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

မြန်မာ့ဂဇက်

မြန်မာနှစ်သစ်၁၃၈၈ ငြိမ်းချမ်းပါစေ

Myanmar Gazette

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

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

Apr-May 2026 | Vol. 14/Issue 4 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 208

သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အထူးကု Geriatrician ဒေါက်တာ အောင်နိုင်မင်း Page 7
လုံမလေးမွန်မွန် ချစ်သော ကား သစ်တစ်စီး ဝယ်စီးကြမယ် Page 24
ချက်နည်းလုပ်နည်း ဂွတ်ဂွတ် ဂျော်ပွန့်နှင့်သူ၏ဟင်းလျာများ Page 6
KaiTamsin Bwor Book Review The Butterfly Garden by Dot Hutchison Page 20
မြန်မာ နှစ်သစ်အလှပန်း Kai Tamsin Page 17
Dr.Patrick Aung ရင်ဘတ်နာ ရင်ဘတ်အောင့် ရင်ညွန့်လေထိုး အရေးပေါ်သော ပြေးကြပါ Page 23
မောင်မိုးညို တကိုယ်တည်းနေထိုင်ကြရတဲ့ သက်ကြီးဘဝများ Solo Agers Page 6
Myanmar Gazette Birthright Citizenshipနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရေးဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများ Page 25
တိုင်းရင်းဆေး သပန်းကွန်ညာ Passiflora foetida Page 26

NYC မှာကျင်းပတဲ့ SONGKRAN နဲ့ THINGYAN

ဓာတ်ပုံ - ကိုဝင်းမြ

New York City, New York - ထိုင်းလူမျိုးများ၏ Songkran နှစ်သစ်ကူးနှင့် မြန်မာတို့၏ ၁၃၈၈ခုနှစ် နှစ်သစ်ကူးသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဧပြီ၂၀၊ ၂၀၂၆ က နယူးယောက်မြို့တော်ခန်းမတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ Speaker of the **New York City Council Julie Menin** နှင့် **Council Member Shekar Krishnan** အပါအဝင် council members များပူးပေါင်းစီစဉ်ဦးဆောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာအဖွဲ့တွင် တေးသံရှင် ကျော်သီဟ၊ နန္ဒာအောင်နှင့် ဂစ်တာကိုချစ်တို့က မြူမှောင်ဝေကင်းသီချင်းကိုဖျော်ဖြေခဲ့ကာ Burmese Angels ဆရာမ May Sunda Soenyunt ၏ သင်ကြားမှုနှင့် မတင်တင်အေး၊ မနန္ဒာအောင်၊ ကိုကိုမျိုး၊ မမိုးဇေရီကျော်၊ Amelia Kyaw-Lin၊ မချယ်ရီအေး၊ မေဝတီငြိမ်း၊ မေပြည့်စုံငြိမ်း၊ မယဉ်ယဉ်ထွန်းတို့က မြန်မာအကများတင်ဆက်ကပြခဲ့သည်။ မြန်မာအစားအစာများကို Eaterniti Eats, Sophie's Kitchen, ကိုသာဂိတို့က လှူဒါန်းခဲ့သည်။ Council Member Shekar Krishnan က ဒေါ် Soe Sanda Win အား ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်ပေးအပ်ခဲ့သည်။ New York မြို့ မြန်မာမိသားစုများ၏ စုပေါင်းကြိုးစားမှုကြောင့် မြန်မာ့သင်္ကြန်ပွဲသည် New York City ကောင်စီဝင်များ၏အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံခဲ့ရပြီး မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို မြို့တော်ခမ်းမတွင် ထိုင်းလူမျိုးများ၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အတူ တင့်တယ်စွာပြသနိုင်ခဲ့သည်။

Photo: SSAye

Candidate Xavier Becerra နှင့် Candidate Tom Steyer

BWA ရဲ့ EID POTLUCK ၂၇ကြိမ်မြောက်ကျင်းပ

Photo: kA1

Burmese Welfare Association ၏ ၂၇ကြိမ်မြောက် EID Potluck အစ်ထွက်ပွဲအခမ်းအနားကို ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၆က Verteran's Park, Culver City, CA တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ဘုရားရှိခိုးဝတ်ပြုကြကာ အစ္စလမ်မိသားစုအသီးသီးက တပိုင်တနိုင်ယူလာကြသောအစားအစာများ၊ Burmese Welfare Association က လူ၅၀၀ခန့်စာ မုန့်ဟင်းခါး နေ့လယ်စာဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။

ယခုနှစ် အခမ်းအနားတွင် Burmese American Medical Association က ဆေးပညာဟောပြောပွဲကို လာရောက်ကျင်းပခဲ့ရာ Dr. သန္တာအောင်က Osteoporosis, Dr. စန္ဒာမင်းက Hyperlipidemia, DR. Emily Win က Pediatric immunization To Page 14

CALIFORNIA ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးလောင်းများ ဆွေးနွေးပွဲ

By SweSwe Aye

Korean American Democratic Committee (KADC) နှင့် **Center for Asian Americans United for Self Empowerment (CAUSE)** တို့က စီစဉ်သော California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးလောင်းများ ဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၆၊ ဧပြီ၁၈က Los Angeles ရှိ Koreatown တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander **(AANHPI)** အဖွဲ့အစည်းများမှ ဧည့်ပရိသတ်များတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ လက်ရှိ California Governor Gavin Newsom သည် ၂၀၂၆နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် သက်တမ်းပြည့်မည်ဖြစ်ရာ လစ်ဟာနေသော California Governor တွင် ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီမှ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် **Xavier Becerra, Tom Steyer, Tony Thurmond, Antonio Villaraigosa** နှင့် **Betty Yee** တို့ တက်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

California တွင် AANHPI (အာရှနွယ်ဖွား၊ ဟာဝိုင်ယီဌာနေတိုင်းရင်းသားနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းသား) လူမျိုး ၇.၃ သန်းကျော် နေထိုင်လျက်ရှိရာ ပြည်နယ်လူဦးရေ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို ကိုယ်စားပြုနေသည်။ ဆွေးနွေးပွဲတွင် AANHPI လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ တိုးတက်လာသော ပြည်သူ့ရေးရာ စွမ်းအားနှင့် California၏ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ရာတွင် AANHPI တို့၏ တိုက်ရိုက်ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၏ အရေးပါပုံတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး၊ နိုင်ငံသားများမဲပေးခြင်း အခွင့်အရေးများ၊ Immigration, affordability and economy, ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့ကို အဓိကထား ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

