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

မြန်မာ့ဂေဇက် Myanmar Gazette

MONTHLY သတင်းစာ

FREE ကာယသတင်းစာ

Sept/Oct 2025 | Vol. 13/Issue 9 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 201

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

ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာများ Monterey Park Council member Thomas Wong Page 7
လုံမလေးမွှန်မွှန် ကော်ဖီကောင်းတခွက် Page 24
ချက်နည်းပြုတ်နည်း ဂွတ်ဂွတ် အစိမ်းနဲ့အမဲရောင်ဆန္နွင်းမကင်း Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review The Three-Body Problem by Liu Cixin, Ken Liu Page 20
စက်တင်ဘာ အလှပန်း Phoo Myat Thiri Mon Page 17
ဒေါက်တာကျော်မင်း ဆေး ၁ (၇၉) ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမား Carbon monoxide poisoning Page 23
မောင်မိုးညို FICO ကိုယုံမယ့် VantageScore Page 25
SweSwe Aye Medi-Cal ဆိုင်ရာသိမှတ်ဖွယ်ရာများ Page 18
တိုင်းရင်းဆေး ကြက်သဟင်းပင် Sauropus androgynus Page 26

သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း ကုလသမဂ္ဂတွင် ဆက်လက်တည်ရှိရေးအတွက် Global Action for Credential Campaign 2025 အဖြစ် "OUR UN AMBASSADOR U KYAW MOE TUN, THE TRUE VOICE OF MYANMAR" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လူထုထောက်ခံချီတက် ဆန္ဒဖော်ထုတ်ပွဲအခမ်းအနား ကို New York City Burmes Community(NYCBC) ကဦးစီးပြီး စက်တင်ဘာ ၂၀၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ် က ကျင်းပခဲ့သည်။ Washington DC, Virginia, North Carolina, Pennsylvania, New Jersey ပြည်နယ်များ၊ Boston, Fort Wayne နှင့် Upstate New York မှ မြန်မာများပါ လာရောက်ပူးပေါင်းချီတက်ခဲ့ကြသည်။

ထိုလူထုထောက်ခံချီတက်ပွဲအတွက် နှစ်လကြိုစီစဉ်ခဲ့ပြီး To Page 21

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်

Sammy Bear Entertainment နှင့် San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများ ဝိုင်းဝန်းစီစဉ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံလူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးရန်ပုံငွေအတွက် The Distant Cafe တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို စက်တင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၅ က Hayward ရှိ Chabot PErforming Arts Complex တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

The Distant Cafe ဟု အမည်ပေးထားသော တေးသံရှင် Yan Yan Chan, Cobra, Linnith, Lin Htet, DJ Wine, MThiha, Khin Su Su Naing, Kyaw Thiha, Ninzi May, Mark Johnson, Solomon, Kha Ra, Myat Noe Aye တို့နှင့် အတူ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ professional တေးသံရှင်များအဖြစ် ပရိသတ်အားပေးမှုကိုရခဲ့သော တေးသံရှင် Tu Tu နှင့် Aye Chan May တို့ပါဝင်သီဆို ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ Miss Intercontinental Myanmar 2014 (Winner) နှင့် သရုပ်ဆောင်၊ model ဖြစ်သူ Angel Lamung ကလဲ ပါဝင်အားဖြည့်ခဲ့သည်။ Min Oo, Lin Htet, Demo, Phoe Khwar တို့က တေးဂီတတီးခတ်ပေးခဲ့သည်။ To Page 21

ဓာတ်ပုံ- Kim Wong

NYC ရောင်နီ ရန်ပုံငွေဖျော်ဖြေပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းဇော်

ရောင်နီ New York ရန်ပုံငွေဖျော်ဖြေပွဲကို စက်တင်ဘာ၁၃၊၂၀၂၅က LaGuardia Performing Arts Center, NY တွင် မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲမှစတင်ကျင်းပခဲ့သည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီခွဲမှ၃နာရီထိ အစားအသောက်များရောင်းချခဲ့ပြီး ၂နာရီခွဲမှ၃နာရီခွဲထိ Meet and Greet အစီအစဉ်ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ညနေ၅နာရီမှစပြီး တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲနှင့် အမှတ်တရပစ္စည်းများလေလံတင်ရောင်းချခြင်း အခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့သည်။ To Page 21

Echoes without Borders က စီစဉ်သော တေးသံရှင် R ဇာနည်၏ Unplugged In LA တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို စက်တင်ဘာ၂၀၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်က Curtis Theatre, Brea, California တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ guitars- မင်းဦး၊ စောရန်နိုင်၊ Bass- ကိုမိုး ညွှန့်(Los Angeles), Drums- Ko Andy(Sai Tin Win), Keyboard- Ko Dee တို့ 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

INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986

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

Southern California Nan Yang Alumni 31st Annual Party ကို စက်တင်ဘာ၂၁၊ ၂၀၂၅က Monterey Park, California ရှိ Southern California Burma Chinese Association တွင် မနက်၁၀နာရီမှမွန်းတည့်၁၂နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Nan Yang ကျောင်းသားဟောင်းများနှင့် အသင်းဝင်မိသားစု ၁၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြကာ နေ့လယ်စာမုန့်ဟင်းခါးအတူစားကြပြီး Karaoke သီချင်းများသီဆိုခဲ့ကြသည်။

Nan Yang ကျောင်းအမှတ်တရ ကျောင်းသီချင်းကို Dr. Phillip Kaw, Eng ချမ်း၊ ဦးထင်ပေါ်၊ Becky ချမ်းတို့နှင့်အတူ တက်ရောက်လာသူများက စုပေါင်းသီဆိုကြခဲ့ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် Nan Yang ကျောင်းကို ပြည်သူပိုင်သိမ်းပြီးနောက် အထက(၂)ဗဟန်းအဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ US သို့ပြောင်းရွှေ့ပြီး Southern California တွင် အခြေချနေထိုင်သူ Nan Yang ကျောင်းသားဟောင်းများသည် ၁၉၉၄မှစပြီး တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား နန်ယမ်ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်းကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- Henry Kao

San Francisco, CA - ၁၄ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ၏ကောက်သစ်စားပွဲတော် အခမ်းအနား 14TH ANNUAL MID-AUTUMN HARVEST FESTIVAL ကို Southeast Asian Arts & Culture Coliation က ဦးစီးပြီး စက်တင်ဘာ၂၀၊ ၂၀၂၅တွင် Tenderloin Recreation Center ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများဖြစ်ကြသောမြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ လာအို၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နိုင်နိုင်ငံတို့၏ ရိုးရာစားရာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုအကအလှများ၊ ရိုးရာအဝတ်အစားများကို ပြသခဲ့ရာ မြန်မာကိုယ်စားပြု One Myanmar Community က မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပါဝင်ခဲ့ရာ Skyline College က ကျောင်းသူ Win Mon Kyi က မြန်မာကိုယ်စားပြုအစီအစဉ် အခမ်းအနားမှူးအဖြစ်တာဝန်ယူခဲ့ပြီး စောင်းပညာရှင် မစုဝေ၏ မြန်မာ့စောင်းတီးခတ်မှု၊ Amy Lin နှင့် Ivy တို့၏ မြန်မာအကများဖျော်ဖြေမှုတို့ဖြင့်ပါဝင်ခဲ့ပြီး မဆွေဆွေမြင့်, မ Jamine Oo, မခင်ဝင်းဦးတို့က သဘော်သီးထောင်းကို လက်တွေ့ထောင်းကာ သရုပ်ပြခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

အောက်လွှတ်တော်အမတ် Representative Judy Chu ၏ ၂၀၂၆ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် ရန်ပုံငွေအခမ်းအနားကို ၂၀၂၅၊ စက်တင်ဘာ၂၁ ညနေက San Gabriel Sheraton Hotel, California တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ Los Angeles Mayor Karen Bass, Monterey Park Council member Thomas Wong အပါအဝင် ရွေးကောက်ခံလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊ မြန်မာဂဇက်အယ်ဒီတာအဖွဲ့နှင့်မိတ်ဆွေများအပါအဝင် ဧည့်သည်၇၀၀ ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ Representative Chu သည် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်တွင် ပထမဆုံးရွေးချယ်ခံရသော Chinese American အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး ၂၀၀၉၊ ဇူလိုင်လတွင် ပထမဆုံး အောက်လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။

ယခုလက်ရှိ သူမ သည် San Gabriel Valley, Pasadena, Alhambra တို့ပါဝင်သော California's 28th Congressional District ဖြစ်သည်။ သူမသည် 1882 Chinese Exclusion Act of 1882 အတွက်နောင်တရသော Congressional resolution ကို အောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်သောကြောင့်လူသိများခဲ့ပြီး Small Business Administration's 504 Loan Refinancing Program permanent (the CREED Act) အတွက် ဥပဒေများကိုအောင်မြင်စွာ sponsor ပေးခဲ့သူဖြစ်သည်။ Representative Judy Chu သည် AAPI ကွန်မြူနတီအတွက် Congressional Asian Pacific American Caucus (CAPAC) ၏ ဥက္ကဋ္ဌဟောင်းနှင့် Chair Emeritus ဖြစ်ပြီး Creative Rights Caucus တည်ထောင်သူနှင့် co-chairs ဖြစ်သည်။ သူမသည် UCLA မှ B.A. Mathematics ဘွဲ့နှင့် the California School of Professional Psychology (ယခု Alliant International University) တို့မှ (MA, PhD) ဘွဲ့များရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်း ရန်ပုံငွေ ဂီတမိတ်ဆုံစားပွဲ

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြုပီနန်ဆရာတော်ကြီးကို ရည်စူးပြီး New York City ရှိ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်း ရန်ပုံငွေ ဂီတမိတ်ဆုံစားပွဲကို စက်တင်ဘာ၂၈၊ ၂၀၂၅ ညနေ၄နာရီမှ၈နာရီထိ Westbury, NY ရှိ ကျောင်းတိုက်ဝန်းတွင်းတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

စေတနာရှင်များ မြန်မာအစားအစာများချက်ပြုတ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် အကယ်ဒမီ မြန်မာပြည်ကျောက်စိမ်း၏မြန်မာ့ဆိုင်းဝိုင်းနှင့်တွဲဖက်ကာ တေးသံရှင်နီနီဝင်းရွှေ၊ ဇယ်ဓ၊ သာဂိ၊ ကျော်သီဟ၊ ဝင်းနိုင်စိုး၊ LEO, Zack တို့က သီချင်းများဖျော်ဖြေတင်ဆက်ပြီး မြန်မာအက ကိုသာဂိ၊ မမေစန္ဒာစိုးညွန့်တို့က ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

ရိုးရာဝတ်စုံပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်လဲပါဝင်ခဲ့ပြီး ရန်ပုံငွေပွဲသို့ ဧည့်ပရိတ်သတ်တစ်ရာကျော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတိုက်။

Jaylen

၂၀၂၅ခုနှစ် စက်တင်ဘာမှာ ၆နှစ်ပြည့်တဲ့ သားလေး Jaylen ရဲ့မွေးနေ့ကနေ မွေးနေ့ပေါင်းများစွာ ကျန်းမာချမ်းသာပြီး ဉာဏ်ပညာထူးချွန်တဲ့ သားလေးဖြစ်ပါစေ။

ဘိုးဘိုးYe, ဘွားဘွား Htay, ဖေဖေ၊ မေမေ၊ မမ Asiah နဲ့ Los Angeles က ကိုကို၊ မမများ

Jayden

သားလေးJayden ရဲ့ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅ မွေးနေ့မှာမွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများ နဲ့ပြည့်စုံပြီး ဉာဏ်ပညာထူးချွန်တဲ့သားလေးဖြစ်ပါစေ။

ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ညီမလေး Klara, ဘဘ၊ ကြီးကြီး၊ မမကြီးအိန္ဒြေနဲ့ မမလေး နယ်လီ၊ Ohio, Indiana နဲ့ California က ကိုကို၊ မမများ

Klara

သမီးငယ်လေး Klara ရဲ့စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ သုံးနှစ်မြောက် မွေးနေ့မှသည် သက်ဆုံးတိုင် ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ပြည့်စုံ၊ ငြိမ်းချမ်းအောင်မြင်တဲ့ သူလေးဖြစ်ပါစေ။

ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ကိုကို Jaydin, ဘဘ၊ ကြီးကြီး၊ မမကြီးအိန္ဒြေနဲ့ မမလေး နယ်လီ၊ Ohio, Indiana နဲ့ California က ကိုကို၊ မမများ

Haine

သားငယ်လေး Haine ရဲ့ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅ မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ လေးနှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ဉာဏ်ပညာထူးချွန်ပြီး ဖေဖေနဲ့မေမေအားထားရတဲ့ သားငယ်လေးဖြစ်ပါစေ။

ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ကိုကို ရှိန်း နဲ့ California က ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ် California က ကိုကို၊ မမများ

၅၅ နှစ်မင်္ဂလာ နှစ်လည်

စက်တင်ဘာ၁၂၊ ၂၀၂၅မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ဦးဇင်မော်နဲ့ ဒေါ် MargaretShin Zin-Maw တို့ရဲ့ ၅၅နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းခြီးတွေရရှိပါစေ။

Los Angeles နှင့် Orange County မှ မိတ်ဆွေများ

မေမေရဲ့ဂပ်နှစ်မွေးနေ့

စက်တင်ဘာ၁၈၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့ မေမေ့ရဲ့ ၈၆နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှသည် သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာပြီး ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒများပြည့်ပါစေ။ ကံကောင်းခြင်းများနှင့်အတူ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝါနာကုသိုလ်တွေဆက်ပြီး ပြုနိုင်ပါစေ ။ သမီးအဝေးကနေပဲ ကန်တော့ လိုက်ရပါတယ်။

မဆွေဆွေမြင့် + ကိုကျော်သန်းစိုး။

(Fremont, California)

Christine Ang

စက်တင်ဘာ၇၊ ၂၀၂၅မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ချစ်သောအန်တီ Christine Ang ရဲ့ ၈၅နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများ နဲ့ပြည့်စုံပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းခြီးအစဉ်ရရှိပါစေ။

SF Bay Area မှ မိတ်ဆွေများ

ဒေါက်တာ ဇော် ဝင်းလွင်

ချစ်ခင်ရပါသော Dr. ဇော်ဝင်းလွင်ရဲ့ စက်တင်ဘာလ မွေးနေ့မှသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ အစဉ်ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

-Los Angeles မှ မိတ်ဆွေများ

မစန္ဒီ

ချော သော၊ ချို သာ သော မစန္ဒီရဲ့ စက်တင်ဘာမှာကျင်းပခဲ့တဲ့မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ထိ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

Las Vegas နဲ့ Los Angeles က ချစ်သောသူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ

မမခင်ဥမ္မာ

ချစ်သောမမခင်ဥမ္မာရဲ့ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

BURMA FOOD GROUP

BURMA • LOVE
BURMALOVE.CO
@BURMALOVE

BURMA • SUPERSTAR
BURMASUPERSTAR.CO
@BURMASUPERSTAR

THE BURMA LOVE TEAM IS
HONORED TO BE RECOGNIZED AS THE BEST

SFGATE | 2025 BEST OF BAY AREA WINNER
2025 BEST BURMESE RESTAURANT

FSR
2025 TOP 50 INDEPENDENT RESTAURANT

DOWNTOWN SAN FRANCISCO • MISSION DISTRICT • CHASE CENTER • MENLO PARK

Golden Dragon Family Dentistry

၄၀နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

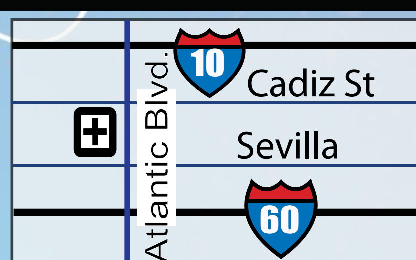
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

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

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

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

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



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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

ဒန္တာ၊ သုခ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်

Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area 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 ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

NEW YORK LIFE

Life Insurance
Retirement Planning
Long-Term Care Insurance
Education Funding

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

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

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

CA Insurance Lic # 0F58085

©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 မြန်မာလိုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

စက်တင်ဘာလ ၂၀၂၅

လူတသိန်းနီးပါး တက်ရောက်ခဲ့သော ချာလီ ကာ့ခ်၏ အောက်မေ့ဖွယ် အခမ်းအနား (State Farm Stadium, AZ) သည် ရိုးရှင်းသော ဝမ်းနည်းပူဆွေးသတိရခြင်းပွဲမျှ မဟုတ်ခဲ့ဘဲ သမ္မတထရမ့်ဦးဆောင်သည့် အမေရိကန်နိုင်ငံရေး လမ်းကြောင်းသစ်ကို ထင်ရှားစွာ ပြသလိုက်သော နိုင်ငံရေး ကြေညာချက်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ အနက်ရောင်/ဝမ်းနည်းခြင်းကို ဝတ်စားဆင်ယင်မှု နည်းပါးသည့် ဤပွဲတွင် ထူးခြားချက် သုံးခုကို တွေ့ရ၏။

၁။ "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" - ချာလီ၏ ဇနီး အဲရီကာ ကာ့ခ်သည် လူသတ်သမားကို ခွင့်လွှတ်ကြောင်း လူသိရှင်ကြား ကြေညာသည်။ မာဂါ (MAGA) အများစု၏ သေဒဏ်ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ဤလုပ်ရပ်သည် အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် သေနတ်သမားအပေါ် အဲရီကာ၏ မြင့်မြတ်စိတ်ထားကို ပြသလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ "ဦးတည်လမ်းကြောင်းပြောင်းပစ်ခြင်း" - သို့သော် အဲရီကာ ကာ့ခ်၏ စကားအပြီးတွင် ဝင်ရောက်စကားပြောကြားခဲ့သော သမ္မတဒေါ်နယ်လ် ထရမ့်ကမူ ပွဲတက်သူတို့ တိမ်းသွားသော လမ်းကြောင်းကို ချက်ချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပစ်ခဲ့သည်။ ၎င်း၏ စကားမှာ ကရုဏာနှင့် လုံးဝ ကင်းကွာသွားပြီး ပွဲတက်သူ မာဂါအဖွဲ့ကို နိုင်ငံရေးအမျက်ဒေါသ လမ်းကြောင်းသို့ ပြန်ပို့ခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ရယ်မောကာ ပြောကြားခဲ့သော ၎င်း၏စကားမှာ "ငါ့ ပြိုင်ဘက်တွေကို မုန်းတယ်၊ သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့လည်း မလိုချင်ဘူး" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် "အဲရီကာရော၊ တခြားလူတွေရောက ဒါဟာ မမှန်ပါဘူးလို့ ငါ့ကို ပြောနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါကတော့ ပြိုင်ဘက်ကို သည်းမခံနိုင်ဘူး" ဟု ဖြည့်စွက်ခဲ့သေးသည်။

ထရမ့်၏ ဒုတိယ အိမ်ဖြူတော်အကြီးအကဲဖြစ်သူ စတီဖင် မေလာက နာဇီဝါဒဖြန့်ချိရေးမှူး ဂျိုးဇက် ဂိုဘဲလ် (၁၉၃၂) စာသားယူသုံးကာ ၎င်း၏စကားကို ပိုမို အရှိန်မြှင့်တင်ခဲ့သည်- "ငါတို့ဟာ မုန်တိုင်း" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ "ရန်သူ" ဆိုသည်မှာ မည်သူနည်း။ အမေရိကန်သမ္မတနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးသည် အစိုးရဖြစ်စဉ်၌ တပြည်ထောင်သားလုံး အမေရိကန်တိုင်းကို နီသည် ပြာသည်မရှိ ကျောသားရင်သားမခွဲခြား အုပ်ချုပ်ရမည်မဟုတ်လော။

၃။ "ပြန်ပေါင်းထုတ်မှု" - ဤပွဲတွင် အီလွန် မတ်စ် ပြန်လည်ပူးပေါင်းလာခြင်းသည် ထူးခြားသည်။ ထရမ့်နှင့် ကပ်လျက်ထိုင်ကာ စကားပြောနေခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့ သင့်မြတ်သွားပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။ "အမေရိကားပါတီ"ဟု ခွဲထောင်မည် ဆုံးဖြတ်ထားပုံရသော ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးသူဌေးကြီး၏ နိုင်ငံရေးအပေါ် ငွေပုံအောမှုသည် တိုင်းပြည်၏အနာဂတ်ကို ကောင်းစွာပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါလေသည်။

ယခုအခမ်းအနားသည် အမေရိကန် နိုင်ငံရေး အင်အားစုကြီးတစ်ခုက ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ကြေညာလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ"မဘသ" ကဲ့သို့သော အယူအဆမျိုးဖြစ်သော်ငြား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုတိကျပြတ်သားသည့် **"လူဖြူ၊ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ခရစ်ယာန်စတင့်"** ခေါင်းစီးအောက်တွင် အင်အားစုကြီးအဖြစ် ထင်ရှားစွာ နေရာယူ/နေရာရလာပြီဖြစ်ကြောင်း ဤပွဲက ပြသလိုက်ပါ၏။

“မဘသ” အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ

လက်ဝဲအာဏာရှင်စနစ်ကို နိုင်ငံလုံးအုံကြွ စတင်တော်လှန်ရာတွင် မြန်မာသည် ကမ္ဘာတန်း၌ နောက်မကျခဲ့ပေ။ ဆိုဗီယက်ယူနီယံပြိုကွဲခြင်း (၁၉၉၁) နှင့် ချိုင်းနား၏ ထျန်းအန်းမင်အရေးအခင်း (၁၉၈၉) တို့ဖြင့် ယှဉ်ထိုးကြည့်လျှင် မြန်မာတို့၏ ၁၉၈၈အရေးတော်ပုံဖြင့် အဦးကို သိနိုင်သည်။ မြန်မာတို့၏ အစွန်းရောက်မျိုးချစ်စိတ် မဘသ လှုပ်ရှားမှုသည်လည်း နိုင်ငံတကာတွင် စော၏။

တရားဝင် တိုင်းရင်းသား ၁၃၅ မျိုးရှိသော်လည်း "အမျိုး" မှာ မရှင်း၊ "ဘာသာ" မှာ ဗမာစကားကို ဆိုလိုပြီး "သာသနာ" မှာမူ ရိုဟင်ဂျာအကြောင်းပြု ထုတ်ခဲ့သည့် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာတည်း။ခြုံငုံဆိုရလျှင် "မဘသ"ဟူသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းနေ ကိုးကွယ်ရာမတူသည့်တိုင်းရင်းသားတို့နှင့် စည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို ပြိုခွဲစေသော ကျဉ်းမြောင်းသည့် လူမျိုးရေးအစွန်းရောက် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုသာရယ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြည်ထောင်စုဖြိုခွဲရေးဦးတည်ချက်သို့ ရွေ့ရှုနေသည်သာ။

"မဘသ"၏ ကျဉ်းမြောင်းသော အစွန်းရောက်ရပ်တည်မှုကို ယခုခေတ်ဆေးသိပ္ပံနည်းဖြစ်လွယ်ကူစွာရှင်းထုတ်ပြနိုင်သည်။ ဆိုင်ရာဒေသပြည်နယ်မြို့ရွာများ၏ ဒေသခံ ၁၀ဦးစီ၏မျိုးရိုးဗီဇDNAကိုစစ်ထုတ် ၉၀٪ အထက်တူရာများစု၍ အုပ်စုဖွဲ့ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်၏ ။သို့ဖြင့်လူမျိုးစုနှင့် ဘာသာစကားတူ (dialect group)ဟူသည်ပျောက်၍ သာသနာသည်သာ ထင်ရှားကျန်လိမ့်မည်။ ဤသို့လျှင် ကျဉ်းမြောင်းသော အမျိုးသားရေးအမည်ခံဝါဒသည် ထေရဝါဒကိုသာ လွှမ်းမိုးလိုရင်းဟု သိသာထင်ရှားသွားမည်။

ခွဲလျှင် ကွဲခြင်းတရား

အခြားနိုင်ငံများနှင့်ယှဉ်ထိုးကြည့်လျှင် မြန်မာနိုင်ငံသားတို့သည် အခြားနိုင်ငံ / သာသနာတို့အပေါ်၌ သစ္စာထားကြသူများပေသည်။ ဥပမာပြရလျှင် မြန်မာပြည်ပေါက် စစ်စစ် မြန်မာ-တရုတ်တို့သည် အိမ်နီးချင်း ချိုင်းနားနိုင်ငံအပေါ် သစ္စာပိုကြကာ၊ မြန်မာ-မွတ်စလင်တို့မှာမူ ယခုဖြစ်ပွားနေသော ပါလက်စတိုင်းအရေးတွင် ဘာသာတူဖက်မှ ပိုမိုသိသာစွာ လိုက်လံစာနာတွေးခေါ်ကြသည်။

တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်တွင် မြန်မာ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများအများစုသည် တရုတ်များဖြစ်ကြပြီး နယ်စပ်ဒေသခံများအား အလိုရှိရာစေနိုင်သူများမှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှ အာဏာပိုင်များသာ။

မြန်မာပြည်တွင်း၌ ပြည်တွင်းစစ်ကြီးဖြစ်နေပြီး မြန်မာနိုင်ငံသားများမှာ လူမျိုးတူချင်း အရပ်သားနှင့် မိခင်/ကလေး ကျောင်းသားများပင် လျှင်အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဗုံးကြဲခံရခြင်း စနစ်တကျ ချေမှုန်းသတ်ဖြတ်ခြင်းများဖြစ်ပွားနေလျှက်သားဖြစ်၏။ ပါလက်စတေးနီးယန်းတို့နှင့် ယှဉ်ထိုးလျှင် မြန်မာက ၅ နှစ်နီးပါးခဲ့ပြီဖြစ်၍ အဖြစ်ပိုစောပြီး စစ်ဘေးရှောင်ပြေးရခြင်းမှာလည်း လူဦးရေသန်းချီကာ ပို၍ များသည်။

နိုင်ငံတစ်ခုအနေနှင့် ပိုင်နက်မြေတွင်မွေးဖွားကြီးပြင်းရာလူတဦးကို နိုင်ငံသားအသိအမှတ်ပြုကတ်ပြားလေးတခုပင် မထုတ်ပေးနိုင်သော အစိုးရနှင့် ထိုနိုင်ငံတော်အား အဘယ်သူသည် သစ္စာထားရအံ့နည်း။ ခွဲခြားမှုအားလုံး၏ မူလဘူတမှာ ၁၉၈၂ မြန်မာနိုင်ငံသားဥပဒေဟုဆိုရမည်။ အသားဖြူ/အသားမဲသူများကို နှိမ်ချဆက်ဆံခြင်းများ၊ လူမျိုးစု/ဘာသာမတူသူများကို ခွဲခြားခြင်းများဟူသည် မြန်မာနိုင်ငံ ကလေးကျောင်းများတွင်ပင် သာမန်အဖြစ် ရိုးနေသည့်အရာများဖြစ်ကြ၏။

လူဖြူ၊ ဥရောပဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ခရစ်ယာန်

အမေရိကားတွင် အမျိုးသားရေးအစွန်းရောက်သမ္မတ တက်လာသည်နှင့်အတူ ဂလကျော်တွင်ပင် ကမ္ဘာတွင်လည်း ကြီးစွာသော ရိုက်ခတ်မှုများ တွေ့ကြရပြီ။

နှစ် ၈၀ အမေရိကန်သမ္မတအဆက်ဆက် တည်ဆောက်ထားသော စံများ၊ စည်းမျဉ်းဥပဒေသများနှင့် ကမ္ဘာ့ဝါစဉ်/အာဏာစဉ်တို့ ပြိုလဲကျနေချိန်ဖြစ်သည်။ အမေရိကားသည် သူ့ဥခွံတွင်းသို့ပြန်ဝင်နေရာ "အမေရိက ပဓာန" ကြွေးကြော်သံကို စခဲ့သော ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ထဲ အမေရိကားမဝင်ခင်လေးခေတ် The America First Committee (AFC) (၁၉၄၀-၄၁) သတိရစရာဖြစ်ပါသည်။

ပြည်တွင်းစစ်တမ်းများအားလုံး၏ ၅၀٪ အထက်မှ သမ္မတထရမ့်လက်ထက်တွင် ဒီမိုကရေစီစံနှုန်းများ ကျဆင်းသွားမည်ဟုပြသနေသည်။ အမေရိကားသည် နိုင်ငံတကာနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများမှ ပိုမိုဖယ်ခွာလာသည်ကို သမ္မတထရမ့်၏ ကုလသမဂ္ဂမိန့်ခွန်းရှည် (စက်တင်ဘာ ၂၃) က ထင်ဟပ်၏။ အမေရိကားသည် သူ၏ ခနှင့် စစ်အင်အားကို တိုက်ရိုက်အသုံးပြု၍ ပြည်တွင်း/ပြည်ပ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းမည့် လမ်းကြောင်းဆီ ကူးပြောင်းလာနေချေပါပြီ။

ကမ္ဘာတွင် လက်ယာယိမ်းပါတီ/အစိုးရ၊ အစွန်းရောက်ပါတီ/အစိုးရတို့ ခေါင်းထောင်တက်လာသည့်အပြင် ဖားရိုက် (Far-Right) များလည်း အုံကြွလာကြသည်။ Unite the Kingdom ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဖားရိုက် ခေါင်းဆောင် Tommy Robinson မှ ဦးဆောင်သော လူထုဆန္ဒပြပွဲတွင် လန်ဒန်/ယူကေ၌ လူသိန်းချီတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဥရောပနိုင်ငံများတွင် ပြောင်းခိုလှုံလာသူများအား အလိုမရှိ/နှင်ထုတ်ပေါ်လစီကို ထောက်ခံသည့်လှုပ်ရှားမှုကြီးများတောက်လျှောက်ဖြစ်နေသည်။

တော်လှန်ခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် လူငယ်အား

စက်တင်ဘာလအတွင်း နီပေါ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ပီရူး၊ အရှေ့တီမော၊ ပြင်သစ်၊ ယူကေ၊ ဘရာဇီး၊ ဂျပန်၊ အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံတို့တွင် ဖားရိုက်နှင့်မဆိုင်သည့် ဆန္ဒပြပွဲများဖြစ်ပွားခဲ့ကာ ဦးဆောင်သူတို့မှာ Gen Z မျိုးဆက်များဖြစ်ကြသည်။

အချို့နိုင်ငံ၏ ဆန္ဒပြပွဲများတွင် ဆန္ဒပြသူများသည် One Piece ရုပ်ပြထဲတွင်သုံးသည့် "ကောက်ရိုးဦးထုပ် အရိုးခေါင်းအလံ" ကို လွှင့်ထူကြ၏။ ၎င်းသည် "တော်လှန်ခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် လူငယ့်အား" ကိုပြသောသဘောဟု ဆိုနိုင်သည်။ မြန်မာ့ နွေဦးတော်လှန်ရေး (၂၀၂၁) လက်သုံးချောင်းသင်္ကေတမှ တဆင့်ခုန်သွားသည့် သဘောပါ။

“E Pluribus Unum”

လက်ရှိကမ္ဘာ့ပြဿနာကြီးများ/ စစ်ပွဲများအားလုံး၏ အဓိကလက်သည်မှာ ဘာသာရေးဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားစွာမြင်ရသည်။ နှစ်ထောင်ချီသက်တမ်းရှိသော ဘာသာရေးသည် လူသားတို့၏စိတ်နှလုံးကို ကောင်းစွာလွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်ဆဲဖြစ်၏။ ဤသူ၏အမြင်အရမူ လက်ရှိဆေးသိပ္ပံ နည်းပညာ စွမ်းအားတိုးတက်နှုန်းဖြင့် ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများအားလုံးသည် လူသားနှင့်အတူ နောင်ရာစုနှစ်ဆီ ထိပင် ခရီးမရောက်နိုင်ပါ။ "ငြိမ်းခါနီးမီးတောက် ထတောက်သည့်ခေတ်"ဟုသာ ဆိုချင်သည်။

လောင်ကျွမ်းမပါသွားစေရန် အစွန်းများရှောင်နေသင့်ပါကြောင်း။

အကျယ်ဖတ်ဆွေးနွေးလိုလျှင် - https://myanmargazette.net/243809

“ပီတိ” သို့အလည်တစ်ခေါက်

ကိုသိန်း(တိုကျို)

New York City တွင် Bronx ၊ Brooklyn ၊ Manhattan ၊ Queens နှင့် Staten Island ဟူ၍ရပ်ကွက်ငါးခုရှိသည်။မြန်မာအများစုက Queens မှာ အနေများသည်။" ပီတိ"က (51-53 Reeder St ,3F,Elmhurst.NY11373) Queens ရပ်ကွက်၊ ဆရာစွမ်းအိမ်နားမှာ ။

ဩဂုတ် ၂၅ ရက်၊ ၂၀၂၅၊ တနင်္ဂနွေနေ့က ဆရာစွမ်းအိမ်ကိုရောက်တော့ သူတို့ရဲ့ လူကြီးများဂေဟာ " ပီတိ"ရဲ့အကြောင်း ကိုရွှန်းရွှန်းဝေအောင်ပြောပြသည်။ကျနော်က စိတ်ဝင်စားသည်ဆိုတော့

"နက်ဖန်တော့ဖွင့်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါက ဆွမ်းလောင်းဖို့ရှိတော့ ၊ တနင်္လာတော့မသွားဘူး။"

"ကျနော်ကနက်ဖန် ညပြန်မှာ "

" အဲ့ဒီလိုဆို ငါလာခဲ့မယ် "တဲ့။

ဒါနဲ့ တနင်္လာ နေ့လည်ပိုင်း " ပီတိ "သို့သွားရန်စီစဉ်လိုက်သည်။

တွေ့ဖို့ရှိသော သူငယ်ချင်း မိုက်ကယ်သူ နှင့် ကိုမောင်မောင်တို့ကိုပြောပြတော့ သူတို့ကလည်း " ပီတိ" ကိုသိနေကြ၍ အဆင်ပြေသည်။

" ပီတိ"ကUSရောက်မြန်မာများ၊ အထူးသဖြင့် NY အနီးဝန်းကျင်နေသူများအကြား လူသိများသည်။"ပီတိ၏ပွဲကိုင်ရှင် ကိုအောင်နိုင်နှင့်ဇနီးမမေသက်ခိုင် " တို့၏ သတင်းကလည်း မွှေးလှသည်။

၆၅နှစ်ပြည့် Medicaid ရှိသူလူကြီးများအတွက် တကဲ့အပန်းဖြေ နားခိုရာ။အကျွေအမွေး၊ ကြိုပို့ အစီအစဉ်များနှင့် အဆိုအက ၊ ယောဂ ။ဆေးခန်းကြိုပို့၊ ဆံသ။ အပြောအဟော၊ဗဟုသုတ။ အို -မွေးနေ့ပါတီကအစ၊ လေ့လာရေးခရီးပါ စီစဉ်ပေးနေသတဲ့။

ပြီးတော့ အခမဲ့။မယုံနိုင်စရာ၊ တကဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာ ပါ။

မိုက်ကယ်သူ က အရင်ဂျပန်မှာကျောင်းတက်ပြီးမှ အမေရိကသို့ပြောင်းသွားသည်။ ဂျပန်မှာဆုံလိုက်ကြ၊ ခင်လိုက်ကြသည်။မိဘများက လားရှိုးအဆက်။ပညာရေးနောက်ကို အရှူးအမူး လိုက်ပြီး တဘွဲ့ပြီးတဘွဲ့ယူနေသူ ချစ်စရာလူငယ်လေးပါ။ရောက်တုန်းရောက်ခိုက်သူ့ကိုတွေ့လိုသည်။ အားပေး ချီးကျူးစကား ဆိုလိုသည်။

ကိုမောင်မောင် က RIT မြို့ပြ (၁၉၇၂)ဘွဲ့ရပြီး " လားရှိုး၊ ပလက - ရေသန့် ဌာန " မှာလုပ်စဉ် ပိုရင်းနီးသည်။ကျောင်းသားဘဝ က "နွေးအေးဆိုင်"မှာ မကြာမကြာဆုံသည်။လားရှိုးသွားရင်း သူ့ညီ အာသာ၊ မိုက်ကယ်တို့နှင့်ကသူငယ်ချင်းဖြစ်သည်။သူ့ ပလက မှပေးသော အိမ်က ကျနော့် ဦးလေး သိန်းမြင့် ရဲ့ " ရွှေပလောင်ရိပ်သာ" နှင့် မျက်စောင်းထိုး။ကျနော့်ဦးလေးမိသားစုနဲ့ ကဆွေလိုမျိုးလို တရင်းတနှီး။ကျနော်၁၉၈၇ နိုင်ငံခြားထွက်ခဲ့ပြီးထဲကအဆက်အသွယ်ပြတ်နေခဲ့သည်။

အကိုအောင်ဒင်ရဲ့ညီ ၊ ကိုဝင်းမြင့်(UN Budget Officer) နဲ့ ကိုမောင်မောင် က အာဖရိကမှာUN အလုပ်အတူလုပ်ရင်းခင်မင်ကြသည်။အခု၂ဦးလုံးကအလုပ်မှ အနားယူပြီး NY မှာအခြေချနေထိုင်ကြသည်။" RIT မှ မန္တလေးသား သိန်းငွေ "ရောက်နေကြောင်းစကားစိပ်မိကြပြီး ကိုဝင်းမြင့်က ကျနော့ ဖုံးနံပါတ်ပေးလိုက်သည်။ကိုမောင်မောင်က " RITမှ "ဆိုပြီး ကျနော့ဆီ ဆက်လာသည် ။စမ်းတဝါးဝါး။ ကျနော်က ချက်ချင်းသိလိုက်သည်။အာသာ၊ မိုက်ကယ်၊ ဦးလေးသိန်းမြင့်တို့အမည်တွေပြောပြမှ သူတအံ့တသြ နဲ့ ဝမ်းသာသွားသည်။သူကတွေ့လိုသည်။ဒါနဲ့ " ပီတိ" မှာချိန်းလိုက်သည်။

"ဆရာစွမ်းကမလာဖြစ်ဘူး"တဲ့။ message ပို့လာသည်။ သို့သော် အားလုံးကိုလည်း ချိန်းပြီးပြီ ၊ ကျနော်ကလဲ ရောက်ဖူးချင်၊ ပြီးတော့ ဗိုလ်အောင်ဒင်ကလည်း သူရောက်ဖူးသတဲ့။

ဒါနဲ့" ပီတိ"ကိုရောက်သွားသည်။ မိုက်ကယ်သူ လဲရောက်လာသည်။ ကိုမောင်က ရောက်မလာသေး။

" ပီတိ " က ၃ထပ်မှာ။ဓါတ်လှေခါးလေးနှင့်တက်သွားကြတော့ ...

