလွှတ်ခွင့်မယ့် လုပ်သားဦးရေကိုလည်း ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 06 ။ မတ် ၂၈ ရက်နေ့က လှုပ်ခတ်ခဲ့တဲ့ စစ်ကိုင်းငလျင်ကြီးကြောင့် ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်အိုးအိမ်များစွာ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီးနောက်ပိုင်း စစ်ကောင်စီတပ်က ဆေးရုံဆေးခန်းတွေအပေါ် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေ အရှိန်တိုးမြှင့်စွာ လုပ်ဆောင်လာနေတာကို တွေ့ရကြောင်း NUG က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ဟာ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနဲ့ တည်ငြိမ် အေးချမ်းရေးကော်မရှင်ဖွဲ့ပြီး ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကိုပါ ယူပြီးနောက် ရန်ကုန်၊ ပဲခူး၊ တောင်ငူ စတဲ့ မြို့တွေကို ဆက်တိုက်သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

Aug 05 ။ ကျပ်သိန်း(၅၀၀)ဆု အပါအဝင် ဆုမဲ ၁၁,၀၀၀ ကျော်ဟာ ထုတ်ယူဖို့ ပျက်ကွက်နေပြီး ဒီလကုန်ထိ လာမထုတ်ရင် အခွန်ဘဏ္ဍာအဖြစ် သိမ်းသွားမယ်လို့ အောင်ဘာလေသိန်းဆုဌာနက ကြေညာပါတယ်။

Justice for Myanmar အဖွဲ့ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ စစ်ကောင်စီဟာ ငလျင်ဘေး ကူညီကယ်ဆယ်ရေးအတွက် အနည်းဆုံး US ဒေါ်လာ ၅၅ သန်းကျော် အလှူငွေရထားပြီး ဒါဟာ နိုင်ငံတဝန်းမှာ ပြည်သူတွေကို ကျူးလွန်နေတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေအတွက် စစ်စရိတ်အထောက်အပံ့ ဖြစ်သွားနိုင်ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Aug 04 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက ပိတ်ထားတဲ့ ရန်ကုန်မြို့ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း(ဘားလမ်း)ကို ဒီနေ့မှာ ပြန်ဖွင့်ပေးလိုက်ပြီလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)အစိုးရလက်ထက်ကတော့ အဲဒီလမ်းမှာ လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်ပွဲတော်တွေ၊ ညဈေးတန်းတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ အခုနှစ်အတွင်း သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၅,၀၀၀) ကျော်လာပြီး သေဆုံးသူ အရေအတွက်(၃၀)နီးပါးထိ တိုးလာပါတယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ကူးစက်မှုအများဆုံးက ရန်ကုန်တိုင်းမှာဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားမှု ပိုများနေတာပါ။

Aug 03 ။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေ အင်းလေးဒေသမှာ ရေထပ်တက်လာလို့ ဒေသခံတွေ ရေဘေးရှောင်နေရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဇူလိုင်လကတည်းက ရေတက်နေခဲ့ပြီး ခုလက်ရှိအချိန်မှာတော့ မူလ အင်းရေထက် ၆ ပေလောက်မြင့်တက်နေပြီဖြစ်လို့ (၁) ထပ်အိမ်နဲ့နေကြသူတွေ နေလို့မရတော့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ စစ်တပ်က အရေးပေါ်အခြေအနေ ရုပ်သိမ်းလိုက်ပြီးနောက် မြန်မာပြည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေလုပ်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောခဲ့ပါတယ်။

Aug 02 ။ မန္တလေးမြို့မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁ နှစ်ခွဲကျော်အတွင်း လမ်းဘေး သေဆုံးတဲ့ ပိုင်ရှင်မဲ့ အလောင်းတွေတွေ့တာ ယခင်ကာလထက် ပိုများလာကြောင်း လူမှုကူညီရေးအသင်းတွေက ပြောပါတယ်။ မန္တလေးတိုင်း၊ မိုးကုတ်မြို့က ဂေါင်းဦးကွက်သစ်နဲ့ အောင်သုခရပ်ကွက်အကြားကို ဒီနေ့မနက်ပိုင်းမှာ မြန်မာစစ်တပ်က လေကြောင်းတိုက်ခိုက်ခဲ့တာကြောင့် အရပ်သား (၁၁) ယောက် သေဆုံးပြီး ဒဏ်ရာရသူ (၁၀)ဦးဝန်းကျင် ရှိခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Aug 01 ။ US ကို တင်သွင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အခွန်စည်းကြပ်မယ့် ပမာဏကို နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက် မတိုင်မီ ထပ်မံပြင်ဆင်ခဲ့ရာမှာ အာဆီယံနိုင်ငံတွေထဲမှာ အများစုက ၂၀ ％ ဝန်းကျင်သာ ကျသင့်တော့မှာဖြစ်ပေမဲ့ မြန်မာပြည်ကိုတော့ ၄၀ ％ထိ ကောက်ခံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လာမယ့် ဒီဇင်ဘာလထဲမှာ ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပမယ်လို့ မနေ့က ကျင်းပတဲ့ လုံခြုံရေးကောင်စီအစည်း အဝေးမှာ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပြီး အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ကတော့ "စစ်ကောင်စီ ကျင်းပမယ့် ရွေးကောက်ပွဲအပါအဝင် လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးဟာ တရားမဝင်ဘူး"လို့ သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

July 31 ။ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပနိုင်ဖို့နဲ့ လိုအပ်တဲ့လမ်းညွှန်မှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ဆိုပြီး နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနဲ့ အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်ကို ဖွဲ့စည်းကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင်က ဒီနေ့ ကြေညာပါတယ်။ ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ ကာလုံအစည်းအဝေးအရ စစ်ကောင်စီကို ဖျက်သိမ်းပြီး အသစ်ဖွဲ့စည်းလိုက်တဲ့ကော်မရှင်မှာ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်တာဝန် ယူထားတဲ့ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကပဲ ကော်မရှင်ဥက္ကဋ္ဌရာထူးနဲ့ ယာယီသမ္မတတာဝန်တွေ လွှဲယူသွားမှာပါ။ မြန်မာပြည်၊ ပြည်နယ်၊ တိုင်း ၉ ခုမှာရှိတဲ့ မြို့နယ်ပေါင်း ၆၃ မြို့နယ်ကို အရေးပေါ်အခြေအနေနဲ့ စစ်အုပ်ချုပ်ရေး စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ကြေညာပါတယ်။ ရှမ်းပြည်နယ် ၁၅ မြို့နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ် ၁၄ မြို့နယ်၊ ချင်းပြည်နယ် ၇ မြို့နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ် ၅ မြို့နယ်၊ ကရင်နီပြည်နယ် ၃ မြို့နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ် ၂ မြို့နယ်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း ၉ မြို့နယ်၊ မကွေးတိုင်း ၅ မြို့နယ်နဲ့ မန္တလေးတိုင်း ၃ မြို့နယ် စုစုပေါင်း ၆၃ မြို့နယ်ကို စစ်အုပ်ချုပ်ရေး ကြေညာခဲ့တာပါ။

အရောင်ရင့် မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Reeling from Trump's tariffs, India and China seek a business reboot

Aug 30 | https://tinyurl.com/2vykfmdp

India's Prime Minister Narendra Modi lands in China this weekend with the sting of Donald Trump's US tariffs still top of mind.

Since Wednesday, tariffs on Indian goods bound for the US, like diamonds and shrimp, now stand at 50% – which the US president says is punishment for Delhi's continued purchase of Russian oil.

Thailand grants some Myanmar refugees right to legal work

Aug 27 | https://tinyurl.com/57ms8ty2

Thailand will give legal employment rights to thousands of Myanmar refugees now living in camps along the border between the two countries, the government said on Wednesday, a move that won the praise of the United Nations' refugee agency.

The policy change will grant the right to legal work in Thailand to around 80,000 refugees, many of whom have been living in the camps for more than 40 years, the government said.

India's Russian oil gains wiped out by Trump's tariffs

Aug 26 | https://tinyurl.com/vzuw4jh4

Analysts estimate India has saved at least $17 billion by increasing oil imports from Russia since early 2022. U.S. President Donald Trump's decision to impose additional tariffs of up to 50% on Indian imports could slash exports by more than 40%, or nearly $37 billion, this April-March fiscal year alone, according to New Delhi think-tank Global Trade Research Initiative (GTRI).

Trump saying 600,000 Chinese students could come to the US draws MAGA backlash

Aug 26 | https://tinyurl.com/yzsxdych

President Donald Trump seemingly caught his loyal conservative base off-guard and sparked backlash by saying he would allow 600,000 Chinese students into American universities.

India plans mega dam in Arunachal Pradesh, with eye on China's hydropower station in Tibet

Aug 24 | https://tinyurl.com/mrtwr4wm

The 11.2-gigawatt (GW) USMP has been billed by the Indian government as a "strategic necessity", one that will not just generate electricity, but also counter possible threats posed by the 60GW Medog Hydropower Station. That dam is being built on the Yarlung Tsangpo river in Tibet.

UK delays Chinese embassy ruling after Beijing withholds detail

Aug 23 | https://tinyurl.com/3z4fnu84

The British government on Friday extended the deadline until October to decide on whether to approve China's plans to build the largest embassy in Europe in London after Beijing refused to fully explain why the plans contained blacked out areas.

Postal services in India, Europe to suspend shipment of packages to U.S. over import tariffs

Aug 23 | https://tinyurl.com/y75mhxsb

Postal services in Germany, Denmark, Sweden and Italy said they will stop shipping most merchandise to the U.S. effective immediately. France and Austria will follow Monday, and the United Kingdom Tuesday.

India's government also said the country will temporarily suspend postal deliveries to the United States starting Monday, except letters, documents and gift items of up to $100 in value, the AFP reported.

China's Pop Mart, maker of the Labubu doll, says profit soars nearly 400% in first half

Aug 19 | https://tinyurl.com/ye25ac9w

- China's Pop Mart (9992.HK), opens new tab, which has taken the world by storm with its ugly-cute Labubu doll, reported a nearly 400% first-half net profit on Tuesday on high demand for the toys and a shift towards higher-margin overseas markets.

African Union urges adoption of world map showing continent's true size

Aug 15 | https://tinyurl.com/jk897sp

The African Union has backed a campaign to end the use by governments and international organisations of the 16th-century Mercator map of the world in favour of one that more accurately displays Africa's size.

Created by cartographer Gerardus Mercator for navigation, the projection distorts continent sizes, enlarging areas near the poles like North America and Greenland while shrinking Africa and South America.

How Number of Journalists Killed in Gaza War Compares to WW2, Vietnam, Iraq

Aug 14 | https://tinyurl.com/c5w8mucc

At least 192 journalists and media workers have been killed in Gaza, the West Bank, Israel and in Lebanon since October 2023, the CPJ said in a press release updated on August 12 this year.

In Trump's year of cost-cutting and efficiency, national debt soars past $37 trillion

Aug 13 | https://tinyurl.com/4dncccmt

U.S. national debt has topped $37 trillion, drawing warnings from economists and business leaders. President Trump's plan to repay the debt centers on tariffs, cost-cutting, and growth programs. Critics argue the impact is likely to be minimal.

New Delhi Is Ordered to Round Up Hundreds of Thousands of Stray Dogs

Aug 12 | https://tinyurl.com/zh84uwyr

As hundreds of thousands of dogs ranged as usual around the back streets of India's capital on Tuesday morning, it was the city's humans, dog lovers in particular, who were howling.

On Monday, the Supreme Court of India, with its offices in the center of New Delhi, ruled that the current legal practices for taking care of the city's stray dog population were inadequate. Within eight weeks, the court declared, all strays must be rounded up and detained permanently in shelters.

Japan records nearly 1M more deaths than births in 2024 — as country's population continues to plummet

Aug 7 | https://tinyurl.com/5n8m8mhr

Japan saw nearly 1 million more deaths than births in 2024, marking the country's steepest single-year population decline since the government surveys began nearly six decades ago.

In 2009, Japan's population peaked at around 126.6 million, but has dropped steadily ever since, according to data published by the Ministry of Internal Affairs and Communications on Wednesday.

Myanmar signs deal with Washington lobbyists to rebuild US relations

Aug 7 | https://tinyurl.com/m6taw9kx

A Washington lobbying firm has signed an agreement worth $3 million a year with Myanmar's Ministry of Information to help the long-time military-ruled country rebuild relations with the United States.

According to documents submitted under the U.S. Foreign Agents Registration Act (FARA), the DCI Group signed the agreement with the ministry on July 31, the day Myanmar's military nominally transferred power to a civilian-led interim government ahead of a planned election.

World in $1.5tn 'plastics crisis' hitting health from infancy to old age, report warns

Aug 3 | https://tinyurl.com/4wudz3ev

Plastics are a "grave, growing and under-recognised danger" to human and planetary health, a new expert review has warned. The world is in a "plastics crisis", it concluded, which is causing disease and death from infancy to old age and is responsible for at least $1.5tn (£1.1tn) a year in health-related damages.

Ancient Buddha relics returned to India after $13 million auction is canceled

July 30 | https://tinyurl.com/yre3pxh3

A collection of ancient gems linked to Buddha's remains has been repatriated to India after authorities slammed their planned auction by Sotheby's in Hong Kong.

"A joyous day for our cultural heritage!" Indian Prime Minister Narendra Modi said Wednesday on X.

Poll: 48% of voters say 'Japanese First' works for them

July 28 | https://tinyurl.com/5crw44nk

Sanseito, which champions a "Japanese First" policy, captured 14 Upper House seats, in third place among opposition parties behind the Constitutional Democratic Party of Japan and the Democratic Party for the People.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Aug 30 ။ ချိုင်းနားသမ္မတရှီကျင့်ဖျင်နဲ့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်တို့ ဒီကနေ့ညနေပိုင်းက ချိုင်နားနိုင်ငံ တီယန်ကျင်းမြို့မှာ တွေ့ဆုံပါတယ်။ အာဏာသိမ်းပြီးတဲ့နောက် စစ်ခေါင်းဆောင်ရဲ့ ဒုတိယအကြိမ်မြောက်ချိုင်းနားခရီးစဉ်ဖြစ်ပြီး သမ္မတရှီနဲ့ ချိုင်းနားမှာပထမဆုံးတွေ့ခွင့်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံဆန္ဒပြပွဲအတွင်း ဒေသဆိုင်ရာလွှတ်တော်အဆောက်အအုံ မီးရှို့မှုမှာ လူ ၃ ယောက် သေဆုံးပြီး ၅ ယောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။

Aug 29 ။ ဇူလိုင်လနောက်ပိုင်း ရုရှားရဲ့ ယူကရိန်းနိုင်ငံမြို့တော် ကီယက်ဗ်မြို့အပေါ် အပြင်းထန်ဆုံး တိုက်ခိုက်မှုမှာ လူ ၂၃ ယောက်ထက်မနည်း သေဆုံးပြီး ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) ရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်ရုံးပါ ထိခိုက်သွားခဲ့ပါတယ်။

မကြာ သေးမီနှစ်တွေအတွင်း ဂျပန်ဟာ စစ်ပွဲဆန့်ကျင်ရေးဝါဒ အခြေပြုဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေရဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ဆက်တိုက်ချိုးဖောက်နေခဲ့ပြီး အမေရိကားနဲ့ ဂျပန်၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ဩစတြေးလျတို့ကြား ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကို ချိုင်းနားက ဆန့်ကျင်တယ်လို့ ချိုင်းနား ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ပြောခွင့်ရ ကျန်းရှောင်းဂံက ပြောပါတယ်။

Aug 28 ။ ထိုင်း မြန်မာ နယ်စပ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ မြန်မာ ဒုက္ခသည်တွေကို တရားဝင်အလုပ်လုပ်ခွင့် ပေးဖို့ ထိုင်း အစိုးရ အဖွဲ့ က သဘောတူ လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံ ရဲ့ ခရိုင် ၄ ခုက ဒုက္ခသည် စခန်း ၉ ခုမှာ နေထိုင်တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေဟာ စခန်းပြင်ပ ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ရရှိတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စပိန်နိုင်ငံရဲ့ နှစ်ပတ်လည် ခရမ်းချဉ်သီး ပစ်ပေါက်ပွဲတော်ကို ဩဂုတ် ၂၇ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပခဲ့ပြီး လူပေါင်း ၂၂,၀၀၀ ကျော်ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ပါတယ်။

အိန္ဒိယက ရုရှားရေနံဝယ်လို့ သက်သာတဲ့ ငွေပမာဏထက် ဩဂုတ် ၂၇ ရက်မှာ စတင်သက်ဝင်တဲ့ ထရမ့်ပ်ရဲ့ ထပ်တိုးစည်းကြပ်ခွန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကြောင့် နစ်နာတဲ့ ပမာဏက ၂ ဆကျော် ပိုများနေတယ်လို့ ရိုက်တာသတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 27 ။ နိုင်ငံတော်ဘဏ္ဍာငွေတွေကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်နဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့သီတင်းပတ်က ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရတဲ့ သမ္မတဟောင်း ရာနေးလ်ဝစ်ကရာမန်ဆင်းဂ်ကို ကိုလံဘိုမြို့တော်ရှိ သီရိလင်္ကာတရားရုံးက အာမခံပေးခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကားကောလိပ်တွေမှာ ချိုင်းနားကျောင်းသားတွေ မရှိရင် ရှုံးကန်ရလိမ့်မယ်လို့ အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်လ်ထရမ့်ပ်က ဩဂုတ် ၂၆ ရက် ထိပ်တန်းအရာရှိတွေနဲ့ ကက်ဘိနက် အစည်းအဝေးမှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ပေါ့ပ်စတား တေလာဆွစ်နဲ့ NFL ဘောလုံးသမား ထရာဗစ်ကဲတို့ဟာ လက်ထပ်ဖို့ စေ့စပ်လိုက်တဲ့အကြောင်း ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ဩဂုတ် ၂၆ ရက်က ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Aug 26 ။ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု၊ ပိုးကျမှုအပြင် ကိုကိုးအစိုက်များတဲ့ အနောက်အာဖရိကက အပင်တွေ အိုလာကြတဲ့အတွက် ကိုကိုးအထွက် ကျသွားတာကြောင့် ချောကလက်လုပ်တဲ့ ကိုကိုး ဈေးကလည်း သမိုင်းမှာ မကြုံစဖူး တစ်တန်ကို ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ကျော်အထိ တက်သွားခဲ့ပြီး ပုံမှန် ဈေးထက် ၄ ဆ မက တက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရမှာ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည် ၁ ဒသမ ၃ သန်းအတွက် အရင်းအမြစ်တွေ ထပ်ခွဲဝေပေးဖို့ နယ်ပယ်မရှိတော့ဘူးလို့ အစိုးရအကြံပေးအရာရှိချုပ် မူဟမ်မဒ်ယူနွတ်စ်က ဩဂုတ် ၂၅ ရက်မှာ ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ် အီလွန်မတ်စ်ခ် ပိုင်ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်း ၂ ခုက Apple နဲ့ OpenAI ကုမ္ပဏီတွေကို ဥပဒေနဲ့မညီတဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုပြီး တရားစွဲလိုက်ပါတယ်။

Aug 25 ။ ဟိမဝန္တာကနေ စီးဆင်းလာတဲ့ သမိုင်းဝင်မြစ်ကြီးရဲ့ မြစ်ဖျားမှာ ချိုင်းနားက ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးဆည် တည်ဆောက်မှုရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို တန်ပြန်ဖို့ အိန္ဒိယကလည်း အဲဒီမြစ်အောက်ပိုင်း သူ့နိုင်ငံတွင်းမှာ အကြီးဆုံး ဆည်ကြီးတခု အမြန်တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်လို့ ရိုက်တာသတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ကမ္ဘောဒီးယား ပါလီမန်အမတ်တွေဟာ ပြည်ပနိုင်ငံတွေနဲ့ ပူးပေါင်းကြံစည်သူတွေရဲ့ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် ရုပ်သိမ်းနိုင်မယ့် ဥပဒေကြမ်းတရပ်ကို ဩဂုတ် ၂၅ ရက်က အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။

Aug 24 ။ တိုက်ခိုက်ရေး စွမ်းရည်မြင့်မားပြီး ထူးခြားတဲ့ နည်းပညာကို သုံးထားတယ်ဆိုတဲ့ ခရုဇ် ဒုံးကျည်တွေနဲ့ ဒရုန်းတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ လေကြောင်းကာကွယ်ရေးဒုံးကျည်သစ် နှစ်မျိုးကို စမ်းသပ်ခဲ့ကြောင်း မြောက်ကိုရီးယားက ပြောကြားပါတယ်။

နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများ ဝင်လာတာဟာ မကြာသေးမီနှစ်တွေအတွင်း ယူရိုဇုန်ရဲ့ စီးပွားရေးကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့ပြီး အလုပ်ချိန်တိုတိုမှာ အမှန်တကယ် ပေးရတဲ့ လုပ်ခလစာတွေကို လျှော့ချပေးခဲ့တယ်လို့ ဥရောပဗဟိုဘဏ် ဥက္ကဋ္ဌ ခရစ္စတင်း လာဂတ် က ပြောလိုက်ပါတယ်။

Aug 23 ။ ၂၀၂၆ ကမ္ဘာ့ဖလား မဲခွဲမယ့်နေရာကို ဝါရှင်တန်မှာရှိတဲ့ ဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီစင်တာမှာ ပြုလုပ်မယ်လို့ အမေရိကားသမ္မတ ထရမ့်ပ်က ပြောပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင် ကင်မ်ဂျုံအန်းဟာ ရုရှားနိုင်ငံအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရင်း ကျဆုံးသွားတဲ့ သူ့နိုင်ငံက စစ်သည်တွေကို ဂုဏ်ပြုအောက်မေ့တဲ့ အခမ်းအနားတွေကို ဆက်တိုက်ကျင်းပပေးခဲ့ ပါတယ်။

Twitter အဖြစ် လူသိများခဲ့တဲ့ X ဆိုရှယ်မီဒီယာကုမ္ပဏီရဲ့ ဝန်ထမ်းဟောင်းတွေက ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူ အီလွန်မတ်စ်ခ်ကို တရားစွဲဆိုထားရာမှာ ဒေါ်လာ သန်း ၅၀၀ နဲ့ အမှုကျေအေးဖို့အတွက် အကြိုသဘောတူညီချက် ရရှိခဲ့ပါတယ်။

Aug 22 ။ အစ္စရေး ဝန်ကြီးချုပ် ဘင်ဂျမင် နေတန်ညာဟုက ဟာမားစ်တွေ ဖမ်းထားတဲ့ အစ္စရေး ဓားစာခံတွေ အားလုံး လွှတ်ပေးဖို့နဲ့ ဂါဇာ စစ်ပွဲ အဆုံးသတ်ရေး အတွက် အစ္စရေး တောင်းဆို ထားတဲ့ အချက်တွေ နဲ့ အညီ စေ့စပ် ညှိနှိုင်းမှုတွေ စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ အမိန့်ပေးထားကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အသက်အကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့ အဘွားအို အီသဲလ်ကတ်တာဟမ်ဟာ သူ့ရဲ့ အသက် ၁၁၆ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ပွဲကို မိသားစုနဲ့အတူ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၊ အင်္ဂလန်၊ ဆာရီးက သူ့နေအိမ်မှာပဲ တိတ်တဆိတ်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း သက်ဆင်ရှင်နာဝပ်ဟာ တော်ဝင်ဘုရင်မင်းမြတ်ကို သိက္ခာကျစေတဲ့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းမှုနဲ့ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာတရားရုံးမှာ အမှုရင်ဆိုင်နေရတာမှာ ဩဂုတ် ၂၂ ရက် ဒီကနေ့မနက်ပိုင်းမှာတော့ တရားသူကြီးက အဆိုပါအမှုကို ပယ်ချလိုက်တယ်လို့ ထိုင်းသတင်းတွေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 21 ။ အမေရိကား ရွေးကောက်ပွဲကာလမှာ ဒေါ်လာ ၁ သန်း မဲပေါက်နိုင်တယ်ဆိုပြီး အခြေခံဥပဒေကို ထောက်ခံကြောင်း လျှောက်လွှာမှာ လိမ်လည်လက်မှတ်ထိုးခိုင်းမှုနဲ့ မဲဆန္ဒရှင်တချို့က စွပ်စွဲထားတဲ့ အမှုကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ် အီလွန်မတ်စ်ကို ပြည်ထောင်စုတရားသူကြီးတယောက်က အမိန့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ လက်စ်ကာလာပြည်နယ်၊ အီစတာကွေးစလာဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးနယ်ရှိ အဝေးပြေးလမ်းမတလျှောက်မှာ ဩဂုတ် ၁၉ ရက် အစောပိုင်းက လူခေါင်း ၆ လုံးကို အာဏာပိုင်တွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးတဲ့နောက် စတင် စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပါတယ်။

Aug 20 ။ ဘန်ကောက်ဘဏ်ရှိ အကောင့်တချို့ကို ယာယီပိတ်သိမ်းလိုက်ပြီး ပိတ်သိမ်းလိုက်တဲ့ အကောင့်တွေထဲ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ အသုံးပြုနေတဲ့ဘဏ်အကောင့်တွေ အများအပြားပါဝင်နေနတယ်လို သိရပါတယ်။

၂၀၂၃ အောက်တိုဘာ ၇ ရက်ကတည်းကစတဲ့ အစ္စရေး-ဂါဇာစစ်ပွဲအတွင်း သတင်းထောက် ၁၉၂ ဦးလောက် သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ သတင်းသမားများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကော်မတီ CPJ က ဖော်ပြပါတယ်။

Aug 19 ။ ယူကရိန်း-ရုရှား စစ်ပွဲအရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဇလန်းစကီး အပါအဝင် ဥရောပခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်ရဲ့ ဆွေးနွေးမှုမှာ ယူကရိန်းအတွက် လုံခြုံရေးအာမခံချက် ရရှိရေးနဲ့ ထရမ့်ပ်၊ ဇလန်းစကီး၊ ပူတင် သုံးပွင့်ဆိုင်ဆွေးနွေးပွဲ ဖြစ်ပေါ်လာရေး အလားအလာတွေကို အဓိက ညှိနှိုင်းခဲ့ကြပါတယ်။

မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံဟာ နျူကလီးယားလက်နက် တပ်ဆင်မှုကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ချဲ့ထွင်ဖို့ လိုအပ်နေပြီး အမေရိကား-တောင်ကိုရီးယား စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကလည်း စစ်ပွဲဖြစ်စေချင်နေတဲ့ အကြံအစည်ကို ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြနေတဲ့ သဘောထားဖြစ်ကြောင်း ကင်မ်ဂျုံအန်းက ပြောပါတယ်။

Aug 18 ။ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ ထိုင်း-မြန်မာ ချစ်ကြည်ရေးတံတားအမှတ် ၂ ကို ဒီကနေ့ကစပြီး ဖြတ်သန်းခွင့်မပြုတော့ဘဲ ယာယီပိတ်ထားလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်ခန့်ကလည်း မဲဆောက်ဘက်မှာ ကုန်ကားရာနဲ့ချီ မြန်မာပြည်ဘက်ကို ဝင်ခွင့် စောင့်ဆိုင်းနေရတာတွေ ရှိပါတယ်။

ကနေဒါလေကြောင်းလိုင်း Air Canada ရဲ့ လေယာဉ်အမှုထမ်းတွေဟာ ဩဂုတ် ၁၇ ရက်မှာ အလုပ်ပြန်ဆင်းဖို့ အစိုးရကျောထောက်နောက်ခံပြု အလုပ်သမားဘုတ်အဖွဲ့ရဲ့ နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက်ထက် ကျော်လွန်ဆန္ဒပြနေကြပြီး နိုင်ငံရဲ့ အကြီးဆုံးလေကြောင်းလိုင်းမှာ လုပ်ငန်းပြန်စဖို့ နှောင့်နှေးစေခဲ့ပါတယ်။

Aug 17 ။ မက္ကဆီကိုအာဏာပိုင်တွေဟာ ဩဂုတ် ၁၅ ရက်က နိုင်းရစ်ထ်ပြည်နယ်ရှိ လျှို့ဝှက် ဓာတုဆေးဝါး ဓာတ်ခွဲခန်းကို ဖြိုဖျက်ပစ်ခဲ့ကြောင်း ကြေညာခဲ့ပြီး စိတ်ကြွမူးယစ်ဆေး ၁၂ တန်ကျော်ကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ကြောင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Aug 16 ။ ဟေတီနိုင်ငံမှာ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းတွေကို တိုက်ဖျက်ပြီး နိုင်ငံရဲ့ အခွန်ကောက်ခံမှုစနစ်ကို ပြန်လည် ထူထောင်မယ့် အခန်းကဏ္ဍ တခုမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အမေရိကားရေတပ်အထူး စစ်သားဟောင်း ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂလိကလုံခြုံရေးအမှုဆောင် အဲရစ်ခ်ပရင့်စ်ဟာ ၁၀ နှစ်စာ သဘောတူစာချုပ် ချုပ် လိုက်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

Aug 15 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ပြီးခဲ့တဲ့လပိုင်းက ဘုန်းကြီးများစွာနဲ့ ဖောက်ပြန်ခဲ့တဲ့ ဒါယိကာမ ဇီကာဂေါက်ဖ် ဖမ်းဆီးခံရပြီးတဲ့နောက် မကြာခင်မှာဘဲ နောက်ထပ် ခရိုင်အဆင့် သံဃမဟာနာယကဆရာတော်နဲ့ ဒါယိကာမ တယောက်တို့ လူမှုရေး ဖောက်ပြန်မှု ထပ်မံပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

Aug 14 ။ ရုရှားက ယူကရိန်းကျူးကျော်စစ်ပွဲ ကို ဆက်ဆင်နွှဲနေတာနဲ့ အတူ သူ့ နိုင်ငံတွင်းမှာဖြစ်လာတဲ့ အလုပ် သမား ရှားပါးမှု ကို ပြန်ဖြည့်တင်းနိုင်ဖို့အတွက် ထောင်သောင်းချီတဲ့ မြောက်ကိုရီးယား အလုပ်သမားတွေ ရုရှားကို ပို့ဆောင်တာခံနေရပါတယ်။

ကမ္ဘောဒီးယားနယ်စပ် ကျန်ထပူရီခရိုင်၊ သစ်သီးခြံတွေမှာ လမ်းယိုင်းသီး ဆွတ်ခူးဖို့ ထိုင်းအလုပ်သမား ၃၀,၀၀၀ ကျော် အရေးပေါ်လိုအပ်နေတယ်လို့ ပြည်သူ့ပါတီရဲ့ ကျန်ထပူရီ လွှတ်တော်အမတ် ယန်ထိချားဘိုးဖိန်ရဲ့ ပြောဆိုချက်ကို ကိုးကားပြီး ထိုင်းသတင်းတွေမှာ ဖော်ပြ ပါတယ်။

သမ္မတဟောင်း ဂျိုးဘိုင်ဒင်ရဲ့ သားဖြစ်သူ ဟန်တာဘိုင်ဒင်အနေနဲ့ လက်ရှိသမ္မတကတော် မယ်လာနီယာထရမ့်ပ် အပေါ် ပြောဆိုခဲ့တာတွေအတွက် မတောင်းပန်ဘူးဆိုရင် နစ်နာကြေး ဒေါ်လာ ၁ ဘီလီယံ ရလိုကြောင်း တရားစွဲဆိုသွားမယ်လို့ သိရပါတယ်။