Candidate Xavier Becerra သည် ယခင် CA ရှေ့နေချုပ်နှင့် နဲ့ U.S. Secretary of Health and Human Services တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်ပြီး Stanford University မှ BA ဘွဲ့နှင့် JD တို့ကို ရခဲ့သည်။ **Candidate Tom Steyer** သည် ဘီလျံနာလုပ်ငန်းရှင်၊ ပရဟိတနှင့် စေတနာရှင်ငွေကြေးလှူဒါန်းသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးသမားတဦးဖြစ်ပြီး ၂၀၂၀ ခုနှစ် သမ္မတရွေးပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သူ တဦးဖြစ်သည်။ Yale University မှ BA နှင့် Stanford University မှ MBA ဘွဲ့များရရှိခဲ့သည်။ Candidate Antonio Villaraigosa မှာ 41st Los Angeles Mayor ဟောင်းဖြစ်ပြီး East Los Angeles College မှတဆင့် UCLA သို့တက်ခွင့်ရပြီး BA ဘွဲ့ရတာ Peoples College of To Page 21

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

INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986

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

MAMES ၏မြန်မာနှစ်သစ်ကူးအတာသကြ်ာန်ပွဲ

New York City အခြေစိုက် မြန်မာ-အမေရိကန်ဆေးပညာအသင်း (Myanmar American Medical Education Society - MAMES) ၏ မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈ခုနှစ်သို့ကူးပြောင်းသောမြန်မာနှစ်သစ်ကူးအတာသကြ်ာန်ပွဲကို ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၆ ၊ နေ့လယ်၁၁နာရီမှ ညနေ၄နာရီထိ Woodside, NY တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားကို MAMES ဥက္ကဋ္ဌ Dr. Thant Zin ၏ "မန်းတောင်ရိပ်ခို" သီချင်းအဆို၊ MAMES မိသားစုများ၏သကြ်ာန်ယိမ်းအကဖြင့် အခမ်းအနားကိုဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ မြန်မာသကြ်ာန်အဆိုအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ပြီး နေ့လယ်စာဖြင့်ဧည့်ခံကာ သက်ကြီးဘိုးဘွားကျော်ကို လက်ဆောင်များဖြင့် ဂါရဝပြုခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ - ကိုဝင်းမေ

ကျောင်းသားများစုပေါင်းသကြ်ာန်ကို College of San Mateo Library တွင် ဧပြီ၂၅၊ ၂၀၂၆၊ မနက်၁၀နာရီမှ ညနေ၃နာရီထိ ကျင်းပခဲ့သည်။ CSM BurSA က ဦးဆောင်ကျင်းပပြီး Daly City Myanmar Student Union နှင့် De Anza College တွင်ပညာသင်ယူနေသော De Anza BurSA တို့ကလဲ ပါဝင်ကာ မြန်မာသကြ်ာန်ကို ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်း သံချပ်၊ သကြ်ာန်ရိုးရာဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ အဆိုအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ကာ ကောလိပ်တွင် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ပြသခဲ့ကြသည်။

Bay Area ရှိ One Myanmar Community အပါအဝင် မြန်မာမိသားစုများက ကျောင်းသားများသကြ်ာန်အခမ်းအနားကို တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မြန်မာမိသားစုများက မြန်မာအစာအစားဆိုင်များဖွင့်လှစ်ကာ ကူညီပံ့ပိုးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ကျောင်းသားများစုပေါင်းသကြ်ာန်

Photo: Joseph Ong

ဓာတ်ပုံ - ကိုဝင်းမေ

BURMESE TRADITIONAL LOVERS GROUP စီစဉ်သည့် မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူးရေကစားပွဲတော်

Photo: EMc2 Photography, Royal Bride Audio & Videography

Newark, California- Bay Area မြန်မာ့ရိုးရာချစ်မြတ်နိုးသူများ (Burmese Traditional Lovers Group) စီစဉ်သည့် မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူးရေကစားပွဲတော် ကို ဧပြီ၁၁၊ ၂၀၂၆ က Swiss Park Picnic Ground တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မစုဝေ၊ ကိုနေဝင်း(U.S), ဇယံခ၊ နေမင်း၊ အိန်ဂျယ်လမုန်၊ DJ Phillips နှင့် Bay Area မြို့ခံ တေးသံရှင်များက Anonymous Band San Francisco ၏ တေးဂီတတီးခတ်မှု၊ Y.H.S Audio (Los Angeles) ၏ အသံပိုင်းတာဝန်ယူမှုတို့ဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။ ဖျော်ဖြေရေးပိုင်းကို လူကြီးလူငယ်အားလုံးပါဝင်နိုင်ရန်အတွက် ပထမပိုင်း ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဖျော်ဖြေရေးနှင့် ဒုတိယပိုင်း Live Band & DJ အစီအစဉ်နှစ်ပိုင်းခွဲထားပြီး ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ To Page 21

NYBWFA တော်လှန်သကြ်ာန်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

New York Burmese Water Festival Association (NYBWFA) က ဦးစီးကျင်းပသည့် တတိယအကြိမ်မြောက် မြန်မာရိုးရာအတာသကြ်ာန် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ဧပြီ၁၁၊ ၂၀၂၆တွင် St. James Church တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် အတာသကြ်ာန် မြန်မာ့ရိုးရာအဆိုအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခြင်း၊ မြန်မာအစားအစာများရန်ပုံငွေအတွက်ရောင်းချခြင်း၊ ဘာသာပေါင်းစုံကိုယ်စားလှယ်များက မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈တွင် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများ အေးချမ်းပြီးဘေးရန်ကင်းရန်ဆုတောင်းပေးခဲ့သည်။ သကြ်ာန်ပွဲမှရရှိသောရန်ပုံငွေများကို မြန်မာပြည်လိုအပ်သောနေရာများသို့ လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

SAN FRANCISCO SECOND ANNUAL SONGKRAN NEW YEAR FESTIVAL

San Francisco Second Annual Songkran New Year Festival 2026 ကို ဧပြီ၁၅၊ ၂၀၂၆တွင် San Francisco City Hall ၌၊ ဒုတိယနေ့ ဧပြီ၁၇၊ ၂၀၂၆တွင် Hiram w Johnson state office building ၌ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် မြန်မာကိုယ်စားပြု One Myanmar Community က တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသူများကို ထမင်းကြော် ကျွေးခဲ့သည်။ မဆွေဆွေမြင့်၊ မအေးအေးခိုင်၊ မမေမျိုးသန့်တို့က မြန်မာအက ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့သည်။ မြန်မာကိုယ်စားပြုအဖွဲ့အား Thai Community မှ Monthanus Ratanapakdee က ဖိတ်ကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အခမ်းအနားသို့ San Francisco Mayor Daniel Lurie အပါအဝင် ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်များတက်ရောက်ခဲ့ပြီး မြန်မာအဖွဲ့အား ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်များ ပေးအပ်ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ(အောက်) - OMC