အို - မြန်မာ လူကြီး မိဘ အဖိုး အဖွါးတွေ ၊ တစုတဝေး။

ကြိုဆိုသူက ပြုံးဟုစွာ။ကျနော်တို့ကို နေရာထိုင်ခင်းပေး၊ ကော်ဖီပူပူလေးလာချပေးသည်။ ဘီစကစ် မုန့်လေးပါ ပါသည်။ တကဲ့စေတနာ။ကျနော်က အအေးလေးသောက်ချင်သည်ဆိုတော့ အချိုရည်ဘူးလေးပေးသည်။

ရောက်တုန်းရောက်ခိုက်ဆွေမျိုးတွေစပ်ကြသည်။

အထူးသဖြင့် "ပီတိ" မှထုတ်ဝေသော " နယူးရောက် မြန်မာအသံ "စာစောင် စာတည်း ကိုဆွေအောင် က သူ့စာစောင် လေးအကြောင်း၊စာကြည့်တိုက်လေးပါဖန်တည်းထားကြောင်း ၊ Queens Library နှင့်ချိတ်ဆက်ပြီးမြန်မာစာအုပ်လေးများတင်ထားကြောင်း ပြောပြသည်။

ကိုမောင်မောင်က လည်းရောက်မလာသေး၍ Queens Library သို့သွားကြည့်ကြသည်။နိုင်ငံတကာစာအုပ်စင် များအကြား မြန်မာ စာအုပ်စင်လေးကိုတွေ့ရသည်။ ဝမ်းသာစရာ။မြန်မာလူ ကြီး/ငယ် အများစာအုပ်လေးတွေလာဖတ်၊ လာလှူ ကြရင်ဖြင့် ပိုမိုအောင်မြင်လာမှာပါ။

" ပီတိ" ကိုပြန်လာကြတော့ မကြာခင် ကိုမောင် ရောက်လာသည်။

ရှေးဖြစ်ဟောင်းတွေမေးကြပြောကြ။မိုက်ကယ်သူ နှင့် ကလားရှိုး အကြောင်း။ဗိုလ်အောင်ဒင်နဲ့က ကိုဝင်းမြင့် နဲ့ အာဖရိက မှာ ဆုံခဲ့ပုံ။

စကားတွေကမပြတ်။

" ပီတိ"က မနက် ၁၀နာရီလောက်မှ ညနေ၄နာရီလောက်ထိသာရယ်မို့ မိုက်ကယ်သူ က Starbucks coffee ဆိုင်ရွှေ့ကြရန်ပြောသည်။

ထိုစဉ် " ပီတိ " ၏ ပွဲကိုင်ရှင် ကိုအောင်နိုင်ကရောက်လာသည်။

ကိုအောင်နိုင် နှင့် ကိုမောင်မောင်ကသူငယ်ချင်းတွေ။ ၂ဦးလုံး က မြစ်ကြီးနား ၊ လားရှိုး အဆက်တွေ။ကိုအောင်နိုင်ကိုပါ ကော်ဖီဆိုင်လိုက်ရန်ဖိတ်သည်။

ကိုအောင်နိုင်က သဘောပေါက်သည်။ " ၄နာရီထိုးပေမဲ့ ရပါတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး၊ ဒီမှာပဲထိုင်ကြပါ " ဆိုပြီး မုန့်တွေ ၊ ကော်ဖီတွေ၊ အချိုရည်ဘူးတွေထပ်ချပေးသည်။ အားနာစရာ။

၅နာရီခွဲ လောက်မှ ပြန်ခဲ့ကြတော့ သည်။

သြော် မမေ့စရာ၊ "ပီတိ "မှာခဏတာ ။

မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်းများဆုံခဲ့ရတာ။

ကျေးဇူး ပါ ခင်ဗျာ ။ ။

အစိမ်းရောင်နဲ့အမဲရောင် ဆနွင်းမကင်း

ဂွတ်ဂွတ်

Matcha ဆနွင်းမကင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

Matcha Powder ၁ ခွက် = (၈ Oz)
သကြား - ၁ ခွက်ခွဲ = ထမင်းစားဇွန်း ၂၄ ဇွန်း
ရွှေကြည် - ၃ ခွက်
ဂျုံမှုန့်(all-purpose flour)- ၁ ခွက်
ထောပတ် - ၁ခွက်
ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တ ဝက်
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။

အုန်းနို့ထဲကို Matcha အမှုန့်များဇကာနှင့်စစ်ထည့်၍ ရောမွှေထားပါ။

ဒယ်အိုးကြီးကြီး ထဲကို မွှေကြော်ထားသော သကြား၊ ရွှေကြည်၊ ဂျုံ၊ထောပတ်၊ ဆား၊ တို့နဲ့အတူ နို့ဆီ၊ မာချအုန်းနို့တို့ကိုထည့်၍သမအောင်ပြုလုပ်ပါ။

အပူပေးထားသောဒယ်အိုးကြီးထဲတွင် မွှေသားများကိုထည့်၍ရေခြောက်ပြီး ဆီဝေ့လာသည်အထိ ၁၅မိနစ်ထိုးပါ။

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

ထောပတ်သုတ်ထားသော ဘန်းထဲကို ထိုးထားတဲ့မုန့်အနှစ်များကိုသိပ်ထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ကိုညှိပါ။

ထောပတ်ဆီ အနည်းငယ် ကို မျက်နှာပြင်ကိုသုတ်ပေးပါ။ နောက် ဘိန်းစေ့များကို အနှံ့ ဖြူးချပေးပါ။

လိုချင်သောအရွယ်အစားအတိုင်းကားဖြင့် ကြိုလှီးထားပါ။ (မီးဖုတ်ပြီးမှလှီးလျှင်ကွဲကြေတတ်ပါသည်)

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

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

အစိမ်းရောင်ဆနွင်းမကင်းကို အအေးခံကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကောက်ညှင်းငချိတ် ဆနွင်းမကင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကောက်ညှင်းဖြူ- (၂ ခွက်)
ကောက်ညှင်းငချိတ်- (၂ ခွက်)
သကြား - ၁ ခွက်ခွဲ = ထမင်းစားဇွန်း ၂၄ ဇွန်း
ဂျုံ - ၁ ခွက် (၂၄၀ml (၈ Oz))
ထောပတ် - ၁ခွက်
ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တ ဝက်
နို့ဆီ - ထမင်းစားဇွန်း ၆ ဇွန်း
အုန်းနို့- ၄၀၀ ml
နှမ်းစေ့ (ဖြူ)- အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်း

ကောက်ညှင်းဖြူနှင့် ငချိတ်တို့ကိုရေးဆေးပြီး တညရေစိမ်ထားပါ။

ဂျုံ၊ သကြား၊ဆားတို့ကို ထောပတ်နှင့် မွှေကြော်ထားပါ။မွှေကြော်ထားလျှင် မုန့်သားထဲအရသာနှင့်အနံ့ဝင်ပြီးပိုမွှေး၍မကြေသွားပဲ ရှိနေပါမည်။

ရေစိမ်ထားသော ကောက်ညှင်းတို့ကို ထမင်းအိုးထဲထည့်ပြီး ထမင်းချက်သလို ချက်ထားပါ။

ဒယ်အိုးကြီးကြီး ထဲကို ချက်ထားသော ကောက်ညှင်းများကိုထည့် မွှေကြော်ထားသော သကြား၊ထောပတ်၊ ဆား၊ တို့နဲ့ အတူ နို့ဆီ၊ အုန်းနို့တို့ကိုထည့်၍ တောက်လျှောက်မွှေပြီး မီးဖိုတွင် ၁၅မိနစ်ထိုးပါ။

ထောပတ်သုတ်ထားသော ဘန်းထဲကို ထိုးထားတဲ့မုန့်အနှစ်များကိုသိပ်ထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ညှိ၍ နှမ်းစေ့များကို အနှံ့ ဖြူးချကာ လိုချင်သောအရွယ်အစားအတိုင်း ကားဖြင့် ကြိုလှီးထားပါ။

ပထမနည်းအတိုင်းOven ထဲကိုထည့်ပြီးမိနစ် ၃၀ ဖုတ်ပါ။အမည်းရောင် ကောက်ညှင်းငချိတ်ဆနွင်းမကင်းကို အအေးခံကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ဒေါက်တာ မိမိလေး

အသက်(၆၂)နှစ်

Los Angeles, California နေ Dr. ကြည်ဝင်းလှိုင်၏ချစ်လှစွာသော ဇနီး၊ ကိုသူရိန်မင်းလှိုင်၏ချစ်လှစွာသော မွေးသမိခင် Dr. မိမိလေးသည် စက်တင်ဘာ၇ရက်၊ ၂၀၂၅ နံနက်ပိုင်းတွင် ဘဝတပါးကို ကူးပြောင်းပြီး၍ အစစအရာရာ မေတ္တာဖြင့်ကူညီစောင့်ရှောက်အားပေး ပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြသော ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ဆွေမျိုးမိသင်္ဂဟ သူငယ်ချင်းအားလုံးတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော Dr. ကြည်ဝင်းလှိုင်၏ဇနီးဖြစ်သူ Dr. မိမိလေးသည် စက်တင်ဘာ၇၊ ၂၀၂၅တွင် ကွယ်လွန်သွားပါသဖြင့် မိသားစုနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းရပါသည်။ ဒါန၊ သီလ မပြတ်ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစဉ်ပြုသော မမိမိလေး ကောင်းရာဘုံဘဝမှာ အေးချမ်းပါစေ။ - L.A မှ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

Myanmar Gazette

ဒေါ်စမ်းစမ်းနွယ်

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community & Cultural Center မှပြုလုပ်သောလူမှုအဖွဲ့အစည်းအကျိုးပြုပွဲများတွင် အစဉ်ကူညီပါဝင်ပေးသော United States Burma Medical Association(USBMA) ဥက္ကဌ Dr. သန္တာလွင်၏ချစ်လှစွာသောကျေးဇူးရှင်မိခင် ဒေါ်စမ်းစမ်းနွယ်၊ အသက်(၈၄)နှစ်သည်၊ စက်တင်ဘာ ၂၀ ၂၀၂၅၌ရန်ကုန်မြို့ Okkala Special Center(OSC) ဆေးရုံကြီးတွင် ၉၆ပါးသော ရောဂါဝေဒနာဖြင့် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားကြောင်း သိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုများနှင့်ထပ်တူ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါကြောင်း။

OMCမြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ။

ဗစ်တာ ခင်ညို

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

San Francisco Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community & Cultural Center မှပြုလုပ်သောလူမှုအဖွဲ့ အစည်းအကျိုးပြုပွဲများတွင် အားသွန်ခွန်စိုက်ကူညီဆောင်ရွက်သော နိုင်ငံကျော်တေးသံရှင်(ဦး)တူးတူး၏ ချစ်လှစွာသောအစ်ကိုကြီးတေးသံရှင်(ဦး) ဗစ်တာခင်ညို၊ အသက်(၈၀)နှစ်သည် စက်တင်ဘာ၂၅၊ ၂၀၂၅တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဒေသစံတော်ချိန် မနက် ၇ နာရီတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားကြောင်း ကြားသိရသည့်အတွက် ကျန်ရစ်သူမိသားစုများနှင့် ထပ်တူဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါကြောင်း။

OMCမြန်မာကွန်မြူနတီနှင့်ယဉ်ကျေးမှုစင်တာ။

သာရေး ၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်
626 506 9608

Monterey Park Council member **Thomas Wong**

Interview

SweSwe Aye

In an exclusive interview with the Myanmar Gazette, Thomas Wong, a former Mayor and current Monterey Park Council member, opens up about his journey and vision as he campaigns for re-election. With a strong educational background in economics from UCLA and public administration from USC, Wong reflects on his four years of public service, highlighting his key contributions to the community. He also shares a personal connection to the Myanmar community through his family's heritage.

Q1- Could you provide a recap of how you have served the City of Monterey Park during your terms as both Mayor and Council Member?

I'm proud of the many things we've accomplished in my first term on city council, including investments in our streets and water infrastructure, new programs to support small businesses, and efforts to expand housing opportunities in the city.

Q2- During a recent fundraising event, Representative Judy Chu highlighted your impactful work on water issues and infrastructure in the City of Monterey Park. Please share some details about these efforts with our readers.

We completed a new groundwater treatment system in the city, one of the first in the region to treat for PFAS and other forever chemical contaminants. We accelerated street and other investments to fix aging infrastructure, including our parks facilities. There's still a lot to do, but we also just kicked off community engagement efforts to completely redesign Garvey Ave, to make it safer to drive, walk and bike in our city.

Q3-Regarding the challenges small businesses face in California, particularly with rising costs and tariffs in 2025, many are struggling. What are your insights on how they can overcome these challenges, and how can the Monterey Park City Council assist them?

The tariffs from the federal administration will be especially difficult for our small businesses in the coming years. We've stood up new programs to connect businesses with resources, loans and grants to help them increase revenue and learn about ways to improve their business practices. The city will continue to work to promote our small businesses to the wider region and find other ways to bring resources in to help. This year, we launched a new small business loan/grant program to help businesses that just need a little financing to help take them to the next level, I hope to expand this program in the near future.

Q4- In the Bay Area, including Oakland, there has been a concerning rise in robbery cases. What are your ideas and plans to protect businesses in Monterey Park from similar crimes and to reduce overall crime rates?

We have seen a decrease in crime rates in recent years, and will continue to invest in technologies and our police department to keep our community safe. We have proactive programs to help prevent crime, including restarting our neighborhood watch program and business watch program, and will work with regional and state authorities to continue to reduce crime.

Q5- During your tenure as Mayor and Council Member, how have you identified the most pressing issues for the Monterey Park community, and what are your short-term and long-term plans to address them if you are re-elected?

When I ran for council, I talked with hundreds of residents to learn what their priorities are for the city. I have continued to engage as a councilmember, through direct conversations, town hall meetings, and casual gatherings. The priorities haven't changed, keeping the community safe, addressing cost of living, attracting and retaining high quality businesses, investing in basic infrastructure that has been aging, and improving our parks and other city services. We will continue to make investments to tackle these challenges.

Q6- The Monterey Park shooting was a profound and early challenge during your time as Mayor. What are your stances and plans regarding gun violence, mental health, and public safety in Monterey Park?

In the wake of the shooting, the city took action to reduce access to guns in the city, and advocated for stronger gun violence prevention action at the regional, state and federal levels. We continue to advocate for more action, and investments in mental health services. I'm proud of our partnership with Chinatown Service Center to provide mental health services to residents and those impacted by the shooting.

Q7- What have you done to support the Burmese community in Monterey Park during your time as an elected official, and how will you continue to support them in your next term?

I'm proud that we have an informal Burmese community center in our own city that serves as a safe gathering space for many Burmese seniors every week, as well as one of the few Burmese restaurants in the region. I've been proud to support both, and participate in Burmese community events, and will continue to highlight the Burmese community in policy conversations.

Q8- What message would you like to share with our readers about voter rights and your campaign for the upcoming election?

It's so important for everyone to vote, if you don't vote, you let others decide your future for you. And it's so important to fight for our values. We must vote and engage in the political process if we want to elevate and support the wider Burmese and Asian American community.

ဂဇက်ကဗျာ ၁

ခံစားမှု ပန်းသီချင်း

ဘယ်နေ့ပွင့်ရမလဲ
ဂမ္ဘာကြီးကို မေးမယ့်အစား
မမေးဘဲ ပွင့်ပြလိုက်ကြစေ ။

လေနုအေးအေးလေးထဲ
တေးဆိုနေရတဲ့ ရနံ့များ
ဆူး ခလုတ်တွေ တစ်ခါတလေ ငြိလျက်။

မငြီးတွားကြနဲ့
ပန်းဂလေးတို့ရေ ။

မတောင်းဆိုဘဲ
ဒီဂမ္ဘာမြေထက်
ပန်းတွေပွင့်ရခြင်းဟာ မမှားကြောင်း
ဘယ်သူ တစ်ဦး တစ်ယောက်ထံမှ
မျက်ရည်ခံထိုးစရာမလို ။

မင်းတို့ဟာ
မင်းတို့ဖြစ်ကြောင်း
မင်းတို့ကပဲ မင်းတို့ရဲ့သက်သေပေါ့ ။

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း
လှလှပပ
ရဲရဲ ရင့်ရင့် ပွင့်ကြပါလေ ။

ပြည့်ဇော်လင်း

ငါ

လယ်ထဲမှာ
စပါးတွေကဝါ
ငါးတွေကရှား
မြေသြဇာဈေးကမိုးတိမ်ယံဖျား။

ဈေးချိုတဲ့ပုလဲပက်ဆိုတော့
မျက်ရည်ပုလဲတွေပက်
ချွေးပုလဲတွေပက်
မိုးသည်းထဲမှာ
လယ်သမားရင်ဟာပက်ကြားအက်။

နွားအစာရာမရှိတော့တဲ့
လယ်ကန်သင်းရိုးမှာ
ကိုယ့်ခြေရာထဲကိုယ်ပြန်မြုပ်နေရတဲ့
လယ်သမားတွေပါ
လက်မထောင်စရာ
လက်မ မရှိတော့တဲ့ ပုစွန်လုံးတွေ
ပါ။ ။

စိုးနောင်(မုံရွာ)

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

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

Tel: (415) 399-1212

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

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

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

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

Highland Transporter

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

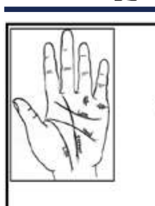
Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem.
FARMERS INSURANCE
ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး
တို့အတွက်
စျေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

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

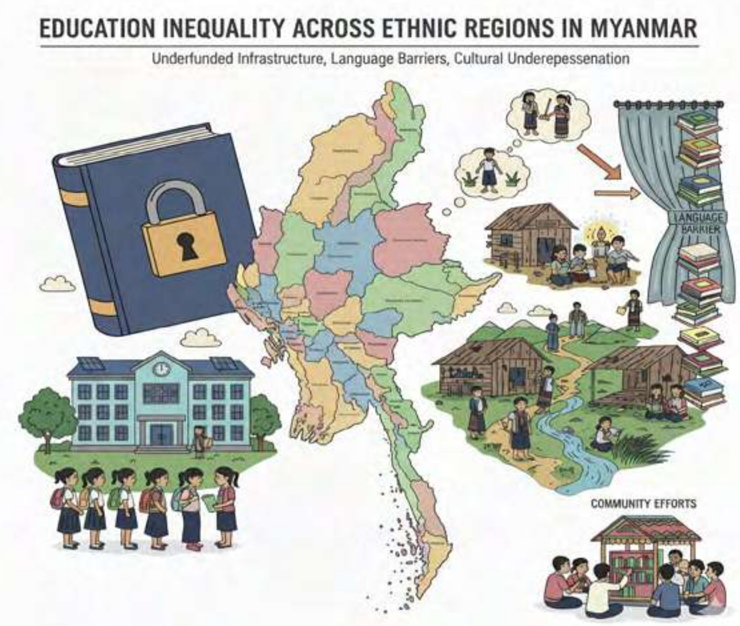


ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)

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

Education Inequality Across Ethnic Regions In Myanmar

Gen Z Op-Ed By Anika @ A Ka Ye Moe



The education system in Myanmar has long been a site of both national development and increasing divergence. Vast inequalities within the education system persist, particularly across the country's ethnically diverse regions. Children from ethnic states such as Chin, Kachin, Rakhine, and Shan have been facing education inequality due to factors like underfunded infrastructure, resource limitation, language barriers, and cultural underrepresentation. However, due to complex relationships amongst its states, and diverse cultural and traditional beliefs, achieving education equality with the current issue would be challenging due to how these social factors collectively create difficulty in implementing inclusive and accessible education systems.

Education policies in Myanmar are heavily centered around the Burmese language and a national curriculum that does not fully reflect the country's linguistic and cultural diversity. Myanmar is home to over 135 ethnic groups, yet bilingual education remains unavailable. Children in states such as Chin— where local languages like Lai and Zophei are commonly spoken— are often required to learn Burmese just to attend schools. This subsequently increases the complications to learning, as children from different ethnic groups may not fully understand the language. Moreover, due to the national curriculum's inability to cater to children of ethnic groups, there have been continuous and high dropout rates within the country. The UNICEF report, Myanmar Humanitarian Situation Report No. 11 (2022), states that 60% of school-aged children in states like Kachin and Shan are not enrolled into schools. Furthermore, according to World Bank, 22% of rural children ages 5 to 17 are out of school, while in urban areas, 17% of children are out of school. These generally high dropout rates will most likely contribute to illiteracy and build adults with insufficient foundational knowledge, limiting their ability to pursue careers or employment, which could potentially lead to a cycle of poverty. Literacy levels in states like Chin remain below the national average, sparking concerns for the need for modernised and inclusive educational strategies that recognise and accommodate linguistic and cultural diversity.

The infrastructure of school campuses also presents a serious and complex challenge in Myanmar's ethnic regions. Research Gate's Challenges for the Development of Education in Rural Areas of Myanmar (Hnin Yu, 2020) states that schools in remote areas tend to operate with little more than the bare minimum— some without electricity, proper sanitation, or sufficient indoor and outdoor classroom space. Most communities within Myanmar's ethnic states are highly underdeveloped, which makes accessing quality education nearly impossible. In especially isolated communities, students must travel hours— often on foot— just to reach the nearest school. The complications of going to school for children from ethnic groups are further intensified by Myanmar's long-standing gender and cultural disparities. In Children of the Mekong's Educational Barriers for Girls in Myanmar's Conflict Zones (Shi Xian, 2023), it was stated that girls and young women from Myanmar frequently face systemic barriers from patriarchal traditions, such as early marriage and household responsibilities. Girls and young women from minority ethnic groups often endure double the burden, as they're trapped facing both economic hardship and linguistic barriers, which erode their confidence and shatter the possibility of long-term academic success. Persistent poverty, weak infrastructures, a shortage of trained teachers, and ingrained social norms combine to create a cycle of educational disadvantage that would be difficult to break or alter, leaving students in many communities in Myanmar with fewer opportunities and more challenges.

However, despite the variety of struggles and challenges, many community-based efforts have tried to offer improvements. According to Children of the Mekong's Educational Barriers for Girls in Myanmar's Conflict Zones (Shi Xian, 2023), local education departments and organisations have started to provide relevant indigenous knowledge systems to education centres and schools in ethnic states. Although often underfunded, these initiatives acknowledged the importance of preserving cultural identity and addressing local needs. Shaped by language barriers, underfunded infrastructure, gender and cultural disparities, and policy centralisation, education inequality across Myanmar is a major and complex issue within the country. It will take our mutual efforts to make education more accessible in Myanmar --- regardless of their gender, ethnicity, or socioeconomic class.

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

အောက်တိုဘာလ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်တွင်း၊ အိမ်တွင်းကိစ္စများမှာ ရန်ပေါ်မည်။ ပြဿနာကြီးမား၍ စိတ်ညစ်ရမည်။ အကျိုးရှိသောခရီး သွားဖြစ်မည်။ အဆင်ပြေမည်။ ရရန်ရှိသော ငွေကြေးကိစ္စ အခက်အခဲကြားမှ အဆင်ပြေမည်။ အမျိုးသမီး ဖြစ်လျှင် လင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး အထူးညံ့မည်။ သတိပြုပါ။ ယတြာ။ သရက်သီး ကပ်လှူဆုတောင်းပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ရန်ပေါ်နေသည့် ကြားမှ သွားဖြစ်မည်။ အကျိုးရှိသော ခရီးဖြစ်သည်။ ငွေရရန်ကိစ္စများ မတင်မကျ ဖြစ်နေတတ်သည်။ အလုပ်ကောင်းနေမည်။ အတွင်းရန်ကို သတိထားပါ။ ပြဿနာကြီးတတ်သည်။ ယတြာ။ သဘော်သီးကို ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ အလုပ် အလွန်ကောင်းသော်လည်း အကြွေးတင်နေတတ်သည်။ ငွေအတွက် ပြဿနာ ပေါ်မည်။ သောက ရောက်မည်။ မှုခင်းဖြစ်လျှင် အနိုင်ရမည်။ သွားရန်ရှိသောခရီး သွားဖြစ်သည်။ ယတြာ။ သကြားလုံးကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ မိတ်ဆွေများ၏ ကူညီမှု ရရှိမည်။ ငွေထွက်ရန် ကိစ္စများ ပေါ်နေမည်။ အလုပ်ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ အမှုအခင်း ဖြစ်ပေါ်မည်။ ယတြာ။ ပေါင်မုန့် ကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ ရွှေဝယ်လျှင် သတိထားပါ။ အမှု ပါလာမည်။ အလုပ်ပ်းသောလ ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေဟောင်းများနှင့် ပြန်ဆုံတွေ့မည်။ အကျိုးပြုမည်။ ငွေထွက်ကိန်း ပျောက်ကိန်း ရှိနေသည်။ သတိထားပါ။ ယတြာ။ ပေါက်ဆီ ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ မြေကွက် အမွေရကိန်း ရှိသည်။ အလုပ်မကောင်းပါ။ ကောင်းသော်လည်း ရရန်ရှိသောငွေများ ရရှိမည်။ ရွှေထွက်ကိန်း ပျောက်ကိန်း ရှိသည်။ လူပျိုဖြစ်လျှင် မိန်းမရကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ ပဲမုန့်ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ ဆွေမျိုးများထံမှ သတင်းကောင်း ကြားရမည်။ အလုပ် ကောင်းနေမည်။ ငွေထွက်နှုန်းများ၏။ စနေနံပစ္စည်း ထွက်ကိန်းရှိ၍ ထီးစုတ်၊ ဖိနပ်စုတ်များကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ လင်ယောကျ်ား ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့နေတတ်သည်။ ယတြာ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ ဆောင်ရန် သိရိအရပ်နှင့် ရှောင်ရန် ဘုမ္မိအရပ်

နေအိမ်၊ အလုပ်ရုံ၊ ဈေးဆိုင်၊ ရုံးခန်း စသော အဆောက်အဦးတို့၏ မျက်နှာပြုရာအရပ်သည် သက်ဆိုင်သူ ပိုင်ရှင်များအတွက် စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးများအတွက် အထူးသတိထားအပ်သော အရပ်များ ဖြစ်ပါ၏။ ရှောင်ရန် အရပ်ဖြစ်သော ဘုမ္မိအရပ်ကို မျက်နှာမူသော နေအိမ်၊ ဈေးဆိုင် စသည်တို့သည် ကျမ်းမာရေး ညံ့ခြင်း၊ စီးပွားရေး မဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ အိမ်တွင်းရေး မသာယာ သဘောကွဲလွဲခြင်းများကို တွေ့ကြုံရလေ့ရှိ၏။

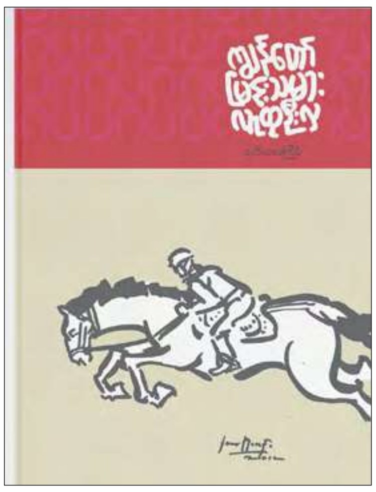
သို့ဖြစ်၍ ကျက်သရေ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်ဝစေရန် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူ၏ မွေးနံမှ သိရိအရပ်သို့သာ မျက်နှာမူ ဆောက်လုပ် သင့်ကြပေသည်။ အကယ်၍ ဘုမ္မိအရပ်သို့ မျက်နှာမူမိနေပါက အိမ်ထောင်ဦးစီး ဖြစ်သူ၏ အမြစ်အညွန့်နံ သစ်ပင်ကို အိမ်ရှေ့တွင် စိုက်ပျိုးထားရန် လိုပါ၏။ ဆောင်ရန် သိရိအရပ်နှင့် ရှောင်ရန် ဘုမ္မိအရပ်တို့ကို ခုနှစ်ရက်နေ့သားသမီး အိမ်ထောင်ဦးစီးများ နေ့နံအလိုက် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ရေးသားလိုက်ရပေသည်။

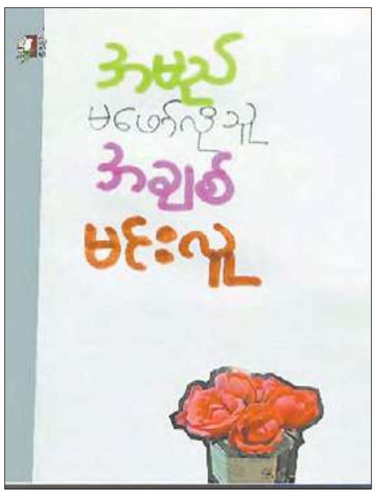
ဦးစီးနေ့နံ ၊	သိရိအရပ် ၊	ဘုမ္မိအရပ်
၁။ တနင်္ဂနွေဖွား ၊	သောကြာအရပ် ၊	ဗုဒ္ဓဟူးအရပ်
၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ၊	အနောက်တောင် ၊	အရှေ့မြောက်
၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ၊	အရှေ့အရပ် ၊	အနောက်အရပ်
၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ၊	အရှေ့တောင် ၊	အနောက်မြောက်
၅။ စနေနေ့ဖွား ၊	တောင်အရပ် ၊	မြောက်အရပ်
၆။ ကြာသပတေးဖွား ၊	အနောက်တောင် ၊	အရှေ့မြောက်
၇။ သောကြာနေ့ဖွား ၊	အနောက်မြောက် ၊	အရှေ့တောင်
၈။ ရာဟုဖွား ၊	အနောက်အရပ် ၊	အရှေ့အရပ်

ဖော်ပြပါအတိုင်း ဦးစီးသူ အကြီးအကဲ၏ နေ့နံအလိုက် ဆောင်ရန် သိရိအရပ်ကို မျက်နှာမူ၍ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြပါလျှင် ဥစ္စာစီးပွား ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်ပြီး လုပ်ငန်းတိုးတက် ကြီးပွားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် ဘုမ္မိအရပ်ကို ရှောင်သင့်ပါကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

- ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)

ဂဇက်စာအုပ်စင်





ကျွန်တော်မြင်းသမား- လူထုဦးလှ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်း နှစ်တစ်ရာခန့် ရှိခဲ့သော မြင်းပွဲများအကြောင်းကို လူထုဦးလှက ကိုယ်တိုင်မြင်းပွဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး လှုပ်ရှားသွားလာ၊ လုပ်ကိုင်ကြသူများအကြောင်းနှင့် မြင်းပွဲများ၏အတွင်းကျကျ အချက်အလက်များကို "ကျွန်တော်မြင်းသမား" စာအုပ်တွင် ရေးသားခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ခေတ်အခြေအနေများ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သမိုင်းကြောင်းလေ့လာသူများ ဝယ်သိမ်းသင့်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။

လူထုကြီးပွားရေးစာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

အမည်မဖော်လိုသူ အချစ် - မင်းလူ

စာရေးဆရာမင်းလူရေးသားသော အချစ်နှင့်ဟာသ ရောစပ်ထားသော လုံးချင်းဝတ္ထု ဖြစ်သည်။ အဓိက ဇာတ်ကောင်အတွဲနှစ်တွဲ၏ အိမ်တွင်းရေး ပြဿနာများဖြင့် အစပြုထားပြီး မထင်မှတ်ဘဲ အချစ်ရေး အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ထိုလုပ်ငန်းမှတစ်ဆင့် တွေ့ကြုံရသည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုင်ရာ အရှုပ်အထွေးများကို ရယ်စရာကောင်းအောင်ရေးဖွဲ့ထားသည်။ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေမှ ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပြီး စာမျက်နှာ၁၉၂မျက်နှာပါဝင်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ၁၀၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

ချင်းတွင်းကိုဆန်၍ - မိုးဆက်လင်းထက်

ပုံတောင်၊ ပုံညာ တောင်တန်းလွင်ပြင်ဒေသ၏ သဘာဝအလှတရားများ၊ ပုံညာသူအမျိုးသမီးများ၏ အလှတရားများနှင့် သဲထိတ်ရင်ဖိုကြုံတွေ့ခဲ့ရသောဖြစ်ရပ်မှန်များအကြောင်းကို စာရေးဆရာ မိုးဆက်လင်းထက်က ရသမြောက်စွာရေးဖွဲ့ထားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ရသစာပေနှစ်သက်သောစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ မြဝတ်ချိုစာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၈၀၀၀ကျပ် ဖြစ်သည်။ www.pannsattlann.com/product/chindwin-2/ တွင် စာအုပ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ရုပ်ဆိုးတဲ့ပန်းသီး

ငရဲကို တမြုံ့မြုံ့ဝါးနေရတိုင်း
တဆစ်ဆစ်နာနေတဲ့ရင်ခွင်မှာ
အပြစ်မရှိတဲ့ပန်းသီးဟာဇာတ်ကောင်လို။

အဆောင်အယောင်မဲ့ ဘဝလမ်းထဲ
ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလျှောက်ဆဲ
အခိုက်အတန့်ဟာ
ပန်းချီကားတစ်ချပ်လို ခံစားဖို့ ခက်လိုက်တာ။

အဆုံးသတ်ကသာ နွေးနေတာ
ဇာတ်ကြောရိုးက စင်းနေပြီးသား
အပို့ အရံ့ အကွန့်အမြူးတွေနဲ့
မျက်နှာခြေလိမ်းကျံ၊ မင်းသားခေါင်းစွပ်ထားလို့သာ။

ဇာတ်ဝင်တေးသွားသံကြားသူတိုင်း
လွမ်းခန်းကို ကျော်လွှားကြည့်ရခက်ပေမယ့်
လမ်းမဆုံးခင်ကတည်းကကို ရွာကတွေ့နေရပြီမို့

ရှော့ဘူတာဒီရထားဆိုက်ရင်
ခပ်ထေ့ထေ့ မထီတရီ ပြုံးပြကြရဦးမှာ။

ဆူးသစ်နီ။
၂၇၊ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅။

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

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

Editors
Swe Swe Aye
SSAye@MyanmarGazette.net
Saung Oo Pan,
KaiTamsin
KaiTamsin@gmail.com

Design Director
Kai

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio, Jack Peng

Contributing Writers
Maung Moe Nyo, Myo Kyaw Myint, Black Chaw, Thint Aye Yeik, Lonmalay Mon, Khin Mg Aye, Good Good

Gen Z Op-Eds Editor
Amy khaing
amykhainglj@gmail.com

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 သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာ များအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို 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)

ဘယ်သူပြိုင်လို့ကြွားပါတော့နိုင်

အမျိုးသမီးကြီး သုံးဦးတို့သည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအကြောင်းကို အပြိုင်အဆိုင် ကြွားလုံးထုတ်ကြလေသည်။

ပထမ အမျိုးသမီးကြီးက "ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ ငါ့သားက စတင်းဖို့ တက္ကသိုလ်က သူ့အတန်းထဲမှာ ပထမအဆင့်နဲ့ ဘွဲ့ရခဲ့တယ်။ အခု သူ ဆရာဝန် ဖြစ်နေပြီ။ တစ်နှစ် ဒေါ်လာ ၄၅၀,၀၀၀ ရတယ်" ဟု ဂုဏ်ယူစွာ ပြောသည်။

ဒုတိယ အမျိုးသမီးကြီးကလည်း မချေမငံ။ "ကျမသမီးက ဟားဗတ် တက္ကသိုလ်က သူ့အတန်းမှာ ပထမအဆင့်နဲ့ ဘွဲ့ရခဲ့တယ်။ အခု ရှေ့နေတစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီ။ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၅ သိန်း ရှာနိုင်တယ်" ဟုဆိုသည်။

နောက်ဆုံး တတိယ အမျိုးသမီးကြီးမှာမူ သူတို့အားလုံးထဲတွင် မာနအကြီးဆုံး ဖြစ်ပုံရသည်။ သူက "ကျမသားက ကောလိပ်ကျောင်း မတက်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၁ သန်း ဝင်ငွေရှိတယ်။ အားကစား ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း မွမ်းမံသူတစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်တယ်" ဟု ကြွားဝါလိုက်သည်။

ကျန် အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်မှာ နဝေတိမ်တောင် ဖြစ်ကာ ဝိုင်းမေးကြသည်။ "အားကစား ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း မွမ်းမံသူဆိုတာ ဘာလဲ?"

တတိယ အမျိုးသမီးကြီးက ရှင်းပြလိုက်သည်။ "ဘတ်စကက်ဘော၊ ဖူဆယ်ဘောနဲ့ ဘေ့စ်ဘော အားကစားကွင်းတွေ၊ အဆောက်အဦတွေ၊ ကိရိယာ တန်ဆာပလာ ပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း မွမ်းမံရတဲ့ အလုပ်ပါ" တဲ့။

ပြစ်မှုနှင့်ပြစ်ဒဏ်

အနောက် ဂျော်ဂျီယာ၊ ဘင်းနင်းခံတပ် စစ်ဆေးမှုတစ်ခုအတွင်း စစ်ရေးသင်တန်း နည်းပြက ကျနော့်ရဲ့ ပုံမှန်ထက် ရှည်လျားနေတဲ့ ပါးမုန်းမွေးတွေကို သတိပြုမိပြီး ဟိန်းဟောက် အပြစ်ပေးတယ်။

'ဒီမနက် ငါတို့ အဲဗစ်စ် ပရက်စလေ ကို တွေ့နေရပါပကော။ အပြင်ထွက်လိုက်ပါ သင်တန်းသား။ ဒိုက် အကြိမ် ၂၀ ထိုးပါ။ မင်း အဲဗစ် မဟုတ်ဘူးလို့ ငါ့ကို ပြောပြီး ဒိုက်ထိုးပါ'။

ကျနော် ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်ချလိုက်ရတယ်။ ဒိုက်ထိုးတဲ့ အကြိမ်တိုင်း အော်ပြောရတယ်။ 'ကျနော် အဲဗစ်စ် မဟုတ်ပါ သင်တန်း တပ်ကြပ်ကြီးခင်ဗျ။ ကျနော် အဲဗစ်စ် မဟုတ်ပါ သင်တန်း တပ်ကြပ်ကြီးခင်ဗျ။ ကျနော် အဲဗစ်စ် မဟုတ်ပါ - -- '။

ညစ်တစ်တစ်အပြုံး

လူတစ်ယောက် စပ်ဖြီးဖြီး မျက်နှာပေးနဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးဆီ ချဉ်းကပ်ပြီး 'ဘုန်းဘုန်း ဘုရား တပည့်တော်ကို ကောင်းချီးပေးတော်မူပါ။ တပည့်တော်မှာ အပြစ်တွေရှိနေလို့ပါ။ တပည့်တော် ဒီသီတင်းပတ်ကို မိန်းမလှ ခုနှစ်ယောက်နဲ့ ကုန်လွန်ခဲ့ပါတယ်' လို့ ပြောလိုက်တယ်။

ဘုန်းတော်ကြီးက မိန့်တော်မူတယ်။ 'စိတ်မညစ်ပါနဲ့ ချစ်သား။ သံပုယိုသီး ခုနှစ်လုံးကို ဖန်ခွက်ထဲ အရည်ညှစ်ထည့်ပြီး သောက်လိုက်ပါ' ။

'အဲဒီလို သောက်လိုက်ရင် တပည့်တော်ရဲ့ အပြစ်တွေ ကင်းစင်သွားမှာလား ဘုရား'

'အပြစ်တွေတော့ ကင်းစင်မသွားဘူး။ မင့်မျက်နှာပေါ်က ညစ်တစ်တစ် အပြုံးတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်' ။

နေ့မှာတယောက် ညမှာတယောက်

ကျနော့် ဇနီးနဲ့ ကျနော်တို့ အဆောက်အဦ တစ်ခုတည်းမှာ အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ အတွက် အိမ်နဲ့ အလုပ်အကြား ကျနော်တို့ အတူသွား အတူလာကြတယ်။ တစ်ညနေ အိမ်မှာ အိပ်ရာဝင်ကြတဲ့အထိ ကျနော်တို့ စကား အချေအတင်များကြတယ်။

နောက်တစ်နေ့ နံနက် အလုပ်ဆီ ကားမောင်းသွားကြရင်း စကားမပြောကြ၊ နှုတ်ဆိတ်နေကြတယ်။ ဇနီးက စတင်ပြောတာမို့ ကျနော်က ပြောလိုက်တယ်။ 'ဟိုး အိမ်မှာကျတော့ တို့က လင်မယား၊ ဒါပေမဲ့ နေ့အချိန်မှာတော့ တို့က အလုပ်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သူငယ်ချင်းတွေပဲနော်' ။

တစ်အောင့်လောက် နှုတ်ဆိတ်နေပြီး သူမ ပြောလိုက်တာက 'ဟေ့ အလုပ်ဖော်ရေ၊ ငါ့ရဲ့ ရိုင်းစိုင်း သေးသိမ်တဲ့ ခင်ပွန်း မနေ့ညက လုပ်ခဲ့တာကို ပြောပြမယ်ကွာ' တဲ့။

ကိုယ်ပိုင်မြေးတွေ

လူမမာ လူကြီးတစ်ယောက် ဆရာဝန်ဆီ လာပြသည်။

ဆရာဝန်။ ခင်ဗျား ကလေးတွေ အသက် ဘယ်လောက်စီ ရှိကြပြီလဲ။

လူကြီး။ ကျနော့် ပထမဇနီးနဲ့ ရတာက ၄၆ နှစ်ကတစ်ယောက်၊ ၃၇ နှစ်ကတစ်ယောက်၊ ဒုတိယဇနီးနဲ့ ရတာက ၁၆ နှစ်ကတစ်ယောက်၊ ၁၃ နှစ်ကတစ်ယောက်ပါ။

ဆရာဝန်။ အသက်တွေ အရမ်း ကွာကြတယ်နော်။

လူကြီး။ အသက်ကြီးတဲ့ ကလေးတွေက ကျနော့်အတွက် မြေးမွေးမပေးကြဘူးလေ။ ဒါကြောင့် ကျနော့် ကိုယ်ပိုင် မြေးတွေကို ကျနော် ထုတ်လုပ်ရတာပါ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Sept 30 ။ မန္တလေးတိုင်း၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ်က ၈ ထပ်ရေတံခွန်မှာ ရေကစားရင်း လူ ၅ ယောက် ပြုတ်ကျခဲ့လို့ အမေရိကန် အမျိုးသမီး ၁ ယောက်အပါအဝင် ၂ဦး သေဆုံးပြီး ရုရှားနိုင်ငံသားတယောက်ကို ဒဏ်ရာနဲ့ ရှာတွေ့ခဲ့တယ်လို့ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ လူမှုကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ မန္တလေးတိုင်းရုံးဆီက သိရပါတယ်။

ချိုင်းနား-မြန်မာနယ်စပ် ကိုးကန့်ဒေသမှာ အွန်လိုင်းငွေလိမ်ကျားဖြန့်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ မြိမိသားစုဝင် ၁၁ ယောက်ကို ချိုင်းနားတရားရုံးက သေဒဏ်ချမှတ်လိုက်တယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံပိုင် မီဒီယာတွေက ဖော်ပြပါတယ်။

ရွေးကောက်ပွဲမှာ အသုံးပြုသွားမယ့် မြန်မာအီလက်ထရောနစ်မဲပေးစနစ် (Myanmar Electronic Voting System -MEVS) က မဲဆန္ဒရှင်ပြည်သူတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကို လုံခြုံမှုအတွက် အာမခံချက်မရှိတာနဲ့ မဖြစ်မနေ မဲပေးရမယ့် ပုံစံကြောင့် မဲပေးသူတွေရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေ ရှိလာနိုင်ကြောင်း စောင့်ကြည့်လေ့လာသူတွေက သတိပေး သုံးသပ်ပါတယ်။

Sept 29 ။ ရွေးကောက်ပွဲမကျင်းပခင် ရက်ပေါင်း ၆၀ အတွင်းမှာသာ မဲဆွယ်စည်းရုံးရမယ်လို့ ဥပဒေက ပြဋ္ဌာန်းထားပေမယ့် ရွေးကောက်ပွဲဥပဒေနဲ့ ပါတီမှတ်ပုံတင် ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေတွေကို ကျော်လွန်ပြီး စစ်တပ်ပါတီဖြစ်တဲ့ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်ရီဟာ စက်တင်ဘာ ၂၈ ရက်မှာ မဲဆွယ်စည်းရုံးတာကို စတင်လုပ်ဆောင်နေ ပါတယ်။

ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်ရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများမှ အလုပ်လုပ်မည့် သူကိုသာ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် စခန်းပြင်ပ ထွက်ခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်မိသားစုဝင်များ လိုက်ပါ၍ မရသောကြောင့် အခက်ကြုံရကြောင်း ဒုက္ခသည်စခန်းတာဝန်ရှိသူက ပြောပါတယ်။

Sept 28 ။ ၂၀၂၁ စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးကတည်းက မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းဟာ ကျဆင်းနေပြီး လက်ရှိကာလဟာ ခရီးသွားရာသီစတဲ့ ကာလဖြစ်ပေမဲ့ ပြည်တွင်းခရီးသွားဧည့်သည်တွေကိုပဲ အဓိကဝန်ဆောင်မှုပေးနေကြရပြီး နိုင်ငံခြားဧည့်သည် ဝင်ရောက်မှုနှုန်း နည်းပါးတယ်လို့ ခရီးသွားလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူတွေက ပြောပါတယ်။

ရခိုင်-ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နယ်စပ်တွင် တကျော့ပြန်စခန်းထလာသည့် အာရကန်ရိုဟင်ဂျာကယ်တင် ရေးတပ်ဖွဲ့ (ARSA)နှင့် ရိုဟင်ဂျာ ညီညွတ်ရေးတပ်ဖွဲ့(RSO)တို့၏ လက်နက်ကိုင်လှုပ်ရှားမှုများအပေါ် နိုင်ငံ တကာ အသိုင်းအဝိုင်းအနေဖြင့် သေချာစောင့်ကြည့်၍ ဝိုင်းဝန်းစောင့်ကြပ် ထိန်းသိမ်းပေးစေလိုကြောင်း အာရက္ခတပ်တော်(AA)က ယမန်နေ့ (စက်တင်ဘာ ၂၇) ကထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sept 27 ။ ပါတီတည်ထောင်တာ ၃၇ နှစ်ပြည့် ထုတ်ပြန်ချက်မှာ အာဏာရှင်အဆက်ဆက်တို့ရဲ့ မလိုမုန်းတီးစိတ်ထားနဲ့ ဘယ်လိုပဲ တိုက်ခိုက်ချေမှုန်း ဖျက်ဆီးနေပါစေ ပြည်သူရှိနေသရွေ့ ပါတီရှိနေမယ်လို့ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် (NLD) က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်ရဲ့ အထင်ကရပွဲတော်တခုဖြစ်တဲ့ တောင်ကြီးတန်ဆောင်တိုင် မီးပုံးပျံတော်အတွက် တောင်ကြီးမြို့မှာရှိတဲ့ ဟိုတယ်အခန်းတွေ ကြိုတင်ဘွတ်ကင်လုပ်ထားတာ ပြည့်လုနီးပါးဖြစ်နေပြီလို့ ဟိုတယ်လုပ်ငန်းရှင်တွေဆီက စုံစမ်းသိရပါတယ်။

Sept 26 ။ မြန်မာပြည်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လက အင်အားပြင်း မြေငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်ခဲ့မှုကြောင့် လူပေါင်း ၄ ထောင်နီးပါး သေဆုံးခဲ့ရပြီး အခု ၆ လပြည့်ချိန်ထိ ငလျင် ပြန်လည် ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းတွေ နှေးကွေးနေဆဲဖြစ်ကြောင်း ငလျင်ဒဏ် ခံစားခဲ့ရသူတွေ ပြောပြချက် BBC သတင်းအရ သိရပါတယ်။

စစ်ကော်မရှင် ကျင်းပမယ့် ၂၀၂၅ ရွေးကောက်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ကြမယ့် နိုင်ငံရေးပါတီတွေနဲ့ တသီးပုဂ္ဂလကိုယ်စားလှယ်လောင်း စုစုပေါင်း ၅,၀၀၀ နီးပါး အမည်စာရင်းတင်သွင်းထားပြီး အဲဒီထဲမှာ ကြံ့ခိုင်ရေး ပါတီက အများဆုံးဖြစ်ပေမဲ့ ပြည်သူ့ပါတီနဲ့ ပြည်သူ့ရှေ့ဆောင်ပါတီတွေထက် ကျော်လွန်ပြီး ဒုတိယအများဆုံး ကိုယ်စားလှယ်လောင်း တင်ထားနိုင်တာကတော့ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံး ညီညွတ်ရေး ပါတီဖြစ်နေပါတယ်။

