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

MONTHLY သတင်းစာ

Myanmar Gazette

မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈မှာ
ဂုရက်သားသမီးများ ကျမ်းမာ/ချမ်းသာပါစေကြောင်း
မြန်မာ့ဂဇက်မှဆုမွန်မေတ္တာပို့သပါသည်။

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

FREE ကာမုံသတင်းစာ

Mar 2026 | Vol. 14/Issue 3 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 207

တေးရေးကိုနေဝင်း သီချင်းတွေပြန်ဆိုတဲ့ တေးသံရှင်ကိုနေဝင်း Page 7
လုံမလေးမွန်မွန် ဖြည့်စွက်အားဆေးများ Supplements Page 24
ချက်နည်းလုပ်နည်း ဂွတ်ဂွတ် おにぎり Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review I'm Glad My Mom Died by Jennette McCurdy Page 20
မတ်လအလှပန်း Rosalyn Chu Page 17
Swe Swe Aye Parkinson's disease လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းညှိခြင်း Page 23
၁၃၈၈ မဟာသင်္ကြန်စာ ဗုဒ္ဓရက်သားသမီး ဟောကြားချက်များ Page 8
Myanmar Gazette ICE အဖမ်းခံရသူများအကြောင်းနှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာသတင်းထူးများ Page 18
တိုင်းရင်းဆေး စမုန်စပါး fennel Page 26

Photo: kAi

ဌာနေအင်ဒီးယန်းတို့ရဲ့ POW WOW ပွဲတော်

SweSwe Aye

မတ်လ ၁၄ ရက်နေ့၏ နွေဦးရောက်ခါနီးအငွေ့အသက်များနှင့်အတူ California State University of Long Beach(CSULB) ရှိ အားကစားကွင်းသည် Native Americans တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များဖြင့် သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသော ကွင်းပြင်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ လေထုထဲတွင် ရိုးရာဗုံသံများ၏ စည်းချက်ဝါးချက်များနှင့်အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း တေးသံများ လွှမ်းမိုးနေပြီး၊ စိမ်းလန်းသော မြက်ခင်းပြင်မှာလည်း ရိုးရာဝတ်စုံ (Regalia) အဆင်အသွေး စုံလင်မှုများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသွားခဲ့သည်။ ကွင်းကို ဝန်းရံထားသည့် အချုပ်အခြာအာဏာပိုင် မျိုးနွယ်စု အသီးသီး၏ အလံများသည်လည်း ကပြဖျော်ဖြေသူများနှင့်အတူ စည်းချက်ကျကျ လွင့်ပျံနေကြသည်။ ဤဝိုင်းအတွင်းသို့ လှမ်းဝင်လိုက်ခြင်းသည် တက္ကသိုလ်ပွဲတစ်ခုကို လာရောက်ကြည့်ရှုသူ တစ်ယောက်ကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမားပြီး လွတ်လပ်သော Native American လူမျိုးစုတို့၏ နှလုံးသားဆီသို့ ရောက်ရှိသွားသကဲ့သို့ ခံစားရစေသည်။

ဤယဉ်ကျေးမှု ဂုဏ်ယူမှု ပြသချက်သည် ကရင်လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာပွဲတော်များနှင့် များစွာဆင်တူနေသည်။ Pow Wow ပွဲတော်မှ မျိုးနွယ်စုအလံများသည် ခိုင်မာသော အချုပ်အခြာအာဏာနှင့် စည်းလုံးမှုကို ဖော်ဆောင်သကဲ့သို့

To Page 21

SCBCA ၏ ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ် နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲ

Photo: Henry Kao

Rosemead, California - Southern California Burma Chinese Association (SCBCA) ၏ နှစ်၅၀ပြည့် ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ် နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲအခမ်းအနားကို မတ်၇၊ ၂၀၂၆က 888 Seadfood restaurant တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် အသင်းဥက္ကဋ္ဌ Mr. Eng Tan နှင့် Dr. Phillip Kaw, Chairman of the Board of Director တို့က နှစ်သစ် နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ Pearl Khoo, Catherine နှင့် Ko Htin Paw တို့က အခမ်းအနားမှူးများ အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် Congresswoman Judy Chu, Los Angeles Superior Court Judge Bryant Yang, Monterey Park Councilmember Thomas Wong တို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ Congresswoman Judy Chu နှင့် ခင်ပွန်း Mike Eng, Member of California State Assemblymember (49th District) (2006-2012) တို့က SCBCA အသင်း ရွှေရတုနှစ်အတွက် ချီးကျူးစကားပြောကြားပြီး Los Angeles မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲများနှင့်ပတ်သက်သော အမှတ်ရစရာများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

To Page 21

Melissa Pasadena

Photo: SS Aye

ဆောင်းဦးလှိုင်၏ The Return, USA tour

တေးရေး၊ တေးဆို ဂီတပညာရှင်ဆောင်းဦးလှိုင်၏ တကိုယ်တော်ဖျော်ဖြေရေး The Return USA tour ခရီးစဉ်၏ Los Angeles ဖျော်ဖြေရေးကို မတ်၁၅၊ ၂၀၂၆ခုနှစ် မွန်းလွဲ၂နာရီမှ၅နာရီထိ Performing Arts Center of Baldwin Park တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ နွေဦးတော်လှန်ရေးအတွက် US မြို့ပေါင်းများစွာကို ရန်ပုံငွေအတွက် ၂၀၂၁မှစပြီး တကိုယ်တော်လှည့်လည် သီဆိုဖျော်ဖြေကာ ပရိသတ်ဆုချငွေများကိုပါ မြန်မာပြည်

To Page 23

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

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

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

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

ဆရာတော်အရှင်ဇေယျသုတ၏ သက်တော် ၇၉နှစ်ပြည့်မွေးနေ့

Las Vegas, Nevada-ဇေယျမေ့ရိပ်သာ Chiaya Meditation Monastery ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇေယျသုတ၏ သက်တော် ၇၉နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ အခမ်းအနားကို မတ်၂၂၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ သံဃာတော်အပါး၃၀ ကြွရောက်ခဲ့ကြပြီး မနက်ပိုင်းတွင် ဒကာ၊ ဒကာမများက ကျောင်းဝန်း အတွင်း ငွေပဒေသာပင်လှည့်ခဲ့ကြသည်။

ဆရာတော်အရှင်ဇေယျသုတ ကိုယ်တိုင် သံဃာတော်များနေ့ဆွမ်းသပိတ်များထဲ ဆွမ်းလောင်းလှူခဲ့ပြီး ဆွမ်းဟင်း၊ သစ်သီးများကို ပြင်ဆင်ပေးခဲ့သည်။ သံဃာတော်များက ဆရာတော်ကြီး ၇၉နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှစ သက်ရှည်ပါစေရန် လက်တော်ရေလောင်းဆုတောင်းပေးခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားသို့ Nevana နှင့် Idaho ပြည်နယ်များအပြင် Los Angeles, San Diego, San Francisco မြို့များမှ ကြွရောက်လာကြသော မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ သီရိလင်္ကာ၊ ထိုင်ဝမ်၊ ဗီယက်နမ် ဧည့်ပရိသတ်နှစ်ရာခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွေးနေ့ရှင်ဆရာတော်အရှင်ဇေယျသုတက ဆင်းတုတော်၊ ဆွဲကြိုး စသော မဲများဖောက်ကာ လက်ဆောင်များပြန်လည်ပေးအပ်ခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ရှင်မိသားစုများ မြန်မာ၊ ထိုင်း စားစရာမျိုးစုံကို နေ့လယ်စာ စတုဒိသာဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- CMM

People To People Foundation ၏ နှစ်ပတ်လည်ရန်ပုံငွေ ညစာစားပွဲ

People To People Foundation ၏ နှစ်ပတ်လည်ရန်ပုံငွေညစာစားပွဲကို မတ်၈၊ ၂၀၂၆ က Blackhawk Country Club, Danville, CA တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ မမြတ်မွန်စိုး၏ဖိတ်ကြားချက်ဖြင့် မြန်မာကွန်မြူနတီမှ မဆွေဆွေမြင့် (Art director, One Myanmar Community) က ရွှေမန်းသူ သီချင်းဖြင့် မြန်မာအက၊ Amy Lin, Mizuri Phyo, Dandari Phyo တို့က သကြၤန်မိုး သီချင်းဖြင့် သကြၤန် အကများ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။

People to People Foundation သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော၊ မိဘမဲ့ဖြစ်နေသော နှင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ဖယ်ကျဉ်ခြင်းခံထားရသော ကလေးငယ်များအတွက် ခိုလှုံရာနေရာ၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ အာဟာရ နှင့် ပညာရေးတို့အား ထောက်ပံ့ကူညီပေးရန် တည်ထောင်ထားသည့် non-profit အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

Burmese American Muslim Association ၏ Iftar ဝါဖြေပွဲအခမ်းအနား

Burmese American Muslim Association ၏ ၂၀၂၆ခုနှစ် Iftar ဝါဖြေပွဲအခမ်းအနားကို မတ်၈ တွင် Veteran Park, Culver City,California ရှိ Teen Center တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာမွတ်စလင် မိသားစု၂၀၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဒေါက်တာစိန်ဝင်း ဈာပနအခမ်းအနား

ဖေဖော်ဝါရီ၆၊ ၂၀၂၆က Maryland ပြည်နယ်၊ Suburban Hospital တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားညွန့်ပေါင်းအစိုးရ (NCGUB) ဝန်ကြီးချုပ်၊ သင်္ချာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ စိန်ဝင်း၊ အသက်(၈၂)နှစ်၏ ဈာပနအခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၈ ရက်၊ စနေနေ့တွင် မေရီလန်း ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် - University of Maryland ရှိ UMD Memorial Chapel ၌ နေ့လည်ပိုင်း အချိန်မှ စ၍ ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ကိုမင်းကိုနိုင်က ဂါရဝပြု ဂုဏ်ပြုနှုတ်ဆက်ခြင်း video file ကို ပေးပို့ခဲ့ပြီး သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းကလဲ လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ကာ ဂါရဝပြု ဂုဏ်ပြုနှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ဇနီးဖြစ်သူဒေါ်စီစီသွယ်က နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်စကားပြောကြားရာတွင် " ဒေါက်တာစိန်ဝင်းရဲ့ အရိုးပြာကို သိမ်းဆည်းထားပြီး တချိန်မှာ မြန်မာပြည်ကို ပြန်ယူသွားမယ်" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။"

ဒေါ်စီစီသွယ်က " ကမ္ဘာမြေကြီးရေ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့နိုင်ငံရေးသမား၊ သင်္ချာသမား၊ သားကောင်း တယောက်၊ စာအုပ်ကို ထမင်းထက်မက်တဲ့ ကျောင်းသားကဝိအိုကို ဆီးကြိုဂုဏ်ပြုပါတော့" ဟု အမှတ်တရ စာစုကိုရေးသားခဲ့ပြီး ဆရာ့မိသားစုဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရတာကို ဂုဏ်ယူလျက် ဟု စာစုအဆုံးတွင်ရေးသားခဲ့သည်။ ဒေါက်တာစိန်ဝင်း၏ ဈာပနအခမ်းအနားသို့ မြန်မာနိုင်ငံရေးနယ်ပယ်အသိုင်းအဝိုင်းမှ မိတ်ဆွေများ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ အမေရိကားသံတမန်နှင့် နိုင်ငံတကာနိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်သူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဒေါက်တာစိန်ဝင်းကွယ်လွန်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်းသဝဏ်လွှာကို Kentucky ပြည်နယ်ကိုယ်စားပြု United States senator Mitch McConnell က ကျန်ရစ်သူမိသားစုထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

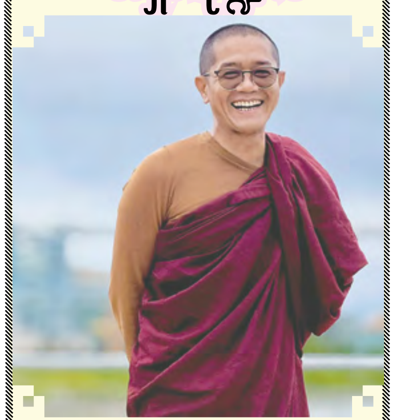
S.F Bay Area သင်္ကြန်ပွဲကြီးအတွက် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေး

မေ၂၄၊ ၂၀၂၆တွင် San Francisco Bay Area ကွန်မြူနီတီ သင်္ကြန်ပွဲကြီးဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပထမအကြိမ် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို မေ၁၄၊ ၂၀၂၆ က မြန်မာမိသားစုများက Myanmar Community & Cultural Center တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

ဆရာထွေးဒင်ညွန့်

မြန်မာပြည်နယ်စပ်က စစ်ဘေးရှောင်တွေကို ၂၀၀၆ခုနှစ်ကစပြီး နှစ်စဉ် လူကိုယ်တိုင်သွားပြီး လိုအပ်ချက်များကိုလှူပေးနေတဲ့ Rev. ဆရာထွေးဒင်ညွန့်(Burmese Christian Church of Covina, CA)ရဲ့ ၂၀၂၆၊ မတ်လမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် မိသားစုနဲ့အတူ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းချီးအစဉ်ရရှိပါစေ။ **- BCC အသင်းတော်မိသားစုများနဲ့ Los Angeles က မိတ်ဆွေများ**

အရှင်ကုဏ္ဍလ



Indianapolis, Indiana ဥတ္တရဝိဟာရကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ကုဏ္ဍလရဲ့ ၂၀၂၆၊ မတ်လမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာ သာသနာပြုနိုင်ပါစေကြောင်း US ပြည်နယ်အသီးသီးက ဒကာ၊ ဒကာမများက ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။ **- ဒကာ၊ ဒကာမများ**

အကယ်ဒမီမေယု

အကယ်ဒမီမေယုရဲ့ မတ်လ၊ ၂၀၂၆မှာကျရောက်တဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ခုလိုပဲ အစဉ်နုပျိုလှပပါစေ။

US နဲ့ မြန်မာပြည်က ချစ်ပရိသတ်များ

မွေးနေ့နဲ့ ဂုဏ်ပြုပွဲကျင်းပမှာမို့ ...

မီးမီးလေးခိုင်သံစဉ်ရဲ့ မေ၊ ၂၀၂၆မွေးနေ့ကနေ မွေးနေ့၁၂၀ထိ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီ လိုရာဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝပါစေ။

မြန်မာ့ဂဇက်မှာ English စာအုပ်အညွှန်းတွေလစဉ်ရေးပြီး ဖြန့်ချိရေးမှာ သတင်းစာထုတ်များ မြန်မာဆိုင်များမှာချရာမှာ လုပ်အားပေးကူတဲ့ သမီးလေးခိုင်သံစဉ်အေးရဲ့ ၁၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့နဲ့ ၂၀၂၆ပညာသင်နှစ်မှာ Yale University ကို ဝင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းကျောင်းသားများကို ပညာရေးခရီးမျှဝေမှာမို့ မေ ၁၀၊ ၂၀၂၆မှာ **(SCBCA ခန်းမ - 635 E Garvey Ave, Monterey Park, CA 91755)**မှာ နေ့လယ် ၁၂နာရီ-၃နာရီထိ ကျင်းပမှာမို့ မိတ်ဆွေများနဲ့ High school တက်နေတဲ့ ကလေး+မိဘများ လာရောက်နိုင်ပါတယ်။ **- မြန်မာဂဇက်**

ဒေါက်တာ တင်လတ်

၂၀၂၆ခုနှစ်၊ ဧပြီ၁၁မှာကျရောက်တဲ့ Dr. တင်လတ် (Golden Dragon Dentistry, Monterey Park) (ခေါ်) စာရေးဆရာ Dr. အောင်ဇော်ထိုက် ရဲ့ မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးတွေ ဆက်ရေးပြီး အကျိုးပြုနိုင်ပါစေ။ **- Myanmar Gazette**

၇၀နှစ်ပြည့်မင်္ဂလာ

မတ်၂၀၊ ၂၀၂၆ မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ Fremont, California က Mr. William Lin & Mrs. Marie Lin တို့ရဲ့ ၇၀နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် ချစ်သား Milton Yang+ ချစ်သမီး Jasmine Yang, ချစ်သောမြေးများနဲ့အတူ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀ထိ ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးတွေ ရရှိပါစေ။ **- Fremont နဲ့ San Jose က မိတ်ဆွေများ**

မမီးကြီး၊ မမီးငယ်

ချစ်သော မမီးကြီးနဲ့ မမီးငယ်တို့ရဲ့ မတ်လ၊ ၂၀၂၆ရက် မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး လိုရာဆန္ဒများပြည့်ဝကာ ဘုရားသခင်ကောင်းကြီးများ ရရှိပါစေ။

- Los Angeles မှ သူငယ်ချင်းများ၊ Sacramento နဲ့ Portland က မောင်နှမ၊ ညီအစ်မများ

ဆရာမ San San Oo

New York ဗိတိလူကြီးများနားခိုရာဂေဟာမှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ဆရာမ San San Oo ရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။ **- ဗိတိလူကြီးများနားခိုရာဂေဟာမှ မိတ်ဆွေများ**

၄၁ မြောက်မင်္ဂလာ

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၇ ရက်မှာ ကျရောက်တဲ့ မခင်အေးဇံရဲ့မွေးနေ့နဲ့ ဒေါက်တာဝင်းစောနှင့် ဒေါ်ခင်အေးဇံတို့ရဲ့ ၄၁ နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နေ့မှသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းများနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင်ပါစေ။ **- San Fernando Valley က ချစ်သောညီအစ်မများနဲ့ Los Angeles က မိတ်ဆွေများ**

Go ye therefore, and teach all nations. **Matthew 28:19**

GO YE THEREFORE AND TEACH ALL NATIONS * L.A.MCC *

LAMCC

ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေများကို ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

LA Myanmar Christian Church (LAMCC) သည် Los Angeles မြို့ရှိ မြန်မာခရစ်ယာန်များအတွက် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းအပြည့်ဖြင့် တည်ရှိသောအသင်းတော်ဖြစ်သည်။ ဦးရစ်ကီလှ နှင့် ဆရာမဒီးနာလှတို့၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်၊ ဤအသင်းတော်သည် ဘုရားကိုအပြည့်အဝ နက်ရှိုင်းစွာကိုးကွယ်ခြင်း၊ မိသဟာရဖွဲ့ခြင်းအ တွက်ပါဝင်သောအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ခရစ်တော်၏အချစ်ကိုမျှဝေခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်သည်။ ယုံကြည်ခြင်းအတွက်အတူတကွဝိညာဉ်ခွန်အားကြီးထွားရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

စနေ၊ တနင်္ဂနွေ - ညနေ၄နာရီမှ၇နာရီထိ။

Car parking ကျယ်ပြီး အဆင်ပြေသည်။ မြန်မာဘာသာဖြင့်ဝတ်ပြုဆုတောင်းသည်။

www.lamcc.org

ဘုရားကျောင်း Live video များကို ကြည့်ရန်။

www.facebook.com/LAMCC2016

အယ်လ်အေမြန်မာအသင်းတော်

101 S Atlantic Blvd, Alhambra, CA 91801

About Us

B G COLLISION REPAIR တွင် ကားတိုက်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားသောကားများကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုမရှိပဲ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ပြုပြင် ပေးနေပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သော နည်းပညာရှင်များက ခေတ်မီစက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး မိတ်ဆွေတို့၏ကားကို အရည်အသွေးမြင့်မားစွာ မူလအသစ်အခြေအနေကဲ့သို့ ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပါသည်။

Our Services

B G Collision Repair တွင် ကားတိုင်းကို မိမိတို့၏ကားကဲ့သို့ ဂရုတစိုက် ပြုပြင်ပေးပါသည်။ ပြုပြင်မှု အဆင့်တိုင်းတွင်လည်း မိတ်ဆွေကို အမြဲ Update ပေး၍ အကြောင်းကြားပေးပါသည်။

အခမဲ့ Estimates
အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ Repairs
Clear Communication

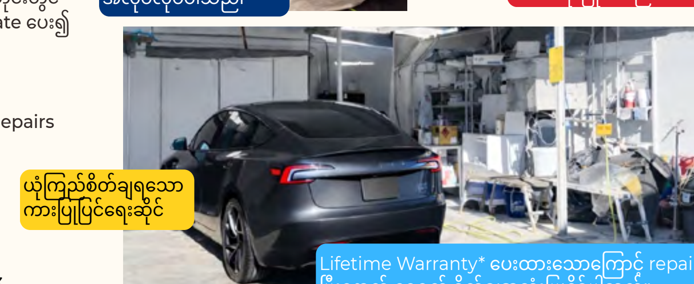
Contact Us:

(714) 794-2690
15520 Vermont Ave
Paramount, CA 90723

BG COLLISION REPAIR

ကားတိုက်မှု ဖြစ်ခဲ့သလား။

WE RESTORE YOUR VEHICLE TO FACTORY STANDARDS



KAI KONOMI BEAUTY

by Stylist Kai

Professional Hairstylist • Arcadia, California

SERVICES

Haircuts
- Women's haircut
- Men's haircut
- Girls' haircut
- Boys' haircut

Texture Services
- Perms
- Japanese straightening
- Keratin smoothing treatment

Color & Highlights
- Root touch-up
- Full highlights
- Balayage
- Full color
- Toner

Facials
- Relaxing & rejuvenating facial treatments

Hair Treatments
- Hair treatment
- Shampoo & blowout
- Head Spa (relaxation, stress relief, scalp care)

☎(626) 990-8884

57 California St, Arcadia, CA 91006

Appointment Only Sun: 9AM – 3:30 PM | Mon & Thu: 9 AM – 7 PM

ဖလော်ရီဒါ မိုင်ယာမီမြို့၏

ဆုရှိဆိုင်စီးပွားရေး ရောင်းရန်ရှိသည်

တရက် ဗူး ၂၅၀ -၃၀၀ ရောင်းထွက်ပါသည်။

ငါး/ဝင်လယ်စာများ လက်လီလက်ကား ရောင်းဝယ်နိုင်သောအအေးခန်း ၂ ခန်းပါသည့် ကိုယ်ပိုင် Wholesale Company ဖြစ်ပါသည်။

နှစ် ၃၀ကျော်လုပ်ခဲ့ပြီး အငြိမ်းစား ယူတော့မည်ဖြစ်ပါ၍ ကြိုးစားနိုင်သော လူငယ် လူရွယ်များကို ဦးစားပေး လက်လွှဲပေးလိုပါသည်။

ဈေးနှုန်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုံးဆက်စုံစမ်းပါ။

4600 SW 74th Ave, Miami, FL 33155

မိုက်ကယ် (305) 218 5550

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 မြန်မာ မိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

www.dixonlandingfamilydental.com

ဒန္တာ၊ သုခ၊ အာရောဂျ

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

- 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

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။

Myanmar Store

ကိုသီဟ + မသင်းသင်း

Burmese Foods & Accessories

- မြန်မာပြည်မှတင်သွင်းသော
  တိုင်းရင်းသားရိုးရာအဝတ်အထည်များ၊
  တိုက်ပုံ/ပုဆိုးနှင့် အမျိုးသမီးပွဲတက်အဝတ်အစားများ
- ငါးကြွင်း၊ ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်၊ ရေခဲ့ပုစွန်ထုပ်
- ခေါက်ဆွဲထုပ်၊ မုန့်ဟင်းခါးထုပ်တံဆိပ်မျိုးစုံ
- လက်ဖက်၊ ဂျင်းသုပ်၊ အကြော်စုံ
- အမေရိကားတွင် စိုက်ပျိုးထားသော

ချဉ်ပေါင်၊ ခွေးတောက်နှင့် ကင်ပွန်းရွက်များလည်း ရာသီချိန်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

☎ 626 766 1053 ☎ 626 554 6918

305 W Garvey Ave, Monterey Park, CA 91754

Garfield Ave. နှင့် Atlantic Blvd. ကြားဘလောက်/ Garvey Ave. ပေါ်တွင်တည်ရှိပါသည်။

မွေးနေ့ပါတီ၊ အလှူပွဲများအတွက် အသင့်ချက်ပြီး မြန်မာစားသောက်ဖွယ်ရာများလည်း ကြိုတင်ဖုံးဆက်၍အော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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 မြန်မာလိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ Editorial အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

မြန်မာသင်္ကြန်နှစ်သစ် ဟိန္ဒူနွယ်

သင်္ကြန်ဟူသော ဝေါဟာရသည် သင်္ကရန္တိ၊ သင်္ကန္တ၊ သင်္ကြန္တ စသည့် ပုဒ်များမှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟိန္ဒူ ဒဏ္ဍာရီအရ ဗြဟ္မာမင်းနှင့် သိကြားမင်း စစ်ပြုကြရာတွင် အနိုင်ရရှိသူ သိကြားမင်းက ဗြဟ္မာမင်း၏ ဦးခေါင်းကို ဖြတ်ခဲ့သည်ဟူ၏။ ဗြဟ္မာမင်း၏ဘုန်းတန်ခိုးကြောင့် မြေ/ရေချမရသော ဗြဟ္မာဦးခေါင်းကို နတ်သမီးတပါးစီအားလှူပြည်တနှစ်လျှင်တခါပြောင်း အလှည့်သင့်ပိုက်မ,ထားစေခြင်းဖြင့် သင်္ကြန်ဖြစ်လာသည်ဟူ၏။သို့သော် ဤဒဏ္ဍာရီမှာ အတိအကျအားဖြင့် ဟိန္ဒူကျမ်းဂန်များတွင် မရှိဟုလည်း ဆိုကြပြန်သည်။

ဟိန္ဒူဘာသာဝင်တို့တွင် အသွေးအရောင်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် နွေဦးရာသီတို့ကို ဖော်ကျူးသည့် ဟိုးလီး (Holi) ပွဲတော် ရှိသည် (၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် မတ်လ ၄ ရက်၌ ကျရောက်သည်)။ ဤပွဲတော်သည် နတ်ဘုရားများ ဖြစ်ကြသည့် ရာဓာ (Radha) နှင့် ခရစ်ရှနား (Krishna) တို့၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဂုဏ်ပြုကျင်းပခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် မကောင်းမှုကို ကောင်းမှုက အောင်နိုင်ခြင်းကိုလည်း (Holi) ပွဲတော်က ဖော်ဆောင်လေသည်။ ဗိဿနိုး (Vishnu) နတ်ဘုရားက နာရဆင်ဟ (Narasimha) အသွင်ဖြင့် ဟီရန်ညာကာရှိပူ (Hiranyakashipu) ကို အောင်နိုင်ခဲ့ခြင်းအား အထိမ်းအမှတ်ပြု ကျင်းပခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပွဲတော်ကို ဆောင်းရာသီအကုန်၊ ဟိန္ဒူလနှင့်နေသွား ပြက္ခဒိန် (Hindu luni-solar calendar) လ၏ နောက်ဆုံး လပြည့်နေ့တွင် နွေဦးရာသီ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကျင်းပကြသည်။ အများအားဖြင့် ပွဲတော်ကျင်းပချိန် ၂ ရက်တွင်းတွင် ရောင်စုံပေါင်ဒါမှုန့်များနှင့် ရေပက်ဖြန်း ဆော့ကစားကြလေရာ မြန်မာတို့၏ ရေပက်သင်္ကြန်ဓလေ့သည် အဆိုပါ ထုံးစံမှ ယူခဲ့သလော? ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ ဖြစ်၏။

ဟိန္ဒူ နှစ်သစ်ကူးနေ့ (Hindu New Year Day) သည် ကိုးကားသည့် လ/နေ ပြက္ခဒိန် စနစ်အပေါ် မူတည်၍ တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ကျရောက်လေ့ ရှိပါသည်။ ဝိကရမ် ဆမ်ဗတ် (Vikram Samvat) လပြက္ခဒိန်အရ ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် **မတ်လ ၁၉ ရက်** နေ့၌ နှစ်ကူးခဲ့ပြီး ဖြစ်ကာ၊ နေပြက္ခဒိန် အရမူ နေမင်းသည် မိဿရာသီ (Aries) အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည့် အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် **၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် ဧပြီလ ၁၄ ရက်နှင့် ၁၅ ရက်နေ့**များ၌ ကျရောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာသုံး Gregorian ပြက္ခဒိန်မှာ နေကို အခြေခံသော ပြက္ခဒိန် ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာပြက္ခဒိန်မှာမူ လကို အဓိကထားသော လပြက္ခဒိန် ဖြစ်သည်။ စကြဝဠာအတွင်းရှိ နက္ခတ်များအရ ၁၂ ရာသီခွင် **(မိဿ၊ ပြိဿ၊ မေထုန်၊ ကြကဋ်၊ သိဟ်၊ ကန်၊ တူ၊ ဗြိစ္ဆာ၊ ဓနု၊ မကာရ၊ ကုံ၊ မိန်)** ကို ၃၀ ဒီဂရီစီ ပိုင်းခြားထားသည်။ ရှေးယခင်က နေက ကမ္ဘာကို ပတ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသဖြင့် နေမင်းကြီးသည် အဆိုပါ ၁၂ ရာသီခွင်များသို့ ဝင်ထွက်လှည့်ပတ်နေသည်ဟု ဆို၏။ မြန်မာတို့သည် ထိုသို့ ရာသီခွင် အပြောင်းရက် ဖြစ်သော မိန်ရာသီမှ မိဿရာသီသို့ ပြောင်းသည့် **နွေဦး ဝိသုဝတ် (Spring Equinox) မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့**ကို နှစ်ကူးအဖြစ် မယူသကဲ့သို့ **တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက် (မတ်လ ၁၈ ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)** ကိုလည်း နှစ်ကူးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိပါ။ မိဿရာသီသို့ နေမင်းကြီး ဝင်ရောက်သော (Sun's entry into Aries) ဧပြီလ၏ အလယ်ပိုင်း **(ယခု ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် ဧပြီ ၁၄ ရက်၊ နံနက် ၁၀-၃၈ နာရီ)** နေ့ကိုလည်း တိတိကျကျ မယူဘဲ၊ အတက်၊ အကြတ်၊ အကျ ဟူ၍ ရက်ပွား ယူပါသည်။

တိကျမှု မရှိလှသော ဒဏ္ဍာရီကို အခြေခံထားသော သင်္ကြန်ဇာတ်လမ်းတွင် အတိအကျ တွက်ချက်မှုများ ပါဝင်နေသည်။ သင်္ကြန်အကျနေ့မှာ မိဿရာသီခွင်သို့ နေမင်း (တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်) အဝင် မျက်မြင်အမှန် လမ်းကြောင်း (တနင်္ဂနွေ ဖုဋ္ဌ) မှ တွက်ချက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပတ်လမ်းကြောင်းမှာ ဘဲဥပုံ ဖြစ်လေရာ တနင်္ဂနွေ မဇ္ဈ (Mean Sun) ပျမ်းမျှ လမ်းကြောင်းအရ ဆိုလျှင် အမှန်လမ်းကြောင်းထက် **၂ ရက်၊ ၄ နာရီ၊ ၄ မိနစ်၊ ၄၁ စက္ကန့်** ကွာခြားသဖြင့် အဆိုပါ ကွာခြားချက်ကို အကျနေ့ **(ဧပြီ ၁၄ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့၊ နေ့လယ် ၁၂:၄၉:၅၈ နာရီ)** တွင် ထည့်ပေါင်းကာ အတက်နေ့ကို ရရှိသည်။ မြန်မာတို့သည် သင်္ကြန်အတက်နေ့ တနင်္ဂနွေ မဇ္ဈ ပြောင်းချိန်ကို နှစ်သစ်ကူးချိန်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် နှစ်ကူးချိန် အတိအကျမှာ **ဧပြီ ၁၆ ရက် (ကြာသပတေးနေ့)၊ ညနေ ၄:၅၄:၃၉ နာရီ** ဖြစ်၏။ သင်္ကြန်အတက်ရက်၏ နောက်တစ်နေ့ကို နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ရှေးက မြန်မာတို့၏ နှစ်ကူးရက်သည် ဧပြီလလယ် ရက်များ (ဥပမာ - ပဥ္စမသင်္ဂါယနာတင် နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့မှာ **၁၅ ဧပြီ ၁၈၇၁ ခုနှစ်**) အဖြစ် ပြောင်းလဲနေသော်လည်း၊ မြန်မာ့အာဏာရှင် ဦးနေဝင်းခေတ်တွင် ဧပြီလ ၁၇ ရက်အား ရက်သေ သတ်မှတ်လိုက်ပုံ ရပေရာ၊ ထိုဖြစ်ရပ်ကို လူထုလည်း မသိ၊ ဗေဒင်ပညာရှင်တို့လည်း မဟောကြားဘဲ ထိုအတိုင်းသာ မှတ်သားနေကြရပါသတည်း။

ကမ္ဘာ့ဝင်ရိုး တုန်ခါမှု (Precession) သည် နေအခြေပြု နှစ်သစ်ကူးနေ့နှင့် နွေဦး ဝိသုဝတ် (Spring Equinox) တို့ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ဝေးကွာသွားစေခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ဝင်ရိုး တုန်ခါမှုကြောင့် နက္ခတ်ဗေဒဆိုင်ရာ ရာသီခွင်များ (Sidereal Zodiac) သည် **တစ်နှစ်လျှင် ၅၀-၃ စက္ကန့် (သို့မဟုတ် ၇၂ နှစ်လျှင် ၁ ဒီဂရီခန့်)** နှုန်းဖြင့် နောက်သို့ ဆုတ်သွားပါသည်။ လွန်ခဲ့သော **နှစ်ပေါင်း ၁,၇၀၀ ကျော် (အေဒီ ၂၈၅ ဝန်းကျင်)** မှ စတင်ကာ တစ်နှစ်လျှင် အနည်းငယ်စီ နောက်ကျကျန်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါတွင် **မတ်လ ၂၀ ရက် (Equinox) နှင့် ဧပြီလ ၁၄ ရက် (Solar New Year)** အကြားတွင် ၂၄ ရက်မှ ၂၅ ရက်ခန့် ကွာခြားချက် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနှုန်းအတိုင်း ဆက်လက် သွားနေပါက နောက်ထပ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့်အခါ မြန်မာ့သင်္ကြန်သည် ဧပြီလမှသည် မေလ၊ ဇွန်လ စသည်ဖြင့် တစ်ဖြည်းဖြည်း နောက်ဆုတ် သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာအစိုးရသစ် စစ်အာဏာရှင်နွယ်

ယခုဧပြီလတွင် မြန်မာပြည်၌ လူဟောင်းများ ဘောင်းဘီချွတ်ကာ ပုဆိုးဝတ်ပြီး အစိုးရအသစ်ပါဟူ၍တက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၀၏သမိုင်းဘီးကို ပြည်သူတရပ်လုံး (တော်လှန်ရေးသမားများပါမကျန်) ဝိုင်းလှည့်ပေးလိုက်သဖြင့် ဖြစ်လာသော ပြည်ခိုင်ဖြိုးပါတီ၏အစိုးရသည် ၂၀၁၀က တက်လာသည့် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတဖြစ်လဲ သမ္မတဦးသိန်းစိန်အစိုးရကဲ့သို့လော? ၁၉၆၂ အာဏာသိမ်းတော်လှန်ရေးကောင်စီ၏ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်းမှသည် ဘောင်းဘီချွတ်ကြသည့် မဆလပါတီ၏ ဦးနေဝင်း သဏ္ဍာန်လော မသဲကွဲသေး။ မည်သို့ဆိုစေ သမိုင်းဘီးကို ပုံစံတူလည်ပတ်ပါရန် အဓိကအားစိုက်လုပ်ပေးခဲ့သူများမှာ ၂၀၂၀ ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲအပြတ်အသတ်ဖြင့်အနိုင်ရခဲ့သည် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်(NLD)ဟုသာဆိုရမည်။

၂၀၂၅ ရွေးကောက်ပွဲဝင်မပြိုင်ဟု (ထုံးစံအတိုင်း)ဆုံးဖြတ်ပေးခဲ့သဖြင့် အတိုက်အခံပါတီဖြစ်သော ပြည်ခိုင်ဖြိုးပါတီ (USDP) သောင်ပြိုကမ်းကျိုးအနိုင်ရခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော။ အလဲအထပ်အားဖြင့် သူတို့ပင်ချုပ်ထားသော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အား လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာဖြင့်လွှတ်ပေး/မပေးကားမသိရသေးချေ၊ ၂၀၀၈ နှစ်ကုန်က မစ္စတာယက်တောကဲ့သို့သူ မရှိ သေးသော်ငြား ဦးသန်းရွှေမှာ စာဖတ်နေဆဲဟန်ရှိနေသေး၍ လုပ်ထုံးပုံစံထူးခြားပြောင်းသွားမည်မဟုတ်ဟုသာ ဆိုရဲမည်။ ထူးခြားချက်မှာ ထိုစဉ်က ယက်တောအမှုကိုင်ခဲ့သူ ရဲချုပ် ဗိုလ်မှူးချုပ်ခင်ရီသည် ပြည်ခိုင်ဖြိုးပါတီဥက္ကဋ္ဌ ထိုမှသည် တတိယအကြိမ် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဥက္ကဋ္ဌလာဖြစ်နေခြင်းတည်း။

၂၀၁၂နှင့် ၂၀၁၄တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ အမေရိကသမ္မတအိုဘားမား ၂ကြိမ်သွားရောက်ခဲ့ဖူးသည်။ အိုဘားမားကို အားကျအတုယူခြေရာလိုက်နင်းလေ့ရှိသော လက်ရှိအမေရိကားသမ္မတထရမ့်သည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ရောက်သွားမည်/မမည်ကိုလည်း မည်သူမှ အာမမခံနိုင်ချေ။

သမ္မတထရမ့်သည် ကမ္ဘာ့နာမည်ကြီး အာဏာရှင်များနှင့် ထိပ်တိုက်ချရဲတွေ့ရဲသူဖြစ်သည်ကား သူ၏ပထမသက်တမ်းတွင် မြောက်ကိုရီးယားအကြီးအကဲ ကင်ဂျုံအွန်းအား ၃ကြိမ်တွေ့ဖူးသည်ကပြသလို ယခုပယ်ဖျက်ရွှေ့ဆိုင်းထားသည့် မတ်လ ၃၁ ရက်နေ့ ချိုင်းနားသို့ခရီးစဉ် သမ္မတရှီကျင့်ဖျင်နှင့် တွေ့ဆုံပွဲတွင်လည်း ကင်ဂျုံအွန်းအား ခရီးစဉ်အတွင်း ထဲတွေ့ဆုံရန်စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်းဆိုဖူးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသို့မူကား အတင်းပင်လျှင် မျက်စိမှောက်ထားနေဟန်ပေါ်သည်။ ချိုင်းနား/ရှီ၊ ရုရှား/ပူတင်တို့နှင့် အပေးအယူရှိသလော? မြန်မာမှ မဟုတ် ကမ္ဘာ့အခြေအနေကို ပြောင်းနိုင်သောသောသော့သည် သူတို့၃ဦးတွင်သာရှိသည်။ စကြဝတေးမင်းသဖွယ် အာဏာပါဝါပြင်းသော အဆိုပါသမ္မတတို့၏ ပြည်ဝင်ပြည်ထွက်တို့သည် ဆိုင်ရာဒေသနိုင်ငံ၏နိုင်ငံရေးစီးပွားရေး စစ်ရေးတို့ကို ကြီးစွာသောအပြောင်းရှိနိုင်ပါ၏။

မည်သို့ဆိုစေ၊ သမိုင်းဘီးလည်၍ ဆက်လိမ့်သွားခဲ့ပြီ၊ မူရင်းအဓိကအင်အားစုမှ အတိုက်အခံနေရာရောက်သွားသူတို့သည် ပစ္စက္ခအခြေပေါ် မူတည်၍ ပေါ်လစီသစ်/လူသစ်တို့ ပြင်ချကစားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

"လွယ်သလား ခက်သလား ရာမ။ ရာမ ..၊ လွယ်သလား ခက်သလား၊ ပြောစမ်းငါ့ကို။ အေးဒီမှာ ဗိုလ်လုပ်ချင်တဲ့ကောင် ဆိုတာ ဒီလိုပစ်နိုင်မှ ဗိုလ်လုပ်လို့ရမှာကွ၊ "ဟူ၍ ဗိုလ်အောင်ဒင်ဇာတ်လမ်းအတိုင်း ဒီလိုပစ်ကာ ဒီလိုလုပ်သွား၍ ဒီအခြေအနေဆိုက်နေပါပြီ။

အိုနေသောဇာတ်ကို ထုံးစံများအတိုင်း ဆက်မကကြပါလင့်၊ သမိုင်းဘီးထပ်၍မလှည့်ကြပါနှင့်.. ။

https://myanmargazette.net/244009

KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.
BUY – SELL – REFINANCE & HOME LOANS
DRE #01812858
NMLS ID 359972

အိမ်မ်အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်မည့်မြန်မာများကို
Kowill Mortgage Inc. နှင့် ကိုကိုငြိမ်းတို့က
အကောင်းဆုံးကူညီနေပါသည်

KOKO NYEIN
BROKER

Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Non – QM and No Income Documentation Programs
- Foreign Investor Program with minimum 30% down payment, funds from Foreign Banks are acceptable
- 12-24 Bank Statements Program
- DSCR Program using future rental income to qualify
- 1099 P & L Loan Program

(818) 383 2986
kowillrealty@gmail.com
Call Me to find out about the FHA and VA Streamline Program

အိမ်ရောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance
တို့ကို ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင်
ကျနော် ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်

EQUAL HOUSING LENDER

SHWE TAUNG
BURMESE FOOD RESTAURANT
ရွှေတောင်
မြန်မာစားသောက်ဆိုင်

✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်)
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုပ်၊ လက်ဖက်သုပ်စသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
✻သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက စျေးသက်သာစွာညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

305 N Santa Anita Ave
Suite A, Arcadia, CA
(626) 400 5049

ရွှေတောင်
ပစ္စည်းကောင်းများသုံးတဲ့ မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Tue - Sun (Mon Closed)
9:30 AM - 8:00 PM

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

"Roof of the World"

တိဗက်သို့တခေါက် (3)

မောင်မိုးညို

ယာဉ်လမ်းအဆက်

ဥပမာ- taxi ကို ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းကတဆင့် ခေါ်ဘို့အကူအညီတောင်းရင်တောင် အတော်အခက်တွေ့ပါတယ်။ taxi မောင်းသူတွေကလည်းအင်္ဂလိပ်စကား လုံးဝ မပြောပါ။ သူတို့အားလုံး က cell phone apps တွေသုံးကြပါတယ်။ (Baidu, WeChat, etc.) ဒါပေမဲ့ကိုယ်လိုချင်တာ ရတဲ့ အထိစိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ကူကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုတပတ်ရိုက်တတ်ခြင်းမျိုးမတွေ့ဖူးပါဘူး။ မန်နေဂျာအဆင့်လောက်ဆိုရင် နဲနဲပါးပါးပြောနိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ဆိုင် တဲ့ tour guide ဟာ အကောင်းဆုံး အကူအညီပေးနိုင်သူပါ။ မေးချင်တာအားလုံး သူတို့ကတဆင့်မေးနိုင်ဘို့ စာရင်းတို့ ထားပါလို့။

တည်းခိုနေထိုင်ရာဟိုတယ်များရဲ့အခြေအနေ

အဆင့်မြင့်တယ်လို့အသိပေးပါရစေ။ (5)stars လို့ဆိုထားရင် အမေရိကနိုင်ငံ တဝှမ်းက (5) stars ဟိုတယ်တွေထက် သာကြောင်းပါ။ breakfast က အလိုအလျောက်ပါပြီးသားဖြစ်တဲ့အပြင်၊ တိဗက်ရိုး ရာ Yak အသားနဲ့အစာမျိုးစုံ၊ မုန့်မျိုးစုံ၊ အဖျော်ရမကာ (alcohol% အနည်းငယ်သာပါပါတယ်။) တွေ ကိုအမယ်စုံရနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် menu အပြောင်းအလဲရှိသမို့ မရိုးရပါ။ အနောက်တိုင်းနဲ့ ချိုင်းနားအစားအသောက်များကိုလည်းအလျှံပယ်နေ့စဉ်မရိုးရအောင် ပါဝင်ပါတယ်။ Las Vegas က buffets ထက်အဆင့်မနိမ့်ဘူးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခန်းတွေ အလွန်ကျယ်ဝန်းပြီး၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေက ခေတ်မီ အသုံးအဆောင်တွေပါ။ bidet ကဲ့သို့အိမ်သာအဆင်အပြင်ကို အချို့ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာတပ်ဆင်ထားပါတယ်။ ဝန်ထမ်းများကအလွန်ဖေါ်ရွေပြီး၊ ကူညီပေးဘို့ဝန် မလေးကြသူတွေပါ။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောနိုင်သူရှားတာတော့အမှန်ပါ။

ငွေကြေးသုံးစွဲမှု

(က) တိဗက်အပါအဝင်ချိုင်းနားတနိုင်ငံလုံးဟာ "cashless system" ကြီးပေါ်မှာတည်ဆောက်ထား ပါတယ်။ (AliPay နဲ့ WeChat) တို့ဟာအဓိကအသုံးပြုကြတဲ့ apps တွေပါ။ ယုတ်စွအဆုံးပိုက်ဆံ တောင်းတဲ့သူတောင်းစား (သူတောင်းစားအလွန်ရှားပါတယ်။ မတွေ့ရသလောက်ပါ။ တိဗက်အသွား ရထားစီးမဲ့ Xining မြို့မှာ တယောက်စနှစ်ယောက်စတော့ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။) တောင် QR code ပါတဲ့ စက္ကူကတ်ပြားနဲ့ ပိုက်ဆံတောင်းပါတယ်။

(ခ) ဈေးသုံးသူအလွန်များပြီး ငွေသားပေးချေမှုမတွေ့သလောက်ပါ။ ဆိုင်ရှေ့မှာချိတ်ထားတဲ့ QR codes တွေဟာ ငွေပေး ချေစနစ်ပါ။ ကိုယ်ကသူ့ QR code ကိုဘဲ scan လုပ်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရောင်းသူက ကိုယ့်ဖုံး ပေါ်က QR code ကို scan လုပ်တာ နဲ့ ငွေပေးခြေမှုဟာ စက္ကန့်မဆိုင်းပြီးပါတယ်။ ဒီလိုအချိန် မှာ ကိုယ်ကအမေရိကားကလာတာမို့ ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ credit card ကိုအိပ်ထဲကထုတ်တာတွေ့ရင်၊ ဆိုင်ရှင်က ကိုယ့်ကိုအထင်သေးစွာနဲ့ကြည့်ခြင်းခံရမှာကသေခြာပါတယ်။ physical credit/debit cards ခေတ် ကာလဟာ ချိုင်းနားပြည်ကြီးများကျော်လွန်ခဲ့ပါပကော။