ဆရာမောင်စွမ်းရည်၏ အက်ဆေး စာအုပ်

New York မြို့ နေ စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ဝေဖန်ရေးဆရာမောင်စွမ်းရည်၏ အက်ဆေး စာအုပ်ကို နယူးယောက်မြန်မာ့အသံ ၊ ထုတ်ဝေသူ ကိုအောင်နိုင်က ၂၀၂၆၊ မတ်လတွင် ထုတ်ဝေလိုက်သည်။ မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းဒီဇိုင်းကို ပန်းချီအောင်ကျော်မိုးက ရေးဆွဲပြီး ကိုချမ်းယိန်း(ကဗျာဆရာ ခွန်ဂျာ) က စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် စီစဉ်ခဲ့သည်။

မောင်စွမ်းရည်ကိုယ်တိုင်နှင့် ထုတ်ဝေသူ ကိုအောင်နိုင်တို့က အမှာစာရေးထားပြီး ကောလိပ်ဂျင်၊ လော် ယဉ်ကျေးမှု၏မယဉ်ကျေးပုံများ၊ထောင်စာပေသမိုင်း၊ ဗိုလ်ကျော်ဇောမိသားစုနှင့် ကျနော်တို့မိသားစု အပါအဝင် အက်ဆေး၄၂ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ "ကျွန်တော် အက်ဆေးရေးသူလက်သစ်ပါ" ဟု မောင်စွမ်းရည်က အမှာစာတွင် ရေးသားထားပြီး မောင်စွမ်းရည်၏အက်ဆေးများကို တစုတစည်းထဲ ဖတ်လိုသူ စာဖတ်ပရိသတ်များသည် New York နှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ မြန်မာဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

Happy 90th Birthday

Happy 90th Birthday to our incredible wonderful Dad! Your guidance is a gift for us to cherish forever. Thank you for always being there for us. May this day be filled with joy, laughter, and the Jove of those around you.

Your lovely family- MaMaGy, chai, Tin, Bay & Tun

ဒေါက်တာမျိုးညွန့်

ပီတိဂေဟာ(New York) ရဲ့မိသားစုဝင်ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာမျိုးညွန့်ရဲ့မွေးနေ့အမှတ်တရကို ပီတိဂေဟာမှာ ဧပြီ၃၀၊ ၂၀၂၆ က မိသားစုတွေနဲ့အတူကျင်းပခဲ့ပြီး မွေးနေ့ရှင် ဒေါက်တာမျိုးညွန့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာပြီးနောင်နှစ်ပေါင်းများစွာ ပျော်ရွှင်စရာမွေးနေ့ပေါင်းများစွာကို မိသားစုတွေနဲ့အတူဆက်လက်ဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

ပီတိဂေဟာမိသားစု

အန်တီထွေးလေးခိုင်

ချစ်ခင်ရပါသော အန်တီထွေး လေး(ထွေး လေးခိုင်- ဒီဇင်ဘာမြေ)ရဲ့ ၂၀၂၆ခုနှစ်၊ ဧပြီလ မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဘုရားသခင်ရဲ့ကောင်းခြီးများနဲ့ မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ပါစေ။

OMC, SF Bay Area နဲ့ LA က မိတ်ဆွေများ။

၁၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့နဲ့ ဂုဏ်ပြုပွဲကျင်းပမှာမို့ ...

မီးမီးလေးခိုင်သံစဉ်ရဲ့ မေ ၂၀ ၂၆မွေးနေ့ကနေ မွေးနေ့၁၂၀ထိ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပါစေ။

မြန်မာ့ဂဇက်မှာ English စာအုပ်အညွှန်းတွေလစဉ်ရေးပြီး ဖြန့်ချိရေးမှာ သတင်းစာထုတ်များ မြန်မာဆိုင်များမှာ ချရာမှာလုပ်အားပေးကူတဲ့ သမီးလေးခိုင်သံစဉ်အေးရဲ့၁၈နှစ်ပြည့်မွေးနေ့နဲ့၂၀၂၆ပညာသင်နှစ်မှာ Yale University ကို ဝင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းကျောင်းသားများကိုပညာရေးခရီးမျှဝေမှာမို့မေ ၁၀၊ ၂၀၂၆ မှာ **(SCBCA ခမ်းမ - 635 E Garvey Ave, Monterey Park, CA 91755)**မှာ နေ့လယ် ၁၂နာရီ-၃နာရီထိ ကျင်းပ/နေ့လည်စာနဲ့ဧည့်ခံပါမယ်။ မိတ်ဆွေများနဲ့ High school တက်နေတဲ့ ကလေး+မိဘများ လာရောက်နိုင်ပါတယ်။ - **မြန်မာဂဇက်**

သားကြီးကိုပြည့်စုံ

မိဘအပေါ်အမြဲသိတတ်ပြီး ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းလှတဲ့ သားကြီး ကိုပြည့်စုံရဲ့ ဧပြီ၂၁၊ ၂၀၂၆မှာကျရောက်တဲ့ ၃၃နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ တိုင်ပါစေ။

ဖေဖေ၊ မေမေနဲ့ ညီလေး

နေလင်းခန့်ကျော်

Peter and Stephanie Lwe တို့၏သားငယ် Michael Lwe (a) နေလင်းခန့်ကျော် ရဲ့၂၀၂၆ခုနှစ်၊မေလ မွေးနေ့ မှသည်နောင်နှစ်ပေါင်းရာကျော်တိုင်အောင်ကျန်းမာချမ်းသာ ပျော်ရွှင်အေးချမ်း ပြီးကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ နဲ့ပြည့်စုံပါစေ။

ချစ်သော ဖွားဖွား၊ ဖေဖေ မေမေ၊ ဦးဦး ဒေါ်ဒေါ်၊ Nicky နှင့် သူငယ်ချင်းများ

မမနီနီသော်

ချစ်သော မမနီနီသော်(Dixon Landing Family Dental Care, Milpitas, California) ရဲ့ မေလ၊ ၂၀၂၆ခုနှစ်မွေးနေ့မှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီးလိုရာဆန္ဒအားလုံးပြည့်ဝစွာနဲ့ မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ပါစေ။