Sept 25 ။ NUG ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတခုကို ဒီနှစ်မကုန်ခင်မှာ ပြည်သူသိအောင် ကြေညာနိုင်မယ်လို့ အမျိုးသား ညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဦးနေဘုန်းလတ်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းမှာ တိုင်းရင်းသားတပ်တွေနဲ့ မြန်မာစစ်တပ်တို့ကြား တိုက်ပွဲတွေ လျော့ကျသွားပေမဲ့ နိုင်ငံအလယ်ပိုင်း မန္တလေးတိုင်းနဲ့ အညာဒေသ တဝိုက် ထိုးစစ်တွေ အရှိန်မြင့်နေပါတယ်။ ဒေသကာကွယ်ရေးတပ်တွေ စိုးမိုးထားတဲ့ အညာဒေသမှာ မြန်မာစစ်တပ်က လေကြောင်း တိုက်ခိုက်ရေးနဲ့ လက်နက်ကြီးတွေ အဓိက အသုံးပြုပြီး ထိုးစစ်ဆင်နေတာပါ။

Sept 24 ။ ရန်ကုန်မြို့ လှိုင်သာယာမြို့နယ်မှာရှိတဲ့ စက်မှုဇုန်တွေအတွင်းက CMP တဆင့်ခံ အထည်ချုပ်စက်ရုံတချို့ အော်ဒါ အမှာမရှိတော့လို့ ပိတ်သိမ်းတော့မှာဖြစ်ကြောင်းနဲ့ စက်ရုံပိတ်သိမ်းတော့မယ့်အကြောင်း အလုပ်သမားတွေဆီကို ကြိုတင်အကြောင်းကြားထားတာ မရှိတဲ့အတွက် အလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ အခက်အခဲတွေ ကြုံနေကြရကြောင်း အလုပ်သမားတွေကို ကူညီနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆီကနေ သိရပါတယ်။

"အာဏာသိမ်းစစ်တပ်က ကျင်းပမယ့် ရွေးကောက်ပွဲမှာ ပါဝင်ရင် အဆိပ်ပင်ရေလောင်းတဲ့ တရားခံ ဖြစ်နိုင်တယ်"လို့ ပြောခဲ့တဲ့ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU)ဥက္ကဋ္ဌ ပဒိုစောကွယ်ထူးဝင်း အပါအဝင် ခေါင်းဆောင်တွေကို စစ်ကောင်စီက ရွေးကောက်ပွဲဥပဒေနဲ့ အမှုဖွင့်ပါတယ်။ ရွေးကာဥပဒေလို့ခေါ်တဲ့ "ပါတီစုံဒီမိုကရေစီ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲများကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တား ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရေးဥပဒေ"မှာ အခန်း ၈ ခန်းနဲ့ ပုဒ်မ ၃၂ ခုရှိပြီး ထောင်ဒဏ် ၃ နှစ်ကနေ သေဒဏ်အထိ ချနိုင်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်တွေ ပါပါတယ်။

Sept 23 ။ ရွေးကောက်ပွဲဝင်ဖို့ အနားပေးလိုက်တဲ့ စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေနေရာမှာ အစားထိုး ခန့်အပ်မှုတွေ လုပ်လိုက်တာကြောင့် ထိပ်တန်းစစ်ဘက်ရာထူး အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ သံရုံးတချို့က ပြည်ပရောက်မြန်မာပြည်သားတွေကို ရွေးကောက်ပွဲမှာ ကြိုတင်မဲပေးဖို့ ပုံစံ-၁၅ တင်ဖို့ ဖိအားပေးနေကြောင်း ပြည်ပရောက် မြန်မာအသိုက်အဝန်းက DVB သတင်းဌာနကို ပြောပါတယ်။

Sept 22 ။ ရန်ကုန်က အထည်ချုပ်စက်ရုံတချို့ အော်ဒါအမှာ နည်းလာတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ စက်ရုံတွေ ပိတ်သိမ်းနေပြီး ကြိုတင်အကြောင်းမကြားတဲ့အတွက် အလုပ်သမားတွေ အခက်ကြုံနေကြပါတယ်။ မြန်မာပြည်က အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း(MG-MA)ရဲ့ ၂၀၂၅ ဩဂုတ်လ ဒေတာတွေအရ နိုင်ငံတွင်း လုပ်ငန်းလည်ပတ်နေတဲ့ MGMA အဖွဲ့ဝင် အထည်ချုပ်စက်ရုံ ၅၈၉ ခု ရှိပြီး (၅၆)ခုက ယာယီပိတ်သိမ်းထားပါတယ်။

ရှေးဟောင်းကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ဇုန်ဖြစ်တဲ့ ပုဂံဒေသကို လည်ပတ်သူ နည်းပါးလာတာကြောင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်း အမှီပြုဒေသခံတွေ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်လာနေပြီး တနိုင်တပိုင် လုပ်ငန်းတွေလည်း ရပ်ဆိုင်းလာနေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sept 21 ။ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မောင်မောင်အေး ဟာ ချိုင်းနား စစ်ဘက်နည်းပညာကုမ္ပဏီတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ဒရုန်းထုတ်လုပ်ရေး၊ လေကြောင်းရန် ကာကွယ်ရေးစစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေအပိုင်း နည်းပညာ ပူးပေါင်းနိုင်ရေး ဆွေးနွေးထားကြောင်း စစ်ကော်မရှင်က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်၊ မြဝတီမြို့နယ်ထဲက လေးကေ့ကော်ဒေသကို မြန်မာစစ်တပ်က အင်အားအလုံးအရင်းနဲ့ စစ်ကြောင်းထိုး ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး KNU/ KNLA ၊ PDF ပူးပေါင်းတပ်တွေနဲ့ တိုက်ပွဲပြင်းထန်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 20 ။ စစ်ခေါင်းဆောင် လက်မှတ်ရေးထိုးပြဋ္ဌာန်းခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲများကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရေးဥပဒေနဲ့ ဖမ်းဆီးခံရသူ ၁၄ ယောက် ရှိခဲ့ပါပြီ။ ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော်(KIA)က သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ ဆော့လော်မြို့နယ်မှာ တကျော့ပြန် တိုက်ပွဲတွေဖြစ်ခဲ့ကြောင်း KIA ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Sept 19 ။ ဒီတပတ်တာကာလအတွင်း အရပ်သားပြည်သူတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး စစ်အုပ်စုရဲ့ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု (၂၂)ခု ရှိခဲ့ပြီး အရပ်သားပြည်သူ ၄၁ ယောက် သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း ဉာဏ်လင်းသစ် သုတေသနအဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ချိုင်းနားကုမ္ပဏီ ဝမ်ပေါင်ရဲ့ လက်ပံတောင်းတောင် ကြေးနီစီမံကိန်းထဲက လုပ်ငန်းတွေ ဒီနှစ်ထဲ အားလုံးနီးပါး ပြန်လည်ပတ်နေပြီလို့ သိရပါတယ်။ မြန်မာစစ်တပ်နဲ့ အကျိုးတူ ပူးပေါင်းထားတဲ့ ဝမ်ပေါင် ကုမ္ပဏီဟာ စီမံကိန်းနေရာတွေ တိုက်ခိုက်မခံရဖို့ တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တချို့ကို ငွေကြေးနဲ့ ကမ်းလှမ်းညှိနှိုင်းပြီး မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်ခဲ့ကြောင်း BBCက ဖော်ပြပါတယ်။

Sept 18 ။ လွတ်လပ်ရေးရတာ(၇၇)နှစ် ရှိပြီဖြစ်တဲ့ မြန်မာပြည်မှာ စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေ ကြီးစိုးတဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးကာလ အနှစ် ၆၀ ဝန်းကျင်အထိ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၆၂ မှာ ပထမဆုံးအာဏာသိမ်းခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်း၊ ၁၉၈၈ အာဏာသိမ်းခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစောမောင်၊ သူ့ကိုဆက်ခံသူ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးသန်းရွှေနဲ့ ၂၀၂၁ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ယင်းမာပင်ခရိုင်၊ ဆားလင်းကြီးမြို့နယ်ထဲက ဆားခါးရွာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နဲ့ကလေးမိခင်တွေအပါအဝင်အမျိုးသမီး ၉ ယောက် သတ်ဖြတ်ခံရမှုကို အရေးယူပေးဖို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ကို တိုင်ကြားထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

Sept 17 ။ စစ်ကောင်စီလက်ထက်မှာ ငွေကြေးချမ်းသာသူတွေက စည်ပင်ဝန်ထမ်းတချို့နဲ့ ပေါင်းပြီး ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းက လယ်ယာမြေတွေကို အဓမ္မသိမ်းယူ၊ မြေဂရန်ထုတ်နေတဲ့အတွက် နစ်နာတဲ့ လယ်သမားတွေ စုပေါင်းကာ မြို့တော်ခန်းမရှေ့မှာ ဆန္ဒပြဖို့ စာတင်ခဲ့ပေမဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရဘူးလို့ လယ်သမားတွေက ပြောပါတယ်။

ကချင် လွတ်လပ်ရေးတပ် ကေအိုင်အေနဲ့ ပူးပေါင်း ကာကွယ်ရေးတပ်တွေ မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲ ဆင်နွှဲနေခဲ့တဲ့ ဗန်းမော်မြို့မှာ မြန်မာစစ်တပ်က အသာစီး ပြန်ရပြီး နေရာတချို့ကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရေလမ်းကြောင်းကနေ လူသူ၊ လက်နက် အင်အား အများအပြား ပို့ဆောင်နိုင်ခဲ့တာကြောင့်လို့ BBC သတင်းက တင်ပြပါတယ်။

Sept 16 ။ ရန်ကုန်မြို့လယ်က မြို့တော်ခန်းမ လုံခြုံရေးဂိတ်မှာ ပေါက်ကွဲမှု တခုဖြစ်ခဲ့ပြီး မြို့ပြပြောက်ကျားအဖွဲ့ တဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ Free-land Attack Force အဖွဲ့ကတော့ ဒီတိုက်ခိုက်မှုကို သူတို့ လုပ်ခဲ့တာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မောင်တောမြို့နယ်မှာ နှစ်ပေါင်း ရာနဲ့ချီ သက်တမ်းရှိတဲ့ မြို့မဂျာမေဗလီကြီးကို ၁၃ နှစ်ကြာပိတ်ထားရာက အာရက္ခတပ်တော်(AA)က ပြန်ဖွင့်ပေးလိုက်ပါပြီ။ ရိုဟင်ဂျာတွေအပေါ် လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုတွေ AA က လုပ်ဆောင်

To Page 11

နေကြောင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်ခုံရုံး ICC ကိုတင်ဖို့ တိုက်တွန်း၊ စွပ်စွဲမှုတွေ ရှိနေချိန်မှာ ဒီဗလီကြီးကို ပြန်ဖွင့်ပေးလိုက်တာပါ။

Sept 15 ။ မြန်မာပြည်တွင်း ဆီစက်တွေက ထွက်တဲ့ ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ နေကြာဖတ်၊ မုံညင်းဖတ်၊ ပန်းနှမ်းဖတ်၊ ပဲပုတ်ဖတ် စတဲ့ ဆီကြိတ်ဖတ်တွေကို တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ် အသုံးပြုနေရာ လတ်တလော ဆီကြိတ်ဖတ်ဈေးတွေ မြင့်နေတာကြောင့် မွေးမြူရေးကဏ္ဍအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိလာပြီး အများပြည်သူ နေ့စဉ် ဝယ်ယူ စားသုံး နေတဲ့အသား၊ ငါး၊ ဥနဲ့ နို့ဈေးတွေ မြင့်လာနိုင်ကြောင်း မြန်မာပြည် ဆီစက်ပိုင်ရှင်များ အသင်း(MEOMA)က သတိပေးထားခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကော်မရှင်ရဲ့ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က တိုင်းနဲ့ပြည်နယ် ၈ ခုက မြို့နယ် ၅၆ နေရာမှာ ရွေးကောက်ပွဲ မကျင်းပဘူးလို့ မနေ့က ကြေညာပြီး အဲဒီနေရာတွေထဲ စစ်အုပ်ချုပ်ရေး မကြေညာထားတဲ့ မြို့နယ်တွေလည်း ပါဝင်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။

Sept 14 ။ မြန်မာစစ်ကော်မရှင်က လုပ်ဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် စက်ပူနဲ့ ထိုင်းရောက်မြန်မာတွေ ကြိုတင်မဲပေးဖို့ စာရင်းလာမပေးကြတာကြောင့် စာရင်းကောက်ယူနေတာကို ရက်ထပ်တိုးကြောင်း စစ်တပ်သြဇာခံ သံရုံးတွေက ကြေညာပါတယ်။

မန္တလေးမြို့ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ ရဲမွန်တောင်ရပ်ကွက်ထဲက Cover Club ဆိုင်မှာ"ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ" သီချင်းကို DJ တီးခတ်ခဲ့တဲ့ DJ Violet နဲ့ ကလပ်ပိုင်ရှင်အပါအဝင် ၄ ယောက်ကို ရာဇသတ်ကြီး ပုဒ်မ(၅၀၅-က)နဲ့ အမှု ဖွင့်ထားပါတယ်။

Sept 13 ။ အာရက္ခတပ်တော်(AA) ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကျောက်တော်မြို့နယ်၊ သရက်တပင်ရွာက "ပညာပန်းခင်း ကိုယ်ပိုင်အထက်တန်းကျောင်း"ပေါ်ကို မနေ့က မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လေကြောင်းဗုံးနှစ်လုံးကြဲချမှုကြောင့် သေဆုံးသူ အယောက်(၂၀) ထိ ရှိခဲ့ကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ပြည်တွင်းစစ်နောက်ခံနဲ့ ကျင်းပမဲ့ လာမယ့်ရွေးကောက်ပွဲမှာ နေရပ်စွန့်ခွာသူ မဲဆန္ဒရှင် မကြုံစဖူး အရေအတွက်နဲ့ သန်းပေါင်းများစွာရှိနေပြီး၊ မြန်မာပြည်တဝန်း နေရပ်စွန့်ခွာသူဦးရေ ခန့်မှန်းခြေ(၃.၅)သန်းခန့်ရှိကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူသားချင်း စာနာမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးရုံး(UNOCHA)က စာရင်းထုတ်ထားပါတယ်။

Sept 12 ။ နှစ်စဉ်ကျင်းပနေကျ တောင်ကြီးတန်ဆောင်တိုင် မီးပုံးပျံပွဲတော်ကို လာမယ့် အောက်တိုဘာ ၂၉ ရက်ကနေ နိုဝင်ဘာ ၅ ရက်အထိ ၈ ရက်ကြာ ကျင်းပသွားမယ်လို့ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ရိုးရာမီးပုံးပျံ ပညာရှင်များအသင်းက သတင်းထုတ်ပါတယ်။

စစ်ခေါင်းဆောင်ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ရဲ့ လူယုံတဦးဖြစ်သူ အငြိမ်းစားဗိုလ်ချုပ်ကြီးအောင်လင်းဒွေး ဟာ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနဲ့ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ(USDP)ကနေ ရွေးကောက်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်မယ်လို့ သိရပါတယ်။

Sept 11 ။ မြန်မာပြည်မှာ မိုလ်ဘိုင်းဖုန်း သုံးစွဲသူတွေရဲ့ တည်နေရာ၊ အချက်အလက်တွေကို အချိန်နဲ့ တပြေးညီ ခြေရာခံနိုင်ဖို့ ချိုင်းနား နည်းပညာကုမ္ပဏီ (GEEDGE)က ကူညီနေကြောင်း JUSTICE FOR MYANMAR အဖွဲ့က အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD) ပါတီဝင်ဟောင်းတချို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မယ့် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီ အင်အားစုပါတီ(NDF)၊ အမျိုးသားနိုင်ငံရေးဒီမိုကရက်တစ် ပါတီ၊ အမျိုးသမီးပါတီ(မွန်) အပါအဝင် ပါတီ ၄ ခုကို ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က (အယူခံ ဝင်ခွင့်မရှိ)ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြောင်း လက်ရှိ UEC က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

Sept 10 ။ ဒီမိုကရေစီနဲ့ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အခြေခံတဲ့ ပြည်ထောင်စုကို လိုလားတဲ့ PDF တွေနဲ့ ရည်မှန်းချက် တူတာကြောင့် နိုင်ငံအကျိုးအတွက် ဆန္ဒရှိရင် လာရောက်ပူးပေါင်းကြဖို့ စစ်တပ်က ထုတ်ပြန်ချက်တစောင် ထုတ်ပြီးဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ PDF တွေကို တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်တွေက အသုံးချနေကြောင်းလည်း မြန်မာစစ်တပ်က ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းဒေသ၊ မန္တလေးတိုင်းအထက်ပိုင်းမှာ တိုက်ပွဲတွေ ပြင်းထန်နေပြီး မန္တလေး PDF ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ မတ္တရာမြို့နယ်အရှေ့ခြမ်း ရွာတွေ၊ စခန်းတွေကို လက်လွှတ်ခဲ့ရတာတွေ ရှိကြောင်း ဒေသခံတွေနဲ့ တော်လှန်ရေးတပ်တွေက ပြောပါတယ်။ မြန်မာစစ်တပ်က တော်လှန်ရေးပူးပေါင်းတပ်တွေ သိမ်းထားတဲ့နယ်မြေတွေကို ပြန်ရဖို့ ပြီးခဲ့တဲ့လက စပြီး လေကြောင်းရော မြေပြင်ကပါ နည်းမျိုးစုံနဲ့ တန်ပြန်ထိုးစစ်ဆင်နေခဲ့တာပါ။

Sept 09 ။ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ စိုးရိမ်နေရချိန်မှာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းက ဆေးကုသခွင့်မပေးတာဟာ အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်ပြီး ဒါကို တာဝန်ခံရမယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)က မနေ့က သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းမှုအောက်မှာ နှလုံးရောဂါ အခြေအနေ စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်နေပြီး လုံလောက်တဲ့ ဆေးကုသမှု မရရှိကြောင်း သားဖြစ်သူ ကိုထိန်လင်း(ခ)ကင်မ်အဲရစ်က အသိပေးခဲ့တာပါ။

မြန်မာပြည်အတွင်း လူဦးရေ(၁)သိန်းမှာ တီဘီ ရောဂါပိုးကူး စက်ခံရသူ အယောက်(၈၀၀)ကျော် ရှိနေတာကြောင့် ရန်ကုန်မြို့က ဆေးရုံတွေမှာ လူနာတွေ တီဘီရောဂါ ရှိ၊ မရှိ ရန်ကုန်တိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနက လိုက်လံစစ်ဆေးပြီး ပိုးတွေ့ရင် တခါတည်း ဆေးကုသပေးမယ်လို့ BBC သတင်းက ပြောပါတယ်။

Sept 08 ။ မြန်မာ - ထိုင်း ကုန်သွယ်ရေးမှာ အရေးပါတဲ့ ကရင်ပြည်နယ် မြဝတီမြို့နဲ့ ကော့ကရိတ်မြို့ကို ဆက်ထားတဲ့ အာရှလမ်းမအပြင် မြဝတီမြို့၊ မြို့စောင့်တပ်၊ သဃ်န်းညီနောင်က ခြေမြန်တပ်ရင်းတွေကို ပြည်သူ့တော်လှန်ရေးပူးပေါင်းအဖွဲ့တွေ လက်လွှတ်လိုက်ရပြီလို့ သိရပါတယ်။

မသမာသူ လူလိမ်အဖွဲ့တချို့က မြန်မာပြည်တွင်းမှာ လူငယ်တွေကို ဖမ်းခေါ်ဆောင်သွားပြီး မိဘတွေဆီကနေ ငွေညှစ်တောင်း၊ ရွေးနိုင်ရင် ပြန်လွှတ်ပြီး လာမရွေးနိုင်ရင် စစ်မှုထမ်းအဖွဲ့တွေဆီ ရောင်းစားနေကြောင်း ဒေသခံမိသားစုဝင်တွေက ပြောပါတယ်။

Sept 07 ။ မြန်မာပြည်မှာ ဝမ်းရေး မဖူလုံသူတွေ မနှစ်ကထက်(၃)သန်းကျော် တိုးလာပြီး နိုင်ငံအတွင်း လူသုံးဦးမှာ တဦးက ဝမ်းရေးမဖူလုံမှု ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်(WFP)က ပြောပါတယ်။ မြန်မာပြည်တွင်း စစ်ပွဲပဋိပက္ခတွေ ဆက်လက်ပြင်းထန်နေပြီး၊ အလုပ်အကိုင် ရှားပါးမှုနဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်း ကြီးမြင့်မှုတွေ ကြုံနေရတာပါ။

ချိုင်းနား စစ်တပ်ရဲ့စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှု၊ ကာကွယ်ရေးစွမ်းအားနဲ့ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းတွေဟာ ကမ္ဘာကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ အင်အားကြီးနိုင်ငံတွေရဲ့ ရန်ကနေ အကာအကွယ်ပေးနိုင်တာကို ယုံကြည်ကြောင်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

Sept 06 ။ စစ်ကောင်စီရဲ့ နိုင်ငံခြားငွေ အဓိက စီးဆင်းလည်ပတ်နေတဲ့ မြန်မာ့နိုင်ငံခြားကုန်သွယ်မှုဘဏ်(MFTB)နဲ့ မြန်မာ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဘဏ်(MICB)တို့ကို US က အရေးယူ ပိတ်ဆို့ထားတာ ၂ နှစ်ကျော် ရှိလာပြီး ကမ္ဘာ့ဘဏ္ဍာရေးစနစ်ထဲ ဝင်ရောက်ခွင့်မရအောင် အရေးယူဒဏ်ခတ်ခံထားရတဲ့ မြန်မာစစ်ကော်မရှင်က ချိုင်းနား၊ ရုရှားတို့နဲ့ ပေါင်းပြီး သီးခြား"ဘဏ္ဍာရေး ဂေဟစနစ်"တခု တည်ဆောက်ဖို့ကြိုးစားနေကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီက ပြည်ပနိုင်ငံတွေက သွင်းအားစုတွေ၊ သွင်းကုန်ပစ္စည်းတွေကို ကန့်သတ်ခဲ့တာကြောင့် မြန်မာပြည်တွင်းက အသေးစား အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်လာနိုင်ကြောင်း ပညာရှင်တွေက သုံးသပ်နေကြပါတယ်။

Sept 05 ။ ပြည်ပကနေ ကုန်ပစ္စည်း တင်သွင်းမှုတွေ မြန်မာစစ်တပ်က ကန့်သတ်ခဲ့ပြီးနောက် ကုန်ကြမ်းရှားပါးမှုတွေကြောင့် ကုန်ဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုတွေ ကြုံနေရပြီး၊ အသေးစားနဲ့ အလတ်စား စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတချို့လည်း ပိတ်သိမ်းရတဲ့ထိ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး ဈေးကွက်ထဲမှာ ဆေးဝါး၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းနဲ့ အလှကုန် ဆိုင်ရာ ပစ္စည်း ပြတ်လပ်မှုတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြန်မာပြည်ဟာ စီးပွားရေးကျဆင်းတာနဲ့အတူ ပြည်သူ ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နှုန်း ဝမ်းရေးမဖူလုံတာကို ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ အစီအစဉ်(WFP)က ပြောပါတယ်။

Sept 04 ။ စစ်ကော်မရှင် ကျင်းပမယ်ဆိုတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကို လက်ခံကူညီမယ်လို့ ကရင်နယ်ခြားစောင့်တပ် BGF ကနေ ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့ ကရင် အမျိုးသား တပ်မတော် (KNA) ဘက်က ပြောပါတယ်။

အာဏာသိမ်းကတည်းက ဖမ်းဆီး ခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ နှလုံး ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ကြောင်း သားဖြစ်သူ ကင်မ် အဲရစ်(ခေါ်)ကိုထိန်လင်းက ထုတ်ပြောပြီး အသက် ၈၀ အရွယ် မိခင်ကို အမြန်ဆုံး လွှတ်ပေးဖို့လည်း တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။

Sept 03 ။ မြန်မာပြည်ထဲမှာ ဥပဒေမဲ့ ခိုးဆိုးလုယက်၊ နေအိမ်ဖောက်ထွင်း၊ လုယက် အဓမ္မကျင့်ဖို့ ကြံစည်တာတွေ ခပ်စိပ်စိပ် ဖြစ်နေရာ ကျူးလွန်ခံရသူတွေက လူမှုကွန်ရက် အွန်လိုင်းပေါ် တင်ကြလို့ သိရတာဖြစ်ပြီး အများမသိတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ အများကြီးရှိကြောင်း BBC သတင်းကနေ သိရပါတယ်။

အာရက္ခတပ်တော်(AA)ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတာတွေအပြင် ရောင်းဝယ်မှုတွေပါ ပိုမိုမြင့်တက်လာနေပြီး ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားသူတွေကို (AA)က အရေးယူမယ်လို့ ထုတ်ပြန်ပြောဆိုပေမယ့် ဖမ်းဆီးခံရသူတွေထဲမှာ အေအေ တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေလည်း ပါဝင်ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောကြပါတယ်။

Sept 02 ။ ဩဂုတ် ၁ လတည်းမှာတင် မြန်မာပြည်နေရာအနှံ့ကို လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု အကြိမ်ရေ(၂၀၄)ကြိမ်နီးပါး ပြုလုပ်ခဲ့တာကြောင့် အရပ်သားပြည်သူ(၂၃၅)ယောက် သေဆုံးပြီး လူ(၃၉၀) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ကြောင်း DVB သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေးလို မြို့ကြီးတွေမှာ မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတချို့ ခွဲစိတ်ပြုပြင်တာအထိ ကုသပေးနေတဲ့ အလှအပရေးရာ(Aesthetic)ဆေးခန်းတွေထဲ အမည်ခံဆရာဝန် သုံးပြီး ဆေးပညာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူက ကုသတာ မဟုတ်တဲ့ ဆေးခန်းအတုတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

Sept 01 ။ လက်ရှိ စပါးဈေးကွက်မှာ တင်း(၁၀၀)ကို ကျပ်ဆယ်သိန်းဝန်းကျင်လောက်ထိ ဈေးကျသွားလို့ စပါးစိုက် တောင်သူတွေ အရှုံးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း ဆန်စပါး စိုက်ပျိုးသူတွေက ပြောပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လ ၂၈ ရက်က အင်အားပြင်း ငလျင်ကြောင့် မန္တလေးမြို့ပေါ်မှာ လူသေဆုံးမှုများခဲ့တဲ့ စကိုင်းဗီလာ ကွန်ဒိုပြိုကျမှုမှာ သေဆုံးခဲ့သူတဦးချင်းစီကို ကျပ်သိန်း(၁၀၀)စီ ပေးမယ်လို့ ကွန်ဒိုရဲ့ NTL ဆောက်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီက ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

Aug 31 ။ စစ်အာဏာသိမ်း(၄)နှစ်ခွဲ ကာလရောက်လာချိန်မှာ မြန်မာ့စီးပွားရေးက အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီး မပေးနိုင်တာကြောင့် မြန်မာလူငယ်တွေ ပြည်ပကိုထွက်ခွာနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်(UNDP Myanmar)ရဲ့ စစ်တမ်းက ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ အိန္ဒိယ ဝန်ကြီးချုပ် နရန်ဒြာမိုဒီတို့ဟာ ချိုင်းနား၊ တီရန်ကျင်းမြို့မှာတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ရှန်ဟိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့(SCO) ဆွေးနွေးပွဲတက်ဖို့ အိန္ဒိယ ဝန်ကြီးချုပ်ရော၊ မြန်မာစစ်ခေါင်းဆောင်ပါ ချိုင်းနားကို ရောက်ခဲ့ကြတာဖြစ်ပြီး အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နာရန်ဒြာမိုဒီက ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ တွေ့ဆုံချိန်မှာ ကုန်သွယ်ရေး၊ စွမ်းအင်နဲ့ မြေရှားသတ္တုတူးဖော်ရေးကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း မိုဒီက ပြောပါတယ်။

အရောင်းရဆုံး မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Epstein documents released by House Democrats name Elon Musk, Steve Bannon and Peter Thiel

Sept 26 | https://tinyurl.com/3uzr5z49

House Oversight Democrats released more documents relating to Jeffrey Epstein that mention X CEO Elon Musk, political strategist Steve Bannon and tech billionaire Peter Thiel.

Democrats on the committee released six heavily redacted pages on Friday afternoon out of the 8,544 documents it received, which includes portions of Epstein's apparent schedule and ledger.

Global banks join SWIFT in blockchain test run on Consensys' Linea

Sept 25 | https://tinyurl.com/49xe2cpw

SWIFT and banks including BNY Mellon and BNP Paribas are reportedly testing blockchain messaging on Consensys' Ethereum layer 2, Linea.

A successful rollout could bring faster settlement, lower costs, and stronger cross-border payment infrastructure.

Trump announces 100% tariff on imports of branded or patented pharmaceuticals from October 1

Sept 25 | https://tinyurl.com/yc5jbtch

The United States will impose a 100% tariff on imports of branded or patented pharmaceutical products from October 1, unless a pharmaceutical company is building a manufacturing plant in the U.S., President Donald Trump said on Thursday.

"There will, therefore, be no Tariff on these pharmaceutical products if construction has started," Trump said on Truth Social.

Trump makes unproven link between autism and Tylenol

Sept 23 | https://tinyurl.com/44wrs33r

The US president claimed on Monday that taking Tylenol, known as paracetamol elsewhere, "is no good" and that pregnant women should "fight like hell" to only take it in cases of extreme fever.

Medical experts have strongly pushed back on the claims, with some calling the president's comments dangerous.

Four major Western nations recognise Palestinian state, to fury of Israel

Sep 22 | https://tinyurl.com/3n3emysk

Britain, Canada, Australia and Portugal all recognised a Palestinian state on Sunday in a move borne out of frustration over the Gaza war and intended to promote a two-state solution, prompting a furious response from Israel.

The decision by four nations from the West, which has traditionally allied with Israel, aligned them with more than 140 other countries also backing Palestinians' aspiration to forge an independent homeland from the occupied territories.

Donald Trump set to invite King Charles to White House after state visit success

Sept 19 | https://tinyurl.com/yaskduwn

The King is set to be invited to the White House next year to mark the 250th anniversary of the Declaration of Independence as the royals continue to play a leading role in "keeping Donald Trump sweet".

Talks are underway for a major royal visit to mark the historic anniversary, and The Independent understands Prince William is prepared to attend in his father's place if King Charles's schedule does not allow.

China replaces Germany in top 10 of UN's most innovative nations

Sept 16 | https://tinyurl.com/kfvxrz58

China moved into the top 10 of the United Nations' annual ranking of most innovative countries for the first time on Tuesday, replacing Europe's largest economy, Germany, as firms in Beijing invest heavily in research and development.

Switzerland remained in first place, a position it has held since 2011, followed by Sweden and the United States, while China was in 10th place in the Global Innovation Index (GII) survey of 139 economies that ranks them based on 78 indicators.

Pope Leo criticizes huge CEO salaries in first interview as Catholic leader

Sept 15 | www.inyurl.com/htnwm68m

Pope Leo XIV has criticized how the salaries of chief executives dwarf those of their employees, singling out Tesla's trillion-dollar compensation package for Elon Musk.

Leo, speaking during his first sit-down media interview, cited income inequality as one of the factors behind polarization in society.

More bank accounts may be frozen: Bank of Thailand

Sept 14 | https://tinyurl.com/mr43apm2

More people could face frozen bank accounts as authorities widen investigations into transfers linked to mule accounts, in an effort to recover money for scam victims, the Bank of Thailand (BoT) has warned.

Daranee Saeju, BoT assistant governor in charge of consumer protection, said on Saturday that numerous accounts had already been frozen as the Anti-Online Scam Operation Centre (AOC), together with commercial banks, intensified operations to trace and return stolen funds.

Far-Right Rally in London Draws Huge Crowd and a Counterprotest

Sept 13 | https://tinyurl.com/38vb72tc

Tens of thousands of demonstrators marched through central London on Saturday in a rally organized by the far-right activist Tommy Robinson, setting off sporadic clashes with the police and putting the British capital on edge.

Speaking to the crowd via video link, Elon Musk, who helped raise Mr. Robinson's profile last year, said that the left was "the party of murder" and urged protesters to "fight back."

Pope Leo declares teen millennial , known as 'God's influencer', a saint

Sept 7 | https://tinyurl.com/27sy77sz

A London-born Italian teenager, known as "God's influencer", who was an early adopter of the internet to spread Catholic teachings, has been made the church's first millennial saint at a ceremony led by Pope Leo XIV at the Vatican.

Poo Power: How Animal Dung Could Unlock New Antibiotic Treatments

Sept 5 | https://tinyurl.com/3zbhjzw3

Scientists at the University of Leicester, UK are turning to an unexpected source in their mission for new medical treatments: zoo animal poo. Yes, the waste from giraffes, tigers, elephants, and other exotic animals has been collected, but not for fertilizer. Hidden inside animal droppings are fascinating little viruses called bacteriophages (or phages for short) with the ability to target and destroy bacteria, which have an increasing resistance to antibiotics.

Never mind Xi, Kim or Putin, this outcast leader was the real winner on China's grandest stage

Sept 5 | https://tinyurl.com/2kkwekat

The general held bilateral talks with Indian prime minister Narendra Modi, discussed cooperation with Xi, and was photographed alongside Russian president Vladimir Putin and leaders from more than 20 countries. For a man largely shunned by the international community since ousting Aung San Suu Kyi in 2021 and igniting a brutal civil war, it was a striking moment of rehabilitation.

New Texas Law Goes Into Effect Banning Foreign Buyers

Sept 1 | https://tinyurl.com/4e86z4tc

new Texas law takes effect on Sept. 1 that will ban certain people and countries from buying land in the Lone Star State.

The Texas Legislature has passed Senate Bill 17, a sweeping new law that prohibits the sale of land and other property in the state to individuals and companies from China, Iran, North Korea, Russia, and any other country designated by the governor. The measure also restricts some people from leasing homes or apartments for longer than a year.

China's navy is expanding at breakneck speed - and catching up with the US

Aug 31 | https://tinyurl.com/3k9xnyxu

The Chinese Communist Party now has the world's largest, operating 234 warships compared to the US Navy's 219.

China's explosive rise has been fuelled by the sea. The world's second-largest economy is home to seven of the world's 10 busiest ports, which are critical to global supply routes. And its coastal cities are thriving because of trade.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Sept 30 ။ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးဂိမ်းကုမ္ပဏီကြီးတွေထဲက တခုဖြစ်တဲ့ Electronic Arts (EA) ကို ဆော်ဒီအာရေဗျ အစိုးရ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (PIF)နဲ့ သမ္မတ ထရမ့်ပ်ရဲ့ သမက်ဖြစ်သူ ဂျရက်ကုရှ်နာ ထူထောင်ထားတဲ့ Affinity Partners တို့အပါအဝင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတွေ စုပေါင်းဝယ်ယူဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်နဲ့ အိမ်ဖြူတော်မှာ တွေ့ဆုံအပြီးမှာ အစ္စရေး ဝန်ကြီးချုပ် ဘင်ဂျမင် နေတန်ယာဟုက အချက် ၂၀ ပါ ဂါဇာငြိမ်းချမ်းရေး အစီအစဉ်သစ်ကို သဘောတူခဲ့ပါတယ်။

Sept 29 ။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ စစ်တကောင်းဒေသမှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ နိုင်ငံသား (ရခိုင်မျိုးနွယ်စုဝင်) မရမာအမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး အဓမ္မကျင့်ခံရတာကို ထိရောက်တဲ့ အရေးယူမှု မရှိတဲ့အပေါ် ဆန္ဒပြခဲ့ရာကနေ ဆန္ဒပြသူတွေနဲ့ ရဲတပ်ဖွဲ့အကြား ထိတွေ့မှုဖြစ်ခဲ့ပြီး လူသေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားသား အမျိုးသားများသည် ထိုင်းချစ်သူမိန်းကလေးများအား ရွှေကို အမှတ်တရလက်ဆောင်အဖြစ် ပေးအပ်ခဲ့ကြသော်လည်း ခေတ်ရေစီးကြောင်း အပြောင်းအလဲအရ ရွှေအစား အခြားသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပုံစံများနှင့် ဇိမ်ခံလက်ဆောင်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်လာကြကြောင်းသိရပါတယ်။

Sept 28 ။ ထိုင်ဝမ်လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ ဟန်ကူယုဦးဆောင်သော နှစ်ပါတီကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ သွားရောက်ခဲ့ ပြီး အဆိုပါခရီးစဉ်သည် ထိုင်ဝမ်-ဂျပန်ဆက်ဆံရေးအတွက် ကြီးမားသောခြေလှမ်းတရပ်ဖြစ်တယ်ဆိုပါတယ်။

ချိုင်းနားဒရုန်းကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဟာ အနောက်နိုင်ငံများ၏ ပိတ်ဆို့မှုခံထားရသော ရုရှားနိုင်ငံပိုင် လက်နက်ထုတ်ကုမ္ပဏီတခုတွင် စစ်ဘက်သုံးဒရုန်းများအတွက် နည်းပညာအကူအညီများပေးရန် ရုရှားနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြောင်းသိရပါတယ်။

Sept 27 ။ အမေရိကစစ်သားတွေ အမိန့်မနာခံကြဖို့ ကိုလံဘီယာသမ္မတပယ်ထရိုရဲ့ နယူးယောခ့်မြို့ပေါ်မှာ ပြောဆိုချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာပြန်ရုပ်သိမ်းမှာ ဖြစ်ကြောင်း အမေရိကက ပြောပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုတွေ ကျူးလွန်တဲ့ ဂျက်ဖရီအက်စတိုင်းရဲ့ ဖိုင်အသစ်ထဲမှာ ဘီလျံနာ အီလွန်မတ်စ်နဲ့ ဗြိတိန်မင်းသားအန်ဒရူးတို့ ပါဝင်တယ်လို့ ဒီမိုကရက်လွှတ်တော်အမတ်တွေက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sept 26 ။ မြန်မာ စစ်တပ် အတွက် မြောက်ကိုရီးယား ဆီကနေ လက်နက် ဝယ်ယူဖို့ ချိတ်ဆက်မှု၊ လက်နက် ရောင်းဝယ်မှုကနေ မြောက်ကိုရီးယားကို ငွေကြေး ရရှိအောင် စီစဉ်ပေးမှုနဲ့ မြန်မာ နိုင်ငံသား ၃ ယောက်နဲ့ မြောက်ကိုရီးယား နိုင်ငံသား ၂ ယောက်ကို အမေရိက အစိုးရက ဒဏ်ခတ် ပိတ်ဆို့မှုတွေ ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

အာဖရိကတိုက် အရှေ့ဘက်ရှိ အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာထဲက မာဒါဂက်စ်ကာ ကျွန်းနိုင်ငံမှာ မကြာခဏ ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုနဲ့ ရေပြတ်တောက်မှုတွေကြောင့် စက်တင်ဘာ ၂၅ ရက်မှာ လူပေါင်းထောင်ချီ လမ်းပေါ်ထွက် ဆန္ဒပြခဲ့ကြပါတယ်။

Sept 25 ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ မြန်မာ နိုင်ငံသား ဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံ စီအိုင် စာအုပ် အစိမ်းကနေ နိုင်ငံကူး လက်မှတ် ပြောင်းလဲ လျှောက်ထားကြသူတွေရဲ့ passport ပေါ်မှာ ဒီစာအုပ်ဟာ ထိုင်း နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတည်းသား အကျုံးဝင်ကြောင်း စစ်ကော်မရှင်ရဲ့ ပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးဌာနက တံဆိပ်တုံး ထုပေးတာတွေ လုပ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒီနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့အင်အားအပြင်းဆုံး စူပါတိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း ရာဂါဆာက ထိုင်ဝမ်ကျွန်းကို တိုက်ခတ်ခဲ့လို့ လူ ၁၇ ယောက် သေဆုံးပြီး တခြား ၁၇ ယောက် ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။

Sept 24 ။ အမေရိကသမ္မတဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်ရဲ့ သတိပေးချက်အပြီးမှာ ဥရောပကော်မရှင်ရဲ့ ဆေးဝါးအေဂျင်စီက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ပါရာစီတမော သုံးစွဲမှုနဲ့ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်မှုတို့ ပတ်သက်တဲ့ သက်သေအထောက်အထားမရှိဘူးလို့ ပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်း ဥရောပကော်မရှင်က စက်တင်ဘာ ၂၃ ရက်မှာ အတည်ပြု ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံရဲ့ ချူကလီးယားလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမေရိကနဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေကို နိုင်ငံရဲ့ အဓိပတိခေါင်းဆောင် အယာတိုလာ အလီ ခါမေနီက စက်တင်ဘာ ၂၃ ရက်က ပယ်ချလိုက်ပြီး "အမေရိကနဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေဟာ တီဟီရန်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်ထွန်းစေမှာ မဟုတ်ကြောင်းနဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ အဆုံးသတ် ဆိုတာကို သက်သေပြပါလိမ့်မယ်" လို့ ပြောပါတယ်။

Sept 23 ။ ပါလက်စတိုင်းကို နိုင်ငံတစ်ခုအဖြစ် ဦးဆောင် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြတဲ့ ပြင်သစ်နဲ့ ဗြိတိန်တို့လိုပဲ နောက်ထပ် တခြားနိုင်ငံတွေကလည်း အလားတူ လိုက်လုပ်ကြဖို့ ပါလက်စတိုင်း အာဏာပိုင်အဖွဲ့ ခေါင်းဆောင်က တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

လူသားမျိုးနွယ်အပေါ်ကျူးလွန်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတဟောင်း ရိုဒရီဂို ဒူတာတေးကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုတရားရုံး (ICC) က စွဲချက်တင်လိုက်ပါတယ်။

Sept 22 ။ အောက်တိုဘာဖတ်စ် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ဘီယာပွဲတော်ကို ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ မြူးနစ်မြို့မှာ အနှစ် ၁၉၀ ပြည့် အဖြစ် စက်တင်ဘာ ၂၀ ရက်ကနေ အောက်တိုဘာ ၅ ရက်အထိ ကျင်းပနေပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ဝူဟန်မြို့က အခြေအနေတွေကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့တဲ့ CJ ချိုင်းနားအမျိုးသမီး သတင်းထောက်တယောက်ကို ဒုတိယအကြိမ်ထောင် ၄ နှစ် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

ဘရာဇီးနိုင်ငံမှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဇီကာနဲ့ ချီကန်ဂန်ညာလို ရောဂါတွေ မကူးစက်အောင် တားဆီးပေးနိုင်တဲ့ ဝယ်လ်ဘားကီးယား (Wolbachia) ဘက်တီးရီးယားကူးစက်ခံထားရတဲ့ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ခြင်မွေးမြူရေး ဇီဝစက်ရုံကြီးတခုကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ပါတယ်။

Sept 21 ။ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ဟာ နိုင်ငံခြားသား ကျွမ်းကျင်လုပ်သားတွေ လျှောက်ထားနိုင်တဲ့ H-1B ဗီဇာအမျိုးအစားကို လျှောက်ထားသူတွေအတွက် ဗီဇာကြေး နှစ်စဉ် အမေရိက ဒေါ်လာ ၁ သိန်းထည့်ကောက်မယ့် သမ္မတအမိန့်ကို လက်မှတ်ထိုးလိုက်ပါပြီ။