(ဂ) ချိုင်းနားငွေကြေးစနစ် (¥) Yuan (or) Renmibi (RMB)ဟာ ခိုင်မာပြီး လက်ရှိအကြမ်းဖျဉ်းငွေလဲ နှုန်းက (7¥ = 1US$) ပါ။

(ဃ) နိုင်ငံခြားငွေလဲလှည်မှုကို အစိုးရကအလွန်တင်းကြပ်ပါတယ်။ ဟောင်ကောင်နဲ့ Macau ကလွဲရင် ငွေလဲကောင်တာ မရှိပါ။ ဘဏ်များမှာသာအလဲအလှယ်လုပ်ပြီး၊ နေ့တဝက်ကုန်စောင့်ရပါတယ်။ အမေ ရိကန်ဒေါ်လာငွေစက္ကူအသစ် အဟောင်း၊ စုတ်ပြဲတာတွေကိုလည်းလက်မခံပါ။ ဖင်ပြန်ခေါင်းပြန်စစ်ပါ တယ်။ နောက်တခုက လေဆိပ်များမှာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ငွေလဲနှုန်းဈေးကြီးပါတယ်။

(င) https://www.unitedmoney.com ဟာအကောင်းဆုံးပြင်ပ ငွေလဲကောင်တာဖြစ်သလို၊ ငွေလဲ နှုန်းအကောင်းဆုံးပါ။ ဒါပေမဲ့မြို့ကြီးတွေမှာသာရှိပြီး၊ မြေအောက်ရထားဘူတာရုံကြီးတွေမှာရှိတတ်ပါ တယ်။ ပြေစာလည်းပေးပြီး၊ ခရီးစဉ်ဆုံး ရင် RMBပိုငွေကိုပြေစာပြပြီး ဒေါ်လာပြန်လဲနိုင်ပါတယ်။ passports ပြဘို့တော့လိုကြောင်းပါ။

(စ) အဲ့ဒီအတွက် apps ကိုသုံးခြင်းကပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။ app မှာကိုယ့်ရဲ့ credit card နဲ့ passport info ကိုကြိုတင် ဖြည့်သွင်းထားပါ။ တခုတော့ရှိပါတယ်။ ဝယ်ယူအသုံးပြုမှုတကြိမ်မှာ Yuan (၂၀၀)အထက်ပိုသုံးမိရင် အပိုဆောင်းဝန် ဆောင်ခပေးရပါတယ်။

High altitude sickness အကာအကွယ်

ခရီးရှည်ရထားစီးဘို့ tours ကုမ္ပဏီများက အကြံပြုရခြင်းဟာ ဒီလိုမလိုလားအပ်တဲ့ ခံစားရမှုတွေကို ရှောင်ဖယ်စေချင်လို့ ပါ။ Lhasa ကိုရောက်ရှိနေရာချပြီးတာနဲ့ တည်းခိုရာဟိုတယ်မှာ (၂၄)နာရီလောက် အခန်းအောင်းနေဘို့နဲ့၊ ရေချိုးခြင်းမလုပ်ဖို့ က အဓိကအကြံပြုချက်တွေပါ။ Diamox ကဲ့သိုသောဆေး တွေကို (၄၈)ခရီးစဉ်မစတင်ခင်ကတည်းကကြိုတင်သောက် ထားသင့်ပါတယ်။ မိမိတို့ဆိုင်ရာ Primary care physician တွေဆီမှာတောင်းခံရင် prescription ရေးပေးပါတယ်။ ချိုင်းနား ပြည်မကြီးကမြို့ကြီး တွေမှာရှိတဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာတော့ ပိုပိုဈေးသက်သာပြီး ဆရာဝန်လက်မှတ်မလိုကြောင်းပါ။ ဒေသ ဆိုင်ရာကထွက်တဲ့ tea နဲ့ အခြားပရဆေးရှူဆေး၊ သောက်ဆေးများလည်းအလွယ်တကူရနိုင်ပါတယ်။ ဟိုတယ်တွေမှာ oxygen dispensers တွေအခန်းထဲမှာဖြန့်ပေးသလို၊ ခရီးသည်များ နှာခေါင်းပိုက်ရှူနိုင် တဲ့ အစီအမံတွေ သန့်သန့် ရှင်းရှင်းအဆင့်သင့်ထားရှိထားပါတယ်။

ယူဆောင်လာသင့်သောကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ဆေးဝါးများ

(က) electronic adapters - ဟိုတယ်တွေမှာတောင်းယူနိုင်ပါတယ်။

(ခ) အိမ်သာသုံးစက္ကူအပါအဝင်များ။ လမ်းမှာအသုံးပြုတဲ့အိမ်သာများဟာ Squatting types ဖြစ်သ လို၊ သန့်စင်စက္ကူ မရှိပါ။ အိပ်ဆောင် napkins နဲ့ လက်ဆေးရည် ဆောင်သွားကြပါ။

(ဂ) ကိုယ်ပိုင်သုံးနေကျဆေးဝါးများ

(ဃ) ဟိုတယ်တွေမှာ အခမဲ့ self-laundry တွေဟာအလွန်ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းပြီး detergents ကအစ အခမဲ့သုံးနိုင်တာမို့၊ အိတ်ကြီးအိတ်ငယ်နဲ့ရှိသမျှ အဝတ်အစားသယ်တာကို ရှောင်ပါ။ ဟိုတယ် တိုင်း လိုလိုမှာ ရှိကြပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့အခြားစာရွက်စာတမ်းနှင့်ကြိုတင်ဆောင်ရွက်သင့်တာတွေ

(က) VPN - ကြိုတင် download လုပ်ထားပါ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံက firewall က မိမိတို့သုံးနေကျ Google, Facebook စသည် တို့အပြင် အခြား apps တွေကို တားဆီးထားတာမို့ VPN က အခရာကျပါတယ်။ "Estrill VPN" ကနံမယ်ကြီးပြီး လူသုံးများ ပါတယ်။ ချိုင်းနားပြည်ရောက်မှ download မလုပ်ပါနဲ့။

(ခ) eSIM - ချိုင်းနားပြည်တွင်းက eSIMs/physical SIMS ကိုသုံးပါ။ အရေးကြီးတာက WeChat နဲ့ AliPay တို့အတွက် ချိုင်းနားပြည်မကြီးက (ဖုံးနံပါတ်)ရှိတဲ့/ပါတဲ့ SIM ဖြစ်ပါစေ။ နို့မဟုတ်ရင် ဈေးသုံး ချိန်မှာ မကြာခန verification လုပ်တာ မှာဒုက္ခတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်နေထိုင်ရာနိုင်ငံကဖုံးနံပါတ်က ချိုင်းနားပြည်အတွင်းအကန့်အသတ်မဲ့ဆိုရင်တော့တမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ carrier ကိုသုံးရင် overseas charge က အဆမတန်ဈေးကြီးတာတော့ အမှန်ပါ။ တရက်ကို (1GB နှုန်းလောက် ဆိုရင် WiFi ဖေါဖေါသီ သီသုံးနိုင်ကြောင်းပါ။

(ဂ) travel medical insurance - https://medical.travelinsurance.com မှာ မိမိတို့နဲ့သင့်တော်မဲ့ အကာအကွယ် ကိုကြိုဝယ်ပါ။ U.S. based မို့ မိမိတို့ကျန်းမာရေးအတွက်သုံးရတဲ့စရိတ်ကို ကိုယ့်အိမ် ပြန်ရောက်ရင် အလွယ်တကူ reimburse ပြန်တောင်းလို့ရပါတယ်။

(ဃ) မိမိနိုင်ငံသံရုံးသို့ခရီးစဉ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းကြားမှု - https://mytravel.state.gov/s/step မှာခရီးသွားကြ သူတဦးချင်းတိုင်းက မှတ်ပုံတင်ပါ။ ဒါဟာအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ရေးအချက် အ လက်ဟာ ဆိုင်ရာနိုင်ငံရဲ့ ကွန်ပြူ တာကွန်ယက်မှာအဆင်သင့်ရှိပြီမို့၊ အခက်အခဲပြဿနာတစုံတခုဖြစ် ခဲ့ရင် ဖြေရှင်းရလွယ်ပါတယ်။

(င) credit card - CostCo VISA card (သို့) free international transactions ရှိတဲ့ cards တွေ။

(စ) မိမိဖုံးတွင်ကြိုတင်ထဲ့ထားသင့်သော apps များ - trip.com, Amap (GoogleMap ထက်ပိုတိကျ ပါတယ်။), AliPay, WeChat, {Google Translator နဲ့ FB အပါအဝင် အခြား apps အားလုံးက VPN ကြားခံထားမှသုံးလို့ရမှာကိုသတိပြုပါ။}

ဒေသထွက်အစားအသောက်များ

နံမယ်ကြီးဒေသရိုးရာအစားအသောက်တွေ - Tsampa (cookies ကဲ့သို့), Tibetan Noodles, Momo (Tibetan dumplings အစာ), Tibetan yogurt (Yak နွားများကထုတ်ယူသော), and Yak meat. Tibetan butter tea, Tibetan sweet tea, and Tibetan barley wine တို့ဟာလည်းလူ ကြိုက်များပါတယ်။ ဟိုတယ်ကနေ့စဉ်ကြွေးတဲ့ buffet နံနက် စာတိုင်းမှာလိုလိုပါပါတယ်။ စားဖြစ် အောင်စားကြပါ။

စိတ်ဝင်စားဘွယ်သမိုင်းဝင်အထင်ကရနေရာ၊အဆောက်အဦ နှင့် ပြတိုက်များ

(က) Potala Palace (ဒလိုင်လားမားရဲ့ရုံးစိုက်ခဲ့ရာအခန်းပေါင်းထောင်ချီရှိတဲ့ အထင်ကရသမိုင်းဝင် အဆောက်အဦကြီးပါ), Jokhang Temple (ရွှေသားခေါင်မိုးများနဲ့ပြည့်နှက်နေတဲ့ စကြာမုနိဗုဒ္ဓသာ သာနာပေါ်ထွန်းရာ သမိုင်းဝင်ကျောင်းတော် ကြီး), Sera Monastery (နေ့စဉ်နေ့လည်တိုင်း စာသင်ရ ဟန်းတော်များရဲ့ ဗုဒ္ဓအယူဝါဒများအပြန်အလှန်စကားစစ်ထိုးရာ မြင်ကွင်းများ၊ ဗုဒ္ဓပေစာပုရပိုဒ်များ သိုမှီ ရာစာကြည့်တိုက်ကြီး), Drepung Monastery (အကြီးဆုံးစာသင်တိုက်ကြီးဖြစ်ပြီး ခရီးသွားအဝေးစာ သင်သားများတည်းခိုရာကျောင်းတော်ကြီး) & Barkhor Street (တိဗက်ရိုးရာအသုံးအဆောင်၊ လက် ဆောင်ပစ္စည်းနှင့်စားသောက်ဖွယ်များ ရောင်းရာ အစည်ကားဆုံးဒလမ်းမကြီး) တို့ဟာ ခရီးစဉ် tours တိုင်းမှာပါသလို၊ မဖြစ်မနေရောက်သင့်တဲ့နေရာတွေပါ။

(ခ) အချိန်ပေးပြီးသက်လုံကျန်းမာရေးကောင်းရင်တော့ မြို့ ပြင် Shegatse, Gyangtse, Namtso Lake နဲ့ Mount Everest Base Camp တွေဟာ အလွန်စိတ်ဝင်စားဘွယ်ကောင်းတဲ့နေရာတွေပါ။ - **မောင်မိုးညို**

Onigiri おにぎり

Cuisine

ဂွတ်ဂွတ်

အခြေခံ ဂျပန်ထမင်းဆုပ် ပြုလုပ်ပုံ

၁။ နိုရီ ရေမှော်ပြားကို အလျားလိုက် ၃ ပိုင်း ပိုင်းဖြတ်ပါ။

၂။ ထမင်းများ လက်တွင် ကပ်မပါစေရန် လက်နှစ်ဖက်ကို ရေစွတ်ပါ။

၃။ ဆားအနည်းငယ်ကို လက်ဖဝါးပေါ်တင်၍ နှံ့စပ်အောင် ပွတ်ပါ။

၄။ နယ်ဖတ်ထားသော ထမင်း (ဆယ်လ်မွန်၊ နှမ်းနက် သို့မဟုတ် ကြက်သွန်မြိတ်) တစ်ဆုပ်ခန့် ကို လက်ထဲတွင် လုံးပြီး အလယ်တွင် အစာသွတ်ရန် အပေါက်ငယ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ (ဆယ်လ်မွန်ထမင်းဆုပ်အတွက်မူ အစာသွတ်ရန် မလိုပါ)

၅။ ဇီးသီးချဉ် သို့မဟုတ် တူနာ မရိုးနိစ်ကို ထမင်း၏ အလယ်တွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အပေါ်မှ ထမင်းဖြင့် ပြန်အုပ်၍ လက်ဖြင့် တြိဂံပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံဖော်ပါ။ ထမင်းဆုပ် ကွဲမထွက်စေရန် လက်ကို တင်းတင်းဆုပ်၍ ပုံဖော်ပေးရပါမည်။ ထမင်းပူနေပါက အအေးခံပြီးမှ ရေမှော်ပြားဖြင့် ပတ်ပါ။ (ထမင်းပူပါက ရေမှော်ပြား နူးအိသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်)

၆။ ရေမှော်ပြားဖြင့် ပတ်ပေးပါ။

၇။ အပေါ်မှ အစာအနည်းငယ် တင်၍ အလှဆင်နိုင်ပါသည်။

Salmon Onigiri

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆယ်လ်မွန်ငါး - ၆ အောင်စ (၁ တုံး)

ဂျပန်Sake- စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

Sea salt - အနည်းငယ်

နှမ်းဖြူလှော် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ထမင်းစီး - ၂၀ အောင်စ (၆ ဆုပ်ခန့်)

ရေမှော်ပြား - ၂ ချပ် (အလျားလိုက် ၃ ပိုင်း ပိုင်းထားရန်)

ပြုလုပ်နည်း

အိုးထဲတွင် ရေ၂ ခွက်ထည့်၍ ဆူလာပါက ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် ဆာကေး (ရှိပါက) ထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ် ကြာလျှင် ဆယ်ထုတ်၍ တစ်ရှူး ဖြင့် ရေသုတ်ကာ ငါးကို အသားနွှင်ပါ။ ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ဆယ်လ်မွန်အသားဖတ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း၊ နှမ်းနှင့် ဂျပန်ထမင်းတို့ကို ထည့်၍ သမအောင် နယ်ပါ။ ၎င်းကို "ဆယ်လ်မွန်ထမင်း" ဟု ခေါ်ပါသည်။နယ်ထားသော ထမင်းကို အခြေခံပြုလုပ်နည်းအတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

Umeboshi Onigiri

Umeboshi - ၅ လုံး (အစေ့ထုတ်ထားရန်)

နှမ်းနက် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၀ ဇွန်း

ပင်လယ်ဆား - အနည်းငယ်

ထမင်းစီး - ၂၀ အောင်စ (၆ ဆုပ်ခန့်)

နိုရီ ရေမှော်ပြား - ၂ ချပ်

ပြုလုပ်နည်း

သက်သတ်လွတ် စားသူများအတွက် သင့်လျော်သည်။

ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် နှမ်းနက်၊ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ဂျပန်ထမင်း တို့ကို ထည့်၍ သမအောင် နယ်ပါ။ဇီးသီးချဉ်ကို ထမင်းဆုပ်၏ အလယ်တွင် ထည့်ကာ အခြေခံပြုလုပ်နည်းအတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

Tuna Miso Mayo Onigiri

Tinned tuna - ၃.၅ အောင်စ ခန့် (ဆားရည်စစ်ထားရန်)

မရိုးနိစ် (Mayo) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

Miso - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

နှမ်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ဝက်ခန့်

ကြက်သွန်မြိတ် - ပါးပါးလှီးထားသည့် ၁ပင်

ထမင်းစီး - ၂၀ အောင်စ (၆ ဆုပ်ခန့်)

ပင်လယ်ဆား - အနည်းငယ်

နိုရီ ရေမှော်ပြား - ၂ ချပ်

ပြုလုပ်နည်း

တူနာငါးဗူးမှ ရေစစ်ပြီး မရိုးနိစ်၊ မီဆိုနှင့် နှမ်းတို့ကို ထည့်၍ သမအောင် နယ်ပါ။ ဇလုံတစ်ခုတွင် လှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ဂျပန်ထမင်းတို့ကို ထည့်၍ နယ်ပါ။

တူနာငါးနယ်ကို အစာသွတ်၍ အခြေခံပြုလုပ်နည်းအတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

ထမင်းစီးဆိုသည်မှာ မြန်မာဆန်များကဲ့သို မဟုတ်ပဲ ကောက်ညှင်းကဲ့သို့အနည်းငယ်စီးကပ်နေသော ဆန်ရှိထမင်း (ထိုင်းဂျက်စမင်း) ကဲ့သို့ဆန်မှထမင်းကိုဆိုလိုသည်။

ဦးမြင့်သိန်း (Melvin Saw)

BSc(Hon), MSc

ကထိကဟောင်း၊ဘူမိဗေဒဌာန၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်
Energy & Mining Resource Engineer, CA

ရန်ကုန်မြို့ လသာမြို့နယ်၊ ၁၈လမ်းနေ (ဦး Saw Boon Phy+ Yeo Chwe Lian) တို့၏သား၊ Rosemead, California နေ မထွေးထွေးကြည်၏ခင်ပွန်း၊ (ဦးအောင်သိန်းဝင်း)၊ (မမြင့်မြင့်စန်း)၊ မစန်းစန်းမြင့်၊ မတင်တင်ရွှေ၊ မောင်သိန်းဝင်းတို့၏ အစ်ကို၊ သား Noel Saw, သမီး Amanda Saw တို့၏ချစ်လှစွာသောဖခင်သည် မတ်လ၁ရက်နေ့၊ ၂၀၂၆၊ တနင်္ဂနွေ၊ ည၇နာရီခွဲတွင် USC Arcadia ဆေးရုံ၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပါသဖြင့် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အား မတ်၁၄၊ ၂၀၂၆၊ စနေနေ့၊ မနက်၁၀နာရီတွင် Live Oak Memorial Park, Monrovia သို့ ပို့ဆောင်သဂြိုဟ်ခဲ့ကြောင်း ရပ်ဝေးရပ်နီးမိတ်ဆွေများအား အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ကိုစိုး YASEEN BHAI

Ko Soe (ခေါ်) YASEEN BHAI သည် အလ္လာရှင်မြတ်၏အမိန့်တော်ကို ခံယူခဲ့ပါသဖြင့် viewing အခမ်းအနားကို မတ်၂၁၊ ၂၀၂၆တွင် Islamic Society of OC, Garden Grove, CA တွင်ကျင်းပခဲ့ပြီး Westminster Memorial Park and Mortuary, Westminster, CA တွင် ဒါဖနာပြီးစီးခဲ့ကြောင်း ရပ်ဝေးရပ်နီးမိတ်ဆွေများအား အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း ကိုစိုး

ချစ်ခင်ရပါသောကိုစိုး (Culver City,California)သည် အလ္လာရှင်မြတ်၏အမိန့်ကို ခံယူသွားကြောင်း ကြားသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်ထပ်တူဝမ်းနည်းရပါသည်။

ကိုခိုင်၊ ဆွေဆွေ၊ ခိုင်သံစဉ်

အမေရိကပြည်နယ်များနေ မြန်မာများ၏ သာရေး၊နာရေးအလုပ်ခေါ် စာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် (အခမဲ့) ကြော်ငြာနိုင်သည်၊ စာရိုက်ပြီး ဖြစ်စေ၊ လက်နှင့်စာရွက်တွင်ချရေးပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်၍ဖြစ်စေ အောက်ပါဖုံးသို့ပေးပို့ပါ၊

626 506 9608

တေးရေးကိုနေဝင်းသီချင်းတွေပြန်ဆိုတဲ့
တေးသံရှင်ကိုနေဝင်း(US)

Interview

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက် အနုပညာရှင်များနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းအစီအစဉ်မှာ တေးရေးကိုနေဝင်းဖန်တီးခဲ့တဲ့ သီချင်းတွေကို ပြန်လည်သီဆိုပြီး တေးအယ်လ်ဘမ်တွေ ထုတ်ခဲ့တဲ့ San Francisco က တေးသံရှင်ကိုနေဝင်း(US) နဲ့ အမေးအဖြေကို စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ ကိုနေဝင်း ဂီတကို ဘယ်အရွယ်ကစပြီး ထိတွေ့ခဲ့လဲ။

ကျနော် ကလေးအရွယ်ထဲက စပြီး ဂစ်တာအတီးသင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီခေတ်တွေက ဂီတသမားအဆိုတော်ဖြစ်ရင် မူးယစ်ဆေးစွဲကြမှာကို စိုးရိမ်တဲ့အယူအဆနဲ့ အဖေက အားမပေးတော့ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ထိ မသင်ခဲ့ရပါဘူး။ RC2 မှာ ကျောင်းတက်တော့ အဆောင်တွေမှာ ဆိုကြတီးကြတဲ့ထဲ ကျနော်ပါပါတယ်။ အဲ့ဒီကာလတွေထဲက ကိုနေဝင်း၊ ကိုရဲလွင်တို့လို ဂီတပညာရှင်တွေနဲ့ ဆုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်ထဲက ဂီတကိုရူးသွပ်ခဲ့ပြီး သီချင်းခွေတွေလုပ်ချင်ခဲ့တာပါ။ US ကို ၁၉၈၈ခုနှစ်မှာပဲ အရေးအခင်းမဖြစ်ခင် ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ US ရောက်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျနော်မြတ်နိုးတဲ့ဂီတအလုပ်တွေကို ပြန်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၂။ US မှာ သီချင်းခွေတွေထွက်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ ပြောပြပါဦး။

ဂီတပညာရှင်ကိုအောင်ဒူး(The Wild Ones) နဲ့ ကျနော်က RC2 မှာတက်တုန်းက တတန်းထဲပါ။ သူက ကျနော်အခွေထုတ်တော့မှ ပြန်ဆက်သွယ်မိပြီး ကျနော့်ခွေတွေကို mixing ဆွဲပေးပါတယ်။ ကိုနိုင်ဇော် နဲ့ Art Robots တီးဝိုင်းက ကျနော့်သီချင်း အခွေ၄ခွေလုံးအတွက် တေးဂီတပိုင်း တာဝန်ယူပေးပါတယ်။

၃။ ထွက်ခဲ့တဲ့သီချင်းခွေတွေက။

၂၀၁၇မှာ တေးရေးကိုနေဝင်းရဲ့သီချင်းတွေနဲ့ ပြန်ဆိုချင်သောသီချင်းဟောင်းများ၊ ဒီခွေထဲမှာတေးရေးကိုကိုမျိုးရဲ့ ဖေဖေသို့ ဆိုတဲ့သီချင်းသစ်လေးပါပါတယ်။ ၂၀၁၈မှာလဲ တေးရေးကိုနေဝင်းရဲ့သီချင်းတွေချည်းဆိုတဲ့ နှင်းမွှေတဲ့ည၊ ၂၀၂၅မှာ တေးရေးကိုနေဝင်းသီချင်းတွေနဲ့ တေးရေးစိုင်းခမ်းလိတ်ရဲ့ သီချင်းသုံးပုဒ်ပါတဲ့ ထားခဲ့တဲ့ကတိနဲ့ အခု ၂၀၂၆မှာထွက်မယ့် မှုန်ပြာရီလဲ့ညို အခွေပါ။ ဒီအခွေရဲ့ ထူးခြားချက်က အခွေနာမည် မှုန်ပြာရီလဲ့ညို သီချင်းက တေးရေးကိုနေဝင်းရဲ့ ပထမဆုံးရေးတဲ့ မြန်မာသံစဉ်သီချင်းပါ။ တေးရေးမြို့မငြိမ်းကို ဂုဏ်ပြုရေးစပ်ထားတဲ့အမှတ်တရသီချင်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ကိုနေဝင်းက Cover သီချင်းတွေ အများဆုံးဆိုဖြစ်တဲ့ အကြောင်းက ဘာကြောင့်လဲ။ ဆရာစိုင်းခမ်းလိတ်သီချင်းတွေ ဆိုဖြစ်တာကရော။

ကျနော် မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတဲ့ သီချင်းတွေကို အပျော်ဆိုတာမဟုတ်ဘဲ လေးစားစွာနဲ့ တေးရေးတွေဆီက ဝယ်၊ ငွေအကုန်အကျခံပြီး အတီးပိုင်းသေချာတီးပြီး သေသေချာချာသီဆိုပြီး ထုတ်ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်းက အနုပညာမြောက်လှတဲ့ တေးရေးတွေကို တန်ဖိုးထားတာနဲ့ ဒီသီချင်းတွေကို ပျောက်ကွယ်မှာစိုးလို့ ပြန်လည်သီဆိုဖြစ်တာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် စိုင်းထီးဆိုင်ရဲ့ ခြသေ့်လည်ပြန်ဆိုရင် အဲ့ဒီခေတ်ကာလက ရှိတဲ့စက်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေနဲ့ တီးခတ်၊ သီဆိုခဲ့တာတောင် အနုပညာတန်ဖိုး ဘယ်လောက်ကြီးလဲ။ ကျနော်တို့ ဘယ်လောက်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားခဲ့ကြသလဲ။ နောက်ပိုင်းမှာပြန်ဆိုတဲ့သူတယောက်မှမရှိဘူး။ သီချင်းတွေကိုဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလိုစိတ်နဲ့ ပြန်လည်သီဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေရှာဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျနော် အင်မတန်လေးစားတဲ့ ဆရာစိုင်းခမ်းလိတ်နဲ့ ဆရာကိုနေဝင်းတို့ရဲ့ သီချင်းတွေကို ပြန်ဆိုခွင့်ရတာကိုလဲ ဂုဏ်ယူပါတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးက စာသားတွေကို အတိမ်းအစောင်းမခံဘဲ အင်မတန်အလေးထားပါတယ်။ ဆရာစိုင်းခမ်းလိတ်က စာဖတ်အားအင်မတန်ကောင်းတော့ သူ့စာသားတွေက ရိုးရိုးလေးတွေပေမယ့် အဓိပ္ပာယ်လေးနက်ပြီး စကားလုံးဖန်တီးမှုတွေကို ကျနော်လေးစားတယ်။ ကိုနေဝင်းကကျတော့ သူ့ဂစ်တာ cords တွေက တော်တော်ခက်တယ်။ စာသားကို အဓိကထားပြီး စာသားနောက်မှာမှ music ကလိုက်ဖို့တာ သူက ဂစ်တာလဲ အင်မတန်ပိုင်နိုင်တော့ music ပိုင်း ဥပဒေတွေကို ကျော်ပြီး လုပ်မယ်ဆိုလဲ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်လုပ်နိုင်တယ်။

၅။ US ရောက်ပြီးတော့ ဂီတလုပ်ငန်းတွေ ဘယ်လိုစ လုပ်ဖြစ်ခဲ့လဲ။

၂၀၁၁ ခုနှစ်မှာ စပြီး ကိုကျော်ထွန်းနိုင်တို့ မြန်မာပြည်ထဲကလူငယ်တွေအတွက် ပညာရေးရန်ပုံငွေ San Francisco က YSE (Youth Society for Education) ရဲ့ ပွဲတွေမှာ ဦးစိန်လှိုင်(ပဲခူး) တေးသံလှိုင် entertainment နဲ့အတူ sponsor ပေးပြီး ကျနော်သီချင်းတွေဆိုပါတယ်။ မြန်မာပြည်ထဲက လူငယ်တွေ ပညာရေးအတွက်လဲ ပါဝင်ကူညီရာရောက်တယ်။ ကျနော်လဲ ကိုယ်ဆိုချင်တဲ့ သီချင်းလေးတွေဆိုခွင့်ရတဲ့အတွက် နှစ်တိုင်းလိုပါဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အမှတ်တရ အနေနဲ့က တေးသံရှင်မေဆွိနဲ့ စုံတွဲတေးသီချင်းတပုဒ်ဆိုခဲ့သလို နီနီဝင်းရွှေကို ဖိတ်ပြီးဆိုတော့ ကျနော်နဲ့ နီနီဝင်းရွှေတို့ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပါတယ်။ One Myanmar Community က သင်္ကြန်ပွဲမှာလဲ ကျနော့်ကို ဖိတ်လို့ နှစ်တိုင်းလို ဆိုဖြစ်ပါတယ်။ LA က Dr. ခိုင်မြင့်တို့ တီးဝိုင်းမှာဆိုပါတယ်။ Los Angeles မှာ ၂၀၁၁လောက်ကထင်တယ်။ တေးသံရှင်နန်းခင်ခင်ဇံရဲ့ တေးအယ်လ်ဘမ်လေး promotion လုပ်တုန်းကလဲ ကျနော် လာဆိုပါတယ်။ ပရိသတ်တွေအားပေးကြတော့ ဝမ်းသာရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီလ Rangoon Ruby Chef Jasmine Oo က ဦးစီးတဲ့ " Lunar New Year အထိမ်းအမှတ် ချစ်ခင်သူများနဲ့တနေ့တာ" အခမ်းအနားအတွက် San Carlos, California က Rail Sports Bar & Club မှာလဲ သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။

၆။ ကိုနေဝင်းလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ တေးသံရှင်တွေက ဘယ်သူတွေလဲ။

နံပါတ်၁- စိုင်းထီးဆိုင်၊ နံပါတ်၂- ခိုင်ထူးနဲ့ နံပါတ်၃- ထူးအိမ်သင်တို့ဟာ ကျနော့်ဘဝမှာ အလေးစားဆုံး တေးသံရှင်တွေပါပဲ။

၇။ တေးရေးကိုနေဝင်းက သူ့သီချင်းတွေကို ကိုနေဝင်းပြန်ဆိုတဲ့အခါ ဘာတွေကို သေချာမှာလဲ။ ကိုနေဝင်းကိုယ်တိုင်ကရော သီချင်းတွေပြန်ဆိုတဲ့အခါ ဘယ်အချက်တွေကို အဓိက သတိထားလဲ။

ကိုနေဝင်းက ကျနော့်ကို အဓိကမှာတာက စာသားတွေကို မမှားဖို့ သူကိုယ်တိုင်လက်ရေးနဲ့ သေချာရေးပြီး ပို့ပေးပါတယ်။ ဥပမာ စစ်ကိုင်းလမ်းဆိုရင် မူရင်း ကျနော်အင်မတန်လေးစားတဲ့ ခိုင်ထူးဆိုတုန်းက " မျှော်သူကို ကြိုလင့်ရန်" လို့ ဆိုပေမယ့် ကိုနေဝင်းက ကျနော့်ကို သူမူရင်းရေးခဲ့တဲ့ " မျှော်သူကို ကြိုနှင့်ရန်" လို့ ဆိုဖို့ သေချာမှာတယ်။ " ခရီးထွက်ဖို့ ဒို့လာနေပြီ"နေရာမှာ ဖို့ မဟုတ်ဘဲ လို့ ကို ထည့်ပြီး'" ခရီးထွက်လို့ ဒို့လာနေပြီ" လို့ ဆိုဖို့ သေချာမှာတယ်။ သူမူလရေးထားတဲ့စာလုံးတွေအတိုင်း ဆိုခိုင်းပါတယ်။ စစ်ကိုင်းလမ်းသီချင်းအမည်က အိတ်အပြင် ယာဉ်အစီး ခရီးအထွက် လို့လဲ သူပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စစ်ကိုင်းလမ်းလို့ပဲ လူသိများခဲ့တာပါ။ ကျနော်က သီချင်းတပုဒ်မဆိုခင်မှာ သီချင်းစာသားတွေကို အရင်ဆုံး confirm လုပ်ပါတယ်။ တေးရေးနဲ့ သေချာအတည်ပြုပါတယ်။ ပြီးရင် သီချင်းအကြောင်းကို မေးပြီး စိတ်ကူးထဲပုံဖော်၊ ခံစားပြီးတော့ ဆိုပါတယ်။ စစ်ကိုင်းလမ်းသီချင်းဆိုတဲ့အခါ ကောင်လေးက မန္တလေးက အဝေးပြေးကားကိုစီးပြီး စစ်ကိုင်းတံတားကိုဖြတ်ပြီးတော့မှ ဥယျာဉ်ကျေးရွာမှာ လုပ်အားပေးဆရာမလုပ်နေတဲ့ သူ့ကောင်မလေးကို လာတွေ့တယ်ဆိုတဲ့ သီချင်းနောက်ခံအကြောင်းကို ခံစားပြီး ဆိုပါတယ်။ ကိုနေဝင်းက ကျနော့်အတွက် စစ်ကိုင်းလမ်းမှာ ခြေဆင်းကို သီးသန့်အသစ်ထပ်ရေးပေးထားပါတယ်။

To Page 21

Poetry

စက္ကူလှေနှင့် မင်စက်များ

(၁)
ဒီကနေ့ကမ္ဘာမှာ
စကားလုံးတွေဟာ သေနတ်
ကျည်ဆန်ထက် ပိုမြန်တယ်
ဒါပေမဲ့ ကဗျာကတော့
နှလုံးသားတစ်ခုဆီကို အသာအယာ
ပဲ ဆင်းသက်ချင်တာ။

(၂)
ငါတို့မှာ
ကီးဘုတ်ပေါ်က ရိုက်ချက်တွေရှိ
တယ်
ဖန်သားပြင်ပေါ်က အလင်းတန်း
တွေရှိတယ်
ဒါပေမဲ့...
မင်စက်တစ်စက်ရဲ့အလေးချိန်ကို
ဘယ်လိုတိုင်းတာရမလဲ။

(၃)
ကဗျာဆိုတာ
မတရားမှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့
အသံတိတ် ခေါ်ဟစ်သံ
အထီးကျန်ခြင်းကို ဖက်တွယ်
ထားတဲ့
နွေးထွေးတဲ့ လက်ဖဝါး
ပြီးတော့...
မျှော်လင့်ချက်မရှိတဲ့ ညတွေမှာ
ငါတို့ကိုယ်တိုင် ထွန်းညှိလိုက်တဲ့
ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်။

(၄)
ကမ္ဘာကြီးကို ကဗျာနဲ့ ကုစား
ရအောင်
စုတ်ပြဲနေတဲ့ စာမျက်နှာတွေပေါ်မှာ
ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးကို
ထပ်ခါထပ်ခါ ရေးမယ်
ငါတို့ရဲ့ ခေတ်ပြိုင် အသက်ရှူ
သံတွေထဲမှာ
ကဗျာဟာ...
ဘယ်တော့မှ မသေဆုံးဘူး။

နှောင်ရိုးသစ်

ကမ္ဘာ့ကဗျာနေ့
ယူနက်စကို ၁၉၉၉ - ၂၀၂၆

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: (650) 703 2458

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

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

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

ကျန်းမာရေး
ပညာရေး
အိမ်ထောင်ရေး
အလုပ်အကိုင်
စီးပွားရေး
အချစ်ရေး
လူမှုရေး
မိဇာနှင့်အနာဂတ်ရေး
အစစအဆင်ပြေစေရန် ကူညီဟောပြောဖြေရှင်းပေးပါသည်။
email: ohnmar510@gmail.com
SF Bay Area နံနက်၁၀နာရီမှ ညစနာရီ။ Union City(လူချင်းတွေ့မေးရန်)
☎ (650)-991-2831 (650)-993-2644
Fax: (650)-991-2831

Highland Transporter

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

Call (626) 623 0036
David Lim

FARMERS INSURANCE   Anthem
ဖေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး
တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

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

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

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

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၈ မဟာသင်္ကြန်စာ

မဟာဘုတ် [၂]ကြွင်းနှစ် ရက်သားသမီးဟောကြားချက်များ

Myanmar New Year Special

၁၃၈၇-ခုနှစ် (၂၀၂၆-ခုနှစ်) မဟာသင်္ကြန်တော်သည် ဧပြီလ ၁၄ ရက် အင်္ဂါနေ့ (သင်္ကြန်ကျ) မှ ၁၇ ရက် သောကြာနေ့ (နှစ်ဆန်းတစ်ရက်) အထိ ကျရောက်မည်ဖြစ်သည်။ သင်္ကြန်ကာလ သတ်မှတ်ချက်များမှာ - နေထွက်ချိန် မြန်မာစံတော်ချိန်စနစ်ဖြင့်

မဟာသင်္ကြန်ကျချိန် - နှောင်းတန်ခူးလပြည့်ကျော် (၁၃) ရက်၊ ဧပြီ ၁၄ (အင်္ဂါ) နေ့လယ် (၁၂) နာရီ (၄၉) မိနစ် (၅၈) စက္ကန့်။

မဟာသင်္ကြန်အကြတ်နေ့ - နှောင်းတန်ခူးလပြည့်ကျော် (၁၄) ရက်၊ ဧပြီ ၁၅ (ဗုဒ္ဓဟူး)။

မဟာသင်္ကြန်အတက်နေ့ - နှောင်းကဆုန်လဆန်း (၁) ရက်၊ ဧပြီ ၁၆ (ကြာသပတေး) ညနေ (၄) နာရီ (၅၄) မိနစ် (၃၉) စက္ကန့်။

မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက် - နှောင်းကဆုန်လဆန်း (၂) ရက်၊ ဧပြီ ၁၇ (သောကြာ)။

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၈ ခုနှစ် (၂၀၂၆-၂၀၂၇) သည် ဝါကြီးထပ်သောနှစ် (ဝါဆိုလနှစ်လ) ဖြစ်ပါသည်။

ဤနှစ်တွင် တနင်္ဂနွေသားသမီးများအတွက် ကောင်းကျိုးထွန်းကားပြီး အင်္ဂါသားသမီးများအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ အောင်မြင်မည့်နှစ်ဟု ယူဆကြသည်။

ဘာနုရာဇအမည်ရှိသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်မင်း သည် ဇင်ရွှေးနီ (နီမြန်းသောအရောင်) အဆင်းရှိသော အဝတ်တန်ဆာကို ဝတ်ဆင်ပြီး ဂဠုန်ကိုစီးလျက်၊ လက်တစ်ဖက်တွင် သန်လျက်၊ တစ်ဖက်တွင် တံစဉ်ကို ကိုင်ဆောင်ကာ မြောက်အရပ်မှ အရှေ့တောင်ထောင့်သို့ ဝင်ရောက်သည်။

ဓမ္မသီဒေဝီ နတ်သမီးကား အလှည့်စေ့၍ ပရမိသ္ဗာနမင်း၏သား "အာသီ" အမည်ရှိသော ဗြဟ္မာမင်း၏ ဦးခေါင်းကို ကမ်းသည်ရှိသော် ဃောရသဒေဝီ နတ်သမီးကား မှောက်ခံ့နေ၍ လှမ်းလင့်၏။

မဟောရကာဒေဝီ နတ်သမီးကား အဖြူ၊ အနီ၊ အစိမ်း၊ အပြာ၊ အဝါ အားဖြင့် ငါးပါးသောအဆင်းဖြင့် ပြီးသောအဝတ်တန်ဆာကို ဝတ်ဆင်လျက် သင်္ကြန်မင်းကို စောင့်လင့်၏။

ထို့ကြောင့် -

မိုးဦးသည်းအံ့၊ မိုးလယ် မိုးနှောင်း ကောင်းအံ့။ ကျိုင်း၊ ပိတုန်း စသော သတ္တဝါတို့ ထူထပ်ကုန်အံ့။ စစ်မက် များအံ့။ ပြည်သူတို့ စိတ်နှလုံးမသာ ချောက်ချား ကုန်အံ့။ ပြည်ရွာမီးလောင် ဖန်များတုံ့အံ့။ သူဆင်းရဲ သူကြွယ်တို့ ဒဏ်သင့်ကုန်အံ့။ ခရီးသွား ကုန်သွယ်သော သူတို့ ဥပါဒ်ဖြစ်ကုန်အံ့။ စပါး အသီးအနှံ မြောက်မြားကုန်အံ့။ အချင်းများ၍ လူတို့ ဖွတ်သိပ်ကုန်အံ့။ ပဒေသရာဇ် ပြည်ပျက်အံ့။ ရဟန်း၊ ပုဏ္ဏားတို့ ဒဏ်သင့်အံ့။ စစ်သူကြီးတို့ ပြေးထွက်ကုန်အံ့။ အုန်းသီး၊ ငရုတ် ရှားပါးအံ့။

၁၃၈၈- ခုနှစ်ကတော့ မဟာဘုတ်အရ (၂)ကြွင်းနှစ်ဖြစ်ပါတယ်။ (၂)ကြွင်းနှစ်မှာ ကြာသပတေးသားသမီးများ မရဏခွင်မှာကျရောက်ပြီး အတာသင့်တဲ့နှစ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အတာစားခြင်း၊ အတာသင့်ခြင်း ဆိုတာကတော့ နှစ်တစ်နှစ်၏ နောက်ဆုံးရက် သင်္ကြန်အတက်ရက်မှာ မွေးနေ့ တိုက်ဆိုင်သူများဟာ အတာစားခြင်း၊ အတာသင့်သူများဟူ၍ ဖြစ်လာပါတယ်။ ၁၃၈၇ ခုနှစ်၏ နောက်ဆုံးနေ့ သင်္ကြန်အတက်နေ့ဟာ ကြာသပတေးနေ့ ဖြစ်တာကြောင့် အများအခေါ် ၁၃၈၈- ခုနှစ်အတွက် အတာစားမည့်မွေးနေ့ပိုင်ရှင်က ကြာသပတေးသားသမီးများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အတာစားဟူသည် အတာတက်ချိန်မှာ ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်လျက် အရှေ့တောင်အရပ်သို့ မျက်နှာမူကာ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်မင်း (သင်္ကြန်မင်း) နှင့် သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်များကိုလည်း မေတ္တာပို့ အမျှပေးဝေရပါမယ်။ ပူဇော် ရှိသေထိုက်သူများကို ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ အမွှေးတိုင်၊ ဖယောင်းတိုင် လှူဖွယ်ပစ္စည်းတို့ဖြင့် ဆက်ကပ်ပူဇော်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရတနာသုံးပါး စသည်တို့အား လှူဒါန်းပူဇော်ကြသောသူတို့သည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာတရားပြန့်ပွားတိုးတက်ပြည့်စုံ၍ အတာစားခြင်းကိုလည်း ကင်းရာ ကုန်ရာသည် ဟုဖော်ပြထားပါသည်။

၁၃၈၈- ခု (၂)ကြွင်းနှစ်မှာ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ် အထွန်းဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့် - **တနင်္ဂနွေသားသမီးများ** ကံဇာတာ အလွန်ကောင်းမွန်သော နှစ်ဖြစ်သည်။ နာမည်ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားခြင်း၊ အောင်မြင်မှုအသစ်များ ရရှိခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဩဇာအာဏာ တိုးတက်ခြင်းများ ကြုံရမည်။ တနင်္ဂနွေသားသမီးများ လုပ်ငန်းသစ်များ စတင်ရန် အလွန်ကောင်းသော နှစ်ဖြစ်သည်။ ညီ၊ ညီမ၊ ခင်ပွန်းအောက်လက်ငယ်သားအကျိုးပေးနည်းမည်။ မုဆိုးဖို၊ မုဆိုးမများ အိမ်၌တည်းခိုခြင်း ခွင့်မပြုပါနှင့် အစစ်ဆေး အမေးမြန်း ခံရတတ်သည်။

ဆောင်ရန် - အနီရောင် သို့မဟုတ် ရွှေရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။

တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်တွင် ဘုရား၌ သီဟိုဠ် (၆)ညွန့် ၊ အုန်းညွန့် (၁) ညွန့် ကပ်လှူပါ။

ရှောင်ရန် - စိတ်တိုဒေါသထွက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အရှေ့တောင်ဘက်သို့ ခရီးဝေးသွားခြင်းကို သတိထားပါ။

ကံကောင်းစေသောဂဏန်း - ၁၊ ၄၊ ၇

တနင်္လာဂြိုဟ် ဘင်္ဂဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့် - **တနင်္လာသားသမီးများ** စိတ်လေလွင့်တတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များ မကြာခဏ ပြောင်းလဲနေတတ်သည်။ အိမ်နေရာ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် ပြောင်းရွှေ့ရခြင်း၊ ခရီးဝေး သွားရခြင်းမျိုး ကြုံရတတ်သည်။ အပြောင်းအလဲများခြင်းကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရတတ်သော်လည်း ခရီးသွားလုပ်ငန်းများအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ငွေကြေး အခက်အခဲ ပြဿနာ ဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ရတတ်ခြင်း၊ ငယ်ရွယ်သူများ အချစ်ရေး၌ လမ်းခွဲရတတ်ခြင်း၊ ကား၊ ခွေး အန္တရာယ်ရှိခြင်းများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။

ဆောင်ရန် - အဖြူရောင် သို့မဟုတ် ငွေရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။ တနင်္လာနေ့တွင် ကလေးသူငယ်များကို နို့မုန့် သို့မဟုတ် အာဟာရမုန့်များ ကျွေးမွေးပါ။

တနင်္လာနေ့နံနက်တွင် ဘုရား၌ သီဟိုဠ် (၆) ညွန့်၊ နှင်းဆီအဖြူ

To Page 25

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်   ဧပြီလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ လုပ်ငန်းပြောင်းဖြစ်ပေါ်ကိန်း ရှိသည်။ ငွေကြေးကိစ္စများသည် အရှုပ်အရှင်းတွေ့ကြုံနေသည့်ကြားမှ အဆင်ပြေနေမည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
ယတြာ။ ကော်ဖီနှင့်ကိတ်မုန့် လှူတန်းပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ ငွေဝင်ကောင်းနေသော်လည်း ငွေကြေးအတွက် စိတ်ညစ်ရမည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အဆင်ပြေမည်။ ရွှေဝင်လျှင် အမှုပါလာမည်။ ရွှေဝင်၊ လူဝင် မသင့်ပါ။
ယတြာ။ သရက်သီး ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပါးသော်လည်း ဝင်ငွေရှိနေမည်။ ရရန် ရှိသော ငွေများ ဝင်ရောက်လာမည်။ အစိုးရနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ လင်ယောက်ျားဖြစ်သူ သို့မဟုတ် စက်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ အမှုရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ ယတြာ။ ခေါက်ဆွဲကြော် ကပ်လှူပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ လင်ယောက်ျား သို့မဟုတ် အင်္ဂါနေ့သားနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးများစွာ ရှိမည်။ အလုပ် မှန်မှန်ကောင်းနေသော်လည်း ငွေကြေးအတွက် သောက ရှိနေမည်။
ယတြာ။ ဘိနပ် စသော စနေနံပစ္စည်းဟောင်းများကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ မော်တော်ကား သို့မဟုတ် စက်နှင့်ပက်သက်သောပစ္စည်း ဝင်မည်။ ဝင်လျှင်ကောင်း၏။ အလုပ်အတွက် စာမေးပွဲ ဖြေဆိုထားလျှင် အောင်မြင်မည်။ ရွှေထွက်ကိန်း၊ ပျောက်ကိန်း ရှိသည်။ ယတြာ။ စမူဆာမုန့် ဘုရားကိုလှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ဝင်ငွေ သင့်သော်လည်း ပေးဆပ်ရန်များရှိသောကြောင့် ပြန်ထွက်မည်။ ဖြေဆိုထားသော အလုပ်စာမေးပွဲများ အောင်မြင်မည်။ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အပြင်ရန်ကို သတိထားပါ။ ပြဿနာ မှုခင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ယတြာ။ မြေပဲလှော် လှူတန်းပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ထီ ကံစမ်းကြည့်ပါ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အိမ်တွင်းရန် ပေါ်၍ မသွားဖြစ်ပါ။ အလုပ်ကိစ္စများအတွက် စိတ်ညစ်ရသောလ ဖြစ်သည်။ သားသမီးအတွက် သောကရောက်မည်။ ယတြာ။ အသက်ကြီးသူများကို အားဆေးလှူပါ။