Aug 13 ။ တန်ဖိုးကြီးစိန်ဘယက် အပါအဝင် ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ လာဘ်ယူမှု စွဲချက်နဲ့ စွပ်စွဲခံနေရတဲ့ တောင်ကိုရီးယားသမ္မတဟောင်း ယွန်းဆွတ်ခ်ယိုးရဲ့ ဇနီး ကင်မ်ကွန်ဟီးကို တရားရုံးက စစ်ဆေးနေစဉ်မှာပဲ ဩဂုတ် ၁၂ ရက် ညနေပိုင်းက ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ပြီး ဖမ်းဆီးလိုက်ပါတယ်။

အစ္စရေးတပ်ဖွဲ့တွေဟာ ဂါဇာစီးတီးကို သိမ်းပိုက် ထိန်းချုပ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေချိန်မှာပဲ လေကြောင်းကနေ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ အကြီးအကျယ် လုပ်ဆောင်နေတယ်လို့ ဟားမတ်စ်လက်အောက်ခံ အရပ်ဘက်ကာကွယ်ရေးအေဂျင်စီက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Aug 12 ။ အမေရိကားနဲ့ ချိုင်းနားတို့ကြား အခွန်တိုးမြှင့်ကောက်ခံမယ့် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချိန် မတိုင်ခင် နာရီပိုင်းအလိုမှာပဲ ဆိုင်းငံ့ကာလကို နောက်ထပ် ရက် ၉၀ သက်တမ်းတိုးဖို့ နှစ်ဖက်စလုံးက သဘောတူညီခဲ့ပါတယ်။

ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ ဖာဒီနန်မားကို့စ် ဂျူနီယာက ချိုင်းနားနဲ့ ထိုင်ဝမ်ကြား ပဋိပက္ခပေါ်လာရင် ဒီကြားထဲ ဖိလစ်ပိုင်အစိုးရကမလွှဲမသွေ ဆွဲခေါ်ခံရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ သူ့မှတ်ချက်ကို ချိုင်းနားပြည်မကြီး အစိုးရက မှားယွင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားတယ်လို့ ဩဂုတ် ၁၁ ရက်မှာ ပြောလိုက်ပါတယ်။

Aug 11 ။ ကောင်ရေက တသန်းလောက်ရှိမယ့် ဒေလီရဲ့ ခွေးလေခွေးလွင့်တွေကို လမ်းပေါ်ကနေ ခွေးဘေးမဲ့ခြံတွေကို ပို့ဖို့ အိန္ဒိယထိပ်တန်းတရားရုံးက ဒေလီနဲ့ ဆင်ခြေဖုံးက အာဏာပိုင်တွေကို အမိန့်ချခဲ့ပါတယ်။ ခွေးကိုက်လို့ ခွေးရူးရောဂါ ဖြစ်ပွားတာတွေ မြင့်တက်လာမှာစိုးလို့ ရှစ်ပတ်အတွင်း ခွေးတွေကို အပြီး ရွှေ့ဖို့ အချိန်ပေးထားကြောင်း တရားရုံးက ဖော်ပြပါတယ်။

အယ်လ်ဂျာဇီးယား သတင်းထောက်တယောက်ကို ဟားမတ်စ်အဖွဲ့ငယ်တခုရဲ့ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်တယ်လို့ အစ္စရေးက စွပ်စွဲပြီး ပစ်မှတ်ထား လုပ်ကြံခဲ့ရာမှာ စုစုပေါင်း သတင်းထောက် ၅ ယောက်အထိ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

Aug 10 ။ အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ရဲ့ အမေရိကပဓာန မူဝါဒလိုပဲ သူတို့ကလည်း "ဂျပန်လူမျိုးသာ ပထမ" ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်နဲ့ ရွေးကောက်ပွဲဝင်ပြီးနောက်မှာ အာဏာရ လစ်ဘရယ် ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ(LDP)နဲ့ နိုင်ငံရေးအကျပ်ကြုံနေတဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ရှီဂဲရု အီရှီဘာ တို့ထက် ချွန်ပြီး Sanseito ပါတီထွက်ပေါ် လာခဲ့ပါတယ်။

Aug 9 ။ အမေရိကားအစိုးရနဲ့ ဆက်ဆံရေးပြန်ကောင်းချင်တဲ့ အာဏာသိမ်းမြန်မာစစ်တပ်က သူတို့ကို ထောက်ခံလာအောင် စည်းရုံးဆွဲဆောင်ပေးဖို့အတွက် အမေရိကား lobby firm အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်တဲ့ DCI group ကို ငှားရမ်းလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်လ်ထရမ့်ပ်ဟာ ဩဂုတ် ၁၅ ရက်မှာ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမီယာ ပူတင်နဲ့ အလာစကာမှာ စစ်ပွဲအဆုံးသတ်ရေး ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမယ်လို့ ထရမ့်ပ်က ဩဂုတ် ၈ ရက်မှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Aug 8 ။ OpenAI ဟာ GPT-5 AI မော်ဒယ်ကို ဩဂုတ် ၇ ရက်မှာ စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကား ချစ်ပ်ပြားကုမ္ပဏီကြီး Intel ရဲ့ စီအီးအို လစ်-ဘုတန်ဟာ ချိုင်းနားစစ်ဘက်နဲ့ ဆက်နွှယ်မှုတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် ချက်ချင်းနုတ်ထွက်ဖို့ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Aug 7 ။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ မနှစ်တုန်းက မွေးဖွားမှုနှုန်းထက် သေဆုံးမှုနှုန်းက တစ်သန်းနီးပါး ရှိခဲ့ပြီး အစိုးရစစ်တမ်းတွေ စတင် ပြုစုခဲ့တဲ့ ၁၉၆၈ ခုနှစ်ကတည်းကဆိုရင် နှစ်စဉ် လူဦးရေ ကျဆင်းမှု အများဆုံး ဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ရုရှားနဲ့ ယူကရိန်းကြား အပစ်ရပ်ကြဖို့ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က အကြိမ်ကြိမ်တိုက်တွန်းနေပေမဲ့ အိမ်ဖြူတော်ကို သူပြန်လည်ရောက်လာခဲ့တဲ့ ဇန်နဝါရီလ ကတည်းကဆိုရင် ရုရှားက ယူကရိန်းကို ဒရုန်းတွေ၊ ဒုံးကျည်တွေတိုက်ခိုက်မှု အရင်ထက် ၂ ဆ ပိုပြီးပြုလုပ်နေတယ်လို့ BBC Verify ရဲ့ သုတေသနအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။

Aug 6 ။ ဂျပန်နိုင်ငံက ဟီရိုရှီးမား မြို့မှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက အမေရိကားက အဏုမြူဗုံး ကြဲချခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း ၈၀ ပြည့်တဲ့ အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက အဏုမြူဗုံးနဲ့ ရေဒီယို သတ္တိကြွမှုတွေကြောင့် ရလာတဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ လူပေါင်း ၁၄၀၀၀၀ လောက် သေဆုံးခဲ့ကြရပါတယ်။

စစ္စလီကျွန်းကို အီတလီပြည်မကြီးနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးမယ့် ကမ္ဘာ့အရှည်ဆုံး ကြိုးတံတား တည်ဆောက်ဖို့ ယူရို ၁၃ ဒသမ ၅ ဘီလီယံ တန်ဖိုးရှိ စီမံကိန်းကို အီတလီအစိုးရက အပြီးသတ်ခွင့်ပြုချက် ပေးလိုက်ပါတယ်။

Aug 5 ။ တအာင်းအမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်မတော်(TNLA)ရဲ့ စစ်ရေးအပေါ် ချိုင်းနားအစိုးရဖိအားဆက်ရှိနေတာကြောင့် ချိုင်းနားကမကထပြုလုပ်မှုကြောင့် TNLA နဲ့ စစ်တပ်တို့ ထပ်မံတွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲလည်း အခုဩဂုတ်လထဲမှာပဲ ပြုလုပ်ဖို့ရှိနေပါတယ်။

Tesla ကုမ္ပဏီ ဘုတ်အဖွဲ့က စီအီးအို အီလွန်မတ်စ်ခ်အတွက် အမေရိကားဒေါ်လာ ၂၉ ဘီလီယံလောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရှယ်ယာအသစ် ချီးမြှင့်မှုကို အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။

Aug 4 ။ မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့မှာ ဩဂုတ်လ (၄) ရက်နေ့ကနေ (၇) ရက်နေ့အထိ မြန်မာ့အရေးအတွက် အတိုက်အခံတော်လှန်ရေး အင်အားစုတွေဘက်က သက်ဆိုင်သူတွေ ပါဝင်တဲ့ အစည်းအဝေးတရပ်ကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG အပါအဝင် အဖွဲ့ ၃၀ ကျော်နဲ့ ပြုလုပ်နေပါတယ်။

ရေနံတင်ပို့တဲ့ နိုင်ငံများအဖွဲ့ (OPEC) နဲ့ မဟာမိတ်နိုင်ငံများအဖွဲ့ OPEC+ ဟာ စက်တင်ဘာလမှာ တနေ့ကို ရေနံစည်ပေါင်း ၅၄၇,၀၀၀ (bpd) တိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်မယ်လို့ ဩဂုတ် ၃ ရက်မှာ ကြေညာပါတယ်။

Aug 3 ။ ဂျပန်နိုင်ငံဟာ ၃ နှစ်ဆက်တိုက် အပူဆုံး ဇူလိုင်လ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

ပိုလန်နိုင်ငံဟာ သူ့နိုင်ငံရဲ့ တိုက်ခိုက်ရေးတင့်ကားတွေကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့အတွက် တောင်ကိုရီးယားရဲ့ စက်မှုနဲ့ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဟျွန်ဒိုင်းရိုတမ်ကုမ္ပဏီနဲ့ ဒေါ်လာဘီလီယံပေါင်း များစွာတန်ဖိုးရှိတဲ့ ဒုတိယမြောက် သဘောတူညီချက်ကို ဩဂုတ် ၁ ရက်မှာ လက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့ပါတယ်။

Aug 2 ။ အခွန်ကောက်ခံမှုကနေ ရရှိတဲ့ အမြတ်ငွေတွေကို နိုင်ငံသားတွေဆီ ပေးဖို့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ အမေရိကားသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်က ပြောပါတယ်။

လစ်သူယေးနီးယားဝန်ကြီးချုပ် ဂင်းတောက်တပ်စ်ပါလုစ်ကပ်စ်ဟာ သူ့ခယ်မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ကုမ္ပဏီနဲ့ သူ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတို့ ဆက်နွှယ်နေမှုတွေကြောင့် ဖိအားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီးနောက်မှာ ရာထူးကနေ အနားယူတော့မယ်လို့ ဇူလိုင် ၃၁ ရက်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Aug 1 ။ နိုင်ငံပေါင်း ၇၀ ကို အခွန်နှုန်းထား အသစ်တွေ ကောက်ခံဖို့ သမ္မတ ဒေါ်နယ် ထရမ်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချိုင်းနားနဲ့ ကနေဒါ နိုင်ငံတွေက ဝေဖန်လိုက်ပါတယ်။

ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှာ အကျဉ်းချခံထားရတဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း အင်မရန်ခန်းရဲ့ PTI ပါတီဝင် ၁၀၈ ယောက်ကို စစ်တပ်ဆန့်ကျင်ရေး ဆန္ဒပြပွဲတွေ ဖြစ်ပွားစဉ်က ပါဝင်မှုကြောင့် ထောင်ဒဏ်အသီးသီး ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင်က အစိုးရသစ်နဲ့ နိုင်ငံတော် လုံခြုံရေးနဲ့ အေးချမ်းသာယာရေး ကော်မရှင် ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး လာမယ့် ဒီဇင်ဘာနဲ့ ၂၀၂၆ ဇန်နဝါရီလတွေမှာ ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပမယ်လို့ ပြောဆိုထားပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာပဲ ဂျပန် နိုင်ငံနဲ့ ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးတို့က နိုင်ငံတော် အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားတွေ အားလုံးကို ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

July 31 ။ ဆီးရီးယားမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်က ဂျော်ဒန် လေယာဉ်မှူးတဦးကို ဖမ်းဆီးပြီး လှောင်အိမ်ထဲမှာ မီးရှို့သတ်ဖြတ်မှုနဲ့ ဆွီဒင်က ဂျီဟတ်ဝါဒီ တဦးကို ထောင်ဒဏ်တသက် ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းနဲ့ ကမ္ဘောဒီးယား ၂ နိုင်ငံကြား ဖြစ်ပွားနေတဲ့ နယ်စပ်ပဋိပက္ခကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ခရီးသွားကဏ္ဍကို သိသိသာသာ ရိုက်ခတ်လာခဲ့ပြီး အဓိကခရိုင် ၉ ခုမှာ ဟိုတယ်အခန်းတွေ ဘွတ်ကင်ဖျက်သိမ်းမှုတွေ ရှိလာခဲ့တယ်လို့ The Nation Thailand သတင်းမှာ ဇူလိုင် ၃၁ ရက်က ဖော်ပြပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

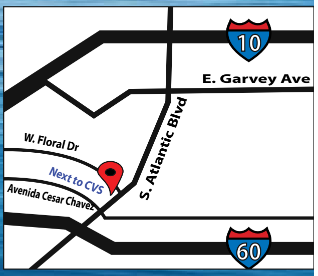
Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်းချိန်း

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

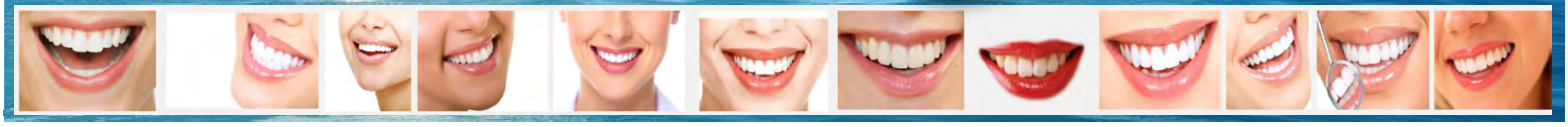
牙科

ခနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

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



ATTEND MY VIRTUAL HOME BUYING SEMINAR

NEXA Mortgage

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

EQUAL HOUSING LENDER
MLO BOX

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

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

GOOD KHIN GEMS
GKG LLC
GLOBAL CLAIMS ASSOCIATES

Khin Goodkin, GIA GG, AJP, RGA, CMA (NAJA),
Certified Master Appraiser from NAJA (National Association of Jewelry Appraisers)

လိုင်စင်ရ ကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့် ရာဖြတ်

ကျောက်မျက်တန်ဖိုး ဆုံးဖြတ်ရခက်နေပါသလား?
လိုင်စင်များရ အမေရိကန်ကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

- လေလံဆွဲရန်ကူညီပေးသည်။
- စိန်ကျောက်မျက်ရတနာများအား စိတ်ကြိုက်ဒီဇိုင်းဖြင့်အထည်ခတ်ပေးပြီး အရည်အသွေးနှင့်စံနှုန်းကို မှတ်တမ်းတင်သတ်မှတ်ပေးသည်။
- မိမိအာမခံထားတဲ့ပစ္စည်းပျောက်ဆုံး/ပျက်စီးခဲ့လျှင် အသစ်ပြန်လုပ်၊ အစားပြန်ရှာပေးသည်။
- အမေရိကားနှင့်နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီစွာ ကျောက်မျက်တန်ဖိုးဆုံးဖြတ်ပေးသည်။
- တန်ဖိုးရှိကျောက်မျက်ရတနာများ ဝယ်/ရောင်းတွင် အကြံညာဏ်ပေးသည်။

Good Khin Gems, LLC. 1400 Wantagh Avenue - Suite 103 Wantagh, NY 11793
(516) 308-4787 www.gkg-llc.com info@gkg-llc.com

RE/MAX® Innovations

▸ BUY
▸ SELL
▸ INVEST

Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame

PLATINUM CLUB TEAM AWARD

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

Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran

RE/MAX ®

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

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

Owensboro, KY တိသရဏာရာမကျောင်းတိုက်ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူ

photo- အရှင်ဝေဠုဒ္ဓသာသ Facebook

Owensboro, Kentucky ရှိ တိသရဏာရာမကျောင်းတိုက်၊ ကုသိုလ်ရှင်များ၏ ၂၀၂၅ခုနှစ် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူခြင်း အခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၃က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၇ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက နေ့ဆွမ်း၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့်လှူဖွယ်များ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ပုံ (ဝဲဖက်)

Fort Wayne, IN သုခကံသာကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဦးဝိစက္ခဏာ၏ ပုံတူရုပ်ထု ဖွင့်လှစ်

Fort Wayne, Indiana ရှိ သုခကံသာကျောင်းတိုက်နှင့် ရန်ကုန်ဓမ္မရက္ခိတ စာသင်တိုက် တည်ထောင်သူဦးစီးပဓာနနာယကဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဦးဝိစက္ခဏာ၏ ပုံတူရုပ်ထုဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်၂၄ က ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် သံဃာတော်၂၁ပါးကို နေ့ဆွမ်းနှင့် ဝါဆိုသင်္ကန်းများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ဒေသ္သပရိသတ်တရာကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ သုခကံသာကျောင်းတိုက်တည်ထောင်သူ အရှင်ဝိစက္ခဏာသည် လွန်ခဲ့သောငါးနှစ်ကာလ၊ Covid ကာလအတွင်း သက်တော်၅၀အရွယ်တွင် ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပြီး ဆရာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို ရည်စူးပြီး ပုံတူရုပ်ထု ထုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး။

Nashville, TN သာသနာ့ဗိမာန်ကျောင်း ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

Nashville, Tennessee တွင် တည်ရှိသော သာသနာ့ဗိမာန်ကျောင်း ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်၉ က ကျင်းပခဲ့ရာ ပင့်သံဃာများအပါအဝင်သံဃာတော်၉ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကုသိုလ်ရှင်၅၀ခန့်က ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

(ဝဲဖက်) ဓာတ်ပုံ- သာသနာ့ဗိမာန်ကျောင်းတိုက်။

Sacramento, CA သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းဝါဆိုသင်္ကန်းလှူဒါန်းပွဲ

Sacramento, California ရှိ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်။ ၁၂ ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲကို ဩဂုတ်၁၂၊ ၂၀၂၅ က ကျင်းပခဲ့ရာ Sacramento နှင့် Bay Area တို့မှ ကုသိုလ်ရှင်၁၀၀ခန့် က ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်တောသနနှင့်ပင့်သံဃာများအပါအဝင် သံဃာ၇ပါးကို ကုသိုလ်ရှင်များက စုပေါင်းဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ခဲ့ကြသည်။ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်သည် Sacramento သာမက Bay Area နှင့် Central Valley ရှိ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် တရားစခန်းများ၊ ရိုးရာပွဲတော်များကျင်းပပေးလျက်ရှိပြီး ယခုအခါ ဆောင်လုပ်ဆဲ ဓမ္မာရုံကျောင်းဆောင်ကြီးအတွက် ကုသိုလ်ရှင်များ ပါဝင်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

Sasana Gonyi Kyaung- Zelle - sgukusa20@gmail.com

photo (Left)- Ma Swe Swe Myint

Indianapolis, IN ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ဒကာ၊ ဒကာမများ အားလပ်ရက်အပမ်းဖြေခရီးသွား

Photo- ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်

Indianapolis, Indiana ရှိ အရှင်ကုဏ္ဍလ သီတင်းသုံးတော်မူသော ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ဒကာ၊ ဒကာမများအတွက် နှစ်စဉ် အားလပ်ရက်အပမ်းဖြေခရီးကို ဩဂုတ်၁၀၊ ၂၀၂၅က Indianapolis မှ တနာရီကားမောင်းခရီး Paynetown State Recreation area သို့ နေ့ချင်းပြန်ခရီးထွက်ခဲ့ပြီး ကလေးများအတွက် ပျော်ရွှင်စရာကံစမ်းမဲအစီအစဉ်များကိုလဲ စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။ ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်သည် Indianapolis အနီးဝန်းကျင်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသော ရခိုင်၊ ကရင်၊ မွန်၊ ဗမာမိသားစုများအားလုံးအတွက် သာသာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုသာမက ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများအတွက် ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်ရှိရေးနှင့် လိုအပ်သောအကူအညီများကို ပေးလျက်ရှိပါသည်။

Azusa, CA ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်း ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

Azusa, California ရှိ ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၏ ၂၄ကြိမ်မြောက် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲကို ဩဂုတ်၁၀၊ ၂၀၂၅တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်ဈေးဆိုင် ၄၁ဆိုင်ဖွင့်လှစ်ကာ မြန်မာစားစရာ၊ အဝတ်အစား၊ အမှတ်တရပစ္စည်းမျိုးစုံကို ရောင်းချခဲ့သည်။ နိဗ္ဗာန်ဈေးဖွင့်ပွဲတွင် ဆရာတော် အရှင်ဇေသက က ဈေးဆိုင်များကို အောင်သပြေခက်ဖြင့် ပဌာန်းရေများပက်ဖျန်း ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ ဗြဟ္မဝိဟာရ Azusa ကျောင်းဝန်းတော်ကုန်းပေါ်သို့ သက်ကြီးများ၊ မကျန်းမာသူများ အဆင်ပြေစွာ ဘုရားဖူးနိုင်ရန် ကားလမ်းဖောက်ရန်အတွက် ဈေးရောင်းပွဲတွင် ကံစမ်းမဲများရောင်းရငွေများမှ လှူဒါန်းခဲ့သည်။

Alex & his Vips Flywayat Fox, Pomona တွင်ကျင်းပ

တေးသံရှင် Alex ၏ ဒုတိယအကြိမ်တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲဖြစ်သော Alex & his Vips ကို ဩဂုတ်၂၊ ၂၀၂၅ ညနေက Flywayat Fox, Pomona တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။ Leader & keyboard Ko Zaw Gyi, Lead guitar- Sar Law La, Drum & Cajon - Joshua Acoustic Guitar - Justin, Bass - Ko Sai တို့ တီးခတ်ကြသော D Plus One Music Band နှင့်အတူ တေးသံရှင် Alex က သူ၏အနုစိတ္တခံရှင် အောင်မြင်ခဲ့သောဂီတခရီးမှ တေးသီချင်းများဖြစ်သော မင်းစိတ်နဲ့ကိုယ့်ကိုယ်၊ အသည်းကွဲမျက်ရည်၊ လိုချင်တာယူ၊ မင်းအနားမှာ၊ မ မချစ်လို့မဖြစ်၊ အမြဲစိမ်းအချစ်၊ ပရိသတ်၏ Rap အဆိုနှင့်အတူ အချစ်သီချင်း အပါအဝင် နစ်နာရီတ တေးသီချင်းများကို ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။

US တွင် ကျင်းပလေ့ရှိသော မြန်မာဂီတဖျော်ဖြေပွဲများနှင့် မတူဘဲ ဖျော်ဖြေနေသူ ဂီတအနုပညာရှင်နှင့် ပရိသတ်တို့ ဂီတဖျော်ဖြေနေစဉ်အချိန်အတွင်း အပြန်အလှန်ရင်းရင်းနှီးနှီး သီချင်းအတူဆိုနိုင်၊ အားပေးနိုင်ရန်နှင့် ပရိသတ်ကို အရသာအသစ်ပေးနိုင်ရင် ပွဲစီစဉ်သူများက တေးသံရှင် Alex နှင့်တိုင်ပင်ကာ နေရာနှင့် တင်ဆက်ချင်သည့်ပုံစံကို အချိန်ယူရွေးချယ်စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ပွဲစီစဉ်သူ တစ်ဦးဖြစ်သော မစန္ဒာဇင်မော်က ပြောကြားခဲ့သည်။ " Alex ပရိသတ်တွေနဲ့ ခေတ်တခေတ်ကို အတူတူဖြတ်သန်းခဲ့သူတွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ အဂုမ်းပျော်ဂုတဲ့ ပွဲဖြစ်ပါတယ်" ဟု San Francisco ကလာရောက်အားပေးသော ပရိသတ်တဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲသို့ Los Angeles နှင့် San Francisco မှ ပရိသတ်၁၅၀ခန့်လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ Alex & his Vips ကို စီစဉ်သူများမှာ Eric Win, Thomas Win- BMG (WIN BROTHERS),Sanda Zinmaw, Sandi Zinmaw နှင့် Toe Nge တို့ဖြစ်သည်။

Edmonton, Canada တွင် ကရင်နီ ဒီးကူပွဲတော်ကျင်းပ

ကရင်နီ ဒီးကူပွဲတော်ကို ကနေဒါနိုင်ငံ အက်မန်တန်မြို့ (Edmonton) ရှိုင်ရာယ်ဂါးဒင်းခမ်းမတွင် ဩဂုတ်လ 31 ရက်နေ့ ညနေ 4နာရီခွဲမှည8နာရီထိစည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြပါသည်။အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် မစ်ကင် ကဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အက်မန်တန်ရှိ ကရင်နီ၊ကရင်၊ ကချင် အဖွဲ့အစည်းများက ရိုးရာအကများ သီချင်းများဖြင့်ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ကြကာ မဦးနားက ဒီးကူပွဲတော်အကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောပြခဲ့ပါသည်။

ရက်ဂျိုင်းနားမြို့ (Regina) ကရင်နီမိသားစုများလဲလာရောက်ပူးပေါင်း၍ ရိုးရာအကများဖြင့်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပါသည် ထို့ပြင် အခမ်းအနားသို့ အက်မန်တန်ရောက် မြန်မာများနှင့်အခြားတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများလည်းတက်ရောက် အားပေးခဲ့ကြပြီး မချွန်ယ်ဦး က သကြိန်မိုးအကဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့ပါသည် နောက်ဆုံးတင်ဆက်ပွဲ၌ တက်ရောက်လာကြသော ပရိသတ်များကိုငှင်းတို့နဲ့အတူလက်ချင်းတွဲ၍ကကြရန်ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ရာ တက်ရောက်လာသော ကနေဒါးယန်များအပါအဝင် လူအများပျော်ပျော်ပါးပါး ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြပါသည်။ဖျော်ဖြေပွဲပြီးတွင်ကရင်နီရိုးရာ အစားအသောက်မျိုးစုံဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့ပါသည်။ သတင်း/ဓာတ်ပုံ - Polaris

NYC,(၃၇)နှစ်ပြည့် ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပါတ်လည်

New York မြို့ရှိ New York City Burmese Community (NYCBC) က ဦးစီးသော "(၃၇)နှစ်ပြည့် ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပါတ်လည်" အခမ်းအနားကို Manhattan ရှိ Greeley Square ၌ ဩဂုတ်၈၊ ၂၀၂၅ ညနေ၄နာရီမှ၆နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ မြန်မာတိုင်းရင်းသားများ တစ်ရာကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီးမြန်မာစစ်အာဏာရှင်တော်လှန်ရေးဆိုင်းဘုတ်များကိုင်ဆောင်ကာ၊ကြွေးကြော်သံများဟစ်ကြွေးကာ ငြိမ်းချမ်းစွာ ၈၈၈၈ အခမ်းအနားတွင်ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး ၈၈မျိုးဆက်၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းကိုနေတင်မြင့်က ၈၈၈၈ သမိုင်းနှင့်စိတ်ဓာတ်ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ (၃၇)နှစ်ပြည့် ရှစ်လေးလုံးနှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားတွင် နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာက အသိအမှတ်ပြုသိရှိစေရေးအတွက်ရည်ရွယ်တိုက်တွန်းသောကြွေးကြော်သံများကိုလဲ ဟစ်ကြွေးခဲ့ကြပြီး live music band ၏တီးခတ်မှုနှင့်တွဲပြီး တော်လှန်ရေးသီချင်းများလဲ သီဆိုခဲ့ကြသည်။

Penang, Malaysia ၌ Zoomer ရှုပ်ရှင်နှင့် တေးဂီတပွဲဖျော်ဖြေ

Oregon ပြည်နယ်နေ တေးသံရှင် L လွန်းဝါသည် ဩဂုတ်၃၁၊ ၂၀၂၅က Malaysia နိုင်ငံ၏ လွတ်လပ်ရေးနေ့ Merdeka Day တွင် Penang မြို့၌ Los Angeles နေ ဒါရိုက်တာ Dylan Chow ရိုက်ကူးသည့် နွေဦးတော်လှန်ရေးဇာတ်ကား Zoomer ပြပွဲတွင် တေးသီချင်းများ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ပွဲစီစဉ်သူများမှာ Director Dylan Chow (USA) Jack CSP (Penang) Ko Aung Gyi (Kuala Lumpur) တို့ဖြစ်ကြပြီး အဆိုပါညတွင် ဘောလုံးပွဲရှိနေသော်လဲ ပရိသတ် သုံးရာကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။

တေးသံရှင် L လွန်းဝါသည် ပရိသတ်များအတွက် တေးသီချင်းများကို ဖျော်ဖြေပေးသည့်အပြင် US ရှိမြန်မာများအတွက် အရည်အသွေးစစ်မှန်၊ ကောင်းမွန်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်တံဆိပ် " New Dawn" အရက်သစ်ကော်ဖီနှင့် ပုဂ္ဂန်းပြာရည်တို့ကို ၂၀၂၅တွင် စတင်ထုတ်လုပ်ကာ US ပြည်နယ်အသီးသီးသို့ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချနေပြီဖြစ်ပါသည်။ (ကြော်ငြာ Page 3)

Miss New York USA တွင် 2nd Gen

Myanmar-American ပထမဆုံးအကြိမ် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်

(၂၀၂၅) ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁၅ ရက်နေ့မှ ၁၇ ရက်နေ့အထိ နယူးယောက်မြို့၊ Albany တွင် ကျင်းပခဲ့သော Miss New York USA & Miss New York Teen USA ပြိုင်ပွဲ၌ နယူးယောက်မြို့တွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းသည့် မြန်မာ-အမေရိကန် ဒုတိယမျိုးဆက်သစ်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ Rachel Aung (သဲသဲ) က ခါးနံပါတ် (၄) ဖြင့် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲသို့ နယူးယောက်မှအမျိုးသားမော်ဒယ် ဘိုဘိုနိုင်ဝင်းလည်း ဧည့်သည်တော်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

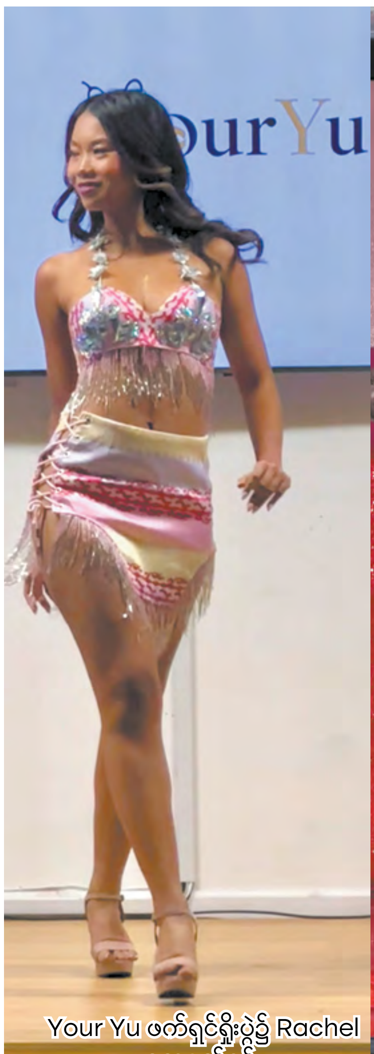
စုစုပေါင်းပြိုင်ပွဲဝင် (၁၅၆) ဦးရှိပြီး ထိုအထဲ၌ အေရှန်း-အမေရိကန်သူ (၇) ဦးခန့်သာ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်များအနက် Rachel သည် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားနှင့် Catwalk ဖက်တွင် ထင်ရှားစွာ သာလွန်ကောင်းမွန်ခဲ့သည်။