သောကြာညက စတဲ့ ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှုတရပ်ကြောင့် ဂျာမနီနိုင်ငံရဲ့မြို့တော် ဘာလင်က ဘရန်ဒင်ဘာ့ဂ် လေဆိပ်၊ ဘယ်လ်ဂျီယံနိုင်ငံက ဘရပ်ဆဲလ်လေဆိပ်နဲ့ ဗြိတိန်နိုင်ငံက ဟိသ်ရိုးလေဆိပ် အပါအဝင် ဥရောပလေဆိပ် အများအပြားမှာ စက်တင်ဘာ ၂၀ ရက်က လေယာဉ်ပျံသန်းမှု ခရီးစဉ်တွေ နှောင့်နှေးတာနဲ့ ဖျက်သိမ်းတာတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 20 ။ အမေရိက တောင်ပိုင်းစစ်ဌာနချုပ်ရဲ့ တာဝန်ကျရာနယ်မြေမှာ မူးယစ်ဆေးတွေကို သယ်ဆောင်လာတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ သင်္ဘော တစင်းကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး ဒေသတွင်းမှာ နောက်ဆုံး အမေရိကရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုဖြစ်ကြောင်း သမ္မတ ဒေါ်နယ်လ်ထရမ့်ပ်က စက်တင်ဘာ ၁၉ ရက်မှာ ပြောပါတယ်။

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံတက္ကသိုလ်တွေရဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတန်းတွေထဲကနေ အမျိုးသမီးတွေ ရေးသားပြုစုတဲ့ စာအုပ်တွေကို တာလီဘန်အစိုးရက ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။

Sept 19 ။ ဂါဇာဒေသ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရေးတကြီး တောင်းဆိုထားတဲ့ ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အမေရိကက ဗီတိုအာဏာနဲ့ ၆ ကြိမ်မြောက် ပယ်ချလိုက်ပါတယ်။

အင်္ဂလန် ရေလက်ကြားကို ဖြတ်ပြီး လှေငယ်လေးတွေနဲ့လာတဲ့ တရားမဝင် လာရောက်တဲ့သူတွေကို ရပ်တန့်ဖို့ စစ်တပ်အသုံးပြုရမယ်လို့ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်က ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် စတာမာကို ပြောပါတယ်။

Sept 18 ။ ချာလီကာ့ခ် လုပ်ကြံခံရမှုအပေါ် ပြောဆိုခဲ့တဲ့မှတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ABC ရုပ်သံဌာနက အစီအစဉ်တင်ဆက်သူ ဂျင်မီကင်းမဲလ်ကို ရုပ်သံထုတ်လွှင့်ခွင့် ရပ်နားလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်ဟာ အမေရိကကုမ္ပဏီတခုနဲ့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်မယ့် ပထမဆုံးဒုံးကျည်ကို စက်တင်ဘာ ၁၇ ရက်မှာ ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပါတယ်။

Sept 17 ။ အမေရိက သမ္မတ ဒေါ်နယ် ထရမ့်ရဲ့ ဒုတိယ အကြိမ်မြောက် ဗြိတိန် ခရီးစဉ်မှာ သူ့ကို ဆန့်ကျင် ဆန္ဒပြမှုတွေလည်း ရှိနေတာကြောင့် နိုင်ငံတဝန်းမှာ လုံခြုံရေးကို အထူးတင်းကျပ် ထားပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ အမေရိက သမ္မတ နဲ့ သမ္မတ ကတော်တို့ ဝင်ဆာ ရဲတိုက်ကို ရောက်ရှိလာချိန်မှာတော့ ဗြိတိန် အိမ်ရှေ့စံ ဝေလ မင်းသား နဲ့ ကြင်ယာတော်တို့က ကြိုဆို နှုတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံအနောက်ပိုင်း၊ မန်ဟိုင်းမ်မြို့မှာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က အစ္စလာမ်ဆန့်ကျင်ရေး ဆန္ဒပြပွဲမှာ ရဲအရာရှိတယောက် သေဆုံးပြီး လူ ၅ ယောက်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေမှုအတွက် ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့ အစ္စလာမ္မစ်အစွန်းရောက်လို့ သံသယရှိသူ အာဖဂန်နိုင်ငံသားတယောက်ကို စတုဂတ်မြို့ရှိ ဂျာမန်တရားရုံးက စက်တင်ဘာ ၁၆ ရက်မှာ ထောင်ဒဏ်တသက် ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 16 ။ ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ် အီလွန်မတ်စ်ခ်ဟာ သူ့ကုမ္ပဏီတွေထဲက တခုဖြစ်တဲ့ Tesla ရဲ့ ရှယ်ယာတွေကို အမေရိက ဒေါ်လာ ၁ ဘီလီယံဖိုး ဝယ်ယူလိုက်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အသက် ၁၀၀ နဲ့အထက် လူပုဂ္ဂိုလ် ၁၀၀,၀၀၀ နီးပါးအထိ စံချိန်တင် မြင့်တက်လာခဲ့ပြီး အဲဒီထဲက ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဂျပန်အစိုးရက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Sept 15 ။ အကြမ်းဖက်မှု၊ အကြောက်တရားနဲ့ သင်းခွဲမှု သင်္ကေတအဖြစ် အသုံးပြုသူတွေလက်ထဲ ဗြိတိန်အလံတော်ကို လက်နက်ချ အပ်နှံသွားမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် ကီယာစတာမာက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Gen Z လူငယ်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ပြီးတော့ ၆ လအတွင်း အာဏာပြန်လွှဲမှာဖြစ်ပြီး ဒီရာထူးကိုလိုချင်လို့ ယူထားတာမဟုတ်ဘူးလို့ နီပေါ ယာယီဝန်ကြီးချုပ်သစ် ဆူရှီလာ ကာကီက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Sept 14 ။ လန်ဒန်မြို့ပေါ်မှာ လူ ၁၀၀,၀၀၀ ကျော်ဟာ ဗြိတိန်အလံများ ကိုင်ဆောင်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းတွေ လာရောက်မှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ဆန္ဒပြပွဲပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

နေတိုးအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေက ရုရှားဆီက ရေနံဝယ်ယူတာကို ရပ်တန့်ပါက ရုရှားကို ပြင်းထန်တဲ့ စီးပွားရေး ပိတ်ဆို့မှုတွေ ပြုလုပ်မယ်လို့ အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ပ်က ပြောပါတယ်။

Sept 13 ။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ရွှေဈေးဟာ ဈေးကွက်အရ ရုတ်တရက်မြင့်တက်လာပြီး နှစ် ၅၀ အတွင်း အမြင့်ဆုံးဖြစ်လာပါတယ်။

အမေရိကအာကာသအေဂျင်စီ (နာဆာ)ဟာ အမျိုးသားလုံခြုံရေးအရ ချိုင်းနားနိုင်ငံသားတွေကို သုတေသနစင်တာတွေမှာ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း သိရပါတယ်။

Sept 12 ။ ဗင်နီဇွဲလားသမ္မတ နီကိုလပ်စ်မာဒူရိုဟာ အမေရိကပြည်ထောင်စုနဲ့ ဆက်ဆံရေး တင်းမာနေချိန်မှာ လိုအပ်လာရင် အချုပ်အခြာအာဏာနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးကိုကာကွယ်ဖို့အတွက် လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အခြေအနေအတွက် ပြည်သူတွေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ်မှာ ရှေးယခင်က သက်ရှိတွေ ရှိခဲ့နိုင်တယ်လို့ ယူဆရတဲ့ အထောက်အထားတွေကို အမေရိက အာကာသအေဂျင်စီ (နာဆာ) စူးစမ်းလေ့လာရေးယာဉ်က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

Sept 11 ။ အမေရိက သမ္မတ ရဲ့ အနီးကပ်ဆုံး မဟာမိတ် တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ ချာလီ ကာ့ဒ် ဟာ ယူတာပြည်နယ်က တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ သေနတ်နဲ့ ပစ်ခတ်ခံရလို့ သေဆုံး သွားခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၃၁ နှစ် အရွယ် ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ ချာလီ ကာ့ လုပ်ကြံ သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့ အတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေရပြီး၊ ဒါဟာ တိုင်းပြည်အတွက် အမှောင်မိုက်ဆုံး အခိုက်အတန့် ဖြစ်တယ်လို့ သမ္မတ ထရမ့်က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံ၊ အရှေ့ပိုင်းနဲ့ကပ်လျက်က ပိုလန်လေပိုင်နက်ထဲကို ရုရှားရဲ့ဒရုန်းတွေ စက်တင်ဘာလ ၁၀ ရက်မှာ ဝင်ရောက်ခဲ့လို့ ပိုလန်နဲ့ နေတိုးတိုက်လေယာဉ်တွေက ရုတ်တရက်ပျံတက်ပြီး ပစ်ချခဲ့ရတယ်လို့ ပိုလန်ဝန်ကြီးချုပ်က ပြောပါတယ်။

Sept 10 ။ ပြင်သစ်ဝန်ကြီးချုပ် ဖှောင်ဆွားဘိုင်ဟူရဲ့ အစိုးရဟာ စက်တင်ဘာ ၈ ရက်က အယုံအကြည်ရှိ မရှိ မဲခွဲရာမှာ ကျရှုံးပြီးတဲ့နောက် လက်ဝဲအမတ်တွေက အောင်ပွဲခံခဲ့ကြပါတယ်။

ပေါ်တူဂီအသင်း ဟန်ဂေရီကို ၃-၂ ဂိုးနဲ့ အနိုင်ရရှိခဲ့တဲ့ပွဲမှာ ပင်နယ်တီကနေ တဂိုးရယူခဲ့တဲ့ ခရစ္စတီယာနို ရော်နယ်လ်ဒိုဟာ ကမ္ဘာ့ဖလားခြေစစ်ပွဲသမိုင်းမှာ သွင်းဂိုး ၃၉ ဂိုးအထိ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ဂွာတီမာလာ ကစားသမား ကားလို့စ် ရုဇ်ရဲ့ စံချိန်ကို လိုက်မီခဲ့သလို အာဂျင်တီးနားဂန္တဝင်ကစားသမား လီယွန်နယ် မက်ဆီထက် သုံးဂိုး အသာစီးရခဲ့ပါတယ်။

Sept 9 ။ နီပေါနိုင်ငံမှာ အစိုးရက လူမှုကွန်ရက်တွေကို ပိတ်ပင်လိုက်တာနဲ့ အဂတိလိုက်စားမှု စွပ်စွဲချက်တွေကို နိုင်ငံတလွှားမှာ လူငယ်တွေဦးဆောင်တဲ့ဆန္ဒပြပွဲတွေ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။ Gen Z တွေအများစုပါဝင်တဲ့ ထောင်နဲ့ချီတဲ့ ဆန္ဒပြသူတွေဟာ ပိုစ်ကတ်တွေ၊ ကြွေးကြော်သံတွေ ကိုင်ဆွဲလို့ လမ်းပေါ်တက် ဆန္ဒဖော်ထုတ်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ယူကရိန်းမှာ တိုက်ပွဲဝင်ကြတဲ့ ၁၈ နှစ်သား ရုရှားလူငယ်တွေ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်အတွင်း အနည်းဆုံး ၂၄၅ ဦး သေဆုံးခဲ့တယ်ဆိုတာကို ဘီဘီစီ ရုရှားဘာသာဌာနရဲ့ စုံစမ်းလေ့လာမှုတွေအရ သိခဲ့ရပါတယ်။

Sept 8 ။ မန်ချက်စတာယူနိုက်တက်အသင်း ဂိုးသမား အန်ဒရီ အိုနာနာဟာ တူရကီကလပ် ထရက်စဘွန်စပို့သို့ အငှားနဲ့ ပြောင်းရွှေ့ဖို့ သဘောတူညီလိုက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်စုနှစ်များစွာ ချိုင်းနား၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက် ရောက်နေသော တောင်ချိုင်းနားပင်လယ်ရှိ အငြင်းပွား ကမ်းလွန်အနီး ယခုသီတင်းပတ်၌ ဖိလစ်ပိုင်က ဩစတြေးလျနှင့် ကနေဒါတို့နှင့် ပူးတွဲစစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတရပ် ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

Sept 7 ။ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ နမ်ဂရီ ဆမ်ဘီလန်းပြည်နယ်၊ နီလိုင်မြို့ KTV ဖျော်ဖြေခန်းကနေ မြန်မာအမျိုးသမီး ၂၁ ယောက်ကို စက်တင်ဘာ ၆ ရက်မှာ ဖမ်းဆီးရမိတယ်လို့ မလေးရှားနိုင်ငံ လူဝင်မှု ကြီးကြပ်ရေးက ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံသည် စက်တင်ဘာ ၃ ရက်တွင်ကျင်းပသော ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးဆုံးမှု နှစ် ၈၀ ပြည့် အထိမ်း အမှတ် စစ်ရေးပြ အခမ်းအနားတွင် မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင်ကို အထူးအလေးထား ဂုဏ်ပြုဧည့်ခံခဲ့ပါတယ်။ ၎င်းသည် တီယန်နန်မင်ရင်ပြင်တွင်ပြုလုပ်သည့် ချိုင်းနားစစ်ရေးပြအခမ်းအနားသို့ ၆၆ နှစ်အတွင်း မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင်တဦး ပထမဆုံးတက်ရောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Sept 6 ။ တိဘက်အရေး ရှေ့ရှုသော အဖွဲ့အစည်း ၁၄၇ ခုနှင့် နိုင်ငံတကာ တိဘက်ကွန်ရက် အဖွဲ့ဝင်များပါဝင်သော ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့တရပ်က တိဘက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်သူများ၊ ယဉ်ကျေးမှု အကျိုးဆောင်များနှင့် ရပ်ရွာအစုအဖွဲ့ ခေါင်းဆောင်များကို ချိုင်းနား၏ လွန်လွန်ကျူးကျူး ဖိနှိပ်မှုများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတ်ချကြောင်း Phayul သတင်းဌာနက ဖော်ပြပါတယ်။

ဂျက်ဖရီအက်ပ်စတိန်းအမှု စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အစိုးရဖိုင်များအားလုံးကို ထုတ်ပြန်ရန် ပါတီနှစ်ရပ်၏ အားထုတ်မှုသည် "ဒီမိုကရက်လှည့်ကွက်" ဟု ထရမ့်က ပြောလိုက်ပြီးနောက် အောက်လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ မိုက်ဂျွန်ဆင်က အမေရိကသမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ကို "ထရမ့်ဟာ FBI သတင်းပေးအဖြစ် ဆယ်စုနှစ်များစွာ လုပ်ခဲ့တယ်။ အက်ပ်စတိန်းက ထရမ့်ရဲ့ Mar-A-Lago အပန်းဖြေစခန်းနဲ့ အဆက်အစပ်ရှိတဲ့အချိန်တုန်းကပေါ့" ဟု ကာကွယ်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Sept 5 ။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဂျပန်ကို အောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ အထိမ်းအမှတ် စစ်ရေးပြ အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာလ ၃ ရက်နေ့က ချိုင်းနား နိုင်ငံမှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးထုတ် စစ်လက်နက် ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ထုတ်ပြသွားခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ချိုင်းနား နိုင်ငံဟာ ရေတပ် အင်အားကိုလည်း တိုးချဲ့နေပြီး ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အဆိုအရ ဗြိတိန် တော်ဝင်ရေတပ် အင်အားနဲ့ ညီမျှတဲ့ ရေတပ်တစ်ခုကို ၄ နှစ် တစ်ကြိမ် တည်ဆောက် နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အခုအခါမှာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးဆုံး ရေကြောင်း တပ်ဖွဲ့ကြီးကို ပိုင်ဆိုင်နေပြီလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဘဏ္ဍာရေးစနစ်ထဲ ဝင်ရောက်ခွင့်မရအောင် အရေးယူဒဏ်ခတ်ခံထားရတဲ့ မြန်မာစစ်ကော်မရှင်က ချိုင်းနား၊ ရုရှားတို့နဲ့ ပေါင်းပြီး သီးခြား "ဘဏ္ဍာရေးဂေဟစနစ်" တစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ကြိုးစားနေပါတယ်။

Sept 4 ။ အီတာလျံ ဖက်ရှင် ဒီဇိုင်းဆရာနဲ့ ဘီလျံကြွယ် သူဌေးကြီး ဂျော်ဂျီယို အာမာနီ အသက် ၉၁ နှစ် အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

လူမှုမီဒီယာကွန်ရက် Facebook မှာ အဓိကအစိုးရရုံးတွေက တာဝန်ရှိသူတွေ အယောင်ဆောင်ထားတဲ့ ကြော်ငြာတွေ၊ အကောင့်တွေ၊ ပရိုဖိုင်တွေနဲ့ စီးပွားရေးစာမျက်နှာတွေအပေါ် လိမ်လည်မှုတိုက်ဖျက်ရေး အစီအမံတွေ ဆောင်ရွက်ဖို့ Meta ကို အမိန့်ပေးထားတယ်လို့ အစိုးရဝန်ကြီးတယောက်က ပြောပါတယ်။

ချိုင်းနားလျှပ်စစ်ကားကုမ္ပဏီ BYD ဟာ ၃ နှစ်ခွဲကာလအတွင်း ၃ လပတ် အမြတ်ငွေ ပထမဆုံး အကြိမ် ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။

Sept 3 ။ အမေရိက သမ္မတက ချိုင်းနား၊ ရုရှားနဲ့ မြောက်ကိုရီးယား ခေါင်းဆောင်တွေ ပူးပေါင်းပြီး အမေရိက အကျိုးယုတ်ဖို့ ကြံစည်နေကြတယ်လို့ စွပ်စွဲလိုက်ပါတယ်။ ဒေါ်နယ်ထရမ့်က ရှီကျင့်ဖျင်၊ ဗလာဒီမီယာ ပူတင်နဲ့ ကင်ဂျုံအွန်းတို့ ၃ ယောက် လူရှေ့သူရှေ့မှာ ပထမဆုံးအကြိမ် တန်းစီလမ်းလျှောက်ပြီး ညီညွတ်မှုကို ပြသခဲ့ကြပြီး နောက်မှာ အခုလို ပြောကြားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံ၊ ခါခိဗ်မြို့မှာရှိတဲ့ ကလေးတွေဟာ ရုရှားရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေကနေ ကာကွယ်ဖို့ မြေအောက် ၃ ထပ်မှာတည်ဆောက်ထားတဲ့ မြေအောက်ကျောင်းမှာ စက်တင်ဘာ ၁ ရက်က စာသင်နှစ်သစ်ကို စတင်ခဲ့ပါတယ်။ မြို့တော်ဝန် အီဟိုးတယ်ရယ်ခက်ဗ်က အခုနှစ်မှာ ကလေး ၁၇,၀၀၀ လောက် လူကိုယ်တိုင် အတန်းတက်မယ်လို့ ပြောပါတယ်။

Sept 2 ။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၈၀ ပြည့် အမျိုးသားနေ့ အထိမ်းအမှတ် ဟနွိုင်းမြို့မှာ စစ်ရေးပြ အခမ်းအနားကို ကျင်းပသွားပါတယ်။

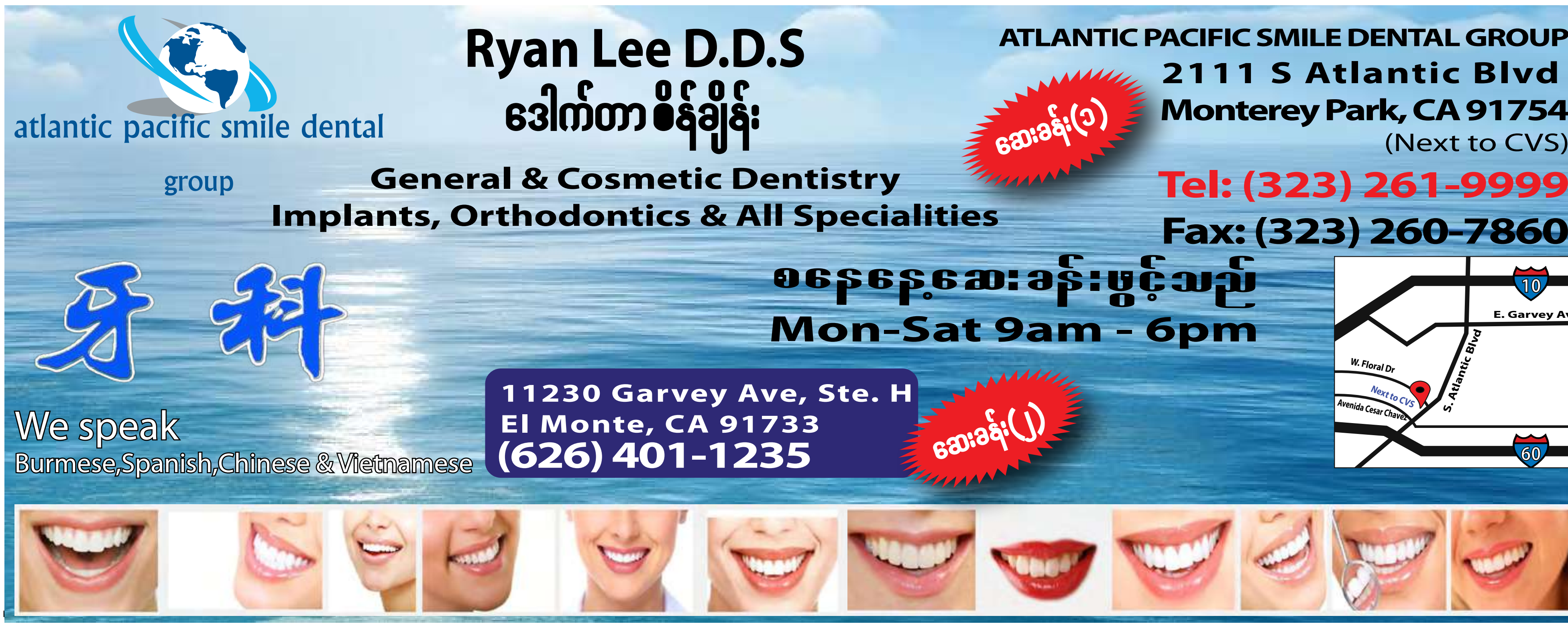
ချိုင်းနားနဲ့ အမြဲအတူရှိခဲ့သလို အခုအခါမှာလည်း ဆက်အတူရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမာပူတင်က မြို့တော်ပေကျင်းမှာ ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီကျင့်ဖျင်နဲ့ တွေ့ဆုံချိန်မှာ ပြောပါတယ်။

Sept 1 ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံက ရှန်ဟိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့(SCO) ထိပ်သီး အစည်းအဝေးကို ရောက်ရှိနေတဲ့ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က ချိုင်းနား သမ္မတ၊ အိန္ဒိယ ဝန်ကြီးချုပ်တို့နဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့ရက်တွေမှာ သီးခြားစီ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

ချိုင်းနား "နဂါး" နဲ့ အိန္ဒိယ "ဆင်" တို့ဟာ ဖွံ့ဖြိုးရေးမိတ်ဖက်တွေသာ ဖြစ်ပြီး ပြိုင်ဘက်တွေ မဟုတ်ဘူးလို့ ချိုင်းနားသမ္မတ ရှီချင့်ဖျင်နဲ့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နာရန်ဒြာမိုဒီတို့ သဘောတူညီခဲ့ကြပါတယ်။

Aug 31 ။ ယီမင်နိုင်ငံက ဟူသီအုပ်စိုးတဲ့ အစိုးရရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်နဲ့ တခြားဝန်ကြီး အများအပြားဟာ မြို့တော်ဆာနာကို အစ္စရေးရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုအတွင်း သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ ဟူသီ ထိပ်သီးနိုင်ငံရေးကောင်စီရဲ့ အကြီးအကဲကပြောပါတယ်။

သွင်းကုန်ခွန်တိုးမြှင့်တဲ့ သမ္မတထရမ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေက တရားမဝင်ဘူးလို့ အမေရိကအယူခံတရား ရုံးတခုက ဩဂုတ် ၂၉ ရက်မှာ ၇-၄ မဲနဲ့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။


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

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

GOOD KHIN GEMS
GKG
LLC
Khin Goodkin, GIA GG, AJP, RGA, CMA (NAJA),
Certified Master Appraiser from NAJA (National Association of Jewelry Appraisers)
Good Khin Gems, LLC. 1400 Wantagh Avenue - Suite 103 Wantagh, NY 11793
(516) 308-4787 www.gkg-llc.com info@gkg-llc.com

RE/MAX
Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
Re/Max Platinum Awards
2024
2022 2023
2021 2020
2019 2018
RE/MAX HALL OF FAME
Re/Max Hall of Fame
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Call Sandar West!
Your 22+ Years'
Real Estate Veteran
RE/MAX
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
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

" Know Your Rights in Today's Climate" ဟောပြောပွဲ

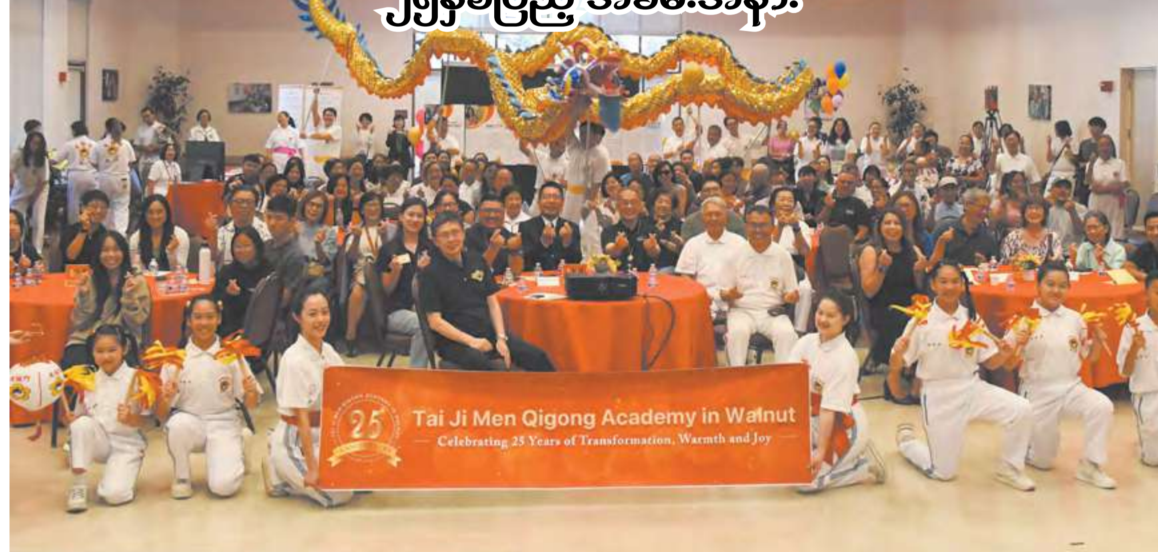
San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community က ဦးစီးပြီး CAIR (Council on American-Islamic Relations) ၏ပါဝင်မှုဖြင့် " Know Your Rights in Today's Climate" ဟောပြောပွဲကို ဩဂုတ်၃၁၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့ရာ CAIR ၏ San Francisco Bay Area ရုံး ၏ Civil Rights Managing Attorney ဖြစ်သော Jeffrey Wang က ဟောပြောခဲ့ပြီး Kenneth Wong က မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပေးခဲ့သည်။ Civil Rights Managing Attorney ဖြစ်သူ Jeffrey Wang သည် BA (History) ကို Political Science, Law & Society minor ဘာသာတွဲများဖြင့် UC San Diego က အောင်မြင်ခဲ့ပြီး Santa Clara University School of Law က J.D. ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ အခမ်းအနားသို့ လူ၆၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

Know Your Rights ဆိုသည်မှာ ICE က အိမ်သို့တံခါးခေါက်လျှင် အိမ်တံခါးကို ဖွင့်ပေးဖို့မလိုဘဲ အရင်ဆုံး တရားသူကြီးလက်မှတ်ပါသော warrant ကိုတောင်းကြည့်ရန်၊ ထို warrant က နေ့စွဲရော၊ လက်မှတ်ပါ မှန်ကန်ပြည့်စုံပါမှ တံခါးဖွင့်ရန်၊ မေးမြန်းသည်များကို မဖြေဘဲ တိတ်ဆိတ်နေခွင့် သင့်မှာရှိပြီး ICE က လက်မှတ်ထိုးခိုင်းသောစာရွက်စာတမ်းများကို သင်၏ဥပဒေအကျိုးဆောင်မပါဘဲ မထိုးဘဲနေခွင့်ရှိကြောင်းနှင့် စာရွက်စာတမ်းကို ဘာသာပြန်တောင်းဆိုခွင့် သင့်မှာရှိကြောင်း စသဖြင့် မိမိ၏အခွင့်ကို သိရှိစေရန် အခြားလူမျိုးကွန်မြူနတီများက သမ္မတသစ်၏အုပ်ချုပ်ရေးကာလမတိုင်မီ ၂၀၂၄၊ နိုဝင်ဘာလကစပြီး ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

" ကျနော်တို့လဲ ကျနော်တို့ ကွန်မြူနတီကို အရင်းအမြစ်တွေ၊ သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို တတ်နိုင်သလောက် မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ အဆင်ပြေမလဲ မသိပေမယ့် အခက်အခဲအကျပ်အတည်းဖြစ်နေချိန်မှာ ကောက်ရိုးတမျှင်ပေါ့နော်။ ရှေ့ဆက်ပြီးလဲ တတတ်နိုင်သလောက် ဆက်လုပ်သွားပါမယ်" ဟု OMC Board of Driector ၏ Chairman ကိုချိုဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

**(ယခုလက်ရှိကာလတွင် လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်နေသည်မှာ ICE များသည် အိမ်စီးကားများထဲမှ ထွက်လာကာ အချိန်စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာ လူအများကို အစစ်အဆေးမရှိ၊ အဖမ်းခံရသောသူများက မေးခွန်းမေးချိန်၊ စကားပြောချိန်ပင် မရဘဲ ဝရုန်းသုံးကားဖမ်းဆီးနေသဖြင့် (အမေရိကနိုင်ငံသားမဟုတ်သူများသည်) ICE များ လာအဖမ်းများသောနေရာများကို ရှောင်ကြရန်နှင့် နိုင်ငံသားများသည် passport cards များ၊ ဖုန်းထဲတွင် passport ဓာတ်ပုံများကို ရိုက်ထည့်ထားရန်တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။ Real ID ပြရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။)

Tai Ji Men Qigong Academy တည်ထောင်ခြင်း ၂၅နှစ်ပြည့် အခမ်းအနား



Walnut, California - Tai Ji Men Qigong Academy တည်ထောင်ခြင်း ၂၅နှစ်ပြည့် အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ၆၊ ၂၀၂၅ က Walnut Senior Center တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ California State Senator Bob Archuleta; representatives of California State Assemblymembers Blanca E. Rubio and Lisa Calderon; Walnut City Councilmembers Dr. Allen Wu and Kaylee May Law; Diamond Bar Mayor Dr. Chia Yu Teng; Mt. San Antonio College President Dr. Martha Garcia; Mary Ng from the Chinese American Association of Walnut; and Victor Hung, President of the Liok-Kui Foundation တို့ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ Tai Ji Men Qigong Academy တည်ထောင်သူ Dr. Hong, Tao-Tze ၏သဝဏ်လွှာတွင် "ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီက နည်းနည်းပိုပြုံးမယ်၊ နည်းနည်းပိုပြီးကျေးဇူးတရားတွေကို သိတတ်လာပြီး မိသားစုတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ကွန်မြူနတီတခုလုံးစီကို မေတ္တာနဲ့နွေးထွေးမှုတွေ စိမ့်ဝင်နေမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်အတွက်မကဘဲ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအားလုံးအတွက် နွေးထွေးပြီးပါဝါရှိတဲ့စွမ်းအင်တွေကိုပေးတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်ကို ဆွဲဆောင်ဖို့သော့ချက်ပါပဲ" ဟု ရေးသားထားသည်။ Tai Ji Men Qigong Academy သည် မိမိကိုယ်မိမိ ပျိုးထောင်ခြင်း (ပညာရေး၊ စာရိတ္တပိုင်းကောင်းမွန်ရန်စည်းကမ်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတဖြစ်အောင်နေထိုင်ခြင်းများစသဖြင့်)၊ ကိုယ်ခံပညာနှင့် Qigong လေ့ကျင့်လိုသူများအတွက် တည်ထောင်ထားသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။

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။

ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ကုဏ္ဍဓ ပျံလွန်တော်မူခြင်း အထိမ်းအမှတ် ကုသိုလ်ပြုပွဲတော

အမေရိကန်-မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းနှင့် နယူးယောက် လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၊ နယူးဂျာစီ ပြည်နယ် လောကချမ်းသာစေတီတော်နှင့် မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်းရိပ်သာကျောင်း၊ ဘော်စတွန်မြို့ မဟာ သတိပဋ္ဌာန်းကျောင်းများ၏ ဦးစီးပဓာနနာယက ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ကုဏ္ဍဓ ပျံလွန်တော်မူခြင်း အထိမ်းအမှတ် ကုသိုလ်ပြုပွဲတော်ကို စက်တင်ဘာ၆၊ ၂၀၂၅က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၂၅ပါးက တရားချီး မြှင့်ကာ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ကြသည်။

ကြွရောက်လာသောကုသိုလ်ရှင်များက သံဃာတော်များကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခြင်း၊ ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်း ခြင်း ကုသိုလ်များပြုခဲ့ကြပြီး ဧည့်ပရိသတ်များကို နေ့လယ်စာ ထမင်း၊ ဟင်း အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ ပွဲတော် အလှူရှင်မှာ ကျေးဇူးရှင်မိဘများဖြစ်သော ဦးခင်မောင်ဇော်+ဒေါ်ပွင့်ဦးကြိုင်တို့အား အမှူးထား၍ သမီး Joan & Faruk ၊ မြေး Lauren, Randy တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

NYC, မြေဖင်းတောရဓမ္မရိပ်သာ အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲ

New Yok မြို့၊ မြေဖင်းတောရဓမ္မရိပ်သာကျောင်းတိုက်၏ အသံမစဲပဋ္ဌာန်းပွဲကို စက်တင်ဘာ၂၆၊ ၂၇၊ ၂၈များတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ပြည်နယ်အသီးသီးမှ သံဃာ၁၂ပါးက နေ့ညမပြတ်ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခဲ့ကြ သည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်စန္ဒော

တောင်ပုလုကျောင်းဆရာတော်အရှင်ဦးဝိမလ အား နေ့ဆွမ်း၊ သင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများ ဆက်ကပ်

San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community ၏ သီရိရတနာစုပေါင်းဝတ်ရွတ် အသင်း၏ မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားရှိမြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများသို့ လစဉ် လစဉ် နောက်ဆုံးပတ်တနင်္ဂနွေ ဆွမ်းကပ်ကုသိုလ်ကို ဩဂုတ်၁၀၊ ၂၀၂၅တွင် Boulder Creek ရှိ တောင်ပုလု ကျောင်းတိုက်ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဦးဝိမလ အား နေ့ဆွမ်း၊ သင်္ကန်းနှင့် နဝကမ္မများ ဆက်ကပ် လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- OMC

Indianapolis, IN ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

Indianapolis, Indiana ရှိ အရှင်ကုဏ္ဍလ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲကို ၂၀၂၅၊ ဩဂုတ်၁၁က ကျင်းပရာ ကုသိုလ်ရှင်များက ဈေးဆိုင်ခန်း၂၀ခန်းဖွင့်လှစ်ကာ ရောင်းချခဲ့ပြီး လူတစ်ရာကျော်လာရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်းတိုက်သည် Indianapolis နှင့်အနီးဝန်းကျင်တွေနေထိုင်ကြသော မြန်မာ၊ ရခိုင် နှင့် တိုင်းရင်းသားမိသားစုများအတွက် ရိုးရာပွဲတော်များကျင်းပပေးခြင်း၊ ကလေးများအတွက် မြန်မာဘာသာသင်ပေးခြင်း၊ ရခိုင်ရိုးရာဓလေ့များကျင်းပခြင်းများအပြင် အသစ်ပြောင်းရွှေ့လာသူများ အတွက် လူငယ်များကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်အဆက်အသွယ်ကူညီပေးခြင်းများကိုပါ မေတ္တာဖြ င့်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။ စက်တင်ဘာ၇၊ ၂၀၂၅၊ ညနေ၇နာရီတွင် စုပေါင်းပဋ္ဌာန်းရွတ်ကာ မြန်မာ ပြည်နှင့်ရခိုင်ဒေသရှိပြည်သူများအတွက် ဘေးကင်းရန် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခဲ့သည်၊

ဓာတ်ပုံ- ဥတ္တမဝိဟာရကျောင်း။

"ထူးထွေဆန်းပြား ရခိုင်-ဗမာ တိုင်းရင်းသားများ၏ စကားလုံးတွဲ အကွဲများ" ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဟောပြောပွဲ

New York မြို့ရှိ က ပီတိဂေဟာ လူကြီးမိဘများအတွက် ဗဟုသုတဟောပြောပွဲအစီအစဉ်အဖြစ် "ထူးထွေဆန်းပြား ရခိုင်-ဗမာ တိုင်းရင်းသားများ၏ စကားလုံးတွဲ အကွဲများ" ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဟောပြောပွဲ ကို ဆရာမ စောရက်ခိုင် (စစ်တွေ) (ခေါ်)ဒေါ်ခင်စောတင့် က စက်တင်ဘာ၂၆၊ ၂၀၂၅တွင် ပီတိဂေဟာသို့ လာ ရောက်ဟောပြောခဲ့သည်။ နှုတ်ခွန်းဆက်စကားကို ပီတိဂေဟာ ဒါရိုက်တာဦးအောင်နိုင်ကပြောကြားပြီး ဟောပြောသူ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းကို ဦးဆွေအောင်က ဖတ်ကြားခဲ့သည်။

ဆရာမ စောရက်ခိုင် (စစ်တွေ) သည် စစ်တွေဇာတိဖြစ်ပြီး ၁၉၇၁တွင် ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရကာ ၁၉၇၂မှ၁၉၈၈ထိ အထက(၄)စစ်တွေတွင် အထက်တန်းပြဆရာမအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ စောရက်ခိုင် (စစ်တွေ) ကလောင်ဖြင့် ကဗျာ၊ သမိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုဆောင်းပါးများရေးသားခဲ့ကာ အခြားဆောင်းပါးများကို ရိုးလှသံနှာ(စစ်တွေ)၊ ရခိုင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး အမည်များဖြင့်ရေးသားခဲ့သည်။ ဟောပြောပွဲကို ပီတိလူကြီး ပရိသတ်၃၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး အမေးအဖြေအစီအစဉ်လဲ ပါဝင်ခဲ့ရာ အောင်မြင်သောအခမ်းအနား တခုဖြစ်ခဲ့သည်။ ဟောပြောပွဲအပြီးတွင် ဦးအောင်နိုင်က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားပြီးအမှတ်တရ လက်ဆောင်ပေးအပ်သည်။ ဓာတ်ပုံ- ပီတိ

Bethlehem, PA ဆရာတော် အရှင်ဇဝန (တစ်မိုက်သာ) မွေးနေ့မင်္ဂလာပွဲ

Bethlehem, Pennsylvania တွင် တည်ရှိသော သစ္စာနန္ဒ ဓမ္မစင်တာကျောင်းတိုက်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇဝန (တစ်မိုက်သာ) ၏ သက်တော်(၃၇)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မင်္ဂလာပွဲ နှင့် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲကုသိုလ်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ၁၃၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်က ကျင်းပခဲ့ရာ Baltimore, Marylamd ရှိ ဝေဇယန္တာကျောင်း ဆရာတော်ကြီး နှင့်အတူ လက်ထောက် ဘုန်းကြီး ဦးသုဇန၊ အရှင်ကေလာသဝိဟာရသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း ဆရာတော် ဦးကုသလ နှင့်အတူ ဦးသုမန၊ ရတနာအောင်ကျောင်း ဆရာတော် ဦးကုဏ္ဍဓ နှင့်အတူ ဦးကုဏ္ဍာစာရ၊ ဦးဥတ္တမ၊ ပြင်ဦးလွင် ဖား အောက်တောရကျောင်းမှ ဆရာကြီး ဒေါ်နန္ဒမေဓါဝီ တို့ ကြွရောက်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။

မွေးနေ့ရှင် အရှင်ဇဝန(တစ်မိုက်သာ) က ပင့်သံဃာတော်များနှင့် သီလရှင်ဆရာလေးအား နဝကမ္မ $ 100 စီ နှင့် ဓမ္မပူဇာ $100၊ ခရီးစရိတ် Gas ဖိုး ($300) စုစုပေါင်း ($1300) လှူဒါန်းခဲ့ပြီး သက်ကြီးပူဇော် ပွဲတွင် အကန်တော့ခံယ်ဘိုးဘွား ၅၀ကို တဦးလျှင် $50 စီနှင့် အားဆေးများလှူဒါန်းခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာ သော ဧည့်ပရိသတ်များအတွက် မွေးနေ့ရှင်ဆရာတော်ဇဝန(တစ်မိုက်သာ)က $1000 အကုန်အကျခံ ကာ ရွှေမိုး၊ ငွေမိုးများ ကျဲပေးခဲ့ပြီး ဉာဏ်တော်အမြင့်၁ပေရှိ ဘုရားဆင်းတုတော် ၃ဆူ နှင့် $100 တန်မဲ တစ်မဲ၊ $ 50 တန်မဲတစ် မဲ တို့ကို မွေးနေ့ပွဲကြွရောက်လာသံဃာတော်များနှင့်ဧည့်ပရိတ်သတ်တစ်ရာ ကျော်အား စာရေးတံမဲဖေါက် လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

မွေးနေ့ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် သစ္စာနန္ဒ ဓမ္မစင်တာကျောင်းတိုက် ကုသိုလ်ရှင်များနှင့် SNDC မိသားစု များက စုပေါင်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။

Rangoon California

BURMESE FOOD HOUSE

Women-Owned Restaurant

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

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

626 522-1445

XFinitiCPA

XFinitiCPA Your Path to Financial Success

Tax Preparation
Financial & Advisory Services

မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

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

OUR TOP SERVICES ACROSS ALL 50 STATES

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

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

B G COLLISION REPAIR
AZUSA COLLISION REPAIR

AUTO COLLISION REPAIR

မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကိုအကောင်းဆုံး၊ဈေးသက်သာဆုံးနှင့်အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင်ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ Repairs or insurance နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အ လက်များရှိပါကယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့်ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။

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

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

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

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEY DENTAL GROUP

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

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

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

OPEN Saturday

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

We LOVE to See You Smile!

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

168 S. San Gabriel Blvd. Ste # B
San Gabriel, CA 91776, USA

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

28 Years of Excellent Services

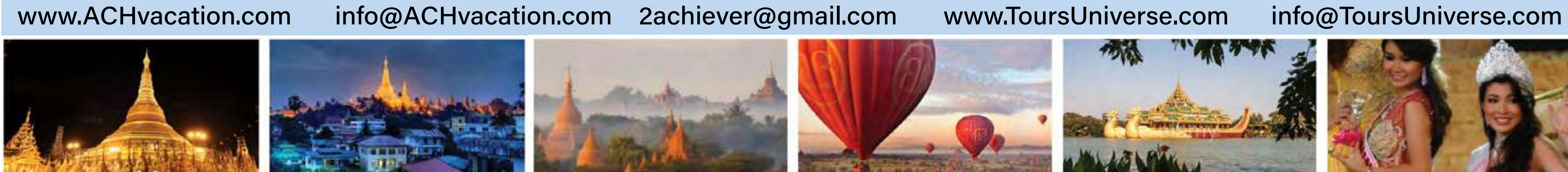
အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

- အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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



Introducing Phoo Myat Thiri Mon, a dynamic 23-year-old student at Skyline College, California, embracing new horizons. Phoo Myat is a proud advocate for her Burmese heritage, recently honoring it with grace at Miss Bay Area Myanmar 2025. Her curiosity drives her to continuous learning, from studying German with polyglot aspirations, to finding empathy in every book she reads. A true artist at heart, she also conveys her deepest feelings through the expressive melodies of her violin.