ဗေဒင်သုတ (ဘုမ္မိဂြိုဟ်စားကာလ ပြင်းထန်သော မဟာဘုတ်အဖွားနေ့သားများ)

မိမိတို့၏ မွေးနေ့ဂြိုဟ်မှ ဂြိုဟ်သက်များ ပြောင်း၍ ၄ ခုမြောက်ဂြိုဟ်သည် ဘုမ္မိဂြိုဟ် ဖြစ်ပါသည်။

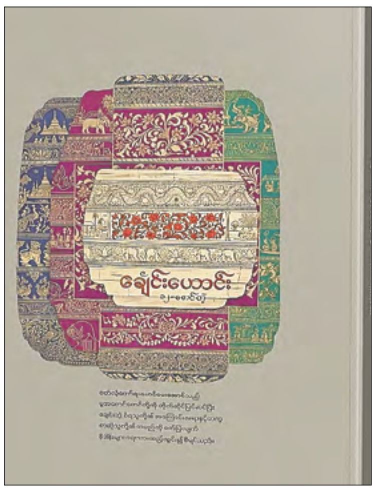
ထို ဘုမ္မိဂြိုဟ်သို့ ဝင်သည်မှ စ၍ ဂြိုဟ်သက် ကုန်ဆုံးသည်အထိ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေးဒုက္ခများကို တွေ့ကြုံကြရသည်သာ ဖြစ်၏။ စီးပွားရေး ဒုက္ခများတွင် အလုပ်မကောင်းခြင်း၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အလုပ်ရှာ မရခြင်း၊ ဝန်ထမ်း အလုပ်များတွင် အထက်အရာရှိများ၏ အပြစ်ရှာ ခံရခြင်း၊ ညစ်ပတ်၍ အလုပ်ဖြုတ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် တွေ့ကြုံနိုင်ကြ၏။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေခြင်း၊ သေကွဲ၊ ရှင်ကွဲ ကွဲကွာခြင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ ကျန်းမာရေး ညံ့ခြင်း၊ ရောဂါဟောင်းများပေါ်ခြင်း၊ ကုမရသော ရောဂါများ ဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးမှားခြင်း၊ မတော်တဆဘေးတွေ့ကြုံ ထိခိုက်၍ ခြေလက် ကျိုးတတ်ခြင်း၊ သေဆုံးရတတ်ခြင်းများ ခံကြရတတ်ပေ၏။

ထိုသို့ ဘုမ္မိဂြိုဟ်စီး ကျရောက်သောနှစ်များတွင် ယ္ခုဖေါ်ပြသော မဟာဘုတ်ဖွားနေ့သားများသည် ထူးခြားပြင်းထန်စွာ ခံစားရတတ်ပေ၏။

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့သား သိုက်ဖွားများနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့သား သိုက်ဖွားများနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့သား ဘင်္ဂဖွားများတို့သည် အသက် ၂၉ နှစ်မှ ၄၆ နှစ်အတွင်း - ၂။ တနင်္လာနေ့သား သိုက်ဖွားနှင့် တနင်္လာနေ့သား မရဏဖွားတို့သည် အသက် ၄၀ မှ ၅၀ အတွင်း - ၃။ အင်္ဂါနေ့သား ပုတိဖွား၊ အင်္ဂါနေ့သား အထွန်းဖွား၊ အင်္ဂါနေ့သား ရာဇဖွားများသည် အသက် ၃၅ မှ ၅၄ နှစ်အတွင်း -

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သား ဘင်္ဂဖွား၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့သား မရဏဖွားတို့သည် အသက် ၄၆ မှ ၅၈ အတွင်း - ၅။ ကြာသပတေးနေ့သား ဘင်္ဂဖွား၊ ကြာသပတေးနေ့သား သိုက်ဖွားများသည် အသက် ၅၂ နှစ်မှ ၅၈ နှစ်အတွင်း - ၆။ သောကြာနေ့သား အထွန်းဖွား၊ သောကြာနေ့သား မရဏဖွား၊ သောကြာနေ့သား ရာဇဖွားတို့သည် အသက် ၄၂ နှစ်မှ ၅၀ နှစ်အတွင်း - ၇။ စနေနေ့သား ပုတိဖွား၊ စနေနေ့သား အဓိပတိဖွားတို့သည် အသက် ၄၁ နှစ်မှ ၆၂ နှစ်အတွင်း ဘုမ္မိဂြိုဟ်စား ကာလများကို ဖြတ်ကျော်ရမည် ဖြစ်ရာ အခြားသော မဟာဘုတ်အဖွား နေ့နံသားများထက် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ဘုမ္မိဂြိုဟ်စားကာလ၏ ပြင်းထန်သော ဆိုးကျိုးများ တွေ့ကြုံရတတ်ကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။ -ဆရာ ဦးအောင်ပိုင်(နယူးယောက်)

Reader's Choice



ချောင်းဟောင်း ၁၂ တောင်တွဲ - ဦးမေအောင်

သက်တမ်းအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၁၁၀ ကျော်ရှိပြီဖြစ်သော ၁၉၁၂ ခုနှစ်က မော်လမြိုင် ရမ္မာပူရ စာပုံနှိပ်တိုက်ကထုတ်ဝေခဲ့သည့် ဦးမေအောင်၏ ချောင်းဟောင်း ၁၂ တွဲ စာအုပ်ကို လူထုကြီးပွားရေးစာအုပ်တိုက်က ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။

စာရေးသူ ဦးမေအောင်သည် Cambridge University က မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရရှိပြီး Burma Buddhist Law စာအုပ်ကို ပြုစုရေးသားခဲ့သော အင်္ဂလိပ်ခေတ် ခေတ်ပညာတတ် ပုဂ္ဂိုလ်တဦး ဖြစ်သည်။

ဦးမေအောင်၏မြစ်တော်သူ ဒေါ်ခင်သစ္စာက မကွယ်လွန်မီ ရေးသားပေးခဲ့သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၀၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ရေခဲမိုးတိမ် - ကိုသန်းထွန်း

နမိတ်ပုံသိပ်သိပ်သည်းသည်းများနှင့် ဖွဲ့လိုသောအကြောင်းအရာကိုကဗျာပီသစွာ ရေးဖွဲ့သော ကိုသန်းထွန်း၏ ကဗျာအပုဒ်၅၀ကိုကို စုစည်းပြီး နှစ်ကာလများစာပေက ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။

စာမျက်နှာ ၈၄ မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၆၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။ မြန်မာစာနှင့် မြန်မာကဗျာလေ့လာသူများ ဝယ်သိမ်းသင့်သောကဗျာစာအုပ်ကောင်း တအုပ်ဖြစ်သည်။

ဘာသာနှင့် စာပေ၊ စာပေနှင့် ဘာသာ - မောင်ခင်မင် (ဓနုဖြူ)

ဘာသာစကားနှင့်စာပေသည်ခွဲခြား၍မရအောင် မည်သို့ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေခြင်းဆိုသည်ကို ရိုးရှင်းပြီး ရသမြောက်သော အရေးအသားများနှင့် စာရေးသူက တင်ပြထားသည်။ မောင်ခင်မင် (ဓနုဖြူ)၏ စာပေဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးပေါင်း ၅၀ ကျော်ကို စုစည်းထားပြီး ဘာသာစကားနှင့် စာပေဆက်နွယ်မှု၊ စာပေလေ့လာမှုနှင့် ခံစားမှုရသ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် တိုင်းရင်းသားပုံရိပ်များ၊ ခေတ်ပြိုင်စာပေနှင့် အမှတ်တရများ ကဏ္ဍကြီး ၄ ခုကို ခွဲခြားရေးသားထားပြီး မြန်မာစာပေလေ့လာသူတိုင်းလက်မလွှတ်သင့်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေက ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၈၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

နှစ်သစ်-၂

ဒုက္ခကို
သက်တမ်းထပ်တိုးရအုံးမယ်။

မြေပဲပင်က
မိုင်းတွေမဉဘဲ
မြေပဲတွေပြန်ဉစေချင်ပြီ။

စပါးပင်က
ကျည်ဆန်တွေမသီးဘဲ
စပါးတွေပြန်သီးစေချင်ပြီ။

နှလုံးသားမရှိသူတွေမောင်းတဲ့
လေယာဉ်တွေနဲ့
တူတူပုန်းတမ်းကစားနေရတာလည်း
ပုံပြင်တစ်ပုဒ်သာဖြစ်ပါစေတော့။

ရေမကစားဖြစ်တာကြာနေတဲ့
ကလေးတွေအတွက်
ရေပြွတ်ထဲမှာ
ရယ်သံတွေထည့်ပေးလှုချင်ပြီ။ ။

ခန့်ဝါငြိမ်း

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.

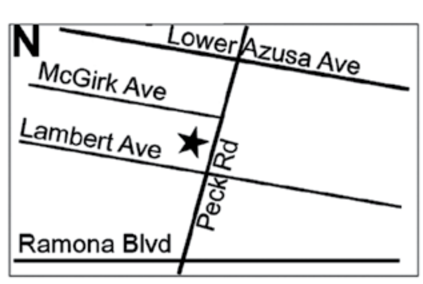
We provide an astounding wealth of information to our Community

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 သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့်ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။
◉ လူနာများ ရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း Shwe 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

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ကြောင်တကောင်ထဲမို့ပါ

ဂျင်နဲ့ မတ်ခ်တို့ အမွှာညီအစ်ကိုတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ၁၀ နှစ်သားတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ကျောင်းမှာ အတန်းခန်းတခန်းထဲ တက်ရတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က သူတို့ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာပြဆရာမက ကလေးတွေကို ပြောတယ် -

"မင်းတို့ကို ဆရာမ အိမ်စာမပေးတာ ၂ ပတ်လောက်ရှိပြီ။ ကဲ အခု ကျနော်တို့ကြောင် ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ စာစီစာကုံးတပုဒ် ရေးကြ။ နောက်တနင်္လာ တင်ကြ။ မင်းတို့အိမ်မှာ ကြောင်ရှိတယ် မဟုတ်လား"

ကျောင်းသားအားလုံးက "ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ" လို့ ဖြေကြတယ်။ တပည့်အားလုံး စာစီစာကုံး ရေးကြတယ်။ တနင်္လာမှာ ဆရာမဆီ တင်ကြတယ်။ ဆရာမက စာစီစာကုံးအားလုံးကို ဖတ်ပြီး အင်္ဂါမှာ စာအုပ်တွေ ပြန်ပေးတယ်။ ဆရာမက ပြောတယ် -

"ဂျင် မင့်စာစီစာကုံးက မင့်အစ်ကို စာစီစာကုံးနဲ့ တပုံစံထဲပါလား"

"ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကြောင်က တကောင်ထဲ ဖြစ်နေလို့ပါ"။

အရှုံးကတမူးသာ

နက်စ်ထရာဒင်က စဗျစ်သီးအိတ်ကြီးနှစ်အိတ်ကို သူ့မြည်းပေါ်တင်ပြီး ဈေးကိုသွားတယ်။ နေ့ခင်းချိန် တအားပူလို့ သစ်ပင်ကြီးတပင်ရဲ့ အရိပ်အောက် ရပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ တခြားလူတွေလည်း အများကြီးရှိနေတယ်။ သူတို့အားလုံးမှာလည်း စဗျစ်သီးအိတ် တင်ထားတဲ့ မြည်းတွေနဲ့။ နေ့လည်စာစားပြီး တရေးတမော အိပ်ကြတယ်။ အတန်ကြာပြီးတဲ့နောက် နက်စ်ထရာဒင်က တခြားလူတွေရဲ့ အိတ်တွေထဲက စဗျစ်သီးတွေကိုယူပြီး သူ့အိတ်တွေထဲ ထည့်တယ်။ ရုတ်တရက် အဲဒီလူတွေထဲက တယောက် နိုးလာပြီး သူလုပ်နေတာ မြင်လိုက်တယ်။

"ခင်ဗျား ဘာလာလုပ်နေတာလဲ" အဲဒီလူက စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး မေးတယ်။

"အိုး ကျနော့်ကို စိတ်သောကဖြစ်အောင် မလုပ်ပါနဲ့။ ကျနော်က စိတ်မနှံ့တဲ့သူပါ။ ထူးဆန်းတာတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်" နက်စ်ထရာဒင်က ပြောတယ်။

"အိုး တကယ်လား။ ဒါဖြင့် ခင်ဗျားအိတ်တွေထဲက စဗျစ်သီးတွေထုတ်ပြီး တခြားသူတွေရဲ့ အိတ်တွေထဲ ဘာကြောင့် မထည့်ရတာလဲ"

"ကျနော်ပြောတာကို ခင်ဗျား နားမလည်ဘူး။ ကျနော်က စိတ်မနှံ့ရုံပါ။ လုံးဝ ရူးသွပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတာပါ"။

နာသေးလား မသိတော့ဘူး

ဟယ်လင်က ရှစ်နှစ်ရွယ် ဖြစ်တယ်။ တနေ့မှာ သူ့သွားတချောင်း စနာလာတယ်။ ကျောင်းခန်းထဲမှာ သူ ငိုတယ်။ ဆရာမက ကြင်ကြင်နာနာ မေးတယ် -

"ဟယ်လင် ဘာလို့ ငိုနေတာလဲ"။

"သွားနာနေလို့ပါ ဆရာမ"

"နင့်အမေကို ပြောပြပြီး သွားဆရာဝန်ကို သွားပြလေ"

အဲဒီနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ ဟယ်လင် သူ့အမေကို ပြောပြတယ်။ သူ့အမေက ၃/၄ ရက်ကြာမှ သူ့ကို သွားဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားတယ်။ ဆရာဝန်က သွားကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး ပြောတယ် -

"သွားက ဆိုးနေပြီ။ ဆရာနှုတ်ပစ်လိုက်မယ်။ နောက်နှစ်ကျရင် သွားသစ်ကောင်းကောင်း တချောင်း ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်" လို့ပြောပြီး အဲဒီသွားကို နှုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်တနေ့ ဟယ်လင့်ဆရာမက သူ့ကို မေးတယ် -

"ဟယ်လင် သွားက နာနေတုံးလား"

"ကျမ မသိဘူး ဆရာမ"

"နင်က ဘာပြုလို့ မသိရတာလဲ"

"ဆရာဝန်က အဲဒီသွားကို ယူထားလိုက်လို့ပါ ဆရာမ"။

ဉာဏ်ကောင်းတဲ့မိန်းကလေး

သမိုင်းဆရာက ရှေးဟောင်းရောမသားများအကြောင်း ပြောပြတာပါ။ အားကစားမျိုးစုံ ကစားကြတယ်။ ရေကူးသိတ်တော်တဲ့ မိန်းကလေးတယောက်က မေးတယ် -

"ရေကူးတာ သူတို့ကြိုက်လား။ ရေကူးတာ ကိုယ်ခန္ဓာကို သန်စွမ်းစေတယ်"

"အိုး ဟုတ်တာပေါ့။ ရောမသားတချို့က ရေတော်တော်ကူးတာပဲ" ဆရာက ဖြေတယ်။ အဲဒီနောက် ဆရာက နာမည်ကြီး ရောမသားတယောက်ရဲ့ ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြတယ် -

"ရောမမြို့ကြီးရဲ့ အလယ်မှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ မြစ်ကြီးတစင်းရှိတယ်။ တိုင်ဗာမြစ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီရောမသားက အဲဒီမြစ်ကို နေ့တိုင်း နံက်စာမစားမီ ၃ ကြိမ် ဖြတ်ကူးလေ့ရှိတယ်"

ဒါကိုကြားတဲ့ မိန်းကလေးက ရယ်မောတယ်။

"ဘာပြုလို့ ရယ်တာလဲ။ ဆရာ ရယ်စရာ ပြောမိလို့လား"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သူ့အဝတ်အစားတွေကို ပြန်ဝတ်ဖို့ မြစ်ကို သူ ဘာ့ကြောင့် ၄ ကြိမ် ဖြတ်မကူးရတာလဲ ဆရာ"။

Daily Digest မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 27 ။ အီရန်စစ်ပွဲဂယက်ကြောင့် ကမ္ဘာတဝန်း လောင်စာဆီအကျပ်အတည်းဆိုက်နေချိန် မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းတွေ ဆက်တိုက်တက်နေပြီး ဒီတပတ်မှာတော့ ဒီဇယ် တလီတာဟာ ကျပ် ၆,၀၈၅ အထိ ထပ်မံမြင့်တက်လာပါတယ်။ မော်တော်ယာဉ်တွေဟာ နာရီပေါင်းများစွာ တန်းစီပြီး ဝယ်ယူနေရပြီးမတ် ၂၆ ရက်က အသက် ၆၉ နှစ်အရွယ် တေးသံရှင် ပက်ထရစ်တင်ထွန်း (ခေါ်) ဦးတင်ထွန်းဟာ ရန်ကုန်မြို့မှာ ဆီဝယ်ယူဖို့ တန်းစီရင်း သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းစစ်မှာ ပါဝင်တိုက်ခိုက်ဖို့ စီစဉ်ခဲ့သူ အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား အမျိုးသားတယောက်ကို နိုင်ငံခြားကျူးကျော်ဝင်ရောက်မှုဆိုင်ရာ ပြစ်မှုနဲ့ တရားစွဲဆိုလိုက်တဲ့ အကြောင်း ABC ဩစတြေးလျသတင်း တပုဒ်မှာဖော်ပြပါတယ်။

Mar 26 ။ ဒီနေ့တရက်တည်းမှာတင် မန္တလေးတိုင်းထဲက မဟာအောင်မြေ၊ ပျော်ဘွယ်၊ မိတ္ထီလာမြို့နယ်တွေမှာ မီးလောင်မှု ၃ ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ ၈၇ လမ်းနဲ့ ၃၇ လမ်းကြား မီးလောင်မှုမှာ လူငယ်တယောက် သေဆုံးကာ တယောက် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး ပျော်ဘွယ်နဲ့ မိတ္ထီလာမြို့နယ်တွေက မီးလောင်မှုတွေမှာတော့ နေအိမ်တွေပဲ မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

စက်သုံးဆီအခက်အခဲကြောင့် စိုက်ပျိုးထွက်ကုန် သီးနှံတွေရော မွေးမြူရေး ထွက်ကုန်တွေပါ အချိန်မီပို့ဆောင်၊ ရောင်းချဖို့ အခက်ခဲတွေ ရှိနေရာမှာ ရက်ကြာရှည်မခံတဲ့ ရောင်းကုန်တွေ အလေအလွင့်ဖြစ်တာ ပိုများလာနေကြောင်း ဒေသခံ တောင်သူ၊ ကုန်သည်တွေက ပြောပါတယ်။

Mar 25 ။ မြန်မာပြည်အတွင်း နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေကို ချိုင်းနား ယွမ်ငွေနဲ့ပါ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ လုပ်ကိုင်ခွင့်ကို စစ်ကော်မရှင်ရဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကော်မရှင်က ခွင့်ပြုခဲ့တာကြောင့် မြန်မာပြည်က ပုဂ္ဂလိကဘဏ်တွေ၊ နိုင်ငံခြားသုံးငွေရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခွင့်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာလည်း တရားဝင်လဲလှယ်ရောင်းချခွင့်တွေ ရှိနေပါတယ်။

မြန်မာစစ်ကောင်စီရုံးစိုက်တဲ့ နေပြည်တော်မှာ ပြင်ပငွေလွှဲငွေထုတ်ခ နှုန်းထားတွေ ရုတ်တရက် မြင့်တက်လာပြီး ငွေကျပ်တသိန်း ထုတ်ယူပါက ငွေကျပ် ၇,၀၀၀ အထိ ထုတ်ခပေးနေရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 24 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ စပါးကျီလို့ တင်စားကြတဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ စက်သုံးဆီ အခက်အခဲကြောင့် နွေစပါးရိတ်သိမ်းဆဲ လုပ်ငန်းတွေ ရပ်ထားရပြီး ဆက်ရိတ်သိမ်းဖို့ အခက်တွေ့နေကြပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်ဟာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လေယာဉ်အုပ်စု တစုတည်းအတွက် ၃ လအတွင်း လေယာဉ်ဆီဂါလန် ၂ သန်းနီးပါး သုံးစွဲခဲ့ကြောင်း Blood Money သွေးစွန်းငွေအဖွဲ့က မတ် ၂၃ ရက်က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 23 ။ မြန်မာ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ဟာ ခါးကျီးပေါင်းရောဂါကြောင့် အာရုံကြောညပ်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု အရေးပေါ် ခံယူခဲ့ရကြောင်း စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

မတ်လအတွင်း စက်သုံးဆီအကျပ်အတည်းပြင်းထန်လာမှုနဲ့အတူ EV ကားဈေးနှုန်းများ သိန်းထောင်ချီတက်လာခဲ့ပြီး လူကြိုက်များတဲ့ မော်ဒယ်တချို့မှာ ဈေးနှုန်း ၃၀ ％ မှ ၆၀ ％ ထိ မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 22 ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းက ပဋိပက္ခတွေကြောင့် ထက်ဝက်ကျော် ခုန်တက်လာတဲ့ စက်သုံးဆီဈေးတွေနဲ့ ဆီဝယ်ရခက်ခဲမှုတွေကြောင့် ဧရာဝတီ၊ စစ်ကိုင်း၊ မကွေးနဲ့ တနင်္သာရီတိုင်းထဲက စပါးနဲ့ တခြားသီးနှံစိုက်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွေ ရပ်ထားရလုဖြစ်လာကြောင်း BBC သတင်းက ပြောပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းအထက်ပိုင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်နဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းတို့မှာ မိုးတိမ်တောင်တွေ ဖြစ်နေတာကြောင့် ဒီမိုးတိမ်တောင်တွေ ရွေ့လျားသွားတဲ့တလျှောက်မှာ မိုးရွာသွန်းပြီး လေပြင်းတိုက်၊ မိုးထစ်ချုန်း၊ မိုးကြိုးပစ်၊ လျှပ်စီးလက်နဲ့ မိုးသီးကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ သတိထားကြဖို့ မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 21 ။ နောက်ဆုံးထွက်ရှိထားတဲ့ ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုင်ရာအစီရင်ခံစာအရ မြန်မာပြည်ဟာ အပျော်ဆုံးနိုင်ငံစာရင်းရဲ့ အဆင့်(၁၂၉)မှာရှိပြီး အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေထဲမှာ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဆီပြတ်လပ်စရာမရှိပေမဲ့ ကမ္ဘာ့ဈေးနှုန်းနဲ့အညီဖြစ်လာမယ်လို့ စစ်ကော်မရှင်ပြောခွင့်ရ ထုတ်ပြောပြီး(၁) လမပြည့်ခင်မှာပဲ ရန်ကုန်စက်သုံးဆီဈေးက ၅၅ ％ တက်သွားကာ ဆီဈေးနဲ့ တပြိုင်တည်းတက်လာတာကတော့ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်အသုံးပြုရတဲ့ ယာဉ်တွေနဲ့သယ်ယူပို့ဆောင်ရတဲ့ ကုန်စည်ဈေးနှုန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Mar 20 ။ လျှောင်ကြီးကာလအလွန် ၂၀၂၆ ခု၊ မန္တလေးမြို့၊ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု မဟာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ကျုံးပတ်လည်မှာ မဏ္ဍပ်ပေါင်း(၄၀)ကျော်နဲ့ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပသွားဖို့စီစဉ်မှာ ဖြစ်ကြောင်း မန္တလေးမြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီက ပြောပါတယ်။ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေဖို့ ကျုံးပတ်လည်မှာ လောင်းလှေတွေ၊ စဉ့်အိုးကြီးတွေနဲ့ အုန်းလက်မဏ္ဍပ်များ ရေကစားနိုင်ဖို့ စီစဉ်ထားမှာလို့ သိရပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်ရဲ့ မီးရှို့တာနဲ့ ဗုံးကြဲဖျက်ဆီးတာတွေကြောင့် ဒေသခံထောင်ပေါင်း များစွာရဲ့ နေအိမ်တွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး ၂ နှစ်နီးပါးရှိလာတဲ့တိုင် နေအိမ်တွေ ပြန်မဆောက်နိုင်သေးကြောင်း ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့နေရ သူတွေက ပြောပါတယ်။ Data For Myanmar ရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်အရ ရခိုင်က နေအိမ်ပေါင်း ၆,၁၂၆ လုံး ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာပါ။

Mar 19 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားနဲ့ အမှုပိတ်သိမ်းပေးခံရသူစု စုပေါင်း တသိန်းလေးသောင်းကျော်ထိရှိခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး ခေါင်းစဉ်အောက်ကနေ အမှုတွေ ပိတ်သိမ်းလို့ လွတ်မြောက်ခဲ့ကြပေမယ့် လက်တွေ့မှာ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ပိတ်ဆို့ကန့်သတ်မှုတွေကိုတော့ ဆက်လက်ရင်ဆိုင်နေကြရကြောင်း BBC သတင်းက ပြောပါတယ်။

လေယာဉ်ဆီအခက်အခဲကြောင့် ပြည်တွင်းလေကြောင်းလိုင်း ခရီးစဉ်အချို့ ဖျက်သိမ်းတာတွေ ရှိခဲ့ပြီး အဝေးပြေး ကားလက်မှတ် ဈေးနှုန်း တွေလည်း ၂ ဆနီးပါး မြင့်တက်နေပါတယ်။။

Mar 18 ။ မြန်မာပြည်တဝန်းရှိ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနှင့် နေပြည်တော် အပါအဝင် မြို့ကြီးတွေမှာ စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းတွေ တရက်တည်းမှာပဲ အဆမတန် ထိုးတက်သွားပြီးနောက် ဆီဆိုင်တွေမှာ ဆီရဖို့အတွက် ပြည်သူတွေ ညလုံးပေါက် ညအိပ်တန်းစီ စောင့်ဆိုင်းနေရသလို၊ မှောင်ခိုဈေးကွက်မှာလည်း ဈေးနှုန်းတွေ အဆမတန် မြင့်တက်နေပါတယ်။

EV လျှပ်စစ်ကားတွေကို အရင်က ၂ နှစ်ဆက်တိုက် အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့် ပေးခဲ့ရာကနေ အခု ၂၀၂၆ ခုနှစ်က စတင်ပြီးတော့ ပြည်ထောင်စုရဲ့ အခွန်အကောက်ဥပဒေမှာ ထည့်သွင်းပြီး အထူးကုန်စည်ခွန် စည်းကြပ်သွားမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပြည်ပကနေ တင်သွင်းမယ့် EV လျှပ်စစ်ကားတွေကိုတော့ အထူးကုန်စည်ခွန် ၅ ％ စည်းကြပ်မှာပါ။

Mar 17 ။ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ ပြည်ထောင်စုလမ်းမကြီးပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကွတ်ခိုင်မြို့ကို တအာန်း အမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတပ်(TNLA) လက်ထဲကနေ ကိုးကန့်တပ်(MNDAA) က သိမ်းပိုက်ပြီးနောက် ကားတွေ ပြန်သွားလာနေကြတာ တွေ့ရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 16 ။ စစ်အာဏာရှင်စနစ် အမြစ်ပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရေးကို ဒီအချိန်မှာ မလုပ်နိုင်ရင် နောက်မျိုးဆက်တွေအနေနဲ့ တော်ရုံလုပ်ဖို့ မလွယ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာ အထူးသတိချပ်ဖို့ လိုကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ယာယီသမ္မတ "ဒူဝါလရှီးလ"က ပြောပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၅ နှစ် အကြာမှာ စစ်တပ်က ဦးဆောင် ကျင်းပခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကနေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ လွှတ်တော်အစည်းအဝေးတွေ ဒီနေ့စတင်ခဲ့ပြီး ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ပြည်ထောင်စု ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ ခေါင်းဆောင် ဦးခင်ရီ ဖြစ်လာပါတယ်။

Mar 15 ။ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ ကွတ်ခိုင်မြို့နယ်က ဒေသတချို့မှာ နှစ်ရှည် ရွှေတူးဖော်တွေကြောင့် ရေအရင်းအမြစ်ပျက်စီးလာပြီး လယ်လုပ်ဖို့ခက်လာတာကြောင့် လယ်ယာအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်သူတွေ များလာတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ လားရှိုးမြို့ပေါ်ရပ်ကွက်တွေမှာ မြန်မာစစ်တပ်နဲ့ လက်အောက်ခံတွေက လူငယ်၊ လူရွယ်တွေကို ညပိုင်းမှာရော နေ့ခင်းမှာပါ လိုက်လံဖမ်းဆီးပြီး စစ်မှုထမ်းဖို့ လူပေးရမဲ့ ရပ်ကွက်တွေအတွက် ရောင်းစားနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ **Mar 14** ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ယင်းမာပင်မြို့နယ် အနောက်ဘက်ခြမ်းကရွာတွေကို စစ်တပ်က မတ်လ ၈ ရက်ကနေ ဒီနေ့မနက်ပိုင်းအထိ စစ်ကြောင်း ၂ ကြောင်းခွဲထိုးနေတာကြောင့် ရွာ(၇)ရွာထက်မနည်းက ဒေသခံ ထောင်ချီ ဘေးလွတ်ရာထွက်ပြေးနေကြရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်-ဒလမြစ်ကူး တံတားဖွင့်ပြီးချိန်မှာ သမ္ဗန်စီးတဲ့ ခရီးသည် အလွန်အမင်း ကျဆင်းလာတာကြောင့် သမ္မာန်သမားတွေဟာ ဝင်ငွေကျဆင်းနည်းပါးလာလို့ သမ္ဗန်တွေကို ရရာဈေးနဲ့ ပြန်ရောင်းချ လာနေကြပါတယ်။

Mar 13 ။ ကိုးကန့်တပ်(MNDAA) အုပ်ချုပ်မှုအောက်က ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)က သိန္နီမြို့ကို ချိုင်းနားအခေါ် "မူပန်"ဆိုပြီး တွင်ကျယ်စွာ သုံးလာပါတယ်။ သိန္နီမြို့လယ်နဲ့ အချက်အချာကျတဲ့နေရာတွေမှာ ချိုင်းနားစီမံကိန်းနဲ့ဆောက်တဲ့ အဆောက်အအုံအသစ်တွေတိုးလာသလို မြို့လယ်မှာလည်း ချိုင်းနားလူမျိုးတွေ ဖွင့်ထားတဲ့ စားသောက်ဆိုင်နဲ့ လောင်းကစားဝိုင်းတွေ စည်ကားနေတာပါ။

၁၉ လ ကြာ လက်လွှတ်ထားခဲ့ရတဲ့ ဧရာဝတီမြစ် အရှေ့ဘက်ခြမ်းက တကောင်းကို ပြန်ရဖို့ အတွက် အချိန် တလကျော်ကြာ တိုက်ပွဲဆင်နွှဲခဲ့ရပြီး တိုက်ပွဲကြီးငယ် ၈၅ ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့အပြီးမှာ ပြန်ရပြီလို့ မြန်မာစစ်တပ်က ပြောပါတယ်။

Mar 12 ။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း တောင်ကြီးနဲ့ ဟိုပုံးမြို့နယ်မှာ ဒီနေ့ မိုးသီးတွေ ပြင်းထန်စွာ ကြွေကျ To Page 11

ခဲ့တာကြောင့် ကြက်သွန်ခင်းနဲ့ စတော်ဘယ်ရီခြံတွေ အပါအဝင် စိုက်ခင်းဧက ထောင်နဲ့ချီ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတောင်သူတွေက ပြောပါတယ်။ တောင်ကြီးနဲ့ ဟိုပုံးဒေသဟာ စတော်ဘယ်ရီ၊ ကြက်သွန်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ အဓိကစိုက်ပျိုးကြပြီး ဒေသခံအများစုရဲ့ ဝင်ငွေကလည်း စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းပေါ်မှာပဲ အခြေခံထားတာပါ။

စက်သုံးဆီချွေတာဖို့ဆိုပြီး စစ်ကော်မရှင်က ကားလိုင်စင်သက်သေခံကတ်ပြား ဗီုးတက်ပေါ်က QR ကုတ်ကို စကန်ဖတ်ပြီးမှ ဆီထည့်ရတဲ့စနစ်ကို မြို့ကြီးတွေမှာ စကျင့်သုံးခဲ့ပေမဲ့ ဗီုးတက်မှာပါတဲ့ QR ကုတ်တွေကို စကန်ဖတ်ရာမှာ ပွားသုံးထားတဲ့ကားတွေရှိတာကြောင့် ဆီထည့်မရတဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ကြုံနေခဲ့ရပါတယ်။

Mar 11 ။ အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၅ နှစ်အတွင်း စစ်ကောင်စီရဲ့ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် အကြိမ် ၂၀ မှာ လူပေါင်း ၁၄၀,၀၀၀ ကျော်ကို ပြန်လွှတ်ပေးတာနဲ့ အမှုရုပ်သိမ်းတာတွေ လုပ်ခဲ့ရာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသူ/သား ၃၅,၀၀၀ ကျော်၊ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၂၅ ٪ လောက်သာ ရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာမဟာဗျူဟာနဲ့ မူဝါဒရေးရာ အင်စတီကျု(ISP Myanmar)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ဧရာဝတီတိုင်းမှာ နွေစပါးစပေါ်ချိန် စပါး တင်း(၁၀၀)ကို ကျပ်(၁၁) သိန်းအထိ ရုတ်တရက် ကျဆင်းသွားကြောင်း ဒေသခံတောင်သူတွေက ပြောခဲ့ပါတယ်။

Mar 10 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်တဝန်း အပြစ်မဲ့ပြည်သူတွေကို အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုတွေ ဆက်တိုက်ကျူးလွန်ခဲ့တာမှာ DVB က ၂၀၂၆ ဒီနေ့ထိ ကောက်ယူထားတဲ့ အချက်အလက်တွေအရ လူ ၅ ယောက်နဲ့အထက် သေဆုံးခဲ့တဲ့ အစုအပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုဖြစ်စဉ် စုစုပေါင်း(၄၅၁)ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး အပြစ်မဲ့ပြည်သူ(၄,၆၅၁)ယောက် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်း ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်နဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားတို့မှာ ကျားဖြန့်နှိမ်နင်းရေးတွေ လုပ်နေသလို US တရားရေးဌာနက ဖွဲ့စည်းလိုက်တဲ့ Strike Force ကလည်း မြန်မာက ကျားဖြန့်ကွန်ရက်တချို့ကို နှိမ်နင်းတဲ့ အွန်လိုင်းစစ်ဆင်ရေးတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ **Mar 09** ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီတပ်မှာ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ပြီးရင် ရာထူးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်(ကြည်း)တာဝန်ကို ဒီကနေ့ ဒုဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်းက ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦးကို လွှဲပေးလိုက်ကြောင်း နေပြည်တော်သတင်းရင်းအမြစ်တွေက ပြောပါတယ်။

စစ်ကော်မရှင်ဟာ နိုင်ငံတကာငွေကြေးခဝါချမှုစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့(FATF)ရဲ့ အမည်ပျက်စာရင်းထဲကနေ လွတ်မြောက်နိုင်ရေး အဖမ်းအဆီးနဲ့ ပိတ်ဆို့မှုတွေ တိုးလုပ်ပြီး အပူတပြင်းကြိုးပမ်းနေကြောင်း BBC သတင်းထံက သိရပါတယ်။

Mar 08 ။ တနင်္သာရီတိုင်း၊ တနင်္သာရီမြို့ ချောင်းကြီးရပ်ကွက် ချောင်းကြီးဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှာ မတ် ၈ ရက် မနက် ၁၁ နာရီက ရေကန်ဖောင်ဒေးရှင်း တူးရာက ရှေးဟောင်းဘုရားဆင်းတုတော်(၅၁)ဆူနဲ့ ရှေးဟောင်းခဲ ဒင်္ဂါးတွေ တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့ တနေရာတည်းမှာ ကုသမှုခံယူနိုင်မယ့် "အမျိုးသား ကင်ဆာကုသရေးဗဟိုဌာန"ကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်မှာ မနေ့က စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး "မြန်မာပြည်မှာ အသက် ၇၅ နှစ်မတိုင်မီ ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၁၃ ဒသမ ၉) ٪ ရှိနိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းထားတဲ့အတွက် ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဟာ အမျိုးသားရေး တာဝန်တရပ်အဖြစ် အရေးကြီးလာတယ်"လို့ ပြောပါတယ်။

Mar 07 ။ အိမ်စီးကားတွေ စုံရက်/မ ရက်ခွဲပြီး မောင်းနှင်အသုံးပြုရတဲ့ ပထမဆုံးရက်မှာ ရန်ကုန်မြို့တွင်း ကားအသွားအလာ အရင်ကထက် ရှင်းခဲ့ပေမဲ့ အရေးပေါ်ကိစ္စရှိပြီး ကားအသုံးပြုခွင့်မရတဲ့ အခက်တွေ့နေရကြောင်း ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်မောင်းတွေက ပြောပါတယ်။ န

ွစ် ၁၀၀ ကျော်ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ ယခင် ယစ်မျိုးဥပဒေကို ဖျက်သိမ်းပြီး ဥပဒေအသစ်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ရာ အသေးစိတ်အချက်တွေပါဝင်လာပြီး သာသနာ့ဝန်ထမ်း၊ စိတ်ပေါ့သွပ်သူ၊ အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်သူနဲ့ နည်းဥပဒေဖြင့်သတ်မှတ်ထားသူတွေကို အရက်ရောင်းချတာ ဒါမှမဟုတ် ပေးကမ်းတာမလုပ်ရလို့ တားမြစ်လိုက်ပါတယ်။ တားမြစ်ချက်ကိုဖောက်ဖျက်ရင် ၆ လ ထက်မပိုတဲ့ထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ၊ အနည်းဆုံးကျပ်သိန်း ၁၀ မှ အများဆုံး ကျပ်သိန်း ၅၀ ထိ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေချမှတ်ရမယ်လို့ ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ **Mar 06** ။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ ကျောက်မဲခရိုင်၊ သီပေါမြို့အဝင် သံတံတားကြီးကို စစ်ကောင်စီတပ်က ဖြတ်သန်းသွားလာခွင့် ပိတ်ပင်ထားတာ ၃ လကျော် ၄ လနီးပါး ရှိလာပြီဖြစ်တာကြောင့် ခရီးသွားပြည်သူ - ဒေသခံတွေ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စတဲ့အခက်အခဲတွေ ကြုံနေခဲ့ရပါတယ်။

စစ်ကိုင်းလျှပ်ကြီး လှုပ်ခဲ့တာ တနှစ်ဝန်းကျင် ရှိလာပေမဲ့ ငလျင်ကြောင့် ပြိုကျပျက်စီးခဲ့တဲ့ ဗလီတွေကတော့ ပြန်လည်ဆောက်လုပ်ခွင့် မရသေးဘူးလို့ အစ္စလာမ်ဘာသာရေးအသိုက်အဝန်းက ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၅ ၊ မတ်လက လှုပ်တဲ့ ငလျင်ကြောင့် မန္တလေးတိုင်းက ၁၇ မြို့နယ်မှာ ဗလီပေါင်း ၁၅၂ လုံး ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့တာပါ။

Mar 05 ။ ပဲခူးတိုင်း ညောင်လေးပင်မြို့နယ်၊ ကျောင်းကုန်းရွာနဲ့ ရေတွင်းကုန်းရွာတွေကို မြန်မာ အာဏာသိမ်းစစ်တပ်က ဝင်စီးပြီး ကျောင်းကုန်းရွာသား အယောက် ၃၀ ဝန်းကျင်ကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြောင်း ဒေသတွင်းတော်လှန်ရေး သတင်းရင်းမြစ်အရ DVB က ပြောပါတယ်။ ဒေသခံ ရွာသား ၁၅၀ ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဓားစာခံအဖြစ် ဖမ်းဆီးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ အဆမတန် မြင့်တက်တာကြောင့် တရက် လုပ်အားခ ငွေကျပ် (၁၀,၀၀၀) အောက်သာ ရနေတဲ့ အလုပ်သမားတွေအတွက် လက်ရှိဝင်ငွေနဲ့ လောက်ငှမှု မရှိဘူးလို့ အလုပ်သမားတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 04 ။ ဧရာဝတီတိုင်းမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ (၁)လအတွင်း နေ့ခင်းကြောင်တောင် လုယက်တာတွေ အပါအဝင် လုယက်၊ ဓားပြတိုက်၊ ဖောင်ထွင်းခိုးယူတဲ့ ဖြစ်စဉ် ၂၇ ကြိမ်ထိ ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး တရားခံတွေကို ဖမ်းမိတာ မရှိသေးဘူးလို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ US ၊ နိုင်ငံတကာဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်ဆိုင်ရာကော်မရှင်(USCIRF)ရဲ့ ၂၀၂၆ ခုနှစ် အစီအရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ရာမှာ "မြန်မာစစ်တပ်ဟာ ရည်ရွယ်ရှိရှိ ခွဲခြားအုပ်ချုပ်တဲ့ မူဝါဒကို ကျင့်သုံးနေကြောင်း" ဖော်ပြပြီး လူမျိုးရေးနဲ့ဘာသာရေးကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးချနေတယ်လို့ ကောက်ချက်ပေခဲ့ပါတယ်။

Mar 03 ။ ဧရာဝတီတိုင်းထဲက လေးမျက်နှာ၊ ရေကြည်၊ သာပေါင်း၊ အင်္ဂပူ စတဲ့ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားမှုရှိနေတဲ့ ကျေးရွာတွေမှာ စက်သုံးဆီ(၁)လီတာကို ကျပ်(၈,၅၀၀)ထိ ဈေးတက်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ပုလဲမြို့နယ်ထဲ ဖေဖော်ဝါရီလကုန်ပိုင်းကစပြီး မြန်မာစစ်တပ်က အပြင်းအထန် စစ်ကြောင်းထိုး တိုက်ခိုက်နေတာကြောင့် ရွာပေါင်း(၃၀)ကျော်က ဒေသခံတွေ ဘေးလွတ်ရာထွက်ပြေးနေရကြောင်း ကာကွယ်ရေးတပ်တွေနဲ့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ပုလဲနယ်ထဲက BNRA ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်နဂါး စစ်တပ်ဆီလက်နက်ချပြီး နောက်ပိုင်း အရင်ထက်ပိုစစ်ကြောင်းထိုး စီးနင်းတိုက်ခိုက်နေတာဖြစ်ပြီး နှစ်ဖက် ထိခိုက်သေဆုံးမှုတွေရှိခဲ့တာပါ။

Mar 02 ။ ဒီနေ့ တောင်သူလယ်သမားနေ့ အထိမ်းအမှတ်မှာ စစ်ကော်မရှင်ဟာ ပြည်တွင်း အကျဉ်းထောင်အသီးသီးမှာ ပြစ်ဒဏ်ကျခံနေရတဲ့ အကျဉ်းသား စုစုပေါင်း(၇,၃၃၇)ဦး လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပြုကြောင်း ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ယခုလွတ်ငြိမ်းခွင့်မှာ ပါသူတွေက အဓိကအားဖြင့် နွေဦးတော်လှန်ရေးနဲ့ဆက်စပ် ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနဲ့ အရပ်သားများဖြစ်ကြပြီး မြန်မာပြည်တဝန်း အကျဉ်းထောင်အသီးသီးမှာ အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက် ရေးဥပဒေ ပုဒ်မတွေနဲ့ ဖမ်းဆီးခံထားရသူ(၇၃၃၇)ယောက် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်နဲ့ လွှတ်ပေးခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒီအမှုတွေနဲ့ တရားစွဲဆိုထားတဲ့အမှု(၉၅၃၂)ကို အမှုပိတ်သိမ်းကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့တာပါ။

စစ်တပ်က ဒီနေ့မှာ လူထောင်ချီကို လွတ်ငြိမ်းပေးတာ၊ ပြစ်ဒဏ်လျှော့ပေါ့တာနဲ့ အမှုရုပ်သိမ်းတာတွေလုပ်ခဲ့ပေမဲ့ အာဏာသိမ်းစနေ့ကတည်းက ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံထားရတဲ့ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ကျခံရတဲ့အမှုတွေတော့ မပါဝင်ခဲ့ပါဘူး။

Mar 01 ။ NLD အစိုးရလက်ထက်မှာ နိုင်ငံရဲ့တဝက်ကို လျှပ်စစ်မီးလင်းအောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ပျော်ပွဲရှင်ပွဲဂုဏ်ပြုပွဲတွေ လုပ်ရတဲ့အထိ အောင်မြင်မှုတခုဖြစ်ခဲ့ပြီး စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်မှာတော့ ၂၄ နာရီလုံးဝ လျှပ်စစ်မီးမလာတဲ့အချိန်တွေတောင် ဖြတ်သန်းခဲ့ရကြရပါတယ်။

ချင်းလူမျိုးဖိုက်တာ ဂျော့ရှဝါ ဗန်ဟာ ကမ္ဘာတဝန်းပရိသတ် အခိုင်အမာရှိပြီး ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ UFC ပြိုင်ပွဲသမိုင်းမှာ ပထမဆုံးအကြိမ် ချန်ပီယံဖြစ်တဲ့ မြန်မာနွယ်ဖွား ဖိုက်တာတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး အခု သူဟာ ဖလိုင်းဝိတ်တန်း ချန်ပီယံခါးပတ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ဂျပန်ဖိုက်တာ တာဆုရို တိုင်ရာနဲ့ ဧပြီလမှာ ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ဖို့ ရှိပါတယ်။

Feb 28 ။ ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ် ယူနက်စကိုစာရင်းဝင် ပုဂံညောင်ဦးဒေသမှာ လုယက်၊ ပြန်ပေးဆွဲမှုတွေ မကြာခဏဖြစ်ပွားလေ့ရှိနေပြီး လူအတော်များများ ပျောက်ဆုံးနေဆဲ ဖြစ်သလို၊ ဘယ် အဖွဲ့တွေက ပြန်ပေးဆွဲမှုတွေကို လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ဝန်ခံပြောဆိုတာမျိုးလည်း မရှိသေးပါဘူး။

ဧရာဝတီတိုင်း၊ မြောင်းမြမြို့နယ်၊ ကျွန်းဒိတ်ကျေးရွာမှာ လယ်ကန်သင်းပေါက်ရာကနေ ဘုရားဆင်းတုတော်တဆူ ပေါ်ထွက်လာရာ အဲဒီဘုရားတွေ့ရှိရာ နေရာလယ်ကွင်းထဲက ရေတွေဟာ ၉၆ ပါးရောဂါ ပျောက်တယ်ဆိုပြီး အမြို့မြို့အနယ်နယ်က သူတွေက လာရောက်သောက်သုံးနေကြတာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်တွေက ထောက်ပြကြပါတယ်။

Feb 27 ။ ကချင်ပြည်နယ်၊ ဗန်းမော်ခရိုင်၊ မိုးမောက်မြို့နယ်ထဲက တာပိန်မြစ်ဝပေါ်မှာ ချိုင်းနားလုပ်ငန်းရှင်တွေက အလွန်အကျွံ "ရွှေ"တူးဖော်နေတာကြောင့် ကူညီဖြေရှင်းပေးဖို့ ဒေသခံတွေက တောင်းဆိုနေကြပါတယ်။

တိရစ္ဆာန် မွေးမြူရေးမှာ အစာဖတ်အဖြစ် အဓိက သုံးတဲ့ ပဲပုပ်ဖတ်ကို US ဆီကနေ ဝယ်ယူဖို့ မြန်မာ ဝယ်လက်တွေနဲ့ US လုပ်ငန်းရှင်တွေကြား လက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်ပြီလို့ US သံရုံးက သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

အရောင်းရင့် မှတ်တမ်း

Bold News

Trump walks back threat to Iranian power plants following "productive" talks

Mar 23 | https://www.nytimes.com/2026/03/23/world/middleeast/trump-iran-infrastructure-postpone.html

President Trump announced on social media that he has instructed the Pentagon to postpone planned attacks on Iranian energy infrastructure for five days. Despite official denials from Tehran, Trump claimed productive dialogues are ongoing via envoys to retrieve Iran's enriched uranium.