အဆိုပါပြိုင်ပွဲ၏ ဆန်ခါတင် Top 20 စာရင်းတွင် အာရှနွယ်ဖွား (၂) ဦး ပါဝင်ခဲ့ပြီး ကျန် (၁၈) ဦးမှာ လူမည်း (၉) ဦးနှင့် လူဖြူ (၉) ဦးတို့ ဖြစ်သည်။ Miss New York USA winner ဆုကို Rochester မြို့နယ်မှ Christiana Dinardo က ရရှိခဲ့ပြီး Miss Teen New York USA winner ဆုကို New York City မှ Ginger Ragaishis က ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည်။

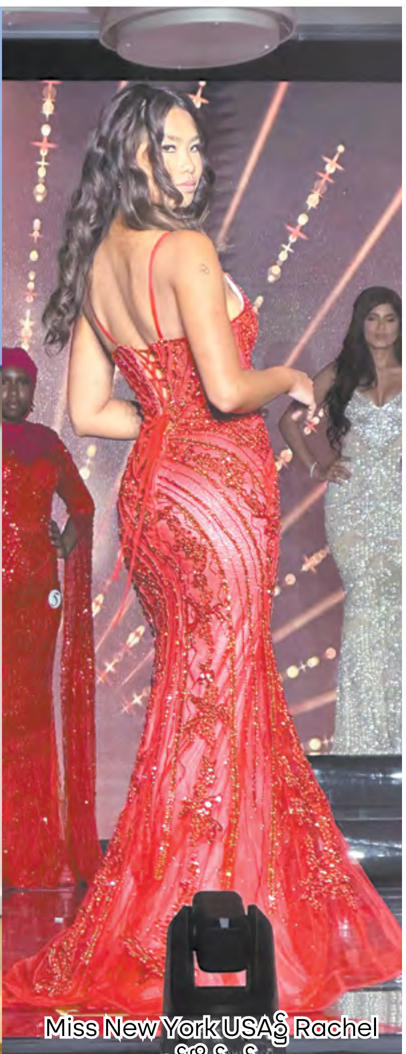
ဩဂုတ်လ ၁၀ ရက်နေ့က Elmhurst တွင် ကျင်းပခဲ့သော Your Yu ဖက်ရှင်ရှိုးပွဲ၌ Rachel သည် မြန်မာချိတ်ထည်များကို ခေတ်မီဆန်းသစ်သော ဒီဇိုင်းများဖြင့် ဖန်တီးချုပ်လုပ်ထားသည့် ဒီဇိုင်နာ Moon ၏ ဖန်တီးမှု ဝတ်စုံတို့ကို ဝတ်ဆင်၍ ပါဝင်ရှိုးလျှောက်ခဲ့သည်။

ထို့အပြင် Rachel သည် စက်တင်ဘာလ ၆ ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်မည့် NYFW (New York Fashion Week) ၌ Runway Model အဖြစ် ပါဝင်လျှောက်ရန် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။ NYFW ကို ယခင်က နယူးယောက်၊ မန်ဟတ်တန်တွင်သာ ကျင်းပခဲ့သော်လည်း ယခုနှစ်များမှစ၍ Astoria, Queens ၌ပါ ပြုလုပ်လာသည်။

ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်နာ Moon ၏ ဒီဇိုင်းများကို စိတ်ဝင်စားပါက Elmhurst ရှိ Your Yu NYC Design Studio (86-55 Broadway #B5&B6) ဖုန်းနံပါတ် 718-301-0707 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။



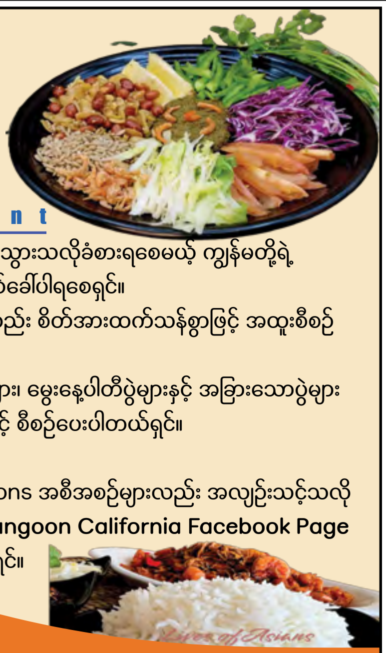
Your Yu ဖက်ရှင်ရှိုးပွဲ၌ Rachel လျှောက်စဉ်



Miss New York USA၌ Rachel ဝင်ပြိုင်စဉ်

သတင်း/ဓာတ်ပုံ - SiSi

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
Your Path to Financial Success

Tax Preparation
Financial & Advisory Services

မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

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

OUR TOP SERVICES ACROSS ALL 50 STATES

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

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

B G COLLISION REPAIR
AZUSA COLLISION REPAIR

AUTO COLLISION REPAIR

မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံးဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကိုပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

OUR SERVICES:
- ဈေးနှုန်းခန့်မှန်းပေးခြင်း (FREE)
- အကြီးစား ကားပြင်ဆင်မှုများ
- ကားဆေးမှုတ်ခြင်း
- Towing Service ရှိပါတယ်

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

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

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

GARVEYDENTAL GROUP

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

ရဟန်းသံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

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

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

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

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများ:စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

28 Years of Excellent Services

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

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

နန်းစုလှိုင်သီတာ

ယခုလ မြန်မာ့ဂေဇက်အလှပန်းကဏ္ဍအတွက် Indianapolis, Indiana က ကောလိပ်ကျောင်းသူအလှပန်း နန်းစုလှိုင်သီတာရဲ့ US ရောက်နေတဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ သူ့စကားတွေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကျမ နာမည်က နန်းစုလှိုင်သီတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ အမေရိကားကို ရောက်တာ ၂၀၂၅ မတ်လတုန်းက ၂ နှစ်ပြည့်ခဲ့ပါပြီ။ ကျမရဲ့ မွေးရပ်ဇာတိက ရှမ်းပြည်နယ်၊ တောင်ကြီးမြို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်မှာ မြန်မာမှု မေဂျာကို ပထမနှစ် ဂုဏ်ထူးတန်းအထိ တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမက COVID ကာလတုန်းက ကျောင်းတွေအကုန်လုံး ပိတ်ထားရတဲ့အချိန်မှာ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး UK ဘက်က ကျောင်းရဲ့ online class တွေကို တက်ဖြစ်ရင်းနဲ့ စီးပွားရေးနယ်ပယ်ကို စပြီး စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကြောင့် ဒီမှာ ကျောင်းလာတက်ဖို့ ဖြစ်လာတော့ ကျမက စီးပွားရေး နယ်ပယ်ဘက်ကိုပဲ လေ့လာဖို့ စိတ်အားထက်သန်ခဲ့ပါတယ်။

ကျမမောင်လေးက Ivy Tech Community College of Indianapolis မှာ ကျောင်းတက်နေတဲ့အတွက် ကျမလည်း Ivy Tech မှာပဲ ကျောင်းတက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကို ရောက်ရောက်ချင်း ကျောင်းနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ host family နဲ့ ၂ လလောက် နေခဲ့ရတဲ့အတွက် ဒီက culture တွေ၊ lifestyle တွေကို အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ ထဲထဲဝင်ဝင် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိခဲ့ရပါတယ်။ ကျောင်းမှာ ကျမ အကြိုက်ဆုံးဘာသာရပ်က financial accounting နဲ့ maths ဖြစ်ပါတယ်။ Maths အတန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျမအတွက် အမှတ်ရစရာ တစ်ခု ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတန်းတက်ပြီး ၂ ပတ်လောက်ကြာတော့ Maths professor က အတန်းပြီးရင် သူနဲ့ ခဏတွေ့ဖို့ ကျမကို ပြောခဲ့တယ်။ ကျမက ကျောင်းကို ပထမဆုံး စတက်တဲ့ semester ဆိုတော့ အရာအားလုံးကို လန့်နေတဲ့အချိန်ပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ သူပြောခဲ့တာက "နင့် Maths skill က တော်တော်ကောင်းတာပဲ။ နင့်ကို သင်ပြပေးခဲ့တဲ့ နင့်နိုင်ငံက ဆရာမတွေက စနစ်တကျနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် သင်ပေးခဲ့ပုံရတယ်။ ဒီအတန်းပြီးလို့ part-time အနေနဲ့ maths tutor လုပ်ချင်လို့ advisor တွေနဲ့ တွေ့ဦးမယ်ဆိုရင် ငါ့ကို ပြောပါ။ ငါနင့်ကို recommended လုပ်ပေးပါမယ်" ဆိုပြီး ပြောတော့ ကျမ တော်တော်အားရှိသွားခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုတွေ ရှိလာခဲ့တယ်။ ကျမမောင်လေးက ကျမထက် ၁ နှစ်စောပြီး ကျောင်းတက်ခဲ့တဲ့အတွက် သူက ကျမရဲ့ senior ပါပဲ။ သူက ကျောင်းမှာ GPA ကောင်းရင် ဘယ်လိုအခွင့်အရေးတွေ ရှိကြောင်း ပြောပြပေးခဲ့တယ်။ ကျမက semester တစ်ခုဆီတိုင်းမှာ Dean's list ထဲ ပါခဲ့တဲ့အတွက် ဆုလက်မှတ်တွေလည်း ရခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး semester အထိ GPA 3.91 out of 4 ရခဲ့ပါတယ်။ ကျမက part-time jobs တစ်ဖက်နဲ့ ကျောင်းတက်နေရတဲ့ international student တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက် အခက်အခဲတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ဒီလိုအခက်အခဲတွေကြားထဲကနေ ကျမက Ivy Tech Community College မှာ Associate of Science in Business Administration နဲ့ ၂၀၂၅ မေလမှာ ဘွဲ့ရထားပါတယ်။ ကျမက အခု ကျောင်းဆက်တက်ဖို့ ကျောင်းလျှောက်ထားပါတယ်။ Master's degrees အထိ ပြီးအောင် ကျောင်းတက်ချင်ပါတယ်။ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ advisor တစ်ယောက်အနေနဲ့ ရပ်တည်ချင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ဘာသာတရားအကြောင်းပါပဲ။ ကျမက မိသားစုနဲ့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးတဲ့နေရာမှာ ကျမမောင်လေးနဲ့ နှစ်ယောက်တည်း လာနေရတဲ့ အခါမှာ အခက်အခဲပေါင်းများစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလိုအခက်အခဲတွေကို စိတ်အေးအေးနဲ့ ကျော်လွှားနေနိုင်ခြင်းရဲ့ အဓိက အကြောင်းတရားကတော့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကြောင့်သာဖြစ်တယ်။ ကျမက နေ့တိုင်း တစ်ရက်ကို အနည်းဆုံး တရား တစ်ပုဒ် နာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကျမ ဒီနေ့ ဒေါသထွက်စရာတစ်ခု ကြုံလာတယ်ဆိုပါစို့၊ ဒါဆို ကျမက YouTube ကနေ "ဒေါသစိတ်ကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်ရမယ်" "အရာအားလုံးဟာ စိတ်ကြောင့်ပဲ၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းချုပ်ရမယ်" စသဖြင့် ဆရာတော်ကြီးများရဲ့ တရားတွေကို ရှာပြီး နားထောင်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုအချိန်ကျရင် ဦးနှောက်ထဲမှာ သတိတရား ပြန်ကပ်ပြီး positive vibe တွေ ပြန်ရစေတယ်။ အမှန်တိုင်းပြောရရင် ကျမ ဒီလိုအဝေးကို ရောက်လာတဲ့အချိန်ကျမှ ဘာသာတရားကို ပို စိတ်ဝင်စားလာခဲ့တယ်၊ ပိုလေ့လာဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ကျမတို့ ဝန်းကျင်မှာလည်း မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းများ ရှိတဲ့အတွက် မြန်မာမှာနေခဲ့တုန်းကလိုမျိုး ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အငွေ့အသက်များကို ထပ်တူခံစားရနေဆဲပါ။ ဥပမာ ရှင်ပြုပွဲ၊ သင်္ကြန်ပွဲ၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲများကိုလည်း မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းများမှာ ကျင်းပကြပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်တွင် မြန်မာအစားအစာများကို စားရတဲ့အတွက် ကျမတို့လို လူငယ်တွေအတွက်တော့ အိမ်အလွမ်းပြေစေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းမှ ဘုန်းဘုန်းများနဲ့ မြန်မာ community က လူကြီးများကလည်း ကျမတို့လို ကျောင်းသားလေးတွေကို အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိတိုင်း သူတို့က ကူညီပေးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျမက အားလုံး ကိုယ်စား ရင်ထဲကနေ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ကျမလိုမျိုး မိသားစုနဲ့ခွဲပြီး အဝေးရောက်နေတဲ့ လူငယ်များလည်း အခက်အခဲကြုံလာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ စိတ်အေးအေးနဲ့ အရာအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့ goal ကို ရောက်ရှိနိုင်ကြပါစေလို့ နောက်ဆုံးပိတ် ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

Texas နဲ့ California က မဲဆန္ဒနယ် ပြန်ဆွဲခြင်း အခြေအတင်များ

Politic

By SweSwe Aye

၂၀၂၆ ခုနှစ် ကြားဖြတ်ရွေးကောက်ပွဲများ (mid-term elections) တွင် House of Representatives နေရာများ၌ Republicans များ ပိုမိုအနိုင်ရရှိရေးအတွက် Texas ပြည်နယ်အပါအဝင် အခြားပြည်နယ်များတွင် မဲဆန္ဒနယ်မြေများ၏ နယ်နိမိတ်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲရန် သမ္မတ ထရန့်က အားပေးခဲ့ပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် သမ္မတ Trump သည် လွှတ်တော်၌ Republicans ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် နေရာ ၅ နေရာ မဲနိုင်ရန် Texas ပြည်နယ်၏ congressional maps (လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ကိုယ်စားပြု မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ်များ) ကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲရန် လူသိရှင်ကြား တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ Texas နှင့် California ပြည်နယ်များတွင် မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ်များ ပြန်လည်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို American Community Media က ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၂ ရက်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

လတ်တလော ၁၁၉ ကြိမ်မြောက် United States Congress တွင် အထက်လွှတ်တော်အမတ် ၁၀၀ အနက် Republican အမတ် ၅၃ ဦးနှင့် Democratic အမတ် ၄၇ ဦး ဖြစ်ပြီး၊ အောက်လွှတ်တော်တွင် အမတ် ၄၃၅ ဦးအနက် Republican အမတ် ၂၂၀ ဦးနှင့် Democratic အမတ် ၂၁၃ ဦး ဖြစ်သည်။ (ကွယ်လွန်သွားသော Arizona အမတ် Representative Ra l Grijalva နှင့် Texas Representative Sylvester Turner တို့နေရာအတွက် စက်တင်ဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလတို့တွင် သီးသန့်ရွေးကောက်ပွဲ ပြုလုပ်ကာ ထို ၂ နေရာကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းမည်ဖြစ်သည်။)

Texas State Senate သည် ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၃ ရက်တွင် မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲခွင့်ကို ၁၈ မဲ-၈ မဲဖြင့် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး GOP က ၂၀၂၆ ကြားဖြတ်ရွေးကောက်ပွဲများတွင် နေရာ ၅ နေရာ ရရန် ရည်ရွယ်သည့် မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲခွင့်ကို Gov. Greg Abbott က ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၉ ရက်တွင် အတည်ပြုခဲ့သည်။ https://www.texastribune.org/2025/08/29/greg-abbott-signs-texas-congressional-map-redistricting/

Texas House of Representatives နှင့် Democratic leader တစ်ဦးဖြစ်သော Rep. Gene Wu သည် လွန်ခဲ့သော သီတင်းနှစ်ပတ်က Illinois အပါအဝင် အခြားပြည်နယ်များသို့ ခရီးလှည့်ကာ တစ်နိုင်ငံလုံး ထိုကိစ္စကို အာရုံစိုက်ရန် လှည့်လည်ဟောပြောခဲ့သည်။ IRS နှင့် နေထိုင်ခွင့်အကြောင်းပြကာ ဖမ်းဆီးမှုများကို ၃ ရက်ကြာ ရုံးအောက်ဆုံးထပ်တွင် ဆန္ဒပြခဲ့သော ဒီမိုကရက်တစ်ခေါင်းဆောင် Rep. Nicole Collier နှင့်အတူ Rep. Wu သည် ပြည်နယ်လွှတ်တော်အဆောက်အအုံ၏ အောက်ဆုံးထပ်တွင် ရှိနေခဲ့သည်။ Rep. Collier နှင့်အတူ Rep. Wu သည် မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲခွင့် ဥပဒေမူကြမ်းကို ၄၈ နာရီကြာ ထိုနေရာတွင် ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ Texas ပြည်နယ်ရှိ Democratic အမတ်များသည် Texas gerrymandering အတွက် ပြည်နယ်လွှတ်တော်တွင် မဲခွဲဆုံးဖြတ်ခြင်းကို တိမ်းရှောင်ရန် ပြည်နယ်အပြင်သို့ ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြသည်။

ယခု လတ်တလော ချမှတ်ထားသော မူဝါဒများကြောင့် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ကုန်ဈေးနှုန်းများ တက်နေပြီး ကော်ဖီ၊ ဂျုံ၊ ဆန်၊ ပြောင်းတို့၏ ဈေးနှုန်းမှာ နှစ်ဆခန့် တက်နေကြောင်း၊ ဈေးနှုန်း ပြန်ကျမည့် အရိပ်အယောင်မတွေ့ရကြောင်း၊ အစိုးရဝန်ထမ်းများသာမကဘဲ အခြားလူအများအပြားလည်း စောစောစီးစီး အလုပ်ပြုတ်နေကြပြီး ခရီးသွားလုပ်ငန်းသည် နေရာအများအပြားတွင် ၅၀% ခန့် ကျနေကာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အများအပြားမှာ မရပ်တည်နိုင်ကြောင်းကို Rep. Gene Wu က ပြောကြားခဲ့သည်။ "ခုမှ အစပဲရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ကာလတွေက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဆိုးဆုံး recessions တွေကို အခြေအနေတွေက ဦးတည်နေတယ်။" ဟု Rep. Wu က ဆိုသည်။ "အဓိက အပြစ်ပြောစရာကတော့ Republicans တွေပါပဲ။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေက သူတို့ရဲ့မူဝါဒတွေဖြစ်ပြီး သူတို့က ဒါတွေကိုဖြစ်လာစေတဲ့ Donald Trump ကို မျက်စိမှိတ်ထောက်ခံနေကြလို့ပဲ။ သူတို့တွေက ဒါတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူတို့ရှင်သန်ဖို့နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းက လိမ်ညာဖို့ပဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတာ။"

ပုံမှန်အားဖြင့် Texas redistricting ကို ၁၀ နှစ်တစ်ကြိမ်၊ Census တစ်ကြိမ်ပြီးဆုံးသောအခါ လူဦးရေအသစ် ထွက်လာချိန်တွင် ပြုလုပ်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ဆယ်စုနှစ်တစ်ဝက်တွင် ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်နှင့် ယခု ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ Mid-decade redistricting ကို U.S. Constitution နှင့် federal law က မတားဆီးချေ။ သို့သော် ထိုသို့သောအခါများတွင် နိုင်ငံရေးဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။

Texas redistricting ကို ပထမတစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးသည်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်မည်ဟု မျှော်လင့်မထားကြကြောင်းနှင့် ယခု ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် နောက်ထပ် ထပ်မံပြုလုပ်သောအခါ အခြား အနီရောင်၊ အပြာရောင် ပြည်နယ်များသည်လည်း လိုက်လုပ်ကြမည်ဖြစ်ပြီး ပြဿနာဖြစ်လာမည်ဟု Rep. Wu က ဆိုသည်။ "သူတို့ ဘယ်တော့မှ မရှုံးဖို့အတွက် ရွေးကောက်ပွဲတစ်ခါပြီးတိုင်း redistricting တစ်ခါ လုပ်နေကြမယ်ဆိုရင် နိုင်ငံရေးသမားတွေနဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေက လူတွေပြောနေတာတွေကို နားထောင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ခင်ဗျား အချိန်တိုင်းမှာ မဲနိုင်မယ်ဆိုတာ သေချာနေမှတော့ ဘာလို့ နားထောင်နေတော့မလဲ" ဟု Rep. Wu က ဆိုသည်။ ၂၀၂၅ redistricting ပြုလုပ်ခြင်းမှာ Houston, Dallas ကဲ့သို့သော နေရာများ အပါအဝင် Texas ရှိ လူနည်းစုကွန်မြူနီတီများသည် အားကောင်းမောင်းသန် ဖြစ်လာကြပြီး ယခုအခါ သူတို့၏ ပါဝါသည် GOP ကို ခြိမ်းခြောက်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဆက်လက်ပြောကြားသည်။ "ဒီမိုကရေစီ မကျန်တော့ပါဘူး။ လူနည်းစုကွန်မြူနီတီတွေအတွက် ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဟာ ဆက်ရှိမနေတော့ပါဘူး။"

Congressional District 18 နှင့် 9 မဲဆန္ဒနယ် ၂ ခုတွင် အင်အားများသည့် African American communities အင်အားများသည့် အုပ်စု ၂ စုစီ သီးခြားရှိနေပြီး District 18 တွင် Democratic ခေါင်းဆောင် Mickey Leland, Sheila Jackson Lee, Sylvester Turner တို့ ရွေးကောက်ခံခဲ့ဖူးပြီး District 9 တွင် Congressman Al Green ရွေးကောက်ခံရသည်။ ထိုသို့သော မဲဆန္ဒနယ် ၂ ခုကို တစ်ခုတည်းအဖြစ် ပေါင်းပြီး မဲဆန္ဒနယ် တစ်ခုတည်းဖြစ်ကာ ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးတည်းသာ ရှိစေရန်အတွက် နယ်နိမိတ်ပြောင်းရေးဆွဲခြင်းကို "packing" ဟု ခေါ်သည်။

Texas တောင်ပိုင်းနှင့် Dallas တို့တွင် အင်အားကြီးသော Latino communities များကို ပြန့်ကျဲသွားစေပြီး ၎င်းတို့ကို လူဖြူအများစုဖြစ်သော ဒေသထဲသို့ ထည့်လိုက်သောအခါ ၎င်းတို့၏အသံများသည် ဆက်လက်၍ အရေးမပါတော့ပေ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို "fracking" ဟု ခေါ်သည်။ "သူတို့ကြိုက်သလို မဲပေးလို့ရတယ်။ ဘယ်ရွေးကောက်ပွဲရဲ့ ရလာဒ်ကိုမှ သူတို့ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းနိုင်တော့ဘူး။" ဟု Rep. Wu က ပြောကြားခဲ့သည်။

"၂၀၂၀ ခုနှစ် သန်းခေါင်စာရင်း ထွက်လာချိန်နဲ့ ဒီနေ့ကြားက နှစ်တွေမှာ Texas က Latino နဲ့ အခြားအသားအရောင်ရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ ကြီးထွားလာမှုက လူဖြူအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ တိုးတက်မှုကို ကျော်လွန်သွားခဲ့ပြီ။ ဒါ့ကြောင့် Texas Republicans တွေဟာ သူတို့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲလိုဖြစ်နေတဲ့ Latino နဲ့ အခြားအသားအရောင်ရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ ကြီးထွားလာမှုကြောင့် မဲပေးခွင့်ဥပဒေကို ပိုပြီးတောင် ချိုးဖောက်ခဲ့တာပါပဲ" ဟု Thomas Saenz, President and General Counsel, MALDEF က ပြောကြားခဲ့သည်။ "ထင်သာမြင်သာနေတဲ့ Texas redistricting ခြယ်လှယ်ခြင်းကို ကျွန်တော်တို့က ဥပဒေကြောင်းအရ မရပ်တန့်နိုင်ပေမယ့် ဒါကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့ မဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိသူတိုင်း အထူးသဖြင့် အသားအရောင်ရှိတဲ့ ကွန်မြူနီတီက လူတိုင်း ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၃ ရက်မှာ မဲပေးကြပါ။"

Sam Wang, President of the Electoral Innovation Lab at Princeton University က "Washington က လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေဆိုတာက ပြည်နယ်တွေရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တွေ စုစုပေါင်းထားတာဖြစ်ပြီး ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ Redistricting ဆိုတာက ပြည်နယ် ၅၀ ရဲ့ မတူတဲ့ ဥပဒေတစ်ခုစီအတိုင်း လုပ်ကြရတာဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။ မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲခွင့်ကို အတည်ပြုရာတွင် ပြည်နယ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားသော ဥပဒေများ မတူညီကြပေ။ Texas ပြည်နယ်တွင် ပြည်နယ်လွှတ်တော်က အတည်ပြုရန်လိုအပ်ပြီး California တွင်မူ ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ပြီး မဲဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။ ထို့ကြောင့် California တွင် redistricting အရေးအတွက် voting right သည် အရေးကြီးလှသည်။ California တွင် မျှတသော မဲဆန္ဒနယ် နယ်နိမိတ် ပြန်လည်ရေးဆွဲခြင်းမျိုးဖြစ်စေရန် independent redistricting commission လိုအပ်ကြောင်းနှင့် Michigan, Colorado, Arizona အပါအဝင် တစ်ဝက်ခန့်သော ပြည်နယ်များတွင် ပြည်နယ်၏ အခြေခံဥပဒေကို နိုင်ငံသားများက ပြင်ခွင့်ရှိကြောင်း၊ နောက်တစ်ဆင့်မှာ တရားရုံးမှ တစ်ဆင့် တက်လှမ်းရန် ပြည်နယ်အတိုင်းအတာဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အဆင့် ၃ ဆင့်ကို Wang က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Sara Rohani, Assistant Counsel, NAACP Legal Defense Fund က "ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်တွေအတွင်း ဒီနိုင်ငံမှာ လူဦးရေတိုးလာမှုဟာ အသားအရောင်စုံ မဲဆန္ဒရှင်တွေရဲ့ တွန်းအားပေးမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲမြေပုံအသစ်တွေဟာ လူမည်းမဲဆန္ဒရှင်တွေနဲ့ အသားအရောင်စုံ မဲဆန္ဒရှင်တွေအတွက် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် ကြီးမားတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဖြစ်သင့်ပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုကြိုးပမ်းမှုများကို ၂၀၁၃ ခုနှစ် စီရင်ချက် Shelby vs. Holder ကြောင့် အတားအဆီးဖြစ်ခဲ့သည်။ Shelby vs. Holder မတိုင်မီက လူမျိုးရေးအရ ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် အလေ့အထရှိခဲ့ဖူးသော ပြည်နယ်များအတွက် ၎င်းတို့၏ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်မြေပုံများ အသက်မဝင်မီတွင် federal pre-clearance (ဖက်ဒရယ်ကြိုတင်ရှင်းလင်းမှု) ကို ရယူရခဲ့ရသည်။ သို့သော် Shelby ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ပြည်နယ်များသည် ထို federal pre-clearance ကို ရယူရန် မလိုအပ်တော့ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ "ဒါကြောင့် တရားရုံးက လူမည်းမဲဆန္ဒရှင်တွေကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နစ်နာစေခဲ့တဲ့ ဖိနှိပ်တဲ့မဲပေးဥပဒေတွေနဲ့ လူမျိုးရေးမဲကို ဖြုန်းတီးတဲ့ နည်းပရိယာယ်အတွက် တံခါးဖွင့်ထားပါတယ်"

California Republicans များသည် Congressional redistricting plan ကို တားရန်အတွက်

To Page 21

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

ချစ်စဖွယ်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥသြ
415 - 539-5844
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives

GOLDEN CUCKOO FOR FOOD LOVERS

Burmese Ramen Paste
Spicy Vermicelli Paste

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

Tuscana Properties

အိမ်မယ်သူတိုင်း ပြတ်ကြသည်

TUSCANA PROPERTIES

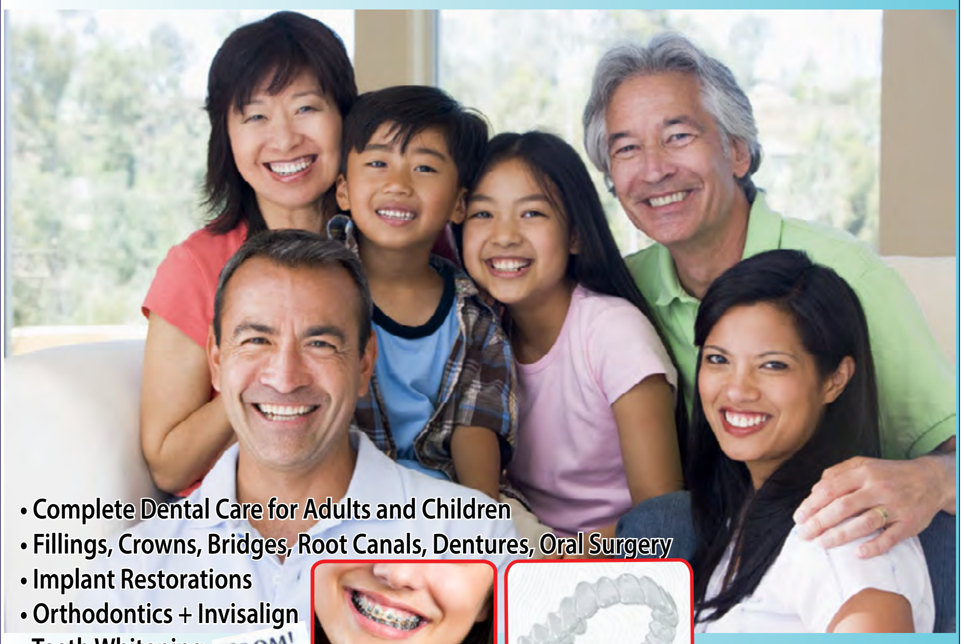
Buying. Selling. Financing.
Let me help you!
Call Nilar Aye
650-307-7897

Bay Area တွင်နေထိုင်သော မြန်မာမိသားစုများအတွက်
Townhouse, Condo, Single Family Home

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

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



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

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

Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Dixon Landing Family Dental Care

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

Ortho FastBraces & CandidPro

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

Our office hours are:

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

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

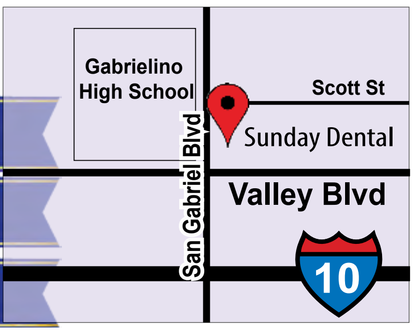
www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

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



Ledu Restaurant

Healthy Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုး၊ကြေးအိုးဆီချက် ပဲ့နံ့စွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရှိပါတယ်။

Holiday Season အထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီညှော်စံပွဲအလှူများအတွက်
Party Trays များကို မနက်ဥနာရီမှစပြီးအော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

We'll Always Have Summer

★★★★☆

By: Jenny Han

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Fiction, Romance*

SUMMARY: *an Belly make a final choice between Jeremiah and Conrad? Belly has only ever been in love with two boys, both with the last name Fisher. And after being with Jeremiah for the last two years, she's almost positive he is her soul mate. Almost. While Conrad has not gotten over the mistake of letting Belly go, Jeremiah has always known that Belly is the girl for him. So when Belly and Jeremiah decide to make things forever, Conrad realizes that it's now or never—tell Belly he loves her, or lose her for good. Belly will have to confront her feelings for Jeremiah and Conrad and face the inevitable: She will have to break one of their hearts.*

"We'll Always Have Summer" is often considered the ultimate summer read—I mean, it has all the key ingredients: romance, drama, and a perfect beachy backdrop. So, of course, I had to finally finish the trilogy, especially with the third season of the blockbuster Amazon Prime series now out. I wanted to see how the book stacked up against the show. For starters, there are some changes in the series (nothing too major), but I'd definitely recommend experiencing both, as the show often lacks the depth of the scenes found in the book. This is true for most book-to-screen adaptations, but I still think the show did a solid job of capturing the most important moments.