1. What were your challenges in your student life in the US and how you overcame them?

My experience as an international student in the US involved navigating both academic and cultural adjustments. Initially, I encountered challenges such as language barriers, adapting to new lifestyles and food cultures , managing independence without family support and navigating unfamiliar systems like healthcare. But regular communication with my family back have helped me bridge the emotional distance, while campus resources and student organizations provided practical support. These experiences strengthened my resilience, cross-cultural communication skills, ability to build relationship in diverse settings.

2. Your violin performances at OMC community events are much loved. What are your favorite pieces to play and what emotions or feelings do you experience while playing?

Playing the violin at OMC events is one of my greatest joys. It's a profound way to honor my cultural heritage and strengthen community bonds. As someone deeply attuned to emotion, I'm particularly drawn to soulful,melancholic pieces that transforms ache into catharsis. On challenging days, the violin allows me to express what words cannot. So, today the instrument serves as both my voice and my heart. My journey began at BEHS (2) Latha, where I benefited from structured classroom instruction and dedicated teachers. Beyond formal training, I cultivated discipline through independent practice and supplemented my learning with online resources like YouTube, embracing a self-directed approach to mastery.

3. What would you want like to share good things about Skyline College? Please share your student life in Skyline College.

Attending Skyline College was transformative. The campus fosters exceptional inclusivity, particularly for Burmese students. So, I immediately connected with the vibrant Burmese community and joined the Myanmar Student Union (MSU), which became a cornerstone of my experience. Through the MSU, I accessed scholarship guidance, peer mentorship programs, and cultural events that preserved our heritage while easing my transition. This supportive ecosystem combined with dedicated professors and academic resources empowered me to thrive academically and lead initiatives that uplifted fellow students.

4. How do you perceive the Burmese traditional New Year festival, 'Thingyan,' and One Myanmar Community activities in the Bay Area?

Thingyan, the Burmese New Year Festival, is a vibrant celebration of renewal, unity, and joy. As someone who deeply values Burmese literature, traditional costumes, and cultural heritage, preserving these traditions for future generations is not just a duty, it's a personal passion. To me, Thingyan is more than a festival, it's a joyful, nostalgic, and adaptive celebration that strengthens our Burmese identity. In the Bay Area, OMC plays a crucial role in this effort by organizing Thingyan events, charity drives, and youth programs. Their work creates a lifeline for Burmese expatriates and younger generations to stay connected to their roots while fostering cross-cultural understanding. Seeing our traditions thrive overseas fills me with pride and hope, and it is a proof that our heritage can both endure and evolve.

5. What are your future goals?

My primary goals focus on continuous self-improvement and serving my community. As someone committed to lifelong learning, I've established both short-term and long-term objectives, with my ultimate aspiration being to become a professional nurse. I believe nursing is a profoundly noble profession that rooted in compassion, where holding a patient's hand during their most vulnerable moments can make all the difference. My passion lies in helping underserved populations, particularly in remote areas of Myanmar, by providing medical care and sharing vital health knowledge to empower communities. Through this work, I aim to bridge healthcare gaps and create meaningful, lasting impact.

6. Who are your role models?

While I draw inspiration from many people, my parents have been my greatest role models. They instilled in me the values of kindness, perseverance, and leading with love.

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

I believe I can contribute to the Burmese community in the SF Bay Area by supporting cultural events like Thingyan, Tazaungdaing, Thadingyut and helping preserve our heritage through language and literature. I'm especially passionate about teaching Burmese to younger generations born here, ensuring they stay connected to their roots. Additionally, I'd love to bridge generational gaps by promoting digital literacy and creating opportunities for cultural exchange. By empowering youth with language skills and a strong sense of identity, we can keep our traditions alive while fostering unity within the community.

8. What message would you like to share with your fellow Burmese American students living in the U.S.

Though I'm a new comer, there is something I wanna share. I would encourage my fellow students to take the opportunities to pursue their dreams while staying connected and rooted in where they come from, their values, and community. It's also important to listen to their heart and also dun forget to take time for themselves and to spend time together with the people whom they love cuz life is too short. We should value not only our precious time but also cherish youth. Those are the things that we can never get back. Last but not least I want them to follow their dreams no matter how hard it is cuz Life is not simple like we think. There are sometimes that we have to go through and obstacles. But, I believe they'll strengthen you, mature you, and build the confidence you need to keep going. So no matter how hard it gets, keep moving forward. We're all in this together, and I believe in every single one of you.

Phoo Myat Thiri Mon

ထရမ့်အစိုးရ၏မူဝါဒသစ်များနှင့် Medi-Cal ဆိုင်ရာသိမှတ်ဖွယ်ရာများ

Politics

By SweSwe Aye

သမ္မတထရမ့်အစိုးရသစ်လက်ထက်တွင် ဖယ်ဒရယ်ကပြောင်းလဲလိုက်သော မူဝါဒသစ်များ၊ အတည်ပြုလိုက်သောဥပဒေသစ်များကြောင့် Medicaid ဆိုင်ရာမူဝါဒများသည် ၂၀၂၆ နှင့် ၂၀၂၇ ခုနှစ်များမှစတင်ပြောင်းလဲမည်ဖြစ်ရာ California အတွက် Medi-Cal အပြောင်းအလဲနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆွေးနွေးပွဲကို American Community Media က စက်တင်ဘာ ၁၁၊ ၂၀၂၅ တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Tyler Sadwith, State Medicaid Director, DHCS နှင့် Yingjia Huang, Deputy Director for Health Care Benefits & Eligibility, DHCS တို့ တက်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ဖက်ဒရယ်မူဝါဒများနှင့် ပြည်နယ်ဘတ်ဂျက် ပြောင်းလဲမှု

ပြောင်းလဲမှုကြောင့် California ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု Medi-Cal သည် ၂၀၂၆ မှ ၂၀၂၈ ထိ အပြောင်းအလဲများရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ Medi-Cal သည် ပြည်နယ်၏ ၃ ပုံ ၁ ပုံသောလူဦးရေဖြစ်သည့် ၁၄ သန်း ပမာဏခန့်သော Californians များအတွက် အားကိုးအားထားရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်သည်။ US တနိုင်ငံလုံးတွင်အကြီးဆုံး Medicaid ဖြစ်ပြီး ကလေးများ၊ သက်ကြီးများ၊ disabilities များ၊ ကိုယ်ဝန်သည်မိန်းမများ၊ ဝင်ငွေနည်းသူ Californians များအတွက် အသက်တမျှအရေးကြီးသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်ပြခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ဌာနတွင် ကုသမှုခံယူခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုများနှင့်ဆေးဝါးများ၊ ရက်ချိန်းများအတွက်အကြိုအပို့များအပါအဝင် အခြားသောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် နေထိုင်ရန်အိမ်အတွက်ပံ့ပိုးခြင်း၊ နေ့စဉ်ရှင်သန်နေထိုင်မှုအတွက် အကူအညီများကဲ့သို့သော လူအများအတွက်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်စပ်သော လိုအပ်ချက်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။

CalAIM Initiative နှင့် ဝန်ဆောင်မှု ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမှု

Department of Health Care Services သည် Federal မူဝါဒများနှင့် ပြည်နယ်ဘတ်ဂျက် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရှေ့ဆက်ပြောင်းလဲမည့် Medi-Cal ဆက်လက်ရရှိရန်အတွက် ကိုက်ညီရမည့်အချက်အလက်များကို Medi-Cal members များအားမျှဝေသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် DHCS သည် Medi-Cal က ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးနိုင်မည့် CalAIM initiative (California Advancing and Innovating Medi-Cal) ကို ပြောင်းလဲရန် ရေရှည်လုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်းကို Tyler Sadwith, State Medicaid Director, DHCS က ပြောကြားခဲ့သည်။

Medicaid Data များ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည် ဥပဒေမဲ့ဖြစ်

ဩဂုတ် ၁၂၊ ၂၀၂၅ တွင် ဖယ်ဒရယ်တရားသူကြီးများသည် United States Health and Human Services Agency က Medicaid data များအား Department of Homeland Security နှင့် ICE အရာရှိများအား နေထိုင်ခွင့်အချက်အလက်ရည်ရွယ်ချက်အတွက် မျှဝေခြင်းကို ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း Tyler Sadwith, State Medicaid Director, DHCS က ပြောကြားခဲ့သည်။ California ပြည်နယ်သည် multi-state lawsuit တရားစွဲခြင်းတွင်ပါဝင်ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး အရေးကြီးသောကာကွယ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ "ဥပဒေအရ California ဟာ Medi-Cal data တွေကို လစဉ် Federal Centers တွေကိုပေးရပါတယ်။ California ဟာ ဘယ်တော့မှ Federal Laws တွေရဲ့လိုအပ်ချက်အပြင်ကို ဒီအချက်တွေကို မမျှဝေပါဘူး" ဟု Sadwith က ရှင်းပြသည်။

လစဉ်ပေးပို့ရသော Medicaid program data များတွင် အမည်၊ လိပ်စာ၊ နေ့စွဲ၊ Medi-Cal identification number, social security number နှင့် နေထိုင်ခွင့်တို့ပါဝင်ပြီး CMS သည် ထိုအချက်များကို လုံခြုံစွာနှင့် လျှို့ဝှက်စွာထိန်းသိမ်းထားရပါသည်။ ထိုအချက်အလက်များကို Medicaid program အုပ်ချုပ်ရေးအတွက်သာသုံးရပြီး Medicaid data များကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည် ဥပဒေမဲ့ဖြစ်သည်။

The One Big Beautiful Bill အရ ၂၀၂၇ ခုနှစ်မှစပြီး Medi-Cal တွင် အပြောင်းအလဲများ

ဖယ်ဒရယ်ဥပဒေအသစ်များနှင့် ပြည်နယ်ဘတ်ဂျက်အကန့်အသတ်များကြောင့် Medi-Cal အပြောင်းအလဲများကို Tyler Sadwith ကဆက်လက်ပြောကြားရာ

❶ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေးများနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် (ကလေးမီးဖွားပြီး ကလေးအသက်တစ်နှစ်ပြည့်သည်ထိ(သို့)ကိုယ်ဝန်ပြီးဆုံးသည်ထိ) မည်သည့်နေထိုင်ခွင့်မျိုးမဆို full-scope Medi-Cal အပြည့် (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ သွားနှင့်ခံတွင်းကုသမှုအပြည့်အဝ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ prescription ဆေးဝါး၊ အခြားမရှိမဖြစ်ဝန်ဆောင်မှုများ)ကိုဆက်လက်ရရှိမည်။ ထိုသူများအတွက် ပြောင်းလဲမှု မရှိချေ။

❷ လောလောလတ်လတ် အတည်ပြုခဲ့သော HR1 (၁) The One Big Beautiful Bill အရ ၂၀၂၇ ခုနှစ်မှစပြီး Medi-Cal members များကို အဓိကသက်ရောက်မှုများ ရှိလာမည်ဖြစ်ရာ အဓိကအချက် အလုပ်ချိန်လိုအပ်မှုများ ရှိလာသည်။

❸ အသက် ၁၉ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်များသည် volunteer၊ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ် training မှာပါဝင်ခြင်းများ <u>တလလျှင် အနည်းဆုံးနာရီ ၈၀ ရှိမှသာ Medi-Cal ရဖို့ အကျုံးဝင်တော့မည်ဖြစ်သည်။</u> တလလျှင် အနည်းဆုံးနာရီ ၈၀ အလုပ်ချိန်ပြရန်(သို့မဟုတ်) လွန်ခဲ့သော ၆ လနှင့်အထက်မှာ တလဝင်ငွေအနည်းဆုံး $580 ကိုပြနိုင်ရမည်။ semester တခုစီမှာ အတန်းအနည်းငယ်စီယူခြင်းများ၊ volunteer အလုပ်များ၊ အလုပ် training များအတွက် တလနာရီ ၈၀ ပြနိုင်လဲ အကျုံးဝင်သည်။

❹ အသက် ၁၉ နှစ်အောက်၊ ၆၅ နှင့်အထက်၊ ကိုယ်ဝန်သည်များ၊ မွေးထားသောကလေးအသက် ၁ နှစ်ရှိသူများ၊ အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကလေးရှိသောမိဘများ၊ disables များ၊ ဆိုးရွားသောကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝေဒနာရှင်များ၊ ထောင်မှလွတ်လာပြီး ရက် ၉၀ အတွင်းရှိသူများ၊ American Indians နှင့် Alaska Natives များ၊ အသက် ၂၆ နှစ်အောက်မွေးစားလူငယ်များသည် ထိုအလုပ်လုပ်ချိန်တလနာရီ ၈၀ မလိုပေ။ Department of Healthcare Services သည် လိုအပ်သည့်အချက်အတိုင်းကို ကြည့်ပြီး စည်းမျဉ်းနှင့်ညီ၊ မညီစိစစ်ကာ Medi-Cal ဆက်ပြီး ရသင့်၊ မရသင့် ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။

Medi-Cal သည် ထိုစည်းမျဉ်းများမစတင်မီမှာ members များ နားလည်ပြီး လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များထပ်ပြီးပေးပို့ကာ လိုအပ်ချက်များအတွက် အရင်းအမြစ်များကိုလဲ ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဇန်နဝါရီ ၁၊ ၂၀၂၇ မှစပြီး ထိုစည်းမျဉ်းများနှင့် ညီ၊ မညီ ကြည့်ပြီး Medi-Cal ဆက်ပြီးရ၊ မရဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် Medi-Cal renewal ကို တနှစ်တခါ မဟုတ်တော့ပဲ တနှစ်နှစ်ခါ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

Copayments များ

အောက်တိုဘာ ၂၀၂၈ မှစပြီး အချို့သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် specialty care နှင့်အချို့သောစစ်ဆေးမှုများအတွက် copayments များ ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်ကုသမှုများ၊ ပုံမှန်အခြေခံဆေးစစ်ခြင်းများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးကုသခြင်းများ၊ ကလေးဆေးကုသခြင်း၊ စိတ်ရောဂါကုသမှု၊ မူးယစ်ဆေးစွဲကုသမှုတို့ အတွက် ခါတိုင်းလို အခမဲ့ဖြစ်ပြီး copayment မလိုချေ။ "California Department of Healthcare Services အနေနဲ့လွှတ်တော်ကခွင့်ပြုပြီး သမ္မတက လက်မှတ်ထိုးအတည်ပြုလိုက်တဲ့ ဖယ်ဒရယ်ဥပဒေကို ပြည်နယ်က အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာမှာ Medi-Cal members များ ထိခိုက်မှုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်တတ်နိုင်သမျှလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အတိုင်းအတာအများဆုံးထိ ကျနော်တို့လုပ်သွားပါမယ်" ဟု Tyler Sadwith က ပြောကြားခဲ့သည်။ Medi-Cal အပြောင်းအလဲအတွက် အပြောင်းအလဲမပြုလုပ်မီ ရက် ၉၀ မတိုင်မီ နို့တစ်စာပို့မည်ဖြစ်သည်။

ပြည်နယ်ဘတ်ဂျက်၏ သက်ရောက်မှုများ

ပြည်နယ်ဘတ်ဂျက်၏သက်ရောက်မှုများကို Yingjia Huang, Deputy Director for Health Care Benefits & Eligibility, DHCS က ဆက်လက်ဆွေးနွေးရာ Medi-Cal members အများစုအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအများစုဖြစ်သော ဆရာဝန်ပြခြင်း၊ ပုံမှန်ဆေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်း၊ ဆေးဖိုးဝါးခ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှု၊ မူးယစ်ဆေးစွဲကုသခြင်းများ၊ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ၊ နာတာရှည်ကုသမှုများ၊ ဆေးခန်းအကြိုအပို့ဝန်ဆောင်မှုများ၊ သွားကျန်းမာရေး၊ မျက်လုံးကုသမှုများအတွက် ဆက်ပြီးလုံလောက်စွာကုသနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် Medi-Cal members များအတွက် ၆ လတာအတွက် အိမ်ငှားခကူပေးမည့် Transitional Rent ကို CalAIM ၏အောက်တွင်ထည့်ကာ ဇူလိုင် ၂၀၂၅ မှ စတင်ခဲ့ကြောင်းကို ပြောကြားခဲ့သည်။

အကျုံးဝင်သော Medi-Cal members များအတွက် Medi-Cal Health Plans ၂၀၂၆၊ ဇန်နဝါရီ မှစပြီး ပံပိုးမည်ဖြစ်ရာ Medi-Cal နှစ်စဉ်ပြန်လည်လျှောက်ထားရန်အတွက် အိမ်သို့စာတိုက်မှရောက်ရှိလာသော စာအိတ်အဝါ သည် အရေးကြီးပြီး Medi-Cal ဖြတ်မည်ဆိုသော ကောလဟာလများကို မယုံကြရန် သတိပေးခဲ့သည်။ ၂၀၂၇၊ ဇန်နဝါရီလတွင်တော့ ဖယ်ဒရယ်ဥပဒေပြောင်းလဲမှုကြောင့် Tyler Sadwith အထက်တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သလို လိုအပ်ချက်အသစ်များဖြင့် တနှစ်လျှင် နှစ်ခါ Medi-Cal ဆက်ရရန်လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်စိစစ်မည်ဖြစ်သည်။

နေထိုင်ခွင့် အထောက်အထားမဲ့သူများအတွက်

ဇန်နဝါရီ ၁၊ ၂၀၂၆ မှစပြီး နေထိုင်ခွင့်မရှိသူများ Medi-Cal လျှောက်ထားခွင့်အပြောင်းအလဲများရှိလာရာ အသက် ၁၉ နှစ်အောက်နှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် နေထိုင်ခွင့်မရှိသော်လဲ အသစ်လျှောက်ထားခွင့်ရှိသည်။ <u>နေထိုင်ခွင့်မဲ့ အသက် ၁၉ နှစ်အထက်များအတွက် အသစ်လျှောက်ထားခြင်းများကို ရပ်ဆိုင်းထားမည်ဖြစ်သည်။</u> ဇန်နဝါရီ ၁၊ ၂၀၂၆ မတိုင်မီ Medi-Cal member အဖြစ်ရှိနေသော နေထိုင်ခွင့်မဲ့ အသက် ၁၉ နှစ်အထက်များသည် Medi-Cal member အဖြစ် ဆက်လက်ရှိနေဦးမည်ဖြစ်ပြီး ဇန်နဝါရီ ၁၊ ၂၀၂၆ နောက်ပိုင်း အထောက်အထားမဲ့သူ အသက် ၁၉ နှစ်အထက်များသည် ကန့်သတ်/အရေးပေါ် Medi-Cal ကို ရနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်သည်ဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ မီးဖွားချိန်နှင့် ကလေးအသက်တစ်နှစ်ထိ အပြည့်အဝ Medi-Cal ကိုရမည်ဖြစ်သည်။

ဇူလိုင် ၁၊ ၂၀၂၆ မှစပြီး အသက် ၁၉ နှင့်အထက် နေထိုင်ခွင့်မရှိသူများသည် သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကို ရရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော် အရေးပေါ် Medi-Cal ရှိပါက သွားအလွန်နာကျင်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်းများအတွက် သွားဆရာဝန်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် အရေးပေါ်ကုသမှုခံယူခွင့်တော့ရှိသည်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ပါက သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ကလေးအသက်တနှစ်ထိ ဆက်ရပါမည်။ အသက် ၁၉ အောက် နေထိုင်ခွင့်အထောက်အထားမဲ့သူများ သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆက်ပြီးရပါမည်။)

လစဉ် Premiums ကြေးများ

<u>ဇူလိုင် ၁၊ ၂၀၂၇ မှစပြီး အသက် ၁၉ မှ ၅၉ နှစ်ရှိ နေထိုင်ခွင့်အထောက်အထားမဲ့သူများနှင့် federal Medicaid အတွက် အကျုံးမဝင်သော နေထိုင်ခွင့်ရှိသူများသည် လစဉ် premiums ကြေး $30 သွင်းရမည်ဖြစ်သည်။</u> ဇူလိုင် ၁၊ ၂၀၂၇ မှစပြီး နေထိုင်ခွင့်သည် လစဉ် premiums ကြေးသွင်းရန်သက်ရောက်မှုရှိလာသည်။ (၁၉ နှစ်အောက်ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်သည်များ၊ အသက် ၆၀ နှင့်အထက်များ ထို premiums ကြေးသွင်းစရာမလိုပါ။) ထို premiums ကြေးသည် ပုံမှန်ဆရာဝန်ပြခြင်း၊ ဆေးဖိုး၊ ဆေးရုံတက်ကုသစားရိတ်၊ မျက်စိ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက်ပြီး သွားကျန်းမာရေးမပါဝင်ပါ။ လစဉ် premiums ကြေးသွင်းရန် ပျက်ကွက်ပါက ရက် ၉၀ အထိ Medi-Cal ဆက်ပေးထားမည်ဖြစ်ပြီး ထိုရက် ၉၀ နောက်တွင် မပေးပါက လက်ရှိ Medi-Cal မှ အကန့်အသတ်/အရေးပေါ် Medi-Cal အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။

Assets Tests ရှိငွေ/စုဆောင်းငွေ ပမာဏနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုတန်ဖိုးများ သတ်မှတ်ခြင်း

ဇန်နဝါရီ ၁၊ ၂၀၂၆ မှစပြီး asset test များတွင် ပါဝင်သည်မှာ လူတဦးလျှင် $130,000 ဖြစ်ပြီး ယင်းမှာ ဘဏ်တွင်စုဆောင်းထားငွေနှင့် အိမ်တလုံး၊ ကားတစီးအပြင် ပိုသောပိုင်ဆိုင်မှုတန်ဖိုးများကို ထည့်တွက်အပြီးဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်စုဝင်တဦးလျှင် အများဆုံး $65,000 သတ်မှတ်ကာ ထပ်ပေါင်းမည်ဖြစ်သည်။ <u>မိမိနေထိုင်နေသောအိမ်တလုံး၊ ကားတစီးကို ထို $130,000 တွင်ထည့်တွက်မည်မဟုတ်ဘဲ retirement accounts များကိုလဲ asset test တွင် ထည့်မတွက်ပေ။</u> Medi-Cal အတွက် သတ်မှတ်ထားသော လစဉ်ဝင်ငွေ အကန့်အသတ်မှာ မပြောင်းလဲပေ။

Medi-Cal county office လိပ်စာများကို အောက်ဖော်ပြပါဝက်ဆိုက် link တွင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ Medi-Cal မှ အိမ်သို့ စာတိုက်မှပေးပို့သော Medi-Cal renewal စာအိတ်ဝါကြီးများကို ဂရုစိုက်စောင့်ယူပြီး မိမိအမည်၊ လိပ်စာ၊ ဖုန်း၊ အခြားဖြည့်ရမည့်အချက်များကို ဖြည့်ပြီးပြန်ပို့ရန်နှင့် County က သတိပေးသော Medi-Cal renewal အတွက် ဖုန်းမှ text များကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် Medi-Cal renewal ကို မမေ့မလျော့လုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

<u>https://www.dhcs.ca.gov/keep-your-Medi-Cal/Pages/Medi-Cal-Immigrant-Eligibility-FAQs.aspx</u>

<u>https://www.dhcs.ca.gov/CalAIM/Pages/CalAIM.aspx4</u>

<u>https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/eligibility/Pages/medi-cal-changes.aspx</u>

<u>https://www.dhcs.ca.gov/Budget/Dohttps://www.dhcs.ca.gov/Medi-Cal/Pages/immigration-status-categories.aspx</u>

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

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေဥသြလာပြီ

GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS

GOLDEN CUCKOO ရွှေဥသြ
415 - 539-5844

Made in USA
San Francisco

MSG Free
No Added Preservatives

ရွှေဥသြ အိမ်ချက်

အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်

သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အရူးအာမခံ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ

တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်၊

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

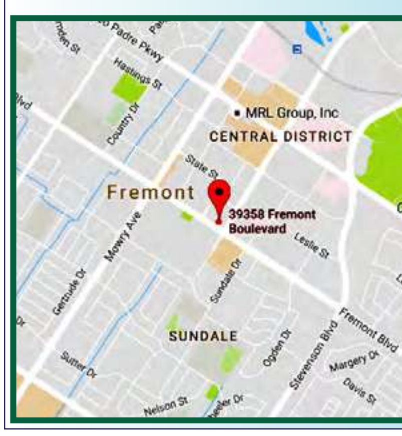
Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း

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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

www.fremontdds.com



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

အိမ်ဝယ်သူတိုင်း မြတ်ကြသည်

TUSCANA PROPERTIES

Buying. Selling. Financing.
Let me help you!

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

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

Nilar Aye
Realtor
DRE # 02178820
650-307-7897
nilar@TuscanaProperties.com

Office: 1875 S. Bascom Ave #2400 Campbell, CA 95008

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

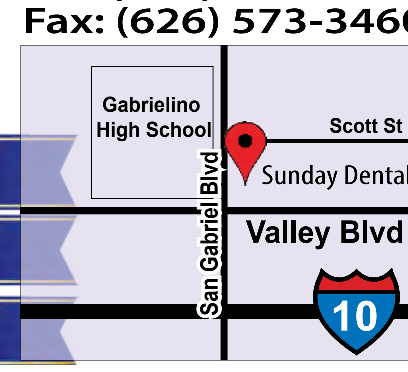
Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်း
တနင်္ဂနွေဖွင့်ပေးပါသည်။

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 ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး

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

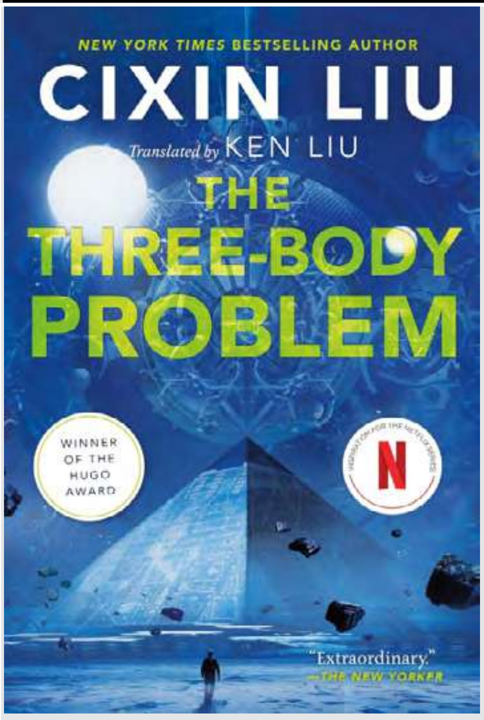
749 Hickey Blvd Pacifica, CA 94044
(650) 355-8218 | (415) 706-3234

The Three-Body Problem

★★★★☆ By: *Liu Cixin, Ken Liu*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Science fiction, Novel, Speculative fiction, Chinese science fiction*



SUMMARY: *Set against the backdrop of China's Cultural Revolution, a secret military project sends signals into space to establish contact with aliens. An alien civilization on the brink of destruction captures the signal and plans to invade Earth. Meanwhile, on Earth, different camps start forming, planning to either welcome the superior beings and help them take over a world seen as corrupt, or to fight against the invasion. The result is a science fiction masterpiece of enormous scope and vision.*

"Three-Body Problem" is a science-fiction model that incorporates real-life events: China's Cultural Revolution with Mao Zedong, while adding a scientific real aspect of the Three-Body Problem, which in physics, describes the challenge of predicting the future positions and trajectories of three point masses that are all influenced by their mutual gravitational forces. These two events play an important role in the trajectory of the book, shaping the narrative whilst incorporating alien contact and global destruction.

I thought that this book had an extremely niche topic—incorporating the Chinese Cultural Revolution while including a real-life scientific problem in quantum physics using Newton's laws of motion and Newton's law of universal gravitation. I also loved the inclusion of the topic on aliens. Even as a person who (let's face it) hates science and math as subjects in school, I loved reading about the topics.

Okay—now, here comes my review. To start off, I loved the way Cixin included different flashbacks and perspectives within the different parts of the story. I absolutely loved how the book started off with a flashback to the Cultural Revolution. No spoilers, but it definitely leaves a mark on you for the rest of the book. It was so cinematically significant even without the presence of visual effects and solely through the writing—every emotion and even the tension in the air was conveyed. I felt like I was someone watching everything unfold right in front of my eyes. It was extremely well-written in that aspect, and I loved how Cixin kept you guessing every chapter with what would happen next. However, I did think that without any context for what the Cultural Revolution or the three-body problem is (in terms of real life), it would be difficult to simply pick up the book and begin reading it. It is not a book that you can demolish in a night; you need some time to reflect and digest each page of the book.

If you want to check it out, there's also a new Netflix series that just came out, inspired by the trilogy of books. Although there might be some changes to the story, the plot remains the same.

All in all, The Three-Body Problem balances human conflict, political history, and cosmic imagination in a way that leaves you questioning the bigger picture—our place in the universe, and how fragile that place we hold as humans really is. It lingers, challenging you to rethink everything you thought you knew about humanity and the stars above. "The universe blinks…"

ခဲဓာတ်ပါဝင်နိုင်သော သွင်းကုန် မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုခြင်း မပြုရန် FDA သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်

အမေရိကားအစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (FDA) က အချို့သော သွင်းကုန် မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများတွင် ခဲဓာတ် (Lead / Pb) ပမာဏ မြင့်မားစွာ ပါဝင်ပြီး ချက်ပြုတ်သည့်အခါ အစားအစာထဲသို့ စိမ့်ဝင်နိုင်သောကြောင့် အဆိုပါပစ္စည်းများ ရောင်းချခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ရန် လက်လီရောင်းချသူများနှင့် စားသုံးသူများအား သတိပေးလိုက်သည်။

ပြဿနာ၏ အနှစ်ချုပ်

FDA နှင့် ပြည်နယ်မိတ်ဖက်များ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခဲ့သော အချို့သော သွင်းကုန်မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ (အလူမီနီယမ်၊ ကြေးဝါ၊ နှင့် Hindalium/Indolium ကဲ့သို့သော အလူမီနီယမ်သတ္တုစပ်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်များ) (Tiger White, Silver Horse, JK Vallabhdas တံဆိပ်)(ပုံပူးတွဲ) သည် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ခဲဓာတ်ကို အစားအစာထဲသို့ စိမ့်ဝင်စေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ဤအခြေအနေသည် အစားအစာကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း စားသုံးနိုင်ခြင်းမရှိအောင် ဖြစ်စေသည်။

ခဲဓာတ်နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ချက်များ:

အန္တရာယ်ရှိသူများ- ခဲဓာတ်သည် မည်သည့်အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေမဆိုရှိသူအား အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ပိုမိုများပြားသည်။

ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု- ခဲဓာတ် အနည်းငယ် ထိတွေ့ရုံဖြင့်ပင် ကလေးများတွင် ဉာဏ်ရည်ကျဆင်းခြင်း၊ သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အကြံပြုချက်နှင့် လိုက်နာရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ စားသုံးသူများအတွက်

စားသုံးသူများသည် မိမိတို့၏ အိမ်များရှိ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးသင့်ပြီး ခဲဓာတ် စိမ့်ဝင်နိုင်သော ပစ္စည်းမှန်သမျှကို ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ရမည်။ လှူဒါန်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း မပြုရ။

ခဲဓာတ် ထိတွေ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများနှင့် ဆက်သွယ်သင့်သည်။

Ref: https://www.fda.gov/food/alerts-advisories-safety-information/fda-issues-warning-about-imported-cookware-may-leach-lead-august-2025

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

CFP | IRS ENROLLED AGENT | COVERED CALIFORNIA

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

Lawrence Lwin

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

Insurance Services

ဘဝနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ့် အာမခံအမျိုးအစားများစွာကို ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် စိတ်တိုင်းကျ ဆွေးနွေးဝယ်ယူနိုင်တယ်…

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

Business Services

Mandalay Business Center မှကုမ္ပဏီဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခြင်း၊ ကုမ္ပဏီမှတ်ပုံတင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုတို့အပြင် Notry Services တို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်…

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

Tax & Financial Services

ဘဏ္ဍာရေးနှင့် Investment Advisory Service အပြင် အခွန်ဆောင်ရန်ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း လစ်ဟင်းမှုမရှိရအောင် 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 P1 ဦးကျော်မိုးထွန်း

US, Canada မှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများပါဝင်သော Global meetings များကျင်းပခဲ့ပြီး နေ့ရက်ကို နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သံတမန်များသိရှိနိုင်မည့် ကုလသမဂ္ဂအစည်းအဝေးများ ကျင်းပချိန်များနှင့် နေရာကို UN ရုံးချုပ်ရှိရာ NEw York မြို့ကိုရွေးချယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဦးဆောင်သူတဦးဖြစ်သူ ကိုနေတင်မြင့် NYCBC က ဆိုသည်။ " ကျနော်တို့က one title, one slogan, one campaign, one unit ဖြစ်စေချင်လို့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပနိုင်ငံတွေအားလုံးသဘောတူညီချက်နဲ့ဖြစ်စေချင်တာမို့ ဒီနှစ်လာမှာ အားလုံးဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးမှ နေ့ရက်၊ နေရာနဲ့ ဘာတွေလုပ်ကြမယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၁ထဲက လုပ်လာကြတာ ဒီနှစ်က ၅ကြိမ်မြောက်ပေါ့။ "

အခမ်းအနားသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ သံဃာတော်များ၊ NYCBC, Citizen of Burma Award, Myanmar American Humanitarian Aid Association အဖွဲ့များ၊ သရုပ်ဆောင်ခါရာ၊ တေးသံရှင်ကျော်သီဟ၊ လင်းထက်၊ ပန်းချီဆရာမ နုယဉ်တို့အပါအဝင် လူပေါင်းတစ်ထောင်ကျော်က ကုလသမဂ္ဂရုံးချုပ်ရှေ့ Dag Hammarskjold Plaza ကို ချီတက်ခဲ့ကြသည်။ စေတနာရှင်မြန်မာမိသားစုများက ချီတက်ရာလမ်းတလျှောက်တွင် နေ့လယ်စာဗူးများ၊ အအေးများ ဝေခဲ့ကြသည်။ " ဒီနှစ်အတွက် ကျနော်တို့ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုက များတယ်။ China က မြန်မာစစ်အစိုးရကို ကျောထောက်နောက်ခံအပြည့်ပေးပြီးတော့ အစစ ကူညီတယ်။ သူစေ့ဆော်လို့ အတုအယောင်ရွေးကောက်ပွဲကို စစ်အာဏာရှင်က ကျင်းပပြီးတော့ နိုင်ငံတကာမှာ legitimacy ရအောင်ယူမယ်။ 2025 ရဲ့ United Nations General Assembly's Credentials Committee ၉နိုင်ငံမှာ China, US, Russia နိုင်ငံက အမြဲတမ်းနိုင်ငံအဖြစ်ပါဝင်ပြီး veta power သုံးလို့ရနေတယ်လေ။" ကိုနေတင်မြင့်က ဆိုသည်။ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းသည်သာ မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ပြည်သူများကို ကိုယ်စားပြုပြီး မြန်မာပြည်နှင့်ပတ်သက်သော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများနှင့် အဖြစ်မှန်များကို သက်သေအထောက်အထားများနှင့် ဆွေးနွေးတင်ပြနိုင်သူဖြစ်ကြောင်း statement ကို 80th session of the United Nations General Assembly (UNGA 80) အတွက် President, United Nations General Secretary နှင့် Credentials Committee ၉နိုင်ငံ ကိုယ်စားလှယ်များကိုပေးပို့ထားရာ President ထံမှ လက်ခံရရှိကြောင်း အကြောင်းပြန်ချက်ရရှိခဲ့သည်ဟုလဲ ရှင်းပြသည်။

သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း က မိန့်ခွန်းတွင် " ၅ကြိမ်မြောက်အထိရှိလာပြီ။ လူတွေအားလုံးပင်ပန်းနေကြပြီ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ကျနော်လဲ တော်လှန်ရေးကြီးကို အမြန်ပြီးစေချင်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့်လဲ စိတ်အား၊ လူအား အင်အားမျိုးစုံနဲ့ ၅နှစ်တိုင်အောင် ကြိုးစားပါဝင်ခဲ့ကြပေမယ့် ပင်ပန်းတယ်သဘောမထားဘဲ တော်လှန်ရေးအောင်ဖို့အတွက်ပဲ စိတ်ထဲမှာရှိနေကြသူ အသီးသီးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။ ပြည်ပကလူတွေမှာသာမက ပြည်တွင်းမှာ၊ မြေပြင်မှာဆောင်ရွက်နေသူတွေဆိုရင် ပိုတောင်မှ ဒီစိတ်က ရှိနေဦးမယ်လို့ အပြည့်ယုံကြည်တယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်အားတွေပိုတက်အောင် ဒီမှာ စုစည်းအားတွေကို သူတို့ကိုပြပေးရင်းနဲ့ သူတို့အားတွေပိုတက်အောင်လုပ်ပေးနိုင်မယ်လို့ယုံကြည်တယ်။" ဟု ပြောကြားပြီး အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားခဲ့သည်။

From P1 Distant Cafe

တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်းခွဲတင်ဆက်ခဲ့ပြီး တေးသံရှင် တူးတူးနှင့် အေးချမ်းမေတို့က အပိုင်းနှစ်ပိုင်းလုံးတွင် ပရိသတ်များနှင့်ရင်းနှီးခဲ့သော သူတို့၏တေးသီချင်းများနှင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး Acid အဖွဲ့ဝင်ဟောင်းYan Yan Chan ၏ Hip-hop ဖျော်ဖြေမှုများကလဲ ပရိသတ်ကို လှုပ်နှိုးနိုင်ခဲ့သည်။ Acid အဖွဲ့၏ အောင်မြင်ခဲ့သောသီချင်းဖြစ်သည့် ကဗ္ဗာနှလုံးသီချင်းကို Yan Yan Chan သီဆိုသောအခါ Melody ပိုင်း နှလုံးလမ်းကြောင်းမှာကျွန်းခံနေတယ်သီချင်း၏ chorus ကို M သီဟက တွဲသီဆိုပေးခဲ့ရာ ပရိသတ်များလက်ခုပ်သံကို ကျယ်လောင်စွာရခဲ့သည်။ M သီဟ နှင့် ခင်စုစုနိုင်စုံတွဲသီဆိုသည့် စိတ်ကူးလမင်း(မူလသီဆိုသူ ဘိုဘိုနှင့် မဒီ)၊ M သီဟ၏ အရင်လိုဘဝမျိုး ရောက်ချင်တယ်(မူရင်းအဆို စိုင်းထီးဆိုင်)၊ ပရိသတ်များကြားတွင် ဒီဇင်ဘာညသီချင်းဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သော တေးသံရှင် Linnith ၏ ဖျော်ဖြေမှု၊ တေးသံရှင်ခင်စုစုနိုင်၏ L ခွန်းရီ၏ တချိန်တခါက နာမည်ကြီးခဲ့သော လေယာဉ်ပျံသီချင်းသီဆိုဖျော်ဖြေမှုက ပရိသတ်လက်ခုပ်သံအများဆုံးရခဲ့ပြီး Myanmar Idol Season 1 ၏ 2nd runner up ဖြစ်ခဲ့သော Ninzi May, Cobra, သရုပ်ဆောင်နှင့်တေးသံရှင် ခါရာ၊ ကျော်သီဟ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်လွှင့်ပြသခဲ့သည့် The Voice Myanmar အစီအစဉ်၏ ပြိုင်ပွဲဝင်များဖြစ်ခဲ့ကြသည့် Mark Johnson(၂၀၁၈ပြိုင်ပွဲဝင်) နှင့် Solomon(၂၀၁၉ ပြိုင်ပွဲဝင်)၊ DJ Wine, လင်းထက်တို့ကလဲ တေးသီချင်းများ သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ တူးတူး၏ သူ၊ မိဆိုး၊ ကေသရီ သီချင်းများ အပါအဝင် ပရိသတ်ရင်းနှီးသော သီချင်းများ၊ အေးချမ်းမေက တစစီကြိုးပဲ့နေတယ်၊ အဆောင်ရှေ့ကသီချင်းသည်၊ တကိုယ်ရည်ညများ၊ သူသိသွားပြီ စသောသီချင်းများအပြင် ဘုရားစူးသီချင်းကို ခင်စုစုနိုင်နှင့်တွဲကာ၊ နှုတ်ဆက်ချိန်သီချင်းကို Solomon နှင့် တွဲကာ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

အမှတ်တရပစ္စည်းများ လေလံတင်ရောင်းသည့်အစီအစဉ်တွင် နွေဦးလက်ဖက်ရည်ဝိုင်းက လှူဒါန်းခဲ့သည့်ကျားပေါက်ရေးဆွဲသည့် ပန်းချီကားကို ရောင်းချခဲ့ရာ $5,000 ဖြင့်လေလံအောင်ခဲ့ပြီး တေးသံရှင်များ လက်မှတ်ထိုးထားသော ဂစ်တာကို $4,500 ဖြင့်လေလံအောင်ခဲ့သည်။ စင်တင်တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲသို့ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၁၀၀ခန့်အပါအဝင် ပရိသတ် ၇၀၀ကျော် လာရောက်အားပေးခဲ့ကြသည်။ အထူးအစီအစဉ်အဖြစ် ယခုလာမည့် United Nations တွင် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာသံအမတ်ကြီး ရာထူးအတွက် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းကို ဆက်လက်ထားရှိရန် campaign ကို ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ပရိသတ်တဦးချင်းစီတိုင်းကို သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းဓာတ်ပုံတပုံစီ ပေးခဲ့ပြီး တေးသံရှင်များကလဲ ထို campaign တွင်ပါဝင်ခဲ့သည်။ " ဒီပွဲကုန်ကျစားရိတ်တွေကို နှုတ်ပြီး မြန်မာပြည်လူသားချင်းစာနာရေး ကူညီမှုတွေအတွက်၁၀၀%လှူမှာပါ။ ပွဲကျင်းပရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပြည်တွင်းပြည်ပချိတ်ဆက်ပြီး ပြည်ပကလူတွေက ပြည်တွင်းကလူတွေကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလဲပေး၊ ငွေအင်အားနဲ့လဲကူတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ရယ်၊ ကျနော်တို့ကွန်မြူနတီမှာက လူမှုရေးလုပ်လဲ ဒီလူတွေပဲ။ တော်လှန်ရေးုလုပ်လဲပါဝင်ကြတာက ဒီလူတွေပဲ။ အမြဲကူနေကြတဲ့ လူကြီးလူငယ်တွေကို ပျော်စေချင်တယ်။ မြန်မာပြည်စတိတ်ရှိုးအရသာရဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံးစီစဉ်ထားတယ်။ ပရိသတ်ထဲက စင်ပေါ်တက်ဆုချတာ၊ ပန်းစည်းပေးတာတွေ မလုပ်ဖို့ စည်းကမ်းထားထားပါတယ်။" ဟု ပွဲစီစဉ်သူတဦးဖြစ်သော ကိုချိုဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲမှ ရန်ပုံငွေ $90500 နှင့်ထိုင်းဘတ်ငွေ 250 ရရှိခဲ့ပြီး ကုန်ကျစားရိတ်များကို နှုတ်ကာ မြန်မာပြည်ရှိလူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးလုပ်ငန်းများကို လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပွဲစီစဉ်သူများက ပြောကြားခဲ့သည်။