China declares "Level 1" energy emergency as oil prices destabilize manufacturing

Mar 23 | https://www.bbc.com/news/world-asia-china-71234601

Beijing has implemented a nationwide energy rationing plan to protect its industrial sector from skyrocketing crude oil costs. The "Level 1" emergency prioritizes semiconductor and EV battery production while cutting power to non-essential commercial districts.

Halide co-founder sues former partner now on Apple's design team

Mar 22 | https://www.washingtonpost.com/technology/2026/03/22/apple-halide-lawsuit-stolen-code/

Ben Sandofsky, CEO of the Halide camera app, has filed a lawsuit alleging that his co-founder Sebastiaan de With improperly moved proprietary source code to Apple. The legal battle follows failed acquisition talks between Apple and the startup last summer.

Iran strikes Dimona nuclear town in retaliatory barrage

Mar 21 | https://www.france24.com/en/middle-east/20260321-iran-strikes-israel-dimona-nuclear-research-center

In response to bunker-buster strikes on its Natanz facility, Iran launched a missile barrage at the southern Israeli town of Dimona. The strike injured at least 47 people and targeted the Shimon Peres Negev Nuclear Research Center, according to Iranian military statements.

Egypt secures border over gold smuggling and Sudan refugee flow

Mar 20 | https://www.bbc.com/news/world-africa-71234567

Cairo has significantly bolstered its border security with Sudan to crack down on illegal gold miners and smugglers exploiting the ongoing refugee crisis. Egyptian officials expressed concerns that Sudan's resource-rich interior is being pillaged during the chaos of the civil war.

Anutin Charnvirakul elected Thailand's Prime Minister for second term

Mar 19 | https://www.bbc.com/news/world-asia-71234568

Thailand's parliament has officially re-elected Anutin Charnvirakul to lead the country after his coalition's victory in the recent general elections. His second term is expected to focus on economic recovery and navigating regional instability caused by the Middle East conflict.

China deploys aircraft carrier Shandong to "escort" shipping through Malacca Strait

Mar 18 | https://www.france24.com/en/asia-pacific/20260318-china-navy-malacca-strait-escort-mission

In a significant naval projection, Beijing has dispatched a carrier strike group to the Malacca Strait. The PLAN stated the mission is purely defensive, intended to protect Chinese-flagged energy tankers from potential "irregular threats" during the ongoing war.

Iranian missile debris falls on Old City of Jerusalem

Mar 16 | https://www.washingtonpost.com/world/middleeast/2026/03/16/jerusalem-missile-debris-damage-temple-mount.html

Fragments from an intercepted Iranian missile fell across the Old City, causing visible damage near the Al-Aqsa Mosque and the Church of the Holy Sepulchre. The incident has raised global concerns over the preservation of holy sites during the escalating regional conflict.

ASEAN Emergency Summit: Leaders warn of "Lost Decade" for Asian growth

Mar 14 | https://www.france24.com/en/asia-pacific/20260314-asean-summit-emergency-energy-crisis

Gathering in Jakarta, ASEAN leaders issued a joint communique warning that the $200-per-barrel oil price could trigger a regional recession. The group called for an immediate cessation of hostilities to prevent a "generational economic setback" for Southeast Asia.

Labor strike at JBS USA: First major meatpacking walkout in decades

Mar 13 | https://www.nytimes.com/2026/03/13/business/economy/jbs-meatpacking-strike-immigrant-rights.html

Unionized workers at JBS USA's slaughterhouse in Greeley, Colorado, launched a major strike after failed contract negotiations. The workers, many of whom are immigrants, are protesting low wages and unsafe conditions following a history of child labor violations at the plant.

Seoul deploys "K-Robot" AI guards to the Demilitarized Zone (DMZ)

Mar 12 | https://www.bbc.com/news/world-asia-71234610

South Korea has replaced several border guard posts with high-altitude AI-controlled sentry robots. The Ministry of Defense stated the move is necessary to maintain a "zero-gap" defense posture while traditional forces are redirected to maritime security duties.

India and Japan conclude "Jimex 26" naval exercises in the Bay of Bengal

Mar 10 | https://www.washingtonpost.com/world/asia/india-japan-naval-drills-indian-ocean/

The 10-day joint exercise focused on anti-submarine warfare and the protection of "Blue Economy" assets. The drills are part of a broader "Indo-Pacific Sentry" initiative to ensure that the Indian Ocean remains open despite the conflict in the Gulf.

Thailand seizes $500M in assets in massive "Grey Wealth" crackdown

Mar 8 | https://www.nytimes.com/2026/03/08/world/asia/thailand-chinese-gangs-crackdown.html

Thai authorities have dismantled a transnational criminal network involved in illegal online gambling and money laundering. The operation led to the seizure of luxury real estate and crypto-assets linked to "Grey Capital" syndicates operating out of Bangkok.

Philippines grants US access to four new naval sites near South China Sea

Mar 6 | https://www.bbc.com/news/world-asia-71234615

Manila has expanded the Enhanced Defense Cooperation Agreement (EDCA), allowing US forces to pre-position equipment at strategic locations in Luzon. The move is intended to bolster "integrated deterrence" against maritime encroachments.

Grab and Sea Ltd announce massive Singapore layoffs amidst global tech downturn

Mar 4 | https://www.wsj.com/articles/singapore-tech-layoffs-grab-sea-ltd-11709568000

Singapore's leading tech giants have cut 15% of their global workforce as digital losses mount. The companies cited the "perfect storm" of high interest rates, energy-driven inflation, and reduced consumer spending across Southeast Asia.

Natanz nuclear facility sustained "catastrophic damage" in strikes

Mar 4 | https://www.nytimes.com/2026/03/04/world/middleeast/iran-nuclear-facility-natanz-satellite-images.html

Satellite imagery released today confirms that Iran's primary nuclear enrichment site at Natanz has been largely destroyed following a wave of bunker-buster strikes. Intelligence analysts believe the damage has set back Iran's nuclear capabilities by at least five years.

Trans-Siberian rail traffic halted as Russia prioritizes military logistics

Mar 2 | https://www.france24.com/en/asia-pacific/20260302-russia-rail-logistics-china-trade-interruption

Commercial rail shipments between China and Europe via the Russian interior have been suspended indefinitely. Moscow stated the lines are required for "national security movements," effectively cutting off the primary land route for Asian exports to the EU.

Pakistan declares war on Afghanistan; airstrikes reported in Kabul

Feb 27 | https://www.bbc.com/news/world-asia-71234625

Following a series of cross-border skirmishes, Islamabad has formally declared a state of war. Pakistani fighter jets conducted multiple sorties over Kabul, targeting what they described as "terrorist command centers," marking the start of a major new regional conflict.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

Daily Digest

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 27 ။ အမေရိကလွတ်လပ်ရေး နှစ်ပေါင်း ၂၅၀ ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထုတ်မဲ့ ငွေစက္ကူမှာ သမ္မတထရမ့်ရဲ့ လက်မှတ် ပထမဆုံး ပါဝင်မှာဖြစ်သလို ရိုးရာအစဉ်အလာကို အဆုံးသတ်ပြီး နှစ်ပေါင်း ၁၆၅ နှစ်အတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ် ဘဏ္ဍာရေးမှူးရဲ့လက်မှတ် ချန်လှပ်ခံရတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးဆရာကြီး အလန်ဇန္ဒားဒူးမားရဲ့ သူရဲကောင်း ၃ ယောက် ဝတ္ထုကြီးထဲက ဇာတ်ကောင်ဖြစ်တဲ့ ပြင်သစ်ဂန္ထဝင်သူရဲကောင်း ဒါးတည်ံရဲ့ ရုပ်အလောင်းလို့ ယူဆရတဲ့ ရုပ်အလောင်းတခု နယ်သာလန်နိုင်ငံမှာ တူးဖော်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

Mar 26။ စစ်ပွဲအဆုံးသတ်ရေးအတွက် မည်သည့်ဆွေးနွေးပွဲတွင်မျှ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း မရှိသလို "မည်သည့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုမျိုးကိုမျှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်မရှိပါ" ဟု နိုင်ငံပိုင်ရုပ်သံနှင့် အင်တာဗျူးတွင် အီရန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး အဘတ်စ် အာရက်ဂ်ချီက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ယူကရိန်းက ဒရုန်းအစင်း ၄၀၀ ဖြင့်အကြီးအကျယ် တိုက်ခိုက်ခံခဲ့ရသည့်အတွက် ရုရှားနိုင်ငံအနောက်မြောက်ဘက်ရှိ အဓိကဆိပ်ကမ်းတခု မီးလောင်ခဲ့ကြောင်း ရုရှားက ပြောပါတယ်။ ရုရှားက ယူကရိန်းနိုင်ငံကို စံချိန်တင်ဒရုန်းအများအပြားဖြင့်တိုက်ခိုက်ပြီးနောက်တရက်တွင် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Mar 25 ။ ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာ "Fostering the Future Together" ထိပ်သီးဆွေးနွေးပွဲဖွင့်ပွဲမှာ သမ္မတကတော်မယ်လာနီယာနဲ့အတူ ထူးခြားတဲ့ဧည့်သည်အဖြစ် "Figure 3" လို့ခေါ်တဲ့ လူတူစက်ရုပ် ပါဝင်လာပါတယ်။

ရေနံနဲ့ပတ်သက်ပြီး အီရန်ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှု ခံနေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေနံ ဈေးဆက်ပြီးမြင့်နေပြီး ရေနံ ၁ စည်ဈေးနှုန်း ဒေါ်လာ ၁၅၀ ဖြစ်ပါက ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကို အကြီးအကျယ်ထိခိုက်လာမယ်လို့ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ဘဏ္ဍာရေးကုမ္ပဏီ BlackRock ရဲ့ မန်နေဂျာလယ်ရီဖင့်က ပြောပါတယ်။

Mar 24 ။ သမ္မတ ထရမ့် က အီရန်နှင့် သဘောတူညီချက်ရရန် နီးစပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် အစ္စရေးအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး အာမခံချက် ပေးမည်ဟု ကတိပြုလိုက်ပါတယ်။ သဘောတူညီချက်အရ အီရန်၏ သန့်စင်ပြီး ယူရေနီယံများကို အမေရိကား က လွှဲပြောင်းထိန်းချုပ်မည်ဖြစ်ပြီး အီရန်ကို နျူကလီးယားလက်နက်ပိုင်ဆိုင်ခွင့် လုံးဝပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း အိမ်ဖြူတော်က အတည်ပြုပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂက ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု အခြေအနေ အဆိုးရွားဆုံးအဆင့် ရောက်နေပြီဟု သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်လိုက်သော်လည်း အမေရိကား အနေဖြင့် ပြည်တွင်း စွမ်းအင် လိုအပ်ချက်ကိုသာ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့တွင်လည်း စက်သုံးဆီကို စုံ/မ စနစ်ဖြင့် ကန့်သတ်ရောင်းချနေရသဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စရိတ်များ မြင့်တက်နေပါတယ်။

Mar 23 ။ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး လေယာဉ်တင်သင်္ဘောကြီးဖြစ်သည့် ဂျရတ် ဖော့ဒ်သည် ဂရိနိုင်ငံ ဆူဒါးဘေး ဆိပ်ကမ်းသို့ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် ဆိုက်ကပ်ခဲ့ပါတယ်..။ အဆိုပါသင်္ဘောသည် အီရန်စစ်ပွဲအတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေစဉ် မတ်လ ၁၂ ရက်က မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ယခုအခါ လိုအပ်သည့် စစ်ဆေးမှုနှင့် ရိက္ခာဖြည့်တင်းမှုများ ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်..။

ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ဆိုးရွားမှုကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ရနိုင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကား အစိုးရက ယင်းအပေါ် စက်မှုလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်မည်ကို စိုးရိမ်သဖြင့် မူဝါဒပိုင်းဆိုင်ရာ ငြင်းခုံမှုများ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

Mar 22 ။ ဆော်ဒီအာရေးဗီးယားက အီရန်စစ်သံမှူးကို နိုင်ငံအတွင်းမှ နှင်ထုတ်လိုက်သည့် လုပ်ရပ်ကို အမေရိကား က ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် အီရန်၏ ဩဇာကို ဖြတ်တောက်ရန် အမေရိကား နှင့် ဆော်ဒီတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အီရန်က အစ္စရေးနိုင်ငံအတွင်းသို့ ညတွင်းချင်း ၅ ကြိမ်မြောက် ဒုံးကျည်များဖြင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် အစ္စရေးနိုင်ငံသား ၂၀ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါတယ်..။ အမေရိကား က အီရန်ပစ်မှတ်များကို တိုက်ခိုက်နေမှုကြောင့် ဒေသတွင်းမှ ပြောင်းခိုသူဦးရေမှာ ၄ သန်းကျော်အထိ ရှိလာပြီဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများက ခန့်မှန်းထားပါတယ်..။

Mar 21 ။ လီဗာပူးလ်အသင်းမှ ကိုနာတေး လူမျိုးရေးခွဲခြား စော်ကားခံရမှုအပေါ် အမေရိကား ရှိ အားကစားအသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတ်ချခဲ့ကြပါတယ်။ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုကို လက်မခံသည့် မူဝါဒကို အမေရိကား အခြေစိုက် အဖွဲ့အစည်းများက ထပ်လောင်းအတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကား နှင့် အစ္စရေး ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့များသည် အီရန်မြို့တော် တီဟီရန်အပေါ်တွင် လေကြောင်းစိုးမိုးမှု အပြည့်အဝရရှိထားပြီး စစ်ရေးအရ အသာစီးရနေကြောင်း ပင်တဂွန်စစ်ဌာနချုပ်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်..။ သို့သော်လည်း စစ်ပွဲကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများမှာ တစည်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၀၀ အထိ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြောင်း သတိပေးချက်များ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်..။

Mar 20 ။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်ကို ဒရုန်းများဖြင့် အလစ်အငိုက်တိုက်ခိုက်ရန် အီရန်က ကြံစည်နေကြောင်း အက်ဖ်ဘီအိုင် က သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်..။ အဆိုပါ တိုက်ခိုက်မှုကို အမေရိကား ကမ်းလွန်ရှိ သင်္ဘောတစင်းပေါ်မှနေ၍ လုပ်ဆောင်ရန် စီစဉ်နေခြင်းဖြစ်ပြီး လော့စ်အိန်ဂျလိစ် ရဲတပ်ဖွဲ့က လုံခြုံရေး အမြင့်ဆုံး အဆင့် တိုးမြှင့်ထားပါတယ်..။

အမေရိကား တွင် မြန်နှုန်းမြင့် မောင်းသူမဲ့ဒရုန်းများကို အကြီးအကျယ် စတင်ထုတ်လုပ်နေပြီဖြစ်ပြီး စစ်မြေပြင်တွင် အသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ ထို့အပြင် အမေရိကား က ဒဏ်ခတ်ပိတ်ဆို့မှုများ လျှော့ချစေရန် ဘယ်လာရုစ်က အကျဉ်းသား ၂၅၀ ကို လွှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

Mar 19 ။ ကမ္ဘာ့လောင်စာဆီဈေးနှုန်းများ ထိုးတက်လာမှုကြောင့် အမေရိကား ပြည်တွင်းရှိ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေပါတယ်။ အီရန်ကို ဆော်ဒီက သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီးနောက် ပင်လယ်ကွေ့ဒေသတွင်း တင်းမာမှုများ ပိုမိုမြင့်တက်လာပါတယ်။

အီကွေဒေါ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်ကို မက္ကဆီကိုစီးတီး၌ ဖမ်းမိခဲ့သည့် စစ်ဆင်ရေးတွင် အမေရိကား ၏ ထောက်လှမ်းရေး အကူအညီများ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ မာလာဝီနိုင်ငံတွင် ရေကြီးမှုကြောင့် လူ ၁၃ ဦး သေဆုံးခဲ့သည့်အပေါ် အမေရိကား က ဝမ်းနည်းကြောင်း သဝဏ်လွှာ ပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။

Mar 18 ။ အီရန်လုံခြုံရေးအကြီးအကဲ အလီလာရီဂျာနီကို အစ္စရေးက လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခဲ့သည့်အပေါ် အမေရိကား က ထောက်ခံခဲ့ပါတယ်။

ဘရိန်းနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ပေါက်ကွဲမှုသည် အမေရိကား က အသုံးပြုသည့် ပက်ထရီးယော့ ဒုံးကျည်ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များအရ သိရပါတယ်..။ စစ်ပွဲစတင်ချိန်မှစ၍ အမေရိကန်စစ်သည် ၇ ဦး သေဆုံးပြီး ၁၄၀ ဦး ဒဏ်ရာရရှိထားကြောင်း ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သို့ တင်ပြသည့် အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်..။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဆီဈေးတက်သဖြင့် ငါးဖမ်းလှေ ထောင်နှင့်ချီ ရပ်နားထားရသလို အမေရိကား တွင်လည်း လောင်စာဆီဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုကြောင့် ပြည်တွင်းကုန်ဈေးနှုန်းများအပေါ် စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံနေရပါတယ်။

Mar 17 ။ အမေရိကား က အီရန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ ပစ်မှတ်ပေါင်း ၇,၀၀၀ ကျော်ကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း ရိုက်တာသတင်းဌာနက ဖော်ပြပါတယ်..။ သမ္မတ ထရမ့် က ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြား စစ်ဆင်ရေးတွင် တက်ကြွစွာ မပါဝင်သည့် မဟာမိတ်နိုင်ငံများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်..။

ချိုင်းနား က အီရန်သို့ အရေးပေါ် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီများ ပေးအပ်မှုကို အမေရိကား က စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။ အမေရိကား က အီရန်နိုင်ငံအပေါ် ဖိအားပေးမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသော်လည်း ချိုင်းနား နှင့် ရုရှားတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကြောင့် စစ်ရေးအကျပ်အတည်းမှာ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာနေပါတယ်။

Mar 16 ။ အီရန်စစ်ပွဲ ပြီးဆုံးပါက ကျူးဘား နိုင်ငံကို ဆက်လက်ကိုင်တွယ်သွားမည်ဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ခြိမ်းခြောက်လိုက်ပါတယ်။ အမေရိကား ၏ အနီးအနားတွင်ရှိသော ကွန်မြူနစ်ဝါဒကို အမြစ်ပြတ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် ၎င်းက ရည်ရွယ်နေပါတယ်။

အိန္ဒိယရှိ ဆေးရုံတခုတွင် မီးလောင်ပြီး လူနာ ၁၀ ဦး သေဆုံးခဲ့ရသည့်အပေါ် အမေရိကား က ဝမ်းနည်းကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာ ကျန်းမာရေးစနစ်များ တိုးတက်ရန် ကူညီသွားမည်ဟု ဆိုပါတယ်။

Mar 15 ။ ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားသို့ နိုင်ငံတကာ စစ်သင်္ဘောများ စေလွှတ်ရန် သမ္မတ ထရမ့်ပ်က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ မြောက်ကိုရီးယားက ဒုံးကျည်တစင်း ပစ်လွှတ်လိုက်သည့်အပေါ် အမေရိကား က ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်ခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကား က အီရန်၏ ခါ့ဂ်ရေနံကျွန်းကို ဗုံးကြဲခဲ့ပြီးနောက် အီရန်ဘက်ကလည်း အနောက်နိုင်ငံများ ရှယ်ယာပါသည့် ရေနံလုပ်ငန်းများကို မီးရှို့မည်ဟု ပြန်လည်ခြိမ်းခြောက်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 14 ။ အီရတ်တွင် အမေရိကား စစ်လေယာဉ်တစင်း ပျက်ကျမှုအတွင်း အမေရိကန်တပ်ဖွဲ့ဝင် ၄ ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ အီရန်ခေါင်းဆောင်သစ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားကြောင်း အမေရိကား ဒုသမ္မတ ဗန့်စ်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် အီရန်က မိုင်းထောင်သည့် အထောက်အထားမရှိဟု ပင်တဂွန်က ထုတ်ပြန်ခဲ့သော်လည်း အမေရိကား က အီရန်၏ အဓိကရေနံတင်ပို့ရာ ခါ့ဂ်ကျွန်းရှိ စစ်ရေးပစ်မှတ်များကို ဖျက်ဆီးခဲ့သည်ဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

Mar 13 ။ အီရန်အစိုးရအဖွဲ့ကို လုံးဝဖျက်ဆီးနေပြီဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကား က ရုရှားရေနံဝယ်ယူခွင့် ယာယီလိုင်စင်များကို ထုတ်ပေးလိုက်ပြီး စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်တင်းနေပါတယ်။

အမေရိကား ၏ ဝေဟင်ဆီဖြည့်လေယာဉ်တစင်း အီရန်စစ်ပွဲအတွင်းပျက်ကျခဲ့ပြီး မီရှီဂန်ရှိ ဂျူးဘုရားကျောင်းကို ကားဖြင့်ဝင်တိုက်သူအား အသေမိခဲ့ပါတယ်။ ဗာတီကန်၏ ကြားဝင်စေ့စပ်မှုဖြင့် ကျူးဘား က အကျဉ်းသား ၅၁ ဦး လွှတ်ပေးခဲ့သည်ကို အမေရိကား က ကြိုဆိုခဲ့ပါတယ်။

Mar 12 ။ အီရန်စစ်ပွဲတွင် AI နည်းပညာများ အသုံးပြုနေကြောင်း အမေရိကား က ပထမဆုံးအကြိမ် ဝန်ခံလိုက်ပါတယ်။ လေယာဉ်တင်သင်္ဘော ဂျရတ် ဖော့ဒ် ၏ အဝတ်လျှော်ခန်းတွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး သင်္ဘောသား ၂၀၀ ကျော် မီးခိုးမွန်သည့် ဒဏ်ရာများ ရရှိခဲ့ပါတယ်..။ အမေရိကား က အီရန်စစ်ပွဲ၏ ပထမ ၆ ရက်အတွင်း ကုန်ကျစရိတ်မှာ ဒေါ်လာ ၁၁ ဘီလီယံ ကျော်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ကွန်ဂရက်ကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်..။

အီရန်ရှိ အရပ်ဘက်နေရာ ၁၀,၀၀၀ နီးပါးကို အမေရိကား နှင့် အစ္စရေးတို့ ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်ခဲ့သည်ဟု သတင်းများ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ အမေရိကား က အီရန်အပေါ် ပိတ်ဆို့မှုအသစ်များ ချမှတ်ရန် EU ကို တိုက်တွန်းနေပါတယ်။

Mar 11 ။ ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားအနီးတွင် အီရန်၏ မိုင်းထောင်သင်္ဘော ၁၆ စင်းကို အမေရိကား က ဖျက်ဆီးခဲ့ပါတယ်..။ ကနေဒါရှိ အမေရိကား ကောင်စစ်ဝန်ရုံးတွင် ပစ်ခတ်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။

အီရန်ရှိ မိန်းကလေးကျောင်းတခုကို အမေရိကား ဒုံးကျည် ထိမှန်ခဲ့သည့် သက်သေများ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပြီးနောက် အမေရိကန်စစ်တပ်က ယင်းကိစ္စကို စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပါတယ်။

Mar 10 ။ အီရန်နိုင်ငံ၏ အဓိက ဘဏ်ကြီးများဖြစ်သည့် ဘဏ်မယ်လီ နှင့် ဘဏ်စီပါ တို့သည် ဆိုင်ဘာတိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးနိုင်ခြင်းမရှိတော့ကြောင်း သိရပါတယ်..။ အီရန်စစ်ဆင်ရေးတွင် ပါဝင်ရန် အမေရိကား စစ်လေယာဉ်များ ဒေသတွင်းဗြိတိန်ရှိ စစ်စခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာပါတယ်။

အမေရိကား နှင့် တောင်ကိုရီးယားတို့၏ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုသည် ဒေသတွင်း မတည်ငြိမ်မှု ဖြစ်စေသည်ဟု မြောက်ကိုရီးယားက ဝေဖန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 9 ။ အီရန်၏ ခေါင်းဆောင်သစ်သည် အမေရိကား ၏ ခွင့်ပြုချက်မရပါက ကြာကြာမခံနိုင်ဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ အမေရိကား ၏ စစ်ရေးအချက်အလက်များကို ရုရှားက အီရန်သို့ ပေးအပ်နေသည်ဟု သတင်းများ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ အီရန်က ဘရိန်းနိုင်ငံရှိ ရေချိုထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံနှင့် ရေနံအခြေခံအဆောက်အအုံများကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်..။

အမေရိကား ပြည်နယ်အချို့တွင် လေဆင်နှာမောင်းကြောင့် လူ ၈ ဦး သေဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားတွင် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး မိုးလုံလေလုံ ပန်းပြပွဲကို ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Mar 8 ။ မူးယစ်ဂိုဏ်းများကို တိုက်ဖျက်ရန် နိုင်ငံတကာ စစ်ရေးမဟာမိတ်အဖွဲ့သစ်ကို ဖွဲ့စည်းလိုက်ကြောင်း သမ္မတ ထရမ့်က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ နော်ဝေရှိ အမေရိကား သံရုံးတွင် ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားခဲ့သဖြင့် လုံခြုံရေးများ တိုးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။

မိုဂျ်တာဘာ ခါမေနီ ကို အီရန်၏ အဓိကဦးဆောင်အဖြစ် ခန့်အပ်လိုက်ကြောင်း သိရပါတယ်..။ အစ္စရေး၏ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုများက အီရန်ရှိ ရေနံချက်စက်ရုံများကို ထိမှန်ခဲ့သဖြင့် တီဟီရန်မြို့တွင် မိုးမည်းများ ရွာသွန်းခဲ့ပါတယ်..။ အီရန်က လက်တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သဖြင့် ကူဝိတ်စီးတီးနှင့် ဒူဘိုင်းရှိ အဆောက်အအုံအချို့ မီးလောင်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 7 ။ အီရန်ခေါင်းဆောင်သစ် ရွေးချယ်ရာတွင် အမေရိကား က ပါဝင်မည်ဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကား က အီရန်ရှိ စစ်ရေးပစ်မှတ် ၇,၀၀၀ ခန့်ကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီးနောက် အီရန်၏ ဒရုန်းထုတ်လုပ်မှုကို ဟန့်တားနိုင်ရန် ယူကရိန်းထံမှ နည်းပညာအကူအညီများ တောင်းခံခဲ့ပါတယ်..။

အီရန်ရှိ မိန်းကလေးကျောင်း တိုက်ခိုက်ခံရမှုကို အမေရိကန်စစ်တပ်က စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီး အီရန်၏ ကြည်း၊ ရေ၊ လေ တပ်ဖွဲ့များ ပျက်စီးသွားပြီဟု ထရမ့်ပ်က ဆိုပါတယ်။

Mar 6 ။ အမေရိကား လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စလုံးက သမ္မတ ထရမ့်ပ်ဘက်က ရပ်တည်ခဲ့ပြီး အီရန်စစ်ဆင်ရေးကို ဟန့်တားရန် တင်သွင်းသည့်အဆို ရှုံးနိမ့်သွားခဲ့ပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းနိုမ်နင်းမှု ဦးဆောင်သူ ဌာနေလုံခြုံရေးဝန်ကြီးခရစ်စတီနုမ်ကို ဝန်ကြီးရာထူးမှ ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။

အီရန်စစ်ပွဲကြောင့် ထိုင်းခရီးသွား ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားကြောင်း သိရပါတယ်။ အမေရိကား က အီရန်စစ်ပွဲ၏ နောက်တဆင့်တွင် CIA နောက်ခံပြု ကာ့ဒ်တပ်များကို ဦးဆောင်ခိုင်းဖွယ် ရှိပါတယ်။

Mar 5 ။ အီရန်ပစ်ခတ်သည့် ဒုံးကျည်ကို နေတိုးအဖွဲ့က ကြားဖြတ်ဟန့်တားခဲ့သည်ဟု တူရကီက ပြောပါတယ်။

သမ္မတ ထရမ့်ပ်၏ ပုံတူရွှေရုပ်တု ငွေပေးချေမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အငြင်းပွားမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကား ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ဖီဆန်၍ စပိန်ဝန်ကြီးချုပ်က စစ်ပွဲကို အလိုမရှိကြောင်း တုံ့ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

အက်ပဲလ် ကုမ္ပဏီက ၅၉၉ ဒေါ်လာတန် MacBook Neo ကို မိတ်ဆက်ခဲ့သော်လည်း စစ်ပွဲသတင်းများကြောင့် လူစိတ်ဝင်စားမှု နည်းပါးခဲ့ပါတယ်..။

Mar 4 ။ အီရန်၏ နျူကလီးယားနေရာများကို ဖျက်ဆီးနိုင်ခဲ့ပြီး လေပိုင်နက်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီဟု အစ္စရေးက ပြောကြားခဲ့သည်ကို အမေရိကား က ထောက်ခံခဲ့ပါတယ်။ အီရန်ရေတပ်နှင့် လေတပ် ပျက်စီးသွားပြီဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ဆိုပါတယ်။

ဆိုက်ပရပ်စ်ရှိ ဗြိတိန်လေတပ်စခန်း ဒရုန်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ခံရမှုကြောင့် အမေရိကား က ဒေသတွင်း လုံခြုံရေးအတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိနေပါတယ်။

Mar 3 ။ ပါကစ္စတန်ရှိ အမေရိကား ကောင်စစ်ဝန်ရုံးကို ဝင်စီးသည့် ဆန္ဒပြသူများကို မရိန်းတပ်ဖွဲ့က ပစ်ခတ်ခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကား အော်စတင်မြို့တွင် ဖြစ်ပွားသည့် ပစ်ခတ်မှုကို အကြမ်းဖက်မှု သံသယဖြင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပါတယ်။

အီရန်ကို တိုက်ခိုက်နေမှုများကို သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ကာကွယ်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကာတာ၊ ဆော်ဒီနှင့် အစ္စရေးတို့တွင် ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ ထုတ်လုပ်မှုများ ရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့ပြီး စစ်ပွဲကြောင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ဈေးနှုန်းမှာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်သွားခဲ့ပါတယ်..။

Mar 2 ။ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်သည်အထိ အီရန်ကို ဆက်လက်တိုက်ခိုက်မည်ဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ကြွေးကြော်ခဲ့ပါတယ်။ ကူဝိတ်နိုင်ငံရှိ အမေရိကန်လေယာဉ် ၃ စင်းမှာ မဟာမိတ်တပ်များ၏ မှားယွင်းပစ်ခတ်မှုကြောင့် ပျက်ကျခဲ့ပါတယ်..။

ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားအနီးတွင် သင်္ဘောများ တိုက်ခိုက်ခံရပြီးနောက် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများ မြင့်တက်လာခဲ့ပါတယ်။

Mar 1 ။ အီရန်အဓိပတိခေါင်းဆောင် ခါမေနီ သေဆုံးပြီဟု သမ္မတ ထရမ့်ပ်က ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ အီရန်ဘက်ကလည်း ဒေသတွင်းရှိ အမေရိကား ပစ်မှတ်များကို လက်တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်ခဲ့သဖြင့် ဒူဘိုင်းရှိ ဟိုတယ်တချို့ မီးလောင်ခဲ့ပါတယ်။

အီရန်တပ်က အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများရှိ အမေရိကား စစ်စခန်း ၁၄ ခုကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး လူ ၂၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့သည်ဟု အီရန်ဘက်က ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန်စစ်သည် ၃ ဦး သေဆုံးပြီး ၅ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း စီအင်န်တီကွန်း က အတည်ပြုပါတယ်..။ ကုလလုံခြုံရေးကောင်စီတွင် အီရန်အရေး အရေးပေါ် အစည်းအဝေး ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Feb 28 ။ "အော်ပရေးရှင်း အက်ပစ် ဖျူရီ" ဟု အမည်ပေးထားသည့် အီရန်စစ်ဆင်ရေးကို အမေရိကား က စတင်ခဲ့ပါတယ်..။ အီရန်အဓိပတိခေါင်းဆောင် ခါမေနီ ၏ နေအိမ်ဝင်းကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး ၎င်းသေဆုံးကြောင်း သတင်းများ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်..။

စစ်ပွဲကြောင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းတခွင်တွင် တိုက်ပွဲများ ပြင်းထန်လာပြီး နိုင်ငံတကာ လေကြောင်းခရီးစဉ်များ ဖျက်သိမ်းခဲ့ရပါတယ်။

Feb 27 ။ အီရန်နှင့် နျူကလီးယား ဆွေးနွေးမှုများ မအောင်မြင်ဘဲ ဂျီနီဗာ ဆွေးနွေးပွဲများ ရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့ပါတယ်..။ အမေရိကား က အီရန်၏ ရေနံနှင့် လက်နက်ကွန်ရက်များကို ထပ်မံပိတ်ဆို့လိုက်ပြီး စစ်ရေးအရ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ခဲ့ပါတယ်..။

ပါကစ္စတန်က အာဖဂန်နစ္စတန်နှင့် စစ်ဖြစ်နေပြီဟု ကြေညာကာ ကဘူးလ်မြို့ကို ဗုံးကြဲခဲ့သည့်အပေါ် အမေရိကား က စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။ မက္ကဆီကို ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး ရေတပ်သင်္ဘော ၂ စင်း ကျူးဘား သို့ ထွက်ခွာသွားသည်ကို အမေရိကား က သတိထား စောင့်ကြည့်လျက်ရှိပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S

ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

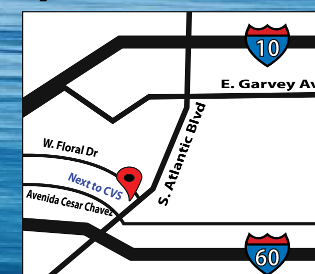
牙 科

We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

ဆေးခန်း(၁)

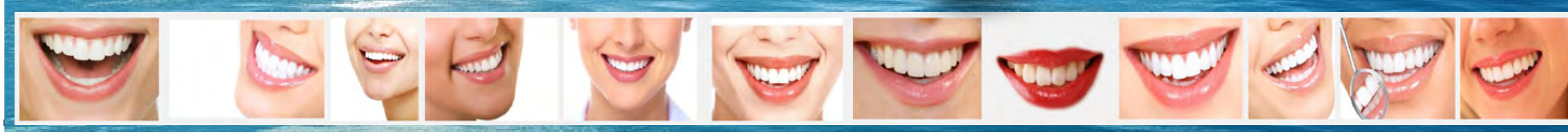
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860

ခုနစ်ရက်ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm



ဆေးခန်း(၂)

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



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.

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

GOOD KHIN GEMS (GKG) LLC

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

လိုင်စင်ရ ကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့် ရာဖြတ်

ကျောက်မျက်တန်ဖိုး ဆုံးဖြတ်ရခက်နေပါသလား?
လိုင်စင်များရ အမေရိကန်ကျောက်မျက်ပညာရှင်နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

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

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

RE/MAX Innovations

▸ **BUY**
▸ **SELL**
▸ **INVEST**

Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

Re/Max Platinum Awards

2018	2025
2019	2024
2020	2023
2021	2022

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

PLATINUM CLUB TEAM AWARD

Call Sandar West!
Your 25+ Years'
Real Estate Veteran

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

ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရ၏ တိပိဋကဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရငွေရတုပူဇော်ပွဲ နှင့် ၅၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ - မြတ်ဘုန်း

ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရ၏ တိပိဋကဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ၂၅နှစ်ပြည့် ငွေရတုပူဇော်ပွဲနှင့် ၅၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲကို မတ်၈၊ ၂၀၂၆ က မြဟ္မဝိဟာရ-Azusaကျောင်းတွင် ကျင်းပပူဇော်ခဲ့သည်။ သံဃာတော်များအား ကြာဇံဟင်းခါးအချိုပွဲများဖြင့် မြတ်သဒ္ဓါအဖွဲ့က အရုဏ်ဆွမ်းကပ်လှူသည်။ မနက်ပိုင်းတွင် ပုနောပသမ္ပဒ သိမ်ထပ်မင်္ဂလာပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားတွင် ဒါယကာဒါယိကာမများက ပရိက္ခရာ ၈-ပါး လှူဒါန်းပြီး သံဃာတော် ငါးပါးက သိမ်ဝင် ပုနောပသမ္ပဒကံ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ကြသည်။ မနက်၉:၄၅ တွင် သိမ်ထွက်ပြီးနောက် မွေးနေ့ကိတ်လှီးဆုတောင်းကာ ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်၂၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။ Peter Chin+ Dr Crystal Chin နှင့်သမီး Sarah Chin မိသားစုက နေ့ဆွမ်းကပ်လှူသည်။ မွန်းတည့် ၁၂နာရီတွင် တိပိဋကဆရာတော်နှင့် သံဃာတော်တို့ကို ဓမ္မာရုံသို့ ဝင်းခင်း၍ပင့်ဆောင်ကြပြီး ပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို ကျင်းပခဲ့သည်။ ထို့နောက် ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်က တရားချီးမြှင့်ကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ပြီး ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။

အရှင်ဃောသိတာဘိဝံသ ၏ ၆၇နှစ်ပြည့် ဝိဇာတမွေးနေ့

ယနေ့ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၃) ရက်၊ တနင်္လာနေ့တွင် ကျရောက်သော Oakland, California ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်အရှင်ဃောသိတာဘိဝံသ၏ မတ်၂၃၊ ၂၀၂၆တွင်ကျရောက်သော ၆၇နှစ်ပြည့် ဝိဇာတမွေးနေ့မင်္ဂလာနေ့တွင် ခမည်းတော်ဖြစ်သူ သက်တော်ရာကျော်ဘကြီးမြဲက ဘုရားအမှူးရှိသောသံဃာတော်အရှင်မြတ်(၅)ပါးတို့အားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း၊ နဝကမ္မများလှူဒါန်းခြင်း၊ မြန်မာပြည်ရှိရည်မှန်းထားသည့်သံဃာတော်တို့အား အလှူငွေများပေးပို့လှူဒါန်းခြင်း၊ ကုသိုလ်အစုစုတို့ကိုပြုလုပ်ပြီး ရေစက်သွန်းချအမျှပေးဝေခဲ့သည်။ မွေးနေ့ရှင်ဆရာတော်အရှင်ဃောသိတာဘိဝံသ သည် ထိုင်ဝမ်သို့ သာသနာပြုခရီးထွက်လျက်ရှိသည်။

လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းစုပေါင်းထမနဲပွဲတော်

Photo: Win Shwe

New York မြို့၊ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းတွင်၏ ၁၇ ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာ စုပေါင်းထမနဲပွဲတော်ကို မတ်၁၊ ၂၀၂၆ တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ကုသိုလ်ရှင်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ပွဲတော်မတိုင်မီ တစ်ရက်အလိုတွင် ကျောင်းတိုက်၌ စုပေါင်းထမနဲထိုးခဲ့ပြီး လုပ်အားဒါနပြုခဲ့ကြသည်။ ထမနဲပွဲတော်နေ့တွင် သံဃာတော်၇ပါးက လောကချမ်းသာဘုရားကြီးအား ပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ သစ်သီးများ ဆက်ကပ်ပူဇော်ခဲ့ကြသည်။ သံဃာတော်များအား ကုသိုလ်ရှင်များက ထမနဲ၊ နေ့ဆွမ်းများဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာ ထမနဲနှင့် မြန်မာအစားအစာများဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုကို တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ထမနဲပွဲတော်မတည်အလှူရှင်မှာ ဦးခင်မောင်ဇော် + ဒေါ်ပွင့်ဦးကြိုင်တို့အား အမှူးထား၍ သမီး Joan + Faruk နှင့် မြေး Lauren, Ranzy & Liamတို့ဖြစ်ကြသည်။

သုခကံသာကျောင်းတိုက်၏ ၁၅ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းထမနဲပွဲ

Photo:သုခကံသာကျောင်းတိုက်

ဓာတ်ပုံ- သုခကံသာကျောင်းတိုက် ထမနဲလုပ်အားဒါနကုသိုလ်ရှင်များ

Fort Wayne, IN ရှိ သုခကံသာကျောင်းတိုက်၏ ၁၅ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းထမနဲပွဲကို ဖေဖော်ဝါရီ၁၅၊ ၂၀၂၆က ကျင်းပခဲ့သည်။ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်ဦးဝိစိတ္တသာရဦးစီးသော ကုသိုလ်ရှင်များက ထမနဲထိုး လုပ်အားဒါနပြုခဲ့ကြပြီး ပွဲတော်နေ့တွင် သံဃာတော်၁၂ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ဧည့်သည်၁၀၀ကျော်ကို နေ့လယ်စာဒါပြုခဲ့သည်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏ သက်တော် ၈၆နှစ်ဝိဇာတမွေးနေ့

Bethlehem, PA သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ်၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်အဓိပတိ၊ အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊ ရွှေကျင်နိကာယ ဥပဥက္ကဋ္ဌ မဟာနာယက (သ.စ.အ ဓမ်မာစရိယ၊ ပါဠိပါရဂူ) ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏သက်တော် ၈၆နှစ်ပြည့် ဝိဇာတမွေးနေ့ ကုသိုလ်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို မတ်၂၂၊ ၂၀၂၆တွင် Bethlehem, PA ရှိ သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာကျောင်းတိုက်တွင် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇဝန (တစ်မိုက်သာ)က ဦးစီးပြီး SNDC ကုသိုလ်ရှင်များက စုပေါင်းကျင်းပခဲ့ကြသည်။ မနက်၇နာရီတွင် ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် Zoom မှ တိုက်ရိုက်တရားချီးမြှင့်ပေးခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက မွေးနေ့ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ သံဃာတော်၃ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်တော်၆၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာမြန်မာအစားအစာများဖြင့် ကုသိုလ်ပြုခဲ့ကြသည်။

သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာကျောင်းတိုက်ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ဇဝန (တစ်မိုက်သာ) က ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီးမွေးနေ့ကို ရည်စူးပြီး စစ်ကိုင်းမြို့၊ မဟာသုဖောဓာရုံကျောင်းတိုက်ရှိ စာချ၊ စာသင်သံဃာတော်၄၀၀ ကျော်တို့အား ကြေးအိုးအရုဏ်ဆွမ်းအတွက် ငွေကျပ် ၁၉သိန်း၊ မဟာသုဖောဓာရုံကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အား ဓမ္မပူဇာ ကျပ် ၂သိန်း၊ တိုက်အုပ်ဆရာတော်အား နဝကမ္မ ကျပ် ၁သိန်း၊ တိုက်ကြပ်ဆရာတော်၄ပါးအား ၅သောင်းကျပ်စီ နှင့် စာချဆရာတော်(၂၀)ပါးတို့အား ၃သောင်းကျပ်စီ၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား မွေးနေ့ပူဇာ စတုပစ္စယ အလှူတော်ငွေကျပ် သိန်း၃၀နှင့် မွေးနေ့ကိတ်ကြီးတစ်လုံးအတွက် ၈သိန်း ၅သောင်းကျပ်တို့ကို မြန်မာပြည်သို့ ပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာကျောင်းတိုက်

ဇေတဝန်ကျောင်းမြန်မာ့ရိုးရာထမနဲပွဲအခမ်းအနား

Fort Wayne, Indiana ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် ထမနဲစတုဒီသာ မြန်မာ့ရိုးရာထမနဲပွဲအခမ်းအနားကို မတ်၇နှင့်၈၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ Fort Wayne မြို့ခံမြန်မာကွန်မြူနတီမှ ကုသိုလ်ရှင်လုပ်အားပေးများက ပွဲတော်မတိုင်မီ ရက်အနည်းငယ်အလိုမှာပင် ထမနဲတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအုပ်စုအလိုက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ကြပြီး မတ်လ၇ရက်တွင် စုပေါင်းထမနဲထိုးခဲ့ကြသည်။ မတ်လ၈ရက်နေ့ ပွဲတော်အခမ်းအနားတွင် သံဃာတော်၇ပါးကို ထမနဲနှင့်နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး ဧည့်ပရိသတ်နှစ်ရာခန့်ကို နေ့လယ်စာ ထမနဲ၊ သင်္ဘောသီးထောင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ မွန်းလွဲတစ်နာရီတွင် သံဃာတော်၇ပါးထံမှ တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး

LEXUS OF SERRAMONTE
700 Serramonte Blvd. Colma, CA 94014
www.lexusserramonte.com

New, Certified, Pre Owned Lexus နှင့်အခြားသော Pre Owned ကားများ
ဈေးနှုန်းသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်၊
Please Call/Text : 650-922-1145
Aung Than

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

BLUE BIRD HAUS SUSHI

www.bluebirdhaus.online

ဖော်ရွေပျူငှာသောဆက်ဆံရေး နှင့် မြန်မာအမျိုးသမီးပိုင် ဆူရှီဆိုင်

- အရသာရှိပြီးလတ်ဆတ်သော ဆူရှီများ၊
- သက်သတ်လွတ်ဆူရှီ၊ ပုံမှန် Ramen/သက်သတ်လွတ် Ramen များ၊
- ပါတီ၊ အလှူ၊ မွေးနေ့ပွဲများအတွက် Catering လုပသောပွဲဆူရှီများ မှာယူနိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများ၊ အလုပ်လိုသူများ အတွက် Tips ကောင်းကောင်းရသောအလုပ်လိုသူများလဲ အလုပ်လာလုပ်နိုင်ပါသည်။
- Cal State University Long Beach နှင့် ၇မိနစ် Long Beach Convention Center နှင့် ၄မိနစ် ကားမောင်းချိန်ခရီးသာ။

1532 E Broadway, Long Beach, CA 90802
☎ (562) 533-2460

XFinitiCPA

XFinitiCPA Your Path to Financial Success

Tax Preparation
Financial & Advisory Services

ကိုသိန်းလွင်, CPA
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

https://www.garveydentalgroup.com

GARVEYDENTAL 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။

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

OPEN Saturday

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

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World CST# 2055449-40

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

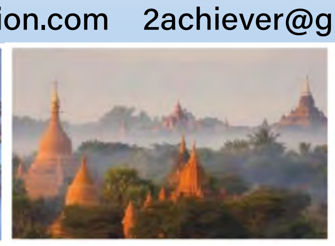
✓ အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
✓ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
✓ မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ
အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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

28 Years of Excellent Services

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

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



For this month's 'Ahla Pan' feature, we are proud to highlight Rosalyn Chu, the winner of Miss Bay Area Thingyan 2014. Now a dedicated leader within the organization, Rosalyn is playing a pivotal role in shaping the Miss Bay Area Thingyan pageant for a new generation

1. Could you tell us a bit about yourself?

Born in Mandalay, Myanmar, I immigrated to the U.S. as an infant with my family. We eventually settled in Fremont, California, and have deep roots in the Bay Area. I attended UC San Diego, where I earned my degree in Cognitive Science. Following graduation, I worked in non-profit healthcare before transitioning into UX/UI Design. Today, I continue to thrive as a freelance Product Designer while staying active in my local arts community through theater and teaching dance.