SF Bay Area နဲ့ LAမှ မိတ်ဆွေများ နဲ့ Myanmar Gazette

ဆရာမခင်သန္တာ

မြန်မာအကဆရာမ ခင်သန္တာရဲ့ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ မွေးနေ့မှသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင်ပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများ

၃၅နှစ်မြောက်မင်္ဂလာ

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မေ၁၁မှာကျရောက်တဲ့ ကို Milton Yang (Farmers Insurance, Royal Bride Photography)နဲ့ မ Jasmine Yang(Realtor) တို့ရဲ့ ၃၅နှစ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် ရွှေရတု၊ စိန်ရတုနဲ့ မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းခြီးများကို အစဉ်ရရှိပါစေ။

SF Bay Area နဲ့ LAကမိတ်ဆွေများ

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 ဆရာမဒီးနာလှ တို့၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်၊ ဤအသင်းတော်သည် ဘုရားကိုအပြည့်အဝ နက်ရှိုင်းစွာကိုးကွယ်ခြင်း၊ မိသဟာရဖွဲ့ခြင်းအ တွက်ပါဝင်သောအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ခရစ်တော်၏အချစ်ကိုမျှဝေခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်သည်။ ယုံကြည်ခြင်းအတွက်အတူတကွပိညာဉ်ခွန်အားကြီးထွားရန် 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

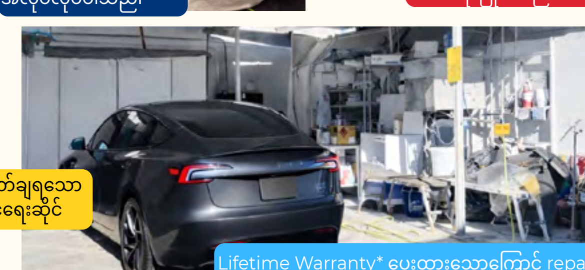
Contact Us:

(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

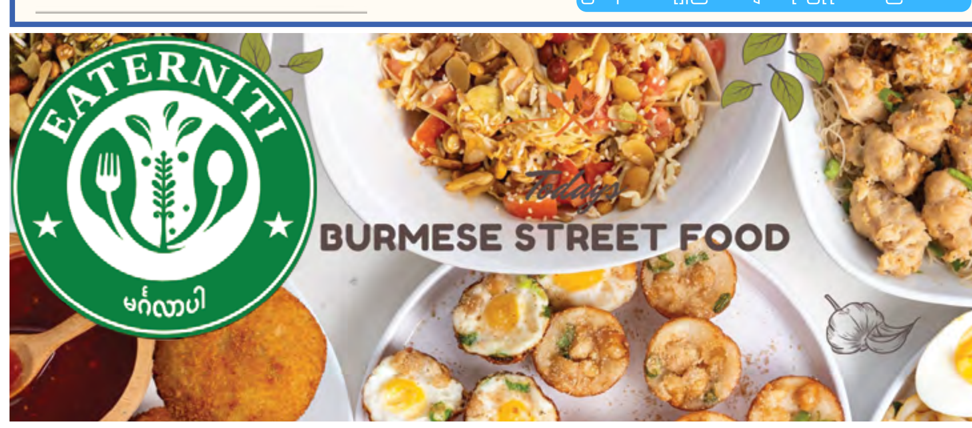
Facials
- Relaxing & rejuvenating facial treatments

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



နယူးယောက်မှာ လာစားသောက်လှည့်ပါ

အလှူ၊မွေးနေ့၊ပါတီပွဲများ၏ Catering Menu ရှိသည်။ မြန်မာများအတွက်"အထူး"ဈေးဖြင့်ရနိုင်ပါသည်။ ဆိုင်ရှေ့တွင် POPEYES နှင့်တဝင်းထဲ ဖရီးကားပါကင်ရှိပါသည်။

(845) 314-0400

8930 Queens Blvd Elmhurst, NY 11373

https://www.yelp.com/biz/eaterniti-elmhurst-2

https://www.facebook.com/profile.php?id=61562482603305

Dixon Landing Family Dental Care

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

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

Our office hours are:

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

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

www.dixonlandingfamilydental.com

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျ
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

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၊ ရေချိုပုဇွန်ထုပ်
- ခေါက်ဆွဲထုတ်၊ မုန့်ဟင်းခါးထုတ်တံဆိပ်မျိုးစုံ
- လက်ဖက်၊ ဂျင်းသုပ်၊ အကြော်စုံ

အမေရိကားတွင် စိုက်ပျိုးထားသော
ချဉ်ပေါင်၊ ခွေးတောက်နှင့် တင်ပွန်းရွက်များလည်း ရာသီချိန်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

☎ 626 766 1053 ☎ 626 554 6918

305 W Garvey Ave, Monterey Park, CA 91754
Garfield Ave. နှင့် Atlantic Blvd. ကြားဘလောက်/ Garvey Ave. ပေါ်တွင်ကားရပ်နိုင်ပါသည်။

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 မြန်မာလိုဖြင့်ပြောနိုင်ပါသည်။

Editorial

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

မြန်မာနှစ်ကူးဧပြီလသည် မြန်မာ-အမေရိကန်တို့အတွက် ထူးခြား၏။

မြန်မာပြည်တွင်း၌ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်သည် ဘောင်းဘီချွတ်၍ မဲဆန္ဒဖြင့် ရွေးကောက်ထားပါသည်ဆိုသော ကိုယ်စားလှယ်များ၏ ထပ်ဆင့်ရွေးချယ်ပေးမှုဖြင့် သမ္မတဦးမင်းအောင်လှိုင်အဖြစ်ခံယူသည်။

မြန်မာနှစ်ဆန်းတရက်နေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အကျဉ်းကျခံနေသူ (၄၅၁၄) ဦးတို့နှင့်အတူ သမ္မတဦးဝင်းမြင့်အား လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပြုသည်။