From P1 ရောင်နီ ရန်ပုံငွေပွဲ

တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ မစတင်မီ တေးသံရှင်လင်းလင်းက မြေပြင်၌ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နေသော ပံ့ပိုးမှုများကို ပရိသတ်များအား ရှင်းပြခဲ့ပြီး မြေပြင်တွင်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေသူများနှင့် ပရိသတ်များကို Zoom ကိုအသုံးပြုပြီး မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်သူ ကိုဂျင်မီ၏ဇနီး ၈၈ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် မနီလာသိန်းက အမှာစကားပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် လူထုခေါင်းဆောင် အမေဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ကျန်းမာစေရန် ငြိမ်သက်ဆုတောင်းပြီးနောက် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို စတင်ရာ တေးသံရှင်လင်းလင်း၊ ချစ်သုဝေတို့က Lead Guitar- Oliver, Bass - ကိုကော့မှူး၊ Piano & Acoustic Guitar - Ko Saw Htoo, Keyboard - Ko Dee, Drums & Percussions - Tser Htoo, မြန်မာစောင်း- မပပ၊ Violin - Emily, Viola - SanSu, Harmonica - Anand တို့၏တီးခတ်မှုနှင့် တွဲဖက်ကာ ရောင်နီ၊ အမုန်တရား၊ ပြတင်းပေါက် အစစ်တွေကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အိမ်၊ ခရီးအဆုံးထိ၊ သန္နိဋ္ဌာန် အပါအဝင် တေးသီချင်းများ သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းနှင့်မြန်မာ့အရေးနှင့် နွေဦးတော်လှန်ရေးကို စိတ်ဝင်စားပြီး ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်ရှိ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့သည့် အမေရိကန်တေးဂီတအဖွဲ့ The Durgas မှ Benjii Simmersbach တို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

အမှတ်တရကပစ္စည်းများလေလံဆွဲခြင်းအစီအစဉ်ကို ကိုယဉ်ထွေးနှင့်မပပတို့က ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ပန်းချီကားကို $ 11,500 USD, ပန်းချီချောအိသိမ်း၏ ဖန်တီးမှု ရောင်နီသီချင်း၏စကားလုံးများကို ပန်းချီပညာဖြင့်အနုပညာဖန်တီးပြီး ရေးထားသော PDF အင်္ကျီကို $ 5,000, နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသူ အမျိုးသမီးတဦး၏အကျဉ်းကျစဉ် ဖန်တီးထားသော လက်ထိုးပုဝါကို အများဆုံးလေလံပေးဈေး၏နှစ်ဆ $12, 000 တို့ဖြင့် လေလံအောင်ခဲ့ပြီး PDF အင်္ကျီနှင့် လက်ထိုးပုဝါမဲပေါက်သူများက ရောင်နီ၏နောက်ခရီးစဉ်များအတွက် ရန်ပုံငွေရှာရန် ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

အခမ်းအနားမပြီးဆုံးခင် သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ ဂီတဖျော်ဖြေသူများ၊ ပရိသတ်များက ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ကျန်းမာပါစေကြောင်း ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲသို့ ပရိသတ်၈၀၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

" ဂီတပွဲတွေစီစဉ်တဲ့အခါမှာ ကျနော်တို့ New York မှာက ရုံငှားရခက်တယ်။ ၂လ၊ ၃လ လောက်ကြိုငှားရပြီး တချို့ရုံတွေဆိုရင် ရုံငှားခ ပျမ်းမျှ $30, 000 လောက်ရှိတာတွေရှိတယ်။ ရောင်နီပွဲကျင်းပတဲ့ခမ်းမက လူ၈၀၀လောက်ဆံ့ပြီး ငှားခက $10.000 နဲ့ $20,000 ကြားရှိပါတယ်။ ပွဲကအင်မတန်အောင်မြင်ပါတယ်။ ရုံပြည့်ရုံလျှံပါပဲ။ အစားအသောက်ရောင်းတာလဲ ရောင်းရတယ်။ ရန်ပုံငွေကတော့ ကုန်ကျစားရိတ်တွေကို နှုတ်ပြီး အသားတင်ကို ရောင်နီအဖွဲ့ ကိုလင်းလင်း၊ မချစ်သုဝေတို့ကပဲ မြေပြင်က CDM, အနုပညာရှင်တွေ၊ PDF တွေ၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေအပါအဝင် လိုအပ်သူတွေဆီကို စနစ်တကျနဲ့ စီးဆင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ပွဲတွေကရတဲ့ရန်ပုံငွေတွေကိုလဲ သူတို့က မြေပြင်ကို စနစ်တကျပေးပို့ပြီး ရောက်ရှိတယ်ဆိုတာကိုလဲ မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်ရတာမို့ ကျနော်တို့က သူတို့ကို ယုံကြည်ပါတယ်" ပွဲစီစဉ်သူတဦးဖြစ်သူ ကိုနေတင်မြင့်က ပြောကြားခဲ့သည်။

From P1 R ဇာနည်

ကတီးခတ်ပေးကြခဲ့ကြပြီး မောင်မောင်အေးက အစီအစဉ်ကြေငြာခဲ့သည်။

R ဇာနည်က သူ၏အောင်မြင်ကျော်ကြားသောတေးသီချင်းများအပြင် ရေဒီယိုသီချင်း တိမ်ပြာသောနွေ၊ စိုးလွင်လွင်၏ ခွန်အားမျှပါ၊ ဂန္ထဝင်ဆည်းဆာ၊ ခင်မောင်တိုး၏ ဒီတကြိမ်ဒီနွေ၊ စိုင်းထီးဆိုင်၏ နှလုံးလမ်းကြောင်းမှာကျွန်းခံနေတယ်၊ ဂျေမောင်မောင်၏အသည်းကွဲမြို့တော်၊ ခိုင်ထူး၏ ဘယ်သူမှမကောင်းဘူး၊ စောဘွဲ့မှူး၏ တောင်တန်းမြေမှ မီးအိမ်ရှင်၊ စိုန်လွင်၏ သူစိမ်းတွေလိုနေလိုက်မယ် cover သီချင်းများ စုစုပေါင်းသီချင်းအပုဒ်၃၀ကျော် ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ တေးသံရှင် R ဇာနည်က Los Angeles နှင့် အနီးတဝိုက်တွင် ကျောင်းတက်နေကြသော ကျောင်းသားကျောင်းသူ ၂၀ ကို လက်ဆောင်အခမဲ့လက်မှတ်များ မဲဖောက်ပေးခဲ့ပြီး Los Angeles နှင့် အနီးမြို့များမှ ပရိသတ်စုစုပေါင်း လူ၂၀၀ခန့် အားပေးခဲ့ကြသည်။ နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်သီချင်းကို ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဓာတ်ပုံကို နောက်ခံထားပြီး " ခွန်အားဖြည့်မိငယ်" သီချင်းကို ပရိသတ်များနှင့်အတူသီဆိုခဲ့သည်။

တေးသံရှင် R ဇာနည်၏ Unplugged In LA တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲသည် ပရိသတ်များအတွက် ဂီတချစ်သူ ပရိသတ်များအတွက် music entertainment သက်သက်ဖျော်ဖြေပွဲတခုဖြစ်သည်ဟု Echoes without Borders မှ အဖွဲ့ဝင်တဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ- Kim Wong

လွယ်ကူရိုးရှင်း အာယုဗေဒဆေးနည်း

စံထွန်းရွှေ

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

လွယ်ကူသော အာယုဗေဒ ဆေးနည်းအချို့

မျက်စေ့ = Cataract - မျက်စိတိမ်ခွဲရောဂါအတွက် Triphala Powder ကို ကြို့ချက်ပြီး မျက်စဉ်းခတ်ပါ။

ကျောက်ကပ် - Kidney = ဆူးလေ (Tribulus terrestris) ပြုတ်ရည်သောက်။

မျက်နှာ (Face) (aging) (Kum Kumadi Oil) ကို မျက်နှာ၌ သုတ်လိမ်းပါ။

ဒူလာ (ဝေါက် - Gout) celery (တရုတ်နံနံ)
Reduce uric acid in blood.

သွေးဆုံးရောဂါ - Menopause - ရှည်မှတက်ဥ (Shatavari)

အသည်း - (Liver) Bhumi Amla ကြက်သတင်း

အရေပြားရောဂါ - (Skin disease) Neem တမာ

အစာမကြေ - (Digestion) Fennel စမုန်စပါး

မအီမသာ၊ ပျို့အန်ချင် - (Nausea) Ginger ချင်း

နှလုံးနှင့် သွေးတိုးအတွက် ဂုထုံးများ
နှလုံး - (Heart) Beet + Ginger + Mint Leave + Lemon Juice လုပ်၍ သောက်

သွေးတိုး - High Blood Pressure -
One cup warm water + 1 tsp
Honey + 3 tsp
apple cider vinegar
(Drink morning empty stomach)

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

စံထွန်းရွှေ
626 - 512 - 3139
(ကယ်လီဖိုးနီးယား အချိန်)

အရေးပေါ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာ (၉)

English for Emergencies

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် မြန်မာကလေးငယ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးပေါ်ကိစ္စလေးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လျှင် သိထားသင့်သည့်၊ သုံးနိုင်ဖို့လိုအပ်သည့် Vocabulary လေးများ၊ expressions လေးများ ကို ဦးစားပေး ဖော်ပြလိုပါသည်။ မြန်မာ မိဘတိုင်း မိမိတို့၏ သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးများကို ချစ်ကြမည်မှာ သေချာလှပါသည်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တကယ် ချစ်တတ်ကြရဲ့လား၊ မြတ်နိုးတတ်ကြရဲ့လားဟု မေးရလျှင် အားလုံးသည် ချစ်တတ်ကြပါသည်၊ ကလေးငယ်လေးများကို တန်ဘိုးထားတတ်ကြပါသည် ဟု မဖြေဆိုနိုင်ပါ။ ဒီနေရာမှာ မိဘတိုင်း သိထားသင့်သည့် စကားလုံးလေးမှာ Child abuse ပင် ဖြစ်ပါသည်။

Child Abuse ၃ မျိုး ၃ စား ရှိပါသည်။

Physical abuse
Verbal or psychological abuse
Sexual abuse

Physical Abuse

Physical Abuse is a form of abuse characterized by a person intentionally inflicting bodily harm or injury on another.

ကလေးငယ်လေးများကို လိမ်မာစေလို၍ ငြင်ငြင်သာသာလေး ရိုက်တတ်တာမျိုးကို Child abuse ဟု မယူဆသင့်ပါ။ သို့သော် Spanking လို့ ခေါ်သော ရိုက်ခြင်းမျိုးကို ယခုခေတ်တွင် မလုပ်သင့်တော့ပါ။ မိမိက မရည်ရွယ်သော်လည်း လူကြီးအားနှင့် ရိုက်ပုတ်မိလျှင် ကလေးငယ် နာကျင်သွားနိုင်ပြီး မိမိပါ ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါသည်။ ဆင်ကျီစားရာ ဆိတ်မခံသာ ဆိုသည့်စကားပုံလေးကို သတိရစေလိုပါသည်။

မိမိ၏ သားသမီးလေးများကို အိမ်နီးနားချင်းပင်ဖြစ်စေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတယောက်ယောက်ကပင် ဖြစ်စေ၊ ကျောင်း၌ ဆရာ၊ ဆရာမများကပင် ဖြစ်စေ ရိုက်လိုက်သည် ဆိုလျှင်တော့ ဒဏ်ရာ မရှိသည်ပင် ဖြစ်ပါစေ 911 ကိုခေါ် ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြောရတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

Hello: This is __ (name) __. I am calling from __ (address) ______.

I am calling to report physical abuse of my child. my child is a minor barely 14. my neighbor is the abuser. She has bruises on her and her palms are scraped and bleeding a bit.

မိမိကလေး၏ အသက်၊ ဘယ်နေရာ၌ ဖြစ်ခဲ့သည်၊ ဘယ်သူက ရိုက်လိုက်သည်၊ ဘာဖြစ်သွားသည် စသဖြင့် အတိအကျ ပြောပြ ရပါမည်။ ကလေး၏ နာမည်ကို ထည့်ပြောစရာ မလိုပါ။ ဖော်ပြပါ နမူနာလေးကို ကြည့်ပါ။

I want to report a case of physical abuse by an adult against a minor. My son/daughter who is only 12 was riding her bicycle on the sidewalk in front of our house. She almost ran into our neighbor who had just come out of his front yard. She never actually touched him. The neighbor, an adult, was so angry that he pushed my child hard and since she was on a bike, she fell. She banged her knees on the sidewalk and now they are bleeding. I can understand if he was angry and scolded her verbally, but to actually put his hand on a minor is unacceptable.

Emotional Abuse သို့မဟုတ် Verbal Abuse

ဒုတိယ အနေနှင့် emotional abuse သို့မဟုတ် Verbal abuse ကို ကြည့်ရအောင်။

Verbal abuse is a type of psychological/mental abuse that involves the use of oral or written language directed to a victim. Verbal abuse can include the act of harassing, labeling, insulting, scolding, rebuking, or excessive yelling towards an individual.

ဒီ Verbal abuse ကိုတော့ မိဘတိုင်းလိုလို ကျူးလွန်မိတတ် ပါသည်။ အထူးသတိထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သားသမီးလို ချစ်မြတ်နိုးလေလေ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ချစ်လွန်းတော့၊ ဖြစ်စေချင်လွန်းတော့၊ စည့်တာတွေ့လျှင်၊ မဟုတ်တာလုပ်တာ တွေ့ရင် ဒေါသထွက်ပြီး ပက်ပက်စက်စက်ပြောတတ် ဆိုတတ်မိတတ်ပါသည်။ စကားဆိုတာ ပြောမိလျှင် ရုပ်သိမ်းဖို့မလွယ်လှပါ။ Verbal abuse ကြောင့် ကလေးငယ်များသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု နည်းသွားတတ် သည်။ အခြားသူများက စော်ကားမော်ကားလုပ်လာသည့်အခါ ငြိမ်ပြီး ခံနေတတ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဘိုးမရှိသူ ဟု ထင်သွားတတ်၍ အထူးသတိပြုပါ။

Negative Effects of Verbal Abuse

Verbal abuse can cause a child to lose self-confidence or have low self-esteem. In addition, the child may not fight back against bullies or may not even tell adults or teachers when other children insult them because they feel they deserve it. Finally, verbal abuse may cause a child to feel totally worthless or useless.

Sexual Abuse

နောက်ဆုံးနှင့် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး၊ ရွံရှာစရာအကောင်းဆုံးကတော့ Sexual Abuse ပင် ဖြစ်ပါသည်။

Sexual abuse is criminal sexual activity, especially that involving a victim below the age or sexual consent or incapable of sexual consent.

Sexual abuse နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာမိဘ အများစု၏ မှားယွင်းနေသော အတွေးအခေါ်လေးများကို စတင်ပြုပြင်ရပါလိမ့်မည်။ မြန်မာလူမျိုးအများစု၏ Perception မှာ တနည်းအားဖြင့် အထင်မှာ Sexual abuse မဖြစ်ရအောင် မိမိတို့၏ သားသမီးလေးများကို တစိမ်းများ (Strangers) များနှင့် မတွေ့ရအောင်၊ တွေ့ခဲ့လျှင်လည်း မပတ်သက်အောင် ထားဖို့လိုသည် ထင်မြင်နေတတ်ကြပါသည်။ ဟုတ်ပါသည်။ လူတိုင်းလိုလို မိမိတို့၏ သားသမီးများကို သူစိမ်းများနှင့် စကားမပြောဖို့ မပတ်သက်ဖို့ မှာကြားထားလေ့ ရှိပါသည်။

"Don't talk to strangers. Don't take candy from strangers. If a stranger tries to talk to you, tell an adult or tell your teacher " စသဖြင့် မှာထားတတ်ပါသည်။

စင်စစ် reality မှာ ကလေးများကို Sexual abuse လုပ်တတ်သူအများစုသည် ထိုကလေးများနှင့် ရင်းနှီးပြီးသား၊ သိကျွမ်းပြီးသား လူတယောက် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အိမ်နီးနားခြင်းသော်၎င်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမတယောက်သော်၎င်း၊ မိဘများ၏ မိတ်ဆွေတယောက်သော်၎င်း။ ဆွေမျိုးနီးစပ်တော်သူ တယောက်ပင် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ဒီတော့ ကလေးငယ်တိုင်းကို basic sex facts လေးများ သင်ထားဖို့ လိုပါသည်။ မည်သူမျှ မကိုင်သင့်သော၊ မကြည့်သင့်သော နေရာလေးများကို နည်းနည်း သိတတ်သည့်အရွယ်ထဲက ပြထား၊ သင်ထားသင့်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ မိမိကလွဲရင် မည်သူ့ကိုမှ မယုံကြည်ဖို့၊ မျက်နှာလွှဲ မထားဖို့ပါ။

When someone is too good to be true, you better pay attention to how he or she is dealing with your children.

ဤကဲ့သို့ ဂရုစိုက်၍ ကလေးငယ်တိုင်းကို Safe and sound environment ၌ ထားနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

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

ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမား

Carbon monoxide poisoning

Healthcare

ဒေါက်တာကျော်ဗင်း၊ ဆေး ၁(ဂျ၉)

၂၀၂၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လအတွင်းက လူသတ်သမား Kohberger ကိုဘာဂါ (Ph.D ကျောင်းသား) ဆိုသူကို ၂၀၂၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ ၁၃ ရက်နေ့တုန်းက Idaho အိုင်ဒါဟိုပြည်နယ် Moscow မော်စကိုမြို့မှာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ၃ ယောက်နဲ့ ကျောင်းသား ၁ ယောက် ပေါင်း ၄ ယောက်ကို ဓားနဲ့ ထိုးသတ်ခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် တရားရုံးက လေးသက်လေးကျွန်း အပြစ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ လူသတ်သမားကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ဖြစ်စဉ်အကြောင်းတွေ၊ တရားရင်ဆိုင်ရပုံတွေ၊ အပြစ်ပေးပုံတွေကို တီဗွီသတင်းတွေမှာကြည့်ခဲ့ရပါတယ်။ အခုလည်း စက်တင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့က နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ Charlie Kirk ချာလီကဒ်ဆိုသူကို Utah Velly University ယူတားဗဲလီတက္ကသိုလ် လူထုပရိသတ်နဲ့ တွေ့ဆုံပွဲမှာ Tyler Robison တိုင်လါရော်ဘင်ဆင် ဆိုတဲ့လူငယ်က အဝေးကနေ ရိုင်ဖယ်သေနတ်နဲ့ တစ်ချက်တည်းပစ်ပြီး လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်လိုက်ပြန်ပါပြီ။ လူသတ်သမားရဲ့ ရုပ်ပုံလွှာတွေ၊ တရားရုံးထုတ်တာတွေကို တီဗွီသတင်းတွေမှာ ပြနေပြန်ပါပြီ။ ဒါတွေက မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်နေရတဲ့ လူသတ်သမားတွေပါ။

ကျွန်တော်ရေးပြမယ့် လူသတ်သမားက မျက်စိနဲ့မမြင်ရဘူး၊ လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်လို့မရဘူး၊ အနံ့ခံကြည့်လို့လည်းမရဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သေစေနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေကိုပါ တစ်ခါတည်း ဇီဝိန်ချွေပစ်နိုင်တဲ့လူသတ်သမားပါ။ သတိမထားမိရင် ကိုယ့်အနားရောက်လာတာ မသိနိုင်ဘူး။ အမေရိကားမှာ တစ်နှစ်ကို သူ့ကြောင့်လူ ၅၀၀ လောက်နှစ်စဉ် အသက်ဆုံးရှုံးနေကြရတယ်တဲ့။ သူကတော့ "ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမား" လို့ခေါ်နိုင်တဲ့ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် (Carbon Monoxide) ဓာတ်ငွေ့ပါပဲ။

ဖြစ်ပွားခဲ့သောဖြစ်စဉ်များ

ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမားရဲ့လက်ချက်နဲ့ အသက်ဆုံးရတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ အွန်လိုင်းခေတ်သစ်မီဒီယာ သတင်းဌာနရဲ့ဖော်ပြချက်အရ ၂၀၂၅ ဇွန်လ ၈ ရက်နေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် ရန်ကုန်မြို့ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ အမှတ် ၆ ရပ်ကွက်၊ ၄၃ လမ်းရှိ တိုက်ခန်းတစ်ခုတွင် အလုံပိတ်အခန်းအတွင်း အဲယားကွန်းဖွင့်၍ အမျိုးသမီး ၂ ဦးက အိပ်စက်ခဲ့ကြောင်း၊ ၎င်းတို့ တည်ထားသော ဟင်းအိုးကို မီးမပိတ်ဘဲ အိပ်စက်ခဲ့ရာမှ ဟင်းအိုးမှာ တူးကာ မီးခိုးများဖြင့်ထွက်ရာမှ အသက်ရှုကြပ်ပြီး အမျိုးသမီး ၂ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မေလ ၁ ရက်နေ့ကလည်း စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရွှေလောင်းလမ်း၊ တိုက်ခန်း ၄ လွှာတွင် မီးစက်နှိုး၍ လေအေးပေးစက်အဲယားကွန်းသုံးရာမှ မိသားစုဝင် ၄ ဦး သေဆုံးခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

ဒီသတင်းကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် သတင်းရေးသူက အများနားလည်လွယ်ရန် မီးခိုးတွေကြောင့်လို့ ရေးသားလိုက်ပုံရပါတယ်။ တကယ် သိပ္ပံနည်းကျပြောမယ်ဆိုရင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် အသက်သေဆုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းက ၅ မိနစ်ကနေ ၁၀ မိနစ်ကြာသော် ဦးနှောက်သေဆုံးမှုကိုဖြစ်စေပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် (Carbon Monoxide) ဆိုတာဘာလဲ

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဆိုတာ အရောင်အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ မရှိသော ဓာတ်ငွေ့ဖြစ်ပြီး အဆိပ်သင့်ပါက လျှင်မြန်ပြင်းထန်ပြီး အသက်ကိုသေစေနိုင်ပါတယ်။ သူဟာ ပေါက်ကွဲရန် အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်မှုမရှိသော အခြေအနေတွင် မီးလောင်ပေါက်ကွဲခြင်းကြောင့် ကာဗွန်အက်တမ်တစ်ခုနှင့် အောက်ဆီဂျင်အက်တမ်တစ်ခုသာ ပေါင်းစပ်နိုင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ်ငွေ့ဖြစ်ပါတယ်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်သည် အောက်ပါတို့မှ ထွက်ရှိနိုင်ပါတယ် -

■ ကားအိတ်ဇောမှထွက်သောမီးခိုး (အထူးသဖြင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော ကားရုံအတွင်းဖြစ်နေခြင်း)

■ လောင်စာဆီသုံးသော မီးဖိုများမှထွက်သော မီးခိုးများ၊ ဂတ်စ်မီးဖိုများ၊ ဂတ်စ်ရေပူပေးစက်များ၊ ဂတ်စ်သုံးမီးလင်းဖိုများကို လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော နေရာတွင်ထားရှိခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့်၎င်း

■ လောင်စာဆီသုံး မီးစက်များ၊ မီးသွေးသုံးအသားကင်စက်များ၊ ဂတ်စ်မီးဖိုများမှထွက်သော မီးခိုးများနှင့် ဆေးလိပ်မီးခိုးများတွင်ပင် ပါရှိနိုင်ပါတယ်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကို ရှူမိလိုက်သောအခါ အဆုတ်မှတစ်ဆင့် သွေးအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ သူဟာ သွေးအတွင်း အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ပေးသော ဟီမိုဂလိုဘင်များကို အောက်ဆီဂျင်ထက် အဆ ၂၀၀ ပိုမိုပေါင်းစပ်နိုင်တာကြောင့် အောက်ဆီဂျင်အတွက်နေရာမရှိတော့ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အောက်ဆီဂျင်နည်းသောအခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ရှိနေကြောင်း သိနိုင်မည့်နည်းလမ်း

ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမား ရှိနေတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲဆိုရင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အချက်ပေးကိရိယာ (Carbon Monoxide Detector) လို့ခေါ်တဲ့ အချက်ပေးကိရိယာလေး တပ်ထားဖို့နဲ့ အလုပ်ကောင်းစွာ လုပ်မလုပ် မှန်မှန်စစ်ဆေးပေးဖို့ပါပဲ။

အချက်ပေးကိရိယာ၏ အသံအမျိုးအစားများ

အသံအမျိုးအစား	အဓိပ္ပာယ်
တစ်ချက် (Single Chirp) မြည်ပြီး ပြန်ပြန်ပြီး တစ်ချက်ပဲမြည်ခြင်း	ဓာတ်ခဲအားနည်းနေခြင်း
၃ ချက် မြည်ပြီး ရပ်သွားခြင်း	ကိရိယာ ဗျက်နေခြင်း (ကိရိယာရဲ့ သက်တမ်းဟာ ၅ နှစ်မှ ၇ နှစ်ဖြစ်ပါတယ်)
၄ ချက်ဆက်တိုက် မြည်ပြီး ၅ စက္ကန့်နားကာ နောက်ပြန်ပြီး ၄ ချက်ဆက်တိုက်မြည်ခြင်း	ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ရှိနေခြင်း
ကျယ်လောင်စွာနှင့် အဆက်မပြတ်မြည်နေခြင်း	မီးလောင်ပြီး မီးခိုးတွေထွက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့တွေရှိနေခြင်း

မှားယွင်းစွာ အချက်ပေးခြင်း (False Alarm) ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းများ

■ ဓာတ်ခဲအားနည်းနေခြင်း

■ ကိရိယာ အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း

■ ကိရိယာအတွင်း ဖုန်များဝင်နေခြင်း

■ ရာသီဥတုကြောင့်၎င်း၊ ရေငွေ့တွေကြောင့်၎င်း (ဥပမာ ရေချိုးခန်း) ပတ်ဝန်းကျင် စိုထိုင်းဆ များနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အချက်ပေးသံမြည်လာပါက လုပ်ဆောင်ရန်

ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမား အချက်ပေးကိရိယာက အချက်ပေးနေပြီဆိုရင် -

❶ ကိုယ့်ဘေးနားမှာ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ရှိနေတယ်လို့သိရင် ဘယ်နေရာက ဓာတ်ငွေ့ထွက်နေတာလဲလို့ အရင်မစူးစမ်းဘဲ ပြူတင်းပေါက်နဲ့ တံခါးများကို ချက်ချင်းဖွင့်ပါ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ရော၊ ကလေးရော၊ ခွေးရော အကုန် အပြင်ကို ချက်ချင်းထွက်ပါ။

❷ ချက်ချင်း အခန်းထဲ ပြန်မဝင်ဘဲ တတ်ကျွမ်းတဲ့လူ Professional ကိုခေါ်ပါ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း လက္ခဏာများ

■ ချောင်းဆိုးခြင်း

■ အသက်ရှူမဝခြင်း

■ အသက်ရှူသံ တရှုံ့ရှုံ့ မြည်လာခြင်း

■ မျက်စိနီရဲလာခြင်း၊ ကျိန်းစပ်လာခြင်း

■ အသားတွေ ပြာလာခြင်း

■ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ရောင်ရမ်းလာခြင်း

■ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်း

■ စိတ်အာရုံရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မျောခြင်း၊ တက်ခြင်းတို့နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

မည်သို့အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မလဲ

❶ လူနာကို လေကောင်းလေသန့်ရနိုင်တဲ့ ဘေးလွတ်ရာကို ရွှေ့ပြောင်းပေးပါ။

❷ လူနာကို ထိုင်နေခိုင်းပါ သို့မဟုတ် ဘေးတစောင်းလှဲနေခိုင်းပါ။ ပက်လက်မနေပါစေနဲ့။ ပျို့အန်နေတယ် ဒါမှမဟုတ် ချွဲသလိပ်တွေ ချောင်းဆိုးထုတ်နေတယ်ဆိုရင် ပက်လက်အနေအထားကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့သွားနိုင်လို့ပါ။

❸ အောက်ဆီဂျင်ပေးပါ။ အိမ်မှာ အရေးပေါ်အောက်ဆီဂျင်ဘူးရှိခဲ့ရင် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဆေးရုံကားရောက်ရောက်ချင်း လူနာကို အသက်ရှူအကူအောက်ဆီဂျင်ပေးပါ။ မီးခိုးမွန်ထားသူအတွက် အောက်ဆီဂျင်ရဖို့က မြန်နိုင်သလောက်မြန်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

❹ ဆေးရုံကားစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း လူနာက အသက်မရှူတော့ရင်အရေးပေါ်နှလုံးနှင့်အဆုတ်ဆိုင်ရာ အသက်ကယ်နည်း (Cardio Pulmonary Resuscitation-CPR စီပီအာ) ကို လိုအပ်ရင် ဆောင်ရွက်ပါ။

အသက်ရှူမမှန်သော ကလေးများအတွက် CPR လုပ်နည်း

■ သူ့ကိုပက်လက်ထားပြီး ရင်ညွန့်ရိုးအလယ်မှာ လက်နှစ်ချောင်းသို့မဟုတ် သုံးချောင်းတင်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်လက်မလောက် ချိုင့်ဝင်အောင်ဖိပေးပါ။ နည်းနည်းကြီးတဲ့ကလေးဆိုရင် နှစ်လက်မလောက် ချိုင့်ဝင်အောင်ဖိပေးပါ။ နံရိုးတွေကို မဖိမိအောင်တော့ သတိထားပါ။

■ ရင်ဘတ်ဖိခြင်းကို ခပ်မြန်မြန်အကြိမ် ၃၀ လောက်လုပ်ပါ။ တစ်ချက်ဖိရင် တစ်ခါ ရင်ဘတ်ဖောင်းလာအောင်တော့ စောင့်ပေးပါ။

အသက်ရှူမမှန်သော လူကြီးများအတွက် CPR လုပ်နည်း

■ ရင်ညွန့်အလယ်မှာလက်ဖနောင့်တစ်ဖက်ထားပြီးနောက်လက်တစ်ဖက်နဲ့ အုပ်ကိုင်ပါ။

■ လက်ကို ဖြောင့်အောင်တန်းပြီး ရင်ဘတ်ကို ၂ လက်မခန့် ချိုင့်ဝင်အောင် အကြိမ်ရေများများ ဖိပေးပါ။

■ ဖိတဲ့အခါမှာ ခပ်မြန်မြန်လုပ်ရမယ်ဆိုပေမယ့်ရင်ဘတ်ပြန်ဖောင်းလာအောင်စောင့်ပြီးမှ နောက်တစ်ကြိမ်ဖိပါ။

■ တစ်မိနစ်ကို အနည်းဆုံး အကြိမ် ၁၀၀ လောက် CPR လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။

နောက်ပိုင်း ဘယ်လိုဂရုစိုက်ပေးမလဲ

ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုး ကြုံထားတဲ့သူတွေအနေနဲ့ -

■ ကောင်းကောင်းအနားယူပါ၊ အိပ်ပျော်အောင်အိပ်ပါ

■ ချောင်းဆိုးသက်သာပြီး အသက်ရှူရကောင်းအောင် ခေါင်းအုံးကို မြှင့်ထားပါ

■ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးတွေ မှန်မှန်သောက်ပါ

■ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့ သို့မဟုတ် တခြားမီးခိုးမွန်စေမယ့်အရာမျိုးကိုရှောင်ပါ

■ အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ

အထက်ပါအချက်တွေ ကို သိထားပြီး၊ သတိနဲ့နေထိုင်မယ်ဆိုရင် "ကိုယ်ပျောက်လူသတ်သမား"ရန်မှ ကင်းဝေးနိုင်ပါမယ့်အကြောင်း ဗဟုသုတ မျှဝေအပ်ပါတယ်။

စက်တင်ဘာ ၂၃ ရက်၊ ၂၀၂၅
ဒေါက်တာ ကျော်ဗင်း၊ ဆေး(၁) ၇၉

ကော်ဖီကောင်းတခွက်

Feature

လုံမလေးမွှန်မွှန်

တနေ့တာရဲ့ ပထမဆုံးကော်ဖီတခွက်ဟာ ဘယ်အရာနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရလောက်အောင် ထူးခြားကောင်းမွန်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ မနက်ခင်းလေးမှာ အရသာရှိလှတဲ့ ကော်ဖီပူပူလေး သို့မဟုတ် ကော်ဖီအေးတခွက် သောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် တနေ့တာလုံး အားအင်အပြည့်နဲ့ လန်းဆန်းနေမှာဖြစ်သလို တချိန်တည်းမှာပဲ စိတ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်အများစုကလည်း ကော်ဖီကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ National Coffee Association ရဲ့အဆိုအရ အမေရိကမှာ တနေ့ကို ကော်ဖီခွက်ပေါင်း ၅၁၆ သန်း သောက်သုံးကြပါတယ်။

ကော်ဖီဆိုတာ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်သောက်စရာတခု ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ အနည်းငယ်ပိုရှုပ်ထွေးလာပြီး ဈေးကြီးလာပါတယ်။ ကော်ဖီမှုန့်တပေါင်ဈေးနှုန်းကလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်အတွင်း နှစ်ဆနီးပါး ဈေးတက်လာပါတယ်။ ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာ ကော်ဖီတထုပ်ကို ၁၅ ဒေါ်လာကနေ ၂၀ ဒေါ်လာပေးရတာ ပုံမှန်လိုဖြစ်နေပါပြီ။ အထူးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ specialty coffee တွေဆို ပိုတောင်ဈေးကြီးပါတယ်။

ဒီလိုဈေးကြီးလှတဲ့ကော်ဖီစေ့တိုင်းကို တန်ဖိုးရှိရှိအသုံးချပြီး သင့်အကြိုက်နဲ့ကိုက်ညီမယ့် ကော်ဖီကောင်းကောင်းတခွက် ရရှိနိုင်ဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေ အကြံပြုထားတဲ့ ကော်ဖီရွေးချယ်နည်းနဲ့ မှာယူနည်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ကော်ဖီနဲ့ ကျန်းမာရေး

ကော်ဖီဝယ်တဲ့အကြောင်း မပြောခင် **ကော်ဖီကပေးတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး**အကြောင်း ပြောကြရအောင်။ နေ့စဉ်ကော်ဖီသောက်သုံးခြင်းဟာ အသက်ပိုရှည်စေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီမှာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (antioxidants) တွေ၊ အထူးသဖြင့် chlorogenic acids များစွာပါဝင်တဲ့အတွက် ရောင်ရမ်းမှုတွေကို သက်သာစေပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုများစွာကလည်း ကော်ဖီသောက်သူတွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုအမျိုးအစား (၂)၊ အသည်းရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းတယ်လို့ ပြသနေပါတယ်။

ကော်ဖီကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဘယ်လောက်သောက်လဲဆိုတာက အရေးကြီးပါတယ်။ Tufts University က သုတေသီများရဲ့ ၉ နှစ်ကနေ ၁၁ နှစ်ကြာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတခုအရ black coffee သို့မဟုတ် သကြား၊ နွားနို့ သို့မဟုတ် ခရင်မ်အနည်းငယ် ထည့်ထားတဲ့ ကော်ဖီကို တနေ့တခွက်ကနေ သုံးခွက်အထိ သောက်သုံးသူများဟာ ကော်ဖီမသောက်သူများထက် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီ (၈) အောင်စမှာ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတဝက်ထက် ပိုထည့်တာ၊ အဆီဓာတ် ၂ ရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ နွားနို့ကို စားပွဲတင်ဇွန်း (၅) ဇွန်းထက် ပိုထည့်တာ၊ light cream သို့မဟုတ် half-and-half (နို့နဲ့ခရင်မ်ကို တဝက်စီရောထားတာ) ကို စားပွဲတင်ဇွန်းတဇွန်းထက် ပိုထည့်တာဟာ ကော်ဖီရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ပျက်ပြယ်သွားစေပါတယ်။

ကော်ဖီသောက်သူတွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို အမျိုးအစား (၂)၊ အသည်းရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းတယ်လို့ ပြသနေပါတယ်။

ကဖိန်းဓာတ်ဟာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိပေမယ့်လည်း ဆိုးကျိုးတွေချည်းပဲရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ **ကဖိန်းဓာတ်ဟာ အာရုံစူးစိုက်မှုကို တိုးစေပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လျှော့ချပေးပါတယ်။** စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့အပြင် မှတ်ဉာဏ်ကိုတောင် တိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို ကဖိန်းဓာတ်ဘယ်လောက်ပမာဏက ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်စေတာလဲ။ ယေဘုယျအားဖြင့် တနေ့ကို ကဖိန်းဓာတ် ၄၀၀ မီလီဂရမ်က လူအများစုအတွက် သင့်တော်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီအမျိုးအစားအလိုက် ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်မှုကလည်း မတူညီပါဘူး။ ကော်ဖီစေ့အမျိုးအစား၊ လှော်တဲ့ပုံစံ (အနည်းငယ်သာလှော်ထားတဲ့ light roast ကော်ဖီမှာ ကဖိန်းဓာတ် ပိုမိုပါဝင်ပါတယ်)၊ ကော်ဖီဖျော်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ အခြားအချက်တွေပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် drip-brewed coffee ၁၂ အောင်စမှာ ကဖိန်းဓာတ် ၁၄၄ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပြီး **Starbucks မှာတော့ ကော်ဖီ ၁၂ အောင်စမှာ ကဖိန်းဓာတ် ၂၃၆ မီလီဂရမ်ကနေ ၂၉၃ မီလီဂရမ်အထိ ပါဝင်ပါတယ်။** ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါဟာ တနေ့ကို ကော်ဖီ ၂ ခွက်ကနေ သုံးခွက်ထက် ပိုမသောက်သင့်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ (ကဖိန်းဓာတ်ကို ကော်ဖီကပဲ ရနေမယ်ဆိုရင်ပေါ့။) ကော်ဖီသောက်ပြီး ကတုန်ကယင်ဖြစ်လာတယ်လို့ ခံစားရရင်တော့ လျှော့သောက်သင့်ပါတယ်။ အိမ်မပျော်တဲ့ရောဂါရှိရင်တော့ ကော်ဖီကို မနက်စောစောမှာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ကော်ဖီဝယ်နည်းလမ်းညွှန်

စာအုပ်တအုပ်ကို အဖုံးနဲ့ မဆုံးဖြတ်သင့်ပေမယ့် ကော်ဖီကိုတော့ ကော်ဖီအထုပ်ကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။ အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အရည်အသွေးမြင့်ကော်ဖီကို ဘယ်လိုရွေးချယ်ရမလဲဆိုတာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကော်ဖီစေ့အမျိုးအစားများ။ ကော်ဖီစေ့အမျိုးအစား (၂) မျိုး ရှိပါတယ်။ Robusta က အရသာပိုပြင်းပြီး ပိုခါးသလို ကဖိန်းဓာတ်လည်း ပိုများပါတယ်။ Arabica ကတော့ မခါးမပျော့နဲ့ အရသာမျှတပြီး ချိုမြိန်တဲ့အတွက် ပိုသောက်လို့ကောင်းပါတယ်။ Arabica ကော်ဖီဟာ စိုက်ရတာပိုခက်ခဲပြီး ဈေးပိုကြီးတတ်ပါတယ်။ လူအများစုကတော့ က Arabica ကော်ဖီကို သောက်သုံးရတာ ပိုနှစ်သက်ပြီး Robusta ကိုတော့ အသင့်ဖျော်ကော်ဖီနဲ့ espresso အတွက် အသုံးများပါတယ်။

စိုက်ပျိုးရာဒေသ။ ကော်ဖီစေ့စိုက်ပျိုးတဲ့နေရာကို "origin" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **Single-origin ကော်ဖီ**ဆိုတာ (အီသီယိုးပီးယား၊ ကိုလံဘီယာတို့လို) နိုင်ငံတနိုင်ငံတည်းက သို့မဟုတ် ဒေသတခုတည်းက သို့မဟုတ် ကော်ဖီထုတ်လုပ်သူတဦးတည်းကပဲ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ကော်ဖီစေ့တွေကို ထုပ်ပိုးရောင်းချတာ ဖြစ်ပါတယ်။ **Blend ကော်ဖီ**ဆိုတာကတော့ နေရာဒေသအသီးသီးက ကော်ဖီစေ့တွေကို ရောစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးလုံးမှာ သူ့အကြိုက်နဲ့သူ ရှိကြပါတယ်။

Single-origin ကော်ဖီတွေဟာ စိုက်ပျိုးရာဒေသအလိုက် အနံ့အရသာထူးခြားမှုရှိပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် **အီသီယိုးပီးယားကော်ဖီ**ဟာ နူးညံ့ပြီး မွှေးကြိုင်ပါတယ်။ **ကင်ညာကော်ဖီ**ကတော့ အရသာပြည့်ဝပြီး အချဉ်ဓာတ်ရှိပါတယ်။ **ဘရာဇီးကော်ဖီ**မှာတော့ အခွံမာသီးနဲ့ ချောကလက်အရသာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ **ကိုလံဘီယာနဲ့ ကော့စတာရီကာ**တို့မှာတော့ စိုက်ပျိုးရာဒေသအလိုက် အနံ့အရသာကွဲပြားပေမယ့် ကိုလံဘီယာကော်ဖီစေ့တွေဟာ ကော်ဖီသီးအချဉ်အရသာရှိပြီး ကော့စတာရီကာကော်ဖီစေ့တွေကတော့ အချဉ်စူးတဲ့အရသာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြင့်ပေ၊ ရာသီဥတုနဲ့ အခြားအခြေအနေတွေက ကော်ဖီစေ့ရဲ့ အရသာကို သက်ရောက်မှုရှိစေတာမို့ နိုင်ငံတခုတည်းကထုတ်တဲ့ ကော်ဖီတိုင်းက အရသာတူညီမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကုမ္ပဏီတခုတည်းက ထုတ်တဲ့ single-origin ကော်ဖီစေ့တွေမှာတောင် အချိန်နဲ့အမျှ အရသာမတူတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

Blend ကော်ဖီတွေကတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အရသာကို ရရှိအောင် ရောစပ်ဖန်တီးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောစပ်တဲ့သူပေါ် မူတည်ပြီး အရသာကွဲပြားပေမယ့် ရောစပ်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာတော့ အရသာက တူညီပါတယ်။ Blend ကော်ဖီတွေရဲ့ အကောင်းဆုံးအချက်ကတော့ သူတို့ရဲ့ ထူးခြားပြီး တသမတ်တည်းရှိတဲ့ အရသာပုံစံပါပဲ။

ကော်ဖီစေ့နဲ့ ကော်ဖီမှုန့်။ အသင့်ကြိတ်ပြီးသား ကော်ဖီမှုန့်က အဆင်ပြေပြီး အရသာတသမတ်တည်းရှိတဲ့ ကော်ဖီတခွက်ကို ဖျော်စပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီစေ့အတိုင်းဝယ်ပြီး ဖျော်ကာနီးမှ ကြိတ်တာက ကော်ဖီရဲ့ အနံ့အရသာကို ပိုပြင်းစေပါတယ်။ ကော်ဖီမှုန့်ဟာ ကော်ဖီစေ့ထက် လေနဲ့ထိတွေ့မှု ပိုများပါတယ်။ ကော်ဖီစေ့ကို ဖျော်ကာနီးမှ ကြိတ်ခြင်းက လေနဲ့ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချပေးပါတယ်။ **espresso အတွက်ဆို ကော်ဖီကို မှုန့်ညက်နေအောင် ကြိတ်ပေးရတာမို့ ဒီလို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြိတ်ခြင်းက အရေးအကြီးဆုံးအချက်ပါပဲ။**

ကော်ဖီလှော်ပုံ။ အရသာအမျိုးမျိုးရရှိဖို့ ကော်ဖီစေ့တွေကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လှော်ပါတယ်။ ကော်ဖီအထုပ်ပေါ်မှာ light၊ dark။ French နဲ့ Italian ဆိုတဲ့ စာလုံးတွေလို အခေါ်အဝေါ်တွေကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အနည်းငယ်သာလှော်ထားတဲ့ **light roast ကော်ဖီ**တွေကတော့ အခါးဓာတ်နည်းပြီး ကော်ဖီစေ့ရဲ့ သဘာဝအရသာဖြစ်တဲ့ အချဉ်အရသာလေး ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ **ချောကလက်အခါး (dark chocolate)၊ ဘီယာခါးခါး သို့မဟုတ် နွယ်ချို (licorice)** တို့ကို ကြိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ **dark roast ကော်ဖီ**ဟာ သင့်အတွက်ပါပဲ။ အချိန်ကြာကြာ လှော်ထားခြင်းဖြင့် ကော်ဖီရဲ့ ခါးသက်တဲ့အရသာ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ Dark-roast ကော်ဖီတွေဟာ ပြင်းပြီး ကြွယ်ဝတဲ့အရသာရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ချောကလက်အရသာ၊ ပေါင်မုန့်မီးကင်အနံ့၊ အခွံမာသီးအရသာ၊ ဇီးသီးနဲ့ ဘယ်ရီသီးအရသာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အချို့ကော်ဖီတွေမှာဆို မီးခိုးနံ့သင်းတဲ့အရသာလေး ရှိနေတတ်ပါတယ်။