2. I believe you were crowned the winner of the Miss Thingyan Pageant in 2014. Looking back, could you share your favorite memories?

I remember how much my family and friends helped me with my preparations. Growing up, I was often the only Asian student in the room and the only Burmese person in my entire school. Being crowned Miss Thingyan was a transformative experience because it allowed me to step into a role of cultural representation that I hadn't seen modeled for me as a child.

One of my favorite memories was performing at the Asian Art Museum in San Francisco in 2019. It made me so proud to be invited to perform there. Through the pageant, I joined One Myanmar, which has allowed me to build deep connections with the Burmese community beyond my own family.

3. What motivated you to help lead the next generation, and why is contributing to the community as an organizer so important to you?

I think it is very important we support the next generation of Myanmar-Americans. Due to the pandemic, social media, the economy, and world events, I cannot imagine how kids and young adults must feel with societal pressures. I believe we should be creating space for them to express themselves, create, and share their talents.

It is important to help Myanmar youth grow as individuals and guide them to do well in adulthood. This means offering young people award opportunities, internships, volunteer opportunities, and pipelines to secure their chosen career paths.

I continue leading the pageant because I want the next generation to have space to share their talents and self-expression freely. I hope to integrate a male component because I believe all Burmese youth deserve a chance to share their talents and develop their leadership skills. It also gives them a chance to connect and have fun at the festival.

4. Reflecting on your time in college, what was your university life like? What tips would you give to junior students?

It took time for me to adjust to college life in San Diego. I started dancing again which helped me find balance between studying and self-care. The reality of a quarter-based system meant I was almost always busy. It taught me incredible time management and how to perform under pressure.

It's important to think deeply about what you want to study, the size of the campus that fits you best, and the kind of social environment you thrive in. Trade schools are also a great option, as well as the arts, media, or entrepreneurship. Asking working adults or researching the majors that colleges offer are also great ways to see what career paths are out there.

5. Who are your role models in life?

My role models have changed a lot in my life. I admire filmmaker Chloe Zhao and artist Cristina Martinez. I admire how they have learned a lot from their own lives and have applied it to their respective careers. They embrace who they are as individuals and that has made them more successful because of the uniqueness of their work. They are very introspective people and that makes their work more meaningful.

6. Have you ever visited Myanmar (Burma)? What are your favorite aspects of Burmese culture, and do you speak the language?

I returned to Myanmar for the first time when I was 12 years old. It was very different from the U.S. The smell of smog and gasoline mixed with the humidity is something I always remember. During that visit, I was able to meet all of my mom's family and visit Yangon, Pyinmana, Mandalay, Ngwe Saung, and Bagan. Bagan was my favorite city to visit. I loved how the pagodas looked during the sunsets. I did not like the frogs very much.

I was able to return at 21 and 24, witnessing how rapidly the cities were evolving. It's heartbreaking that I haven't been able to visit since the Coup; the political situation makes it incredibly difficult to see my relatives and stay connected to the landscape.

One of my favorite aspects of the culture is the way we eat. I enjoy Burmese cuisine because we have many small dishes and complex, different flavors in one meal compared to Western meals, which usually offer a large entree with maybe one to two side dishes. My favorite dishes are **မျှစ်ချဉ်ပေါင်ကြော် , လက်ဖက်သုပ်,** and my mom's **အမဲနှပ်.**

As a designer, I am also deeply drawn to the ornamental nature of Burmese culture. Our jewelry, clothing, and architecture are incredibly distinct, featuring intricate motifs you don't find elsewhere. I've studied these designs so closely that I can often identify someone as Burmese just by the specific craftsmanship of their jewelry.

Regarding the language, I speak Burmese, though I have an American accent. While I can't read fluently yet, I understand a great deal and am currently using YouTube to refine my pronunciation and grammar. Interestingly, my foundation in Burmese has actually made it easier for me to pick up other languages, like French and Japanese.

Photo: Henry Kao

From P1 SCBCA

ထူးချွန်ဆုပေးပွဲတွင် Granada Hills Charter High School senior အထက်တန်းကျောင်းသူ KaiTamsin Aye ၏ Weighted GPA - 4.722, Unweighted GPA- 4.0 ရရှိပြီး အသင်းတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးခြင်း၊ ကချင်- China နယ်စပ်ရှိ စစ်ဘေးရှောင်လူငယ်များအား English သင်ပေးခြင်း၊ SCBCA အသင်းတွင် ကလေးငယ်များအတွက်စာကြည့်တိုက်ဖွင့်ပေးခြင်း၊ USC နှင့် University of Virginia သို့ လူဦးရေကန့်သတ်ခေါ်ယူသော early action application တွင် ပညာသင်ဆုများနှင့် ကျောင်းဝင်ခွင့်ရရှိခြင်းများအတွက် ဂုဏ်ပြုဆုကို ပေးအပ်ကြောင်း ဦး Michale Lim က ပြောကြားကာ Mr. Eng Tan နှင့် Dr. Phillip Kaw က SCBCA ဂုဏ်ပြု ထူးချွန်ဆုပြားကို ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ Hollywood ရုပ်ရှင်လောကတွင် ဆံပင်ပညာထူးချွန်မှုကြောင့် ၂၀၂၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄တွင် The Make-Up Artists & Hair Stylists Guild's ၏ Walmart "WhoKnewVille" Holiday Campaign အတွက် Best Hair Styling ဆုကိုရခဲ့သော Myo Lai ကိုလဲ Mr. Eng Tan နှင့် Dr. Phillip Kaw က SCBCA ဂုဏ်ပြု ထူးချွန်ဆုပြားကို ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွင် SCBCA အသင်းသူများနှင့် မလေးနိုင်ငံအိ ၏ အဖွင့် မန်းတောင်ရိပ်ခိုအက၊ SCBCA အသင်းသူများ၏ တရုတ်ရိုးရာအကပဒေသာ၊ KaiTamsin Aye ၏ ကမယ်ဆိုတီးပါမယ် သကြံ့န်အက၊ မြတ်ပန်းသစ္စာယိမ်းအဖွဲ့၏ အလှကမ္ဘာမြေ၊ မလေးနိုင်ငံအိ၏ တပင်တိုင်အကများအပါအဝင် အကပဒေသာများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး ကံစမ်းမဲ အစီအစဉ်များအတွက်လဲ မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။ SCBCA စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ ဆုရရှိသူများကိုလဲ ဆုများချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး ညစာစားကာ အခမ်းအနားကို ည၁၀နာရီခန့်တွင် ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။ (SCBCA) ၏ နှစ်၅၀ပြည့် ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ် နှစ်သစ်ကူးညစာစားပွဲကို ဧည့်ပရိသတ်၈၀၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး အစည်ကားဆုံး Lunar New Year Community အခမ်းအနားတခုအဖြစ် Los Angeles နေ အခြားအာရှလူမျိုးများဖြစ်သော Taiwanese, Vietnamese အသိုင်းအဝိုင်းများကပင် စိတ်ဝင်တစားချီးကျူးခဲ့ကြသည်။

ဘိက္ခု ပညာကာရနှင့် အရှင်သီလာနန္ဒတို့ကို ဂုဏ်ပြုပူဇော်ပွဲ

Walk for Peace 2025 ကို ဦးဆောင်ခဲ့သော ဗီယက်နမ်ဆရာတော်ဘိက္ခု ပညာကာရနှင့် ဒီဇင်ဘာ၁မှစကာ တွင်ပါဝင်ခဲ့သူ ရွှေဘုန်းပွင့် ဆရာတော်အရှင်သီလာနန္ဒတို့ကို ဂုဏ်ပြုပူဇော်ပွဲကို Fort Worth, Texas ရှိ ရွှေဘုန်းပွင့် ဓမ္မစင်တာ၌ မတ်၁၂၊ ၂၀၂၆က ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ရွှေစင်တိပိဋကဆရာတော်ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရနှင့်အတူ အရှင်တေဘသန (သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်, Sacramento,CA), အရှင်စန္ဒောဘာသ(ဝေဠုဝန်တောရ၊ Bowling Green, Kentucky), အရှင်ရွှေသင်းရတနာ(ဇေယျသုခဓမ္မရိပ်သာ၊ Amarillo, Texas) အပါအဝင် မြန်မာသံဃာ၁၁ပါးကြွရောက်ခဲ့သည်။ သံဃာတော်များအား မြို့ခံမြန်မာလူထုက ဒေဝါဝန်း၊ ရာဇာဝင်းခင်းကာ ပင့်တော်မူခဲ့သည်။

ဆရာတော်ဘိက္ခု ပညာကာရ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ အကျဉ်းကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် အရှင်တေဘသန က ဖတ်ကြားခဲ့ပြီး ဆရာတော် ဘိက္ခု ပညာကာရနှင့် ဆရာတော်အရှင်သီလာနန္ဒတို့ တို့က Walk for Peace 2025 အကြောင်းမိန့်ကြားခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၅၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- အရှင်တေဘသန Facebook

ICE အဖမ်းခံရသူများအကြောင်းနှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းများ

Immigration

နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ယခုအုပ်ချုပ်ရေးကာလတွင် အဖမ်းအဆီးများရှိနေရာ ဗီဇာသက်တမ်းကုန်များ၊ အထောက်အထားမဲ့များကိုသာမကဘဲ asylum pending cases များကိုပါ ဖမ်းဆီးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှလာရောက်အခြေချသူများလဲ ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။ အဖမ်းအဆီးဆိုရာတွင် ICE (U.S. Immigration and Customs Enforcement) က တိုက်ရိုက်ဖမ်းရုံသာမက ဌာနဆိုင်ရာများက အသီးသီးအကြောင်းပြချက်ဖြင့် ICE ကို တဆင့်ခေါ်ပြီး ဖမ်းခိုင်းပိုင်ခွင့်လဲရှိပါသည်။ ရာဇဝတ်မှုနောက်ကြောင်းရှိသူများကိုသာ ဖမ်းဆီးသည်ဆိုသော်လဲ ရာဇဝတ်မှုနောက်ကြောင်းကင်းပြီး နေထိုင်ခွင့်အကြောင်းပြကာ အထိန်းသိမ်းခံရသူများလဲ ရှိနေပါသည်။

ဖေဖော်ဝါရီဒုတိယအပတ်တွင် Ocenside, San Diego သို့ ခရီးသည်ကို လိုက်ပို့သော Uber မောင်းသူ ကိုတိုနီ(အမည်လွှဲ) သည် ခရီးသည်ကိုချပေးရန်ကားရပ်နေစဉ် တပ်ပိုင်မြေတွင် တပ်ဝန်ထမ်းများက "ခင်ဗျားနိုင်ငံသားဟုတ်လား၊ မဟုတ်ဘူးလား"ဟု စစ်ဆေးစဉ်တွင် မဟုတ်ပါ ဟုဖြေဆိုရာ ကားပေါ်မှ ဆင်းခိုင်းပြီး ICE ကို ခေါ်ကာ ဖမ်းဆီးပြီး San Diego- Tijuana နယ်စပ်ရှိ detension center တွင် တလခန့် အထိန်းသိမ်းခံခဲ့ရသည်။ Immigration attorney ၏ ဆောင်ရွက်ဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ပြီးနောက် အာမခံဖြင့် ကိုတိုနီသည် ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။ " ကျနော် အထဲမှာ ရှိနေစဉ်မှာ အပြင်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ မိသားစုနဲ့မိတ်ဆွေတွေက နေ့တိုင်းကို တောက်လျှောက်ကူညီပေးလို့သာ ပြန်လွတ်လာတာပါ။ အပြင်မှာ သေချာကူလုပ်ပေးမယ့်သူတွေ မရှိရင် ဘယ်လိုမှ မလွယ်ပါဘူး" ဟု ဆိုသည်။ ကိုတိုနီတွင် Real ID, EAD အလုပ်လုပ်ခွင့်သက်တမ်းတို့မှာ ၂၀၂၈ထိ သက်တမ်းရှိနေသေးပြီး asylum pending case တွင် ရုံးချိန်းကို စောင့်နေသူဖြစ်သည်။

ထိန်းသိမ်းထားသည့်သူ ရှိရာ detension center ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် A number နှင့် အမည်၊ မိခင်တိုင်းပြည်အမည်ရိုက်ထည့်ပြီး https://locator.ice.gov/odls/#/search တွင်စစ်ဆေးရပါသည်။ detension center ထဲမှ အိမ်၊ မိသားစုများနှင့်ဆက်သွယ်ရန် အပြင်မှာရှိနေသူများကို ဖုန်းခေါ်ရန်အတွက် ပိုက်ဆံထည့်ပေးရသည်။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတဦးဦးက www.conectnetwork.com တွင် account ဖွင့်ကာ credit card မှ ငွေထည့်ပေးရပါသည်။ " ကျမအတွေ့အကြုံအရ debit card ကို လက်မခံဘူး။ အခြားပြည်နယ်တွေတော့မသိဘူး" ဟု ကိုယ်တိုင်ငွေဖြည့်ပေးခဲ့ရသူ California နေ မလေးလေးမွန် က ဆိုသည်။ ငွေဖြည့်ပေးရာတွင် ဖုန်းခေါ်ရန် phone , သီချင်း၊ ရုပ်ရှင်အတွက် tablet နှင့် ကော်ဖီမစ်၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်ကဲ့သို့သော စားစရာများကို ထိန်းသိမ်းခံနေရစဉ် ဝယ်စားရန်အတွက် commissary ခေါင်းစဉ်များရှိရာ ကိုယ်လိုအပ်သောခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ငွေဖြည့်ပေးရပါသည်။

Florida ပြည်နယ်တွင်လဲ ၂၀၂၆ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလကုန်ခါနီးတွင် မြန်မာတဦး၊ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီတွင် တဦး နေထိုင်ခွင့်ကိစ္စအကြောင်းပြ ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရသည်။ထိုသူနှစ်ဦးလုံးတွင် သက်တမ်းမကုန်သေးသော ID, EAD များရှိနေကြပြီး ဖမ်းဆီးခံရချိန်တွင် asylum တင်ထားသော စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားများ ကိုယ်နှင့်မကွာဆောင်ထားပြီး ICE များအားပြသော်လဲ ဖမ်းဆီးသွားခဲ့သည်။ ဖမ်းဆီးခံရသူများကို တိုက်ရိုက်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူများက မြန်မာကွန်မြူနတီကို သတိပေးသည်မှာ " ကားပေါ်မှာ ရှိနေစဉ်ဖမ်းခံရပြီဆိုရင် ကားကို tow ဆွဲပါတယ်။ ဘယ် tow ကုမ္ပဏီဆိုတာကို သူတို့က ဖုန်းနံပါတ်ပေးပေမယ့် နှစ်ရက်လောက်ကြာမှ ကိုယ့်ကား အဲ့ဒီမှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို အတည်ပြုတာပါ။ tow ခ ပိုကုန်ကျတဲ့အပြင် အထူးသတိပေးချင်တာက ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းစာရွက်စာတမ်းတွေ ကားပေါ်ပါသွားတဲ့အခါ ကြားအချိန်မှာ ရှေ့နေဌားတဲ့အခါ စာရွက်စာတမ်းတွေပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်နှောင့်နှေးမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။" ဟု ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးသည်။

အကျဉ်းထောင်များတွင် တဆောင်လျှင် လူ၈၀ မှ ၁၀၀ နေရပြီး ရေချိုး၊ အစားအစာ၊ အိမ်သာအရေအတွက်နှင့်အထိန်းသိမ်းခံဦးရေ မညီမျှသော အခက်အခဲများရှိကြသည်။ ပြည်နယ်လိုက်ပြီး အကျဉ်းထောင်တွင်း ပုံစံများမတူကြသော်လဲ အခြားအကျဉ်းကျသူများနှင့် ပြေလည်အောင်နေထိုင်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့နေထိုင်ခဲ့ကြသူများက မြန်မာများကို မျှဝေပေးသည်။ Immigration attorney ကို အစောဆုံးဌားနိုင်လေ လွတ်ရန်ပိုလွယ်လေဖြစ်သည်။

Immigration attorney ရပြီးလျှင် အာမခံအတွက်ပြင်ဆင်ရသောအခါ ၁။ နိုင်ငံသားဖြစ်ပြီး ၂။ အလုပ်အကိုင်ခိုင်မာသူက အာမခံပေးခြင်းသည်သာ အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်သည်။ Bond ပေးသူသည် အခွန်၃နှစ်စာဆောင်ထားကြောင်း ပြရသည်။ အဖမ်းခံထားရသောလူတဦးချင်းစီပေါ်မူတည်ပြီး (ဥပမာ- အခွန်ပုံမှန်ဆောင်ထားခြင်း၊ အစိုးရဆီမှ benefits များယူထားခြင်း၊ F1 ကျောင်းဗီဇာဖြင့်လာပြီး ကျောင်းမတက်ဘဲ TPS, Asylum တင်ခြင်းစသဖြင့်) $1500 မှစကာ $6,000 အထက်ထိ အစားစားရှိသည်။ အထိန်းသိမ်းခံစခန်းထဲတွင်ရှိနေစဉ် တရားရုံးချိန်းများပေးရာ တတိယအကြိမ်ရုံးချိန်းမတိုင်မီ အာမခံရခြင်းဖို့ အရေးကြီးပါသည်ဟု ကိုတိုနီက ဆိုသည်။ " ရှေ့နေလုပ်ပေးလို့ ရုံးချိန်းက ရနေပြီဗျာ၊ အာမခံမရသေးလို့ ရုံးချိန်းတွေကို ရွှေ့ရတာက ၂ခါလောက်ပဲကောင်းတယ်။ ၃ခါဆို မကောင်းတော့ဘူး"

အာမခံရပြီး ပြန်လွတ်သည့်အခါ သက်ဆိုင်ရာက ကားဖြင့်လိုက်ပို့သောအခါ ချပေးသည့်နေရာမှ နယ်စပ်ကိုရောက်ပြီး US နယ်နိမိတ်ကိုကျော်ပြီး အခြားနိုင်ငံဘက်ရောက်မသွားရန်လဲ အရေးကြီးလှသည်။ နယ်စပ်အနီးတွင် ရှိသော detension center များမှ လွတ်လာသူများ အထူးသတိထားသင့်သောအချက်မှာ အထိန်းသိမ်းခံစခန်းတွင်းရှိနေစဉ် အခြားအကျဉ်းကျသူများကို နယ်စပ်မြေပုံနှင့် မိမိဘေးကင်းစွာသွားနိုင်မည့်လမ်းကြောင်းများကို မေးမြန်းထားရန်ဖြစ်သည်။ ICE ဘက်မှ လွှတ်လိုက်သူသည် နယ်စပ်ကို လမ်းမှားရောက်သွားသဖြင့် Border Patrols များက ဖမ်းပိုင်ခွင့်ရှိပြီး အဖမ်းခံပြန်ပို့ထားသူများလဲ ရှိသည်။

ပြန်လည်လွတ်မြောက်သောအခါမှာ အာမခံစာချုပ်မှ အချက်များကို အတိအကျလိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာကတပ်ပေးလိုက်သောGPS ankle trackers များကို သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကာလထိ ခြေထောက်တွင် တပ်ထားရန်လိုသည်။ ရုံးချိန်းကို မပျက်မကွက်သွားရန်လဲ လိုပါသည်။

ယခင်လများက US ပြည်တွင်း၌ ICE အဖမ်းအဆီးခံရသူ မြန်မာနိုင်ငံသားအချို့ အတွက် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ သံရုံး ကောင်စစ်ရုံးများသို့ ICE မှ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုများရှိနေပြီး passport သက်တမ်းကုန်သမားတွေကို မြန်မာသံရုံး/ကောင်စစ်ရုံးများမှ ခရီးသွားအထောက်အထားမထုတ်ပေးပါက တတိယနိုင်ငံကို ပို့ဆောင်မည်ဟု ဆိုကြောင်းသိရသည်။

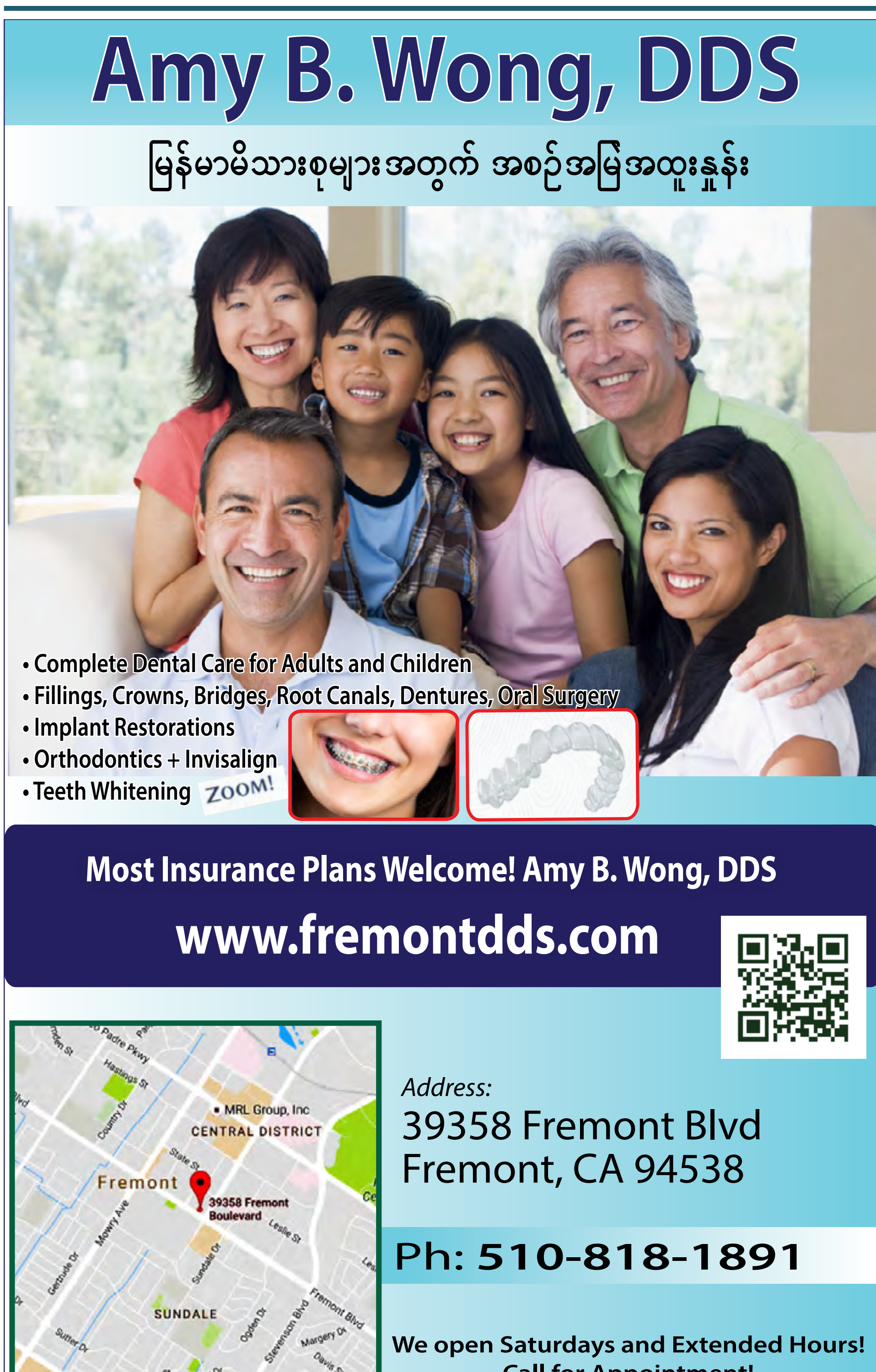
အဆိုပါ အဖမ်းအဆီးခံထားရသူများအတွက်Los Angeles မြန်မာကောင်စစ်ဝန်ရုံးနှင့် မြန်မာသံရုံးမှ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံလက်မှတ် (Certificate of Identity-CI) ထုတ်ပေး၍ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ပြန်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ CI ဖြင့်မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ပို့ခံရသော မြန်မာနိုင်ငံသားမှာ လေဆိပ်တွင် သက်ဆိုင်ရာမှ ခေါ်ယူစစ်ဆေးပြီးနောက် ယခုအခါ သူ့နေရပ်တွင်သူ ပြန်လည်အခြေချနေပါပြီဟု သိရသည်။

အလားတူ TPS သက်တမ်းကုန်ဆုံး၍ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အပြီးပြန်လိုသူများအတွက်လည်း CI ထုတ်ပေးကာ ရုံးစာရွက်စာတမ်းကိစ္စများကို အကူအညီပေးလျက်ရှိကာ ဖမ်းဆီးထားသော ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများအထိ သွားရောက်တွေ့ဆုံအားပေး ကူညီမှုများလည်းပြုလုပ်နေကြောင်း သိရှိရသည်။ ယခုရက်ပိုင်းထွက်လာသော နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ဥပဒေအရ လိုအပ်ချက်တခုဖြစ်သည့် ((နိုင်ငံကူးလက်မှတ် လျှောက်ထားသူတိုင်း (အသစ်/သက်တမ်းတိုး/ပျောက်ဆုံး) e-ID စနစ်မှ ထုတ်ပေးထားသော ကိုယ်ပိုင်သက်သေခံအမှတ် (UID) (Unique Identification Number) မဖြစ်မနေ ပါရှိရပါမည်။)) ဆိုရာ၌ ယနေ့အထိ passport သက်တမ်းတိုးရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံထိကာယကံရှင်ပြန်၍ UID ပြုလုပ်ရန် တိုက်ရိုက်ညွှန်ကြားချက်မရှိသေးကြောင်း၊ TPS သက်တမ်းကုန်ဆုံး၍ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အပြီးပြန်လိုသူများအတွက်လည်း CI ထုတ်ပေးကာ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါကြောင်းသိရှိရသည်။ passport သက်တမ်းတိုးလိုသူများ အောက်ပါဖုံးနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။

213 387 0041, 213 387 0043

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝလေး ကိုပိုင်ဆိုင်ချင်ပါသလား ...
ဆရာဝန်များနှင့်အစဉ်အမြဲတိုင်ပင်ပါ။
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
10
N.New Ave.
Evelyn Ave.
Del Mar Ave.
Garvey Ave.
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
7770 E.Garvey Avenue
Rosemead
CA 91770
Tel:(626) 307-4785
Mon , Wed , Fri 9am-6pm
Tues,Thurs,Sat 9am-4pm

亚洲超级市场
ASIA SUPERMARKET
EVERYDAY LOW PRICE
အသင့်စားမြန်မာအစားအစာများ
ပဲကြော် နှင့်အသင့်စားဆုရှိဖူးများ
Sushi Box
Fresh Fish "free frying"
Fresh Produce
ချိုချဉ်ပုလင်းမျိုးစုံ ပဲမျိုးစုံ
Burmese Foods မြန်မာအစားအစာများ
အိန္ဒိယအစားအစာများ
We carry over 30,000 items and offer the widest selection of both Asian and non-Asian Vegetable, fruit, seafood, meat, and groceries
ranging from: Chinese Filipino Japanese Indian Burmese Vietneamese Indonesian Korean European Thai
Best Selection of Asian
Houseware | Fresh Seafood | Vegetable/Fruit | Meat | Grocery
Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra
CA 91803
(626) 545-2024
Everyday 8:00 AM - 8:00 PM


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
Fremont
CENTRAL DISTRICT
SUNDALE
39358 Fremont Boulevard
Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538
Ph: 510-818-1891
We open Saturdays and Extended Hours!
Call for Appointment!

Golden Dragon
Family Dentistry
Before
Ortho Treatment
After
၅၀ နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော 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
10
Cadiz St
Sevilla
Atlantic Blvd
60
Open
Mon to Sat
10am to 7pm
883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754
626-284-4200
We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

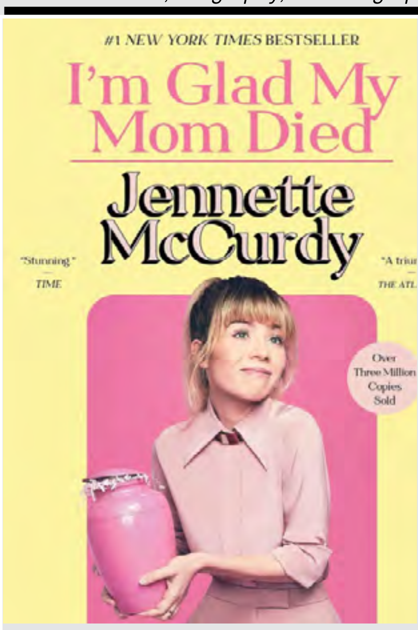
I'm Glad My Mom Died

★★★★★

By: *Jennette McCurdy*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Memoir, Biography, Autobiography*



SUMMARY: *A heartbreaking and hilarious memoir by iCarly and Sam & Cat star Jennette McCurdy about her struggles as a former child actor—including eating disorders, addiction, and a complicated relationship with her overbearing mother—and how she retook control of her life. Jennette McCurdy was six years old when she had her first acting audition. Her mother's dream was for her only daughter to become a star, and Jennette would do anything to make her mother happy. She was even showered by Mom until age sixteen while sharing her diaries, email, and all her income. Jennette is riddled with anxiety, shame, and self-loathing, which manifest into eating disorders, addiction, and a series of unhealthy relationships. These issues only get worse when, soon after taking the lead in the iCarly spinoff Sam & Cat alongside Ariana Grande, her mother dies of cancer. Finally, after discovering therapy and quitting acting, Jennette embarks on recovery and decides for the first time in her life what she really wants.*

"I'm Glad My Mom Died" is now my favorite memoir of all time, written from a "celebrity" standpoint. The hype around the memoir is definitely well-deserved. I don't know why my past self placed the book back on the shelf at my local mall's bookstore. Maybe it was the $25 price tag at first. Lucky for you, the price has significantly gone down. I actually regret not picking it up earlier.

Jennette McCurdy's voice is so raw. You can hear her tone and voice so effectively. I haven't felt that with a book in a while. Especially being a young iCarly fan, watching it throughout my childhood, clicking through the Nickelodeon channels, I never knew what she experienced as a child actor.

Let's talk about the title. First off: masterpiece. I went into this book not knowing what to expect. The title immediately caught my attention, as it did with most. It often strikes readers with this initial predisposition: what the HELL is wrong with McCurdy? Who's happy that their mom died? However, this title reflects McCurdy's personal journey of overcoming intense psychological abuse and the bold realization that her mother's death was, inevitably, the start of her freedom.

The way she described her mom's up close reactions, and how she became accustomed and conditioned to them, was shocking. No spoilers, but many scenes describing their dynamic showcased how super aware she was of all of her mom's reactions and body language. I really liked how the way she portrayed herself when she was younger versus her older self felt realistic—almost like I was viewing her life through nothing but an eyeglass and some binoculars. When she was telling stories from being a kid, it really felt like I was hearing a kid narrating it. And as she got older, she became more aware, and the tone changed. That's very challenging to do well, especially because a six year old clearly doesn't have the capacity to actually narrate like that, but she made it feel like a six year old was telling me about her life.

The pacing was spot on. She admitted she was very aware of how bitter and rude she had become, and how ungrateful she seemed, (even though I personally believed it was justified). The chapters may seem intimidating at first—nearing around 90 or so—but they're short and well paced. It never felt like she short shifted anything or dwelled on anything too long. She kept it going at such a great rhythm, and I never really got bored.

It deeply moved me in ways where I still can recount specific moments from the book a week after reading it. I read this everywhere—the bus ride to school, during class (sorry, Ms. Spaulding), during my lunch—I was ABSORBED. There's a lot of dark humor and candor involved. I was pulled into a new topic that I had never stopped to think about and consider the exploitation of children in the entertainment industry. Most child stars are exploited at a young age, and others, just like McCurdy, were paid hush money in large sums to never disclose what happened behind the scenes. I wonder if in 10 years we'll see similar testimonies from kids of family channels who grew up making money for their parents in an even more disturbing way: by having their entire lives documented and posted online for all to see.

But it still is a book about a girl who was sexually, physically, and emotionally abused by her own mother. Please keep that in mind before you pick this up.

I would also really recommend the audiobook. It was incredible to hear her story in her voice. I went on a spiral after finishing the book and found out that McCurdy actually commented on how there are no trigger warnings in her memoir (no warnings about anorexia, bulimia, or sexual assault,) because she intended to present her story in its most RAW, unvarnished form, mirroring the harsh realities of her experiences without sugarcoating them.

If you're interested in the genre of memoirs, pick this up. Immediately. For the love of it, ADD it to your Amazon shopping cart, please.

SAVE THE DATE

ဆန်ဖရန်စစ္စကိုဗေးဧရိယာ

၂၀၂၆ မြန်မာ့ကွန်မြူနီတီ သင်္ကြန်ပွဲကြီး

SF Bay Area Community Thingyan 2026

May 24th, Sunday, 2026

Tennyson High School

27035 Whitman St, Hayward, CA 94544

Scan for more info

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

CFP | ENROLLED AGENT IRS | 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၊ ကုမ္ပဏီမှတ်ပုံတင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုတို့အပြင် Notary Services တို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်...

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

Tax & Financial Services

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

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

အခုပဲဖုန်းဆက်လိုက်ပါ...

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

Office Hours - Monday to friday 9AM - 5PM

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

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

From P7 ကိုနေဝင်း

၈။ " ဒေါက်ဒေါက် ဘယ်သူလဲ " သီချင်းပြန်ဆိုဖြစ်တော့ မူရင်းဟန်တင်နဲ့ တေးရေးကိုနေဝင်းနဲ့ ဒီသီချင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အမှတ်တရတွေ ရှိရင် ပြောပြပေးပါ။

တေးရေးကိုနေဝင်းက နိုင်ငံခြားသီချင်းတွေ အရမ်းနားထောင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်သီချင်းတွေ အများကြီးဖန်တီးခဲ့သလို ကော်ပီသီချင်းတချို့လဲ ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုနေဝင်းက ကော်ပီသီချင်းရေးတဲ့အခါ မူရင်းသီချင်းစာသားတွေအဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာလို ဘာသာပြန်ပြီးတော့ ဖန်တီးတာဖြစ်ပါတယ်။ " ဒေါက်ဒေါက် ဘယ်သူလဲ " ရဲ့ မူရင်းသီချင်းက Knock Knock who's there ပါ။ ကိုနေဝင်းပြောပြတာကတော့ ဒီသီချင်းကို သူနဲ့အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့ တေးသံရှင်ဟန်တင်ကို ဆိုဖို့ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကိုဟန်တင်က ခေါင်းစဉ်ကိုပဲ ယူပြီး စာသားတွေကို သူ့ဟာသူ ပြန်ပြင်ပြီး ဆိုလိုက်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ရုပ်ရှင်သီချင်းဖြစ်ပြီး အဲ့ဒီခေတ်က ရုပ်ရှင်ရော၊ သီချင်းရော အင်မတန်အောင်မြင်ခဲ့တဲ့သီချင်းတပုဒ်ပါ။ ကိုဟန်တင်ကလဲ ဆုံးပြီဆိုတော့ သူ့ကို မေးလို့ကလဲ မရတော့ဘူး။ ကျနော် နားလည်တာကတော့ အဲ့ဒီခေတ်ကာလတွေက စည်းတွေ အကန့်အသတ်တွေကို သတိမထားမိကြတာ၊ မသိနားမလည်ကြလို့ လုပ်ကြတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီလိုပဲ နာမည်ကြီးသီချင်းတွေကို စာသားတွေပြောင်းဆိုခဲ့ကြတာတွေ အဲ့ဒီခေတ်ကာလတွေက ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်တခုက ကိုနေဝင်းနဲ့ကျနော် အမြဲအဆက်အသွယ်ရှိသလို စကားတွေလဲ ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောကြတယ်။ ကိုနေဝင်း က မညာတတ်ဘူး။ သူ ပြောတာမှန်တယ်ဆိုတာကို ကျနော် လက်ခံပါတယ်။

၉။ ကိုနေဝင်းရဲ့ သီဆိုမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂီတာအနုပညာရှင်တွေက ဘာတွေသုံးသပ်ကြလဲ။ မြန်မာပြည်ပြန်ပြီး ဖျော်ဖြေရေးပွဲတွေ လုပ်တုန်းက အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြပါ။

ကျနော် ၈တန်း၊ ၉တန်းက မြန်မာပြည်သိန်းတန်ဆီမှာ ဂစ်တာတီးသင်ဖူးတယ်။ သူ့ခြံဝန်းထဲမှာ သူ့သမီးလေးကို ချီထားတာ မှတ်မိသေးတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်က တလ၄၀ကျပ်ပေးရပါတယ်။ ဆရာမ သီချင်းကို တီးတာကို သူ ကျနော့်ကို သေချာသင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ Los Angeles မှာ ၂၀၁၁၊ ၂၀၁၂ လောက်က တေးသံရှင်နန်းခင်ခင်ဇံရဲ့ အယ်လ်ဘမ် promotion ပွဲလုပ်တော့ ဦးသိန်းတန်က lead guitar တီးတယ်။ ကျနော်က သဘာဝရဲ့ရင်သွေးငယ်သီချင်းကိုဆိုတော့ သူက " ခင်ဗျားရဲ့ အသံက ရင်ခေါင်းထဲက ထွက်လာတဲ့အသံကို ကျနော်အရမ်းကြိုက်တယ်။ ဆိုတာကိုတော့ ထိန်း" လို့ ကျနော့်ကို သေချာသင်ပေးသွားပါတယ်။ ပြည့်တဲ့အိုးဆိုတာက မှန်မှန်ကန်ကန်စေတနာနဲ့လမ်းညွှန်ပေးတယ်ဆိုတာကို နားလည်လိုက်ပြီး ဦးသိန်းတန်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ပြန်ဆိုတဲ့ နှစ်တနှစ်တုန်းက ကိုနိုင်ဇော်တို့ တီးတဲ့ အမျိုးသားကဇာတ်ရုံမှာ ရှေ့နေများအသင်းကလုပ်တဲ့ပွဲမှာ သီဆိုခွင့်ရတော့ မောင့်လပြည့်ဝန်းကို ဆိုပါတယ်။ ရှေ့နေဥက္ကဋ္ဌ ကိုယ်တိုင် ဆုချပါတယ်။ ကံ့ကော်တောမျိုးအောင်ကိုလဲ ကျနော့်သီဆိုမှုကိုဝေဖန်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုတော့ သူက " experiences အများကြီးရှိသူ တယောက်ပါ" လို့ ပြောပါတယ်။ ကျနော် မန္တလေးမှာလဲ သွားဆိုတယ်။ နယ်တွေမှာလဲ ဆိုပါတယ်။ အခု ကိုဗစ်ဖြစ်တာနဲ့ စစ်အာဏာသိမ်းတာနဲ့ မြန်မာပြည်ကို ပြန်မဆိုဖြစ်ပေမယ့် အားပေးကြတဲ့ပရိသတ်တွေကို အမြဲသတိရနေပါတယ်။

၁၀။ အခု လာမယ့် ဧပြီ ၂၂မှာကျင်းပမယ့် ဆန်ဖရန်သင်္ကြန်မှာ ကိုနေဝင်းတို့လဲ သီဆိုကြမှာမို့ ပရိသတ်ကို ဖိတ်ခေါ်ပေးပါဦး။

ဧပြီ၁၂သင်္ကြန်က Bay Area က မြန်မာ့ရိုးရာချစ်မြတ်နိုးသူများက စီစဉ်တာပါ။ တီးကြမယ့် Anonymous တီးဝိုင်းက ဂီတသမားတွေကလဲ အတွေ့အကြုံရှိကြသလို lead guitar ကိုသန့်ဇင်မင်းသွင် ဂစ်တာတီးတာကိုလဲ ကျနော်တော်တော်ကို လေးစားတယ်။ Bay Area မှာ ဂီတအနုပညာတီးနိုင်ဆိုနိုင်သူတွေ၊ လူငယ်တွေရှိတော့ ကိုယ့် music တွေကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်ကြတာပေါ့။ မေ၂၄မှာက San Francisco Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီသင်္ကြန်ပွဲကြီး ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီပွဲမှာလဲ ကျနော် live ဆိုပါမယ်။ ဖိတ်ကြားတဲ့သူတွေကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သင်္ကြန်ပွဲကို လာအားပေးကြပါဦးလို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

၁၁။ San Francisco Bay Area မြန်မာသင်္ကြန်တွေမှာ ပါဝင်ဖျော်ဖြေမယ့် ကိုနေဝင်းက ပရိသတ်တွေကို ဖိတ်ခေါ်ပေးပါဦး။

ကျနော့် သီချင်းတွေကို Legacy Music Network က Flow | Music for Myanmar App

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.legacy-musicnetwork.flow&hl=en_US မှာ နားထောင်နိုင်ပါတယ်။ YouTube မှာလဲရှိပါတယ်။ ကျနော့်

Facebook page က Nay Win - U.S - Vocalist ဖြစ်ပါတယ်။

https://www.facebook.com/profile.php?id=100064043351824

ကျနော့် သီချင်းတွေကို နားထောင်ပြီး အနုပညာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြဖို့ ပရိသတ်တွေကို ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ အချိန်ပေးပြီး နားထောင်ကြတယ်ဆိုရင်ကို ဝမ်းသာပါပြီ။ ကျေနပ်ပါပြီ။ တတ်နိုင်သလောက် ကျနော်ကြိုးစားပြီး သီဆိုထားပါတယ်။ တေးဂီတတီးခတ်မှုအပိုင်းတွေလဲ မူရင်းဖန်တီးမှုတွေနဲ့ ကွာတာကို တွေ့ရပါမယ်။ အားပေးကြတဲ့ပရိသတ်တွေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

From P1 ဌာနေအင်ဒီးယန်း

ပင်၊ ကရင်ရိုးရာ ပွဲတော်များတွင် အပြာ၊ အဖြူ၊ အနီရောင် ကရင်အလံကို လွှင့်ထူခြင်းသည်လည်း မိမိတို့၏ မူလအမှတ်အသားကို အားမာန်ပါပါ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ Native American တို့၏ ဗုံသံကို "မိခင်မြေ၏ နှလုံးခုန်သံ" ဟု ခေါ်ဆိုကြပြီး၊ ၎င်းမှာ ကရင်လူမျိုးတို့၏ "ဖားစည်" သံနှင့် ထပ်တူကျနေသည်။ ဤယဉ်ကျေးမှု နှစ်ခုစလုံးတွင် ကပြခြင်းသည် ဖျော်ဖြေမှုသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ တစ်ချိန်က ဖျက်ဆီးခံခဲ့ရသည့် သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းသည့် မြင့်မြတ်သော လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်သည်။

ယခင်က Central Quad တွင် နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကြာ ကျင်းပခဲ့ရာမှ ယခုအခါ Intramural Fields တွင် ၂ နှစ်မြောက်အဖြစ် ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဤပွဲတော်သည် နိုင်ငံအတွင်း အကြီးဆုံးသော မြို့ပြအခြေစိုက် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း လူဦးရေကို ကိုယ်စားပြု ကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သော ၅၆ နှစ်က လူစုလူဝေး သေးသေးလေးဖြင့် စတင်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါ တက်ရောက်သူ ၆,၀၀၀ ကျော်ရှိသည့် တက္ကသိုလ်၏ အကြီးမားဆုံးသော ကျောင်းသားဦးဆောင်သည့် ပွဲတော်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ တက်ရောက်လာသူများသည် Gabrielino/Tongva နှင့် Acjachemen/Juane o လူမျိုးစုတို့၏ ဘိုးဘွားပိုင် မြင့်မြတ်သော မြေနေရာဖြစ်သည့် "Puvungna" တွင် စုဝေးနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနေရာသည် တက္ကသိုလ် မတည်ထောင်မီကပင် ဌာနေတိုင်းရင်းသားတို့ ဝတ်ပြုဆုတောင်းရန်၊ ပညာသင်ကြားရန်နှင့် အမှတ်တရ ဂုဏ်ပြုရန်အတွက် ခိုလှုံရာနေရာတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။