ဧပြီလကုန် ၃၀ ရက်နေ့တွင် ကဆုန်လပြည့်ဗုဒ္ဓနေ့ အထိမ်းအမှတ်ပြုကာ အကျဉ်းကျခံနေသူ (၁၅၁၉) ဦးနှင့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အား အကျဉ်းထောင်မှ ပြောင်းရွှေ့ကာ သတ်မှတ်ထားသည့် နေအိမ်တွင် (အကျယ်ချုပ်) ဆက်လက်ခံစေရန် ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပေးသည်။ ၂၀၂၁တွင်အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာကာ စစ်အုပ်စုမှ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အပေါ်ချမှတ်ထားသော ထောင်ဒဏ်ပေါင်း ၃၃ နှစ်မှ လျှော့ရက်များ နှုတ်ပါက ၁၃ နှစ်ကျော် ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို လက်ရှိသမ္မတရာထူး ရယူလိုက်သည့် ဦးမင်းအောင်လှိုင်မှ နောက်ကြောင်းပြန်လက်ခံထားခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၈ ခြေဥပေးထားချက်ကို "ဗိုလ်မှူးဦး"ပြောင်းသည့် အစိုးရက လက်ခံလိုက်နာနေသည်လော၊ ဆန့်ကျင်သည်လော ကြီးစွာ ဆွေးနွေးကြရမည့်ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။

ချိုင်းနား၏ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ယိ မြန်မာနိုင်ငံသို့သွားရောက်လည်ပတ်ပြီးနောက် ဧပြီ ၃၀ ရက်နေ့ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ လင်းကျန့်၏ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် AFP သတင်းဌာန၏ အမေးကို **"ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် သည် ချိုင်းနား၏ မိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏ အခြေအနေကို ကျနော်တို့ အမြဲတမ်း စိုးရိမ်ပူပန်နေပါသည်။"** ဟူသော သဘောထားမှတ်ချက်နှင့် နောက်/ရှေ့ထွက်လာသည့် အနီးစပ်ဆုံးရလဒ်ဖြစ်ပေရာ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏ ကံကြမ္မာကို ချိုင်းနားမှ လွှမ်းမိုးထားသည်၊ သတိထားစောင့်ကြည့်နေသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။

ဧပြီနွေဦး အမေရိကား

ဧပြီလအတွင်း အမေရိကား၏ အရေးအကြီးဆုံး ထင်ရှားဖြစ်ရပ်များမှာ ဘုရင်ချားလ်စ်၏ လာရောက်လည်ပတ်မှု၊ လွတ်လပ်ရေး (၂၅၀) နှစ်ပြည့်အတွက် ရက် ၁၀၀ ပြင်ဆင်မှု စခြင်း၊ အီရန်စစ်ကြောင့် ချိုင်းနားနှင့် တင်းမာမှုများ စလာခြင်း၊ ဥရောပနှင့် **Nuclear Fusion, Quantum Computing, and Artificial Intelligence (AI)** နည်းပညာ သဘောတူညီချက်များ ရယူနိုင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသားလုံခြုံရေးအတွက် ကာကွယ်ရေး ထောက်လှမ်းရေး အသုံးစရိတ်များ တိုးမြှင့်ခဲ့ခြင်းများ ဖြစ်သည်။

ဗြိတိန်ဘုရင်၏တိုင်းခန်းလော? Lesson လော?

လွတ်လပ်ရေးကြေညာစာတမ်း ထုတ်ပြန်ခြင်း ၂၅၀ နှစ်ပြည့် **(semi-quincentennial)** အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် သမ္မတထရမ့် ဖိတ်ကြားထားမှုအရ ဗြိတိန်ဘုရင် ချားလ်စ် **(King Charles III)** အမေရိကားသို့ ၄ ရက်တာ ခရီး လာရောက်လည်ပတ်ခဲ့သည်။ ဧပြီ ၂၈ ရက်နေ့က (၁၁၉) ကြိမ်မြောက် အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်၌ ဗြိတိန်ဘုရင်ချားလ်စ် ၂၄ မိနစ်ကျော်ကြာ ပြောကြားခဲ့သည့် မိန့်ခွန်းသည် သမိုင်းဝင်ရုံသာမက၊ လက်ရှိ အမေရိကန်နိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်းအတွက် လေးနက်သော သင်ခန်းစာ တစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဘုရင်ချားလ်စ်က မိမိကိုယ်ကို အမေရိကား၏ ရေးရာကိစ္စရပ်များကို နေ့စဉ်မပြတ် လေ့လာစောင့်ကြည့်ခဲ့သော မင်းဆက်များအနက် (၁၉) ဦးမြောက် ဘုရင်ဖြစ်ကြောင်း မိတ်ဆက်ရင်း၊ ကွန်ဂရက်အား "ဒီမိုကရေစီ၏ ခံတပ်" **(Citadel of Democracy)** ဟု အလေးအမြတ်ပြု သုံးနှုန်းသွားခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ပြည်သူ့အသံကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဥပဒေပြုလွှတ်တော်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်းကို မီးမောင်းထိုးပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သမိုင်းကြောင်းကိုပြန်လည်ကိုးကားရာတွင်လွန်ခဲ့သော ၂၅၀ နှစ်က "ကိုယ်စားလှယ်မပါဘဲ အခွန်မဆောင်ရ" **(No taxation without representation)** ဟူသော အငြင်းပွားမှုမှ စတင်ခဲ့သည့် အမေရိကန်ဒီမိုကရေစီသည် ဗြိတိန်၏ အလင်းပွင့်ခေတ် **(British Enlightenment)** အမွေအနှစ်များနှင့် **Magna Carta** "မဟာပဋိညာဉ်စာချုပ်" တို့အပေါ်တွင် အခြေခံထားကြောင်း ထောက်ပြခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် အမှုပေါင်း ၁၆၀ ကျော်တွင် ကိုးကားခဲ့ရသည့် မဂ္ဂနာကာတာ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော "ဥပဒေအထက်တွင် မည်သူမှမရှိစေရ" ဟူသည့် အချက်ကို သတိပေးသွားခြင်းမှာ ယနေ့ခေတ် အမေရိကန်နိုင်ငံရေးသမားများအတွက် စဉ်းစားစရာ ဖြစ်လာစေသည်။

ထို့အပြင် ဘုရင်ချားလ်စ်သည် **Christian faith** အပေါ် မိမိ၏ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဝနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် "ခိုင်မာသော ကျောက်ဆူး" တခုအဖြစ် တင်စားပြောကြားသွားခဲ့သည်။ ဤနေရာတွင် သတိပြုရန်မှာ ဗြိတိန်ဘုရင်သည် **Church of England** ၏ အကြီးအကဲဖြစ်ပြီး၊ ၎င်း၏ဘာသာရေးအယူအဆမှာ အမေရိကားရှိ ဧဝံဂေလိအသင်းတော်များ **(Evangelicals)** သို့မဟုတ် **Roman Catholic** တို့နှင့် ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိနိုင်သော်လည်း၊ ဘုံတူညီချက်မှာ ဘာသာရေးအာဏာသည် နိုင်ငံတော်၏ အချုပ်အခြာနှင့် ဒီမိုကရေစီဥပဒေများအောက်တွင်သာ ရှိရမည် ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်ကို ခိုင်မာစေသည့် **Easter** ပွဲတော်ကာလတွင် ဤကဲ့သို့ ဘာသာရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအာဏာကို စနစ်တကျ ခွဲခြားပြသွားခြင်းမှာလည်း ထူးခြားလှသည်။