For example, the main character, Isabel (Belly) Conklin, comes across as a dependable narrator in the show, while author Jenny Han portrays her quite differently in the book. If you're into romance with an underlying plot of drama between two brothers (super specific… what are you reading?), then this book is for you. Additionally, I believe the book does a much better job of exploring Conrad Fisher, one of the lead love interests.

Conrad, the brooding, complex older brother, has internal struggles and unspoken feelings that reveal a depth the show never quite has the time to get into. In the book, you get a front-row seat to Conrad's emotional rollercoaster, and suddenly, his actions make sense. You understand that every choice, every moody moment, was driven by a fierce, deep love for Belly. The writing style is pretty easy to get through, and I think this book is perfect for pulling you out of a reading slump! Han really nails the true essence of young love.

If you've read the first two books in the Summer series, you'll be glad to finally get some closure in this final book. The book also has a subtle message about reflecting on your own choices in love. Do you go for the easy-going, fun guy who fills your world with laughter, or do you choose the intense, brooding one who loves you with a quiet passion that's not always simple to navigate? This is the dilemma Belly faces, and her journey as she figures out what's best for her future will resonate with anyone who's ever been caught between two different types of love.

If you've been thinking about reading the Summer series, this is your sign to just go for it. Jenny Han has a real talent for creating characters that feel so real, you could swear they were your own friends (or your own frustrating love interests). And let's be honest, who doesn't want a great literary escape that feels like a warm, salty breeze and a whole lot of teenage angst?

Niche ၏ 2026 Best Colleges in America rankings

Niche ၏ 2026 Best Colleges in America rankings အရ အစိုးရတက္ကသိုလ်များထဲတွင် UCLA သည် ယခင်နှစ် နံပါတ်၁အဆင့်မှ ၂သို့ ကျသွားပြီး University of Michigan သည် နံပါတ်၁ ဖြစ်လာသည်။ California မှ အဆင့်၁၀ထဲဝင်သောအခြားတက္ကသိုလ်မှာ UC Berkeley သည် နံပါတ်၄ ဖြစ်သည်။

Niche သည် ကျောင်းသားများ၏သုံးသပ်မှု၊ ပညာရေး၊ တက္ကသိုလ်မှဆရာများ၊ ကျောင်းဝန်း၊ မတူကွဲပြားမှု။ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျောင်းသားများ၏ဘဝကို ထည့်သွင်းပြီး တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်ပေါင်း၄၀၀၀ ကျော်ထဲမှဆန်းစစ်၍ တက္ကသိုလ်များ၏အဆင့်ကို သတ်မှတ်ထုတ်ပြန်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အစိုးရနှင့်ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများ၏ထိပ်တန်းစာရင်းမှာ

1. Massachusetts Institute of Technology (MIT) Cambridge, MA
2. Yale University — New Haven, CT
3. Stanford University — Stanford, CA
4. Harvard University — Cambridge, MA
5. Dartmouth College — Hanover, NH
6. Columbia University — New York, NY
7. Vanderbilt University — Nashville, TN
8. Princeton University — Princeton, NJ
9. California Institute of Technology (Caltech) — Pasadena, CA
10. Rice University — Houston, TX
11. Brown University — Providence, RI
12. University of Pennsylvania (UPenn) — Philadelphia, PA
13. Washington University in St. Louis (WashU) — St. Louis, MO
14. Duke University — Durham, NC
15. Carnegie Mellon University — Pittsburgh, PA
16. Harvey Mudd College — Claremont, CA
17. Georgetown University — Washington, DC
18. University of Chicago — Chicago, IL
19. University of Michigan – Ann Arbor — Ann Arbor, MI
20. University of California, Los Angeles (UCLA) Los Angeles, CA

အစိုးရတက္ကသိုလ်များ၏ထိပ်တန်းစာရင်းမှာ

1. University of Michigan – Ann Arbor, MI
2. University of California — Los Angeles (UCLA) Los Angeles, CA
3. University of Virginia - Charlottesville, VA
4. Georgia Institute of Technology Atlanta, GA
5. University of Florida - Gainesville, FL

ကျောင်းဝင်ခွင့်အခက်ဆုံးတက္ကသိုလ်များမှာ

1. Caltech, လက်ခံနှုန်း ၃%
2. Harvard University လက်ခံနှုန်း ၃%
3. Minerva University in San Francisco လက်ခံနှုန်း ၄%
4. Stanford University လက်ခံနှုန်း ၄%
5. Columbia University လက်ခံနှုန်း ၄%

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

CFP | IRS 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 အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း လစ်ဟင်းမှု မရှိရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်...

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

အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ...

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

Office Hours - Monday to friday 9AM - 5PM

118 E. Huntington Drive, Suite G, Alhambra, CA 91801
EA License: 00163043, Insurance License: 0E42409, 0I84149, 4428116, www.mandalayagency.com

From P 1 ကရင်ခြည်ဖွဲ့

များ live သီဆိုကာ ကပြဖျော်ဖြေခြင်း၊ ကရင်သီချင်းများ တီးခတ်ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခြင်းတို့ပါဝင်ပြီး ချည်ဖွဲ့မင်္ဂလာပြုခြင်းအစီအစဉ်ကို ပရိသတ်များစိတ်ဝင်စားခဲ့ကြသည်။ ဇကောတွင် ရေတခွက်၊ ပန်း၊ ငှက်ပျောသီးဂုဖီး၊ ထမင်းဆုပ်ဂုဆုပ်၊ ကြံသကာဂုချောင်း၊ မုန့်ဖက်ထုတ်ဂုခု၊ အပ်ချည်များထည့်ကာ လက်ကောက်ဝတ်တွင် အပ်ချည်ကိုချည်ပေးပြီး ရိုးရာချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာကို ကျင်းပကြသည်။ ကရင်ရိုးရာယုံကြည်မှုအရ လက်ကောက်ဝတ်တွင်ချည်ဖြူဖွဲ့ချည်နှောင်ပေးခြင်းသည် မကောင်းသောကံများနှင့်အနာရောဂါများမှကင်းဝေးအောင် ကာကွယ်ပေးသည်ဟု ယုံကြည်ကြပြီး နှစ်စဉ် ကျင်းပကြသည်။

Indiana ပြည်နယ်သည် မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူလူဦးရေအများဆုံးပြည်နည်များတွင်ပါဝင်ပြီး Fort Wayne နှင့် Indianapolis မြို့များသည် ဒုက္ခသည်များအခြေချရာမြို့များဖြစ်ကြသည်။ Input Fort Wayne ၏ ၂၀၂၄၊ ဧပြီ၅ တွင် ဖော်ပြချက်အရ Fort Wayne တွင်နေထိုင်သော မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချသူပေါင်း ၂၅၀၀၀ ခန့်ရှိသည်။

Michigan ၌ချင်းလူမျိုးအချင်းချင်း လူသတ်မှုဖြစ်

Michigan ပြည်နယ်တွင် ဩဂုတ်၁၃၊ ၂၀၂၅ က အသက်၃၅နှစ်အရွယ်ရှိ ဆူရှီဆိုင်ပိုင်ရှင် Salai Steven Thang ကို ဆိုင်မှအလုပ်သမားဖြစ်ပြီး တအိမ်ထဲနေသူက မနက်ပိုင်း အိပ်ပျော်နေစဉ် ဓားနှင့်ထိုးသတ်ခဲ့သော လူသတ်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် ဓားဖြင့်အထိုးခံရသူ Salai Steven Thang က အခြားပြည်နယ်မှမိတ်ဆွေတဦးအား ဖုန်းဆက်ပြီး ဓားဒဏ်ရာများကြောင့် မခံနိုင်တော့ကြောင့်နှင့် သူ့ကိုဓားနှင့်ထိုးသွားသူ၏ အမည်ကိုပြောကြားခဲ့ပြီး ထိုမိတ်ဆွေက Michigan ပြည်နယ်၏ အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များကိုပေးရာ ရဲများရောက်ရှိချိန်တွင် Salai Steven Thang သည် သေဆုံးနေပြီဖြစ်သည်။ Salai Steven Thang ကားနံပါတ်မှနေပြီး ခြေရာခံလိုက်ရာ လူသတ်မှုကျူးလွန်သည်ဟု သံသယဖြစ်ဖွယ် Zotung ဇိုတုန်ချင်းလူမျိုး ဆလိုင်း အန်တိုနီ ကို ရဲများက ၂၄နာရီအတွင်းဖမ်းမိခဲ့သည်။

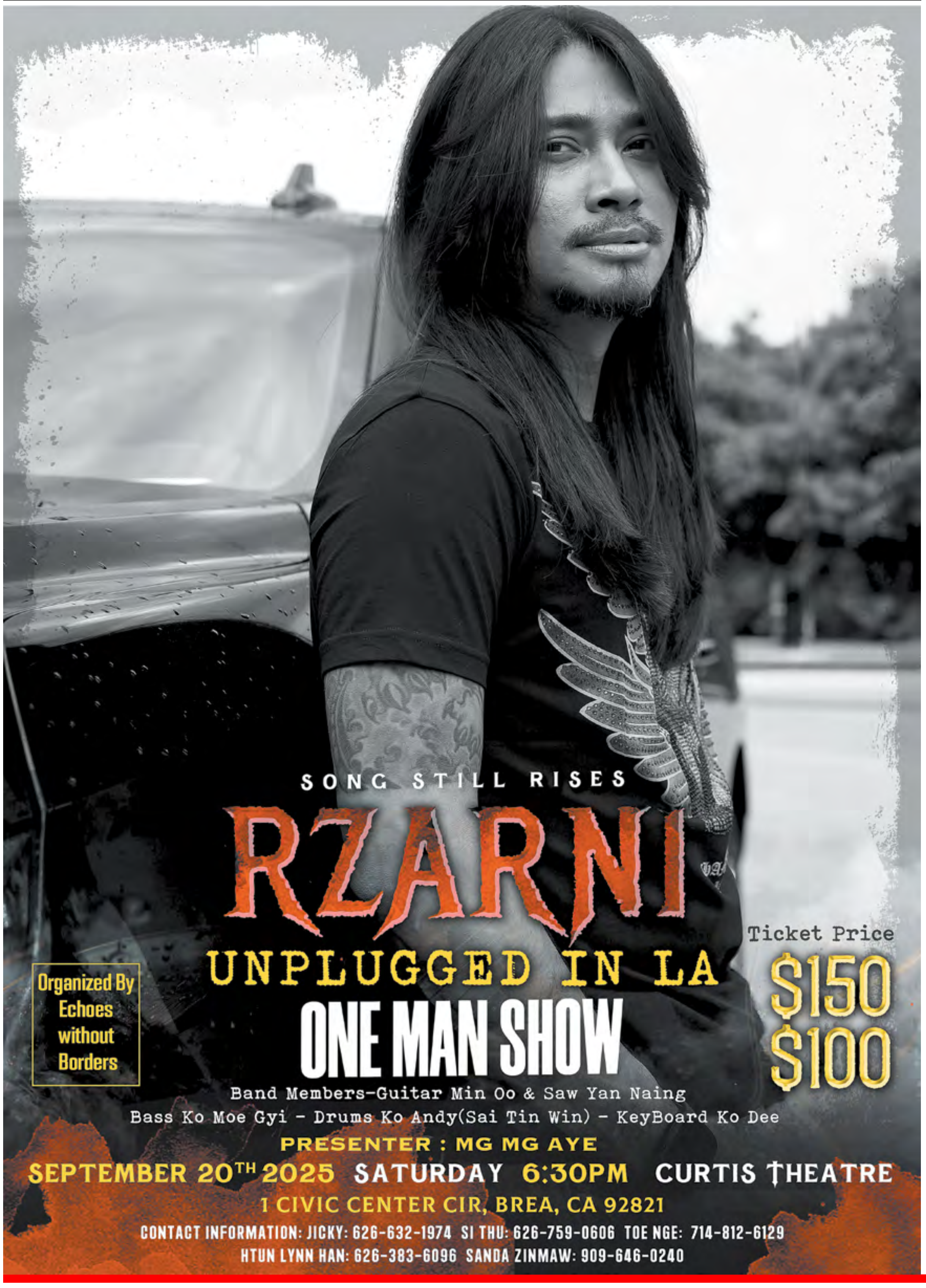
Salai Steven Thang သည် မတူပီချင်းဖြစ်ပြီး ဆူရှီဆိုင်သုံးဆိုင်ပိုင်ပြီး ယခု ဓားထိုးမှုကျူးလွန်သူဟု သံသယဖြစ်ဖွယ် ဆလိုင်းအန်တိုနီ ကို သူ၏နောက်ကြောင်းများကြောင့် အိမ်မှာမထားသင့်၊ အလုပ်မပေးသင့်ဟု Salai Steven Thang အား ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေများက သတိပေးခဲ့သော်လဲ သူက ပြုပြင်၍ရမည်ဟုယုံ ကြည်ပြီး အိမ်မှာပေးနေကာ အလုပ်ခန့်ခဲ့ကြောင်း ချင်းကွန်မြူနတီလူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာများရေးသားဖော်ပြသည်။ Salai Steven Thang ၏ စျာပနအခမ်းအနားကို ဩဂုတ်၂၃၊ ၂၀၂၅ က Grand Rapids, Michigan ရှိ Grand Rapids Matu Christian Church တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

From P1 မြန်မာ့အစားအစာ

ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းတို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

" မြန်မာနိုင်ငံမှာ ခုချိန်မှာ လူလုပ်တဲ့ဘေးရော၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ရောရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာ ပြည်ပရောက်မြန်မာတွေရဲ့ ကူညီမှုက ပြည်တွင်းကလူတွေအတွက် တကယ့်ကိုအဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး အားဖြစ်စေတဲ့အရာတွေမို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် အားလုံးကဝိုင်းကူညီကြတာ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ကူညီကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တဦးတယောက်ချင်းစီရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုတိုင်းကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးမျိုးဆက်သစ်တွေရဲ့အနာဂတ်အတွက်ကို ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဝိုင်းကူကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်" " ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းသည် NHFMM နှစ်စဉ်ဈေးရောင်းပွဲသို့ ပထမအကြိမ်တက်ရောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုနေတင်မြင့်က လာမည့် ကုလသမဂ္ဂညီလာခံတွင် မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းအား ဆက်လက်ထားရှိရေးအတွက် တနိုင်ငံလုံးမှ မြန်မာများ NYC ရှိ ကုလသမဂ္ဂရုံးချုပ်ရှေ့သို့ စက်တင်ဘာ၂၀တွင် လာရောက်စုဝေးကာ ဆန္ဒထုတ်ဖော်ကြရန်နှင့် စီတန်းလှည့်လည်ခြင်းတွင်လဲ ပါဝင်ကြရန် ပြောကြားခဲ့သည်။

New York City ရှိ Elmhurst, Queens တွင် လူမျိုးပေါင်းစုံယဉ်ကျေးမှုပေါင်း၁၁၂ခုကျော်ရှိရာ မြန်မာလူမှုအဖွဲ့အစည်းသည် တိုးတက်ကြီးထွားလာသောကွန်မြူနတီဖြစ်သည်။ ၂၀၂၀ခုနှစ် American Community Survey စစ်တမ်းအရ New York ပြည်နယ်သည် မြန်မာပြည်မှရွှေ့ပြောင်းအခြေချလာသူများ အများပြားဆုံးနေထိုင်သည့် ပြည်နယ်၅ခုတွင် တခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ NHFMM ကစီစဉ်သော ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် မြန်မာ့အစားအစာ လမ်းမတန်းဈေးပွဲတော်တွင် မြန်မာများသာမက လူမျိုးခြားအမေရိကန်များပါ မြန်မာအစားအစာများကို ဝယ်ယူအားပေးခဲ့ကြသည်။



From P1 ၃၇နှစ်မြောက် ၈၈၈၈

အနစ်နာခံ ပေးဆပ်နေရတယ်လို့လဲ ဘယ်သောခါမှ ကျနော်တို့ မသတ်မှတ်ပါဘူး။ ကျနော်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ အညတရခေါင်းဆောင်တွေအကြောင်းပြောရင် ရင်ထဲမှာလှိုက်ဆူလာတဲ့အထိ ကျနော်ခံစားရပါတယ်။" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ၈၈၈၈ အခမ်းအနားကို အောက်မေ့ဖွယ်အဖြစ်သာမက အားသစ်ဖြစ်ဖွယ်စိတ်ဓာတ်များရှိကြရန်၊ ပြည်ပရောက်စစ်အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်သူများအနေဖြင့် ပြည်တွင်းမှ စကစ၏လှုပ်ရှားမှုများ၏အခြေအနေကိုကြည့်ကာ တုန့်ပြန်လှုပ်ရှားမှုများပြုကြရန်ဖြစ်ပြီး ယခုအခါ စကစက အမေရိကားသမ္မတထံ ငွေသန်းပေါင်းများစွာသုံးပြီးချည်းကပ်လျက်ရှိရာ ပြည်ပရောက်စကစဆန့်ကျင်သူများသည် အမေရိကားလွှတ်တော်(သို့မဟုတ်) အစိုးရထံ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏ပကတိအဖြစ်အပျက်များကိုသိရှိရန် နိုင်စွမ်းသည့်ဘက်မှ ကြိုးစားကြရန်လိုကြောင်း၊ ၈၈၈၈တွင် ဗိုလ်ချုပ်နေဝင်းသည် တော်လှန်သူများကို မည်မျှခြိမ်းခြောက်ပြီး လက်နက်အားကိုးဖြင့်ဖြိုခွဲခဲ့သော်လဲ တစ်ပါတီအာဏာရှင်စနစ်ကျဆုံးခဲ့သကဲ့သို့ ယခု စကစသည်လဲ ပြည်သူအများ၏ တော်လှန်မှုဖြင့် ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆုံးခန်းတိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိတို့ပခုံးပေါ်တွင် တော်လှန်ရေး၌အသက်ပေးသွားသော၊ ဘဝများပေးဆပ်ခဲ့လူငယ်များအတွက် တာဝန်နှင့်သစ္စာစောင့်သိမှုအဖြစ် တကိုယ်စာမျှော်လင့်ချမှုအကျိုးစီးပွားအတွက်မဟုတ်ဘဲ နောင်မျိုးဆက်များရွှေထီးဆောင်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီးဆောင်ရွက်ကြရန် အချက်၃ချက်ကို အလေးထား ပြောကြားခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် ၈၈၈၈ တော်လှန်ရေးသီချင်းများဖြစ်ကြသော မူရင်းဆို - မြတ်သူ၊ မင်းမင်းထွေးငယ်(ABSDF) ၏ "ဘဝတက္ကသိုလ်မှနေဝန်းနီနီ" ကို ကိုအာယု၊ မိကြိုက်၊ တေးရေး ရွှေတိုင်ညွန့် ၏ "အကျင့်ဆိုး" ကို ဒေါက်တာလှဘူး၊ တေးရေး ကိုခွန်ဆိုင်း၏ "သမဂ္ဂအမေ"ကို ကိုသိန်းထွေး၊ မိကြိုက်၊ တေးရေး ကိုရေမွန် 40 + ၏ "ပြည်သူ့ကျိန်စာ" ကို မြနှင်းရည်၊ တေးရေး မြတ်လေး၏ "ပန်းတိုင်းပွင့်ပါစေ" ကို "ပန်းတိုင်းပွင့်ပါစေ" တို့က သီဆိုခဲ့ကြပြီး ၈၈၈၈အမှတ်တရ စကားများ၊ မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာရှင်စနစ်ပြုတ်ကျရေးကြွေးကျော်သံများကြွေးကျော်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ဧည့်သည်တော် ခုနစ်ဆယ်ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

From P1 ၃၇နှစ်မြောက် ၈၈၈၈

တရားစွဲခဲ့သော်လည်း ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၇ ရက်တွင် California's Supreme Court က ပယ်ချခဲ့သည်။ လက်ရှိ ၁၁၉ ကြိမ်မြောက် Congress တွင် California ၏ကိုယ်စားလှယ် အထက်လွှတ်တော်အမတ် ၂ ဦး (Senator Alex Padilla နှင့် Senator Adam Schiff) မှာ Democrats များဖြစ်ကြပြီး အောက်လွှတ်တော်အမတ် ၅၂ ဦးတွင် ၄၃ ဦးမှာ Democrats များဖြစ်ကြပြီး ၉ ဦးမှာ Republicans များဖြစ်ကြသည်။ Texas ၏ကိုယ်စားလှယ် အထက်လွှတ်တော်အမတ် ၂ ဦး (Senator Ted Cruz နှင့် Senator Colin Allred) မှာ Republicans များဖြစ်ကြသည်။ အောက်လွှတ်တော်အမတ် ၃၈ ဦးတွင် Republicans ၂၅ ဦး၊ Democrats ၁၂ ဦးနှင့် လစ်လပ်နေရာ ၁ နေရာ ဖြစ်သည်။ (၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ကွယ်လွန်သွားသော District 18 Representative Sylvester Turner (D) နေရာအတွက် ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ရွေးကောက်ပွဲတွင်ပြန်လည်ရွေးချယ်မည်ဖြစ်သည်။) "California ရဲ့ gerrymandering ကတော့ မဲဆန္ဒရှင်တွေ မဲထည့်ဖို့သာဖြစ်တယ်" ဟု Wang က ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုလက်စရော ကိစ္စ

Clean Cholesterol

စံထွန်းရွှေ

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

Number 1 Killer ဟု ပြောဆိုကြသော သွေးကြောပိတ်ဆို့မှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် "Ayurveda Science" ၌ ဖော်ပြထားသည့် ဆေးနည်းများမှ တချို့ကို ဖော်ပြပါသည်။

1. Beet + Ginger + Mint Leaf + Lemon

အထက်ပါ ၄ မျိုးကို Juice လုပ်ပြီး 1 day 2 times - 3 months သောက်ရန် ညွှန်ကြားပါသည်။

2. Ar Juna (တုလားထောက်ကြန့်) Powder 1 tsp

Cardamom (ဖါလာစေ့ ၂စေ့)

Cinnamon (သစ်ကြံပိုး) Powder 1/2 tsp

အထက်ပါ ၃မျိုးကို ကြိုသောက်။ 1 day 2 times

3. Apple cider vinegar - 4 tsp + Garlic ၄ မွှာ + Turmeric Powder 1/2 tsp + Black pepper (ငရုတ်ကောင်း) 4 စေ့ + Lemon ၁လုံး + Olive oil 1 tsp အထက်ပါများကို Juice လုပ်၍ တနေ့ ၂ကြိမ် သောက်ရန် ဖော်ပြသည်။

4. Apple cider vinegar ရေနွေးတခွက်တွင် 1 tsp + Lime Juice 1 tsp + Honey 1 tsp ရောပြီး နံက်အစာ မစားမီ သောက်ရန်တူ၏။

5. Fenugreek (ဝဲနံ့သာ) အရွက် သို့မဟုတ် အစေ့ကို တနေ့ ၂ကြိမ် ပြုတ်ရည်သောက်ရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။ တချို့လူတွေ ဝဲနံ့သာအနံ့ကို မကြိုက်ကြသော်လည်း ဆီးချိုနှင့်နှလုံးအတွက် အထူးအကျိုးရှိကြောင်း အသိပေးပါသည်။

6. Triphala (ရှားပြူ + ဖန်ခါး + သစ်ဆိမ့်) တနေ့ ၂ကြိမ် အသုံးပြုရန် ဖော်ပြပါသည်။ (Capsule / Tablet / Powder)

7. Blueberries, Strawberries, nuts and seeds စားသုံးရန်နှင့် သင့်တင့်သလောက် ပုံမှန်လုပ်ရန် အာယုဗေဒ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

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

စံထွန်းရွှေ
626 - 512 - 3139
(ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၈)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

ယခင်လက Mental illnesses နှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့် ကြုံကြိုက်ရသည့်အခါ သိသင့်သိထိုက်သော၊ သုံးသင့်သုံးထိုက်သော စကားလုံးလေးများ expressions လေးများကို အတော်အသင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုလတွင် မည်သူမျှ မကြားလိုသော်လည်း၊ တွေးပင် မတွေးလိုသော်လည်း မိမိ၏ မိသားစု၌ဝင်း၊ အပေါင်းအသင်းများကြား၌ဝင်း ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် suicide ခေါ် သေခြင်းအဖြစ်ဆိုးနှင့် မတွေ့ရ၊ မကြုံရအောင်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် tell-tale signs လေးများကို ဦးစွာဖော်ပြပေးလိုပါသည်။

Prevention is better than cure ဆိုသည့်စကားအတိုင်း Suicide ဆိုသည့်စကားကို ကြားပင်မကြားရအောင် ဖော်ပြပါ ထို Signs လေးများကို အထူးဂရုပြုဖို့ လိုပါသည်။

(1) Talking about committing suicide

တခါတရံ အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အချို့သူများက "သေတောင် သေချင်တယ်" သို့မဟုတ် "ကိုယ့်ကိုကိုယ်တောင် သတ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်" စသဖြင့် ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။ I just want to kill myself ဟု ပြောသံ ကြားရင် အပိုတွေလုပ်နေတယ်၊ Drama လုပ်နေတယ်လို့ ထင်မည့်အစား အလေးအနက် စဉ်းစားပြီး အကူအညီပေးဖို့ပြင်ဆင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ We must take such outbursts seriously and take appropriate action. ဟု ဆိုပါသည်။

(2) Giving away prized possessions

မိမိ၏ မိသားစုထဲမှ တစုံတယောက်က ၎င်းမိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းထဲမှ တစုံတယောက်သည် ၎င်းအမြတ်တနိုးစုဆောင်းထားသော ပစ္စည်းများ၊ တန်ဖိုးမသေးလှသော ပစ္စည်းများကို ပေးဝေနေပြီး အလှူကြီးပေးနေပြီဆိုရင် မိမိလည်း ထိုက်သင့်သလောက် ရအောင် တန်းသွားစီဖို့ စိတ်မကူးပါနှင့်။ ထိုအလှူကြီး ပေးနေသူကို ကူညီဖို့ စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ ထိုသူ၏ Mental health နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်နေပြီဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။

(3) Excessive use of alcohol and drugs

အရက်တွေ၊ ဆေးတွေ၊ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးတွေ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးနေသူ တယောက်ယောက်နှင့် ကြုံလာရလျှင် အမြန်ဆုံး အကူအညီပေးဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါပြီ။ Why ဆိုသည့် မေးခွန်းမထုတ်ဘဲ Let me help you / Let me find help for you ဟု ပြောရပါမည်။

(4) Reckless behavior

Suicide လုပ်မည့်လူအချို့သည် ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်ပါစေ၊ ဘာမှ ဂရုစိုက်စရာ မလိုပါဆိုသည့် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ ကားကို အရှိန်ပြင်းပြင်း မောင်းလိုမောင်းပြီး မိမိ၏ အထက်အရာရှိများ၊ လူကြီးများကို စော်ကားမော်ကား ပြုလုပ်လျှင် ပြုလုပ်မည်။ ထိုသူများကို အမြန်ဆုံး အကူအညီပေးနိုင်ဖို့ လိုပါသည်။ အချိန်အနည်းငယ်လေးမျှ နောက်ကျသွားလျှင် ဘဝတခု ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် Suicide by cop ဆိုသည့်အပြုအမူမျိုးကို အထူးကာကွယ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

Suicide by cop also known as suicide by police or law-enforcement-assisted suicide, is a suicide method in which a suicidal individual deliberately behaves in a threatening manner with intent to provoke a lethal response from a public safety or law enforcement officer to end their own life.

ဖော်ပြပါ Sign လေးတွေကတော့ တကယ်တော့ Call for help များပင် ဖြစ်ပါသည်။ နမူနာအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသား လူကြီးများသည် အောက်ဖော်ပြပါ အပြုအမူလေးများ ပြုလုပ်လာပြီဆိုပါက အကူအညီ လိုအပ်နေပါပြီ။

Signs for Adults

Talking about or making plans for suicide.
Acting anxious or agitated; behaving recklessly.
Talking about being a burden to others.
Talking about feeling trapped or in unbearable pain.
Increasing the use of alcohol or drugs.
Talking about feeling hopeless or having no reason to live.
Sleeping too little or too much.
Withdrawing or feeling isolated.
Showing rage or talking about seeking revenge.

Signs for teens

ဆယ်ကျော်သက်လေးများ၏ အပြုအမူများက အနည်းငယ် ကွဲပြားပါသည်။

Talking about or making plans for suicide.
Expressing hopelessness about the future.
Displaying severe/overwhelming emotional pain or distress.
Showing worrisome changes in behavior, particularly in combination with the warning signs above, including significant:
Withdrawal from or changing social connections/situations.
Changes in sleep (increased or decreased).
Anger or hostility that seems out of character or out of context.
Recent increased agitation or irritability.

Suicide ကို လျှော့တွက်၍ မရပါ။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အထူးဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါသည်။ အရေးပေါ် ကြုံရပြီဆိုလျှင် လိုအပ်သည့် English expressions လေးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးတတ်မှ လိုအပ်သည့် အကူအညီ ရနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် ဖော်ပြပါ ဝေါဟာရလေးများကို လေ့လာထားပါ။ လိုအပ်လျှင် အသုံးချနိုင်ပါစေ။

Tell-tale Signs = သေကြောင်းကြံတော့မည့် အရိပ်အယောင်များ၊
Call for help = တဖက်လှည့်ဖြင့် အကူအညီလိုအပ်ကြောင်း ပြောပြနေခြင်း၊
Suicide by cop = ရဲများက မိမိကို ပစ်သတ်ရန် ကြံစည်ခြင်း၊

အကူအညီလိုလျှင် 988 Suicide and Crisis Lifeline ကို ခေါ်ယူနိုင်ပါသည်။ Text ပို့နိုင်ပါသည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

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

Bay Area
Ledu Restaurant (Daly City)
99 Ranch Market (Royal Ruby)
ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City)
ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်

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

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

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

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

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

Call NOW!

အိုတိုင်း လဲရမှာလား

Falls are not a normal part of Aging

Healthcare

ကျော်ဗင်း၊ ဆေး ၁(ဂျ၉)

ကျနော့်ဆောင်းပါးရဲ့ ခေါင်းစီးထဲက "Falls are not a normal part of Aging" ဆိုတာ မြန်မာလိုအားဖြင့်တော့ "ချော်လဲခြင်းဟာ အိုမင်းခြင်းရဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ထဲက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ" လို့ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပါတယ်။ ဒီစကားကို ကျနော်အတော် သဘောကျမိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက "အိုတိုင်း လဲရမှာလား"။ "လဲမှာပဲလေ၊ အသက်ကြီးပြီကိုး" လို့ ပြောလို့မရပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ကျနော့်အလုပ်ခွင်မှာ နေ့တိုင်းလိုလို ချော်လဲပြီး ဓာတ်မှန်လာရိုက်တဲ့ လူနာတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ လူနာအများစုဟာလည်း အသက်ကြီးပိုင်းတွေပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုတော့ လိုနေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။

ဒါကြောင့် အသက်ကြီးတဲ့လူတွေ ဘာကြောင့်ချော်လဲကြသလဲ၊ ချော်မလဲအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ၊ ချော်လဲခဲ့ရင်ကော ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ ဆိုတာတွေကို သိကြရင် "ချော်လဲခြင်းဟာ အိုမင်းခြင်းရဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ" ဆိုတဲ့စကားကို ပိုမိုပံ့ဖော်နိုင်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တော့ ရေးဦးမှပဲလို့ စိတ်ကူးရခဲ့ပါတယ်။

အသက်ကြီးသူတွေ ဘာကြောင့် ချော်လဲကြသလဲ?