Pawnee နှင့် Seminole လူမျိုးစု၏ White Eagle Captain Brian Fremont က "ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ ရောက်နေတဲ့နေရာက ရိုးရာ Tongva မြေဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။ ခေတ်သစ်မြို့ပြ မပေါ်ပေါက်မီကပင် တည်ရှိခဲ့သည့် California မျိုးနွယ်စုများကို ဆက်လက် အသိအမှတ်ပြုနေခြင်းအပေါ် သူက ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းလဲ ပြောကြားခဲ့သည်။ " လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ နောက်ခံပေါင်းစုံက လူတွေကို စုစည်းပေးဖို့ ဒီပွဲတော်ကို ဆက်လက် ကျင်းပနေကြတာပါ။ ကျနော်တို့ ဆီမှာ အင်မတန် ကောင်းမွန်တဲ့ ဗုံသံတွေ၊ သီချင်းဆိုသူတွေနဲ့ အကကျွမ်းကျင်သူတွေရှိပါတယ်" ဟု မြန်မာ့ဂဇက်ကို ပြောကားခဲ့သည်။

Puvungna မြေ၏ မြင့်မြတ်သော စုဝေးမှုကဲ့သို့ပင်၊ ကရင်ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်သည်လည်း ဘိုးဘွားပိုင် ဒေါနတောင်တန်းတွင် အမြစ်တွယ်နေပါသည်။ ဤခန့်ညားသော တောင်တန်းကြီးသည် နောက်ခံရှုခင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကရင်လူမျိုးတို့၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ နှလုံးသားပင် ဖြစ်သည်။ မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာတိုင်အောင် ဤမြင့်မြတ်သော တောင်ထိပ်များသည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အမှတ်အသားကို ပေးစွမ်းခဲ့ပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ အရေးကြီးဆုံးသော ပွဲတော်များအတွက် သမိုင်းဝင် စင်မြင့်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။

"ဒေါနတောင်တန်းက ကရင်လူမျိုးတွေကို မမေ့နိုင်တဲ့ သမိုင်းကြောင်းနဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ ဝိညာဉ်ရေးရာ အားအင်တွေကို ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီမြေပြင်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်တွေ မြစ်ဖျားခံရာ နေရာပါပဲ" ဟု Los Angeles နေ ကရင်အမျိုးသား စောမူ က ရှင်းပြသည်။

ကွင်းပြင်တစ်လျှောက်တွင် သိုးသားနှင့် အမဲသားစွပ်ပြုတ်မှစ၍ လူသိများသော Navajo tacos၊ Fry bread နှင့် အင်ဒီးယန်း ဘာဂါ စသည့် ရိုးရာနှင့် ခေတ်ပေါ် အစားအစာ ရောင်းချသူများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ အနီးအနားတွင်လည်း အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း အနုပညာရှင်များက ရိုးရာနှင့် ခေတ်ပေါ် လက်ရာများကို ရောယှက်ပြသထားပြီး ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဈေးကွက်တစ်ခုကို ဖန်တီးထားသည်။ ထိုအရာများသည် စီးပွားရေးသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုလိုနီစနစ်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားခြင်း (Decolonization) နှင့် မိမိတို့၏ အမှတ်အသားကို အစားအစာမှတစ်ဆင့် ပြန်လည် ရယူခြင်းကို ထင်ဟပ်သောပုံရိပ်များ ဖြစ်သည်။

Melisa Pasadena က ဤရိုးရာများအပေါ် သူမ၏ အမြင်ကို "ကိုလိုနီစနစ်ကို တွန်းလှန်ဖို့ ကျွန်မရဲ့ အမြင်ကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘိုးဘွားတွေကို ပြန်လည် ဆက်သွယ်ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ သဘာဝ အစားအစာတွေက ဘာလဲဆိုတာကို ရှာဖွေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။ Puvungna ရှိ တက်ရောက်လာသူများအတွက် ရိုးရာအစားအစာ တစ်လုပ်တိုင်းသည် အမှတ်ရခြင်းဖြစ်သလို၊ ဘိုးဘွားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည် ကုသပေးခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

လက်ရှိတွင် US အစိုးရသည် Bureau of Indian Affairs (BIA) နှင့် တရားဝင်ဆက်ဆံရေးရှိသော American Indian နှင့် Alasaka ဌာနေတိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုပေါင်း ၅၇၄ စုကို အသိအမှတ်ပြုထားသည်။Californiaသည် နိုင်ငံအတွင်း အသိအမှတ်ပြု မျိုးနွယ်စု ၁၀၉ စုဖြင့် အများဆုံး ဖြစ်ပြီး Rancherias နှင့် သီးသန့်နယ်မြေ ၁၀၀ ကျော် ရှိသည်။ သို့သော် ဌာနေတိုင်းရင်းသား အမှတ်အသားမှာ ထို့ထက်မက ကျယ်ပြန့်ပြီး၊ တရားဝင် အသိအမှတ်ပြုမှု မရသေးသော်လည်း မိမိတို့၏ အမွေအနှစ်ကို ထိန်းသိမ်းနေသည့် အခြားအဖွဲ့ပေါင်း ၂၀၀ ခန့် (California တွင် ၈၀ ခန့်) ကျန်ရှိနေသေးသည်။

Cheyenne မျိုးနွယ်စု Melisa Pasadena အတွက် သူမဝတ်ဆင်ထားသည့် ဝတ်စုံသည် အဝတ်အစား သက်သက် မဟုတ်ချေ။ သူမက ၎င်းကို "Regalia" ဟု ခေါ်ဆိုပြီး ဘိုးဘွားပိုင် မြင့်မြတ်သော အဆင်တန်ဆာအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ သူမ၏ မိခင်ဝတ်ဆင်ခဲ့သော Regalia ကို ဝတ်ဆင်ပြီး ကွင်းအတွင်းသို့ လှမ်းဝင်လိုက်ချိန်တွင် Melisa သည် မျိုးဆက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ဆက်ခံလာသော ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်ကို ခံစားရသည်။ "ကျွန်မတို့ ပြင်ဆင်ပြီးတဲ့အခါမှာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီက ထူးခြားသွားပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကို သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ ဘိုးဘွားတွေကို ပြန်တွေးပြီး အထူးခြားဆုံး ဖြစ်သွားတာပါ" ဟု သူမက ဆိုသည်။ အချို့သောအကများသည် အမဲလိုက်သည့် သမိုင်းကြောင်းကို ပြောပြပြီး၊ အချို့မှာမူ ကုသခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်သည်။ သို့သော် အားလုံးသည် ဆုတောင်းခြင်း ပုံစံများပင် ဖြစ်သည်။ Melisa က "ကွင်းပြင်ဟာ ကခုန်တဲ့ နေရာသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကျွန်မတို့ ကောင်းချီးပေးထားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ မြေနေရာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဝင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စွန့်လွှတ်ပြီး ဖန်ဆင်းရှင်ရဲ့ လမ်းပြမှုကို ခံယူကာ ကုသမှု လမ်းစကို ရှာဖွေကြတာပါ" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

သူမသည် မြေပြင်ပေါ်တွင် ကခုန်ခြင်းဖြင့် မိမိကို ထောက်ပံ့နေသော မြေဆီလွှာကို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သည်။ သူမ၏ တရားမှတ်သကဲ့သို့ စိတ်အခြေအနေတွင် မြက်ပင်များ၊ အစားအစာ ပေးသော မြေကြီးနှင့် မိမိ၏ နှလုံးခုန်သံကိုပင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ "ကျွန်မတို့ ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာကို မှတ်မိဖို့ အရေးကြီးတဲ့အတွက် ဒီရိုးရာကို ကျွန်မ လေးစားတာပါ" ဟု သူမက ဆိုသည်။

ဗုံသံများ ငြိမ်သက်သွားချိန်တွင် Brian Fremont က မြေပြင်အပေါ် လေးနက်သော အတွေးတစ်ခုကို ပြောကြားခဲ့သည်။ "တောင်ဘက်ကနေ မြောက်ဘက်အထိ ဒီနိုင်ငံဟာ ကျွန်တော်တို့ မြေဖြစ်ပါတယ်" ဟု သူက ပရိသတ်ကို သတိပေးခဲ့ပြီး **မည်သည့်အရပ်က လာသည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းနီးပါးမှာ ရွှေ့ပြောင်းလာသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။**

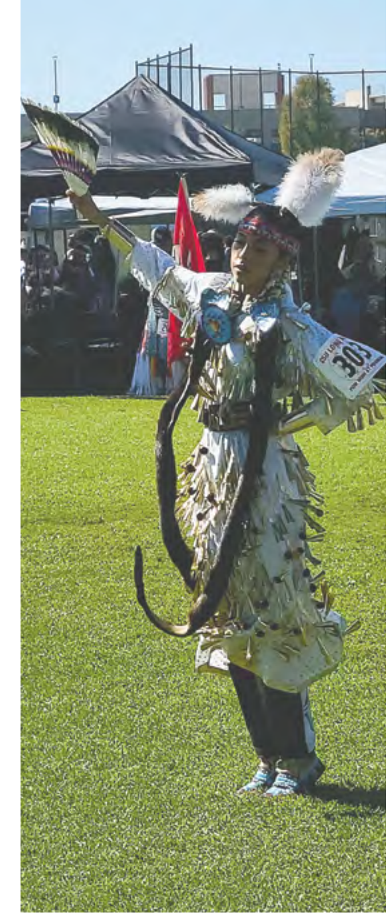


Photo: kAI

U.S.-Mexico နယ်စပ်ကြောင့် ကွဲကွာနေရသော Kumeyaay လူမျိုးစုများအတွက် ဤ "ခွဲခြားခံရသော အမှတ်အသား" သည် မှားယွင်းစွာ ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် မွေးရာပါ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးခြင်းများသို့ ဦးတည်စေသည်။ ဤကဲ့သို့လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဖမ်းဆီးမှုများအပေါ် စိုးရိမ်စိတ်သည် ကရင်ဒုက္ခသည် လူထုအတွင်း၌လည်း ရှိနေပြီး၊ မကြာသေးမီက Minnesota ပြည်နယ်တွင် ကရင်ဒုက္ခသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖမ်းဆီးခံရမှုကလဲ တူညီသော ခြောက်ခြားစရာ အဖြစ်အပျက်ကို ပြသနေသည်။ Fremont က လူသားချင်း စာနာမှုသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် တောင်းဆိုရင်း "ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်တာက လူသားဆန်မှုပါ၊ အဲဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စာသင်ခန်းတွေကနေ စတင်ရမယ့် သင်ခန်းစာပဲ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။

တက္ကသိုလ်၏ အလံအစီအစဉ်သည် ဤမျိုးနွယ်စုများအကြား စည်းလုံးမှုကို ပြသစ်သည်။ **Diné (Navajo), Cherokee, Choctaw** စသည့် မျိုးနွယ်စု အသီးသီး၏ အလံများဖြင့် ကွင်းပြင်ကို ဝန်းရံထားသည်။ ဤမျိုးနွယ်စု အလံများ၏ ပုံတင်သံသည် ကရင်လူမျိုးများသာမက မြန်မာနိုင်ငံသားများအားလုံးကိုပါ လွမ်းမိုးစေသည်။ CSULB မှ မြန်မာကျောင်းသား ကိုခင်မြင့် က ပွဲတော်ကို ကြည့်ရှုရင်း ရင်းနှီးသော ခံစားချက်ကို ရရှိခဲ့သည်။ မျိုးနွယ်စုအလံများ လွင့်ပျံနေသည်ကို ကြည့်ရင်း သူသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ "ပြည်ထောင်စုနေ့" ကို သတိရသွားခဲ့သည်။

သို့သော် ခင်မြင့်အတွက်မူ ဤနှိုင်းယှဉ်ချက်သည် ဖျော်ဖြေမှု သက်သက်ထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသည်။ သူသည် ကိုလိုနီစနစ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အိုးအိမ်စွန့်ခွာရမှုနှင့် ရုန်းကန်ရမှု သမိုင်းကြောင်းကို တူညီစွာ မြင်တွေ့ရသည်။ မြောက်အမေရိကရှိ ဌာနေတိုင်းရင်းသား မြေများကို သိမ်းယူခဲ့ခြင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တိုင်းရင်းသား နယ်မြေများကို ဗြိတိသျှ ကိုလိုနီနယ်ချဲ့များက ခွဲခြားအုပ်ချုပ်ခဲ့ခြင်းတို့သည် များစွာ ဆင်တူနေသည်။

"ကျွန်တော့်အတွက်တော့ Pow Wow ပွဲတော်ဟာ မိမိတို့ရဲ့ မြေနဲ့ အမှတ်အသားကို ပြန်လည်ရယူဖို့ တိုက်ပွဲဝင်တာဟာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြသနေတာပါ။ ဒီက Tongva မြေနဲ့ ကျွန်တော် လာရာအရပ်က တောင်တန်းတွေကြားမှာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ ဒီပုံပြင် နှစ်ခုစလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်သူလဲဆိုတာကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်နေကြတာပါ" ဟု ခင်မြင့်က ပြောကြားခဲ့သည်။

အောင်မြင်သူများသုံးသော အင်္ဂလိပ်စာ

Lingo English for Success 3

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားလိုသူတိုင်း၌ ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် **Body Language** ကို ဦးစားပေး ဖော်ပြလိုပါသည်။ ပထမဆုံး ဂရုစိုက်ပြီး ပြုပြင်ရမည့်ကိစ္စမှာ Eye-contact ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာယဉ်ကျေးမှုအရ **Eye–contact** မှာ အရေးမကြီးလှပါ။ မျက်လုံးချင်း မဆိုင်မိစေရန် မျက်လွှာချ၍ နေထိုင်ခြင်းကိုပင် ဣန္ဒြေရသည်ဟု ဆိုတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် အမေရိကား တွင် **Eye–contact** မလုပ်သူ၊ မလုပ်လိုသူကို တစ်မျိုးတစ်မည် ထင်တတ်ပါသည်။ လိမ်ညာတတ်သူ၊ **Confidence** မရှိသူဟု ထင်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမေရိကန်များနှင့် စကားပြောရသည့်အခါ၊ ဆက်ဆံရသည့်အခါ **Eye–contact** လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် **Job interview** များ၌ **Eye–contact** သည် အထူး အရေးပါပါသည်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း (Handshake)

ဒုတိယ သတိထားရန်ကတော့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရသည့်အခါ အချက် ၃ ချက် ရှိပါသည်။

တစ်ဖက်လူ၏ လက်ကို ဆွဲပြီး နှုတ်ဆက်ရသည့်အခါ **Firmly** လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆ၊ ခပ်ပျော့ပျော့ **Grip** လုပ်မိလျှင် မိမိကို လူပျော့လူညံ့ဟု ထင်သွားနိုင်ပါသည်။ အရမ်း တင်းတင်းကြီး **Grip** လုပ်မိလျှင်လည်း မိမိကို လူကြမ်းလူရမ်းဟု ယူဆသွားနိုင်ပါသည်။ အနေတော်လေး **Handshake** လုပ်မိရန် သတိထားပါ။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေစဉ် တစ်ဖက်သားနှင့် Eye-contact ရှိနေစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖက်သား၏ လက်ကို အကြာကြီးသော်လည်းကောင်း၊ ခေတ္တလေးသာသော်လည်းကောင်း Grip မလုပ်မိပါစေနှင့်။

နောက်ဆုံးကတော့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေစဉ် ပြောရမည့် စကားပါ။ အများအားဖြင့် **"Glad to see you," "Delighted to see you"** စသဖြင့် ပြောတတ်ကြပါသည်။ အချို့က ထိုသို့မပြောခင် **"How are you?" "How are you doing?"** စသဖြင့် ပြောတတ်ကြပါသည်။ ထိုအခါ **"I am fine, thanks and you?"** ဟူ၍ တုံ့ပြန် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖက်က မိမိ၏ **English skill** ကို စမ်းသပ်လိုပါက **"How do you do?"** ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ **"How do you do?"** ဟု ပြန်ဖြေနိုင်ရန် လိုပါသည်။

ကိုယ်ဟန်အမူအရာ (Posture)

Body Language ဆိုသည်မှာ တကယ်တော့ မိမိ၏ အလေ့အကျင့်လေးများ၊ မိမိ၏ **Character** ကိုပင် မသိမသာ ဖော်ပြနေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်နေစဉ်၌သော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်နေစဉ်၌သော်လည်းကောင်း မိမိ၏ **Posture** ကို အထူးသတိထားဖို့ လိုပါသည်။ ရပ်နေသည့်အခါ၊ ထိုင်နေသည့်အခါ **Slouching** မလုပ်မိစေရန် သတိထားရပါမည်။

Slouching ကို ယခုလို အဓိပ္ပါယ် ဖော်ပြထားပါသည်။

Noun – The action or fact of standing, moving, or sitting in a lazy, drooping way: "Your grandma was right – slouching is bad for your back."

အထူးသဖြင့် ထိုင်နေသည့်အခါ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် Posture ၅ မျိုး ရှိပါသည်။

Slouching or hunching forward This posture involves rounding the upper back, thrusting the neck forward, and slumping the shoulders. It puts excessive strain on the neck, shoulders, and lower back.

Crossing your legs Sitting with your legs crossed at the knees can lead to poor posture, uneven weight distribution, and potential nerve compression.

Sitting with rounded shoulders Rounded shoulders occur when the shoulders slouch forward, causing the upper back to round. This posture can contribute to neck, shoulder, and upper back pain.

Sitting with crossed ankles Sitting with crossed ankles can lead to imbalanced hip alignment and increase strain on the lower back.

Leaning forward with a rounded back Leaning forward with a rounded back can strain your spine and lead to back pain.

အဓိကအားဖြင့်တော့ ထိုင်နေသည့်အခါ ပျင်းတွဲတွဲ အမူအယာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ မတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားပါ။ မျက်နှာကိုလည်း ချိုချိုသာသာ ရှိနေပါစေ။ အထူးသဖြင့် ပြုံးပြုံးလေး နေတတ်ရင် အကောင်းဆုံးပေါ့။ သီချင်းတစ်ပုဒ်တောင် ရှိသေးတယ် မဟုတ်လား -

City girls find out early
How to open doors with just a smile

ဟုတ်ပါတယ်။ အပြုံးလေး တစ်ပွင့်နဲ့ ပိတ်ဆို့ထားတဲ့ တံခါးပေါက်တွေအားလုံး ပွင့်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ဇနီး ငယ်ငယ်က Guardian Magazine မှာ ရေးသားဖူးတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိပါသေးတယ် —

Smile

A tiny seed
But from it
A tree can grow

A small act
But from it
Love and understanding grow

အာဏာရှိသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာ (Power Poses)

မတ်တပ်ရပ်နေသည့်အခါ အောင်မြင်လိုသူတိုင်းအတွက် အရေးပါသည့် Power pose သုံးမျိုး ရှိပါသည်။ ဥပမာ -

ခါးထောက်ပြီး ရပ်နေသည့် "ဘာဖထိ" **Pose –** Stand up straight with legs slightly open, push your chest out and place your hands on your hips.

လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် မြှောက်ထားသည့် အောင်နိုင်သူ **Pose –** (Standing with your hands raised and out is called a victory pose.)

Tabletop power pose – ဤပုံစံသည် စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးအတွက် အထူးအသုံးဝင်ပါသည်။ မိမိထက် အရပ်ရှည်သူများကို အပေါ်စီးက ဆက်ဆံရသည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖက်သားက ထိုင်နေစဉ် မိမိက **– Stand and slightly lean forward with the fingers of each hand planted a little over shoulder width apart on the desk or table in front of you.**

စာဖတ်သူအားလုံး Body Language ကို အသုံးပြုပြီး တိုးတက်အောင်မြင်မှုများစွာ ရရှိကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း နားပါဦးမည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

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

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

Fremont Area
Myanmar Community & Cultural Center
ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento
သာသနာ့ဝုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
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

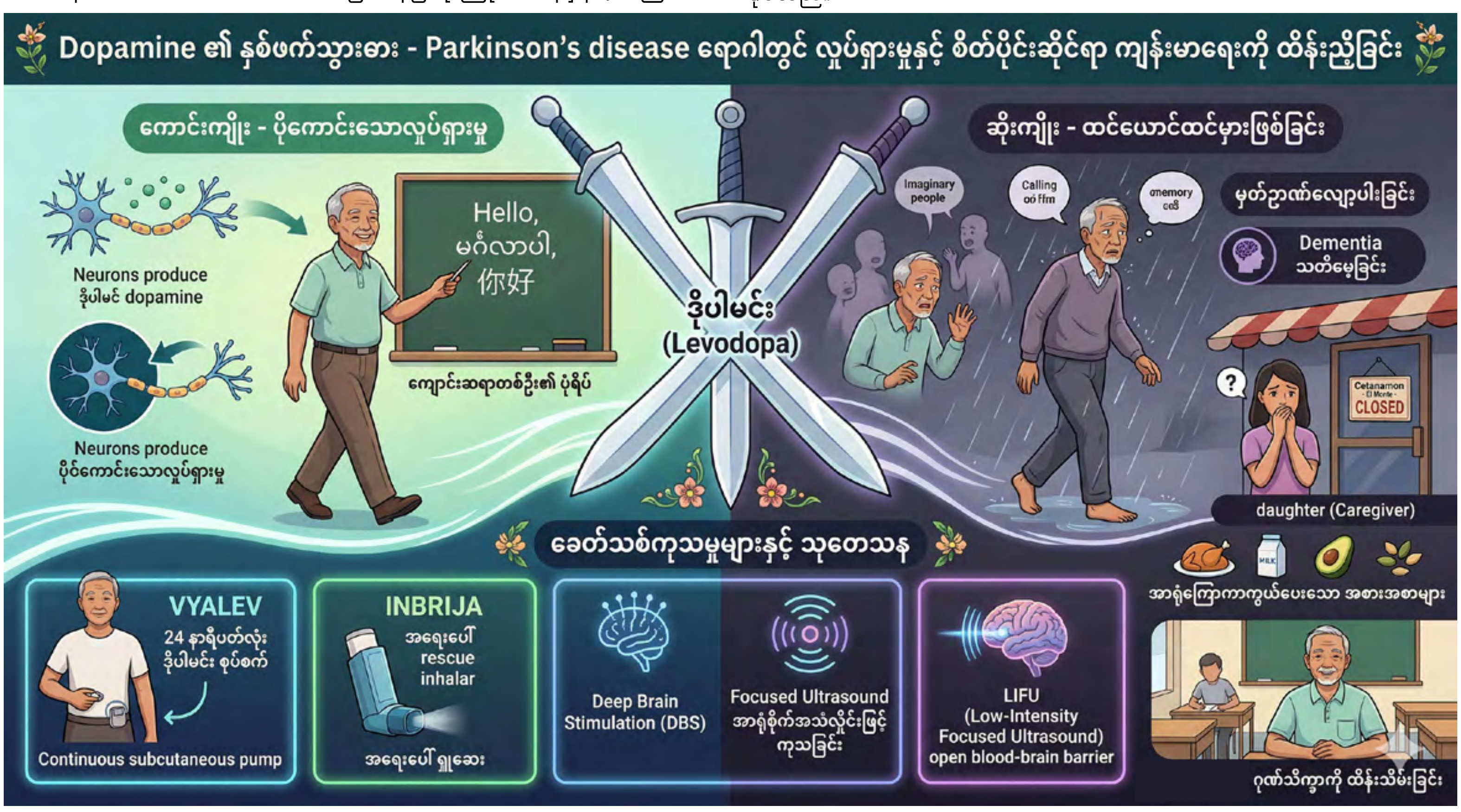
Dopamine ၏ နှစ်ဖက်သွားဓား

Parkinson's disease လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းညှိခြင်း

Healthcare

By SweSwe Aye

Rancho Cucamonga, CA — ဆယ်စုနှစ် လေးခုတိုင်တိုင် US မှာ အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိသော ဦးကင်ဝေါင် ကို ထက်မြက်သော ဉာဏ်ရည်နှင့် မလျော့သော ဇွဲလုံ့လရှိသူအဖြစ် လူသိများခဲ့သည်။ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ နှင့် မန်ဒရင်း (တရုတ်) သုံးဘာသာစလုံးကို ကျွမ်းကျင်သည့် ကျောင်းဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သူသည် လူမှုအသိုက်အဝန်း၏ ပညာရေးမဏ္ဍိုင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ဦးကြည်ဝေါင်သည် မိမိ၏လက်များ တုန်ယင်လာသည်ကို သတိပြုမိခဲ့သည်။ ဆရာဝန်က ရောဂါအမည်မတပ်ရသေးမီမှာပင် သူသည် မိမိကိုယ်ကို ပါကင်ဆန် (Parkinson's Disease) ဖြစ်နေပြီဟု ကြိုတင်ခန့်မှန်းခဲ့သည်။



ယခုအခါ အသက် ၈၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော ဦးကင်ဝေါင်၏ နှစ် ၂၀ နီးပါး ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရမှု ခရီးလမ်းသည် ခေတ်သစ်အာရုံကြောပညာ၏ "Levodopa Paradox" (လီဗိုဒိုပါ၏ ရှေ့နောက်မညီသော အခြေအနေ) ကို မီးမောင်းထိုးပြနေသည်။ ဆေးပညာလောကသည် ဒိုပါမင်း အစားထိုးကုသမှုမှတစ်ဆင့် လူနာ၏ လှုပ်ရှားသွားလာမှုကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော်လည်း၊ ရေရှည်တွင် ထိုကုသမှု၏ တန်ဖိုးမှာ လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှန်တရားကို ပျက်ပြားစေသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်သည့်အခြေအနေများလဲ ရှိနေတတ်သည်။

ရေရှည်ခံစားရမှု၏ ဒဏ်ချက်များ

ပါကင်ဆန်ရောဂါသည် ဦးနှောက်အတွင်း ဒိုပါမင်း ထုတ်လုပ်ပေးသော Neurons များ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမဆယ်စုနှစ်တွင် ဦးကင်ဝေါင်၏ အခြေအနေမှာ Levodopa ဆေးပမာဏ အနည်းငယ်နှင့် နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ရောဂါသက်တမ်း ရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းမှုသာမက၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း (Hallucinations) နှင့် မှတ်ဉာဏ်လျော့ပါးကာ သတိမေ့ခြင်း (Dementia) တို့ပါ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်လာခဲ့သည်။

"အဖေ့ရဲ့အခြေအနေက ပိုဆိုးလာတော့ ဆရာဝန်က ဆေးပမာဏကို တိုးပေးခဲ့တယ်။ မတိုးရင်လဲ အဖေ့အခြေအနေက ပိုပိုဆိုးလာတာလေ" ဟု သမီးဖြစ်သူ မစန်းစန်းတင့်က ရှင်းပြသည်။ "ဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေထဲမှာ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တာက အဆိုးဆုံးပဲ။ ဒါက သူတင်မကဘူး၊ ကျွန်မတို့ မိသားစုတစ်စုလုံးကိုပါ အကြီးအကျယ် သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့ပါတယ်။"

ထိုထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှုများမှာ အလွန်ပြင်းထန်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ဦးကြည်ဝေါင်သည် လမ်းပေါ်မှ လူများက သူ့ကို လှမ်းခေါ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ကာ မိုးရွာထဲ၌ ဖိနပ်မပါဘဲ အပြင်သို့ ထွက်သွားခဲ့ဖူးသည်။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင်လည်း အဝေးရှိ တက္ကသိုလ်တွင် ရောက်နေသော မြေးက အိမ်ရှေ့တွင် လာခေါ်နေသည်ဟု ထင်ကာ အိမ်ပြင်သို့ ထွက်သွားခဲ့ရာ အိမ်ပြင်၌ ချမ်းအေးစွာဖြင့် နာရီပေါင်းများစွာ ပိတ်မိနေခဲ့ဖူးသည်။

ဤဖြစ်ရပ်များကြောင့် မစန်းစန်းတင့်သည် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ခက်ခဲစွာ ချမှတ်ခဲ့ရသည်။ သူမသည် El Monte ရှိ အောင်မြင်နေသော Cetanamon စားသောက်ဆိုင်ကို ပိတ်လိုက်ပြီး ဖခင်အတွက် အချိန်ပြည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ (Caregiver) အဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ "တခြားလူငှားပြီး ကြည့်ခိုင်းရင် တစ်ပတ်ထက် ပိုမခံကြဘူး" ဟု သူမက ဆိုသည်။ "အဖေ အိမ်ပြင်ထွက်သွားပြီး ကားလမ်းပေါ်ရောက်ကာ ကားတိုက်ခံရမှာကို အကြောက်ဆုံးပါပဲ။"

ပညာရှင်များ၏ အမြင် - ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလား၊ ရောဂါကြောင့်လား

သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ ဦးကြည်ဝေါင်၏ မိသားစု ကြုံတွေ့ရသောအခြေအနေမှာ ပါကင်ဆန် ရောဂါရင့်လာသူများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော အခက်အခဲတစ်ခုဖြစ်သည်။

San Diego ရှိ Kaiser Permanente မှ သက်ကြီးရွယ်အိုအထူးကုဆရာဝန် Dr. Aung Naing Min က "ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တာက သောက်နေတဲ့ဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလား၊ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါကိုယ်တိုင်က ဦးနှောက်ရဲ့ သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်လာတာလားဆိုတာ ခွဲခြားဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် neurologist နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ လိုပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။ levodopa ဆေးသည် တုန်ယင်ခြင်းကို သက်သာစေသော်လည်း၊ ဓာတုဓာတ်ပြုမှု များလွန်းပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း သူက ရှင်းပြသည်။

Kaiser Permanente Downey Medical Center မှ Dr. Mya Aye, M.D, Internal Medicine ကလည်း လူနာရှင်များကို အရေးကြီးသော သတိပေးချက်တစ်ခု ပေးထားသည်။ "ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဆေးတွေကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ရုတ်တရက် မရပ်ပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ပါကင်ဆန်ဟာ ရေရှည်ကုသရမယ့် ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးချက်ချင်းရပ်လိုက်ရင် နောက်ပိုင်းမှာ ကုသမှု ပြန်စဖို့ ခက်ခဲသွားနိုင်ပြီး လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေ ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။

ခေတ်သစ်ကုသမှုများ - အမြဲမပြတ်ဆေးသွင်းစနစ်နှင့် အရေးပေါ်ကုထုံး

ဆေးတောင့်များ သောက်ရခြင်း၏ အဓိက အခက်အခဲမှာ ဆေးရှိန်တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေခြင်း (On-off fluctuation) ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ဖြေရှင်းရန် ၂၀၂၄ နှင့် ၂၀၂၅ ခုနှစ်များတွင် Dopamine ပေးခြင်းပုံစံသစ်များ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

၁။ ၂၄ နာရီပတ်လုံး ဒိုပါမင်း စုပ်စက် (Dopamine Pump – VYALEV) အကြီးမားဆုံး တိုးတက်မှုမှာ အရေပြားအောက်မှ ၂၄ နာရီပတ်လုံး ဆေးသွင်းပေးသည့်စနစ်ဖြစ်ပြီး FDA မှ VYALEV အမည်ဖြင့် အတည်ပြုထားသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များ အင်ဆူလင်စုပ်စက် သုံးသကဲ့သို့ပင် ဒိုပါမင်း ပမာဏကို ပုံမှန်ရှိနေအောင် ထိန်းထားပေးသဖြင့် ဆေးရှိန်တက်ချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သော ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှုများနှင့် ဆေးရှိန်ကျချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သော ကိုယ်လက်တောင့်တင်းမှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

၂။ အရေးပေါ် ရှူဆေး (Rescue Inhaler – Inbrija) လူနာများ ရုတ်တရက် လှုပ်ရှား၍မရဘဲ တောင့်တင်းသွားသည့် (OFF episodes) အခြေအနေများအတွက် Inbrija ရှူဆေးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သောက်ဆေးကဲ့သို့ အစာခြေစနစ်ကို ဖြတ်စရာမလိုဘဲ အဆုတ်မှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ ၁၀ မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ်အတွင်း တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသဖြင့် လျင်မြန်စွာ သက်သာစေသည်။ ၎င်းကို UCLA Health နှင့် Cedars-Sinai ကဲ့သို့သော အထူးကုဌာနကြီးများတွင် ရရှိနိုင်သည်။

သုတေသနအခြေပြု ရှေ့ဆောင်ကုထုံးများ။

၁။ ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်းမှာ အဓိကဖြစ်သော်လည်း၊ မကြာသေးမီက The Lancet သုတေသန (၂၀၂၄) အရ ဘက်စုံကုသမှုစနစ် (Multidisciplinary approach) ကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ရောဂါရင့်လာပြီး ဆေးမတိုးတော့သည့် အခြေအနေများတွင် လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ဖြစ်စေရန်နှင့် လူနေမှုဘဝတိုးတက်စေရန် Deep Brain Stimulation (DBS) သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်အသံလှိုင်းဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း (Focused ultrasound) ကဲ့သို့သော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ အာရုံကြောကာကွယ်ပေးသော အစားအစာများ။

Cognitive health ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် မြေထဲပင်လယ်ဒေသထွက် အစားအစာများနှင့် Tyrosine ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (ကြက်သား၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ထောပတ်သီးနှင့် ဖရုံစေ့) စားသုံးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

၃။ ယခုအခါ အာရုံစိုက်လာသော နည်းပညာတစ်ခုမှာ Low-Intensity Focused Ultrasound (LIFU) ဖြစ်သည်။ ဤနည်းပညာသည် ခွဲစိတ်စရာမလိုဘဲ ဦးနှောက်၏ သွေးကြောအတားအဆီး (Blood-brain barrier) ကို ဘေးကင်းစွာ ဖွင့်ပေးပြီး ဆေးဝါးများ ဦးနှောက်အတွင်း တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်သဖြင့် နောင်အနာဂတ်တွင် လူနာများ၏ သိမှုစွမ်းရည်နှင့် လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်ဝိသေသကို ပြန်လည်ရယူခြင်း။

ဦးကင်ဝေါင်၏ မိသားစုအတွက်မူ Neurologist က ဆေးပမာဏကို ပြန်လည်ချိန်ညှိခြင်းနှင့် Nuplazid ကဲ့သို့သော ဆေးများပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှုများ သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားခဲ့သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခက်ခဲမှုများ ရှိနေသေးသော်လည်း ကျောင်းဆရာတစ်ဦး၏ ပုံရိပ်မှာ သူ့အိမ်တွင် ပြန်လည်ရှင်သန်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သက်ကြီးဦးရေ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ဦးကင်ဝေါင်၏ဖြစ်ရပ်သည် ဆေးပညာလောကအတွက် သတိပေးချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ် သက်ကြီးရောဂါပညာ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းကြောင့် လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အဆုံးရှုံးမခံရစေရန် ဖြစ်သည်။

သုတေသနစာတမ်းများ:- Foltynie, T., et al. (2024). "Medical, surgical, and physical treatments for Parkinson's disease." The Lancet, Vol 403, Page 305–324

Hayes, M. T. (2019). "Parkinson's Disease and Parkinsonism." The American Journal of Medicine.

Zhong, Y. X., et al. (2023). "The Evolution of New Treatments for Non-Motor Symptoms." Department of Neurology, Sun Yat-sen University.

This article was written with the support of a journalism fellowship from The Gerontological Society of America, The Journalists Network on Generations and The Silver Century Foundation

From P1 ဌာနေအင်ဒီးယန်း

လိုအပ်သောနေရာများတွင် ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် မြို့တိုင်းတွင် ထားခဲ့သော ဆောင်းဦးလှိုင်သည် ၂၀၂၆ခုနှစ် The Return USA tour ခရီးစဉ်ကို သူ၏ကိုယ်ပိုင်ငွေအတွက် ဖျော်ဖြေမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖျော်ဖြေရေးခရီးစဉ်များ မစခင်ကပဲ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပရိသတ်ကို တရားဝင်အသိပေးခဲ့သည်။ တေးဂီတလောကတွင် နှစ်ပေါင်း၃၀ကျော် ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်သီချင်းများကို ဖန်တီးသီဆိုခဲ့သော ဆောင်းဦးလှိုင် ၏ တေး ဂီ တ ဖျော် ဖြေ ပွဲ ကို လူ၃၀၀ဆံ့သော Performing Arts Center of Baldwin Park ရုံပြည့် အားပေးခဲ့သည်။

ပွဲအချိန်၃နာရီတောက်လျှောက် စင်ပေါ်တွင် ဂစ်တာတီးကာ မတ်တပ်ရပ်ပြီး တေးသံရှင်ဆောင်ဦးလှိုင်သည် အပိုဆု၊ အဖြူရောင်သီချင်း၊ အနာဂတ်မဲ့၊ အချစ်ကိုဦးစားပေးခဲ့သူ၊ ချစ်တာခုထဲသိတယ်၊ မိုးခါးရေ၊ အချစ်ကအမှား၊ ညရဲ့လမင်း၊ တရက်တော့ငိုပါ၊ ထာဝရ၊ မိုးည၊ ထာဝရအရှုံးအပါအဝင် သီချင်းအပုဒ်၃၀ခန့်ကို သီဆိုခဲ့ပြီး ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ပုံရိပ်များကို ဆလိုက်ထိုးကာ အရိပ်စစ်၊ မျှော်လင့်ချက်တစုံတရာ၊ မျှော်လင့်ချက်တစုံတရာ သီချင်း၃ပုဒ်ကို အမှတ်တရသီဆိုခဲ့သည်။ သီချင်းတပုဒ်နှင့် တပုဒ်ကြားတွင် ပရိသတ်အား သူပေးချင်သော messages များကို ဟာသများနှောကာ ပြောသွားသည်။ သီချင်းဟောင်းများ ပြန်ဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး တေးရေးဆရာစိုင်းခမ်းလိတ်ထံ တရားဝင်ခွင့်တောင်းကာ music royalties အတွက်ပါ စီစဉ်ခဲ့ကြောင်း ပရိသတ်များကို ပြောပြခဲ့သည်။ ပရိသတ်များ စင်ပေါ်တက်ပြီး စာအိတ်ထဲငွေထည့်ကာ ဆုချခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး US သို့ ကထမတခါလာ ဖျော်ဖြေစဉ်က တေးသံရှင်ဟဲလေးသည် စာအိတ်အများဆုံးရခဲ့ရာ ပွဲပြီးဟိုတယ်ပြန်ဖွင့်ကြည့်သောအခါ $1 တန်များ အများကြီးတွေ့ရကြောင်းကိုဟာသနှောပြောခဲ့သည်။ မြန်မာတေးသံရှင်များ၏ စင်မြင့်ဖျော်ဖြေပွဲများတွင် အဆိုတော်သီဆိုနေစဉ် လူများစင်ပေါ်တက်ဆုချခွင့် မပြုဘဲ လုံခြုံရေးနှင့် စည်းကမ်းထားသည့် တခုတည်းသော တေးဂီတအဖွဲ့မှာ ၂၀၁၀-၂၀၁၁ ဝန်းကျင်က Los Angeles တွင် လာရောက်ဖျော်ဖြေသော Iron Cross အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ဆောင်းဦးလှိုင်က သူ အမေရိကားကို ၂၀၁၉တွင် မိသားစုဗီဇာဖြင့် ရောက်ရှိခဲ့သူဖြစ်ကြောင်းကိုလဲ ပရိသတ်အား အသိပေးခဲ့သည်။

သူ၏ကိုယ်ပိုင်ငွေအတွက် ဖျော်ဖြေမည်ဟု ကြေငြာခဲ့သော်လဲ ပွဲမစခင် အစားအသောက်ရောင်းချသောငွေများနှင့် ပရိသတ်က မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးသော ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရုပ်ထုငယ်ကို လေလံဆွဲရာမှ ရရှိသော $5000 နှင့် ဂစ်တာလေလံအတွက် ရရှိငွေ $2500 ကို မြန်မာပြည်လူသားချင်းစာနာကူညီရေးအတွက် လှူဒါန်းမည်ဖြစ်သည်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရုပ်ထုငယ်ကို ကိုကျော်ကျော်နှင့် ဒေါက်တာကျော်မိုးက ဈေးတူလေလံဆွဲရာ မဲနှိုက်ပြီး ကိုကျော်ကျော်က လေလံအောင်ခဲ့သည်။ ဒေါက်တာကျော်မိုးက ဂစ်တာကို လေလံအောင်ခဲ့သည်။ ပရိသတ်များကို ကျေးဇူးတင်စကားဆိုပြီး ညနေ ၅နာရီ၁၅မိနစ်တွင် တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ အပိတ်သီချင်း ထာဝရအရှုံးကို သီဆိုခဲ့သည်။ The Return USA tour ၏ ပထမပွဲမှာ မတ်၆၊ ၂၀၂၆က Arlington, MA ၌ဖြစ်ပြီး မတ်၂၂တွင် Spokane, Wahsington ၌ တတိယပွဲကို ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။

ဖြည့်စွက်အားဆေးများ (Supplements)

Feature

လုံမလေးမွန်မွန်

အခုပဲ အိမ်မှာရှိတဲ့ ဆေးသေတ္တာ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဘူးလေးတွေကို တစ်ချက်လောက် ကြည့်လိုက်ပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေအပြင် အနည်းဆုံးတော့ ဗီတာမင်နဲ့ တခြားဖြည့်စွက်အားဆေးတစ်ချို့ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန် ၆ဝ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးဟာ ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း ဖြည့်စွက်အားဆေး အနည်းဆုံး တစ်မျိုး သို့မဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး သောက်သုံးခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာန (Centers of Disease Control and Prevention) ရဲ့ အဆိုအရ အသက် ၆ဝ နဲ့အထက် လူကြီးပိုင်းတွေမှာတော့ ဒီအရေအတွက်ဟာ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီအသက်အရွယ်အုပ်စုထဲက လေးပုံတစ်ပုံခန့်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်းမှာတင် ဖြည့်စွက်အားဆေး လေးမျိုး သို့မဟုတ် လေးမျိုးထက်ပိုပြီး သုံးစွဲခဲ့ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဘယ်လိုဖြည့်စွက်အားဆေးတွေက ဘေးကင်းပြီး တကယ်အကျိုးရှိသလဲဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ လူကြိုက်အများဆုံး ဖြည့်စွက်အားဆေးတစ်ချို့ရဲ့ နောက်ကွယ်က ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားတွေနဲ့ တစ်ခြားဆေးတွေမှာရှိတဲ့ ဘေးဥပါဒ်ဆိုးကျိုးတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ မှတ်သားထားသင့်တဲ့အချက်ကတော့ ဖြည့်စွက်အားဆေးအသစ်တစ်ခုခု စမ်းသောက်တော့မယ်ဆိုရင် ဘေးကင်းစိတ်ချရမှုရှိမရှိ သေချာစေဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

သောက်သုံးနိုင်သည့် ဖြည့်စွက်အားဆေးများ

ကယ်လ်ဆီယမ် (Calcium)

ဒီသတ္တုဓာတ်ဟာ အရိုးတွေကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေဖို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို ပုံမှန်စားသုံးလေ့ရှိသူတစ်ဦး မဟုတ်ဘူးဆိုရင် (ဒါမှမဟုတ်) ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ (ဥပမာ ဟင်းနုနွယ်လိုမျိုး) ကို လုံလုံလောက်လောက် မစားဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏကို ရရှိနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏ ၁,ဝဝဝ မီလီဂရမ် ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အသက် ၅၁ နှစ်နဲ့အထက် အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အသက် ၇၁ နှစ်နဲ့အထက် အမျိုးသားတွေမှာတော့ ၁,၂ဝဝ မီလီဂရမ်အထိ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Nutrients ဂျာနယ်ရဲ့ ၂ဝ၂၄ ခုနှစ် လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၁ဝ ယောက်မှာ ၄ ယောက်ခန့်ဟာ ဒီပမာဏ ပြည့်မီအောင် မရရှိကြဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ (အဆီပြည့်ဒိန်ချဉ် (whole-milk yogurt) တစ်ခွက်မှာ ကယ်လ်ဆီယမ် ၃ဝဝ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။)

နေ့စဉ်စားသောက်မှုကနေ လုံလောက်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် မရရှိဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လိုအပ်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကို အရိုးကနေ ဆွဲယူပါတယ်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းရဲ့ လူသိအများဆုံး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတစ်ခုကတော့ အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ အရိုးကျိုးခြင်းနဲ့ အရိုးအက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုမိုမြင့်တက်စေပါတယ်။

အရိုးပွရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူဆိုရင် (အသက် ၅ဝ နဲ့အထက် အမျိုးသမီး ထက်ဝက်ခန့်မှာ ဒီရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်)၊ သို့မဟုတ် အရိုးပွရောဂါ ခံစားနေရသူ ဖြစ်နေရင်၊ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်စားသောက်မှုကနေ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကို လုံလုံလောက်လောက် မရရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်ဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

သောက်သုံးမယ့် ပမာဏကိုတော့ ဂရုပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် လွန်ကဲခြင်းဟာ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေနဲ့ (အချို့သော သုတေသနတွေအရ) ရုပ်တရက်နှလုံးအမောဖောက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်နိုင်ခြေများစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်လျော်တဲ့ ဆေးပမာဏနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

အသက် ၅၁ နှစ်အောက်ဆိုရင် တစ်နေ့ကို ကယ်လ်ဆီယမ် ၂,၅ဝဝ မီလီဂရမ်ထက် မပိုသင့်ပါဘူး။ ဒီထက် အသက်ပိုကြီးတဲ့သူတွေကတော့ ၂,ဝဝဝ မီလီဂရမ်အထိပဲ ကန့်သတ်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ Calcium carbonate ကတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတိုင်းဝယ်ယူနိုင်တဲ့ ဆေးအမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဆေးက ဝမ်းချုပ်စေတယ်ဆိုရင်တော့ Calcium citrate အမျိုးအစားကို ပြောင်းလဲစမ်းသောက်ကြည့်ပါ။

သံဓာတ် (Iron)