အမေရိကား လွတ်လပ်ရေးရရှိခြင်း ၂၅၀ နှစ်ပြည့် **(Semiquincentennial)** အကြိုကာလတွင် ဘုရင်ချားလ်စ်က သမ္မတလင်ကွန်း၏ **Gettysburg** မိန့်ခွန်းကို ပြန်လည်ကိုးကားကာ **"ကျုပ်တို့ ပြောခဲ့တာတွေကို ကမ္ဘာကြီးက သတိပြုမိမှာမဟုတ်ပေမဲ့၊ ကျုပ်တို့ လုပ်ခဲ့တာတွေကိုတော့ မည်သည့်အခါမျှ မေ့ပျောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ"** ဟု နိဂုံးချုပ်သွားခဲ့သည်။ ၎င်းသည် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် စကားလုံးများထက် လက်တွေ့လုပ်ရပ်များဖြင့်သာ ဒီမိုကရေစီကို ဖော်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း နှိုးဆော်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဗြိတိန်ဘုရင်က မူလလက်ဟောင်းကိုလိုနီ အမေရိကားသို့ လာရောက်၍ ဒီမိုကရေစီ၏ တန်ဖိုးနှင့် ဥပဒေစိုးမိုးရေးကို ဟောပြောသွားရခြင်းသည် လက်ရှိအမေရိကန်နိုင်ငံရေး၏ ပုံပျက်ယွင်းနေသော အခြေအနေကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

God Save the king Vs No Kings Day

ပြီးခဲ့သည့်ရက်ပိုင်းက အိမ်ဖြူတော် တောင်ဘက်မျက်နှာစာနှင့် နိုင်ငံတော်ညစာစားပွဲတို့တွင် ဗြိတိန်ဘုရင် ချားလ်စ် အား ကြိုဆိုသည့် "God Save the King" သံစဉ်များ လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ ထိုအခမ်းအနားတွင် သမ္မတ ထရမ့်က **"ယနေ့ခေတ် အမေရိကန်တို့ အမြတ်တနိုးသီဆိုကြသည့် 'My Country 'Tis of Thee' သီချင်း၏ အရင်းအမြစ်မှာ ဗြိတိန် 'God Save the King' ပင် ဖြစ်သည်"** ဟု ဆိုကာ နှစ်နိုင်ငံ၏ ဘုံသမိုင်းကြောင်းကို ထောက်ပြခဲ့သည်။ သို့သော် အိမ်ဖြူတော်၏ တရားဝင်လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာများ၌ ဘုရင်နှင့် သမ္မတ၏ပုံကို **"TWO KINGS"** ဟု ကမ္ပည်းထိုး ဖော်ပြခဲ့ခြင်းမှာ အမေရိကန်ဒီမိုကရေစီ၏ စံနှုန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဇွန်လမှ စတင်ခဲ့သော **"No Kings" (ဘုရင်စနစ်မရှိရ)** လှုပ်ရှားမှုသည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လတွင် အရှိန်အဟုန် အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ မြို့ကြီးပေါင်း ၃,၃၀၀ ကျော်၌ လူဦးရေ ၈ သန်းကျော် တပြိုင်တည်း လမ်းပေါ်ထွက် ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည့် ဤဖြစ်ရပ်သည် လက်ရှိ အုပ်ချုပ်ရေးလမ်းကြောင်းအပေါ် လူထု၏ တုံ့ပြန်ချက်ကို အထင်အရှား ပြသလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ သမ္မတ ထရမ့်သည်လည်း ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်လူမှုကွန်ရက်မှတစ်ဆင့် ပြင်းထန်ရိုင်းစိုင်းသော စကားလုံးများဖြင့် လူထုအား တုံ့ပြန်ခဲ့ရာ၊ ၎င်း၏ ထောက်ခံသူ "မာဂါ" **(MAGA)** အုပ်စုများနှင့် ဆန့်ကျင်သူများအကြား ကြီးစွာသော သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သမ္မတ ထရမ့်သည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် တရားဝင်ရွေးကောက်ပွဲတွင် လူထုမဲအများဆုံးရရှိပြီး ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံထားရသူဖြစ်သည်ကိုမူ ငြင်းချက်ထုတ်၍ မရနိုင်ပေ။ အမေရိကား၏ အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်တွင် အာဏာကို အပြန်အလှန် ထိန်းကျောင်းသည့် **"Checks and Balances"** စနစ်မှာ ယနေ့တိုင် ခိုင်မာစွာ တည်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော နိုင်ငံရေး အစွန်းရောက်မှုများနှင့် ပဋိပက္ခများကို ရှုမြင်ရာတွင် မြန်မာများ အပါအဝင် အဖက်ဖက်မှ သတိထားဆင်ခြင်ကြရန်နှင့် အစွန်းမရောက်ဘဲ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိကြရန်သာ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤကိစ္စတို့အတွက် ဘုရင်ကြီး ကြွချီလာသည်ဟုသာ ဆိုချင်သည်။

အဆိုပါဘုရင်မျိုး မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း လိုပါ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကုန်းဘောင်ခေတ်မင်းဆက်၏ တတိယ မြန်မာနိုင်ငံတော်ဟူသည် ခေါင်းစဉ်သာရှိပြီး နယ်နမိတ်အတိအကျ အိမ်နီးချင်းများနှင့် သတ်မှတ်စာချုပ်ချုပ်ထားခြင်းမရှိသလို အုပ်ချုပ်ရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ တရားရေးစနစ်တို့မှာလည်း ကမ္ဘာနှင့်ညှိစနစ်တကျ မရှိစဖူးပါချေ။ အင်္ဂလိပ်တို့ ကိုလိုနီပြုပြီးနောက်မှ မြို့ပြများနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး အခွန်စနစ်တို့ဖြင့် တည်ထောင်ထားခြင်းသာဖြစ်၏။

၁၉၄၈ လွတ်လပ်ရေးပေးသည်မှု၍ အင်္ဂလိပ်တို့ တည်ထောင်ပေးသွားသော မြန်မာနိုင်ငံတော်ပါတည်း။