အကြောင်းရင်းတွေက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

၁။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းများ

■ ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes): ဆီးချိုရောဂါတွင် အာရုံအင်ချိနဲ့ခြင်း၊ အာရုံကြောများ အားနည်းပျက်စီးခြင်းကြောင့် ခြေထောက်များထုံနေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ထိန်းညှိခြင်းအားနည်းခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ သွေးသွားလာမှု မကောင်းသောကြောင့် ခြေထောက်တွင် အနာများရှိနေခြင်း စသည့်အကြောင်းများသည် ချော်လဲစေနိုင်သော အကြောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

■ အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis): အရိုးပွရောဂါတွင် အရိုးများသန်မာမှုမရှိခြင်းကြောင့် ချော်လဲလွယ်သည်။

■ ပါကင်ဆန်ရောဂါ (Parkinson's disease): ၎င်းသည် လှုပ်ရှားမှုကို နှေးကွေးစေသည်။ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းနေတာကြောင့် လှုပ်ရှားမှု ခက်ခဲသည်။ ခြေလှမ်းခပ်စိပ်စိပ် လှမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ဒယီးဒယိုင်လည်း ဖြစ်စေသည်။ ခြေထောက်များကြမ်းပြင်မှာ ကော်နှင့်ကပ်ထားသလို ခံစားရသည့်အတွက်ကြောင့် ချော်လဲနိုင်သည်။

■ ခေါင်းမူးရောဂါ (Vertigo): ရုတ်တရက် မူးဝေတတ်၍ ချော်လဲနိုင်သည်။

■ မျက်စိအမြင်စွမ်းအား လျော့နည်းနေခြင်း: မျက်စိမှုန်နေခြင်းကြောင့် ခလုတ်တိုက်လွယ်ခြင်း၊ လှေကားထစ် ရှိနေတာကို မမြင်ခြင်း၊ ချော်လဲနိုင်သော အခြေအနေများကို ရှောင်လွှဲနိုင်မှု အားနည်းနိုင်သောကြောင့် ပိုမိုချော်လဲနိုင်သည်။

■ အိမ်သာသို့ အမြန်သွားရောက်ရန်လိုအပ်နေသော အခြေအနေ: ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ကြီးနေခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဝမ်းခဏခဏသွားခြင်း စသည်များသည်လည်း အသက်ကြီးပိုင်းတွေ ချော်လဲအောင် တွန်းအားပေးနေသလို ရှိပါသည်။

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းများ

ချော်လဲခြင်းရဲ့ ၅၀% မှ ၆၀% ဟာ အိမ်တွင်းမှာ ဖြစ်ကြတာပါ။

■ ကော်ဇောများ လန်နေခြင်း၊ ခြေသုတ်အခင်းများ မမြဲခြင်း
■ မီးအလင်းရောင် ကောင်းစွာမရှိခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လှေကား ပတ်ဝန်းကျင်
■ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပစ္စည်းများ နေရာတကျမရှိခြင်း၊ ရှုပ်ပွနေခြင်း
■ ချောနေသော ကြမ်းပြင်များဖြစ်နေခြင်း
■ အထအထိုင် ဆွဲကိုင်စရာတန်းများ မရှိခြင်း
■ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာသို့ သွားရာလမ်း ကျဉ်းမြောင်း ခက်ခဲနေခြင်း
■ ကြမ်း အနိမ့်အမြင့် မတူညီနေခြင်း စသည်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

၃။ အသုံးပြုနေသော ဆေးဝါးဆိုင်ရာ အကြောင်းများ

■ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောဆေးများ: အိပ်ဆေး၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအတွက် သောက်သောဆေး

■ နှာစေးပျောက်ဆေး၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း (Allergy) အတွက်သောက်သောဆေးများ: အိပ်ချင်ပြီး မူးဝေနိုင်သောကြောင့် ချော်လဲနိုင်သည်။

■ နှလုံးရောဂါအတွက်ဆေးများ: နှလုံးမြန်ခြင်းကို ထိန်းညှိပေးသောဆေး (beta-blocker)၊ ဆီးရှင်ဆေး (diuretic)

■ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ: ဒိုင်ရာဇီပင် (ဗေလီယမ်) (diazepam-Valium)၊ လိုရာဇီပင် (အေတီဗန်) (lorazepam-Ativan)

■ ဆီးချိုကျဆေး လွန်ကဲနေခြင်း: သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် ပုံမှန်အောက်ကျဆင်းခြင်း (Hypoglycemia) ကြောင့် မူးဝေ၊ သတိလစ်ပြီး ချော်လဲနိုင်သည်။

■ ပါကင်ဆန်ရောဂါဆေးများ: orthostatic hypotension ခေါ် ရုတ်တရက်ထလိုက်သည့်အခါ သွေးပေါင်ကျသွားပြီး ချော်လဲနိုင်သည်။

၎င်းအကြောင်းများသည် အကြမ်းအားဖြင့် သိသာစေရန် တင်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး ဒီထက်ပိုသောအကြောင်းများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

အသက်ကြီးသူတွေ ချော်မလဲအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ?

၁။ နေထိုင်ရာ အိမ်ကို လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးခြင်း

■ အိမ်တွင် မှောင်နေသော နေရာများကို လုံလောက်သော အလင်းရောင် ရစေရန် ဖန်တီးပေးခြင်း

■ ခင်းထားသော ကော်ဇောများ၊ ကြမ်းခင်းများ၊ ကြမ်းခင်းအဝတ်များကို ခလုတ်မတိုက်မိစေရန် စီမံပေးခြင်း

■ ချောမွေ့ပြီး ချော်လဲနိုင်သောနေရာများကို ကြမ်းခင်းခြင်း၊ ကော်ဇောများခင်းပေးခြင်း

■ ခလုတ်တိုက်မိနိုင်သော အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း

■ အထအထိုင် ဆွဲကိုင်နိုင်သော လက်တန်းများ (grab rails) ကို တပ်ဆင်ပေးခြင်း- အထူးသဖြင့် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာနှင့် လှေကား

■ ရေချိုးခန်းအတွင်း ချော်မလဲစေသော အခင်းများခင်းပေးခြင်း

■ တတ်နိုင်သမျှ အမှီခိုကင်းစွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း- တုတ်ကောက်၊ လမ်းလျှောက်ကိရိယာ (walker), ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ လျှပ်စစ်ရွှေ့လျားထိုင်ခုံများ စသည်ဖြင့် စီမံပေးသင့်ပါသည်။

၂။ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း

■ မျက်စိမှုန်နေပါက မျက်စိဆရာဝန်နှင့်ပြသပြီး လိုအပ်သောကုသမှုများနှင့် အမြင်အာရုံပိုမိုကောင်းစေသော မျက်မှန်ကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

■ ခြေထောက်နှင့် မတော်သည့်ဖိနပ်များ၊ ပျက်စီးဟောင်းနွမ်းနေသော ဖိနပ်များကို သင့်တော်ကောင်းမွန်သော ဖိနပ်များနှင့် လဲလှယ်ဝတ်ဆင်စေခြင်း

■ လိုအပ်လျှင် တုတ်ကောက်များ၊ လမ်းလျှောက်အကူ (walker) များ ထားရှိပေးခြင်း

■ မကြာခဏ အသုံးပြုနေကျ ပစ္စည်းများကို အနီးအနားတွင် လွယ်လင့်တကူ ယူနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

■ ဆရာဝန်နှင့်ပြသပြီး Dexa scan for bone density ရိုက်ခြင်းဖြင့် အရိုးပွရောဂါရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ အကယ်၍ ရှိပါက ဆေးများကြို့တင်မှီဝဲစေခြင်း

■ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သော ဌာနများ၊ မိသားစုဝင်များရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်များကို အရေးပေါ် ခေါ်ဆိုနိုင်ရန် မြင်သာသည့် နေရာများတွင် ချိတ်ဆွဲကပ်ထားပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

၃။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိနေစေခြင်း (Staying active)

အသက်ကြီးပိုင်းအရွယ်များကို ချော်လဲမှာစိုးသည့်အတွက် အခန်းထဲတွင်နေခိုင်းခြင်း၊ ငြိမ်ငြိမ်နေခိုင်းခြင်းမှာ မှားယွင်းသောလုပ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိနေစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အရိုး၊ အဆစ်၊ ကြွက်သားများ အစဉ်လှုပ်ရှားနေသောကြောင့် သွေးစီးဆင်းလည်ပတ်မှု မှန်ကန်နေခြင်း၊ ကြွက်သားများ သေးသိမ်သွားခြင်း (muscle atrophy) မဖြစ်စေခြင်း၊ ကြွက်သား၊ အရွတ်၊ အဆစ်များ သန်မာစေခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် မိမိရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကိုလည်း မှန်ကန်စွာ ချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်းတို့ကို ရှိစေပါသည်။ ဒါကြောင့်:

■ မိမိကိုယ်ကို အမှီအခိုကင်းကင်းနှင့် တတ်နိုင်သလောက် နေထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

■ အသက်ကြီးသူတွေနဲ့ သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ချက်ညီ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ တရုတ်ရိုးရာထိုက်ချိ (tai-chi) ကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ချက်ကို ညီညွတ်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသက်ကြီးပိုင်းများအတွက် သင့်လျော်သော အကသင်တန်းများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။

■ လမ်းလျှောက်ပါ။ မလဲနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လျှောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဟန်ချက်ညီလေ့ကျင့်ခန်း

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် လေ့လာနိုင်ရန် ဟန်ချက်ညီလေ့ကျင့်ခန်းများစွာအနက်မှ ကျနော်ကြိုက်နှစ်သက်သောအသက်ကြီးပိုင်းများအတွက် ဟန်ချက်ညီလေ့ကျင့်ခန်းကိုဖော်ပြလိုက်ပါတယ်

ပုံ ၁။ ခြေတဖက်ရပ်⋯ခြေတဖက်နဲ့ ၁မိနစ်ရပ်နိုင်ဘို့လေ့ကျင့်ပါ။ရှေ့မှခုံကို လဲကျမယ်ထင်မှ ကိုင်ပါ၊ ဘယ်ခြေ ညာခြေ ပြောင်းလေ့ကျင့်ပါ

ပုံ ၂။ ရှေ့ခြေဖနောင့်နှင့်နောက်ခြေခြေမထိလမ်းလျှောက်ပါ၊ခြေလှမ်း၂၀လျှောက်ပါ

ပုံ ၃။ လေ့ကိုလှုပ်သလို⋯ ခြေနှစ်ဖက်ကို ကိုယ့်ဘယ် ညာ ပေါင်အဆစ်အကျယ်လောက် မှာထားပြီးရပ်ပါ။ဆိုလိုတာက တအားကြီးကားပြီးမရပ်ပါနှင့်။နောက် ရေပေါ်မှာရှိတဲ့လှေထဲမှာ ရပ်နေသလိုမျိုး စိတ်ကူးပြီး လှေကိုကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ အားပြုပြီး လှုပ်သလို ညာဘက်ခြေပေါ်အားစိုက် ဘယ်ဘက်ခြေကို ကြွပေး၊နောက် ဘယ်ဘက်ခြေပေါ်အားစိုက် ညာခြေကိုကြွပေး (တဖက်ကိုစက္ကန့်၃၀ ထက်တော့ပိုပြီး ကြွနေစရာမလိုပါ)၊ ခြေတဖက်ကို ၅ကြိမ်လုပ်ပါ။

ချော်လဲခဲ့လျှင် ဘာတွေလုပ်မလဲ?

ကိုယ်ချော်လဲပြီလို့ သိလိုက်တာနဲ့:

■ အရေးကြီးတဲ့ ဦးခေါင်းကို မထိခိုက်မိစေရန် ကြိုးစားပါ။
■ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။
■ ချော်လဲတဲ့ပုံစံကနေ ချက်ချင်းမထဘဲ ခြေတွေ၊ လက်တွေ လှုပ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်နေရာ နာသွားသလဲ၊ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ပါ။

■ ခြေ၊ လက်၊ ပခုံး တစ်ခုခု နာကျင်နေပြီး လှုပ်မရဘူးဆိုရင် ဆက်လှုပ်နေဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လှုပ်ရှားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျိုးလက်စအရိုးကို ပိုမို အထိုင်လွဲသွားပြီး ဘေးနားတွင်ရှိသော သွေးကြောများကိုလည်း ပြတ်တောက်စေကာ သွေးထွက်မှုများခြင်း၊ ကျောက်ပတ်တီးနှင့် ပြီးရမည့်အစား ခွဲစိတ်မှုများ လိုအပ်လာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကူအညီတောင်းပါ။

■ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာ ထိုင်စရာပေါ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းထိုင်ပြီး အကူအညီပေးနိုင်မယ့်သူဆီ ဖုန်းဆက်ပါ။

■ အခုလို ချော်လဲသွားတာကိုလည်း ဖုံးကွယ်မထားဘဲ မိသားစုကို ပြောပြထားပါ။ နောက် ၇ ရက်လောက် မိမိကိုယ်ကိုလည်း အကဲခတ်နေပါ။ တချို့ ဒဏ်ရာတွေက ချက်ချင်း လက္ခဏာမပြဘဲ နောက်မှ ဖြည်းဖြည်းပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- အရိုးအက်သွားခြင်း (Greenstick fracture), ဝမ်းဗိုက်အတွင်းအင်္ဂါများ ထိခိုက်ခြင်း (blunt trauma to intra-abdominal organ), ဦးနှောက်အတွင်း သွေးထွက်ခြင်း (intra-cranial hemorrhage)။

■ လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

လူတစ်ယောက် ချော်လဲတာကိုတွေ့လိုက်ရင် ဘာလုပ်မလဲ?

"လဲနေသူကို ထူပေးပါ" ငယ်ငယ်တုန်းက သူငယ်တန်းဖတ်စာအုပ်ထဲက အာပြဲအောင်အော်ခဲ့တဲ့ စာကြောင်းတွေထဲက တစ်ခုပါ။ သင်ပုန်းကြီးကိုလည်းသင်၊ အများကိုလည်း ကူညီလိုစိတ်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ အခုခေတ် ဆေးပညာအလိုအရတော့ "လဲနေသူကို ချက်ချင်းမလှုပ်ဖို့ ပြောပါ" လို့ ပြောင်းရမလို ဖြစ်နေပါပြီ။

■ လဲနေသူကို သတိရှိမရှိတို့ကြည့်၊ ခေါ်ကြည့်ပါ။

■ သတိရှိနေရင် ချက်ချင်းမလှုပ်ဖို့ ပြောပါ။

■ ဘယ်နေရာ နာသွားသလဲမေးပါ။ ဦးခေါင်းကို ထိသေးလားမေးပါ။ နာတဲ့နေရာကို သူ့ဘာသာ လှုပ်ခိုင်းကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကတော့ သွားမလှုပ်ကြည့်ဖို့ သတိပေးပါရစေနော်။ တော်ကြာ ကိုယ့်ကြောင့် ကျိုးသွားပါတယ်ဆိုရင် စေတနာက ဝေဒနာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

■ တစ်ခုခုဖြစ်တယ်ထင်ရင် 911 ဒါမှမဟုတ် သူပေးတဲ့နံပါတ်ကို ဖုန်းခေါ်ပေးပါ။

■ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာမှာလဲပြီး တခြားကို ရွှေ့ဖို့လိုရင် သေချာစွာရှင်းပြပြီး ဘေးကလူတွေအကူအညီ ဒါမှမဟုတ် လှုပ်ရှားမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းစွာ ရွှေ့ပါ။

အမေရိကားမှာ နှစ်စဉ် စက်တင်ဘာလကို "Fall Prevention Month" (ချော်လဲခြင်း ကာကွယ်ရေးလ) လို့ သတ်မှတ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ၊ ဆေးရုံတွေမှာ၊ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတွေမှာ လိုအပ်တာတွေ၊ ပြင်ဆင်စရာတွေကို ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။ အလွန်ကောင်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုပါ။ မိမိတို့ကလည်း တပိုင်တနိုင်အားဖြင့် အသက်ကြီးပိုင်းရှိသော အိမ်များမှာ ကျနော်အထက်တရေးပြခဲ့သော "ချော်လဲနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းများကို ပြုပြင်ပေးခြင်း" တို့ကို တစ်နှစ်တစ်ခါ အထူးလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကျနော်နဲ့အတူ "အိုတိုင်းလဲရမှာလား" လို့ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် အော်တစ်ကြပါစို့။

နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း သက်သာရအောင်

Feature

လုံဗလေးဗွမ်ဗွမ်

လူတိုင်းလိုလို နာကျင်မှုဝေဒနာကို ရံဖန်ရံခါ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အိပ်စက်တဲ့ ပုံစံအနေအထားမမှန်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်အိတ်ကို အလျင်အမြန်ဆွဲမမိခြင်း စတဲ့ နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် ကျောအောင့်ခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း၊ ခြေဖဝါးကျဉ်ခြင်း စတဲ့ နာကျင်မှုတွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီလိုနာကျင်မှုတွေဟာ သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားတတ်သလို ရိုးရှင်းတဲ့ကုသနည်းတွေနဲ့လည်း သက်သာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သုံးလထက်ပိုကြာနေတဲ့၊ သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းဖို့ မျှော်လင့်ထားတဲ့အချိန်ထက်ကျော်နေတဲ့ နာကျင်မှုမျိုးကိုတော့ နာတာရှည်နာကျင်မှုလို့ သတ်မှတ်ထားပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အမေရိကန် လေးပုံတစ်ပုံဟာ ဒီလိုဝေဒနာမျိုးတွေ ခံစားနေကြရပါတယ်။

နာတာရှည်နာကျင်မှုဆိုတာ ဒဏ်ဖြစ်တဲ့နေရာကြောင့် ခံစားရတာတင်မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အာရုံကြောစနစ်ကြားက ရှုပ်ထွေးတဲ့ပြဿနာအခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဆက်မပြတ် နာကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ အောင့်တာတွေဟာ တစ်ခုခုဖြစ်လို့ ရောဂါလက္ခဏာပြနေတာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ "နာတာရှည်နာကျင်မှု" ကိုယ်တိုင်ကိုက ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံကြောစနစ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ အချို့လူတွေအတွက် နာကျင်မှုကို ပိုမိုခံစားလွယ်စေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးစစ်ခြင်း၊ စက်နဲ့စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် မတွေ့နိုင်တဲ့အရာများ (ဥပမာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နာကျင်မှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု) ကလည်း နာကျင်ခံစားရပုံကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို နားလည်တွေ့ရှိချက်အသစ်တွေကြောင့် ယနေ့ခေတ်မှာ အာရုံကြောလှုံ့ဆော်ကိရိယာတွေ (nerve stimulation devices)၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကုထုံး ((physical therapy)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ (psychological techniques) နဲ့ အမျိုးမျိုးသောဆေးဝါးတွေ အပါအဝင် ကုသမှုနည်းလမ်းများစွာ အရင်ကထက် ပိုများလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

နာကျင်မှုကို အကောင်းဆုံးသက်သာနိုင်စေဖို့အတွက် သင့်ရဲ့နာကျင်မှုအမျိုးအစား၊ သင့်အကြိုက်တို့နဲ့ ကိုက်ညီမယ့်ကုသနည်းကို ရရှိအောင် ကုသနည်းများစွာကို ပေါင်းစပ်ပြီး စိတ်ကြိုက်ညှိနှိုင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကုသနည်းတစ်ခုချင်းစီရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ချိန်ဆနိုင်ဖို့ ပြနေကျဆရာဝန် သို့မဟုတ် နာကျင်မှုအထူးကုဆရာဝန်က ကူညီလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုရောဂါမျိုးက အချိန်ကြာပါတယ်။ နာတာရှည်နာကျင်မှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရတာဟာ တာတိုပြေးပွဲမဟုတ်ဘဲ မာရသွန်ပြေးပွဲနဲ့ အလားတူတယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ညတည်းနဲ့ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားမှာမဟုတ်ပေမယ့် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ကုသမှုကို ခံယူမယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ဘဝကို အပြည့်အဝပြန်လည်နေထိုင်နိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

အဆက်မပြတ် နာကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ အောင့်တာတွေဟာ တစ်ခုခုဖြစ်လို့ ရောဂါလက္ခဏာပြနေတာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ "နာတာရှည်နာကျင်မှု" ကိုယ်တိုင်ကိုက ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ထိမိခိုက်မိခြင်း၊ ခြေခေါက်ခြင်းလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်မှုမျိုးကို nociceptive pain လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခံစားရပုံ။ တဆစ်ဆစ်နာကျင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း နဲ့ ဖိထားညှစ်ထားသလို ခံစားရခြင်း နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေနဲ့ (အဖြစ်အများဆုံး) အဆစ်တွေ သို့မဟုတ် အရိုး၊ အရေပြား၊ အရွတ်၊ တွယ်ဆက်တစ်ရှူးတွေနဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေမှာတောင် ဒီလိုနာကျင်မှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ နာတာရှည်နာကျင်မှုအများစုဟာ ဒီအမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း။ ကြွက်သားစုတ်ပြဲခြင်း၊ အရွတ်စုတ်ပြဲခြင်းနဲ့ ခေါက်မိခြင်းလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးက ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်တွေ နာတာရှည်နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ ကနဦးဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်းသွားပြီးနောက်မှာတောင် ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ရောင်ရမ်းမှုတွေက မသက်သာသေးဘဲ ဆက်ဖြစ်နေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပုံမှန်ယိုယွင်းမှုတွေကလည်း အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း (osteoarthritis) နဲ့ (ကျောရိုးဆစ်များကြားရှိ အရွတ်ပြားများ ပါးလာတဲ့အခါ ဖြစ်တတ်သော) ကျောရိုးအရွတ်ပြားပျက်သုဉ်းခြင်း (degenerative disc disease) လို နာကျင်ရောင်ရမ်းမှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သက်သာစေမည့်နည်းလမ်း

ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်အမြစ်နာကျင်မှုကို ခံစားရတဲ့အခါ ပိုဆိုးသွားမှာစိုးတာကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ရှောင်ရှားမိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သုတေသနတွေအရ ယောဂ နဲ့ တိုက်ချီကစားခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ရေကူးခြင်းလို ထိခိုက်နိုင်မှုနည်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ဆောင်ခြင်းက နာကျင်မှုပြင်းအားကို လျှော့ချပေးပြီး နေ့စဉ်ပုံမှန်နေထိုင်မှုဘဝကို တိုးတက်စေပါတယ်။

ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေမယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ မလုပ်တတ်ဘူးဆိုရင် ကာယကုထုံး (physical therapy) နဲ့ စတင်နိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်စေဘဲ ကြွက်သားနဲ့အရိုးအဆစ်တွေ ပြေလျော့သန်မာလာစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သင်ယူပြီး အိမ်မှာ သို့မဟုတ် အားကစားခန်းမှာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုကုထုံးတွေ (movement therapies) ဟာ လူတွေကို ပြန်လည်လှုပ်ရှားလာစေဖို့နဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကနေ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ နာတာရှည်နာကျင်မှုကို ခံစားရသူတွေဟာ လှုပ်ရှားရမှာကို ကြောက်ရွံ့လာကြပြီး အဲဒီကြောက်ရွံ့မှုက နာကျင်မှုကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

ဆေးဝါးတွေကိုလည်း သုံးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ibuprofen နဲ့ naproxen လို စတီးရွိုက်မပါတဲ့ ရောင်ရမ်းကျအကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs- NSAIDs) တွေဟာ ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်အမြစ် နာတာရှည်နာကျင်မှုခံစားနေရသူတွေအတွက် ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ ကိုက်ခဲမှုကို ယာယီလျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြံပြုထားတဲ့ပမာဏထက် ကျော်လွန်သုံးစွဲရင် အစာအိမ်အနာနဲ့ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းသွေးယိုစိမ့်ခြင်းလိုမျိုး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုက နေရာတစ်ခုတည်းမှာပဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် lidocaine သို့မဟုတ် capsaicin patches လို လိမ်းဆေးတွေက အတော်လေးသက်သာစေပါတယ်။ duloxetine လို စိတ်ကျရောဂါကုဆေးအချို့ကလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ဒီဆေးတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်ကိုသာမက ဦးနှောက်ရဲ့ နာကျင်မှုအချက်ပြလုပ်ဆောင်ပုံတွေကိုပါ ပြောင်းလဲပေးနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံကြောနာကျင်ခြင်း

အာရုံကြောနာကျင်မှု (nerve pain) ကို neuropathic pain လို့လည်း ခေါ်ပြီး အာရုံကြောစနစ်ကို သက်ရောက်စေတဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားရပုံ။ ဓားနဲ့ထိုးသလို စူးကနဲစူးကနဲ နာကျင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်လိုက်သလို စူးရှထုံကျဉ်ခြင်း ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကြောနာကျင်မှုခံစားရသူတွေဟာ အထိအတွေ့တွေကို ပိုမိုခံစားလွယ်လာကြပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် နာကျဉ်မှုမဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အသာအယာထိမိခြင်း၊ အပူချိန်အနည်းငယ်ပြောင်းလဲခြင်း စတာတွေကို ခံစားသိရှိလာနိုင်ကြပါတယ်။

ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း။ နာတာရှည်အာရုံကြောနာကျင်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အဖြစ်အများဆုံးအခြေအနေတွေကတော့ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာရုံကြောထိခိုက်မှု (diabetic neuropathy)၊ ရေယုန်နောက်ဆက်တွဲ အာရုံကြောနာကျင်မှု (postherpetic neuralgia) နဲ့ ကျောရိုးအာရုံကြောညပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာရုံကြောနာကျင်မှုဟာ ခြေထောက်နဲ့ ခြေဖဝါးတို့မှာ မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များတာကြောင့် အာရုံကြောထိခိုက်မှုဖြစ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေယုန်နောက်ဆက်တွဲ အာရုံကြောနာကျင်မှုကတော့ ရေယုန်ပေါက်ပြီးနောက်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးဆစ်အရိုးနုကျွံခြင်း (herniated disc) သို့မဟုတ် ကျောရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း (spinal arthritis) ကလည်း ကျောရိုးအာရုံကြောညပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သက်သာစေမည့်နည်းလမ်း

အများအားဖြင့် ibuprofen လို သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေဟာ အာရုံကြောနာကျင်မှုကို မသက်သာစေပါဘူး။ ဒါကြောင့် အလွန်အကျွံလှုပ်ရှားနေတဲ့ အာရုံကြောတွေကို ငြိမ်သက်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ duloxetine လို စိတ်ကျရောဂါကုဆေးတွေနဲ့ gabapentin လို အတက်ရောဂါကုဆေးတွေကို ဦးစားပေးရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ lidocaine နဲ့ capsaicin လိမ်းဆေးတွေဟာ အလွန်အမင်းခံစားလွယ်မှု (hypersensitivity) နဲ့ အကြောင်းအရင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက်နာကျင်မှု (spontaneous pain) တွေကို သက်သာစေပါတယ်။ TENS unit လို အာရုံကြောလှုံ့ဆော်ကိရိယာတွေကလည်း ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဆေးဝါးနဲ့ ကိရိယာတွေအပြင် cognitive behavioral therapy စိတ်ကုထုံး၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (mindfulness) နဲ့ တရားထိုင်ခြင်း (meditation) တို့ကလည်း နာတာရှည်အာရုံကြောနာကျင်မှုကို သက်သာစေကြောင်း သုတေသနတွေက ပိုမိုတွေ့ရှိလာကြပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ evoked pain ကို တိုက်ရိုက်ချက်ချင်း သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ (evoked pain ဆိုတာ ခါးလေးကိုင်းလိုက်ရုံ၊ တစ်ဖက်လေးစောင်းလိုက်ရုံ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အအေးမိခြင်း၊ ဖိမိခြင်း စတာတွေကြောင့် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်မှုဖြစ်ပါတယ်။)

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း [All-Over Discomfort]

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းကို နာတာရှည်နာကျင်မှု တတိယအမျိုးအစားအဖြစ် ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာမှ သီးခြားသတ်မှတ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရှိ၊ အာရုံကြောပျက်စီးမှုမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နာကျင်မှုဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားရပုံ။ nociplastic pain လို့ခေါ်တဲ့ ဒီနာကျင်မှုရဲ့ လက္ခဏာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြားနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲတာဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ပြင်းထန်မှုမျိုးကို ခံစားရပါတယ်။ အချိန်နဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာမဟုတ် တစ်နေရာက နာကျင်နေတာမျိုး သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ချိန်တည်းနာကျင်တာမျိုး ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုတစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်မှုဟာ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများရှိခြင်းနဲ့ စူးရှတဲ့ အလင်းရောင်၊ ဆူညံသံ၊ အနံ့အသက်ပြင်းတာလိုမျိုး အာရုံခံလှုံ့ဆော်မှုတွေကို ခံစားလွယ်ခြင်းတို့နဲ့ တွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း။ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်မှုကို ခံစားနေရသူတွေဟာ အာရုံခံစနစ်ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် နာကျင်မှုခံစားနိုင်စွမ်း ပိုမိုမြင့်မားနေတတ်ပါတယ်။ နာကျင်မှုခံစားနိုင်စွမ်းကို ၀ ကနေ ၁၀ အထိ အနိမ့်အမြင့်ခလုတ်ထားပြီး သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင်

တစ်ချို့သူတွေအတွက် သူတို့ရဲ့ ခံစားနိုင်စွမ်းဟာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ၁၀ မှာ ရောက်နေသလိုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့လောက်အောင် အားအင်ကုန်ခမ်းစေနိုင်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်မှုမျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းလို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။

ကိုယ်လက်ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း [fibromyalgia]၊ ဆီးအိမ်နာကျင်ခြင်း [bladder pain syndrome]၊ ထိခိုက်မှုတစ်ခုခုဖြစ်ပြီးနောက် ခြေလက်များနာကျင်ခြင်း (complex regional pain syndrome) နဲ့ အကြောင်းအရင်းအတိအကျမရှိဘဲ ခါးနာခြင်း (nonspecific back pain) တို့ဟာ nociplastic pain ကို ဖြစ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

သက်သာစေမည့်နည်းလမ်း

ပထမဆုံးအနေနဲ့ အာရုံကြောစနစ်ရဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ပေးခြင်းက ပိုအိပ်ကောင်းစေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုး လုပ်ပေးရုံပါပဲ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ယောဂနဲ့ တိုက်ချီကစားခြင်းတို့ကို စလုပ်သင့်ပါတယ်။ နာကျင်မှုက ပြင်းထန်နေရင်တော့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကာယကုထုံးပညာရှင်ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်နဲ့ စလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အာရုံကြောနာကျင်မှုကို သက်သာစေတဲ့ စိတ်ကုထုံးနည်းလမ်းတွေကလည်း တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်မှုအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ cognitive behavioral therapy စိတ်ကုထုံးက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုပြင်းအားကို လျှော့ချပေးပြီး လောကဓံကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ့် စွမ်းရည်တွေကို သင်ကြားပေးပါတယ်။ pain reprocessing therapy ကတော့ တကယ်နာကျင်တာမဟုတ်ဘဲ ဦးနှောက်က မှားယွင်းအချက်ပြနေတာကြောင့် နာကျင်တယ်လို့ ခံစားနေရတာတွေကို ရပ်တန့်စေဖို့ သင်ကြားပေးပါတယ်။