French roast နဲ့ Italian roast ဆိုတာကတော့ dark roast ရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေပါပဲ။ French က နူးညံ့ပြီး ပိုချိုတဲ့ အရသာရှိတတ်ပေမဲ့ Italian ကတော့ ပိုပြင်းပြီး မီးခိုးနံ့သင်းတဲ့အရသာ ပိုရပါတယ်။

Medium roast ကတော့ နာမည်အတိုင်းပဲ light roast နဲ့ dark roast ကြားမှာ ရှိပါတယ်။ **အမေရိကမှာတော့ medium roast ကို လူကြိုက်များကြပါတယ်။** ဒါပေမယ့် ကော်ဖီမြည်းစမ်းသူ (taster) တွေ အရသာခံကြည့်တဲ့အခါ တယောက်နဲ့တယောက် ရတဲ့အရသာချင်း မတူညီကြတဲ့အတွက် သူ့အရသာကို အတိအကျသတ်မှတ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ Medium roast လို့ တံဆိပ်တပ်ထားပေမယ့်လည်း taster တွေကတော့ light ကနေ တော်တော်လေး dark roast ဖြစ်တဲ့အထိ အရသာမျိုးစုံရှိနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ကော်ဖီလှော်ပုံအမျိုးမျိုးကို သိရှိထားခြင်းဟာ သင်အကြိုက်တွေ့မယ့် ကော်ဖီအရသာကို ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပေမယ့် အခေါ်အဝေါ်တွေမှာတော့ တိကျတဲ့စံနှုန်း မရှိပါဘူး။ ဥပမာ Starbucks ရဲ့ "Blonde Roast" ဟာ light roast ဖြစ်ပေမယ့်လည်း တခြားတံဆိပ်တွေနဲ့ယှဉ်ရင် dark roast အရသာလိုမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကော်ဖီတံဆိပ်အမျိုးမျိုးနဲ့ လှော်ပုံအမျိုးမျိုးကို စမ်းသောက်ကြည့်ပြီးမှသာ သင့်အကြိုက်ကော်ဖီကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကော်ဖီအထုပ်တွေပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အရသာဖော်ပြချက်တွေကိုလည်း ဖတ်ရှုသင့်ပါတယ်။ **အခွံမာသီး (nutty)၊ ကော်ဖီသီး (fruity)၊ ချောကလက် (chocolatey)၊ ပေါင်းစပ်အရသာ (combo)** စတဲ့ သင်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရသာကို ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ "Morning blend"၊ "private reserve"၊ "winter warmer" လို စာတွေကတော့ ကြော်ငြာစကားလုံးတွေဖြစ်တာကြောင့် အာရုံစိုက်စရာမလိုပါဘူး။

လတ်ဆတ်မှု။ အောက်ဆီဂျင်၊ အပူ၊ အလင်းရောင်နဲ့ စိုထိုင်းဆတို့ဟာ ကော်ဖီအရသာကို လျော့ကျစေပါတယ်။ Dark roast ကော်ဖီတွေဟာ ကော်ဖီမှာပါတဲ့ အဆီဓာတ်တွေ ဓာတ်တိုးမြန်တဲ့အတွက် ပျက်စီးတာမြန်ပြီး အနံ့အသက်ဆိုးတွေ ထွက်တတ်ပါတယ်။ Light roast ကော်ဖီတွေကတော့ ပိုကြာကြာခံပါတယ်။ ကော်ဖီထုပ်အများစုမှာ "ရောင်းရန်နောက်ဆုံးရက်" (sell by date) ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ တချို့အထုပ်တွေမှာတော့ ကော်ဖီစေ့လှော်တဲ့ရက်စွဲကို ဖော်ပြထားပြီး ရက်နီးလေ ပိုလတ်ဆတ်လေပါပဲ။ အဆို့ရှင်ပါတဲ့ ကော်ဖီထုပ်တွေဆို အထုပ်ကိုညှစ်ပြီး အထဲကလေကို ရှူကြည့်ပါ။ မှိုနံ့ သို့မဟုတ် အနံ့ဆိုးထွက်နေတဲ့ ကော်ဖီတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သိမ်းဆည်းပုံ။ ကော်ဖီကို အထုပ်ကြီးဝယ်တာဟာ ပိုက်ဆံချွေတာနိုင်ပေမယ့် သောက်လို့မကုန်ခင်မှာပဲ အရသာပျက်သွားနိုင်ပါတယ်။ **ကော်ဖီကို တပတ်စာအိတ်လေးတွေခွဲပြီး သိမ်းဆည်းပါ။** တအိတ်ကို လေလုံဘူးထဲထည့်ပြီး ကျန်အိတ်တွေကို ဇစ်အိတ်တဲ့ လေလုံအောင်ပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ခဲထားပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ၃-၄ လလောက်အထိ အထားခံပါတယ်။ တပတ်တခါ တထုပ်စီကို ရေခဲဖျော်ပြီး လေလုံဘူးထဲ ပြန်ပြောင်းထည့်ပါ။

ကော်ဖီဆိုင်က ကော်ဖီအမျိုးအစားများ

Espresso

အီတလီဘာသာစကားနဲ့ **"ထုတ်ယူသည်" (expressed) သို့မဟုတ် "ဖိနှိပ်ထုတ်ယူသည်" (pressed out)** လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ espresso ကော်ဖီကို စက်နဲ့ဖျော်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ဖိသိပ်ထည့်ထားတဲ့ ကော်ဖီမှုန့်ထဲကို ရေနွေးပူပူကို အားနဲ့ဖိပြီးဖြတ်စေတဲ့အခါ espresso ရရှိပါတယ်။ အရသာကတော့ ပြင်းပြီး အနည်းငယ်ခါးပါတယ်။ ကော်ဖီစေ့ရဲ့ သဘာဝအဆီတွေဟာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နဲ့ ဓာတ်ပြုတဲ့အတွက် ကော်ဖီမျက်နှာပြင်မှာ crema လို့ခေါ်တဲ့ အညိုရောင်အမြှုပ်အလွှာလေး ဖြစ်နေပါတယ်။

Ristretto

အီတလီလို **"ကန့်သတ်ထားသော" လို့** အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ Ristretto ကော်ဖီဆိုတာ ရေပမာဏတဝက်လောက်ကိုပဲ အသုံးပြုပြီး ဖျော်ထားတဲ့ espresso တမျိုးပါပဲ။ အရသာက ပြင်းပြီးစူးရှပေမယ့် ရေက ကော်ဖီမှုန့်တွေထဲကနေ ပိုမြန်မြန်ဖြတ်သွားတာမို့ သောက်ရတာပိုချောမွေ့ပြီး အခါးဓာတ်လည်း ပိုနည်းပါတယ်။

Caffè Macchiato

အီတလီလို **"အစွန်းအထင်း"** လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ macchiato ကော်ဖီဆိုတာ espresso ပေါ်မှာ နို့အမြှုပ်လေးနည်းနည်း တင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Espresso ရဲ့ ခါးသက်တဲ့အရသာကို ပျော့သွားအောင် အချိုလေးနည်းနည်းနဲ့ ရောသောက်ချင်တယ်ဆို ဒီကော်ဖီကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

Cappuccino

Espresso၊ **နို့နဲ့ နို့အမြှုပ် ဆတူရော**ထားတဲ့ ဒီ cappuccino ကော်ဖီကို အီတလီတွေကတော့ မနက်ခင်းတွေမှာပဲ သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ နေ့လယ်နဲ့ ညနေဘက်တွေဆို နွားနို့က အစာကြေဖို့ ခက်ခဲတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကြောင့် ဒီလိုအလေ့အထ ဖြစ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်ကတော့ ဘယ်အချိန်မဆို သောက်လို့ရပါတယ်။

Latte

Latte ကော်ဖီကတော့ **cappuccino ထက် ပိုပျစ်ပြီး ပမာဏလည်း ပိုများ**ပါတယ်။ Latte မှာ Espresso တဆ၊ ရေနွေးငွေ့နဲ့အပူပေးထားတဲ့ နွားနို့ (steamed milk) နှစ်ဆ ပါဝင်ပြီး ကော်ဖီပေါ်မှာ နို့အမြှုပ်ပါးပါးလေး ရှိနေပါတယ်။ ကော်ဖီဖျော်ဆရာတွေကတော့ နွားနို့လောင်းထည့်ရင်း အမြှုပ်ပေါ်မှာ ပုံစံလေးတွေ ဖော်လေ့ရှိပါတယ်။

Flat White

ဩစတေးလျ သို့မဟုတ် နယူးဇီလန်နိုင်ငံကနေ စတင်ဖန်တီးခဲ့တဲ့ Flat White ကော်ဖီဟာ espresso တဆ သို့မဟုတ် နှစ်ဆပေါ်ကို **steamed milk အလွှာထူထူ ထပ်ထည့်**ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Flat white ဆိုတဲ့ နာမည်အတိုင်း နို့အမြှုပ်လုံးဝမပါပါဘူး။ (ပါရင်တောင် မဆိုစလောက် နည်းနည်းလေးပဲ ပါပါတယ်။)

Americano

အမေရိကန်တွေ ကြိုက်နှစ်သက်ကြတဲ့ကော်ဖီမို့ Americano လို့ ရည်ညွှန်းခေါ်ဝေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ Espresso တဆကို ရေနွေး တဆကနေ သုံးဆအထိ ရောစပ်ထားတဲ့ ကော်ဖီဖြစ်ပါတယ်။ နို့မထည့်ဘဲ ဒီအတိုင်းသောက်ကြသလို နို့နည်းနည်းလေးထည့်ပြီးလည်း သောက်သုံးကြပါတယ်။

Cold Brew

Cold Brew ကော်ဖီကို အခန်းအပူချိန်ရှိတဲ့ရေ၊ သို့မဟုတ် ရေခဲရေထဲမှာ စိမ်ပြီး ဖျော်စပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေစစ်နဲ့စစ်ချပြီးဖျော်တဲ့ **drip coffee ထက် အခါးဓာတ်ပိုနည်းပြီး သောက်ရတာပို ချောမွေ့ပါတယ်။** ရေခဲနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အပူပေးပြီးဖြစ်ဖြစ် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ **Nitro brew** ကတော့ နိုင်ထရိုဂျင်ဓာတ်ငွေ့ ထည့်သွင်းထားတဲ့အတွက် အမြှုပ်ထနေတဲ့ပုံစံ ဖြစ်နေပါတယ်။

FICO ကိုယုံညွှမ်း VantageScore

Lifestyle

မောင်ဖိုးညို

လွန်ခဲ့သော အနှစ် (၃၀) တိတိကတည်းက နှစ်ရှည်ကြာစွာအထင်ကရနေရာမှာရှိခဲ့တဲ့၊ နေရာယူနေဆဲ လည်းဖြစ်တဲ့ အိမ်ရာငွေရေးကြေးရေး ဆိုင်ရာ mortgage အဖွဲ့ကြီးနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ Fannie Mae နှင့် Freddie Mac တို့ဟာ အကြွေးဝယ်ယူခြင်း ဆိုင်ရာ ခရက်ဒစ်ဆုံးဖြတ်ချက်များ (အတည်ပြုချက်သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်း) နဲ့ ချေးငွေဈေးနှုန်း သတ်မှတ်ရာမှာနေရာယူခဲ့တဲ့ FICO လို့ခေါ်တဲ့ Fair Isaac Corporation ရဲ့အဆုံးအဖြတ်ကိုလက်ခံရယူကျင့်သုံးကြရပါတယ်။ Score လို့ခေါ်တဲ့ဂဏန်း (၃)လုံးပါ အညွှန်းကိန်းဟာ သက်ဆိုင်သူ ကာယကံရှင်ရဲ့ငွေရေးကြေးရေးအရအသုံးခိုင်မာမှု (တနည်း) ငွေရေး ကြေးရေး စိတ်ချယုံကြည်နိုင်ဘွယ်ရှိမှုကိုပြညွှန်းချက်တခုအဖြစ်ရှိနေဆဲပါဘဲ။ အခုရာလည်း အလွန်ကျ လုပ်ပါတယ်။

FICO ၏ လက်ဝါးကြီးအုပ်မှု အဆုံးသတ်ခြင်း

Federal Housing Finance Agency (အေဂျင်စီများ၏ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သူနှင့် ထိန်းညှိပေးသူ) ရဲ့ ဒါရိုက်တာ Bill Pulte က ခုပြီးခဲ့တဲ့ ဇူလိုင်လ(၈)ရက်နေ့မှာ ကြေငြာချက်တခုထုတ်ပြန်ပြီး FICO တခုထဲကဈေးကွက်ကိုလက်ဝါးကြီး အုပ်အဆုံးအဖြတ်ပေးမှုကိုအဆုံးသတ်တော့မှာဖြစ်ကြောင်း တရားဝင် ကြေငြာလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုတလွှားအခြေချနေထိုင်ကြသူအားလုံးဟာ ဒီနောက်တိုးအညွှန်းကိန်းရဲ့အကြောင်းချင်းရာတွေကိုမသိလို့မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတာကို နားလည်ကြဘို့လိုလာတဲ့အတွက် ဒီဆောင်းပါး ရေးရတာပါ။

"X" လို့အမည်တွင်တဲ့ (ယခင် Twitter) မှာ လက်ရှိသမ္မတထရမ့်က လက်ရှိ အကြွေးဝယ်စနစ်ညွှန်း ကိန်းယှဉ်ပြိုင်မှုဈေးကွက်မှာ စရိတ်လျှော့ကျစေရေး အစီအမံတခုလို့ ရုပ်လုံးဖေါ်ထားတယ်လို့ဆိုပါ တယ်။ ခုချိန်မှာ အဆင့်မြှင့်လုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် VintageScore 4.0 အဆင့်မှာ ရောက်နေပြီလို့ ဆိုကြောင်းပါ။ အမှန်တော့ဒီယှဉ်ပြိုင်မှုအခြေရောက်အောင် (၂၀၁၈)ခုနှစ်ကတည်းကဇာတ်လမ်းစခဲ့ပါ တယ်။ ထိုင်သီးပါတီကြီးနှစ်ရပ်လုံးကသဘောတူ ပြဌာန်းတဲ့ "Credit Score Competition Act" ရဲ့ ရလာဒ်ပါလို့ဆိုပါရစေ။ Pulte ကဘယ်တော့စမလဲဆိုတဲ့ အချိန်ဇယားကို မဖော်ပြပေမဲ့လည်း VantageScore ကိုယ်စားလှယ်က webinar တစ်ခုမှာ "မကြာမီ"လို့ဟောကိန်းထုတ်ထားပါတယ်။ လုပ်နည်းလမ်းညွှန်ချက်အားလုံးကို တပြေးညီချောမွေ့စေရေးကိုတော့အချိန်ယူရမယ်လို့ ကျွမ်းကျင် သူအတွင်းသိတွေက ဖွင့်ဟဝန်ခံကြပါ တယ်။ မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတခုကတော့ VantageScore ရဲ့ နည်းပညာကြောင့် ဈေးကွက်မှာ နောက် ထပ် mortgage အရေအတွက်ပေါင်း (၂.၇ဝသန်း) ထပ်ဆောင်းဖေါ်ထုတ်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်မှာ FICO ကဖေါ်ပြနိုင်ခြင်းမရှိတဲ့ အိမ်ငှားရမ်းစရိတ်၊ လျှပ်စစ်၊ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာအသုံးအဆောင် (utilities) စရိတ်များ ပါဝင်လာမှာမို့ စိတ်လှုပ်ရှားအား တက်မှုတွေရှိနေပါတယ်။

VantageScore ဟာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှုစရိတ်စကအကြွေးတင်မှုကဲ့သို့ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းမရှိတဲ့ စရိတ်အချက်အလက်များကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မယ်လို့ဆိုပါတယ်။ (unpaid and paid collections) ဆိုင်ရာ စရိတ်စကအကြွေးများကို လျစ်လျူရှုလိမ့်မယ်လို့ Advantage Credit မှ ခရက်ဒစ်ပညာရေးဒါရိုက်တာ Mindy Leisure က ပြောကြားထားပါတယ်။ ထုတ်ဖော်ချက်အပြည့်အစုံ- "ကျွန်ုပ်၏ကုမ္ပဏီသည် အားသာချက်ခရက်ဒစ်ဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်သည်" လို့ဆိုထားပါတယ်။

FICO နဲ့ VantageScore အမှတ်ပေးစနစ်နှစ်ခုစလုံးက အနိမ့်ဆုံး (၃၀၀) မှ အမြင့်ဆုံး (၈၅၀) အထိ ရှိကြောင်း" The Ulzheimer Group ၏ဥက္ကဌ John Ulzheimer ကဆိုထားပါတယ်။

FICO နဲ့ VantageScore တို့၏အကြမ်းဖျင်းကွာခြားမှုများ

FICO (အချက်အလက်အမျိုးအစားငါးခု အားသာချက်ကိန်းဂဏန်းကို အသုံးပြု၍ တွက်ဆသည်။)	VantageScore (အချက်အလက်ငါးမျိုးမှရသော ကိန်းဂဏန်းတို့၏ပါဝင်မှုထက် လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ် နေရာယူနိုင်မှု Influence ကိုအခြေခံပါသည်။)
- ငွေပေးချေမှုမှတ်တမ်း (၃၅%)	- ငွေပေးချေမှုမှတ်တမ်း (အလွန်သြဇာလွှမ်းမိုးမှု)
- အကြွေးပမာဏ (၃၀%)	- စုစုပေါင်း ခရက်ဒစ်အသုံးပြုမှု (အလွန်သြဇာညောင်းသည်)
- ခရက်ဒစ်မှတ်တမ်း၏ကာလသက်တမ်း (၁၅%)	- ခရက်ဒစ်ရောနှောနှင့် အတွေ့အကြုံ (အလွန်သြဇာညောင်း သည်)
- မရက်ဒစ်အကောင့်များလျှောက်ထားခြင်း (၁၀%)	- အကောင့်အသစ်ဖွင့်လှစ်ခြင်း (အပေါ့အပေါ့သြဇာရှိသည်)
- ခရက်ဒစ်အကောင့်အသစ် (၁၀%)	- လက်ကျန်ငွေနှင့် ရရှိနိုင်သောခရက်ဒစ် (သြဇာနည်းသည်)

Fannie Mae နှင့် Freddie Mac တို့ဟာ အချင်းချင်းမတူညီတဲ့စံများရှိနေတာကြောင့် နှုန်းထားများနဲ့စံ သတ်မှတ်ချက်များကို ချိန်ညှိနိုင်းရဖွယ်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါကို ထိုလောကကြီးရဲ့ ဗန်းစကားဖြစ်တဲ့ "ချေးငွေအဆင့်ဈေးနှုန်းညှိနှိုင်းမှု" Loan Level Pricing Adjustment လို့ဆိုပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းအတွင်းကဘဲ တက္ကဆက်ပြည်နယ်ရှိတရားသူကြီးတစ်ဦးက "စားသုံးသူဘဏ္ဍာရေးကာ ကွယ်ရေးဗျူရို" (Consumer Financial Protection Bureau CFPB) ကိုဖယ်ရှားပေးဘို့ အမိန့်ချ မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကို အမေရိကန်ရှိုင်တရားရုံး တရားသူကြီး Sean Jordan က Fair Credit Reporting Act ကို ကိုးကားပြီး CFPB ဟာ Fair Credit Reporting Act အရ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကြွေးမြီများကို ခရက်ဒစ်အစီရင်ခံစာများ (credit reports) က ဖယ်ရှားခွင့်မပြုသင့်ဘူးလို့ ပြောကြား ခဲ့ပါတယ်။

VantageScore ပေါ်ပေါက်လာခြင်းအတွက် စောဒကတက်မှုများ

FICO ဟာတသီးတသန့်ထူထောင်ထားတဲ့ ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်းသာဖြစ်ပြီး VantageScore ကတော့ Experian, Equifax နဲ့ TransUnion ခရက်ဒစ်ဗျူရိုကြီး(၃)ခုစလုံးကပိုင်ဆိုင်ထားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် VantageScore ဟာဈေးကွက်ကိုသူတို့လိုရာဆွဲအသုံးပြုသလို၊ ဈေးကွက်ကိုရှုတ်ထွေးသွားစေနိုင်တဲ့ လက်ဝါးကြီးအုပ်မှုတွေရှိလာမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ရှိရင်းစွဲ FICO ကတည်းဆဲ ခရက်ဒစ် ဗျူရိုကြီး(၃)ခုလုံးကကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကိုဆွဲယူအခြေခံတွက်တာမို့ သမာသမတ်ကျနိုင် ချေကောင်းပြီးသားလို့ဆိုကြပါတယ်။ National Consumer Law Center ရဲ့ ဒါရိုက်တာတဦးဖြစ်သူ Chi Chi Wu က USA Today အင်တာဗျူးမှာပြောထားတာပါ။ Federal Housing Finance Agency FHFA ရဲ့ "lender choice" ပေါ်လစီကိုမှားယွင်းတဲ့ ကိန်းဂဏန်းပေါ်အခြေခံနိုင်တဲ့ မှားယွင်း(ချို့ယွင်း)တဲ့ စနစ် ပေါ်ပေါက်နိုင်တာနဲ့ အမျှဆိုင်ရာအသုံးပြုမဲ့သူ့ရဲ့စီးပွားရေးလုပ်ဆောင်လိုအားကိုယိမ်းယိုင်ဘက် လိုက်စေနိုင်တယ်လို့ ဟောကိန်းထုတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ထုတ်ကုန်တခုကိုရောင်းချနိုင်ဘို့ အားနဲတဲ့စနစ်ပေါ်မှာအခြေခံနိုင်သလို၊ ငွေရေးကြေးရေးခိုင်မာတောင့်တင်းမှုမရှိသူကို အခွင့်အလမ်းပေး သလိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းစောဒကတက်ထားပါတယ်။

ဒီစောဒကတွေကို FHFA, Fannie Mae နဲ့ Freddie Mac တို့က နှုတ်ဆိတ်နေကြပါတယ်။

Freddie Mac ရဲ့ဒီကနေ့နှုန်းထားတွေကိုလေ့လာကြည့်ရင် နှစ်(၃၀)အတွက် အတိုးနှုန်းထား (၆.၇၅% - ပြီးခဲ့တဲ့အပါတ်ထက် ၃% တိုးပြီး)၊ (၁၅)နှစ်အတွက် (၅.၉၂% - ပြီးခဲ့တဲ့အပါတ်ထက် ၆% တိုး)နေ ပါပြီ။ အိမ်ရာဝယ်ယူဘို့ငွေချေးငှားမှုဟာ (၁၀%) ကျဆင်းသွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ဒေါ် လာ(၁၂)ထရီလီယံ လည်ပါတ်ငွေအမြဲရှိနေတဲ့ mortgage လောကကြီးကိုအကြီးအကျယ်ထိခိုက်စေ နိုင်မယ် (သို့မဟုတ်) မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေမယ် လို့ဆိုသူတွေကလည်း ဆိုကြပါတယ်။

Credit Reports များရဲ့ ဈေးနှုန်းထားအသစ်များ

VantageScore ရဲ့အကြီးအကဲကတော့ အစီရင်ခံစာနှုန်းထားအသစ်များနဲ့ပါတ်သက်ပြီး ထုတ်ဖေါ်ပြော ဘို့ငြင်းဆိုထားဆဲပါ။ ဒါဆိုရင် FICO ကကော? (၂၀၂၄)ခုနှစ်က ခရက်ဒစ်ဗျူရိုတခုစီကနေအစီရင်ခံစာ ဝယ်ယူရင် ($၃.၅) သာကုန်ကျပေမဲ့ခဲ့(၂၀၂၅)ခုနှစ်မှာတော့ ($၃.၅) မှ (၄၁%)ဈေးတက်သွားပါပြီ။ ဒီ ခရက်ဒစ်ဗျူရိုကြီး(၃)ခုလုံးကအစီရင်ခံစာလိုလေ့ရှိတာမို့ ဒီအစီရင်ခံစာတွေပေါ် အခြေခံတွက်ချက်တာ တဲ့ score report ဟာဈေးကြီးသွားပါတယ်။ ခုချိန် "Tri-merged report တခုဟာ ပေါက်ဈေး ($၉၄) လို့ဆိုပါတယ်။ တခါ ငွေချေးရယူရမဲ့ကုမ္ပဏီတိုင်းအတွက်အစီရင်ခံစာအသစ်တခုလိုတာမို့နောက်ထပ် အသစ်တွေထပ်လျှောက်ထားရယူဘို့လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ယခင်အစီရင်ခံစာကို နောက် ကုမ္ပဏီ ကလက်ခံရယူခွင့်မရှိသလို၊ ရယူအသုံးပြုခြင်းမပြုပါဘူး။ အဲ့ဒီအတွက် VantageScore ကတော့ ယှဉ်ပြိုင်တဲ့ရမှတ်ပေးမှုရှိခြင်းဟာ ငွေချေးငှားသူကိုအသာစီးရနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခရက်ဒစ် တောင်းယူတိုင်းအတွက် ခရက်ဒစ်ရမှတ် score ကိုထိခိုက်စေနိုင်မဲ့(တနည်း)လွဲပြောင်းသွားနိုင်မဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွက်ချက်မှုတော့ရှိကြောင်းရှိနိုင်တယ်ဆိုတာရက်ပြုရပါမယ်။ ကျရှုံးတဲ့ရမှတ်လို့ဆို နိုင်တဲ့ ("failing score") ဟာ(၆၁၉) ဖြစ်ပြီး (၆၂၀)ရမှသာ အောင်မှတ်သတ်မှတ်ထားတယ်ဆိုပါတယ်။

VantageScore 5.0 (၂၀၂၅ ခုနှစ်) ထုတ်ပြန်ချက်သစ်နှင့် အလားအလာများ

၂၀၂၅ ခုနှစ် ဧပြီလမှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ VantageScore 5.0 ဟာ ခရက်ဒစ်တန်ဖိုးကို အကဲဖြတ်ဘို့ရည် ရွယ်ရင်းနဲ့ ၂၀၂၁-၂၀၂၃ နှစ်များပေါ်အခြေခံပြုတဲ့ ရည်ညွှန်းချက်အသစ်များနဲ့ စားသုံးသူချေးငွေဒေတာ ကို အသုံးပြုတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီမော်ဒယ်သစ်ဟာ ခရက်ဒစ်တန်ဖိုးကို ခန့်မှန်းနိုင်ပုံကို ကောင်းစွာတိုး တက်စေရန်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လက်ရှိ ခရက်ဒစ်အလေ့အထများနှင့် အတိတ်ပုံစံများကို နားလည် ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီအကောင့်များကို ခရက်ဒစ်ဒေတာလမ်းကြောင်းများနဲ့ ခန့်မှန်းချက်များကို (၂၄) လကြာစောင့်ကြည့်မှ မိုပိုမိုအားကောင်းတဲ့ ဒေဟာစုဆောင်းမှုရှိလိမ့်မယ်လို့ဟောကိန်းထုတ်ထား ပါတယ်။

နောက်ထပ်ငွေချေးသူများဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ VantageScore ရဲ့ရလဒ်အဖြစ် ပေါင်းနိုင်ခြင်းအတွက် အရည်အ ချင်းပြည့်မီနိုင်သော်လည်းဘဲ၊ ငွေချေးသူများဟာ အဆိုပါ အကြွေးအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို သတိကြီးစွာထားပြီး ချဉ်းကပ်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

"VantageScore ဟာ ခိုင်မာနေသော်လည်း၊ ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းများသည် ဤငွေချေးသူများကို မြင့်မားသောအန္တရာယ်အဖြစ် ရှုမြင်ပြီး မြင့်မားသောအတိုးနှုန်းများကို ဖြည့်သွင်းခြင်းဖြင့် လျော်ကြေး ပေးနိုင်ချေရှိမယ် ဟောကိန်းထုတ်သူတွေလည်းရှိနေပါတယ်။ "ဒါကြောင့် ဒါဟာ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်နေတဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်နေပေမယ်လို့ သုံးစွဲခွင့်မြင့်မားတဲ့ ချေးငွေနှုန်းနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တစ်ခု အနေနဲ့ ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။"လို့ဆိုသူတွေလည်းရှိနေပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ပုဂ္ဂလိကငွေရေးကြေးရေးအဆင့်အတန်းဟာ အမေရိကားလိုနိုင်ငံမှာ အသက်ရှင်ရပ်တည် ခွင့်ရှိနိုင်ရေးနဲ့ လူမှုဘဝလုံခြုံရေး (social security) အတွက်အခြေခံဒေါက်တိုင်မကြီးဖြစ်နေတာက တော့ အထင်အရှားပါဘဲ။ ပြောင်းလဲနေတဲ့နိုင်ငံရေးရေစီးကြောင်းအလှည့်အပြောင်းတွေဟာ ဒီအခြေခံအုတ်မြစ်ကြီးတည်တံ့ခိုင်မာရေးကိုတိုက်စားဖျက်ဆီးနိုင်သလို ပိုမိုရှင်သန်အားကောင်းလာစေနိုင်ပါ တယ်။ မရေရာမှုပေါ်အခြေခံတဲ့ ထိန်းချုပ်မှုစီမံမှုလုပ်မရတာကတော့အသေအခြာပါ။ ခေတ်စနစ်တွေ ရဲ့ ရေချိန်အနိမ့်အမြင့်တွေဟာ ဒီအခြေခံအုတ်မြစ်ကြီးကို ပွန်းပဲ့ပျက်စီးမှုနည်းပါစေလို့ဘဲ ဆန္ဒအထူးပြုမိပါကြောင်း...။

From P28 သေနတ်မှ

အခြားသူများကို အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ခြေရှိသူများအတွက်။

GVROs လျှောက်ထား ရယူခြင်း

■ သေနတ်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခံရ/ ထိခိုက်ခံရသူများသည် မိမိတို့ ဒေသတွင်း တရားရုံးများသို့ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းမှဖြစ်စေ GVRO ရရှိနိုင်သည်။

■ GVRO အတွက် မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသတွင်း "ကိုယ်တိုင် အကူအညီ" (self-help) တရားရုံးလင့်ခ်ကို www.SelfHelp.courts.ca.gov တွင် ရှာဖွေနိုင်သည်။

■ GVRO လျှောက်လွှာ (forms) တင်ရန် လိုအပ်သောအထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများကို မြို့နယ် သာလွန်တရားရုံး (county superior court) တိုင်းတွင် ရရှိနိုင်သည်။

CA ၏ သေနတ်ဆိုင်ရာ ဥပဒေအချို့

■အများစုသော အခြေအနေများမှာ အသက် ၂၁ နှစ် ပြည့်မှ သေနတ်ဝယ်ခွင့်ရှိသည်။

■ လိုင်စင်ရှိ သေနတ်ရောင်းသော ဆိုင်များ၊ မှတ်ပုံတင်ထားသော သေနတ်ဆိုင်များမှသာ ဝယ်ခွင့်ရှိသည်။

■ သေနတ်ဝယ်ပြီး ၁၀ ရက်ကြာမှ အိမ်ကို ယူသွားခွင့်ရှိသည်။

■ မိမိသေနတ်ပျောက်ပါက ရဲသို့ ၅ ရက်အတွင်း အကြောင်းကြားရသည်။

■ သေနတ်နှင့် ကျည်ဆံအခွန်မှာ တန်ဖိုး၏ ၁၁% ဖြစ်ပြီး ထိုအခွန်ကို သေနတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ရပ်တန့်ရေး ပရိုဂရမ်တွင် သုံးသည်။

■ ၂၀၂၈ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ရဲတပ်ဖွဲ့၏ ရာဇဝတ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များအား ကျည်ဆံအိတ်များတွင် အထူးအမှတ်အသားတစ်ခု ချန်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

ကနဦး လက္ခဏာများ

တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဒုက္ခကြုံပြီဆိုပါက ကနဦး လက္ခဏာများကို မိသားစုဝင်သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများမှ တွေ့ရနိုင်သည်။ စိတ်ပူစရာ အခြေအနေဟု ယူဆပါက သင့်လျော်သော အရင်းအမြစ်များထံ ဆက်သွယ်ပြီး ကူညီနိုင်သည်။

ပြောဆိုသော လက္ခဏာများ

■ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေချင်သောစကား

■ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသည်ဆိုသော စကား

■ချောင်ပိတ်မိနေသည်ဆိုသောစကား

■ အသက်ရှင်ဖို့ အကြောင်းမရှိတော့ဟူသောစကားများ

အပြုအမူ လက္ခဏာများ

■ အရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေး အသုံးများခြင်း

■ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်ခြင်း

■အသက်ရှင်ခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေခြင်း (ဥပမာ အွန်လိုင်း)

အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်

ခက်ခဲကျပ်တည်းသော အချိန်များကို ဖြတ်သန်းပြီး စကားပြောရန် တစ်စုံတစ်ဦး လိုအပ်နေသည်ဆိုပါက သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်များကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ခြင်းဖြင့် အကူအညီရယူပါ။

သေကြောင်းကြံခြင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်

Suicide & Crisis Lifeline: 988

Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5590

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ Hotline: 1-800-799-SAFE (7233)

National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)

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 အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုကိုပေးပါသည်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဆက်သွယ်ပါ။

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

ကြက်သဟင်းပင်

Sauropus androgynus (Katuk)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ကြက်သဟင်းပင်သည် ပင်မတ်ချုံပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။ ၁-၇ ပေအထိမြင့်သည်။ အရွက်မှာ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်မှာ ဥက်မွေးရွက်ပေါင်း ဖြစ်သည်။ အပွင့်မှာသေးငယ်သည်။ အပွင့်ရောင်မှာ လိမ္မော်ရောင်ဖြစ်ပြီး ရိုးတံကပ်ပြီးအပွင့်ပွင့်သည်။ အသီးမှာ ညှာတံမဲ့သည်။

စားသုံးပင်အဖြစ် နေအိမ်ခြံဝင်းများတွင် တပိုင်တနိုင်စိုက်ပျိုးကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးကြပါသည်။ မရှော့ရွက်ပင်နှင့် မျိုးရင်းတူသောကြောင့်အပင်ပုံစံ ဆင်တူ ရိုးများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက်နှင့်လည်းမှားတတ်ကြပါသည်။

ကြက်သဟင်းတွင် ပရိုဗီတာမင်အေကယ်ရိုတီနွိုက် (Provita-min A carotenoids)၊ ဗီတာမင် B, C ၊ ပရိုတင်းနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည်။ အရွက်ရင့်လေ အာဟာရဓာတ်များလေဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးစူးစမ်းတွေ့ရှိချက်များအရ ကြက်သဟင်းသည် သန္ဓေသားလောင်း ခန္ဓာကိုယ် လျှင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးစေသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ရှုပေါ်မူဆေးအဘိဓာန်၌ ကြက်သဟင်းရွက်သည် ပူ၏။ချိုသော အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို ဖြောင့်စေတတ်၏။ပိုးနား၊အဆိပ်နာ တို့ကို နိုင်၏။

ကိုယ်ပူနာနှင့်သင့်၏။အထူးသဖြင့် ၎င်းအမြစ်ကိုလက်တဆစ်ဖြတ်၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီး ကြက်သမာနာကို သုတ်လူးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ သွေးကို ကြေစေတတ်၏။

မြွေဆိပ်ကင်းဆိပ် စသော အဆိပ်အမျိုးမျိုးတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပယ်နိုင်၏။

ကြက်သဟင်းမြစ်ကိုဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးလိမ်းပေးပါကအဖုအကျိတ်၊ အနာပေါက်ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေပါသည်။အဆိပ်ရှိသောပိုးမွှားများအကိုက်ခံရလျှင်လည်း၎င်းဆေးရည်ကိုလိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဟုဆိုသည်။

အကျိုးအာနိသင်

အရွက်မှာ အေး၏။ ချိုသော အရသာရှိ၏။ လေလမ်းကိုဖြောင့်၍ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။

ပိုးနာ၊ အဆိပ်နာကို နိုင်၏။ ကိုယ်ပူနာနှင့်သင့်၏။ အသည်းရောဂါများနှင့် အထူးသင့်လျော်၏။

အသုံးပြုပုံ

ကြက်သဟင်းရွက်အား ဟင်းချိုချက်၍လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်စားခြင်း၊ အတို့အမြုပ် အဖြစ် လည်းကောင်း၊ အရွက်ကိုကြက်ဥဖြင့်ကြော်စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အလွန်ပင်စားကောင်းပါသည်။

ကြက်သဟင်းမြစ်ကို သွေးသောက်ခြင်း၊ ပြုတ်သောက်ခြင်း ဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ကျစေနိုင်ပါသည်။

နှလုံးတုန်၊ ရင်တုန်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အဆိပ်ရှိသော ပိုးမွှားများ ကိုက်ခံရပါက ကြက်သဟင်းမြစ်ကို သွေးလိမ်းနိုင်ပါသည်။

ကြက်သဟင်းမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါက ကြပ်သမာနှင့် အဖုအကျိတ်၊ အနာပေါက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကြက်သဟင်းရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်၍လည်းကောင်း သုံးပုံတစ်ပုံကြွင်းပြုတ်သောက်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်းအဖျားရောဂါကိုသက်သာစေပါသည်။ အဖျားကျစေပါသည်။

ကြက်သဟင်းပဥ္စင်းပါးကို သုံးပုံတစ်ပုံကြွင်းကျန်အောင်ပြုတ်သောက်ခြင်းအားဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ကြက်သဟင်းရွက်ဟင်းချိုအဖြစ်လည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

သုတေသနပြုထားချက်များအရ

■ကျောက်ကပ်ကျောက်နှင့်သည်းခြေကျောက်များကို ပျော်ကျစေခြင်း၊ ကျောက်များထပ်မတည်ရန် ကာကွယ်ပေးခြင်း (expelsstones)

■ ဆီးရွှင်စေခြင်း၊ ယူရစ်အက်ဆစ်ကိုလျော့နည်းသွားစေနိုင်သည့်အပြင် ဆီးပိုသွားစေ၏။

■ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု ပျောက်စေခြင်း၊

■ အသည်းသန်မာစေ၏၊ အရည်များကိုအချိုးမျှတစေခြင်း၊ အရည်အသွေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ (အသည်းအင်ဇိုင်းဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်းများ မျှတမှုဖြစ်စေခြင်း၊)

■ တက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေခြင်း။

■ ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့နည်းစေ

■ ရေယုန်ရောဂါနှင့် ခုခံမှုအားကျဆင်းစေခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို သေစေခြင်း။

■ အစာကြေလွယ်ခြင်း၊

■ သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်လျော့နည်းစေခြင်း၊

■ ဥက်ဖျားကာကွယ်ပေးခြင်း

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများခုံခမ်းမေးမြန်း
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

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

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

Kabab Combo

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

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

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

Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade

Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned

အခန်းကျယ်ငှားရန်ရှိသည်
Arcadia quite area မှာ private entry room ကျယ်, kitchen, bathroom, washer and dryer, high speed wifi(utilities) အပါ ငှားဖို့ရှိပါတယ် . Close to freeway. 20 minutes drive to PCC. 2 ယောက် သို့မဟုတ် တယောက် နေလို့ရပါတယ်. Please text 626 824 9039

အခန်းငှားရန်ရှိ - Alhambra (LA County တွင်ရှိသည်။) တွင် အခန်းငှားရန်ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးကို ဦးစားပေးငှားပါမည်။ ဆက်သွယ်ရန်-(၆၂၆)၂၂၇-၅၈၃၇

ကလေးထိန်းအလိုရှိ - Las Vegas တွင် အိမ်အတူနေ ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ မွေးကာစကလေးကိုထိန်းရန် အသက်၃၀-၆၀ကြား အမျိုးသမီးတဦးအလိုရှိပါသည်။ ဖုန်း(၆၂၆)၅၇၂-၆၂၁၅ သို့ စာပို့ပြီး မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

"တားမီးမှုးအလိုရှိ" ဆန်ဖရန်စစ္စကိုရှိ.. အဆင့်မြင့် မြန်မာစားသောက်ဆိုင်တွင်... ဟင်းသီးဟင်းရွက်အပိုင်း/အသုတ် .. လုပ်တတ်သူ .. အမျိုးသမီးစားဖိုမှုးအလိုရှိသည်။ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိရပါမည်။ လစာကောင်းမည်။ ကက်ရှ်မပေးပါ...။ Text Message ပို့ထားပါ။ - (၅၁၀) ၂၁၉ ၂၈၈၀

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

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူလို - Florida ပြည်နယ်တွက် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးကို ဂရုတစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်-(၉၁၇)၈၄၂-၈၀၁၃

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.