ယခုကဲ့သို့ မြန်မာပြည်ချွတ်ခြုံကျနေချိန်တွင် ချိုင်းနား၏ ရုပ်သေးအစိုးရဖြစ်တည်ခြင်းထက် ချိန်ခွင်လျှာညှိနိုင်ရန် ဗြိတိသျှနေသဟာယသို့ ပြန်လည်ဝင်လျှောက်၍ ချားလ်စ်ဘုရင်ကြီးကို ရုပ်သေးထားကြ **Lesson** ခံကြစေလိုသည်။

စဉ်းစားပေးကြပါကုန်။

အကျယ်ဆွေးနွေးလိုပါက - https://myanmargazette.com/249164

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

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

(818) 383 2986
kowillrealty@gmail.com
Call Me to find out about the FHA and VA Streamline Program
အိမ်ရောင်း/ဝယ် ငွေချေးခြင်းနှင့် Refinance
တို့ကို ရက်(၃၀)အတွင်းပြီးပြတ်အောင်
ကျနော် ကိုကိုငြိမ်းက ဝန်ဆောင်မှုပေးပါတယ်
EQUAL HOUSING LENDER

SHWE TAUNG
BURMESE FOOD RESTAURANT
ရွှေတောင်
မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့် ဒါန်ပေါက်(ကြက်၊အမဲ၊ဆိတ်)
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ လက်ဖက်သုတ်စသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ LA. အလည်ရောက်သူတွေ Arcadia မြန်မာဆိုင်မှာတခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻သံဃာတော်များအားဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကအကောင်းဆုံးစီစဉ်ပေးပါမယ်။
✻သာရေးနာရေးပွဲများအတွက်အော်ဒါမှာပါက 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။

တကိုယ်တည်းနေထိုင်ကြရတဲ့ သက်ကြီးဘဝများ SOLO AGERS

မောင်မိုးညို

"Solo Agers are lonely but not alone" ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဒီဆောင်းပါးကို အစပြုကြရအောင်။ သက် ကြီးပိုင်းရောက်ရင်သားသမီးများ (ဖြစ်နိုင်နိုင်မြေးမြစ်တွေအထိ) အားကိုးကြတဲ့ သက်ကြီးဘဝ ဟာ သမရိုးကျအရိုးစွဲနေတဲ့ စရိုက်တခုပါ။ အပြစ်တင်လိုပေမဲ့ ကိစ္စများမြောင်ကြတဲ့ ဒီနေ့ (မြို့နေ) လူမှုဘဝ မှာ တခြားသူတယောက်ယောက်ကိုအားကိုးကြရတယ်ဆိုတာမလွယ်ပါဘူး။ "ဒို့ကိုတော့ ဘိုးဘွားရိပ် သာ senior home မပို့ကြပါနဲ့"ဆိုတဲ့ စကားကိုကြားဖူးကြပါမှာပါ။ Senior home ဟာ အမေရိကားလို တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ စရိတ်စကအလွန်ကြီးမားပါတယ်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတွေသာ သုံးနိုင်ကြတာ ကို သတိပြုကြပါ။ ကိုယ်နေချင်တဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး နှုန်းထားတက်သွားပါတယ်။ Senior home ဆိုတိုင်း ကိုယ့်မွေးရပ်မြေက ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ စွန့်ပြစ်ခံအဖိုးအဖွားအိုတွေရဲ့ လူအိုရုံတွေ လိုသွား မြင်ကြတတ်ပါတယ်။ ဒီမှာဒီလိုမဟုတ်ပါ။ တင်းကြပ်တဲ့ စိစစ်မှုတွေကို ဥပဒေနဲ့ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုရှိသလို၊ မဟုတ်တာလုပ်ရင် အရေးယူမှုတွေရှိကြပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်ပြောပြော senior abuse ဆိုတာရှိတတ်ပါတယ်။ မကြာခဏသတင်းတွေကြားဖူးမှာပါ။ ကာယကံရှင်သားသမီး မိသားစု သွားလည်ပတ်ကြချိန်မှာ ကိုယ့်အမိအဖအဖိုးအဖွားတို့ရဲ့ အခြေအနေ ကိုရိပ်စားမိလို့ "ကြေးကြီး ပေးပြီး ဖြစ်ရလေ" ဆိုပြီး၊ ပြဿနာတက်ကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဥပဒေတွေကဘယ်လိုဘဲပညတ်ထား ပေမဲ့ ယိုပေါက်တွေကရှိစမြဲပါ။ နားလည်ကြဘို့က သက်ကြီးပိုင်းရောက်ရင် ဆီးချို၊ သွေးတိုးလိုရောဂါ သာမက မှတ်ညဏ်ချို့ယွင်းမှုတွေဟာ တွေ့ကြုံကြရတတ်တဲ့ရောဂါတွေမို့ ကင်းသူ သက်ကြီးရှားပါ တယ်။ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ကျန်းမာတယ်ဘဲထားတော့ အာဂံတုရောဂါလောက်ကတော့ဖြစ်တတ်ကြပါ တယ်။ professional caring/caregiver ဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြပါတယ်။ အစိုးရက In-home health support (IHSS) လိုအစီအမံအထောက်အပံ့တွေရှိပေမဲ့လည်း၊ မျက်စေ့ဒေါက်ထောက်ကြည့် နိုင်သူ (၂၄-နာရီပတ်လုံး) ကရှားမှရှားပါ။ "မြန်မာဂဇက်"ကြော်ငြာကဏ္ဍမှာ လူခေါ်/ရှာတာတွေ အများ ကြီးတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးရဲ့ရည်ရွယ်ရင်းက သက်ကြီးပိုင်းထဲချင်းနင်းရောက်သူတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ agers/super-agers တွေအနေနဲ့ သတိပြုပြီး မိမိကိုယ်ပေါ် (တတ်နိုင်သမျှ) ရပ်တည်နိုင်ရေးအစီအမံများကို ကြိုးစား ထူထောင်နိုင်တဲ့ ဘဝအနေအထားကို ရှာသင့်ပါတယ်။ ရှာရပါမယ်။ lifestyle ပြောင်းသင့်ပါတယ်။ လူလတ်ပိုင်းကတည်းက မိမိခြေပေါ်ရပ်တည်နိုင်မဲ့ အလေ့အထကိုကြံဖန်မွေးကြဘို့လိုပါတယ်။ ကြို တင် ပြင်ဆင်ရဘို့လိုတယ်ဆိုတဲ့စကားကိုသုံးရင်ပိုမှန်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီထက်ပိုအလေးထားသင့်တာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လူ့လောကထဲတယောက်ထဲယောက်လာသလို၊ ကိုယ့်ရဲ့သက်ကြီးပိုင်းဘဝဟာလည်း တကိုယ်တည်းဘဝနဲ့ ထူထောင်ကြရမယ်ဆိုတဲ့ အသိတရားကို မျက်ခြေမပြတ်သတိရှိကြရပါမယ်။ (Embracing independence and redefining what it means to age alone!) ပါ။ ကိုယ်မလုပ်၊ မပြင်ဆင်ထားရင် ကိုယ်ကခံသွားရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူကမှလာဝင် ခံစားမပေးသလို၊ အကူအညီကို အမျှော်ကြီးမမျှော်ကြပါနဲ့။ သားသမီးကလာကူညီကြတယ်ဆိုတာ ခန ပါ။ နေ့တဓူဝ ကာလရှည်ကြာ မလုပ်ပါ။ လုပ်နိုင်တဲ့အသိုင်းအဝိုင်းမိသားစုတွေရှိပါတယ်။ တွေ့ဖူးပါ တယ်။ သိပ်ကံကောင်းတယ် မထင်ပါနဲ့။ ငြူစူမှုတွေရဲ့အသံကို အပြင်လူတွေက မကြားနိုင်ပါ။ လူတိုင်း ဟာ မိမိတို့ရဲ့ဘဝဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပြီး အခက်အခဲစုံကိုရင်ဆိုင်နေကြရတာပါ။ ကိုယ့်ကိုစောင့်ရှောက် ကြည့်ရှုမှုဟာ စောင့်ရှောက်သူ အပေါ်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတခုဆိုတာကို ကိုယ်ကမြင်အောင်ကြည့်ကြပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မှုအတိုင်းအတာပေါ်မှာ အတော်ကြီးမူတည်ပါတယ်။ "ငါ့အမွေစည်းစိမ်ကိုပေးထား တာမို့ ငါ့ကိုသေသည့်တိုင် ငြူစူမှုတချက်မရှိလုပ်ပေါ်ရမယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်မွေးရင်တော့ တက်တက်စင် အောင်မှားပါမယ်။