နာတာရှည်မဖြစ်သေးသော နာကျင်မှုများ

နာကျင်မှုက ပြင်းထန်လာတယ်၊ ပိုဆိုးလာတယ်၊ အိမ်တွင်းကုထုံးတွေနဲ့ မသက်သာဘူးဆိုတဲ့အခါတိုင်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ နာကျင်မှုနဲ့အတူ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အကြောင်းအရင်းမရှိဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းနဲ့ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ တစ်ခုခုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ချက်ချင်းဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။

ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ပြီးနောက် နာကျင်ခြင်းနဲ့ ခြေခေါက်ခြင်းလို သာမန်နာကျင်မှုတွေအတွက် အမှန်တကယ်သက်သာစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကိုဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

RICE နည်းလမ်း

နာတာရှည်မဖြစ်သေးသော ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်အမြစ်နာကျင်မှု (acute muscle or joint pain) အတွက်ဆိုရင် rest, ice, compression, elevation ဆိုတဲ့ RICE နည်းလမ်းက နာကျင်မှုကို သက်သာစေဖို့ အမြန်ဆုံးနဲ့ ဘေးအကင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။

Rest - ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ထားတဲ့နေရာကို အနားပေးပါ။

Ice - တစ်ရှူးတွေ ထုံသွားစေဖို့ ရေခဲကပ်ပေးပါ။

Compression - ရောင်ရမ်းမှုမဖြစ်အောင် ညင်သာစွာ ကြပ်ထုပ်စည်းထားပေးပါ။

Elevation - ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ထားတဲ့နေရာကို နှလုံး (ရင်ဘတ်) ထက်မြင့်အောင် မြှောက်ထားပေးပါ။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများ

Ibuprofen ဟာ နာတာရှည်မဖြစ်သေးတဲ့ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းနဲ့ သွားကိုက်ခြင်း စတဲ့ ရောင်ရမ်းမှုဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ Acetaminophen ကတော့ အာရုံကြောစနစ်က နာကျင်အချက်ပြမှုတွေကို လျှော့ချပေးတဲ့အတွက် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းလို ဝေဒနာတွေအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဆေးတစ်ခုပါပဲ။

ကာယကုထုံး [Physical Therapy]

သုတေသနတွေအရ ရုတ်တရက်ခါးနာသူတွေအနေနဲ့ ကာယကုထုံးကို စောစီးစွာခံယူလိုက်တဲ့အခါ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ (opioids) သုံးစွဲရတာ နည်းသွားပြီး ကျောရိုးဆစ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းတွေ ခံယူစရာမလိုတော့ဘူးလို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။

အပ်စိုက်ကုထုံး

၂၀၂၂ ခုနှစ် လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အပ်စိုက်ကုထုံးဟာ နာတာရှည်မဖြစ်သေးတဲ့ နာကျင်မှုတွေအတွက် ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ သုတေသနအချို့ကတော့ ဒါဟာ တကယ်ထိရောက်တာမဟုတ်ဘဲ ကုထုံးကို ယုံကြည်စိတ်ကြောင့် ဝေဒနာသက်သာသွားတဲ့ placebo effect ကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ဆိုပေမယ့် အပ်စိုက်ကုထုံးဟာ အတော်လေးဘေးကင်းပြီး အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ အများကြီး သုံးစွဲနေစရာမလိုအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်လား။

ပထမအဆင့်ကုသမှု သို့မဟုတ် ဒုတိယအဆင့်ကုသမှု (first- or second-line treatments) တွေနဲ့ မသက်သာတော့တဲ့ သို့မဟုတ် အချိန်နဲ့အမျှ ပိုဆိုးလာတဲ့ နာတာရှည်နာကျင်မှု ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ နာကျင်မှုအထူးကုဆရာဝန် (pain specialist) နဲ့ ပြသသင့်ပါပြီ။ ဒီဆရာဝန်တွေဟာ (သူတို့ရဲ့ မူလအထူးပြုဘာသာရပ်အပြင်) နာကျင်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြားကုသနည်းတွေကိုလည်း လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီး နာကျင်မှုသက်သာစေဖို့ ကုသနည်းအမျိုးမျိုးကို လိုအပ်သလို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုအထူးကုဆရာဝန်တွေဟာ များသောအားဖြင့် မေ့ဆေးပညာ၊ အာရုံကြောပညာ၊ ကာယကုထုံးနဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးပညာ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါကုပညာတို့မှာ ဘုတ်အဖွဲ့အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ရရှိထားကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူနာတွေကို ကာယကုထုံးပညာရှင်၊ နာကျင်မှုဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင် နဲ့ အခြားကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေ စတာတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံ၏ နောက်ကွယ်ကအမှန်တရားများ

Lifestyle

မောင်မိုးညို

ပြီးခဲ့တဲ့လပိုင်းအနည်းငယ်က AARP အဖွဲ့ကြီးက အမေရိနိုင်ငံတလွှား နေထိုင်ကြသူတွေကြားထဲ စိုးရိမ် ပူပန်မှုကြီးလာနေတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ လူမှုဖူလုံရေး ဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့် ရေချိန်မြင့်မားလာမှုတွေကို public conference တခုလုပ်ပြီးအဖြေရှာခဲ့ပါတယ်။ ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းကြီးကတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ အပြင် ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များကအချိန်ယူလေ့လာဆွေးနွေးသွားတာတွေကို ဖေါက်သယ်ချလိုက်ပါတယ်။

ငါအငြိမ်းစားယူချိန်မှာ လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့်တွေဟာ အဆင်သင့်တာဝန်ယူဘို့ရှိနေလိမ့် မယ်။

လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံစတင်သည့်နေ့မှစ၍ ငွေပေးချေမှု ယနေ့အထိမပျက်ကွက်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်အတွက်တော့ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က အရေးယူဆောင်ရွက် မှုတစုံတရာ မလုပ်ပါက၊ ရန်ပုံငွေလျော့နည်းမှုရှိနိုင်ပါတယ်။ ပြတ်တောက်ခြင်းတော့မဖြစ်နိုင်ပါ။ နိုင်ငံ ရေး ကျွမ်းကျင်သူများက ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ ရေပန်းစားမှုကြောင့် မဖြစ်နိုင်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီရာစုနှစ် ကုန်အထိ အကျိုးခံစားခွင့်အများစုကို ဆက်လက်ပေးဆောင်နိုင်ပါတယ်လို့ ဘတ်ဂျက်နှင့် မူဝါဒဦးစား ပေးများဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာနမှ Senior Fellow Paul Van de Water ကဆိုထားပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုး တွေမမက်ကြပါနဲ့တဲ့။ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး အမျိုးသားကော်မတီ၏ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် စီအီးအို Max Richtman ကလည်း လူငယ်များဟာ လုံခြုံစိတ်ချစွာအလုပ်လုပ်ကြဘို့ ပြောကြားထားပါတယ်။ "ဒီအစီအစဉ်က သူတို့ရဲ့ မိဘတွေ၊ အဘိုးအဘွားတွေအတွက်သာမက သူတို့အ တွက်ပါ အရေးကြီးတယ်။" လို့ဆိုပါတယ်။

ကွန်ဂရက်က လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေကို ဘယ်တော့မှ စီမံခန့်ခွဲခြင်းမပြုပါဘူး။

လူမှုဖူလုံရေးလုပ်ခလစာအခွန်များကဖြတ်တောက်ရရှိတဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်ထဲ့ဝင်ငွေပေးဆောင်သည် ထက် ပိုမိုများပြားသည့်နှစ်များ (surplus) ရှိပါတယ်။ ပိုငွေကို နောက်ပိုင်းအသုံးပြုရန်အတွက် လူမှုဖူ လုံရေးရန်ပုံငွေသို့ ပေါင်းထည့်ထားပါတယ်တဲ့။ ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း စုဆောင်းရရှိသော ပိုငွေဒေါ်လာ (၂.၇) ထရီလီယံဟာ ငွေသားသက်သက်ထဲမှာပေါင်းထဲ့ခြင်း မပြုတော့ပါ။ အဲ့ဒီငွေသားကို အတိုးပေး သော စာချုပ်များမှာရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားကြောင်း Richtman က မှတ်ချက်ပြုပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေး ရင်း နှီးမြှုပ်နှံမှုများအဖြစ် အမေရိကန်အစိုးရ ကျောထောက်နောက်ခံ ပြုထားသော ငွေတိုက်စာချုပ်များ (Treasury Bonds) အဖြစ်ရှိနေပါတယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။

အထောက်အထားမဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ (Undocumented immigrants) များဟာ အငြိမ်းစား ခံစားခွင့်ရံပုံငွေများကနေ ရယူခံစားနေတာကြောင့် လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံကို ထိခိုက်စေခြင်းအလျင်း မရှိပါဘူး။

အထောက်အထားမဲ့အလုပ်သမားအချို့ဟာ လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်အတုများကို အသုံးပြုပြီး စနစ်ထဲသို့ ပေးဆောင်နိုင်ပေမဲ့လည်း တရားဝင်နေထိုင်သူ (သို့မဟုတ်) အမေရိကန် နိုင်ငံသားများ မဖြစ်သေး သရွေ့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ထုတ်ယူခွင့်မရနိုင်ပါဘူး။ လူမှုဖူလုံရေးသို့ ပေးဆောင်တဲ့ အထောက် အထားမဲ့ အလုပ်သမားများဟာ သူတို့ရဲ့ဝင်ငွေများကို ပေးဆောင်နေသော်လည်း အကျိုးခံစားခွင့်များ ကို ဘယ်တော့မျှရရှိနိုင်မှာမဟုတ်ကြကြောင်း Richtman က မှတ်ချက်ပြုတယ်။

နှစ်စဉ်လူနေမှုစရိတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု (Cost of Living Adjustment, COLA) ဟာ အသက်ကြီးတဲ့ အမေရိကန်များရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ ဆေးဝါးကုသစရိတ်ကကြီးထွားလာမှုကို ငွေကြေးဖောင်းပွမှုက လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်မဆောင်ကျဉ်းနိုင်သေးပါ။

ငွေကြေးဖောင်းပွမှုကို ထင်ဟပ်စေဘို့ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အကျိုးခံစားခွင့်စစ်ဆေးမှုများကို ချိန်ညှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့တွက်ချက်ပုံ ဖော်မြူလာဟာ အငြိမ်းစားများအတွက်မဟုတ်ဘဲ ပျမ်းမျှမြို့ပြလုပ်သားများ အသုံး ပြုတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းများရဲ့ဈေးကွက်ရလာဒ်ပေါ်မှာ အခြေခံထားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခြား သော ထုတ်ကုန်များထက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်ကြီးထွားလာမှု ပိုမိုမြန်ဆန်လာတဲ့အခါ ၎င်းတို့ရဲ့ ဝယ်ယူမှုစွမ်းအားကို လက်တွေ့ကျကျထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိဘို့ သူတို့ရဲ့ ဝယ်ယူမှုပုံစံများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထင်ဟပ်စေမဲ့ သက်ကြီးစားသုံးသူများအတွက် ဈေးနှုန်းအညွှန်းကို အသုံးပြုရန် အဆိုပြု ထားဆဲရှိနေပါတယ်။ ကြိုးပမ်းမှုလုပ်နေတဲ့ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေထဲမှာ AARP ကထိပ်တန်းလို့ဆို ပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးသည် တစ်ဦးချင်း အငြိမ်းစားငွေစုအကောင့် (Individual retirement saving account) တစ်ခုနှင့် မတူပါ။

အငြိမ်းစားယူတဲ့အခါမှာ အစိုးရက အဲ့ဒီစုဆောင်းငွေကိုအတိုးနှုန်းနဲ့ ထုတ်ပေးဘို့ထိန်းသိမ်းထားခြင်း မဟုတ်ဆိုတာကိုနားလည်ကြရပါမယ်။ ကိုယ့်အကျိုးခံစားခွင့်ဟာ ကိုယ့်လုပ်သက်တလျှောက်ဘဝ မှာရရှိတဲ့လုပ်အားခငွေ(Earned income) အပေါ်သာအခြေခံတယ်ဆိုတဲ့အယူအဆကို နားလည်လက် ခံရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်အငြိမ်းစားယူတဲ့အခါမှာ လက်ရှိအလုပ်လုပ်ဆဲရှိသူတွေက ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးခံစား ခွင့်အစိတ်အပိုင်းကို ဆက်လက်ပေးသွင်းနေရတယ်ဆိုတာကိုသတိရကြဘို့လိုပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ သက် တမ်းတစ်လျှောက်မှာ လူအများစုကရရှိခံစားရတဲ့ခံစားခွင့်ပမာဏဟာ မိမိတို့ထဲ့ဝင်ပေးဆောင်ငွေသား ထက်သာလွန်ကြောင်းကို Urban Institute လို့ခေါ်တဲ့ ဘက်မလိုက်ပညာရှင်အဖွဲ့ကတွက်ချက်သုံးသပ် ပေးထားပါတယ်။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေပါကလည်း အကျိုးခံစားခွင့်များလျော့နည်းရပ်တန့် ထားရပေမဲ့ ခံစားခွင့်ကအပြီးတိုင်ဆုံးရှုံးမှုမဟုတ်ပါ။

လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံမှာ အလုပ်လုပ်ဆဲလူများရဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ယာယီလျှော့ချနိုင်တဲ့ "ဝင်ငွေ ကန့်သတ်ချက်" (earning limit) လို့ခေါ်တဲ့ စည်းမျဉ်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ သို့သော် အဲ့ဒီစည်းမျဉ်းဟာ အပြည့်အဝအငြိမ်းစားယူသည့် အသက် (Full retirement age, FRA) မတိုင်မီ အကျိုးခံစားခွင့် တောင်းဆိုသူများသာ အကျုံးဝင်ပြီး အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို မထိခိုက်ပါဘူး။ (၂၀၂၅-ခုနှစ် မှာ ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူတဦးဟာ FRA သို့မရောက်ရှိသေးပေမဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုဖူလုံရေးငွေပေးချေမှုများကို ($၂၃,၄၀၀ အထက်နှစ်ပေါက်ရရှိငွေဖြစ်နေရင်) ဝင်ငွေ $၂ တိုင်းအတွက် $၁ အထိ လျော့နဲရရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ FRA ရောက်ပြီဆိုရင် အဲ့ဒီလျော့နည်းရရှိမှုအလျင်းမရှိတော့ဘဲ အခြားပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်ခံစားရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကဝင်ငွေဘယ်လောက်ပင်ရှိနေပါစေ FRA ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ခံစားခွင့်ရမဲ့ပမာဏတွက်ချက်ပုံပါ။

လူမှုဖူလုံရေးသည် အသက်ကြီးသော အမေရိကန်များအတွက်သက်သက်သက်သာ မဟုတ်ပါ။

လက်ခံသူများ၏ လေးပုံသုံးပုံသည် အငြိမ်းစားယူထားသော်လည်း လေးပုံတပုံတို့ဟာ မသန်စွမ်းသူ တွေ (သို့မဟုတ်) ကွယ်လွန်သွားသူတွေရဲ့ကျန်ရစ်သူ အိမ်ထောင်ဘက်များနဲ့ သားသမီးများဖြစ်ကြ ပါတယ်။ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ကံကြမ္မာရဲ့ဆိုးရွားမှုမျိုးဆိုတာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုအခြေ အနေတွေအတွက်လည်း လူမှုဖူလုံရေးအစီအမံဟာ အလွန်အားကိုးလောက်တဲ့အစီအမံပါ။

Social Security benefits နှင့် Medicare အစီအမံကြီးတို့၏နောက်ခံသမိုင်းမှတ်တိုင်များ:

၁၉၃၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်(၁၄-ရက်)	သမ္မတဖရန်ကလင်ဒီရုစ်ဘဲ့လ်မှ Social Security Act ကို ဥပဒေ အဖြစ်လက်မှတ်ရေးထိုးထုတ်ပြန်ခဲ့
၁၉၃၇၊ ဇန္နဝါရီ	SS benefits ခံစားခွင့်ကို တလုံးတခဲထဲအဖြစ်စတင်ထုတ်ပေးခဲ့
၁၉၃၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်(၁၀-ရက်)	ကာယကံရှင်သာမကမှီခိုသူ/ကျန်ရစ်သူတို့ပါ တိုးချဲ့ခံစားခွင့်ပြုခဲ့
၁၉၄၀ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီ(၃၁-ရက်)	Ida M Fuller ဆိုသူအမျိုးသမီးကြီးဟာ လစဉ်အထောက်အပံ့ငွေ($၂၂.၅၄) ကို ကနဦးဆုံးရရှိသူဖြစ်လာခဲ့
၁၉၅၀ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ	ကွန်ဂရက်မှ နှစ်အလိုက် ငွေကြေးဖေါင်းပွမှုပေါ်အခြေခံသော COLA ကိုစတင် ပြဌာန်းခဲ့
၁၉၅၆ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်(၁-ရက်)	မသန်စွမ်းသူအဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူ အသက်(၅၀ မှ ၆၄) များကိုလည်းခံစားခွင့်ဝင်များအဖြစ်စတင်တိုးချဲ့ခဲ့
၁၉၆၀ ခုနှစ်	သမ္မတကနေဒီမှ အသက်(၆၅နှစ်နှင့်အထက်များကို နိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ထူထောင်ရန်တာဝန်ပေးခဲ့
၁၉၆၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်(၃၀-ရက်)	အငြိမ်းစားယူပြီး ခံစားခွင့်စတင်ရရှိခွင့်အသက် သတ်မှတ်ချက်ကို အသက်(၆၂)နှစ်အထိ လျှော့ပေါ့သတ်မှတ်ခဲ့
၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်	Medicare နှင့် Medicaid ကိုစတင်ရန်သမ္မတဂျွန်ဆင်ကဖေါ် ဆောင်ပေးသောဥပဒေပြုမှုကိုစတင်ခဲ့
၁၉၆၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်(၁-ရက်)	အသက်(၆၅)နှစ်နှင့်အထက် (၁၉ သန်း)တို့ Medicare စတင်ခံစားခွင့်ရရှိကြ
၁၉၇၂ ခုနှစ်	သမ္မတ နစ်ဆင်မှ အသက်(၆၂)အောက်ရှိသော်လည်းနာတာရှည် မပျောက်ကင်းနိုင်သော မသန်စွမ်းမှုနှင့်ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်တို့ကိုလည်း Medicare ခံစားခွင့် စခဲ့
၁၉၇၂ ခုနှစ်	အသက်(၆၅)နှစ်ပြည့်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အို မသန်စွမ်း၊ မျက်မမြင်ဖြစ်၍ ဝင်ငွေချို့တဲ့သူတို့ကို Supplemental Security Income, SSI ကိုစတင်ခံစားခွင့်ပြုခဲ့
၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီ	သမ္မတရီဂင်မှ SS ၏ရံပုံငွေတောင့်တင်းခိုင်မာရေးဆိုင်ရာ ကြီးမားသောအပြောင်းအလဲများပါသောအစီအမံကိုစတင်ခဲ့
၁၉၉၄ ခုနှစ်၊ မေ (၁၇-ရက်)	SSA official website စတင်လွှင့်တင်ခဲ့
၁၉၉၉ ခုနှစ်	Medicare Advantage, MA ခေါ်ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးအာမခံပုံစံ (HMO) စတင်ခဲ့
၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ (၈-ရက်)	သမ္မတဂျော့ဘွတ်ရှ်မှ Medicare Modernization Act ကိုပြဌာန်းပြီး Prescription drug benefits ကိုစတင်ခဲ့
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီ (၁-ရက်)	Prescription drug benefits စတင်ခံစားရရှိကြ
၂၀၀၇ ခုနှစ်	၂၀၀၃ ခုနှစ်ပြဌာန်းဥပဒေအရ Part B ပရီမီယံကြေးတိုးမြှင့်မှုကို ဝင်ငွေများသူများမှစတင်ခဲ့
၂၀၀၉ ခုနှစ်	ခံစားခွင့်ရှိသူအားလုံး online စတင်လျှောက်ထားနိုင်
၂၀၁၀ ခုနှစ်	Affordable Care Act, ACA (Obamacare) မှ ရောဂါကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို အခမဲ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့
၂၀၁၈ ခုနှစ်	Medicare ခံစားခွင့်ရှိသူအားလုံးက စာ+ဂဏန်း(၁၁)လုံးပါ ကတ်အသစ်များစတင်ကိုင်စွဲကြရ
၂၀၁၉ ခုနှစ်	Medicare Advantage, MA သုံးစွဲနေကြသူများမှ နာတာရှည်ရောဂါများကိုလည်းအကြုံးဝင်ကုသခွင့်ရရှိကြ
၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေ (၆-ရက်)	SS Trustee ကြီးမှ ကွန်ဂရက်မှအရေးယူဆောင်ရွက်မှုမရှိလျှင် (၂၀၃၅ ခုနှစ်) ကျော်လျှင် ခံစားခွင့်ပမာဏ၏ (၈၃%)သာရရှိနိုင်မည်ဟုတွက်ချက်ခဲ့သည်
၂၀၂၆ ခုနှစ်	Part D drugs များအတွက်ဈေးနှုန်းလျှော့ရေးဆိုင်ရာညှိနှိုင်းမှု များတိုးချဲ့လာနိုင် မည်။

အမေရိကန်များသည် ဤမြင့်မြတ်သောကတိကဝတ်များ (The Sacred Promises) ကို အားကိုးကြ သည်။

"လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare တို့ကို အကာအကွယ်ပေးရမည်"လို့ဆိုရင် အမေရိကတဝှမ်းနေထိုင်ကြတဲ့ ကျနော်တို့မြန်မာတွေ နားလည်လက်ခံသဘောတူကြမယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။

AARP လို့ခေါ်တဲ့ အမေရိကနိုင်ငံသက်ကြီးရွယ်အိုအငြိမ်းစားပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာအသင်းကြီးရဲ့ CEO ဖြစ်တဲ့ DR. MYECHIA MINTER-JORDAN က AARP Bulletin လို့ခေါ်တဲ့စာစောင်ရဲ့ ထိပ်စီးဆောင်း ပါးမှာ Social Security System လို့ခေါ်တဲ့ လူမှုဖူလုံရေးမဟာဗျူဟာအစီအမံကြီးအကြောင်း ကာ ကွယ်စောင့်ရှောက်ကြဘို့လိုကြောင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာရေးသားဖေါ်ပြထားတာကို ခုနှစ်(၂၀၂၅ ခုနှစ်)မေ/ဂျွန်လထုတ်စာစောင်မှာ ဖတ်ရှုလိုက်ရပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare တို့ဟာ Social Security ကြီးက အမေရိကန်သမိုင်းမှာ အထိရောက်ဆုံးနှင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတိုက် ဖျက်ရေးပရိုဂရမ်များဖြစ်ကြပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေဟာ ၎င်းရဲ့အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူလူထု (၆၉ သန်း) သန်းနီးပါး၏ အများစုအတွက်ဖြစ်တဲ့ အငြိမ်းစားတို့ရဲ့ (Earned Incomer) တို့အတွက်ဝင်ငွေအကြီး ဆုံးရင်းမြစ်ဖြစ်ပြီး၊ Medicare လူ (၆၈-သန်း)ကျော်တို့အတွက် အဓိကတစ်ခုတည်းသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအာမခံအရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ခုအချိန်လိုမသေချာမရေရာသော အချိန်များမှာ AARP ဟာဒီပရိုဂရမ်နှစ်ခုလုံးကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အားကောင်းစေရန် ၎င်း၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို နှစ်ဆတိုးအားထုတ်လျက်ရှိပါတယ်။

အရေးကြီးပြီး လူတိုင်းနှလုံးသွင်းထားရမဲ့အခြေခံ ခံယူချက်တခုကတော့ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare များဟာ"ရပိုင်ခွင့်"များမဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ဟာတရားဝင်ရပိုင်ခံစားခွင့်အကျိုးကျေးဇူးတွေဖြစ်ပြီး ဒီဘဝနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့တဲ့ မိမိတို့ဘဝရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို ထိန်းသိမ်းထားဘို့တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်သောကတိကဝတ်တွေကိုန်းအောင်းနေကြဘို့လိုပါတယ်။ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေအတွက်လည်း ဒီအစီအစဉ်များဟာ အနာဂတ်လုပလုံခြုံရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အသက်သွေးကြောကိုကိုယ်စားပြုပါတယ်။

သက်ကြီးများနဲ့မသန်စွမ်းသူများအတွက်လည်း ဒီအစီအမံကြီးနှစ်ခုလုံးဟာ ဒီလိုအပ်ချက်များက လက်လှမ်းမီနိုင်စေဘို့ အာမခံရှိရပါမယ်။

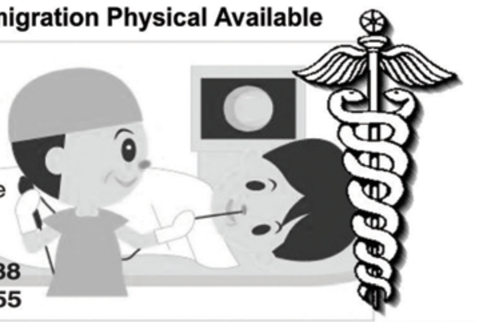
ယခု(၂၀၂၅-ခုနှစ်)မှာ လူမှုဖူလုံရေးနဲ့ Medicare တို့ဟာ သက်တမ်း(၉၀)နဲ့(၆၀)ပြည့်ပါပြီ။ လုပ်အားခ တွေထဲကလစဉ်ဖြတ်ယူစုဆောင်းတဲ့ ရံပုံငွေဟာ လက်ရှိခံစားခွင့်ရှိသူများကိုပံ့ပိုးနေရတဲ့အတွက် လာ မဲ့ (၂၀၃၅-ခုနှစ်)မှာရံပုံငွေလျော့ပါးမှုဟာ(၁၇%)ရောက်ရှိသွားပါမယ်။ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုမရှိရင်၊ ပျမ်းမျှအငြိမ်းစားခံစားသူအတွက်တစ်နှစ်လျှင် $4,000 ခန့်ဆုံးရှုံးမယ်လို့တွက်ချက်ခန့် မှန်းကြပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်လိုအပ်တဲ့ ရေရှည်တည်တံ့ရန်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ လိုအပ်နေပါတယ်။

ဒီပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာမှာ နှစ်ဘက်ညီတဲ့ ကတိကဝတ်များနှင့် အချိန်မီလုပ်ဆောင်ဘို့လိုအပ်ပါတယ်။

ထိပ်တန်းဦးစားပေးများအနေနဲ့ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare အားအားကောင်းစေခြင်း၊ ဆေးညွှန်းဆေးဝါး ဈေး နှုန်း များ လျှော့ ချ ခြင်း ၊ အငြိမ်းစားယူခြင်းအတွက် ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုအတွက် အခွင့်အလမ်းများ တိုးချဲ့ခြင်းနဲ့သက်တမ်းနှင့်ကျန်းမာရေး အတိုင်းအတာကြားကွာဟချက်ကိုပိတ်ခြင်းတို့လိုအပ်နေပါပြီ။

ထိုနည်းတူစွာဘဲ လက်ရှိအစိုးရဝန်ထမ်းအချို့ရရှိခံစားနေတဲ့ ပင်စင် (pension) များနဲ့ပါတ်သက်ပြီးအပြောင်းအလဲတွေရှိလာပါမယ်တဲ့။ SS ခံစားခွင့်ရရှိနေကြသူအချို့ဟာ အဲ့ဒီပင်စင်ကိုရရှိနေကြသူတွေ ဟာ "Windfall Elimination Provision (WEP)" ပညတ်ဥပဒေကြောင့် ခံစားခွင့်လျော့နည်းရရှိနေကြ ပါတယ်။ အဆိုပါကာယကံရှင်များသာမက သူတို့ကိုမှီခိုနေကြသူတွေပါ သက်ရောက်မှုရှိကြပါတယ်။ ဒါကို Government Pension Offset (GPO) လို့ခေါ်တဲ့အစီအစဉ်တွေလည်းပါဝင်ကြပါတယ်။ ခုနှစ် မှာဒီအစီအမံအားလုံးရုတ်သိမ်းသွားပါမယ်။ (၃.၂ သန်း)သောလက်ရှိခံစားသူတွေဟာ SS payment တွေတိုးပြီး ရရှိကြပါတော့မယ်။ ဒီသက်ရောက်မှုက (၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန္နဝါရီ)ကစပြီးအကြုံးဝင်မှာပါ။

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



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

အလည်အပတ်ခရီးသွားနှင့်
လေဆိပ်ကြို-ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်

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

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

သခွားသီး

Cucumis sativus (Cucumber)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

သခွားပင်ကို သိပ္ပံလို Cucumis sativus လို့ခေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို Cucumber လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သခွားပင်ကို အသီးအလို့ငှာ စိုက်ပျိုးကြသည်။ တစ်နှစ်တစ်ခါ စိုက်ပျိုးရသော အပင်မျိုးဖြစ်၍ ကမ္ဘာအနှံ့အပြား အထူးသဖြင့် အပူအအေး မလွန်ကဲသော နေရာတိုင်း၌ပေါက်ရောက်သည်။

သခွားသီးတစ်လုံးမှာ ဗီတာမင် B1၊ B2၊ B6၊ ဖော်လစ် အက်ဆစ်၊ ဗီတာမင် C၊ ဗီတာမင် K၊ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ သံဓါတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖော့စဖောရပ်၊ ပိုတက်စီယမ် နဲ့ ဇင့်ဓါတ်တွေ အစုံပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှာ သခွားပင်ရဲ့ အရွက်၊ အသီးနဲ့ အစေ့တို့ကို သုံးစွဲကြပါတယ်။

အသုံးဝင်ပုံများ

သခွားသီးဟာ ကယ်လိုရီနည်းပြီး ရေနဲ့ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတာကြောင့် သခွားသီးစားသောက်တာက အချိန်ကြာကြာ ဗိုက်ဝနေအောင် ကူညီပေးတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရာမှာ ထောက်ကူ ပြုပါတယ်။

သခွားသီးဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဆဲလ်တွေနဲ့ ကင်ဆာမဖြစ်ပွားမီ ဆဲလ်တွေရဲ့ ကြီးထွားမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ဂုဏ်သတ္တိတွေ ပါဝင်တဲ့ cucurbitacin လိုမျိုး အာဟာရဓာတ်တွေ အများအပြား ပါဝင်တဲ့အတွက် ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

သခွားသီးမှာပါတဲ့ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေက triglyceride နဲ့ သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ အဆီများ လောင်ကျွမ်းမှုကို အားပေးတာကြောင့် သခွားသီးကို ပုံမှန်စားသုံးပေးတာက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ နှလုံးဖောက်ခြင်းနဲ့ လေဖြတ်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

သခွားသီးမှာ ရေ၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နဲ့ ပိုတက်စီယမ်တို့ အများအပြား ပါဝင်လို့ သွေးကြောချဲ့ခြင်းကို အားပေးပြီး ပိုလျှံနေသော ဆိုဒီယမ်ကို ဆီးမှတဆင့် ဖယ်ရှားရာမှာ ကူညီပေးတာကြောင့် သွေးဖိအားကို လျှော့ချရာမှာ ကူညီပေးပြီး သွေးတိုးရောဂါဝေဒနာရှင်များ သခွားသီးစားသောက်ခြင်းက အကျိုးရှိပါတယ်။

သခွားသီးမှာ အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်ပြီး glycemic index နည်းပါးတာကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တွေ တက်လာတဲ့ အရှိန်ကို နှေးကွေးစေပြီး အင်ဆူလင်ထုတ်လွှတ်မှုကို လျှော့ဆော်ပေးတဲ့ cucurbita ပါဝင်လို့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းညှိပြီး ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အကျိုးပြုပါတယ်။

သခွားသီးမှာ ဗီတာမင် K အများအပြားပါဝင်တာကြောင့် အရိုးတွေကို ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေပြီး အရိုးဖွဲ့ဖြိုးမှုကို ထိန်းပေးကာ အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

သခွားသီး စားသုံးပေးတာက ရေငတ်တာနဲ့ ကိုယ်တွင်းပူလောင်တဲ့ ခံစားမှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ သခွားသီးဖျော်ရည်က နေလောင်တာကို သက်သာစေပါတယ်။

သခွားစေ့ခြောက်မှုန့် ကော်ဖီဇွန်း ၂ ဇွန်းကို နွားနို့နဲ့သောက်ပေးတာက ကြွက်သားအားနည်းခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

သခွားသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ခေါင်းပေါ်မှာ ကပ်ပေးတာက အိပ်မပျော်တာတွေ သက်သာစေပါတယ်။

ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း နဲ့ ဆီးအနည်ထိုင်ခြင်းအတွက် နံနက်မှာ သခွားသီးဖျော်ရည်တခွက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆစ်အမြစ်နာနဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းများမှာ သခွားရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ်အသုံးပြုခြင်းက ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

သခွားရွက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ပြုလုပ်ပြီး ရေနွေးကြမ်း သောက်သုံးပေးတာက ဆီးသွားနိုင်တဲ့ဂုဏ်သတ္တိတွေရှိတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေနဲ့ ပိုနေတဲ့ရေတွေကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့အပြင် ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျှော့ချနိုင်တဲ့အပြင် ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရာမှာလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

သခွားသီးအသင့်အတင့် စားသောက်တာက ထူးခြားတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိပေမဲ့ သခွားသီးကို အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းက သခွားသီးမှာပါဝင်တဲ့ cucurbitacin က အစာမကြေခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ဗိုက်အောင့်ခြင်းနဲ့ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနဲ့ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သခွားသီးမှာပါဝင်တဲ့ cucurbitacins နဲ့ tetracyclic triterpenoids တွေက အဆိပ်အတောက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ သခွားသီးခါးနေရင် မြွေကျော်ထားတာမို့ မစားနဲ့လို့ လူကြီးတွေပြောတာကြားဖူးကြမှာပါ။ တကယ်တော့ သခွားသီးကို ခါးစေတာဟာ ဒီဓာတ် ၂ မျိုးပါ။ သခွားသီးဟာ အအေးစာလို့ မြန်မာအယူအဆရှိပါတယ်။ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာတွေ ကြုံရစေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ:စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေးစရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။

ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

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

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

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

Burmese Biryani

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

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

Kabab Combo

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

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

Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
Grill & Salad $ 14.00
Grill & Naan $ 16.00
Combo $ 17.00
L9

Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade

Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

အခန်းငှားရန်ရှိ - Alhambra (LA County တွင်ရှိသည်။) တွင် အခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးကို ဦးစားပေးငှားပါမည်။ဆက်သွယ်ရန်-(၆၆)၂၂၇-၅၈၃၇

ကလေးထိန်းအလိုရှိ - Las Vegas တွင် အိမ်အတူနေ ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ မွေးကာစကလေးကိုထိန်းရန် အသက်၃၀-၆၀ကြား အမျိုးသမီးတဦးအလိုရှိပါသည်။ ဖုန်း(၆၉၆)၅၃၂-၆၂၃၅ သို့ စာပို့ပြီး မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

အခန်းငှားရန်ရှိ - Del Mar Ave, San Gabriel (Hawaii Super Market နီး၊ Bus မှတ်တိုင်နီး) တွင် Shared Room တခန်းငှါးမည်။(မိန်းကလေး သီးသန့်) $ 850 (Utility, WiFi included) Text to : 626 861 7496

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

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူလို - Florida ပြည်နယ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးကို ဂရုတစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ဆက်သွယ်ရန်-(၉၁၇)၈၄၂-၈၀၁၁

Babysitting အမျိုးသမီးလိုသည် - Corona, California တွင် တစ်လကျော်အရွယ်ကလေးကို ဂရုတစိုက် babysitting လုပ်ပေးနိုင်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအလိုရှိသည်။ အိမ်တွင် အတူနေနိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (၃၄၇)-၃၄၂-၈၂၅၉

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.