ကလေးထိန်းအလိုရှိ -
Corona, California တွင် မွေးကာစ ကလေးကိုထိန်းပေးရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ 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)-(၈၅၈)၂၀၅-၅၅၄၈

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

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

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိမ်ခန်းတွင် ယောက်ျားလေးနှစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် စုံတွဲနေရန်အခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်နီးပြီး ဈေးဝယ်ရန်အဆင်ပြေပါသည်။ ဖုံး ၆၂၆-၆၈၂-၉၀၃၅

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

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

ဆေးခန်းဝန်ထမ်းအလိုရှိသည် - Mandrin, Cantonese & Burmese Speaking Staff (Female or Male)
Please Call Dr. Tin Latt -909 645 3522
Dental Office, Monterey Park, Los Angeles

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

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

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

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 ဖြင့် Zelle ငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

အဖေရိုက်ကားက မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ချာ့ချ်၊ ဗလီစသည့်လိပ်စာ 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 ယောက်ျားလေး၂ ဦး -အိမ်ခန်းငှားခ -တလ ၅၀၀ စီ, စဘော်တင်ရန်။ တယောက်စီ ၃၀၀
နိုင်ငံခြားအက ဝါသနာပါသော Helper လိုချင်တယ်။ ယာဉ်မောင်းလဲ အလိုရှိသည်။ **ဆက်သွယ်ရန် (၆၂၆)၆၈၂-၉၀၃၅**

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

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) ယောက်ျား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each. (Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။)
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

အခန်းငှားရန်ရှိ - Rowland Heights တွင် master bedroom ၁ခန်းငှါးရန်ရှိသည်။ Fullerton and Colima street အနီး၊ Asian supermarket များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ၅ မိနစ်ကားမောင်းရုံအကွာအဝေး။ ဖုန်း-၆၂၆-၉၂၂-၇၀၁၂

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

Apartment for rent – 1 Bed, 1 Bath, 1 Car Parking
$2400/m. near DMV. **Daily City, CA** 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။ လစာညှိနှိုင်း။
ဆက်သွယ်ရန် - (626)-379-8868

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

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

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

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

အိမ်အကူအလိုရှိ - Los Angeles, California တွင် အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူ အလိုရှိသည်။ ဟင်းချက်တတ်သော အမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။
ဖုံး ၆၂၆-၄၅၆-၀၅၆၄

အခန်းငှားရန်ရှိသည်
Tracy, CA အခန်းငှားရန်ရှိ High Way 205, 5, 580Kaiser, Mall, Target, Macy, Costco, Panda Express, CVS, Winco Foods, 7-Eleven အနီး * $800 အပြီးအစီး (including utilities, water & sewage)* မီးဖိုချောင်၊ ကားပါကင် သုံးနိုင်သည်။* No party, No smoking, No drugs, No pets are allowed
Call/Text:
+1 279 600 4773

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

အခန်း ၂ခန်းငှားရန်ရှိ -
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

အခန်း ၂ခန်းငှားရန်ရှိ - Pomona, California တွင် အခန်း၂ခန်း ငှားရန်ရှိသည်၊ ရေ မီး၊ wifi, ရေချိုးခန်းသီးသန့် မိသားစုနေနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုသုံးနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်-(၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၀၇

626 506 9608 text (213) 422 2307

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

ရွှေးကောက်ပွဲတွေ ကျင်းပဦးမည်ဆိုပဲ...။

တချို့က အတုအယောင်ရွှေးကောက်ပွဲတဲ့...။ ကျနော်တို့မှာ ဖတ်ပြီး မှတ်သားထားရပြန်ပါတယ်...။ တချို့က ဒီရွှေးကောက်ပွဲကမှ ထွက်ပေါက် အစစ် တဲ့...။ ကျနော်တို့မှာလည်း မီဒီယာတွေ ပြောသမျှကို မှတ်သားထားရပြန်ပါတယ်...။ နို့...မင်းက ဘယ်လိုထင်မြင်မိလို့လဲ...လို့ မေးလာမယ်ဆိုရင်တော့ သိသလို မသိသလိုပါပဲ ဆိုတဲ့ စိုင်းခမ်းလိတ်စာသားလို တကယ်ဖြစ်နေတာဗျ...။ ထွက်ပေါက်အစစ်ဆိုလည်း ယုံပေးလိုက်တာပါပဲ...၊ အတုအယောင်ရွှေးကောက်ပွဲဆိုလည်း ယုံပေးလိုက်တာပါပဲ...။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်စေတော့ ရွှေးကောက်ပွဲကြီး ကျင်းပတော့မည်...အစစ်လား အတုလား မမေးပါနဲ့ ဈေးနည်းနည်း ကြီးပါသည်...။

တေးရေးသူ ကိုကြွက်နီ ကွယ်လွန်သွားခြင်း...။

အောင်ရင်နှင့် ထူးအိမ်သင် စုံတွဲသီဆိုခဲ့တဲ့ မဆုံးတဲ့ သီချင်း ရဲ့ တေးရေး ကိုကြွက်နီ ဟာ သူနေထိုင်ရာ ပုသိမ်မြို့ နေအိမ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ...။ ကွယ်လွန်ချိန်မှာ ကိုကြွက်နီဟာ အသက် ၆၀ ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်...။ တေးရေးကြွက်နီ ထက် စာနယ်ဇင်းသမား သိမ်းတင်သားကို လူငယ်တွေ ပိုရင်ခုန်ကြပါတယ်...။ မကြာခင်ကပဲ ဖိုးကာနဲ့ ဇော်ပိုင်တို့ က အောင်ရင်နဲ့ ထူးအိမ်သင် ဆိုခဲ့တဲ့ မဆုံးတဲ့ သီချင်း ကို ပြန်ဆိုခဲ့ကြပါတယ်...။ ထူးအိမ်သင် ရဲ့ ငယ်ပေါင်း ဆရာ သိမ်းတင်သား ဟာ မူလရည်ရွယ်ချက်က ဒရမ်တီးမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါ...။

လက်တွေ့မှာတော့ ဒရမ်တီးတဲ့ဘက်ကို မရောက်လိုက်ရပဲ သိမ်းတင်သား နာမည်နဲ့ စာပေတွေရေးနေခဲ့တာ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်...။ ကိုကြွက်နီကို ပုသိမ်မြို့မှာ သဂြိုဟ် ခဲ့ရာ ရန်ကုန်မြို့မှ စိတ်ကူးချိုချို ပိုင်ရှင် ကိုစန်းဦး၊ ဆရာကျော်စိုးဝင်း၊ တေးရေး ကိုမြင့်မိုးအောင် တို့ လိုက်ပါပို့ဆောင်နှုတ်ဆက်ခဲ့ကြပါတယ်...။ ကောင်းရာ သုဂတိမှာ ခိုနားနိုင်ပါစေ ကိုကြွက်နီရေ...။

တေးသံရှင် ဆိုတီ၏ လွမ်းသူသီချင်း ထွက်ရှိ...။

တေးသဲရှင် ဆိုတီ ၏ လွမ်းသူ သီချင်း MV မိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားကို တေးရေး မြင့်မိုးအောင်၊ အဆိုတော် သီရိကိုကို၊ တေးရေး အောင်နိုင်စန်း၊ ဒါရိုက်တာ ဟိန်းစိုး နှင့်အတူ အနုပညာရှင် များစွာ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...။

လွမ်းသူ သီချင်းကို တေးရေး ကိုအောင် ကရေးသားပေးထားခြင်းဖြစ်ပြီး လွမ်းသူ သီချင်းမှ ရရှိလာသည့် အကျိုးအမြတ်များကို မိဘမဲ့ဂေဟာသို့ အဓိကထားလှူဒါန်းပေးမည်ဖြစ်ရာ တစ်ခေါက်ဝင်ကြည့်တိုင်း အလှူတစ်ခုပြုသလို ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ တေးသံရှင် ဆိုတီ၏ လွမ်းသူ သီချင်းကို ဝင်ကြည့်ပြီး အလှူဒါနပြုကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်ဗျာ...။.

တေးသံရှင် နန်းသဉ္ဇာအောင် ၏ ထိန်းချုပ်သူ တေးစီးရီး မိတ်ဆက်

တေးသံရှင် နန်းသဉ္ဇာအောင် ၏ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်တေးသီချင်းများစွာ ပါဝင်သည့် ထိန်းချုပ်သူ တေးစီးရီး မိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။ အဆိုပါ ပွဲသို့ တေးရေး နောင်နောင် (Sun Flower)၊ တေးသံရှင် ဟန်ထူးဈာန်နှင့် အနုပညာရှင် များစွာ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ထိန်းချုပ်သူ တေးသီချင်းအကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ကြသည်...။

ဒီစီးရီး မှာ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ် ၁၂ ပုဒ် ပါဝင်ပါတယ်...။ ထိန်းချုပ်သူ ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးက ဆရာနောင်နောင် (Sun Flower) ရေးသားပေးတဲ့ သီချင်းလေးပါ...။ သီချင်းလေးကို ကြိုက်လို့ ဒီသီချင်းကို သီချင်းခေါင်းစဉ် ပေးဖြစ်လိုက်တာပါ...။ ထိန်းချုပ်သူ စီးရီးတွင် နောင်နောင် (Sun Flower) ရေးသားသည့် သီချင်း ၁၂ ပုဒ် ပါဝင်သည်ဟု သိရသည်....။ နန်းသဉ္ဇာအောင်သည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်လောက်က ဆိုကြမယ်ပျော်ကြမယ် အစီအစဉ်မှာ ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ဖူးပြီး ပထမဆု ရခဲ့သေးကြောင်းသိရသည်...။

သရုပ်ဆောင် ယွန်းသီရိ ၏ Celebration Party ပွဲ ကျင်းပ...။

မြန်မာနိုင်ငံ ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံး ၁/၂၀၀၅ သရုပ်ဆောင်သင်တန်းဆင်း ကျောင်းသူ သရုပ်ဆောင်ယွန်းသီရိ ၏ Celebration Party ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်...။ အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ မြန်မာနိုင်ငံ ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံး ဥက္ကဌ ဦးကြည်စိုးထွန်း၊ ဒုဥက္ကဌ ဦးအေးကြူလေး၊ ဦးအောင်လွင်၊ ဒါရိုက်တာဇော်မြင့်ဦး၊ သရုပ်ဆောင်မတူး၊ အကယ်ဒမီ အောင်ခိုင်၊ ဒါရိုက်တာမောင်သီ၊ အကယ်ဒမီမောင်မျိုးမင်း (ရင်တွင်းဖြစ်)၊ ဒါရိုက်တာဟိန်းစိုး၊ ဒါရိုက်တာ သီဟကျော်စိုး၊ သရုပ်ဆောင်ထူးသာတို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး အစည်းအရုံးနာယကကြီး ဦးအောင်လွင်နှင့် ဥက္ကဌ ဦးကြည်စိုးထွန်းတို့က အမှာစကားပြောကြားခဲ့သည်...။

ထို့နောက် တက်ရောက်လာသည့် အနုပညာရှင်များကလည်း အမှတ်တရ စကားများ ပြောကြားခဲ့ကြသည်...။ ထို့နောက် ၁/၂၀၂၅ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် သင်တန်းဆင်းကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် သင်ကြားပေးခဲ့သော ဆရာများဖြစ်သည့် ဒါရိုက်တာမောင်သီ၊ ဒါရိုက်တာ ဟိန်းစိုး၊ ဒါရိုက်တာသီဟကျော်စိုး၊ သရုပ်ဆောင်ထူးသာ တို့အမှတ်တရ ဓါတ်ပုံများ ရိုက်ကူးခဲ့ကြသည်...။ သရုပ်ဆောင်ယွန်းသီရိ အောင်မြင်ပါစေ ဗျာ...။

ထက်အဥ္ဇလီ၏ တဏှာရူး တေးသီချင်းမိတ်ဆက်ပွဲ ကျင်းပ...။

အဆိုတော်ထက်အဥ္ဇလီ၏ မွေးနေ့ပွဲနှင့် တဏှာရူး တေးသီချင်းမိတ်ဆက်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့ရာ အဆိုတော်စန္ဒီမြင့်လွင်၊ အဆိုတော် ဝိုင်းလေး၊ မိုးထက်၊ သရုပ်ဆောင် Zell နှင့် အနုပညာရှင်များစွာ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်...

ထက်အဥ္ဇလီ ၏ မွေးနေ့ပွဲတွင် တဏှာရူး တေးသီချင်းကို ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြပြီး အနုပညာရှင်များနှင့်အတူ ကိတ်မုန့်ခွဲကာ မွေးနေ့ကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်...။ တဏှာရူးသီချင်းလေးကတော့ ငါ့ကို တဏှာမရူးနဲ့ ဆိုတဲ့ မျိုးဆိုထားတာဖြစ်ပြီး သီချင်းလေးက ပရိသတ်ကို ဖျော်ဖြေမှု ရသ သက်သက်ပေးချင်တဲ့ သီချင်းပုံစံမျိုးလေးပါ ဟု ထက်အဥ္ဇလီက ပြောသည်...။ ထက်အဥ္ဇလီ၏ တဏှာရူး တေးသီချင်းကို ကောင်းကောင်းနှင့် မိုးထက် BONE PLUS တို့ ရေးသားထားပြီး ထက်အဥ္ဇလီ နှင့် မိုးထက်တို့က သီဆိုထားကြခြင်းဖြစ်သည်...။

ဗုဒ္ဓဘာသာအား အကြည်ညိုပျက်စေရန် ကြံစည်ခဲ့ကြသလား...။

DJ Violet (ခ) ခင်ထွေးထွေးမွန် (၂၄)နှစ် သည် "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ" သီချင်းအား အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်၍ သရုပ်ပျက်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ကာ DJ တီးခတ်ကခုန်ခဲ့မှုကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအားအကြည်ညိုပျက်စေရန်ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းတွေ့ရှိရသဖြင့် ဆိုတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်ကြောင့် တချို့က တစ်သက်တစ်ကျွန်းချပါ ဆိုပြီး အဆုံးထိ တွန်းပို့တဲ့ ပို့စ်တွေ တင်လာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်ဗျာ...။ ညှာညှာတာတာ ပြောကြဆိုကြပါ ခင်ဗျာ...။

ဒီကလေးတွေ အပျော်လွန်သွားလို့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိသွားရင်တောင် ဒါမျိုးဆိုတာ မလုပ်ရဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်း ပါးနပ်စွာ ဆုံးမပေးသင့်ပါတယ်...။ ကျနော်တို့မှာလည်း ပြောမှားဆိုမှား ဖြစ်မှာစိုးလို့ လက်ရှောင်နေရပေမယ့် အတတ်နိုင်ဆုံး ပြောသင့်တာလောက်ကိုတော့ ဝင်ပြောနေရခြင်းပါ...။.

လူငယ်လေးတွေကလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာကို အကြည်ညိုပျက်အောင် ကြံဆောင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ယုံကြည်မိပါတယ် ခင်ဗျာ...။ ကြီးတဲ့အမှုကို ငယ်ပါစေလား ခင်ဗျာ...။ ခွင့်လွှတ်သင့်တဲ့အမှုကို ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ကြရအောင်ပါဗျာ...။ အသာလုပ်ကြဖို့ မေတ္တာ ရပ်ခံပါရစေ ဗျာ...။ အသာလုပ်ကြပါ ခင်ဗျာ...။

စိုးကြီး ရဲ့ ချစ်သူတွေရဲ့ တယ်လီဖုန်း

အစီအစဉ်တင်ဆက်သူ စိုးကြီးရဲ့ ပထမဆုံးသော ချစ်သူတွေရဲ့ တယ်လီဖုန်းသီချင်းအကြောင်း လူပြောသူပြောများလှပါတယ်...။ မူရင်းသီချင်းက သုခမိန်လှိုင် ရဲ့ ချစ်စရာ သီချင်းလေးပါ...။ အယ်လ်ခွန်းရီ ရဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ သီချင်းလေးပါ...။ "တေးရေးဆရာ သုခမိန်လှိုင်ကို အနုပညာ ဉာဏ်ပူဇော်ခပေးပြီး ဝယ်ယူကာ ဆရာနောင်နောင် (Sun Flower)က Vocal Guide အနေနဲ့ သီချင်းပရိုဂျူဆာ လုပ်ပေးထားတာပါ...။ သီချင်းလေးက မထွက်ခင်ကတည်းက ပေါ်ပြူလာဖြစ်ပြီး စိတ်ဝင်စားခြင်း ခံနေရတာပါ" ဟု စိုးကြီးက ပြောခဲ့သည်...။

စိုးကြီးကို အကြံပေးတဲ့သူတွေလည်း ရှိနေပြီလို့ သတင်းရပါတယ်ဗျာ...။ ကျနော်တစ်ဦးတည်းအမြင်အရတော့ အယ်လ်ခွန်းရီ ကို အား နာမိတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်း

သေနတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ "Reduce The Risk"

SweSwe Aye

ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံး အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ (OES) သည် ၂၀၂၅ ခုနှစ် နွေရာသီတွင် သေနတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် "အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပါ" (Reduce The Risk) ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို စတင်တည်ထောင် သည်။

ဝက်ဘ်ဆိုက်လင့်ခ်

https://www.reducetherisk.ca.gov/

ကယ်လီဖိုးနီးယား အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံး OES ၏ Reduce The Risk နှင့် ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးပွဲကို စက်တင်ဘာ ၂၄၊ ၂၀၂၅ က ပြုလုပ်ခဲ့ရာ မြန်မာ့ဂဇက် တက်ရောက်ပြီး စာဖတ်သူများအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လက်ရှိ အခြေအနေနှင့် ထိခိုက်မှု အချက်အလက်များ

၂၀၁၉-၂၀၂၁ ခုနှစ်အတွင်း ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် သေနတ်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းပါဝင်သော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အရေအတွက် ၈၀% တိုးလာခဲ့သည်။ ပြည်နယ်တွင်း၌ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း လူပေါင်း ၃,၂၀၀ ခန့် သေဆုံးပြီး ၇,၀၀၀ ကျော် သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်မှုကြောင့် ပြည်နယ်အနှံ့ ဒဏ်ရာရရှိနေသည်။ ငါးနာရီလျှင် လူတစ်ဦးနှုန်းက သေနတ်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ကြသည်။

သေနတ်ဘေးကင်းရေး ဥပဒေများကြောင့် အခြားပြည်နယ် အများစုထက် ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် သေနတ်ကြောင့် သေဆုံးမှု နည်းပါးသော်လည်း သေနတ်အကြမ်းဖက်မှုသည် လူအများအပြားကို ထိခိုက်နေဆဲဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှု

သေနတ်ပစ်မှုများကြောင့် နှစ်စဉ် ဒေါ်လာ ၄၁.၉ ဘီလီယံခန့် ကုန်ကျပြီး အများပြည်သူဆောင်ထားသော အခွန်များထဲမှ ဒေါ်လာ ၁.၁ ဘီလီယံခန့် ပါဝင်ကျခံရသည်။ ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သော လူတစ်ဦးစီသည် သေနတ်အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဒေါ်လာ ၁,ဝ၆၀ ခန့် ကုန်ကျသည်။

သေနတ်ကိုင်ဆောင်ထားသူများအတွက် အန္တရာယ်နှုန်းများ

သေနတ်ကိုင်ဆောင်ထားသူများသည် အသတ်ခံရနိုင်ခြေ နှစ်ဆ ပိုများသည်။

■ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သေနတ်ကိုင်ထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေနိုင်ခြေသည် ၃၅ ဆ ပိုများသည်။

■ ပထမအကြိမ် သေနတ်ကိုင်ဆောင်သူ အမျိုးသားများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေနိုင်ခြေ ၈ ဆခန့် ပိုများသည်။

အစုလိုက်အပြုံလိုက် ပစ်ခတ်မှု အများစုသည် ကိစ္စတော်တော်များများမှာ ကနဦးသတိပေးခြင်းများ ရှိတတ်သည်။ အမေရိကန်တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူပေါင်း ၁၃၂ ဦးခန့် သေနတ်ဖြင့် ပစ်သတ်ခံနေရပြီး ၁၁ မိနစ်တိုင်းတွင် လူတစ်ယောက်သည် သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်မှုကြောင့် သေဆုံးနေပါသည်။

သေနတ် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းခြင်း

လူငယ်များ သေနတ်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံခြင်း၏ ၇၀% သည် အိမ်တွင် သေနတ်များကို လုံခြုံစွာ မသိမ်းဆည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

■ သေနတ်များကို ကျည်ဆံမထည့်ထားဘဲ သော့ခတ်ထားသော သေတ္တာများ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ဗူးများတွင် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းကြရန် အရေးကြီးလှသည်။

Gun Violence Restraining Orders [GVROs] များ

ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် မိမိကိုယ်ကို (သို့မဟုတ်) တခြားသူကို သေနတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ကာကွယ်ရေး အမိန့် (protection orders) ၉ ခုကို ထုတ်ထားသည်။ ၂၀၁၆ မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း GVROs ၏ ၄၀% ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံရန် ခြိမ်းခြောက်သောအခြေအနေများ၌ သုံးခဲ့ပြီး၊ ထိုအမိန့်များကြောင့် လူအစုလိုက်အပြုံလိုက်ကို ပစ်ခတ်မှု ၅၈ ခုကို တားဆီးနိုင်ခဲ့သည်။

GVRO ဆိုသည်မှာ သေနတ်ကိုင်သူထံမှ သေနတ်ကို အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ ခေတ္တဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။

■ GVRO ၉ ခုတွင် သေနတ်ကိုင်သူထံမှ သေနတ်ကို ၂၁ ရက်ခန့် ဖယ်ရှားမိန့် ချပြီး အနည်းဆုံး ၁ နှစ်မှ အများဆုံး ၅ နှစ်ထိ သက်တမ်းတိုးနိုင်သည်။

■ ထိုအမိန့်များမှာ အရပ်ဘက်ဆိုင်ရာ အမိန့် (civil orders) များဖြစ်ပြီး သေနတ်ကိုင်ဆောင်သူကို အပြစ်ပေးခြင်း မဟုတ်ဘဲ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသူများကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

GVROs ၉ မျိုး

■ Gun Violence Restraining Orders: ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တခြားသူကို ထိခိုက်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်။

■ Domestic Violence Restraining Order: အိမ်ထောင်ဖက်၊ အခန်းဖော် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ကဲ့သို့ ရင်းနှီးသူတစ်ဦးကြောင့် ထိခိုက်ခြင်း/ခြောက်လှန့်ခြင်း ခံရသူများအတွက်။

■ Postsecondary School Violence Restraining Order: ကောလိပ် သို့မဟုတ် အတတ်သင်ကျောင်း တက်နေသော ကျောင်းသားများကို ကာကွယ်ရန်။

■ Elder/Dependent Adult Abuse Restraining Order: ၆၅ နှစ်အထက် လူကြီးများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများကို ကာကွယ်ရန်။

■ Juvenile Restraining Order: အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများကို ကာကွယ်ရန်။

■ Civil Harassment Restraining Order: အိမ်နီးချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကဲ့သို့ ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးမရှိသူထံမှ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ လိုက်ရှာခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း အန္တရာယ်ရှိသူများအတွက်။

■ Workplace Violence Restraining Order: လုပ်ငန်းခွင်တွင် ခြိမ်းခြောက်မှုများ ကြုံတွေ့နေရသော ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် အများပြည်သူ အရာရှိများကို ကာကွယ်ရန်။

■ Emergency Protective Orders: လတ်တလော အန္တရာယ်ရှိပြီး မြန်ဆန်စွာ ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သူများအတွက်။

■ Criminal Protective Order: ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ်

To P25

祝謝恩会
Iwai Shaonkai

ကိုသိန်း(တိုကျို)

၂၀၂၅စက်တင်ဘာလ ၂၃ရက် သည် ဘဘကြီး Mr. Seiji Imaizumi ၏(၁၀၂)နှစ်မြောက်မွေးနေ့ဖြစ်သည်။

ဘဘကြီး Imaizumi ၏ ၁၀၂နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အခန်းအနားလေးကို ဘဘကြီး ၏ အိမ်အနီး ရှိ Surugashima ဘူတာနားမှ စားသောက်ဆိုင်လေးတွင်(၂၃-၉-၂၀၂၅) နေ့ ညနေပိုင်းက ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

ဆုရကျောင်းသူ/သားများအပြင် ၎င်းတို့၏မိသားစု ဝင်များ ပါတက်ရောက်လာကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။စုစုပေါင်း လူ၄၅ဦးတက်ရောက်သည်။

တဦးလျှင် အကျွေးအမွေး ယန်း၄၀၀၀ ၊ ဘဘကြီးအတွက် မွေးနေ့ကိတ်နှင့် မွေးနေ့ပန်းခြင်းများအတွက် ယန်း၁၀၀၀စီထည့်ကြသည်။ ဧည့်သည်များထံမှ ယန်း၄၀၀၀သာကောက်သည်။

ကျနော်က ယခုနှစ်ဆန်း မှာကျင်းပခဲ့သော ကျနော်တို့ Imaizumi အဖွဲ့ရဲ့ တွေ့ဆုံပွဲလေး (Shinnenkai)အကြောင်းရေးထားသော အမေရိကနိုင်ငံထုတ် Myanmar Gazette စာစောင်လေးကိုသူ့မြေးတော်မောင်ကတဆင့်ပေးလိုက်သည်။ ဘဘကြီးက ရုပ်ပုံလေးကိုကြည့်ပြီးကြေနပ်နေရှာသည်။

ဆရာ Dr ထွန်းအေးက ဘဘကြီးအတွက် သစ်သီးစုံ တစ်ထုပ် နှင့် ကြွလာသူများအတွက် သူ့ခြံထွက် ပူစီနာ၊ ငရုပ်စိမ်း အထုပ်များသယ်လာပေးသည်။

အခြားသူအချို့ကတော့ ကိုယ်ပိုင်လက်ဆောင် အချို့ပေးကြသည်။

မြန်မာပြည်မှ Imaizumi အဖွဲ့ဝင်များကလည်း ဘဘကြီးမွေးနေ့အတွက် Nanda Dialysis Charity သို့ကျပ်လေးသိန်းလှူဒါန်းသည်။ထိုငွေကို ကျောက်ကပ်လူနာ ၉ဦးသို့လှူဒါန်းပေးကြောင်းသိရသည်။

Yellow Generation Wave အဖွဲ့သို့လည်း ကျပ်၁၅သိန်းလှူဒါန်းပေးသည်။

ထိုငွေကို YGW ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့တနေ့စာအဟာရ ကျွေးမွေးပေးကြောင်း သိရသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ၏ လှေခါးခုံနှင့် လှေခါးအမိုး တို့ကို ဘဘကြီး၏ ၁၀၂နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အလှူ အဖြစ်လှူဒါန်းရေစက်ချပေးခဲ့သည်။ နတ်လူ သာခု ခေါ်ကြပါစေသော်။

ဘဘကြီး၏မွေးနေ့ပွဲလေး၊ ဤကျေးဇူးတော်နေ့ (Shaonkai)ဖြစ်လာပုံသမိုင်းက Imaizumi စကောလားရှစ်ဆုရ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကတနိုင်တပိုင်နဲ့စခဲ့ကြတာပါ။

မစ္စတာအီမအီဇုမိစံသည် ဒုတိယ ကမ္ဘာ စစ် ကာ လ က မြန် မာ ပြည် စစ်မြေပြင်သို့ရောက်ခဲ့သည်။အင်ဖါဘက်သို့ ချီတက်ရသောတပ်ရင်းတွင် ရိက္ခာ ထောက်ပို့တပ်စွ ယ်၌ တာ ဝန်ကျသည်။ရိက္ခာသွားထုတ်၍ပြန်အလာ မိမိတပ်ရင်းတစ်ခုလုံးအလဲလဲအကွဲကွဲနှင့် အင်္ဂလိပ်လေယာဉ်ဒါဏ်ခံထားရသည်ကိုတွေ့ပြီးစိတ်ဓါတ်ခြောက်ခြားသွားခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းသဖြင့်တောင်ငူဆေးရုံမှာဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ရသည်။

အင်္ဂလိပ်ဝင်လာပြီးစစ်ပြေးဘဝတွင် ဖြတ်သွားရာကျေးရွာများကအစားအစာများပေး ။ဆေးဝါးပေး။ဆေးကုပေးကြသည်။ကူညီကြသည်။နောက်ဆုံး

ချောမောစွာဂျပန်ပြန်ရောက်ခဲ့ရသည်။ဂျပန်ပြန်ရောက်ပြီးစီးပွါးရေးအောင်မြင်လာ၍ကျေးဇူးရှင်မြန်မာနိုင်ငံကိုပြန်လည်ကျေးဇူးဆပ်သော

အနေဖြင့် တခုခုလုပ်ပေးချင်သည်။

ဒီမှာ Hiratsuka တွင်နေသော Dr ထွန်းအေးထံသွားပြီးဆွေးနွေးရင်း Dr ထွန်းအေး၏ အကြံပေးချက်အရဂျပန်မှာ ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန်လာရောက်ကျောင်းတက်နေကြသော မြန်မာကျောင်းသား/သူများကိုစကော်လားရှစ်ဆုချီးမြှင့်ပေးဖို့ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သူ၏ စစ်ပြန်စစ်မှုထမ်းဟောင်းကြီးများနှင့် ဆုရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ ကိုဖွဲ့ပြီး စံနစ်တကျဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ဂျပန်တွင် ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန်လာရောက်ကြိုးစားပညာသင်ကြားနေသော မြန်မာကျောင်းသားကျောင်းသူများကို၁၉၈၉ခုနှစ်မှစ၍စကော်လားရှစ်ဆုပေးခဲ့သည်။

တလလျှင်ယန်းလေးသောင်းချီးမြှင့်သည်။တနှစ်လျှင်ဆယ်ဦးရွေးချယ်သည်။ကျနော် ၁၉၉၀ ခုနှစ် ဒုတိယအပါတ်စဉ်တွင်ရခဲ့သည်။ကျနော့ ဂျပန် ပြည်ပညာရေးအတွက်စိတ်အေးခဲ့ရသည်။ကျနော်တို့တတွေကို ကိုယ့်ရင်သွေးတွေလိုချစ်သည်။ဆုငွေကိုဘဏ်ထဲထည့်မပေး။ဆုရဂါရီများအရပ်ရှိသူအိမ်သို့လူစုပြီးသွားထုတ်ကြရသည်။ဆုသွားထုတ်လျှင် လက်ဆောင်များပေး။စားစရာများလည်းကျွေးသည်။အမြဲကျနော်တို့ကိုကလေးတွေလိုသွန်သင်ဆုံးမသည်။နှစ်စဉ်လေ့လာရေးခရီးများစီစဉ်ပေးသည်။ဂျပန်စစ်ပြန်ကြီးများနှင့်တွေ့ဆုံပွဲများ။နှစ်သစ်ကူးပွဲများကျင်းပပေးသည်။အသက်ကြီးလာ၍ဆုပေးမှုကို ၂၀၀၉ခုနှစ်နောက်ပိုင်းရပ်လိုက်သည်။ပါရဂူဘွဲ့ရသူ ၂၅ဦးအပါအဝင်၁၈၇ဦးကို ပညာသင်ပေးခဲ့သည်။ယခုနောက်ပိုင်းဆုပေးမှုကိုနားလိုက်သော်လည်းဆုရကျောင်းသားဟောင်းများပါဝင်သောအဖွဲ့ကိုဖွဲ့ပေးထားပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းဘာကကျောင်းများ တောရွာမူလတန်းကျောင်းများတွင်စာကြည့်တိုက်များ ။ ကျောင်းဆောင်များ ။ စာရေးကရိယာပစ္စည်းများပေးပို့လှူဒါန်းသည်။မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှ ဆေး။စက်မှု စသည့် တက္ကသိုလ် ၆ ခုမှ ကျောင်းသူ,ကျောင်းသား ၃၀ခန့်ကို တစ်နှစ် ငါးသိန်းကျပ် စီ စကော်လားရှစ်ဆုချီးမြှင့်ပေးခဲ့သေးသည်။ သူနှင့်သူ့၏မိတ်ဆွေများ။ကျောင်းသားဟောင်းများကဝိုင်းကြဝန်းကြသည်။

ဆုရကျောင်းသား/သူများအားလုံးက ဘဘကြီးကိုချစ်ကြသည်။မိဘသဖွယ်ချစ်ခင်လေးစားတန်ဖိုးထားကြသည်။ဘဘကြီးရဲ့မွေးနေ့က စက်တင်ဘာလ ၂၃ရက်။အနီရက်။ (秋分の日 Shūbun no Hi) ဖြစ်သည်။မြန်မာပြည်မှာကလည်း သီတင်းကျွတ်လမြတ်အခါ သမယမှာ လူကြီးမိဘဆရာသမားများကို ကန်တော့ကြတဲ့အစဉ်အလာကရှိသည်။

ထို့အတွက် တနိုင်တပိုင်စုပေါင်း ချက်ပြုတ်ယူလာကြပြီး ဘဘကြီး၏ မွေးနေ့ပွဲလေးကိုကျင်းပခဲ့ကြသည်။ဘဘကြီးရဲ့မိသားစုအပြင် စစ်ပြန်ကြီးများနှင့်မြို့မိမြို့ဖ အချို့ကိုပါဖိတ်ကြားခဲ့ကြသည်။ဘဘကြီးရဲ့ Imaizumi ဗိမာန်အဆောက်အဦးကြီးတွင်ကျင်းပခဲ့ကြသည် ။ အဆိုအကများဖြင့် ခမ်းခမ်းနားနား။ ချစ်ခြင်းအားဖြင့် လေးစားခြင်းအားဖြင့် ဘဘကြီးကို မွေးနေ့တိုင်းကန်တော့ခဲ့ကြသည်။ဒီလိုနဲ့ ကျေးဇူးကိုသိတတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျေးဇူးတော်နေ့ (Shaonkai) လေး ကအစဉ်အလာဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ဘဘကြီးက သက်တော်ကြီးလာ၍ ဘဘကြီးအိမ်နားမှစားသောက်ဆိုင်လေးမှာ အစဉ်အလာမပျက် ကန်တော့ ခဲ့ကြသည်။

တစု တဝေး ကြီးကိုတွေ့ရ၍။ ဘဘကြီးခင်ဗျာ တပြုံးပြုံး။

" ငါ့မှာ သား/သမီး၁၀၀ကျော်ရှိတယ် "ဟု ပြောရှာသတဲ့။

ဘဘကြီး - ဘေးဘယာကင်းဝေးပါစေ။

ကျန်းမာပါစေ။

ချမ်းမြေ့စေ။

ကိုသိန်း(တိုကျို)
(၂၄-၉-၂၀၂၅)

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

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

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

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

L.A မြန်မာမိသားစုများ၏ ၂၀၂၅ခုနှစ် သံဃဒါနအလှူ

Photo: Kai

California နေMaureen Ong + Clement Bullicer, Dr. အောင်မြင် + ဒေါ်ချိုချိုဝင်း၊ ဦးအောင်သာ + ဒေါ်ခင်ဌေးမြင့်၊ သားနေလှိုင်ဘွား၊ ဦးဇေသန်း + ဒေါ်မြမြနွယ်၊ ဦးတင်ဝင်းမိသားစု၊ ကိုထိန်လင်း + မစိုးမိုးအေး၊ သား ရှိုင်း၊ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်နှင်းယုမေ၊ မအေးအေးလွင်၊ ကို Peter Chen + မနုနုအေး၊ ကိုတင်မောင်မောင် + မခိုင်လေး၊ ကိုဖြိုးထွန်း + မ Minzy, ကိုအောင်ဇော်ဟိန်း + မအိဖြူဖြူလှိုင်၊ ကို Henry + မစုမွန်၊ ကိုစည်သူ + မခိုင်၊ ကိုကျော်စည်သူ + မပွင့်သရဖီ၊ သား Caden Thu မိသားစုများ၏ ၂၀၂၅ခုနှစ် သံဃဒါနအလှူကို စက်တင်ဘာ၆ က Grand View, La Puente ရှိ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်များကို သက်န်းနှင့် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ကျော်ခန့်ကို နေ့လယ်စာ မြန်မာထမင်းဟင်းများ ဒါနပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့ပါသည်။

တန့်ကြည့်တောင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ သောမဗုဒ္ဓိ၏ ၉၁နှစ်မြောက် မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ

Azusa, California- ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းတိုက်၏ ပဓာန နာယက ဩဝါဒစရိယ တန့်ကြည့်တောင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ သောမဗုဒ္ဓိ၏ ၉၁နှစ်မြောက် မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲကို စက်တင်ဘာ၂၇ ကကျင်းပခဲ့ရာ ကြွရောက်သူဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို မဖြူဖြူဝင်း က မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ၊ အေးချစ်စံ၊ ခင်မင်းမင်းကြူ၊ စန်းစန်းတင့်၊ မောင်ဆန်းဝင်း မွေးနေ့ရှင်များက အချိုပွဲများဖြင့် မွေးနေ့ကုသိုလ်ပြုကြပြီး သံဃာတော် တို့အား ဦးလှဝင်း+ဒေါ်မြမြဦး၊ သမီး-မဖြူစင်သွယ်၊ သား-မောင်ဇာညီ မိသားစုက နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

အရှင်သေကနှင့်သံဃာ၃ပါးက တရားဟောကြားပြီး ကုသိုလ်အစုစုကို မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းတိုက်။

Tzu Chi USA ၏ 2025 Charity Concert

Tzu Chi USA ၏ 2025 Charity Concert စက်တင်ဘာ၁၄ ညနေက Bonita Center For the Arts, San Dimas, California တွင် ကျင်းပခဲ့ရသည်။ တောမီးလောင်သည့်ထဲတွင် အိမ်ပါသွားသော Grammy Award winner Stephanie Spruill, Rvrie, Linda Long, Danny Shao တို့ကပါဝင်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

Danny Shao က Tzu Chi စေတနာ့ဝန်ထမ်း Jenny Chen နှင့်အတူ အစီအစဉ်ကြေငြာသူအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး Ballad queen Linda Long က $1,000 လှူဒါန်းရာ ပရိသတ်များထဲမှ ၇ဦးကလဲထို့အတူပါဝင်လှူဒါန်းပြီး "Wishing You Happiness" သီချင်းကို အတူသီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ Alabama မှလာရောက်သော David Goodwin, Community Engagement and Partnerships Manager, of the American Red Cross က Tzu Chi USA CEO Debbie Lee အား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး ရရှိသော ရန်ပုံငွေများကို တောမီးသင့်ဒေသများ၏ရေရှည်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများသည်

https://donate.tzuchi.us/ တွင်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံ- Tzu Chi USA

အမေရိကားရဲ့မြန်မာပုံနှိပ်သတင်းစာ ၁၉နှစ် တင်းတင်းပြည့်ပါပြီ

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

လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖေါ်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာနကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

ခေါင်းရေများများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော

အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

မြန်မာမိသားစုတို့၏

အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို

နှစ်၃၀ကျော်အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ခင်စန်းမြင့် ဆီမှာဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

ဝါရင့်မှစိတ်ချရတယ်

Cell: (510) 364-2407

Email: abbychin88@gmail.com

Abby Chin

REALTOR BRE# 01148568

Abbv Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.

Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MULTIPLE LISTING SERVICE MLS

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

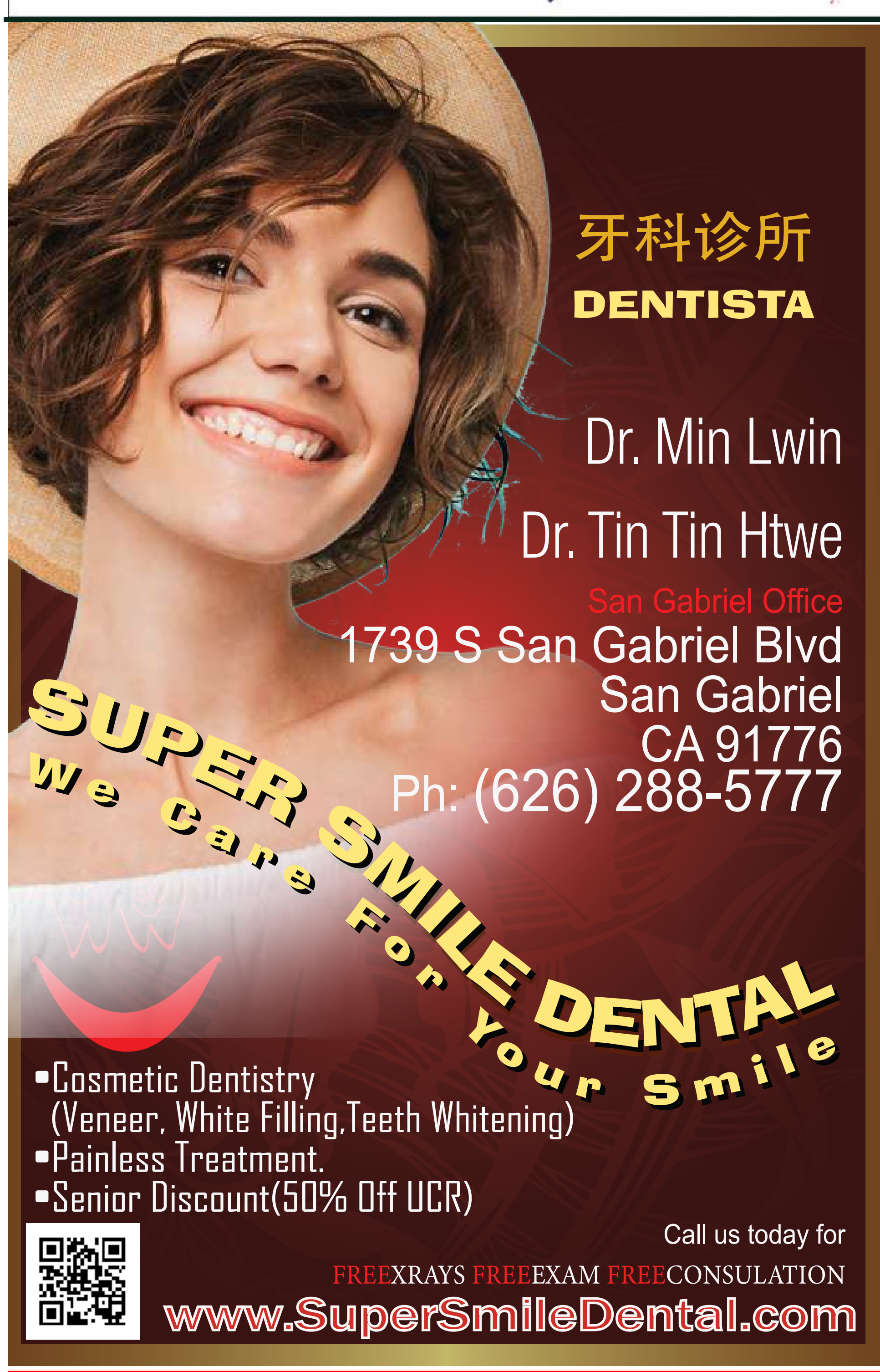
Mon , Wed , Fri 9am-6pm
Tues,Thurs,Sat 9am-4pm

- 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
ဆေးဝယ်ရင် Exclusive မှာစိတ်ချရတယ်
San Gabriel Valley တဝှမ်းတွင်နေထိုင်သူ မြန်မာမိသားစုများထံသို့ အိမ်အရောက်အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးသည်။
အမေရိကပြည်ထောင်စု ပြည်နယ်အသီးသီးမှ မှာယူသော မြန်မာများထံသို့လည်း စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် အခမဲ့ပို့ဆောင်မှုပေးပါသည်။
ဖုန်းနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။
သတင်းကောင်း....
Covina နှင့် El Monte တို့တွင် ဆိုင်ခွဲများဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ၊
We Accept
Medi-Cal and Most Insurance Plans
CNC Rose Pharmacy
420 W Rowland St.
Covina CA 91723
Inside Magan Medical Clinic
(626) 966 9888
Exclusive Medical Pharmacy
65 North Madison Ave
Pasadena, CA 91101
Free delivery
Tel: (626) 578-9991
Fax: 626-578-9992
: rchhek@hotmail.com

POLAR
Dental Care
Your solution for a beautiful smile.
သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" 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.
Santa Anita Ave.
Valley Blvd.
Peck Road
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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


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

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

U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

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

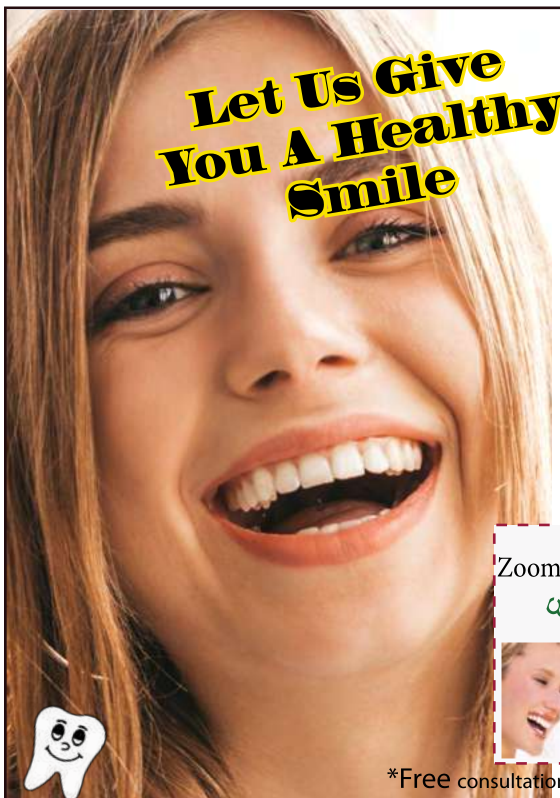
LOOK FOR THESE PRODUCTS AT YOUR LOCAL MARKET!

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

ကုန်စုံဆိုင်အစားအသောက်မျိုးစုံကိုထိုင်းဗီယက်နမ်တို့မှတိုက်ရိုက်မှာယူတင်သွင်းသော လက်ကားဆိုင်ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးနေမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်၊ 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
သွားဖြူဖွေးပြီးလှပလာပါက အထူးဈေး
$249 Reg. $450

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

美美牙科

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

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ၊ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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