သွေးနီဥဆဲလ်တွေရဲ့ အဓိကပရိုတင်းဖြစ်တဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင် (hemoglobin) ကို ထုတ်လုပ်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သံဓာတ်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၂ဝ၂၄ ခုနှစ်က JAMA Network Open မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်ဟာ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို ချို့တဲ့တဲ့အခါ အောက်ဆီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးဖို့ ကျန်းမာတဲ့ သွေးနီဥတွေ အလုံအလောက်မရှိတော့ဘဲ သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါ (iron-deficiency anemia) ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်အလုံအလောက် မရရှိမှုကြောင့် မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အခြားလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ခေါင်းမကြည်ခြင်းနဲ့ ခေါင်းမူးခြင်းတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သံဓာတ်ကို အာဟာရဖြည့်အနှံ့အမျိုးမျိုး (fortified cereals)၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်/ဘဲသား၊ ပင်လယ်စာနဲ့ အသားအမျိုးမျိုး စသဖြင့် အပင်ထွက်အစားအစာတွေရော တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာတွေမှာပါ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပင်ကရတဲ့ သံဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ထိရောက်စွာ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းမရှိတာကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသူ (vegetarian) တွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်း လုံးဝမစားသူ (vegan) တွေမှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့နိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။ အသက် ၅ဝ အထိ အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်နေ့ကို သံဓာတ် ၁၈ မီလီဂရမ် လိုအပ်ပြီး အသက် ၅၁ နှစ်နဲ့အထက် အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသားတွေမှာတော့ ၈ မီလီဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ အသားလုံးဝမစားသူတွေကတော့ ဒီပမာဏရဲ့ နှစ်ဆနီးပါးအထိ လိုအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာအိမ်အနာ (ulcers) လိုမျိုး ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ သံဓာတ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတယ်လို့ သံသယရှိတယ်ဆိုရင် သွေးစစ်ပြီး သံဓာတ်ပမာဏကို စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးစစ်ချက်အရ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်က သံဓာတ်ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်ဖို့ အကြံပြုပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ တစ်နေ့ကို သံဓာတ် ၄၅ မီလီဂရမ်ထက် ပိုမသောက်သင့်ပါဘူး။ သံဓာတ်လွန်ကဲခြင်းဟာ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကာလကြာရှည်လာရင်တော့ (အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေမှာ ဖြစ်ခဲတယ်ဆိုပေမယ့်) ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ် (Magnesium)

မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟာ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေခြင်း ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေခြင်း၊ အားအင်ပြည့်ဝစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိတယ်လို့ လူသိများပါတယ်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာ ရှိပါတယ်။ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများ၊ အာရုံကြောလုပ်ဆောင်ချက်များ၊ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ထိန်းချုပ်မှုတို့မှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်က ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ တစ်နေ့ကို မဂ္ဂနီဆီယမ် ၃၂ဝ မီလီဂရမ် လိုအပ်ပြီး အမျိုးသားတွေမှာတော့ ၄၂ဝ မီလီဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရစစ်တမ်းရဲ့ ၂ဝ၁၃ ခုနှစ်ကနေ ၂ဝ၁၆ ခုနှစ်အထိ အချက်အလက်တွေအရ အမေရိကန်ထက်ဝက်ခန့်ဟာ ဒီပမာဏပြည့်မီအောင် မရရှိကြဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို ရရှိနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မပြုပြင်ထားသော ကောက်ပဲသီးနှံများ (whole grains)၊ အစေ့အဆန်များ၊ အသီးအနှံများနဲ့ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်စားသောက်မှုကနေ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် အလုံအလောက်မရဘူးဆိုရင်တော့ ပမာဏနည်းတဲ့ ၂ဝဝ မီလီဂရမ် ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ၃၅ဝ မီလီဂရမ်ထက်တော့ ပိုမသောက်သင့်ပါဘူး။ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းကဲ့သို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ကျောက်ကပ်ရောဂါအခံမရှိဘူးဆိုရင် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေက ဆိုးကျိုးမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အချို့သောပိုးသတ်ဆေးများ၊ အရိုးပွရောဂါအတွက် သောက်ရတဲ့ဆေးများ (biphosphanates) နဲ့ ဆီးဆေး (diuretics) စတဲ့ ဆေးဝါးအချို့တဲ့ ဓာတ်ပြုမှုတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ထိရောက်ပုံချင်းလည်း ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် magnesium citrate ဟာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပြီး magnesium glycinate တော့ အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ စိတ်အပန်းပြေခြင်းတို့အတွက် ပိုပြီးကောင်းမွန်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဒီ (Vitamin D)

ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်ဖို့အတွက် ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဒီဟာ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ကောင်းမွန်စေခြင်းနဲ့ ကြွက်သားနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အထောက်အကူပြုခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဒီ ကို အာဟာရဖြည့်နို့ (fortified milk) နဲ့ အဆီများတဲ့ ငါးမျိုးတွေလိုမျိုး အစားအစာအချို့မှာ တွေ့ရှိနိုင်သလို လူတွေအနေနဲ့ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခြင်းကနေလည်း အနည်းဆုံး ပမာဏတစ်ခုအထိ ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂ဝ၂၃ ခုနှစ် Frontiers in Nutrition လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ အသက် ၅ဝ နဲ့ ၇၉ နှစ်ကြား အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ ၂ဝ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးဟာ ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့နေကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့ခြင်းဟာ အရိုးပွရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်ရုံနဲ့တော့ ဒီပြဿနာအားလုံးကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ လက်ရှိမှာတော့ Endocrine Society ရဲ့ အဆိုအရ အသက် ၇၅ နှစ်နဲ့အထက်ရှိသူတွေနဲ့ ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့် (prediabetes) ရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများဟာ ဗီတာမင်ဒီဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်သုံးသင့်တယ် (သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်စွက်စာတွေ စားသုံးသင့်တယ်) လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူတွေ သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှု နည်းပါးသူတွေအနေနဲ့လည်း သွေးစစ်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ဖို့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးဖို့တော့ မလိုအပ်ပါဘူး။

တစ်နေ့တာ သောက်သုံးနိုင်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီပမာဏကတော့ အသက် ၇ဝ အထိဆို 600 IU ဖြစ်ပြီး အသက် ၇၁ နှစ်အထက်ဆို 800 IU သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ရက်ကို 4000 IU ထက် ကျော်လွန်သောက်သုံးခြင်းဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မာတီဗီတာမင် (Multivitamins)

ဘယ်သူမှတော့ အချိန်ပြည့် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စားသောက်မှုပုံစံကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ multivitamin ဆေးတွေ သောက်သုံးတာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ္ပံနည်းကျအဖြေကတော့ အဲဒီလောက်အထိ တိကျရေရာမှုမရှိပါဘူး။ လူပေါင်းထောင်ချီပါဝင်တဲ့ အကြီးစားလေ့လာမှုအတော်များများမှာ multivitamins ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်သုံးခြင်းကနေ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေကို မတွေ့ရှိခဲ့ကြပါဘူး။

ဒါပေမယ့် လတ်တလောထွက်ပေါ်လာတဲ့ သုတေသနအသစ်တွေအရ လူအတော်များများ (အထူးသဖြင့် အသက် ၆ဝ ကျော်သူတွေ သို့မဟုတ် ဂလူတန် ဓါတ်မတည့် အူလမ်းကြောင်း ရောဂါ (celiac disease) ရှိသူတွေ) အတွက် multivitamin သောက်သုံးခြင်းဟာ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ Harvard Medical School က ပါမောက္ခတစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ လူတွေဟာ ဗီတာမင် B12 လို အရေးကြီးတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာတတ်သလို အစားအသောက်ပျက်တာမျိုးလည်း ရှိလာတတ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ နေ့စဉ် multivitamin ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်သုံးခြင်းဟာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်စေပြီး ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းမှုကို နှေးကွေးစေတာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ပရိုဘိုင်အိုတစ် (Probiotics)

သုတေသနအချို့ရဲ့အဆိုအရ ကျန်းမာတဲ့ အူလမ်းကြောင်း အဏုဇီဝဂေဟစနစ် (healthy gut microbiome) ဟာ ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းမှုတွေကို လျော့ကျစေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် ပရိုဘိုင်အိုတစ် (သို့မဟုတ်) အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေကို ပိုမိုရရှိခြင်းဟာ အထောက်အကူဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပရိုဘိုင်အိုတစ် ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေကို ပုံမှန်သောက်သုံးဖို့ ထောက်ခံချက်ပေးထားတဲ့ အထောက်အထားတွေကတော့ အားနည်းနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုးသတ်ဆေးတွေ သောက်သုံးပြီးတဲ့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဏုဇီဝဂေဟစနစ်ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေဖို့အတွက် ဆရာဝန်တွေက သီးခြားပရိုဘိုင်အိုတစ် အမျိုးအစားတစ်ခုခုကို ညွှန်ကြားပေးတတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုး အနည်းငယ်တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုင်တွေမှာ အလွယ်တကူရောင်းချနေတဲ့ အားဆေးတွေကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဝယ်ယူသောက်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မမှန်ကန်တဲ့ ပရိုဘိုင်အိုတစ်အမျိုးအစားတွေကို သောက်သုံးမိခြင်းဟာ သင့်အူလမ်းကြောင်းထဲက အဏုဇီဝဂေဟစနစ်ရဲ့ မျှခြေကို ပျက်ယွင်းသွားစေနိုင်ပြီး လေပွတာနဲ့ အစာအိမ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်စီ (Vitamin C)

ဗီတာမင်စီဟာ သံဓာတ်စုပ်ယူမှု၊ ကော်လာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အအေးမိတုပ်ကွေးဖြစ်တတ်တဲ့ရာသီတွေမှာ ဗီတာမင်စီကို အများအပြားသောက်ဖို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်အားလုံးနီးပါး (၉၄ ရာခိုင်နှုန်းခန့်) ဟာ ဗီတာမင်စီချို့တဲ့မှု မရှိကြပါဘူး။ အကြောင်းရင်းကတော့ ဗီတာမင်စီ ကို ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ အချဉ်ဓာတ်ရှိတဲ့ အသီးအနှံတွေနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး စတဲ့ အစားအစာတွေကနေ ရရှိနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ပမာဏထက် ကျော်လွန်သွားရင်လည်း ထူးထူးခြားခြား ကောင်းကျိုးပိုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်အမင်း များသွားရင်တော့ ဗိုက်အောင့်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာနဲ့ ကြွက်တက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သုတေသနအချို့အရ ဗီတာမင်စီဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်သုံးခြင်းဟာ ပြင်းထန်အအေးမိဝေဒနာ ခံစားရချိန်ကို အနည်းငယ် တိုတောင်းသွားစေနိုင်တယ် (ဥပမာ သုံးရက်ဖျားမယ့်အစား နေ့ဝက်လောက်) လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အအေးမမိအောင် သို့မဟုတ် တခြားဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ကူးစက်မခံရအောင်လို့တော့ ကြိုတင်ကာကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူး

LA ၌ မူးယစ်ဆေးသုံးလွန် သေဆုံးမှုနှုန်း သမိုင်းဝင်ကျဆင်းခြင်းနှင့် လူမျိုးစုနှင့်ဝင်ငွေမညီမျှမှုများက ရှိနေဆဲ

Politic

By Myanmar Gazette

LOS ANGELES - Los Angeles County သည် ၎င်း၏ သမိုင်းတစ်လျှောက် အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်သော မူးယစ်ဆေးဝါး အကျပ်အတည်းကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် သိသာထင်ရှားသော အလှည့်အပြောင်းတစ်ခုကို ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကြောင့် သေဆုံးသူအရေအတွက်မှာ ယခင်နှစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားကြောင်း data အသစ်များအရ သိရသည်။ ဤသို့ကျဆင်းလာခြင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေး (harm reduction) ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် လူထုအခြေပြု ကြားဝင်ကူညီမှုများ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

LA County နှင့် American Community Media တို့က စီစဉ်ကျင်းပသော မတ်၁၂၊ ၂၀၂၆ ဆွေးနွေးပွဲ တွင် Dr. Brian Hurley, Medical Director for Substance Abuse Prevention and Control at the LA County Department of Public Health က ထိုတွေ့ရှိချက်များကို အဓိကထား တင်ပြခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးကြောင့် သေနှုန်းမှာ သမိုင်းဝင် ကျဆင်းမှု ဖြစ်သော်လည်း လူမျိုးစုနှင့် စီးပွားရေး အဆင့်အတန်းများအပေါ် မူတည်၍ တိုးတက်မှုနှုန်းမှာ ကွာဟချက်များ ရှိနေသေးကြောင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများက သတိပေးထားသည်။

Dataများနှင့် ကွဲပြားနေသော အလားအလာနှစ်ခု

စုစုပေါင်း သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ ကျဆင်းနေသော်လည်း (အထူးသဖြင့် fentanyl နှင့် methamphetamine ကြောင့် သေဆုံးမှုများ)၊ ထိုအကျပ်အတည်း၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမှာ ထိခိုက်လွယ်သော လူဦးရေအုပ်စုများဆီသို့ ဆက်လက် ရွေ့လျားနေဆဲ ဖြစ်သည်။

- ကွာဟချက်များ ဆက်ရှိနေဆဲဖြစ်ခြင်း: Los Angeles County ရှိ လူမည်း (Black) များသည် မူးယစ်ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်း အမြင့်ဆုံးကို ရင်ဆိုင်နေရဆဲ ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် Latino များသည် LA County လူဦးရေ၏ အချိုးအစား အများဆုံးဖြစ်သည့်အတွက် စုစုပေါင်း သေဆုံးသူအရေအတွက်တွင် အများဆုံး ဖြစ်နေသည်။
- အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ပြဿနာ: အသစ်ထုတ်ပြန်လိုက်သော 2026 Homelessness Mortality Report အရ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့များကြားတွင် သေဆုံးမှု လျော့နည်းလာသော်လည်း အသက် ၂၅ နှစ်မှ ၆၅ နှစ်ကြားရှိသူများသည် အန္တရာယ်အရှိဆုံး အဆင့်တွင် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။

Kelvin Driscoll, PhD, Director, Homeless Outreach Program Integrated Care System (HOPICS) က ..

"ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့တွေဟာ 'substance use' (မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု) ဒါမှမဟုတ် 'harm reduction' (ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေး) ဆိုတဲ့ ရှုံးသုံးအသုံးအနှုန်းတွေကို မသုံးပါဘူး။ အဲဒီအစား 'ခင်ဗျားတို့ ဘေးကင်းအောင် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လို ကူညီပေးရမလဲ' ဆိုပြီး မေးပါတယ်။ ဒါဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အခက်အခဲထက် သူတို့ရဲ့ လူသားဆန်မှုကို ဗဟိုပြုပြီး ဆက်ဆံတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အမိန့်ပေးစေခိုင်းတဲ့ ပုံစံမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဘေးကင်းတဲ့ နေရာတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ လူထုနဲ့ လက်တွဲ ဆောင်ရွက်ပါတယ်။"

Aurora Morales, Associate Director of Community Initiatives, Homeless Health Care Los Angeles က..

"ကျွန်မအတွက်တော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိပြီး အပြစ်မတင်ဘဲ စောင့်ရှောက်ပေးမယ့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု လိုအပ်ခဲ့တာပါ။ ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးနဲ့ ကုသရေးဟာ ဒွန်တွဲနေရပါမယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးဟာ စတင်ထိတွေ့ဆက်ဆံရမယ့် အချက်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ကနဦး ဆက်ဆံရေးမျိုး မရှိဘဲနဲ့ ကျွန်မ ပြောင်းလဲဖို့ အသင့်မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

မဟာဗျူဟာများ

County ၏ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုမှာ လူငယ်ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေး၊ ကုသရေး နှင့် ပြန်လည် ထူထောင်ရေး ဆိုသည့် မူဘောင်ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသည်။

Shoshana Scholar, Director of the Harm Reduction Division က ပိုမိုကျန်းမာသောလူ့အသိုင်းအဝိုင်းများ ဖြစ်လာစေရန် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း သည် လူထုရှိရာနေရာသို့ တိုက်ရိုက်သွားရောက် ကူညီခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း အလေးထား ပြောကြားခဲ့သည်။

ယခုအောင်မြင်မှု၏ အဓိကအချက်မှာ naloxone (Narcan) ဖြန့်ဝေပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစတင်၍ အသက်ကယ်ဆေးဝါးများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုမှ အသက်ပြန်လည် ကယ်တင်နိုင်မှုပေါင်း ၅၀,၀၀၀ ခန့် ရှိခဲ့သည်။ ယခုအခါ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာမည့်သူများကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် အကျဉ်းထောင်များရှိ အရောင်းစက် (vending machines) များတွင်ပင် ဤဆေးဝါးကို ရရှိနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ရှေ့တန်းက အသံများ

Dr. Brian Hurley, Medical Director, Substance Abuse Prevention and Control, LA County DPH က "ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မဟာဗျူဟာဟာ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးဖို့ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှုကနေ စတင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာဟာ အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်တာနဲ့ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲတာကို ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေအဖြစ် ပြောဆိုရာမှာ ကျွန်တော်တို့ သေချာ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ လူမှုရေးအရ ဖယ်ကြဉ်ခံရမှု (Stigma) ဆိုတာ အသုံးအနှုန်းတွေကနေ စတင်တာပါ" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

Kelvin Driscoll (HOPICS) က ၎င်း၏ South LA ရှိ drop-in center တွင် ပြီးခဲ့သည့်နှစ်အတွင်း လူပေါင်း ၈,၀၀၀ ခန့်ကို ဝန်ဆောင်မှု ပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

Aurora Morales (Homeless Health Care Los Angeles) ကလည်း methamphetamine စွဲလမ်းမှုနှင့် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဘဝမှသည် Skid Row နှင့် MacArthur Park ရှိ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု တုံ့ပြန်ရေးအဖွဲ့များကို ဦးဆောင်သူ ဖြစ်လာသည့် ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် ဘဝခရီးစဉ်ကို မျှဝေခဲ့သည်။

Shoshanna Scholar, Director, Harm Reduction Division, Los Angeles Department of Health Services က "LA County ဟာ လူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ပိုကျန်းမာတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာနတွေ (health hubs) ကို တိုးချဲ့နေပြီး အဲဒီမှာ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံတာ၊ အစားအစာ ရရှိတာနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုသဖို့ လွှဲပြောင်းပေးတာတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ ဒါဟာ လူထုက ဦးဆောင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ပုံစံကို တည်ဆောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆိုသည်။

လူမှုရေးအရ ဖယ်ကြဉ်မှုနှင့် သတင်းအမှားများကို တိုက်ဖျက်ခြင်း

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများအပြင် ကောင်တီသည် စွဲလမ်းမှုနှင့် ရုန်းကန်နေရသူများကို လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ရှုမြင်လာစေရန် "Rewriting LA County's Story" ကမ်ပိန်းကို စတင်နေပြီဖြစ်သည်။

Dr. Hurley က "rainbow fentanyl" ကဲ့သို့သော အများပြည်သူ စိုးရိမ်နေသည့် ကိစ္စရပ်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပြီး၊ မှောင်ခိုကုန်ကူးသူများသည် ရုပ်ဖျက်ရန်အတွက် သကြားလုံးထုပ်ပိုးမှုများကို အသုံးပြုတတ်သော်လည်း လူငယ်များအတွက် အဓိက အန္တရာယ်မှာ လူမှုကွန်ရက်မှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူမိသော မူးယစ်ဆေးများသာ ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုခဲ့သည်။

မိသားစုများအတွက် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကြံပြုချက်များ

- တစ်ယောက်တည်း မသုံးစွဲပါနှင့်: အထီးကျန်ခြင်းသည် သေဆုံးစေနိုင်သော အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
- Naloxone ကို ဆောင်ထားပါ: ဒေသန္တရ "health hubs" များနှင့် လူထုအခြေပြု စင်တာများတွင် သင်တန်းများ တက်ရောက်နိုင်သည်။
- စစ်ဆေးသည့် ကိရိယာများကို သုံးပါ: Fentanyl နှင့် xylazine စစ်ဆေးသည့် စာကြောင်းများ (test strips) သည် မူးယစ်ဆေးဝါးအတွင်း ပုန်းကွယ်နေသော အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သည်။
- ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပါ: လူမှုကွန်ရက်ကို စောင့်ကြည့်ရုံတင် မဟုတ်ဘဲ ကလေးသူငယ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရန် အာရုံစိုက်ပါ။

Los Angeles သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာသည်နှင့်အမျှ "Skid Row Care Campus" နှင့် အခြားသော အကူအညီရယူရန် လွယ်ကူသော နေရာများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှုနှင့် Skid Row ၏ ဗဟိုချက်တွင် ပထမဆုံးသော မက်သဒုံး (methadone) ဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန် ဆက်လက် အာရုံစိုက် ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

"မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူတွေဟာ လူဆိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူတို့ရဲ့ လူသားဆန်မှုဟာ ကျွန်တော်တို့လိုပဲ တန်ဖိုးရှိပါတယ်" ဟု Shoshanna Scholar က ပြောကြားခဲ့သည်။

မိဘများနှင့် ကလေးများ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့အရင်းအမြစ်များကို အောက်ပါ links များမှာ လေ့လာနိုင်ပါသည်။

http://publichealth.lacounty.gov/sapc/public/harm-reduction/?tm

http://publichealth.lacounty.gov/sapc/docs/public/overdose-prevention/FentanylLACountyGetInformedStaySafeForTeens.pdf

http://publichealth.lacounty.gov/sapc/docs/public/overdose-prevention/ParentsToolkits.pdf http://publichealth.lacounty.gov/sapc/docs/public/overdose-prevention/StudentsToolkits.pdf

From P8 မဟာသင်္ကြန်စာ

ရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင် (၇) ပွင့် ကပ်လှူပါ။

ရှောင်ရန် - သူတစ်ပါးကိစ္စတွင် ကြားဝင်အာမခံခြင်း၊ ငွေကြေးကိစ္စများ အာမခံခြင်း၊ အမှုအခင်း ဖြစ်နေသူများနှင့် ပတ်သက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

ဂဏန်းကောင်းစေသောဂဏာန်း - ၂၊ ၅၊ ၈

အင်္ဂါဂြိုဟ် ပုတိဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့် - **အင်္ဂါသားသမီးများ** မိမိလုပ်ဆောင်သမျှ အရာမထင်ဘဲ အပြစ်ပြောခံရခြင်း၊ နာမည်ပျက်ခြင်းများ သတိပြုရပါမည်။စက်ပစ္စည်း၊ အီလက်ထရောနစ် လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ အကျိုးအမြတ်များမည်။ ဝန်ထမ်းများ အကြီးအကဲများ၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့များရမည်။ အလုပ်အကိုင်များလည်း အဆင်ပြေမည်။ အတိုက်အခံ အနည်းငယ်ရှိနိုင်သော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် အောင်ပွဲခံမည်။ သည်းခံစိတ်မွေးရန် အရေးကြီးဆုံးနှစ်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးတွင် ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့် သွေးတိုး ဝေဒနာများ ဂရုစိုက်ပါ။

ဆောင်ရန် - ပန်းရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။

အင်္ဂါနေ့နံနက်တွင် ဘုရား၌ နှင်းဆီအနီရောင် သို့မဟုတ် ပန်းရောင် (၇)ပွင့် ၊ ရွှက်လှ (၄) ညွန့် ၊ အုန်း (၁) ညွန့် ကပ်လှူပါ။

ရှောင်ရန် - မီး၊ လျှပ်စစ်နှင့် လက်နက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် ဂရုစိုက်ပါ။ အနီရောင်ရင့်ရင့်ကို အလွန်အကျွံ ဝတ်ဆင်ခြင်း ရှောင်ပါ။

ဂဏန်းကောင်းစေသောဂဏာန်း - ၃၊ ၆၊ ၉

ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ် သိုက်ဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့် - **ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးများ** စီးပွားရေးအရ အလွန်အားသာသော နှစ်ဖြစ်သည်။ မမျှော်လင့်ဘဲ ငွေလုံးငွေရင်း ဝင်လာခြင်း၊ မြေ၊ အိမ်၊ ရွှေ စသည့်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းမိခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ အကျိုး: စီးပွားတက်မည့်နှစ်ဖြစ်သဖြင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်သည်။ ပညာရေးနှင့် သင်တန်းများ တက်ရောက်ရန် အလွန်ကောင်းသော နှစ်လည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် တရားအားထုတ်ရာတွင် အနှောက်အယှက် ပေါ်ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း၊ ဓာတ်လိုက်ခြင်းများ ကြုံရတတ်သည်။ ထင်ပေါ်အောင်နေလျှင် အန္တရာယ်ကြုံရတတ်၏။ လောဘကြီးပါက အမှားတွေ့တတ်ပါ၍ သတိပြုပါ။

ဆောင်ရန် - အစိမ်းရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့နံနက်တွင် ဘုရား၌ အုန်း (၁) ညွန့် ၊ ရွှက်လှ (၄) ညွန့် ကပ်လှူပါ။

ရှောင်ရန် - စာချုပ်စာတမ်း လက်မှတ်ထိုးရာတွင် သေချာဖတ်ပါ။ ကတိမတည်နိုင်သော စကားများကို ရှောင်ပါ။

ဂဏန်းကောင်းစေသောဂဏာန်း - ၄၊ ၁၊ ၉

ကြာသပတေးဂြိုဟ် မရဏဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့် - **ကြာသပတေးသားသမီးများ** အတိုက်အခံ အနှောင့်အယှက် များတတ်သည်။ ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေးညံ့ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အမှုအခင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အကြီးအကဲများ၊ ဆရာသမားများနှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်းမျိုး သတိထားရမည်။ဘာသာရေးနှင့် တရားဓမ္မဘက်တွင် ပိုမိုအားစိုက်ခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို ကျော်လွှားနိုင်သည်။ ပြည်တွင်း ပြည်ပခရီးဝေး၊ ကောင်းသောခရီးများ သွားလာရခြင်း၊ ဇနီးဖြစ်သူ၏ အဆင်ပြေအောင်မြင်မှုများ မိမိအပေါ် အလိုက်သိမှုတို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရခြင်း၊ ဆွေမျိုးများ၏အကျိုးပြုကူညီမှုများ ရရှိပါမည်။

ဆောင်ရန် - အဝါရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။

ကြာသပတေးနေ့တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အာဟာရဒါနပြုပါ။

ကြာသပတေးနေနံနက်တွင် အိမ်ဘုရား၌ သပြေ (၆) ညွန့် လှူဒါန်းပါ။

ရှောင်ရန် - မာန်မာနထောင်လွှားခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ။ အစားအသောက် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို သတိပြုပါ။

ဂဏန်းကောင်းစေသောဂဏာန်း - ၅၊ ၂၊ ၈

သောကြာဂြိုဟ် အဓိပတိဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့်- **သောကြာသားသမီးများ** ဩဇာအာဏာ တိုးတက်မည့်နှစ်ဖြစ်သည်။ လူအများ၏ ဦးထိပ်ထားခြင်းကို ခံရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိအလိုရှိရာကို တောင်းဆိုပါက အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်သော အခွင့်အရေးရှိသည်။ အချစ်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေး ကံကောင်းမည်။ အနုပညာလုပ်ငန်းနှင့် အလှအပဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင် အကျိုးအမြတ် ထူးထူးခြားခြား ရရှိလိမ့်မည်။ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းနှင့် ဦးဆောင်ရသူများအတွက် အလွန်ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုများ ရရှိမည်။ သို့သော် မြေကိစ္စ၊ အမွေကိစ္စ ပြဿနာများ ကြုံရတတ်သည်။ အကြံအစည် အတွေးအခေါ်များ ပျက်တတ်သည်။ ဘိုးတော်တုများ နေအိမ်သို့ ဝင်ထွက်တတ်သည်။

ဆောင်ရန် - အပြာနုရောင် သို့မဟုတ် ပန်းရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။ အနောက်အရပ်သို့ ခရီးဝေးသွားခြင်းကို သတိထားပါ။

သောကြာနေ့တွင် ဘုရား၌ နှင်းဆီအဖြူရောင် သို့မဟုတ် ပန်းရောင် (၇)ပွင့် ၊ ရွှက်လှ (၄) ညွန့် ၊ သီဟိုဠ် (၆) ညွန့် ကပ်လှူပါ။

ရှောင်ရန် - ငွေကြေး အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းနှင့် လောင်းကစားခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဂဏန်းကောင်းစေသောဂဏာန်း - ၆၊ ၃၊ ၁

စနေဂြိုဟ် ရာဇဌာနတွင် ရပ်တည်သောကြောင့် - **စနေသားသမီးများ** မင်းစိုးရာဇနှင့် အထက်လူကြီးများ၏ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ရရှိမည်။ ရာထူးတက်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုဆုများ ရရှိခြင်းနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မျက်နှာပွင့်ခြင်းများ ကြုံရမည်။ အလုပ်အကိုင် ခိုင်မာမှုရှိပြီး တည်ငြိမ်သော အောင်မြင်မှုမျိုး ရရှိပါလိမ့်မည်။ အပင်ပန်းခံရသလောက် အရာထင်မည့်နှစ်ဖြစ်သည်။ အမွေအနှစ် ကိစ္စများ သို့မဟုတ် မြေကိစ္စများ အောင်မြင်မှု ရရှိတတ်သည်။ သို့သော် လူမှုရေး ပြဿနာ အရှုပ်အရှင်းများလည်း ကြုံရတတ်သောကြောင့် စကားအပြောအဆိုများ သတိထားသင့်သော နှစ်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရန် - အနက်ရောင် သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင် ဝတ်ဆင်ပါ။

စနေနေ့တွင် အိမ်ဘုရား၌ ရွှက်လှ (၄) ညွန့် ၊ အုန်း (၁) ညွန့် ၊ နှင်းဆီအနီရောင် (၇) ပွင့် ကပ်လှူပါ။

ရှောင်ရန် - လူအများစုဝေးရာတွင် စကားအမှားမပါအောင် သတိထားပါ။ အမဲသား စားခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

ဂဏန်းကောင်းစေသောဂဏာန်း - ၇၊ ၄၊ ၅

(၂)ခုကြွင်းခွင်အရ တနင်္ဂနွေ ၊ သောကြာ နဲ့ စနေ သားသမီးတွေဟာ ကံဇာတာ အားအကောင်းဆုံး အခြေအနေမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဤဟောတမ်းများသည် ယေဘုယျ အဟောသာဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီ၏ မွေးသက္ကရာဇ်ပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

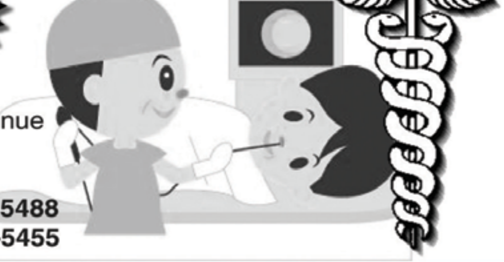
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

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။

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

- သံပန်း၊ သံတံခါး
- Iron Fence,Gate (Motor)
- Concrete
- Kitchen
- Bathroom
- Additional Room

} Remodeling

Cell: (626) 512 3139

စမုန်စပါး

Foeniculum vulgare (fennel)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

စမုန်စပါးဟုဆိုလိုက်လျှင် စိမ်းညိုဖန့်အရောင် သို့မဟုတ် အစိမ်းဖျော့ရောင်ရှိသော၊ စပါးစေ့ နှင့် ပုံစံခပ်ဆင်ဆင်တူသော၊ သင်းပျံ့သည့်မွှေးရနံ့ရှိသော အသီးလေးများကို ကွမ်းယာထဲတွင်လည်းကောင်း၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် မာဆလာကြိတ်သည့်အထဲတွင်ပါဝင်သည့် အမယ်တစ်မျိုးအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ အစာကြေ လျက်ဆားများ ဖော်စပ်ရာတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြသည်ဟု လူသိများကြ၏။ စမုန်စပါးပင်၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အမြစ်ဥ၊ အရွက်၊ အစေ့တို့ကို ဟင်းလျာများအဖြစ် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စားသုံးလေ့ရှိကြ၏။

မြန်မာဆေးကျမ်း များ အလိုအရ စမုန်စပါးသည် ပူ၏၊ အစာကို ကြေညက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်၊ သွေးကို ဖြောင့်စေ၏၊ ညီမျှစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းမီး နို့ခြင်း ကို ပျောက်ကင်း စေတတ်၏။ လေအားကြီး သောအနာ၊ အတွင်းပူနာ၊ ရေငတ်နာ တို့ကို နိုင်၏။

ဖျား၍ အပူကြီးသော် စမုံစပါးကို ရေကျက်အေးဖြင့် စိမ်ထားပြီး မကြာခနတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပူ ကျစေနိုင်သည်။

လေနာရောဂါရှိသူများသည် စမုံစပါးကို အဆီထုတ်ထားသော လေဆေးရည်ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

လေသလိပ်များသူများသည် ထမင်းစားပြီးတိုင်း စမုံစပါး အနည်းငယ်ကို ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေနိုင်သည်။

ကွမ်းစားရာတွင် ကွမ်းသည်းခြင်း မဖြစ်စေရန် စမုံစပါး ထည့်စားပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ အိပ်ယာထတွင် မျက်ဝတ်များထွက်ခြင်း ဖြစ်လျှင် စမုံစပါးကို ရေတစ်ဖန်ခွက်တွင် ဟင်း စားဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ထည့်၍ စိမ်ထားပြီး မျက်စဉ်းခပ်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

တုတ်ကွေးရောဂါ၊ အဖျားကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် စမုံစပါးရွက်ကို ဘဲဥနှင့်ကြော်စား ပါက အဖျားကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်စေနိုင်သည်။

စမုန်စပါးစေ့မှာ ကိုယ်လက်ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်း၊ ဝမ်းလျှော ဝမ်းကိုက်ပြီး ဝမ်း ဗိုက်ရစ်နာခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်စွမ်းနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုး မွှားများကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းတို့ရှိ၏။

ရေနွေးတစ်ဖန်ခွက်ထဲသို့ စမုန် စပါး လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ထည့်နှပ်ထားကာ မနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင်နှစ်ကြိမ် ပုံမှန်သောက် သုံးပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျစေနိုင်၏။

ကိုယ်တွင်းအပူချိန်များသူများအတွက် စမုန်စပါးရေနွေးကြမ်းကို သောက်သုံးပြီးလျှင်စမုန်စပါးအသီးဖတ်လေးများကိုပါဝါးစားပေးခြင်းဖြင့်အပူငြိမ်းစေနိုင်သည့်အပြင် ခံတွင်း ရနံ့ကိုပါ ရှင်းသန့်စေနိုင်၏။

လတ်ဆတ်ပြီး ညွန့်ဖြာနေသော စမုန်စပါးရွက်နုလေးများနှင့် အမြစ်ဥများကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်၊ ပဲပုပ်ထောင်း၊ ပဲပုပ်ချက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်၊ ငါးပိသုပ်၊ ငါးပိထောင်း သံပရာရည်ဆမ်း၊ ငါးပိရည်ကျိုဖျော်တို့နှင့် တွဲဖက်ပြီး တို့စရာအဖြစ် စားသုံးကြ၏။

စမုန်စပါးညွန့်လေးများကို လိုအပ်သလိုလှီးဖြတ်ပြီးနောက် ကြက်ဥ/ဘဲဥတို့နှင့် ခေါက်ကာ အချပ်လိုက် ကြော်၊ မွှကြော် နှစ်သက်သလို ကြော်ပြီး ထမင်းဖြူပူပူလေးနှင့် တွဲဖက်စားသုံးကြ၏။ စမုန်စပါးရွက်ညွန့်၏ မွှေးရနံ့က ဝမ်းကို ပိုမိုဆာ လောင်စေပြီး ထမင်းမြိန်စေ၏။

စမုန်စပါးပင်၏အမြစ်ဥပိုင်းကို ဖူးသီး၊ ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲပုစွန်သီးတို့အပါအဝင် နှစ်သက်ရာ အသီးအရွက် များနှင့် ရောစပ်ကာ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်သောက်နိုင်၏။

သန့်စင်ပြီးသော စမုန်စပါးရွက်နုလေးများကို လက်တစ်ဆစ်ခန့်အရွယ်လှီးဖြတ်ပြီးနောက်ပါးပါးလှီးထားသောကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ မြေပဲဆန်ထောင်း၊ ကြက်သွန်နီဆီချက်၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သမအောင် ရောနယ်ပေးပါ။ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံပြီး ဆေးဖက်ဝင်လှသည့် စမုန်ရွက်သုပ်လေး ရပါပြီ။

ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်/ ငါးမီးအုံးဟင်းခါး/ အသားလုံးဟင်းရည် ချက်ပြီး စမုန်စပါးညွန့်ကို ခပ်ပြီး သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ခွန်အားတိုးစေနိုင်၏။ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းစပ်စပ်လေးနှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်၏။

စမုန်စပါးစေ့တွင် ပါဝင်သော အဓိက ဒြပ်ပေါင်းတစ်ခုမှာ အန်နသိုး (Aneth-ole) ဖြစ်ပြီး သုတေသန ပြုချက်များအရ အန်နသိုး (Anethole) သည် ရင်သားကင်ဆာ (Breast cancer) ဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးရာတွင် ထိရောက်မှုရှိပြီး ရင်သားကင်ဆာနှင့် အသည်းကင်ဆာ (Liver cancer) ဆဲလ်များ ပြန့်နှံ့မှုကို ဟန့်တားပေးနိုင်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။

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

(310) 313-3767

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

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

Kabab Combo

Boneless Beef Kebab
The most delicious and tender chunks of boneless beef marinated in our homemade yogurt sauce.
Grill & Salad $18.00
Grill & Naan $18.00
Combo $18.00
L7

Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce.
Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
Grill & Salad $18.00
Grill & Naan $18.00
Combo $18.00
L8

Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
Grill & Salad $18.00
Grill & Naan $18.00
Combo $18.00
L9

Tandori Chicken
Chicken marinated in yogurt and our homemade blend of spices, then slowly roasted in our clay oven. Served with rice, stewed vegetables, and reshly baked naan.
L10
Quarter $14.00 Half $19.95

Seekh Kebab (Chicken or Beef)
Your choice of seasoned ground beef or chicken marinated with onions, green chili, and cilantro then slowly cooked in our clay oven.
Grill & Salad $18.00
Grill & Naan $18.00
Combo $18.00
L11

မြန်မာမိသားစုတို့၏
အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြုပ်နှံခြင်းများကို
နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဆီမှာဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: (510) 364-2407
Email: abbychin88@gmail.com

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568

Abby Chin has more than **30+ YEARS of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS

MRL Group, Inc.

အိမ်လုံးချင်းငှားရန်ရှိသည်
2beds/1bath, separate three houses in middle, small backyard Monterey Park, California
$2100/month (626)625-3111

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

အခန်းငှားရန်ရှိ - Monterey Park နှင့် Arcadia တွင် အခန်းများငှားရန်ရှိပါသည်။ Single Room and Family Roomအိမ်သာတွဲပါသည်၊ တလ $800 ဆက်သွယ်ရန်- (909) 645 3522

လုံးချင်းအိမ်ငှားရန်ရှိသည်
အပေါ်ထပ် - Brunswick Street , San Francisco အပေါ်ထပ် လုပသောလုံးချင်း။ SF ရဲ့အချက်အချာနေရာ။ Golden Gate Park and Ocean Beach သို့ မိနစ်ပိုင်းသာ။ 3 Beds & 2 Baths။ move-in ready single-family home, လုပဖွာပြင်ဆင်ပြီး Skylights ရှိ ဂိုထောင်ထဲ Laundry ပါပြီး 1 assigned garage parking space- $4,500 per month
အောက်ထပ် - 2 Beds & 1 Bath 1 assigned garage parking space -$2,950 per month
စိတ်ဝင်စားပါက Text ပို့ပါ။ (510) 219-2880

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

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူလို - Florida ပြည်နယ်တွက် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးကို ဝရုတစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (၉၁၃)၈၄၂-၈၀၁၃

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.

"စားပွဲထိုးအလိုရှိ" San Francisco မှာ.. San Carlosမှာ စားပွဲထိုးအလုပ် လုပ်ဖို့.. လူလိုပါတယ်။ ဖုန်းမဆက်ခင်Text Message အရင်ပို့ပါ..။
John- (၅၁၀) ၂၁၉ ၂၈၈၀

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

အိမ်ငှားရန်ရှိ -San Gabriel, Los Angeles မှာ 4 beds, 3 baths အိမ်ငှားရန်ရှိသည်။ Text only (ဖုန်းပြန်ခေါ်ပါမည်)-(၈၅၈)၂၈၃-၅၅၄၈

ကလေးထိန်းအလိုရှိ - ကလေးထိန်းအလိုရှိ, အမျိုးသမီးအသက်၅၀အထက်, သွားရေးလာရေးကိုယ်ဘာကိုယ်စီစဉ်ရမည်, ကလေး၄ပတ်သက်ဝေယာဝိစကူလုပ်ပေးရမည်။ Mon-Fri, hours လစာ ညှိနိုင်းလို့ရသည်။Fremont, CA near Mission San Jose High School. Please text or call 408-242-4558

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

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

အခန်းငှားမည်- Palmdale အနီးတွင် လုံးချင်းအိမ်ရှိ သန့်စင်ခန်းပါရှိသော အိမ်အခန်းငှားရန်ရှိသည်။ 714 797 1286

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

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

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

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုးပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်တာ (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။

အမေရိကားတ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းစျေး၊ ဖုလီစသည့် လိပ်စာ အကြောင်းအရာများသိလိုပါသလား အောက်ပါဝက်ဆိုက်မှာ အခမဲ့ကြည့်နိုင်ပါသည်။**https://USMyanmarNetwork.com**

California က မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲများ
သာသနာ့ဝုဏ်ရည်ကျောင်း၊ Sacramento, CA
ဧပြီ၁၈၊ ၂၀၂၆ (စနေနေ့)။ ညနေ၃နာရီမှညကနာရီထိ။
=====================================
ကျောင်းသားများစုပေါင်းသင်္ကြန်
College of San Mateo Library
ဧပြီ၂၅၊ ၂၀၂၆။ မနက်၁၀နာရီ-ညနေ၃နာရီ။
=====================================
USBMA - Northern California သင်္ကြန်
မေ၃၊ ၂၀၂၆။ မနက်၁၀နာရီခွဲမှ မွန်းလွဲ၂နာရီခွဲထိ။
Newark Pavillion
=====================================
ပြတ္တဝိတာရ-အဇ္ဈာကျောင်း၏ မြန်မာနှစ်သစ်ကူးသင်္ကြန်ပွဲတော်
ဧပြီ၂၊ ၂၀၂၆၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

ကလေးနှစ်ဦးထိန်းအလိုရှိ
Los Angeles ဒေသအတွင်း အသက်၇နှစ်နှင့်၅နှစ်ကလေးနှစ်ဦးအား ထိန်းပေးရန်နှင့် အိမ်အလုပ်ကူညီပေးရန် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။(live in preferred) **ဖုန်း- (၃၁၀)၃၁၈-၁၈၀၈**

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

ပြုစုရန်အဖေါ်လိုသည် - Monterey Park, California မှာ အသက်၉၀ အဘွားကို ကြည့်ပေးဖို့ လူလိုပါတယ်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၃၅၄-၂၀၅၁၊ (၆၂၆)၂၁၄-၇၅၇၅၊ (၆၂၆)၉၄၆-၆၅၅၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်
လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စုံတွဲ$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

အိမ်ငှားမည် - Veteran Ave, Los Angeles, CA 90034 3 bed, 2 bath. **UCLA ၅မိနစ် Santa Monica Collage ၁၀မိနစ်**ခရီး
အိမ်လုံးချင်း(သို့)ကျောင်းသားများခွဲငှားနိုင်သည်၊
ဆက်သွယ်ရန်- ၃၁၀ ၈၅၄ ၉၆၃၉

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

အခန်းငှားရန်ရှိ- လူ ၂ ဦး နေနိုင်သည့် furnised လုပ်ပြီးသား master room အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ သို့ မိန်းကလေး ၂ ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ PCC | ELAC | LACC အနီး rosemead, california. ၂ ယောက် ငှါးလျှင် $1500/ month. utilities ပါဝင်ပြီးသားပါ။ စုံတွဲ $800/ month (669) 213 7967

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

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) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး။ Rosemead, California. $600/ eachစုံတွဲ$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

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

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

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

Female Roommate
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

အခန်းသခန်းငှားရန်ရှိ -
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 အိမ်သာ၊ စုနေနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုသုံးနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်-(၆၂၆)-၉၂၂-၇၀၀၇

သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

626 506 9608 text (213) 422 2307

စာစောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

People

ဘလက်ချော

ရာသီဥတုက ပူလာပြီ...။ နွေ ရောက်ပြီ...။

မိုး ပြတ်တော့မှာလား ဆိုသည့် အတွေးဆိုးက ကျနော်တို့ကို နှိပ်စက်နေပေပြီ...။ နွေ ဆို တခြားရာသီတွေထက် မိုးပိုပြတ်တတ်တာကို သတိပြုမိနေပါသည်...။ ဒီနှစ်ကော မိုးပြတ်ဦးတော့မှာလား...။ မိုးလာရင်တော့ နွေအပူဒါဏ်ကို ရင်ဆိုင်ရတာ အားရှိနေပါသည်...။ မိုး မလာရင်တော့ နွေဟာ လောကငရဲခန်းတစ်ခုသာ ဖြစ်နေရပါတော့မည်...။ မိုးလာလာ မလာလာ နွေကို ရင်ဆိုင်ရတော့မည်သာ....။

နွေသင်္ကြန်

ဟိုတုန်းက မောင်တင်ဦး ရိုက်ခဲ့သည့် သင်္ကြန်မိုး ဇာတ်ကားက ဒီနေ့ ခေတ်အထိ အရှိန်အဝါကောင်းနေတုန်း၊ ဩဇာတက္ကိမ ရှိနေတုန်း၊ နေအောင်နှင့် ခင်သန်းနုတို့၏ ပါဝါအပျော့က ခံစားလို့ မပြီးနိုင်အောင် သင်္ကြန်ကျပြီဟော့ဆို ဒီဇာတ်ကားထဲက သီချင်းတွေနှင့် ဆိုနေကနေကြတုန်း...၊

ဒါရိုက်တာ ကိုဇော်(အာရုဏ်ဦး) က နွေသင်္ကြန် ဆိုတဲ့ သင်္ကြန် ရုပ်ရှင် တစ်ခုကို ဖန်တီးရုံတင်လာပြန်ပါသည်...။

ကိုဇော်(အာရုဏ်ဦး) တစ်ယောက် သူရိုက်သည့် သင်္ကြန်ဇာတ်ကားတွင် မောင်တင်ဦး၏ သင်္ကြန်မိုး ဇာတ်ကားကို သတိရနေဦးမည်လား...။

ဇာတ်လမ်း ကို အေးသီရိကို၊ ဇာတ်ညွှန်းကို ရာဇဝင်ကို က ရေးသားပေးထားပါသည်...။ သရုပ်ဆောင်တွေက ပိုင်တံခွန်၊ ချာလီငြိမ်း၊ သင်ဇာဝင့်ကျော်၊ မေမြင့်မိုရ် တို့ဖြစ်ပါသည်...။ ပိုင်တံခွန် နှင့် သင်ဇာဝင့်ကျော် ဆိုတာက အတွဲထူးဖြစ်ပါသည်...။ ပရိသတ်အကြိုက်နှင့် ဓါတ်တည့်သွားနိုင်သော တွဲဖက်မှုမျိုး...။

"ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သင်္ကြန်ကားလေးတောင် သင်ဇာ့ အတွက် အရမ်းပင်ပန်း နေပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အမှတ်တရတွေ အများကြီး ရှိတယ်ပေါ့နော်၊ မြန်မာလူမျိုးမို့ သင်္ကြန်ကို ချစ်တဲ့အထဲမှာတော့ ပါပါတယ်" ဟု သင်ဇာဝင့်ကျော်က ပြောကြားခဲ့သည်...။

နွေသင်္ကြန် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးမှာ ကျေးလက်တောရွာတစ်ခု၏ သင်္ကြန် အငွေ့အသက်များ နှင့် အတူ သင်္ကြန်ကို ပုံဖော်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်...။ မောင်တင်ဦး ၏ လက်ရာ နေအောင်နှင့် ခင်သန်းနု တို့၏ တွဲဖက်မှုမျိုးကို သတိရစေနိုင်ဦးမည်လား ကျနော် တော့ စိတ်ကူးတွေယဉ်ကြည့်နေမိပါတော့သည်...။

ကြည့်ရှု သူ နှစ်သန်းပြည့်သွားတဲ့ ယွန်းမြတ်သူ ၏ သင်္ကြန်လူလည်

အဆိုတော် ယွန်းမြတ်သူ ၏ သင်္ကြန်လူလည် Music Video သည် ပရိသတ်အားပေးမှု များပြားလျှက် ရှိနေသည်ဟု သိရသည်...။ ကြည့်ရှုအားပေးသူ နှစ်သန်း ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။

ကြည့်ရှုအားပေးသူများပြားခဲ့သည့် အပေါ် အဆိုတော် ယွန်းမြတ်သူ က ကြည့်ရှုအားပေး နားဆင်ကြသော ချစ်ပရိသတ် တစ်ယောက်ချင်းစီကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ရှိပါတယ် ရှင့်....။ သင်္ကြန်လူလည် သီချင်းအောင်ပွဲခံနိုင်ခဲ့ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့် ဟု ၎င်း၏ Face-book စာမျက်နှာတွင် ရေးသားဖေါ်ပြထားသည်...။

အဆိုတော် ယွန်းမြတ်သူမှာ သီချင်းအေးလေးများဖြင့် ပရိသတ်အားပေးမှု ရခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း သိရသည်..။

မေဂရေ့စ် ပယ်ရီ Miss Universe Myanmar ပြိုင်မည်။

နာမည်ကြီး မော်ဒယ်နှင့် သရုပ်ဆောင် မေဂရေ့စ် ပယ်ရီ ၂၀၂၆ ခုနှစ် Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သူမက ပြောကြားလိုက်သည်...။

"Miss Universe ပြိုင်ဖို့က မေ့ရဲ့က အိပ်မက်လေ၊ ဒါပေမယ့် အလုပ်တွေ မအားတာနဲ့ အချိန်မပေးနိုင်တာနဲ့၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း မပေးနိုင်ရင် မစချင်သေးဘူး...။ အခုက ငယ်လည်း မငယ်တော့ဘူး...။ ကိုယ့်အရွယ်လေးရှိတုန်း ပြိုင်ချင်တယ်...။ မေက အခုလို Hello Universe လို့ တင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ မေ့ပရိသတ်တွေက အားပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးလည်းတင်တယ်...၊ မေ အကောင်းဆုံးကြိုးစားသွားပါ့မယ်" ဟု မေဂရေ့စ်ပယ်ရီ က ပြောကြားသည်...။

ကဲ မေဂရေ့စ်ပယ်ရီ လာပြီ...။ ကြိုဆိုလိုက်ကြရအောင်ဗျာ...။

နာမည်ကြီး နေတဲ့ နေမျိုးအောင်

နေမျိုးအောင် တစ်ယောက် နာမည်ကြီးနေပါတယ်...။ အကယ်ဒမီ ပေးပွဲအပြီးမှာ ခန့်စည်သူရဲ့ အကယ်ဒမီ ကြေညာခြင်းကို ခံလိုက်ရပြီးကတည်းက နာမည်ကြီးနေတာပါ ဗျာ...။ ခန့်စည်သူက တိုတိုပြတ်ပြတ်ပဲ နေမျိုးအောင် လို့ ကြေညာတာကို ခံလိုက်ရပြီးကတည်းက နေမျိုးအောင်ကို အပြင်မှာ တွေ့တဲ့သူတိုင်းက ခန့်စည်သူ ကြေညာတုန်းကလို နေမျိုးအောင် ဆိုပြီး အော် အော်နေကြတာကို ခံနေရပါသတဲ့ဗျာ...။

အခုလည်း နတ်ပန်း ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားတဲ့ နေမျိုးအောင် ဟာ သူ့ရဲ့ ချစ်ပရိသတ်တွေနဲ့ တွဲပြီး ဓါတ်ပုံ အရိုက်ခံခဲ့သေးပါသတဲ့...။

နေမျိုးအောင်တစ်ယောက် အကယ်ဒမီရမှပဲ နေမျိုးအောင် ဖြစ်ခဲ့ပါပြီဗျာ...။

The Mask Singer Myanmar အဆိုပြိုင်ပွဲ

The Mask Singer Myarmar ပြိုင်ပွဲကို ကိုရီးယား နိုင်ငံမှ တရားဝင် လိုင်စင် ရယူခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်...။ The Mask Singer Myanmar Season 1 ကို ၂၀၁၉ ခုနှစ်ကစပြီး အကောင်အထည်ဖေါ် ခဲ့တာပါ...။ အခုဆို Season 3 အထိ ရောက်လာပြီပေါ့ ဟု Hollywood Thailand ၏ CEO ဖြစ်သူ မစ္စတာ ဘွိုင်းဝပ်ဆန်ဟုမ်ပရာဒစ်က ပြောကြားသည်...။

ဒီအစီအစဉ်က မြန်မာပြည်နဲ့ တော်တော်လေး လိုက်လျော်ညီထွေ ဖြစ်ပါတယ်...။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြန်မာပရိသတ်တွေက သီချင်းဆိုတာကို ကြိုက်ကြတယ်လေ...။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုမှာကိုက သီချင်းဆိုတာ ကတာတွေ ပါပြီးသား ဆိုတော့ ဒီအစီအစဉ်ကလည်း သီချင်းဆိုတာ ကတာတွေနဲ့ ဆိုတော့ အရမ်းပျော်ဖို့ ကောင်းပါတယ်...။ သီချင်းတွေနဲ့ အဆိုရှင်တွေလည်း တော်တော်လေး လိုက်ဖက်တယ်...။ သူတို့ ကိုယ်ပိုင် သီချင်းမဟုတ်တာတောင် သူတို့ ပုံစံ ဖြစ်အောင် ပြန်လည် ဖန်တီး သီဆိုသွားတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်...။ Season 3 ကိုလည်း ပရိသတ် ပိုပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ကြမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်...။

မတ်လ ၆ ရက်မှ စတင်ကာ The Mask Singer Myanmar Season 3 ကို စတင်ထုတ်လွှင့်နေခြင်း ဖြစ်ပြီး ဒိုင်များအဖြစ် ဖြိုးငွေစိုး၊ ထွန်းထွန်း၊ ခိုင်သင်းကြည်၊ နှင့် စန္ဒီမြင့်လွင် တို့က ဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်သည်...။

ယင်းပြိုင်ပွဲ၏ ပထမဆုံး မျက်နှာဖုံး အချွတ်ခံရသည့် ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးမှာ ခိုင်သင်းကြည်၏ သမီးဖြစ်သူ စံထိပ်ထားဦးဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

အစီအစဉ်ကို အပတ်စဉ် သောကြာနေ့ ည ၈ နာရီတွင် Channel 9 တွင် ပြသနေခြင်း ဖြစ်သည်...။

ဗဒင်သီချင်းတွေပြန်ဆိုတော့မယ် သားဗဒင်

ဗဒင်လိုပဲ လူပုံ ခပ်ချောချော နဲ့ သော်ဖိလုဒင် ဆိုတဲ့ ကောင်လေးဟာ ဗဒင်ရဲ့ သားအစစ်ပါဗျာ...။

အဲဒီ သော်ဖိလုဒင် ဆိုတဲ့ ကောင်လေးဟာ သူ့အဖေ နာမည်ကြီးခဲ့တဲ့ သီချင်းတွေကို အခု ပြန်ဆိုတော့ မလို့တဲ့ဗျာ...။ နာမည်လေးတော့ မှတ်ထားဦးနော်...။ သော်ဖိလုဒင် ပါတဲ့...။

ဗဒင်ရဲ့သားက ဗဒင်သီချင်းတွေ ပြန်ဆိုဖို့ ကြံစည်နေပါပြီတဲ့...။

နေရာ ဆိုတဲ့ စီးရီးစ်နဲ့ ပရိသတ်တွေရဲ့ အချစ်ကြီး အချစ်ခံခဲ့ရဖူးတဲ့ ဗဒင်လို သူ့သား သော်ဖိလုဒင်ကလည်း အဖေ့ခြေရာ နင်းတော့မယ်တဲ့ဗျာ...။

ဗဒင်သားက ဗဒင်လို သီချင်းတွေဆိုမယ်ဆိုတော့ လက်ခုပ်တီးပြီး ကြိုဆိုလိုက်ကြရအောင်ဗျာ...။

မင်္ဂလာပါ သော်ဖိလုဒင် ရေ...။

မိဘမဲ့ကလေး၃ယောက်ကျန်ရစ်စေခဲ့တဲ့ လူသတ်မှုနှင့် အခြားအမှုများ

Crime

မတ်၂၀၊ ၂၀၂၆ က Sacramento, California တွင် လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူက အမျိုးသမီးဖြစ်သူကို အိမ်တွင် သတ်ကာ ကိုယ်တိုင်အဆုံးစီရင်သွားခဲ့သည်။ ဖခင်ဖြစ်သူက မိခင်ဖြစ်သူကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်တိုက်ခိုက်နေသည်ကိုမြင်တွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် ရင်သွေးသုံးဦးမှာ မတ်၂၀၊ ည၉နာရီခွဲတွင် အိမ်မှပြေးထွက်ကာ ဖုန်းခေါ်အကူအညီတောင်းခဲ့ကြောင်း Sacramento County Sheriff ရုံးက ပြောကြားခဲ့သည်။ https://www.instagram.com/p/DWJFYfRjbWp/ murder suicide အခင်းဖြစ်ပွားရာအိမ်မှာ Edison Avenue နှင့် Ball Way ထောင့်တွင် တည်ရှိသည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ်သတ်သေသွားသူမှာ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဆူရှီလုပ်ငန်း လုပ်ကြသူများဖြစ်ကြသည်။ "အမျိုးသားက ၂၀၂၂ခုနှစ်က ဆူရှီဆိုင်မှာ supervisor နဲ့ ပြဿနာဖြစ်တာ ဓားနဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်မယ်ဆိုတော့ ရဲခေါ်လိုက်တာ ထောင်ကျသွားတယ်" ဟု မြန်မာတဦးက ဆိုသည်။ Roseville, California တွင် ဩဂုတ်၁၈၊ ၂၀၂၂က ဆလိုင်းထွန်းထွန်းအမည်ရှိ မြန်မာဆူရှီဝန်ထမ်းတဦးက su-pervisor ကို ဓားဖြင့်တိုက်ခိုက်သဖြင့် အသက်မသေသော်လဲ ရဲတိုင်ပြီး အမှုဖွင့်ခံခဲ့ရသည်။ **Ref:** https://www.sacbee.com/news/local/crime/arti-cle264647399.html

" အဲ့ဒါ သူပါပဲ။ သူထောင်ကျသွားပြီး လွတ်လာတာ ၃လ၊ ၄လ ပဲ ရှိပါသေးတယ်။" ဟု Sacramento သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်မှ ဆရာတော် အရှင်တောသနက အတည်ပြုပြောကြားခဲ့သည်။ ထောင်ကပြန်ထွက်လာပြီးနောက် ဇနီးဖြစ်သူနှင့်အဆင်မပြေမှုများရှိနေစဉ် မိတ်ဆွေများက ညှိနှိုင်းပေးနေစဉ်မှာ ယခုကဲ့သို့ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာများဖြစ်သွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဆရာတော်က မိန့်တော်မူသည်။ ၎င်းတို့မှာ အရှင်တောသန၏ ကျောင်းတိုက်သို့ ၂၀၁၂၊ ၂၀၁၃မှစပြီး အဝင်အထွက်ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ယခုဖြစ်ပျက်သွားခဲ့သော လူသတ်မှုနှင့်အဆုံးစီရင်ခြင်း၏ အကြောင်းခံများသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၏ ဆုံမှတ်တခုဖြစ်ကြောင်း မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းက ဆွေးနွေးသုံးသပ်ကြသည်။ မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ထိုသို့သော အဖြစ်အပျက်များရှိခဲ့သည်။ ၂၀၁၃ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ၁၇ က Bethlehem, Pennsylvania တွင် ဝင်းမင်းထွဋ်၊ အသက်၃၇နှစ်သည် ဇနီးဖြစ်သူ သီတာမြင့်ကို ထိုလူသတ်မှုမကျူးလွန်မီမှာပင် အကြမ်းဖက်မှုများ ကျူးလွန်ထားသည့်အတွက် ခွဲနေရပြီး protection-from-abuse order (PFA) အထုတ်ခံထားခဲ့ရပြီး ထို PFA ကို သက်ဆိုင်ရာမှ ထပ်ပြီးသက်တမ်းတိုးသည့်နေ့မှာပင် သီတာမြင့်နေထိုင်ရာ နေအိမ်သို့ရောက်လာပြီး သီတာမြင့်အား ရန်လုပ်ရာ အခြေအတင်ဖြစ်ကြပြီး နေအိမ်အပြင်တွင် သူမ၏ခေါင်းအား ဝင်းမင်းထွဋ် က သေနတ်ဖြင့် ပစ်သတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်သည်လဲ အသက်၁၆နှစ် သမီးကြီး၊ ၁၀နှစ်သားလတ်နှင့် ၃နှစ်သားငယ်တို့၏ ရှေ့တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး သမီးကြီးဖြစ်သူက 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ **Ref:** https://www.nbcphiladelphia.com/lo-cal/woman-shot-killed-near-home/2143807/

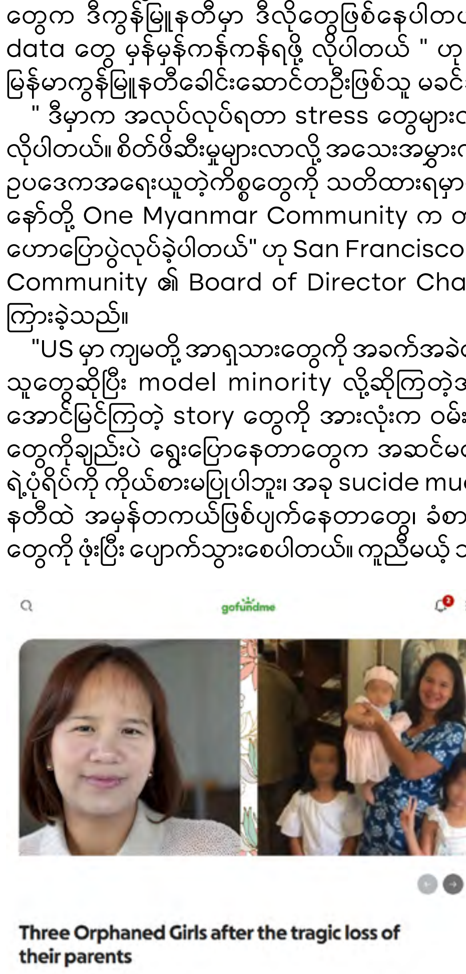
ဝင်းမင်းထွဋ်သည်အာမခံမရဘဲ တသက်တကျွန်းထောင်ဒဏ် ကျခံခဲ့ရသည်။

Northern California မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်ထဲ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကြောင့် သားဖြစ်သူက မိခင်ကို ဓားဖြင့်ထိုးသတ်ခြင်း၊ အသက်၁၉နှစ်အရွယ် Berkerley ကောလိပ်ကျောင်းသူလေးသည် တိုက်ပေါ်မှ ခုန်ချပြီး သေကြောင်းကြံခြင်းများ ဖြစ်ပွားခဲ့သလို ၂၀၂၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ၉တွင် Fort Wayne, Indiana တွင်နေထိုင်သော နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း ကိုမျိုးမြင့်သည် ထောင်နှစ်၂၀ခန့် ကျနေစဉ် ခံစားခဲ့ရသော PTSD အပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ခဲ့သည်။

" စိတ်ကျန်းမာရေးကနေစပြီး ဒီလိုပြဿနာတွေမဖြစ်ဖို့ တဦးချင်းအဆင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်နားလည်ပြီး စောင့်ရှောက်ဖို့၊ com-munity အဆင့် စုပေါင်းပြီး လူတွေကို အသိပညာပေးတာတွေလုပ်ဖို့၊ လိုတဲ့ re-sources တွေပေးဖို့၊ systemic level အနေနဲ့ အုပ်ချုပ်သူတွေနဲ့ ဥပဒေပြုသူတွေက ဒီကွန်မြူနတီမှာ ဒီလိုတွေဖြစ်နေပါတယ်ဆိုတာကို သေချာနားလည်ပြီး data တွေ မှန်မှန်ကန်ကန်ရဖို့ လိုပါတယ် " ဟု San Francisco Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်သူ မခင်သီရိနန္ဒာစိုးက ပြောကြားခဲ့သည်။

" ဒီမှာက အလုပ်လုပ်ရတာ stress တွေများလာရင် စိတ်ထွက်ပေါက်တွေရှာဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများလာလို့ အသေးအမွှားကအစ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်မိရင် ဥပဒေကအရေးယူတဲ့ကိစ္စတွေကို သတိထားရမှာပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျနော်တို့ One Myanmar Community က တ လောကတင် စိတ်ကျန်းမာရေး ဟောပြောပွဲလုပ်ခဲ့ပါတယ်" ဟု San Francisco Bay Area ရှိ One Myanmar Community ၏ Board of Director Chair ဖြစ်သူ ကိုချိုဦးမောင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

"US မှာ ကျမတို့ အာရှသားတွေကို အခက်အခဲတွေကကြားက ထူးချွန်အောင်မြင်သူတွေဆိုပြီး model minority လို့ဆိုကြတဲ့အယူအဆက မှားယွင်းနေတယ်။ အောင်မြင်ကြတဲ့ story တွေကို အားလုံးက ဝမ်းပမ်းတသာလုပ်ရမှာ မှန်သလို ဒါတွေကိုချည်းပဲ ရွေးပြောနေတာတွေက အဆင်မပြေပါဘူး။ comminity တခုလုံးရဲ့ပုံရိပ်ကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး၊ အခု sucide muerder case လိုမျိုးတွေ ကွန်မြူနတီထဲ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ၊ ခံစားနေရတဲ့အမှန်တရားတွေ၊ အသံတွေကို ဖုံးပြီး ပျောက်သွားစေပါတယ်။ ကူညီမယ့် သက်ဆိုင်သူတွေဆီက အကူအညီမရတော့ပါဘူး။" မခင်သီရိနန္ဒာစိုးက သူမ၏အမြင်ကို မျှဝေသည်။



ကွယ်လွန်သွားသူတို့၏ နာရေးနှင့် ကျန်ရစ်သူ ကလေးငယ်များ၏ အနာဂတ်အတွက် အောက်ပါ link တွင် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

https://www.gofund-me.com/f/three-or-phaned-girls-after-the-tragic-loss-of-their-par-ents

Suicide and Crisis Lifeline မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် သေကြောင်းကြံနေသူများကို ကာကွယ်ဖို့ ဖုန်းခေါ်ရန် hot line - 988

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများအတွက် National Domestic Violence Ho-tline- 1-800-799-7233

クロマグロ

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

နှစ်သစ်ကူးပြီး ဇန်နဝါရီ ၅ ရက်နေ့ကို ဂျပန်မှာ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေက နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေ စတင်တဲ့နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိတယ်။ တိုကျိုမှာဆိုရင် ပင်လယ်အစားအစာ လက်ကား ဈေးကြီးဖြစ်တဲ့ တိုယိုးစု (Toyosu) ဈေးမှာ ခုရို့မာဂုရိုး **クロマグロ** လို့ခေါ်တဲ့ Blue fin Tuna ငါးကို နှစ်သစ်ကူးကာလ ဈေးပိတ်ပြီး ပြန်ဖွင့်တဲ့ ဇန်နဝါရီ ၅ ရက်မှာ လေလံတင် ရောင်းချလေ့ရှိတယ်။

အဲဒီ ခုရို့မာဂုရိုးငါးဟာ ဂျပန်မြောက်ပိုင်းက အာအို့မိုရိ **Aomori ခရိုင် အိုးမ Oma ဆိုတဲ့ အရပ်က ဖြစ်တယ်။** အိုးမ့ ဆိုတဲ့အရပ်ဟာ ဂျပန်က အကြီးဆုံးကျွန်းဖြစ်တဲ့ ဟွန်ရှူးကျွန်းရဲ့ မြောက်ဘက် အစွန်ဆုံးအငူ နေရာမှာရှိတယ်။ ဆုရုဂါ့ ရေလက်ကြား Tsugaru Strait မှာ အဲဒီ ခုရို့မာဂုရိုး ကို ဖမ်းကြ တယ်။ ဆုရုဂါ့ ရေလက်ကြားရဲ့ တစ်ဖက်ကမ်းမှာ ဟော့ကိုင်းဒိုးကျွန်းက ဟာ့ကိုးဒါတဲ့ Hakodate မြို့ရှိတယ်။ နေသာတဲ့နေ့ဆိုရင် ၁၇ ကီလိုမီတာကျော်ကျော်ဝေးတဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း ဒီဘက်ကမ်းကို မြင်ရတယ်လို့ သိရတယ်။

(ဟာ့ကိုးဒါတဲ့မြို့ ဆိုတာ ဂျပန်မှာ အကြီးဆုံးငါးလုပ်ငန်း ၃ နေရာထဲက တစ်နေရာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၂ နေရာက မိယာဂိ Miyagi ခရိုင် ဆဲန်းဒိုင် Sendai မြို့ နဲ့ ချိဘာ့ Chiba ခရိုင် ချိုးရှိ Choshi မြို့ တို့ ဖြစ်တယ်)

အဲဒီ လေလံတင်ငါးကို ဂျပန်ယန်းငွေ သန်း ရာဂဏန်းအထိ လေလံဆွဲဝယ်ကြတယ်။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်မှာ ၂၄၃ ကီလိုဂရမ်ရှိတဲ့ငါးကို ယန်း ၅၁၀.၃ သန်းနဲ့ လေလံအောင်သွားတယ်။ ဆုရုဂါ့ ရေလက်ကြားမှာ ဖမ်းမိခဲ့ပြီး အိုးမ့ဆိပ်ကမ်းမှာချတဲ့ မာဂုရိုး ကို ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဈေးအကြီးဆုံးပေးဝယ်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီ ခုရို့မာဂုရိုးကို ဈေးကြီးပေးပြီး လေလံဆွဲဝယ်တာလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားလို့ ရှာဖွေကြည့်ပြီး ဖောက်သည်ချလိုက်ပါတယ်။

အိုးမ့ က မာဂုရိုး ဖမ်းတဲ့ရာသီဟာ နွေရာသီမှာ စတင်တယ်တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီရာသီမှာ ဂျပန်ပင်လယ် Sea of Japan ဘက်ကနေ ဆုရုဂါ့ ရေလက်ကြားကို ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့ အဆီတစ်ထပ် အသားတစ်ထပ် ဖြစ်နေတဲ့ pacific saury ငါး ဂျပန်လို စန်းမ့ sanma နဲ့ ဂျပန်လို အီက လို့ခေါ်တဲ့ ပြည်ကြီးငါးကို စားဖို့ အဲဒီ မာဂုရိုးတွေ ရောက်လာကြတယ်။ မာဂုရိုးတွေကို ဖမ်းလို့ အကောင်းဆုံး ရာသီက ဆောင်းဦးရာသီလို့ ဆိုတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ကြီးထွားလာပြီဖြစ်တဲ့ ပြည်ကြီးငါး တွေကို မာဂုရိုး တွေက စားဖို့ ဟာ နိုဝင်ဘာလကနေ ဇန်နဝါရီလအကြား အကောင်းဆုံးဖြစ်လို့ပါ။

အဲဒီ စန်းမ့ငါးတွေနဲ့ ပြည်ကြီးငါးတွေကိုစားပြီး အဆီတွေပြည့်ဝ နေတဲ့ ခုရို့မာဂုရိုးတွေဟာ ဂျပန်ဆူရှီ သမားတွေအတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီငါးရဲ့ အဆီတွေနဲ့ပြည့်နေတဲ့ဗိုက်သားဟာ အနံ့အရသာ တမူထူးခြားပြီး ဆူရှီသမားလက်ထဲရောက်သွားရင်တော့ နူးညံ့တဲ့ အိုးတိုးရိုးနီဂိရိ ōtoro nigiri ဆူရှီ ထမင်းလုံးအဖြစ်ဘဝပြောင်းသွားပါတယ်။ အိုတိုးရိုးဟာ နူးညံ့လွန်းလို့ ပါးစပ်ထဲရောက်သွားရင် အရည်ပျော်သွားသလို ဖြစ်သွားတယ်။ မာဂုရိုးငါးရဲ့ အသားတွေထဲမှာ ဈေးအကြီးဆုံးပါ။ အဲဒီ ခုရို့မာဂုရိုး ကို ငါးဖမ်းသမားတွေထဲမှာ "Black Diamond" လို့ တင်စားခေါ်ဆိုကြတယ်လို့ သိရတယ်။

ခုရို့မာဂုရိုးကို ဖမ်းတဲ့ ငါးဖမ်းသမားတွေဟာ ငါးမိပြီဆိုရင် စက်လှေပေါ်မတင်မီ ရေထဲက ငါးကို shocker လို့ခေါ်တဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်တဲ့ ကိရိယာကို ရေထဲချပြီး ဗို့အားပြင်းပြင်းနဲ့ ငါးကို ထိစေပြီး မေ့မျောသွားအောင် လုပ်ပါတယ် (shork ရိုက်တယ်လို့ ဆိုရမယ်)၊ အဲဒီအခါမှ ငါးကို စက်သီးနဲ့ ဆွဲတင်ပြီး စက်လှေကုန်းပတ်ပေါ် ချတယ်။ ငါးကို အပွန်းအပဲ့ အထိအခိုက် လုံးဝမရှိစေဖို့ ဖြစ်တယ်။ ငါးက မလှုပ်မယှက်ရှိမှ အထိအခိုက် မရှိမှာပါ။ ဒါမှ ရောင်းတဲ့အခါ ဈေးကောင်းရမှာပါ။ အိပ်နေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို အိပ်ယာပေါ် အသာအယာချသလို မျိုးပါပဲ လို့ ခုရို့မာဂုရိုး ဖမ်းတာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလေ့လာခဲ့တဲ့ သတင်း ထောက် တစ်ယောက်က ဆိုပါတယ်။

ကုန်းပတ်ပေါ်ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ၁၀ မိနစ်အတွင်း ဗိုက်ခွဲ၊ အမြီးဖြတ်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ထည့်မယ့်ပုံးထဲ ရေခဲရိုက် စတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို လုပ်ရပါတယ်။ အချိန်မီမပြီးရင် ငါးရဲ့ အရသာ၊ အရောင်၊ အနံ့ စတာတွေ လုံးဝပြောင်းသွားမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ဟာ ဒီအဆင့်မှာ အရေးကြီးဆုံးလို့ ပြောကြတယ်။ ဒီလိုအရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို အဆင့်လိုက် အတိအကျ လုပ်တာက ရောင်းဈေးအပေါ် သက်ရောက်မှုကြီးမားတဲ့ လတ်ဆတ်မှုနဲ့ အနံ့အရသာကို ပေးနိုင်တယ်တဲ့။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြတ်လမ်းမလိုက်ရဘူးလို့ အိုးမ့ က ဝါရင့် ငါးဖမ်းသမားတွေက ပြောတယ်လို့ သိရတယ်။

ဒါက "အိုမ့ က ခုရို့မာဂုရိုး" ကို မာဂုရိုး ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ ထိပ်ဆုံးနေရာမှာ ရှိစေတဲ့ အကြောင်းရင်းလို့ ဆိုရမယ်။

လေလံဆွဲတဲ့ ဆူရှီလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီတွေကလည်း အရှုံးခံပြီး ဈေးကြီးပေးဝယ်တယ်၊ ဆူရှီ တစ်တုံး ဈေးနှုန်းကို ပိုရောင်းတာမလုပ်ဘဲ အရသာရှိတဲ့ငါးကို စားသုံးသူတွေ စားစေချင်တယ်၊ ပြည်တွင်းပြည်ပမီဒီယာမှာ သတင်းအဖြစ် အကျယ်တဝင့်ပါမယ်၊ နှစ်သစ်အစမှာ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း ကောင်းတာ တွေနဲ့ အစပျိုးစေတယ်၊ လူသိများ ထင်ရှားပြီး ဖောက်သည်တွေ ပိုလာမယ် စတဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေ နဲ့ပါပဲ။

ဂျပန်သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

စံချိန်တင် ၂၀၂၆ ဘတ်ဂျက်နှင့် အမျိုးသား ထောက်လှမ်းရေး အေဂျင်စီ

မတ်လ ၁၃ ရက်နေ့မှာပဲ ဂျပန်လွှတ်တော်ကနေ ၂၀၂၆ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွက် စုစုပေါင်း ယန်း ၁၂၂ ထရီလီယံ ရှိတဲ့ စံချိန်တင် ဘတ်ဂျက်ကြီးကို အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်..။ အဲဒီထဲမှာ ကာကွယ်ရေး အသုံးစရိတ်က ဒေါ်လာ ၅၈ ဘီလီယံ (ယန်း ၉ ထရီလီယံ) ကျော် ပါဝင်နေပြီး..၊ ချိုင်းနားရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို ကာကွယ်ဖို့ SHIELD လို့ ခေါ်တဲ့ ကမ်းရိုးတန်းကာကွယ်ရေး စနစ်သစ်အတွက်လည်း အင်တိုက်အားတိုက် သုံးစွဲသွားမှာပါ..။ နောက်ထပ် ထူးခြားတာကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အမျိုးသား ထောက်လှမ်းရေး အေဂျင်စီ (National Intelligence Agency) ဖွဲ့စည်းဖို့ ဥပဒေကြမ်းကိုလည်း အတည်ပြုလိုက်တာကြောင့် ဂျပန်ဟာ စစ်ပြီးခေတ်နောက်ပိုင်းမှာ လုံခြုံရေးပိုင်းကို အပြင်းထန်ဆုံး ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်..။

JESTA စနစ် ဥပဒေကြမ်း အတည်ပြုခြင်းနှင့် ဗီဇာကြေးများ မြင့်တက်လာခြင်း

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးပိုင်းမှာတော့ မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့က JESTA (Japan Electronic System for Travel Authorization) စနစ်ကျင့်သုံးမယ့် ဥပဒေကြမ်းကို အစိုးရက အတည်ပြုလိုက်ပါပြီ..။ ၂၀၂၈ ခုနှစ်မှာ စတင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပြီး..၊ အမေရိကား ရဲ့ ESTA လိုပဲ ဗီဇာကင်းလွတ်ခွင့်ရထားတဲ့ နိုင်ငံ ၇၀ ကျော်က ခရီးသွားတွေဟာ ဂျပန်ကို မလာခင် အွန်လိုင်းကနေ ကြိုတင်သတင်းပို့ ခွင့်ပြုချက်ယူရတော့မှာပါ..။

စီးပွားရေးနှင့် ငွေကြေးအခြေအနေ

ဂျပန်ယန်းငွေကတော့ အမေရိကား ဒေါ်လာနဲ့လဲရင် ၁၅၅ ဝန်းကျင်မှာပဲ တန့်နေတုန်းပါပဲ..။ ဝန်ကြီးချုပ် Takaichi ကတော့ အသုံးစရိတ်တွေ အကြီးအကျယ် သုံးပြီး စီးပွားရေးကို နိုးထအောင် လုပ်နေပေမယ့်..၊ တစ်ဖက်မှာလည်း အစိုးရကြွေးမြီတွေက GDP ရဲ့ ၂၃၂% ကျော်အထိ ရှိလာပါတယ်..။

စောစီးစွာ ပွင့်လန်းလာသည့် ဆာကူရာ (Cherry Blossom)

ဒီနှစ်မှာ ထူးခြားတာက ဂျပန်ရဲ့ ဆာကူရာ ပန်းတွေဟာ ပုံမှန်ထက် ၅ ရက်လောက် စောပွင့်နေတာပါပဲ..။ တိုကျိုမှာဆိုရင် မတ်လ ၁၉ ရက်နေ့ကတည်းက စပွင့်နေပြီ ဖြစ်လို့..၊ အခု မတ်လကုန်ပိုင်းမှာဆိုရင် "Full Bloom" အဆင့်ကို ရောက်ရှိနေပါပြီ..။ ခရီးသွားတွေ အနေနဲ့ ဆာကူရာ ကြည့်ဖို့ အချိန်ဇယားကို ခါတိုင်းနှစ်တွေထက် စောပြီး ပြင်ဆင်ကြဖို့ လိုအပ်နေပါတယ်..။

ဟာနာမိ (Hanami) ပါတီဝင်သူများအတွက် စံချိန်တင် ကုန်ဈေးနှုန်း

စားသောက်ကုန် ဈေးနှုန်းတွေဟာ စံချိန်တင် မြင့်တက်နေပါတယ်..။ အထူးသဖြင့် အသင့်စား ထမင်းဘူး (Bento) နဲ့ အချိုရည် ဈေးနှုန်းတွေဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၆ နှစ်အတွင်း ၂၅% ကျော် မြင့်တက်သွားတာကြောင့်..၊ ဒီနှစ်မှာတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ပျော်ပွဲစားထွက်ဖို့အတွက် ဘတ်ဂျက်ကို အရင်ထက် ၁၄% လောက် လျှော့သုံးလာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်..။

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

ပိဋကတ်တော် ကျောက်စာဓမ္မစေတီအတွက် အလှူလက်ခံနေ

Walk For Peace 2025 ကို ဦးဆောင်ခဲ့သော ဆရာတော်အရှင်ပညာကာရ၏ Fort Worth, Texas ရှိ Doa Vipassana Bhavana Center တွင် တည်ထားပူဇော်မည့် ပိဋကတ်တော် ကျောက်စာဓမ္မစေတီအတွက် ထေရဝါဒနိုင်ငံမှ သံဃာတော်များက အသီးသီးတာဝန်ယူလှူဒါန်းကြရာတွင် ရွှေစင်ပိဋကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဂန္ဓမာလာလင်္ကာရက မြန်မာပြည်ကိုယ်စားအဖြစ် အနည်းဆုံး သုံးဆူလှူဒါန်းမည်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ထားအာမခံထားပါသည်။

US ရှိ မြန်မာကျောင်းများက အလှူငွေများ လက်ခံတာဝန်ယူလှူဒါန်းကြရာတွင် ဗြဟ္မဝိဟာရ-Azusa ကျောင်းကလဲ အလှူငွေများ လက်ခံတာဝန်ယူလှူဒါန်းပေးနေရာ ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းဆရာတော်အရှင်ဧသက က ရွှေစင်ဆရာတော် ထံမှ တဆင့် ကျောက်စာ ဓမ္မစေတီအတွက် $ 1,000 လှူဒါန်းခဲ့သည်။

ကျောက်စာ ဓမ္မစေတီတစ်ဆူအတွက် $ 75,000 သတ်မှတ်ထားပြီး Los Angeles နေ ဦးမောင်မောင်+ဒေါ်သက်သက်နိုင်၊ သမီး လပြည့်ရတနာတို့က တစ်ဆူစာ $ 75,000 လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဗြဟ္မဝိဟာရ-အဇူဇာကျောင်းမှ စုပေါင်းတစ်ဆူစာလှူဒါန်းရန် $75,000 မပြည့်သေးသဖြင့် လှူဒါန်းလိုသူများ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာကျောင်းသူ MN Journalist of the Year ရရှိ

Edina, Minnesota- Edina High School မှ နောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသူနှင့် Zephyrus ၏ အယ်ဒီတာချုပ်ဖြစ်သူ မြန်မာဇာတိနွယ်ကျောင်းသူလေး Lynn-Clara Tun သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် Minnesota Journalist of the Year award ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

Minnesota High School Press Association နှင့် Journalism Education Association တို့မှ ပေးအပ်ချီးမြှင့်သော ဤဂုဏ်ထူးဆောင်ဆုသည် သတင်းရယူခြင်း၊ တည်းဖြတ်ခြင်း၊ ဒီဇိုင်းပိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ ရုပ်သံထုတ်လွှင့်မှု၊ မီဒီယာဥပဒေနှင့် ကျင့်ဝတ်များအပြင် မတူကွဲပြားမှုများကို လေးစားလိုက်နာမှုတို့တွင် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သည့် ကျောင်းသားသတင်းထောက်တစ်ဦးကို အသိအမှတ်ပြု ပေးအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြည်နယ်အဆင့် ဆုရရှိသူတစ်ဦးအနေဖြင့် Lynn-Clara ကို ယခုဧပြီလတွင် ကျင်းပမည့် National High School Journalism Convention ၌ ကြေညာမည့် National Journalist of the Year award အတွက် ဆက်လက်ရွေးချယ်စဉ်းစားသွားမည်ဖြစ်သည်။

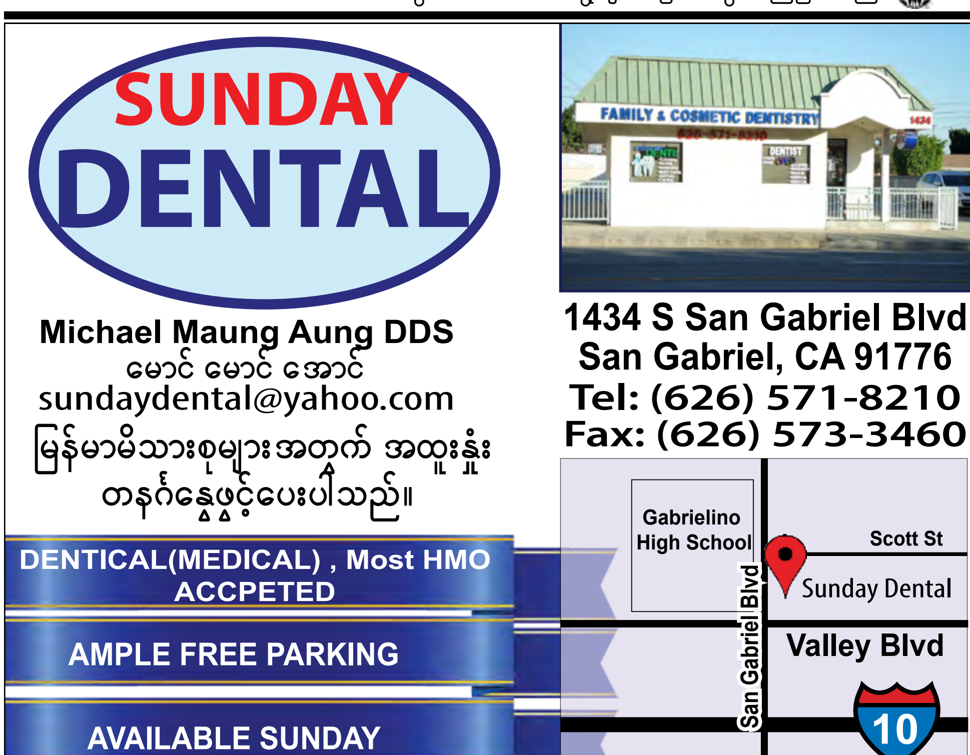
CONGRATULATIONS

EHS Senior Lynn-Clara Tun Chosen as MN Journalist of the Year

Indiana Academic Super Bowl ပြိုင်ပွဲမြန်မာကျောင်းသားကျောင်းသူများ တတိယဆုရရှိ

Fort Wayne, Indiana- Indiana Academic Super Bowl ပြိုင်ပွဲတွင် Northrop အထက်တန်းကျောင်းကိုယ်စား ယှဉ်ပြိုင်သူ၉ဦးထဲတွင် မြန်မာကျောင်းသားကျောင်းသူ ၃ဦး ပါဝင်ပြီး ကျောင်းပေါင်းစုံယှဉ်ပြိုင်ပွဲတွင် တတိယဆုရရှိခဲ့သည်။ မြန်မာကျောင်းသားသုံးဦးမှာ မောင်သံလွင်၊ Eiza နဲ့ သင်းခွာညိုလေးတို့ဖြစ်ကြသည်။

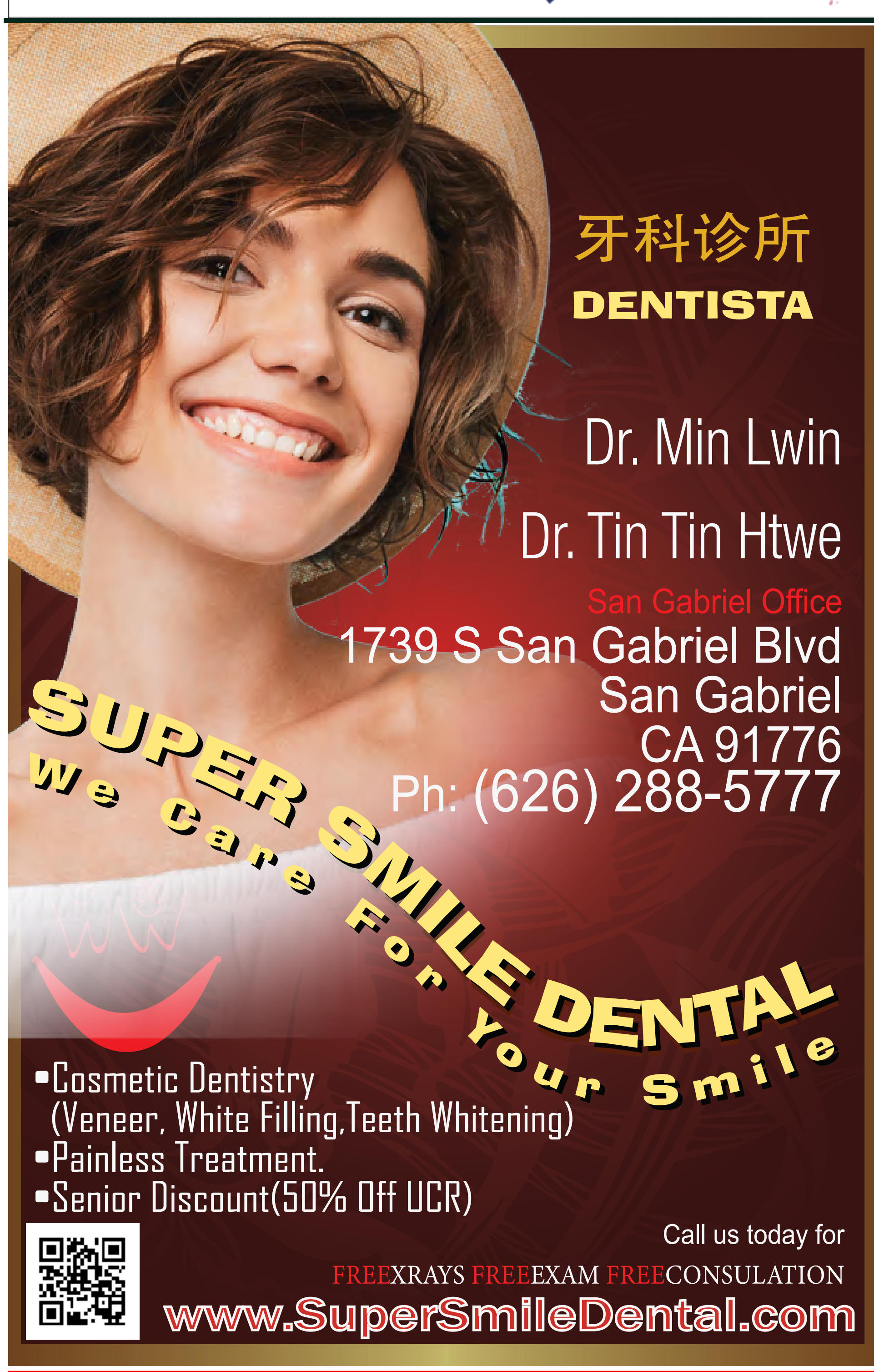
ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး (အပေါ်)



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 အခမဲ့ပို့ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။
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.
သင့်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကို သတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 -1191
Lower Azusa Rd.
Valley Blvd.
Peck Road
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

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

U.S. TRADING COMPANY

DRAGONFLY — SINCE 1985

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

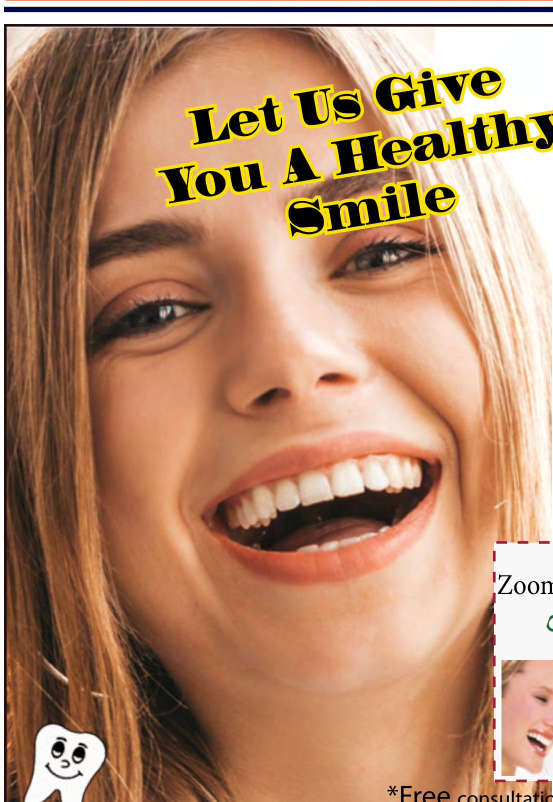
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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၊ အမေရိကပြည်နယ်အသီးသီးရှိမြန်မာများ၏ ဆူရှီဆိုင်များ ကုန်စုံဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များများအတွက် လက်ကားဈေးနှုန်းဖြင့်လိုသလောက်မှာယူနိုင်ပါသည်၊ Business to Business Distributor အတွက်သာဖြစ်ပါသည်၊ လက်လီမရောင်းပါ၊ ဖုံးဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ၊

WWW.USTRADING.COM | | INFO@USTRADING.COM



Let Us Give You A Healthy Smile

lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ ဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့ အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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

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