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -
Corona, California တွင် မွေးကာစ ကလေးကိုထိန်းပေးရန် ကလေးထိန်း အလိုရှိပါသည်။ စိတ်စေတနာကောင်းပြီး အတွေ့အကြုံရှိသူကို ဦးစားပေးပါမည်။ ဆက်သွယ်ရန် - text ပို့ ဖုန်းခေါ် မေးမြန်းရန် (၃၄၇)၃၄၂-၈၂၅၉

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

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

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

ပြုစုရန်အဖော်လိုသည် - အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအားဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။) ၉၄၉-၆၅၁-၁၀၀၅

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိသည်။ 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

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 အိမ်ကြီးအနောက်ဘက်က သီးသန့် အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။ ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၃၅၀

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

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။

အဖေရိကားတ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းစျေးဈီ။ဗလီစသည့် လိပ်စာ အကြောင်းအရာများသိလိုပါသလား အောက်ပါလင့်ဆိုက်မှာ အခမဲ့ကြည့်နိုင်ပါသည်။ **https://USMyanmarNetwork.com**

အခန်းငှားရန်ရှိ - Berne St, Rosemead, CA91770 မှာ အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ တဦးလျှင် အိမ်ငှားခ ဒေါ်လာ၁၀၀၀ ဖြစ်ပါသည်။ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၂၆၄-၀၄၁၇

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

အခန်းငှားရန်ရှိ -Rosemead မြို့၊ California မှာ အခန်းငှားရန်ရှိသည် ၁ခန်း ကို ၂ယောက်နေလျှင် 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

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

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

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။ အာရှစားသောက်ဆိုင်ကုန်စုံဆိုင်များအနီး။ 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) တိတ်ဆိတ်လုံခြုံသောနေရာ။ 60 Freeway အနီး၊ Fullerton and Colima streetအနီး။ Asia Supermarket များနှင့် စားသောက်ဆိုင်များနှင့်မြန်မာနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။ဖုန်း/Text ပို့စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၀၂

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

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

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိ- Santa Anita. Ave. Arcadia. CA. 91006. အိမ်က Arcadiaကျောင်းဖြင့်အလွန်နီး၍ကျောင်းသို့လမ်းလျှောက်သွားလျှင်ရောက်ပါတယ်။ လာရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ခြံကျယ်သည်။ တိတ်ဆိတ်၍ပြီးကားတစီးသာခြံထဲထားလို့ရပါသည်။ အိမ်ရှင်ဖုံးနံပါတ် 626. 988-3858

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

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

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnished 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 အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူအလိုရှိသည်။ 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 ၈ကျိုအနီးတွင်အခန်း(၂)ခန်းငှါးရန် ရှိသည်။
ဆက်သွယ်ရန် (626)715-1027

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

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

အခန်း၂ခန်းငှားရန်ရှိ - Pomona, California တွင် အခန်း၂ခန်း ငှားရန်ရှိသည်။ ရေ၊ မီး၊ wifi, ရေချိုးခန်းသီးသန့် မိသားစုနေနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုသုံးနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်-(၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၀၇

626 506 9608 text (213) 422 2307

ငြော်ငြာအခမဲ့ထည့်ပေးပါသည် ကြော်ငြာထည့်လိုပါကပုံနှင့်ကြော်ငြာစာ

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

မြန်မာပြည်မှာတော့ရွေးကောက်ပွဲတွေ ကျင်းပကြတော့မည် တဲ့...။ စစ်မီးကိုတော့မငြိမ်းသတ်နိုင်ကြသေး...။

ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံး ရေးဟောင်းစာရင်းဝင် ဂုတ်ထိပ်တံတား ကြီးကား မိုင်းခွဲဖျက်ဆီးခံခဲ့ရပြီ...။ ကမ္ဘာ့အမွေအနှစ်တစ်ခု ပျက်စီးခဲ့ရလေပြီ...။

ဘာတွေဆက်ဖြစ်ကြဦးမည်လဲ...။ ပြောစရာရှိတာတော့ ပြောကြဦးစို့ ရဲ့...။

ထွန်းထွန်း နှင့် ခြူးလေး တို့ ၏ ဇာတ်လမ်းတွဲသစ်...။

မှုခင်းဒရာမာ ဇာတ်လမ်းပုံစံ ဇာတ်လမ်းပုံစံ "ပျောက်ဆုံးခြင်း၏ နောက်ကွယ်" ဇာတ်လမ်းတွဲသစ်ကို ဒါရိုက်တာအောင်ချမ်းလှုက ရိုက်ကူးပြီး အကယ်ဒမီထွန်းထွန်း၊ အကယ်ဒမီခြူးလေး၊ စနိုးကြည်ဖြူ၊ နေထွဋ်မင်းခေါင်၊ စူးရှ နှင့် ပေါက်စီ တို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်းသိရသည်...။

အဆိုပါ ဇာတ်လမ်းတွဲကို HEY Play Application နှင့် Channel-7 ရုပ်သံလိုင်းတို့ မှ ပြသမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

လူတွေ၊ လမ်းတွေ၊ အလုပ်အကိုင်တွေ ရုပ်ရှင်...။

ကံ့သာ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးက ထုတ်လုပ်ရိုက်ကူးမည့် ပညာပေးဇာတ်လမ်းပုံစံ လူတွေ လမ်းတွေ အလုပ်အကိုင်တွေ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားကန်တော့ပေး အခမ်းအနားကို မော်ဘီတွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။ ဒါရိုက်တာ မီးပွားရိုက်ကူးပြီး ကျော်ရဲအောင်၊ နေမင်း၊ ဖြိုးမြတ်အောင်၊ မိုးဟေကို၊ ဖူးစုံ၊ ဟေမာန်အောင်အောင်၊ ဘိုချမ်း၊ ကျော်ဝင်းထွဋ်၊ ရဲလွင်ဦး၊ Young P ၊ ဘချစ်၊ ဇေယျတု၊ ဘုန်းမြင့်၊ ယွန်းဝင့်လွှာအောင်၊ ခီဆာခင်၊ အထင်ကရ ပိုပို နှင့် အနုပညာရှင်များစွာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင် ကြမည်ဟု သိရသည်...။

အထူးသဖြင့် မြန်မာအိုက်ဒေါ ကြယ်ပွင့် ဖြိုးမြတ်အောင် ပါဝင်မည်ဆိုသဖြင့် ပရိသတ် စိတ်ဝင်စားနိုင်သည်...။

ပွဲချောင်လို့ ရတဲ့ အကယ်ဒမီ တဲ့လား...။

သရုပ်ဆောင် အဆိုတော် အကယ်ဒမီ ထွန်းထွန်းက FB မှာ ပို့စ်တစ်ခု တင်လာပါတယ်...။ သူ အကယ်ဒမီ ရခဲ့တာ ပွဲချောင်လို့ ဆိုပြီး အဆိုတော်မင်းသားတစ်ယောက်က ပြောလို့တဲ့...။ ဆယ်နှစ် ဆယ်နှစ် ဆိုတဲ့ သူ့ဆရာ ဦးကျော်ဟိန်း ရဲ့ ဒိုင်ယာလော့ခ် ကို သတိရစရာဗျာ...။

နောက်ဆုံးကျမှ နေဝင်းကိုပြောတာ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး တဲ့ လွှမ်းပိုင်ရော ရဲရင့်အောင်ပါ မဟုတ်ဘူး တဲ့...။ ညီလေးရွှေထူး မဟုတ်ပါဘူး တဲ့...။ ဟေးဟေး...ဒါဆိုဘယ်သူ့ကိုပြောတာ ဖြစ်မလဲ... ပရိသတ်ခင်ဗျာ...ဟိုလူ့ပြောတာဖြစ်မလား...ဒီလူ့ပြောတာ ဖြစ်မလား စဉ်းစားခန်းတွေ ဝင်နေရပြီ ထွန်းထွန်းရေ...။ အကယ်ဒမီ ရကုန်ကြတဲ့အဆိုတော် မင်းသားတွေကလည်း ကိုယ်အားပေးတဲ့လူတွေဖြစ်နေလေတော့ စိုင်းစိုင်း ကြီးများလား...။

ကဲ...ဘယ်သူလဲကွာ...ရှင်းရှင်းပြောတော့...။ ပွဲချောင်လို့ အကယ်ဒမီ ရတယ်လို့ ပြောတာ ဘယ်သူလဲ....ပြော...။

စိမ်းမိုမို့ ကို အားနာပါ...။

အပြုံးကိုအပြီးဟားခဲ့ သီချင်းကို သီချင်းရေးဆရာ အောင်နိုင်ဆန်း က ရေးခဲ့ပါတယ်...။ စိမ်းမို့မို့ က ဆိုခဲ့ပါတယ်...။ စိမ်းမို့မို့ အသက်ရှင်စဉ်ကတည်းက အောင်မြင်တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်...။ ပရိသတ် အချိုးကြိုက်ခဲ့တယ်ပေါ့ဗျာ...။ အခု စိမ်းမို့မို့ ကွယ်လွန်သွားပြီးကာမှ အဲဒီ အပြုံးကို အပြီး ဟားခဲ့ဆိုတဲ့ သီချင်းက အရမ်းအရမ်းတွေ နာမည်ကြီးလာပါရော ခင်ဗျာ...။ ဝေလ လို့ အဆိုတော် နာမည်ကြီးတစ်ယောက်ကတောင် ဟော်လိုဂစ်တာနဲ့ တီးပြီး ဆိုထားတယ်ဆိုပဲဗျာ... အံ့ဩဖို့ကောင်းလိုက်တာ...။

မဲဆောက်မှာနေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသား တစ်ယောက်က အဲ့ဒီသီချင်းကို AI နဲ့ ဗားရှင်းလေးမျိုးလောက် ဖန်တီး သီဆိုထားပါသတဲ့...။ တေးရေးဆရာ အောင်နိုင်ဆန်းက သူ့အမြင်ကိုဒီလိုပြောပြပါတယ်...။

"ဒီသီချင်းကတော့ စိမ်းမို့မို့ အတွက် သီးသန့်ရေးခဲ့တဲ့ သီချင်းဖြစ်ပါတယ်...။ သူမဆုံးခင်အချိန်ရော ဆုံးပြီးသွားတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာရောအခုချိန်အထိ လာဝယ်နေတဲ့ သူတွေ ရှိပါတယ်မရောင်းခဲ့ပါဘူး...။ လူတွေ တကျော့ပြန်ကြိုက်လာတာတော့ ဝမ်းသာပါတယ်...။ တွေ့လိုက်တာက ကိုတိုးကြီး ဆိုတဲ့လူပေါ့ မဲဆောက်မှာနေတယ်လို့သိရတယ်...။ သူက ယူဆိုထားတယ်...။ သူက မူရင်း ဖန်တီးသူတွေကိုတော့ လေးစားပါတယ် လို့ စာလေးရေးထားတယ်၊ တေးရေးသူနာမည်ကိုတော့ ထည့်မထားပါဘူး၊ သူ့ကိုလူတွေကသွားပြောကြတယ်၊ မင်းကဘာလို့ တေးရေးသူနာမည်မထည့်တာလဲဆိုတော့ အင်း ဒါလေးတော့ ကျန်သွားတယ် လို့ ပြောတယ် အဲတော့ ကိုယ်က ဒါလေးဖြစ်သွားတာပေါ့...။ တေးရေးသူက ဒါလေး မဟုတ်ပါဘူး...။ ကျနော့်ကိုအားမနာချင်နေပါ...၊ စိမ်းမို့မို့ကိုအားနာပါလို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ်...။

အေးဗျာ....။ တေးရေးအောင်နိုင်ဆန်း ကို အားမနာချင်နေပါ အဆိုတော် စိမ်းမို့မို့ ကို တော့ အားနာပေးကြစေချင်ပါတယ် အစ်ကိုတို့ရယ်...။

5+1 လွှမ်းပိုင်...။

5+1 ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး အထူးပွဲပြတဲ့အခါ မင်းသားအဖြစ် သရုပ်ဆောင်တဲ့ လွှမ်းပိုင် ကို PAGE တစ်ခုမှ မိုက်ကိုင်ထားသူ တစ်ယောက်က မေးခွန်းတစ်ခုမေးလာပါတယ်...။ အဲဒီမှာ လွှမ်းပိုင်က ငါနဲ့ကိုင်တုတ်ပြီး မိုက်မိုက်ရိုင်းရိုင်းတုန့်ပြန်လိုက်တာကို မီဒီယာတွေက အရင်းအတိုင်းထုတ်လွှင့်ပြသသွားခဲ့ပါတယ်...။

အဲဒီရုပ်သံ ဖိုင်ကို ကြည့်ပြီး ပရိသတ်က ထင်မြင်ချက်တွေ ပေးလာကြတာတွေ့ရတယ် ခင်ဗျ...။ ပိုဆိုးသွားတာက စစ်တပ်လော်ဘီ တစ်ယောက် က လွှမ်းပိုင်ကို တရားစွဲလို့ရတယ်လို့ ဝင်ပြောလာတာနဲ့ တော်လှန်ရေး လော်ဘီ တစ်ယောက် ကပါ ဝင်ထောက်ခံလာခဲ့တာပါပဲ...။ လွှမ်းပိုင်အနေနဲ့ မဆဲသင့်ဘူးပေါ့ဗျာ...။ ဒီဖြစ်စဉ် အပေါ်မှာ သင်ခန်းစာယူသင့်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်...။ သင်ယူနိုင်ကြပါစေ ပေါ့ ခင်ဗျာ...။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ 5+1 ရုပ်ရှင်ကတော့ ပွဲဆူသွားတော့ ပရိုဂျူဆာအကြိုက်တွေ့သွားတာပေါ့...။

အမေရိကားရောက် မြန်မာတိုက်ပွဲမှုးလေး မေထက်လူ...။

အရှေ့တောင်အာရှ အမျိုးသမီး ဘောလုံး ပြိုင်ပွဲမှာ ဩစတြေးလျ အသင်းကို တစ်ဂိုးတည်းကပ်ရှုံးပြီး ဒုတိယဆုဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သော မြန်မာအမျိုးသမီးအသင်းမှာ မေထက်လူ ဆိုတဲ့ ကောင်မလေးက အတော်နာမည်ကြီးနေပါတယ်ဗျာ...။ မေထက်လူ က အမေရိကားမှာ ကျောင်းတက်ရင်း ဝါသနာပါရာ ဘောလုံးအားကစားကို ဆက်လုပ်နေသူဖြစ်ပါတယ်...။ သူမဟာ မြန်မာပြည် ဘားအံမြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ မြန်မာမလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်...။ ကျောင်းပြီးသွားရင်လည်း ဘောလုံးကို ဆက်ကစားနေမယ်လို့ ဆိုပါတယ်...။

အမေရိကားကိုရောက်နေပြီး မြန်မာနိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုချင်စိတ်ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုက မေထက်လူ က ထူးခြားနေပါပြီ...။ နောက်ကန်မယ့် မြန်မာအမျိုးသမီးအသင်းက မေထက်လူကို အားပေးကြပါဦးလို့ ပြောချင်ပါတယ်...။

ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော် ကောက်နုတ်ချက်ဇာတ်လမ်း ရိုက်ကူးကြမည်...။

ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော် ကောက်နုတ်ချက် ဇာတ်လမ်းကို နန်းဝင်းရေးသားပူဇော်ပြီး ဒါရိုက်တာနန်းဝင်းရိုက်ကူးမည်ဖြစ်ပြီး သရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီအေးချမ်းမောင်၊ အောင်ရေချမ်း၊ ကိုကိုကျော် (ရွှေကြို)၊ အကယ်ဒမီ ခြူးလေး၊ စုလှိုင်နှင်း၊ ယွန်းဝင့်လွှာအောင်၊ ရွှေမန်းသဘင် အနုပညာရှင်များစွာ ပါဝင် ကြမည် ဖြစ်သည်...။

"ကျနော်ကိုယ်တိုင်မစဉ်းစားမိတဲ့ ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော်ကိုရိုက်ဖို့ စိတ်ကူးကို တော်တော်လေးကို လေးစားမိပါတယ်...။ ကျနော်တို့ ပေါ့ရွှတ်ရွှတ်ဇာတ်တွေ ဖန်တီးကြတယ် အထင်ခံရတယ်...။ မောင်နန်းဝင်းတို့ ဖေါ်ထုတ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဟု အကယ်ဒမီ ငြိမ်းမင်း က ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုခဲ့သည်...။ ဒါရိုက်တာနန်းဝင်း ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော်တွေကို ဘယ်လိုများ တင်ပြလာမလဲ ဆိုတာ စောင့်ကြည့်ချင်စရာပါဗျာ...။

Refugee စခန်းမှ Capitol ထိ ချီတက်နိုင်ခဲ့သော ကရင်လူငယ်များနဲ့ကရင့်အာဇာနည်နေ့

SweSwe Aye

United States သို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချသော မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများတွင် တိုင်းရင်သားလူနည်းစု (ethnic minority) များအများစုသည် ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ်ကြောင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်Refugeeစခန်းများမှ တဆင့် refugees များအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့အခြေချကြသူများဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၄၈ ဗြိတိသျှကိုလိုနီလက်အောက်မှ လွတ်လပ်ရေးရပြီးချိန်မှစပြီး ယခုချိန်ထိ မရပ်နိုင်သော ကမ္ဘာ့အရှည်ကြာဆုံးပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် US သို့ပြောင်းရွှေ့လာသော ethnic minority များတွင် data အရ၂၀၁၉ခုနှစ်အထိ ကရင်လူမျိုးများသည်အများဆုံးဖြစ်သည်။ ၂၀၀၅ခုနှစ်သည် US သို့ မြန်မာနိုင်ငံမှRefugee (ပြောင်းခိုသူ) အမြောက်အများရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ၂၀၀၂မှ၂၀၁၁ထိ ၈၈၃၄၈ဦး စာရင်းထွက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှRefugee (ပြောင်းခိုသူ)များသည် US တွင်အခြေချသော Refugee (ပြောင်းခိုသူ) များအားလုံး၏၁၇% ရှိသည်။ အောက်တိုဘာ၂၀၀၆မှ ဩဂုတ်၂၀၀၇အတွင်း ကရင်Refugee (ပြောင်းခိုသူ) ၁၂၈၀၀ အခြေချခဲ့သည်။

California Karen Youth Connection(CKYC) ၏ နှစ်စဉ်လှုပ်ရှားမှုများတွင်တခုဖြစ်သော ၇၅ကြိမ်မြောက်ကရင့်အာဇာနည်နေ့ ကို ဩဂုတ်၉၊ ၂၀၂၅၊ မွန်းလွဲ၁နာရီ က Sacramento ရှိ State Capitol ၏ရှေ့တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ လူတစ်ရာကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ကရင့်အာဇာနည်နေ့အကြောင်း မိန့်ခွန်းများပြောကြားခြင်း၊ ကရင်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု သီချင်းများ၊ အကများ ကပြဖျော်ဖြေခြင်းများပြုလုပ်ကာ ကရင်အစားအစာများဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့သည်။ ၁၉၅၀၊ ဩဂုတ်၁၂ရက်တွင် Karen National Union (KNU) ခေါင်းဆောင် စောဘဦးကြီးနှင့် အခြားကရင်ခေါင်းဆောင်ရဦးတို့ကို ကော့ကရိတ်၊ ကရင်ပြည်နယ်တွင် မြန်မာစစ်တပ်၏လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခြင်းကိုခံခဲ့ရပြီး ထိုကျဆုံးသွားသောကရင်အာဇာနည်များအတွက် ကရင့်အာဇာနည်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ " California မှာ ကဂုင်၁၆၀၀-၂၀၀၀ခန့်ကို နေစရာ၊ အလုပ်နဲ့ ပညာရေးတွေပံ့ပိုးပေးတဲ့ California အစိုးရကို ကျနော်တို့က ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသတယ်။ ကျနော်တို့ဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဒီမိုကရေစီရဖို့ သူတို့အကူအညီတွေလိုအပ်တယ်။ ကျနော်တို့ကရင်တွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကား၊ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကား ရှိတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ကော့သူးလေးတိုင်းပြည်ရှိတယ်။ ကျနော်တို့ကရင်တွေက unique ဖြစ်ပြီး အတူတူလက်တွဲအလုပ်လုပ်ကြတယ်ဆိုတာကို ပြချင်လို့ State Capitol ၏ရှေ့မှာ ကရင့်အာဇာနည်နေ့ကို ကျင်းပတာဖြစ်ပါတယ်" ဟု CKYC ဥက္ကဌနှင့် CEO ဖြစ်သူ Ko Ser Lu Htoo က ပြောကြားခဲ့သည်။ "ကော့သူးလေး' ဆိုသည်မှာ " မှောင်မိုက်ခြင်းကင်းရာမြေ" ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသော ကဂုင်ဘာသာစကားဖြစ်ပြီး ကရင်လူမျိုးများ၏ လွတ်လပ်ခြင်း၊ ကံကြမ္မာ၊ ပေါ်များကြွယ်ဝခြင်းတို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သည်။ ညနေ၃နာရီခွဲတွင် CKYC's Arts and Cultural Program ၏ ကရင်ဘာသာစကားသင်တန်း အောင်လက်မှတ်များကို ပေးအပ်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁ရက် ဗမာစစ်တပ်က အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကရင်တော်လှန်သူတွေနဲ့အတူ ဗမာစစ်တပ်ကိုတော်လှန်နေတဲ့ မဟာမိတ်တွေရဲ့ ရယူလိုခြင်းမရှိဘဲ စွန့်လွှတ်မှုတွေကိုလဲ ကရင့်အာဇာနည်နေ့မှာ လေးစားဂုဏ်ယူပါတယ်။ အာဏာရှင် ဗမာစစ်တပ်ကို တော်လှန်ဖို့ ကျမအားလုံးတာဝန်ရှိကြသေးတာကို မမေ့ပါကြပါနဲ့။ အကောင်းမြင်ဝါဒတွေ လက်ကိုင်ထားကြပါ" ဟု CKYC ၏ board of member တဦးဖြစ်သူ Hser Moo ကပြောကြားခဲ့သည်။ KNU တပ်မဟာ၇ခုသည် ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ၁ မြန်မာပြည်စစ်အာဏာသိမ်းအပြီး တိမ်းရှောင်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်သိန်းခန့်ကို လက်ခံကာ စားနပ်ရိက္ခာ၊ နေစရာ၊ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များ ပံ့ပိုးပေးခဲ့သည်။ KNU တပ်မဟာ၇ခုသည် ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ဗမာစစ်တပ်အာဏာသိမ်းသောအခါ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာသောမြန်မာနိုင်ငံသားများကို လက်ခံပြီး နေစရာ၊ စားစရာ၊ ဆေးဝါးများ ပံ့ပိုးခဲ့သည်။

San Francisco Bay Area, Sacramento, San Diego နှင့် Bakersfield ရှိကရင်လူငယ်များပါဝင်ကြသော California Karen Youth Connection(CKYC) ကို တရားဝင် 501(c)(3) အဖြစ် ၂၀၂၁ခုနှစ်က စပြီးဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ခုနှစ်တွင် California Karen Youth Forum ကိုစတင်ခဲ့ပြီး နှစ်စဉ် ကရင်လူငယ်များအတွက် academic support, leadership programs, college&career preparations များကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပြီး ၂၀၂၁ခုနှစ်တွင် CKYC အဖြစ်တရားဝင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ' World refugees တွေနေရာကနေ ခံစားကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ homeless တွေလိုပါပဲ။ refugee camps တွေမှာ ၈နှစ်၊ ၁၀နှစ်နေခဲ့ရတာကနေ တခြားတတိယနိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့အခြေချဖို့ ရောက်လာတော့ တခြားကမ္ဘာသစ်တခု totally different world ကို ရောက်လာတာနဲ့ တူတူပါပဲ။ သူတို့ကြုံတွေ့နေရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ CKYC ကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်" ဟု President and Chief Executive Officer of California Karen Youth Connection ဖြစ်သူ Ko Ser Lu Htoo က ဆိုသည်။ US ကိုပြောင်းရွှေ့လာသော ကရင်Refugee (ပြောင်းခိုသူ) များအတွက် အဓိကစိန်ခေါ်မှုများမှာ ယဉ်ကျေးမှုသစ် new culture, academic support, ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု health care, အလုပ်အကိုင် employment, ဘာသာစကားlanguage barrier တို့ဖြစ်သည်ဟု သူက ဆက်ပြီးရှင်းပြသည်။ CKYC ၏ အဓိကလုပ်ငန်း၄ခုမှာ college & career preparations ကောလိပ်ဝင်ခွင့်နှင့်အလုပ်အကိုင်အတွက်ပြင်ဆင်လမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ leadership ဦးဆောင်မှု၊ civic engagement နှင့် ကရင်ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာ art & culture တို့ဖြစ်သည်။ CKYC တွင် Board members ဘုတ်အဖွဲ့ဝင် ၆ဦးနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၁၂ဦးပါဝင်ပြီး ယခုအချိန်ထိ ကရင် seniors များနှင့် လူငယ်ပေါင်း၄၀၀ ကျော်အတွက် CKYC က ဝန်ဆောင်မှုများပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

သမ္မတ Trump အုပ်ချုပ်ရေးကာလသစ်တွင် အခြားတိုင်းပြည်များအတွက် USAID အပါအဝင် အခြားလူသားချင်းစာနာအကူအညီများကို ရပ်လိုက်သည့်အတွက် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိ Refugee (ပြောင်းခိုသူ)စခန်း၉ခုကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်ခဲ့သည်။ ထိုစခန်း၉ခုမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော International Rescue Committee (IRC) ကို ပိတ်ရန် ဖိအားပေးခံခဲ့ရပြီး ဆိုးကျိုးများစွာနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။

ထို့အတွက် California Karen Youth Connection(CKYC) သည် မိတ်ဖက်အဖွဲ့ဖြစ်သော Karen Organization of America နှင့်အတူလက်တွဲကာ လူငယ်များစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရန်ရည်ရွယ်

To P30

ကလေးတွေပျော်ခဲ့ကြတယ်

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀ ရက်က U-12 Junior Soccer World Challenge 2025 ပြိုင်ပွဲမှာ ကစားဖို့ အသက် ၁၂ နှစ်အောက် မြန်မာအသင်း ဂျပန်ကို ရောက်လာတယ်။ ပြိုင်ပွဲပြီးသွားရင် ကျွန်တော်ဖွင့်ထားတဲ့ ပတ္တမြားစားသောက်ဆိုင်မှာ ကလေးတွေကို ထမင်းကျွေးမယ်လို့ မြန်မာအသင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စီစဉ်ညှိနှိုင်းသူ Matsushita စံ ကို သူတို့တတွေ ဂျပန်ကို ရောက်မလာခင်ကတည်းက ပြောထားတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကလေးတွေနဲ့ အသင်းရဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေ ဩဂုတ် ၂၄ ရက် ညနေမှာ ဆိုင်ကို ရောက်လာတယ်။

ကလေးတွေအတွက်ဆိုပြီး နေ့လယ်ကတည်းက ဟင်းတွေ ချက်ပြုတ်ထား၊ အချိုရည်တွေ ဝယ်ထားတာပေါ့။ နေပူကျဲကျဲမှာ လေ့ကျင့်ကြ ကစားကြတဲ့ ဘောလုံးသမားလေးတွေဆိုတော့ နေလောင်ထားတဲ့အသားအရေနဲ့၊ ဒါပေမဲ့ အားလုံး ချစ်စရာမျက်နှာကိုယ်စီနဲ့ပါပဲ။

ကျွန်တော်က "သားတို့ ဗိုက်ဆာနေပြီလား" လို့ မေးတော့ သူတို့က "ဗိုက်ဆာနေပြီ" လို့ ပြန်ဖြေကြတယ်။ ကလေးဆိုတာ စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း ပြောတတ်ကြတယ်၊ ဘယ်လောက်ချစ်ဖို့ ကောင်းသလဲ။

ထမင်းမစားခင်မှာ ကျွန်တော်က Matsushita စံ ကို ကလေးတွေကို စကားနည်းနည်းပြောချင်တယ်၊ ဂျပန်က ကျောင်းတွေမှာ နေ့လယ်စာကျွေးတာ စားတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာပါလို့ ပြောပြတယ်၊ ဒီဘောလုံးအသင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂျပန်အပိုင်းမှာ အစစ တာဝန်ယူထားသူဆိုတော့ သူ့ရဲ့ နားလည်မှုနဲ့ ခွင့်ပြုမှုယူတာဟာ သူ့ကို လေးစားမှု အသိအမှတ်ပြုမှုကို ပြတာပဲ။

ဂျပန်က မူလတန်း အလယ်တန်းကျောင်းတွေမှာ ကလေးတွေဟာ ကျောင်းက ချက်ပြုတ်ကျွေးတဲ့ နေ့လယ်စာကို စားကြရတယ်။ အဲဒီလိုစားတဲ့အခါ အတန်းဖော်တွေကို ထမင်းနဲ့ ဟင်းတွေကို ဝေမျှ ထည့်ပေးရတာကို အလှည့်ကျလုပ်ရတယ်။ အလုပ်တာဝန်တွေကို ခွဲဝေလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာ သိစေဖို့နဲ့ ဒီလို မျှဝေလုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ မူလတန်းအရွယ်ကတည်းက ကျောင်းက သင်ပေးလိုက်တာပဲ။ အတန်းပိုင် ဆရာဆရာမ က မစားခင်မှာ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်တဲ့သူ၊ ဆန်၊ အသီးအရွက်၊ အသားငါး စတာတွေ ကို စိုက်ပျိုးမွေးမြူထုတ်လုပ်သူတွေကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အသိစိတ်နဲ့ လက်အုပ်ချီပြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်းနဲ့ စားပါတော့မယ်လို့ ပြောလေ့ရှိတဲ့အကြောင်း ကလေးတွေကို ပြောပြတယ်။

နောက်ပြီး စားတဲ့အခါ ထမင်းကျန် ဟင်းကျန် မရှိစေဘဲ အကုန်စားဖို့လိုတဲ့အကြောင်း၊ အလဟဿ မဖြစ်ဖို့လိုကြောင်း၊ လိုရင် ထပ်ယူလို့ရကြောင်း ဆရာတွေက ကလေးတွေကို နေ့လယ်စာမစားခင် အမြဲပြောတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်တော်က ကလေးတွေကို သေသေချာချာ ရှင်းပြတယ်၊ ကမ္ဘာပေါ် မှာ ဝဝလင်လင်မစားရတဲ့ကလေးတွေ အများကြီးရှိတဲ့အတွက် အစားအစာတွေ အလဟဿ မဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိစေချင်လို့ပါ။

နောက်ပြီး သူတို့ကို ပြောပြတာက နေ့လယ်စာမှာ နွားနို့တစ်ဗူးအမြဲပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း။ ကလေးတွေ အာဟာရရှိစေဖို့နဲ့ အရိုးတွေ အားကောင်းသန်မာရေး အထောက်အကူပေးတဲ့ ကဲလ်စီယံဓာတ် ရစေဖို့ပေါ့။ မြန်မာကလေးငယ်တွေဟာ ဘောလုံးအကယ်ဒမီသင်တန်းကျောင်းတွေမှာ၊ စခန်းဝင်လေ့ကျင့်ရတဲ့အခါ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ထမင်းဟင်းအပြင် နွားနို့ ကြက်ဥ စတာတွေရော ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားကြရရဲ့လားလို့ တွေးမိသေး။ ဒါဟာ ကလေးတွေ အနာဂတ်၊ မြန်မာဘောလုံးလောက အနာဂတ်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့နည်းတစ်နည်းလို့ ထင်ပါတယ်။ တာဝန်ရှိသူတွေ၊ တာဝန်ယူသူတွေ အလေးထား စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

"သားတို့စားဖို့ ဦးကျော်က ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ သီးစုံပဲဟင်း ချက်ထားတယ်" လို့ ကျွန်တော်က ပြောတော့ ကလေးတစ်ယောက်က "သီးစုံပဲကုလားဟင်းလား" လို့ မေးတယ်။ "ဟုတ်တယ်" လို့လည်း ဆိုရော သူ့မျက်နှာမှာ အပြုံးပေါ်လာတယ်။

"ချဉ်ပေါင်ကြော်ပါတယ်၊ မုန့်ဟင်းခါးလည်းပါတယ်၊ တို့စရာအစုံလည်းရှိတယ်" ဆိုတော့ နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက်က "ငပိရည်ရောပါလား"လို့ မေးတယ်၊ "ပါတာပေါ့ကွာ" လို့ ပြောတော့ "ဟေး" ဆိုပြီး အော်ပါလေရော၊ အသံအကျယ်ကြီးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ငပိရည်လို့ အသံကြားလိုက်တာနဲ့ မြန်မာပီသတဲ့ တုံ့ပြန်မှုလို့ ဆိုရမယ်ထင်ရဲ့။

အဲဒီနောက် တန်းစီပြီး အလှည့်ကျ ထမင်းတွေ ဟင်းတွေကို ကိုယ်စားနိုင်သလောက် ပန်းကန်ထဲ ထည့်ကြတယ်၊ ဇွန်း ခက်ရင်းကိုယ်စီနဲ့ စားတဲ့သူစားနေကြ၊ ထမင်း ဟင်း ထည့်သူကလည်း ထည့်ပေါ့။ ကျွန်တော်က "သားတို့ လက်နဲ့စားချင်ရင် လက်အိတ်ရှိတယ်၊ အဲဒါနဲ့ စားလို့ရတယ်" လို့လည်း ဆိုရော ဇွန်းခက်ရင်းတွေ ဘေးချ၊ လက်အိတ်စွပ်ပြီး ဆွဲကြတော့တာပါပဲ။ ထမင်းများများ စားကြတယ်၊ အားရပါးရပဲ၊ အားလုံးက ထမင်းရော ဟင်းပါ လိုက်ပွဲယူကြတယ်။

ထမင်းစားပြီးတော့ သူတို့ကြားထဲ ကျွန်တော် အတူတူထိုင်တယ်၊ သိချင်တာလေးတွေကို မေးတယ်၊ ကချင်၊ ရှမ်း၊ ကရင်၊ ကယား၊ မန္တလေး၊ မကွေး၊ ရန်ကုန်၊ ဧရာဝတီ၊ နေပြည်တော် နယ်စုံက ကလေးတွေဆိုတာ သိခဲ့ရတယ်။ ငလျင်ဘေးကနေ သူတို့အိမ်တွေ လွတ်ခဲ့တယ်လို့ ငလျင်ဒဏ်ခံဒေသကလာတဲ့ ကလေးက ပြောတယ်။ အားလုံးလိုလိုဟာ ၈ နှစ်သားလောက်ကစပြီး ဘောလုံးကို တစ်စိုက်မတ်မတ် ကန်လာခဲ့ကြတဲ့သူတွေပါ။

ကလေးတစ်ချို့က သူတို့ ကြားဖူးနားဝရှိတဲ့ ဆူနာမိအကြောင်းကိုမေးတယ်၊ ငလျင်ရော လှုပ်သလားတဲ့၊ ငလျင်နဲ့ ဆူနာမိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြခဲ့တယ်။ ဂျပန်ကို ဘယ်တုန်းက ရောက်သလဲမေးတဲ့ကလေးကို နှစ် ၃၀ ကျော်ပြီလို့ ပြောတော့ မျက်လုံးလေး ဝိုင်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က ဘယ်နှခုနှစ်လဲလို့ ထပ်မေးတော့ ၁၉၉၁ ခုနှစ်က ရောက်တာလို့ဆိုတော့ ဘာကြောင့် ဒီကိုရောက်ရတာလဲလို့ နောက်တစ်ယောက်က မေးပြန်ရော။ ၁၉၈၈ ခုနှစ် ဒီမိုကရေစီ အရေးတော်ပုံကြီး ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် နိုင်ငံခြားကို ထွက်မှဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းရှိလို့ ဂျပန်ကို ရောက်လာတာလို့ ရှင်းပြခဲ့တယ်။ ကလေးတချို့က ၁၉၈၈ အကြောင်း၊ ရွှေဝါရောင်အကြောင်း သိကြတယ်၊ လူကြီးသူမတွေက ပြောပြလို့ သိကြတာဖြစ်မှာပေါ့။ သမိုင်းဆိုတာ သိထားရမယ်လေ။

အဲဒီလို မေးရင်း ပြောကြရင်းနဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က "ဦးကျော် ၊ ဂျပန်မှာ မီးပြတ်သလား" လို့ မေးပါလေရော။ ဒီမေးခွန်းက သူတို့ ဘဝအတွေ့အကြုံကနေ ပေါ်ထွက်လာတာလို့ ဆိုရမယ်။ "မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီး၊ ရေကြီးတာမျိုး သဘာဝဘေးကြုံရတဲ့အခါ လျှပ်စစ်မီးပြတ်တာရှိတယ်၊ ကျန်တဲ့အချိန်မှာတော့ မပြတ်ပါဘူး" လို့ ပြန်ဖြေခဲ့တယ်။ လျှပ်စစ်မီးပြတ်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ဖွားဘက်တော်တွေပေါ့။ ဇာတိမြေမှာ အခုထိပြတ်တုန်းပဲ။

အဲဒီနေ့က ရောက်နေတဲ့ ဂျပန်တချို့က ကလေးတွေကို ဂျပန်ကိုရောက်တဲ့အခါ မြင်တွေ့ကြုံရတာတွေကို ဘယ်လိုခံစားမိသလဲလို့ မေးတော့၊ ကလေးတချို့က "လမ်းလျှောက်ရင်း အစားမစားကြဘူး" တဲ့၊ "သန့်ရှင်းတယ်" တဲ့၊ "လမ်းတွေကောင်းတယ်" တဲ့၊ "ဒီနေ့ထမင်းစားရတာ အရမ်းကောင်းတယ်" လို့ ကလေးတစ်ယောက်က ဖြေတော့ အားလုံး သဘောကျပြီး ရယ်လိုက်ကြတာ၊ ဟုတ်တယ်လေ မြန်မာ ထမင်းဟင်း ပြတ်နေတာ တစ်ပတ်ရှိနေပြီဆိုတော့။

ပြိုင်ဘက်တွေနဲ့ ဘောလုံးကစားရတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးမေးတော့ "ဘောလုံးကို pass လုပ်တာ အရမ်းများတယ်"၊ "မြန်တယ်" ၊ "ကျွန်တော်တို့နဲ့ အရမ်းကွာတယ်" လို့ ဖြေကြတယ်။

Matsushita စံ က မြန်မာအသင်း ခရီးစဉ်အတွင်း ကြုံရတာတွေ လှုပ်ရှားတာတွေ၊ ပြိုင်ပွဲအကြောင်းတွေကို ပြောပြတယ်။ နာမည်ကြီး Tokyo Verdy နဲ့ ကစားတဲ့ပွဲမှာ တစ်ဂိုး ဂိုးမရှိ ရှုံးတာကို အတော်များများ က အံ့အားသင့်ကြတယ်၊ ခြေစွမ်းရှိတယ်လို့ အများသတ်မှတ်ထားတဲ့အသင်းက တစ်ဂိုးပဲ သွင်းနိုင်အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက်တဲ့။ ကလေးတွေကလည်း အဲဒီပွဲမှာ ပေးလိုက်ရတဲ့ဂိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်လေး ကြိတ်မနိုင် ခဲမရဖြစ်ခဲ့တဲ့ပုံပဲ။ "ဦးကျော် ၊ ဟိုဘက်က corner ကန်တာ ကို ကျွန်တော်တို့ mark လုပ်တာ မရလိုက်လို့ ခေါင်းတိုက်ဂိုးပေးလိုက်ရတာ" လို့ ပြောတယ်။

"U-12 ပြိုင်ပွဲဆိုတော့ ကလေးတွေ နောက်တစ်ကြိမ်လာဖို့ အခွင့်အရေးမရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် U-15 , U-17 စတဲ့ပွဲတွေ လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ၊ ဒါဆိုရင် ကလေးတွေ ဆက်ကြိုးစားကြမယ်၊ သူတို့တတွေ အိပ်မက်တွေ မက်နိုင်အောင်ပေါ့" လို့ Matsushita စံ ကို ကျွန်တော်က ပြောခဲ့တယ်။ သူလည်း ခေါင်းကုတ်ရင်း "အင်း - - ဘယ်လိုလဲဆိုတာ မပြောတတ်တော့ပါဘူး" လို့ ဆိုတယ်။ ကျွန်တော်က ကလေးတွေကို အဲဒီစကားအကြောင်း ရှင်းပြပြီး "ယောရောရှိကု အိုနဲဂိုင်းရှိမတ်စ်" **よろしくお願いします**လို့ ပြောဆိုပြီး အဲဒီစကားလုံးကို ချက်ချင်း သင်ပေးလိုက်တယ်။ ကလေးတွေဟာ အတတ်မြန်တယ်၊ Matsushita စံ ကို ကြည့်ပြီး ပီပီသသ နဲ့ "ယောရောရှိကု အိုနဲဂိုင်းရှိမတ်စ်" လို့ ပြောခဲ့ကြတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေ ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ စားသောက်ရ စကားပြောရတဲ့ ညနေခင်းပေါ့။ လူကြီးတွေလည်း စားသောက်ရင်း စကားပြောရင်း ပျော်ခဲ့ကြရပါတယ်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် ဩဂုတ် ၂၉ ရက်

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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
Health: Aetna, Blue Cross, Blueshield, Health Net, LA Care, Kaiser Permanente, Medicare 65+
Life: AIG
Personal / Commercial: Alliance United, Allied, Bristol West, C.N.A, Chubb, Employers, Encompass, Fortuna, Guard, Hartford, Infinity, Kemper, Liberty Mutual, LIG, Mercury, Metlife, Progressive, Safeco, Travelers, USLI, Zurich
✔ Medicare ကိုအသက်၆၅နှစ်အထက်သက်ကြီးမြန်မာများ လျှောက်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
၁၀နှစ်အထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ အေးဂျင့်များမှ အထက်ပါ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏
✔ ကား၊ အိမ်၊ ကျန်းမာရေး နှင့်အသက်အာမခံကိစ္စများ...
✔ Tickets ရခြင်း၊ ကားနှင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ DUIကိစ္စများ...
✔ International လိုင်စင်လုပ်ခြင်း၊ ကားလိုင်စင်မဲ့ဖမ်းမိခံရခြင်းတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။
စိတ်တိုင်းကျ 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
Tues - Friday 8-6pm
Sat 8-4pm. Closed on Mondays

Photo- CKYC

Ko Ser Lu Htoo remarked. ကရင်လူမျိုးတွေက ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကားနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုတွေရှိပြီး ဒီဘာသာစကား၊ ဒီယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ အံ့ဝင်အောင် ဆက်ဆံ။ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်ရတာက သက်တောင့်သက်သာရှိစေကြောင်း Htoo က ဆက်ပြောသည်။ Minnesoto နှင့် New York ပြည်နယ်တို့တွင် ကရင်လူမျိုးများ အများဆုံးနေထိုင်ကြသည်။

Pew Research Center ဖော်ပြချက်အရ 2021-2023 American Community Survey ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုအရ US တွင် လူပေါင်း 220,000 ခန့်သည် မြန်မာတစ်နိုင်ငံတည်းဟု သတ်မှတ်ခံရကြောင်း ခန့်မှန်းထားသည်။ Immigrant ဦးရေသည် 74٪ ရှိသည်ဟု ဖော်ပြသည်။ သို့သော်လည်း Burmese American Community Institute (BACI) မှ 2023 ခုနှစ် ဩဂုတ်လအထိ မြန်မာလူဦးရေ စုစုပေါင်း 322,000 ဝန်းကျင်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ ဤကျယ်ပြန့်သောကွာဟချက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့ကြသော တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများအတွက် အဓိက စိန်ခေါ်မှုကို မီးမောင်းထိုးပြနေသည်။

ကရင်လူမျိုးများသည် ဗမာစစ်တပ်၏ လက်အောက်မှလွတ်မြောက်ရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်နေချိန်၌ပင် အတွင်းပဋိပက္ခများကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ တိုးတက်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ ကရင်အမျိုးသား တပ်မတော် (DKBA) သည် ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ခရစ်ယာန် ဦးဆောင်သော ကရင် အမျိုးသား လွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော် (KNLA) မှ ခွဲထွက်ခဲ့ပြီး DKBA သည် မြန်မာအစိုးရနှင့် မဟာမိတ် ဖွဲ့ကာ စစ်ရေးအရ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့သည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် DKBA သည် ကရင်နယ်ခြားစောင့်တပ် (BGF) ဖြစ်လာပြီး မြန်မာစစ်တပ်သို့ တရားဝင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် BGF သည် တပ်မတော်မှ ခွဲထွက်ပြီး ကရင်အမျိုးသား တပ်မတော် (KNA) ဟု အမည်ပြောင်းခဲ့သည်။ စောချစ်သူသည် မြန်မာနိုင်ငံ ကရင်ပြည်နယ်တွင် ဩဇာကြီးမားသော ကရင် စစ်တပ်နှင့် စီးပွားရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး DKBA, BGF, KNA တို့၏ခေါင်းဆောင် ဖြစ်လာသည်။ US နှင့် ဗြိတိန်တို့သည် အွန်လိုင်း လိမ်လည်မှု လုပ်ငန်းများတွင် အဓမ္မခိုင်းစေခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းများကို အသုံးပြုသည့် ပရောဂျက်များတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှုအတွက် စောချစ်သူ အား ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုများ ချမှတ်ထားသည်။

From P 28 Refugee

သည့် Civic Engagement နှင့် Advocacy များလက်တွေ့လုပ်ဆောင်သောအစီအစဉ်တခုအဖြစ် ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်၂၀၊ ၂၁တို့တွင် Karen American Civic Engagement & Advocacy Day ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ကရင်လူငယ် ကိုယ်စားလှယ်၅၀ခန့်နှင့်အတူ ဇူလိုင်၂၁၊ ၂၀၂၅ တွင် Washing, D.C. ရှိ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်တွင် အထက်လွှတ်တော်အမတ်များ၊ အောက်လွှတ်တော်အမတ်များကို မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေများနှင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိ Refugee (ပြောင်းခိုသူ)စခန်းများတွင်ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောအခက်အခဲများ၊ အဖြစ်အပျက်များကို ကရင်လူငယ် immigrants များက တင်ပြခဲ့သည်။ Brave Burma Act နှင့် Burma GAP Act (Burma Genocide Accountability and Protection Act) များကို အတည်ပြုပေးရန်တောင်းဆိုခဲ့ပြီး အထက်လွှတ်တော်တွင် co-sponsor ရရန်ကြိုးစားခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့မှာ အသံတွေရှိတယ်။ အခက်အခဲရင်ဆိုင်နေရသူတွေ ပြောခွင့်မရတဲ့အသံတွေကို ကျနော်တို့က သူတို့အစားပြောပေးနိုင်တယ်' Ko Ser Lu Htoo က ပြောသည်။ ' လူငယ်အများစုက အမေရိကားနိုင်ငံသားဖြစ်ရခြင်းကို စာရွက်ထက်ကျော်မမြင်ကြဘူး။ အခြေခံဥပဒေက နိုင်ငံသားတွေအတွက် ရပိုင်ခွင့်တွေရှိတယ်။"

Photo- CKYC

Ko Ser Lae Htoo သည် အသက်၁၂နှစ်အရွယ်၊၂၀၁၁ခုနှစ် မယ်လာဦးRefugee (ပြောင်းခိုသူ)စခန်းမှ Oakland, California သို့ ရောက်ရှိလာကာ အခြေခံပညာအထက်တန်းကို US တွင် သင်ယူကာ UC(Davis) မှ Political Science, Sociology, Human right ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ တက္ကသိုလ် ဒုတိယနှစ်တွင် သူသည် student senator တဦးဖြစ်ခဲ့ပြီး UC(Davis) တွင် ပထမဆုံး Karen American senator တဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ " ကျနော်နဲ့ ကျနော့်မိသားစုတွေ ကိုယ်တိုင် US က ပေးတဲ့ humanitarian aid လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီတွေကြောင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်Refugeeစခန်းကနေ US ကို အသက်၁၂နှစ်အရွယ်မှာ ရောက်လာခဲ့တယ်။ camp ထဲမှာ အစားအစာ၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို ရခဲ့တယ်။ ခုလို humanitarian aid လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီတွေကိုဖြတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ ဘယ်လို ဆက်နေရလဲ။ ဘယ်ကို သွားရမလဲ။

မြန်မာစစ်အာဏာရှင်နှင့် ဗမာလူမျိုးကြီးဝါဒအောက်မှ လွတ်မြောက်ရန် နှစ်ပေါင်း၇၀ကျော် တိုက်ယူနေရသောကရင်လူမျိုးများသည် US သို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသော်လဲ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးများရရှိရန် ရုန်းကန်နေရဆဲဖြစ်သည်။ 2010 နှင့် 2020 US Census questionnaire တွင် What is Person's race? (ဘာလူမျိုးလဲ) ကို ဖြည့်ရာတွင် Other Asian ဟု ဖြည့်ပြီး နောက်တဆင့်တွင် လူမျိုးအမည်ကိုဖြည့်ရာတွင် "Karen" ဟုသာ ဖြည့်ကြသည်။ US Census ဗျူရိုကမှု ကုဒ်ရှိသောအသိအမှတ်ပြုသော လူမျိုးအမည်များတွင် "Burmese" ဟုသာ ဖော်ပြထားပါသည်။

https://www.census.gov/glossary/?term=Asian ပါ Burma နဲ့ Burmese ဆိုတာက traditional government ကိုဆိုလိုတာပါ။ ကျနော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံကလာပေမယ့် ကျနော်တို့ ကရင်လူမျိုးတွေက ကရင်လို့ပဲ ဖြည့်ရပါမယ်။ Census data ဆိုတာက inform your district, your State government. They are all recognized. Data is very important to governemnt.'

California Karen Youth Connection(CKYC) သည် ၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်လတွင် San Francisco Bay Area ရှိ Asian Health Services နှင့်တွဲပြီး Coping Healthily in Life and Love (CHILL) mental health နှင့် awareness အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဇူလိုင်လ၂၀၂၅၊ ဇွန်လတွင် Second Annual Policy Competition နှင့် အသစ်ရောက်လာသူလူငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရေးခေါင်းစဉ်ဖြင့် အသိပညာပေးဟောပြောခဲ့သည်။ Community of Practice on the topic of safety and wellness for newcomer youth. Three days, three night Annual leadership conferences သုံးရက်၊ ၃ည နှစ်စဉ်ဦးဆောင်မှုသင်တန်းများကို ကျင်းပသည်။

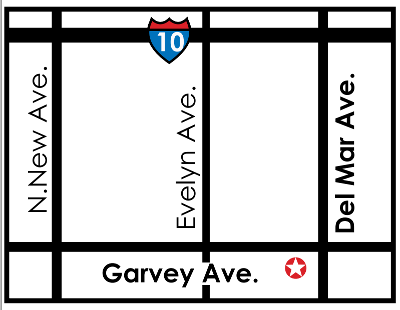
" ခင်ဗျားဟာ တချိန်က Refugee စခန်းမှာနေခဲ့ပေမယ့် အမေရိကားကိုရောက်လာပြီဆိုရင် အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိလာပြီ။ ရွေးချယ်မှုကတော့ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ပါပဲ" Ko Ser Lu Htoo က ပြောသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသားဖြစ်ရခြင်းသည် သက်သေစာရွက်တခုထက်အများကြီးကျော်လွန်သောအခွင့်အရေးများရှိကြောင်းကို သူက ကရင်လူငယ်များအား ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်စေချင်သည်။ ' နိုင်ငံသားဖြစ်ရင် မဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင်ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်လို့ရတယ်။ ကျနော်တို့ ကရင်တွေထဲမှာ ဘွဲ့ရပညာတတ်တွေအများကြီးပဲ။ တချိန်ချိန်မှာ ပထမဆုံးကရင်သမ္မတ၊ ပထမဆုံးကရင်လွှတ်တော်အမတ်။ ပထမဆုံးကရင်မြို့တော်ဝန် ရွေးကောက်ခံအစိုးရကိုယ်စားလှယ်တွေမျိုးစုံကို ကျနော်မြင်ချင်ပါတယ်" ဟု Ko Ser Lae Htooကဆိုပါသည်။

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

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

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

Jimmy Wu, M.D., F.A.A.P.
Tan L.Wong, M.D., M.B.,B.S.
Josephine W.Choa, M.D., M.A.C.P.
Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners



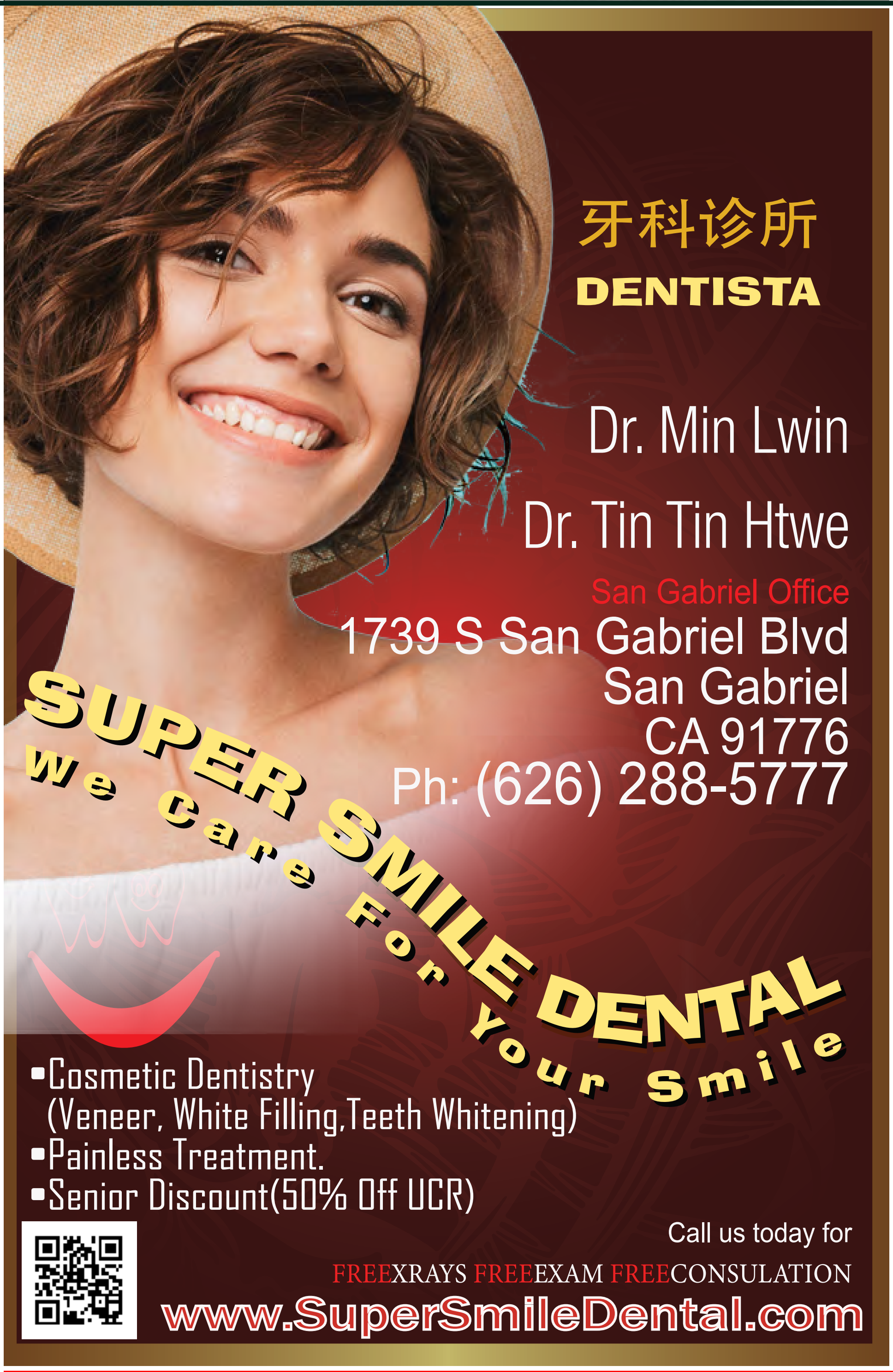
7770 E.Garvey Avenue
Rosemead
CA 91770
Tel:(626) 307-4785
Mon , Wed , Fri 9am-6pm
Tues,Thurs,Sat 9am-4pm

- Family Planning Program
- School Physical & Vaccination (CHDP)
- Sports Physical
- DMV Physical
- Weight Loss
- Medi-Cal, Medi-Care
- PPO, HMO
  Accept Most Insurances
- Female Physical & Mammogram

CNC PHARMACY
福星藥房
Exclusive
MEDICAL PHARMACY
免費送藥到家
Free Local Prescription Delivery
Transferring Prescriptions is EASY!
Call us with your Rx Numbers
or bring your containers
Rachel Chhek, Pharm.D.
Pharmacy Owner
Languages: We speak
English, Mandarin,
Cantonese, Vietnamese,
Spanish and Myanmar
(626) 578 9991
Next to Dr. Yong Wang & Dr. May Li Wang Clinic.
CNC Aurora Pharmacy
11245 Lower Azusa Rd,
El Monte, CA 91731
Inside Aurora Medical Center
Tel: (626) 542 3374
Fax: (626) 542 3294
Exclusive
San Gabriel Valley
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.
သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကို သတိရပါ။
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
FREEXRAYS FREEEXAM FREECONSULTATION
www.SuperSmileDental.com

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

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

SINCE 1985

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

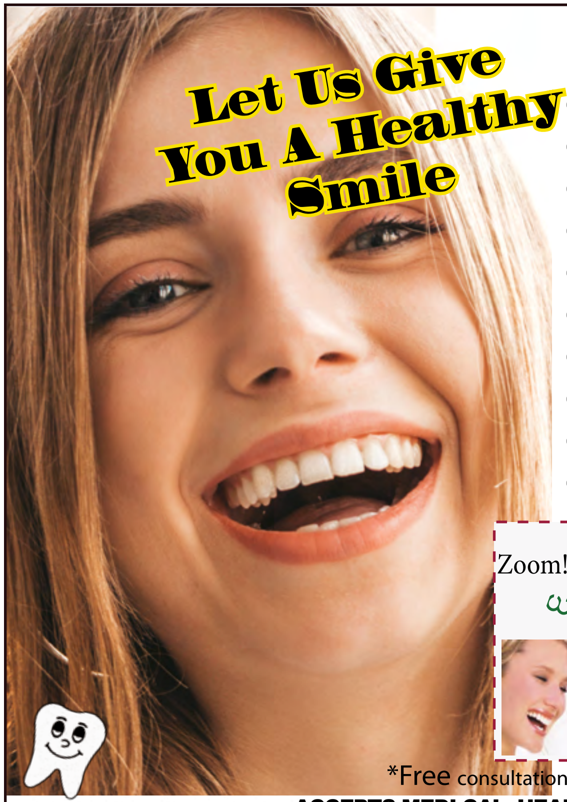
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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

WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

Open Saturday & Sunday

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

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့ အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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

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