"ဒို့ကိုတော့ ဘိုးဘွားရိပ် သာ senior home မပို့ကြပါနဲ့" ဆိုတဲ့ စကားကိုကြားဖူးကြပါမှာပါ။ Senior home ဟာ အမေရိကားလို တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ စရိတ်စကအလွန်ကြီးမားပါတယ်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတွေသာ သုံးနိုင်ကြတာ ကို သတိပြုကြပါ။

ကဲ-လေ့လာကြည့်ကြရအောင်ပါ။

နောက်ကြောင်းခံ

အမေရိကနိုင်ငံ သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်တမ်းများအရ၊ (၁၉၅၀)ခုနှစ်က အသက်(၇၅)နှစ်အထက် (၉ ٪)သာ solo agers ဖြစ်ခဲ့ကြပေမဲ့၊ ခုချိန်မှာ ထက်ဝက်လောက်သော (၇၅)နှစ်အထက်တွေဟာ မိမိ တကိုယ်တည်းဘဝနဲ့ solo agers ဘဝတွေကိုဖြတ်သန်းနေကြရပါပြီ။ (၂၀၃၈)ခုနှစ်လောက်မှာ (၁၀) သန်းလောက်သော အသက်(၈၀)အထက်သက်ကြီးတွေဟာ solo agers ဘဝကို တကိုယ်တည်းဖြတ် သန်းကြရလိမ့်မယ်လို့ခန့်မှန်းကြပါတယ်။

သူတို့ဘာတွေ ပြောကြသလဲ?

မှတ်ညဏ်အားနဲ့ယုတ်လျော့ခြင်း၊ ချို့ယွင်းခြင်းဟာ solo agers တွေအတွင်း အများဆုံးတွေ့နေရတယ် လို့ လေ့လာကြသူတွေကဆိုကြပါတယ်။ ဒီအဖြစ်ကို မမြင်ကြသူတွေရှိသလို၊ ဒီအဖြစ်တွေရဲ့အတိမ်အ နက်ကို သိရှိနားလည်ကြသူ မိသားစုဝင်ထဲတောင်နည်းပါးပါတယ်။ ဒီထက်ဆိုးတာက ဒီလိုခံစားနေကြ ရသူ လူအိုများကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာမှာ အယူအဆမှားယွင်းမှုတွေ၊ စောင့်ရှောက်ပုံမှားယွင်းမှုတွေဟာ အထင်အရှားရှိနေဆဲပါ။

သူတို့ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ အာသီသများ (AARP အဖွဲ့ကြီး၏စစ်တမ်း)

- o မိမိဖာသာသီးသန့်နေလိုခြင်းအာသီသ (၃၅٪)
- o အမှီအခိုကင်းကင်းနေလိုခြင်းအာသီသ (၁၆٪)
- o မိမိဖာသာဆုံးဖြတ်ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းလိုသောအာသီသ (၁၄٪)
- o အခြားသူတယောက်ယောက်အပေါ်တာဝန်ရှိနေမှုကင်းလိုသည့် အာသီသ (၉٪)
- o မိမိ၏ဝန်းကျင်နှင့်သက်တောင့်သက်သာရှိမှုကို ဖန်တီးနေလိုခြင်းအာသီသ (၇٪)

"Freedom to live" ဟာ သူတို့တတွေရဲ့ အိပ်မက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နားလည်ကြဘို့က ဒါတွေဟာ အာသီသ ပါ။ အာရှပြည်ဖွားအများစုက အားကိုးအားထောက်ပြုရမှုကိုရှာကြမျှော်လင့်ကြတာကို သတိပြုကြပါ။ မိမိတို့နေထိုင်ရာရပ်ကွက်ထဲ လူမျိုးခြားလူဖြူသက်ကြီးရွယ်အိုများဟာ အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင်ကြပုံ ကို မြင်ကြရလို့ ဒီလိုဘဝတွေကိုရင်သပ်ရှုမောကြရတဲ့ အာရှတိုက်သားတွေထဲ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ တွေလည်းပါပါတယ်။ နားလည်ကြဘို့က ဒီ independency ဟာ အတုခိုးသင့်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါ။

သူတို့တွေရဲ့အဆိုးရွားဆုံးခံစားကြရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု/မလိုလားအပ်ဆုံးတွေ ("Fordham University Tracking 2025" စစ်တမ်း)

- o အထီးကျန်ဆန်မှု (၂၂٪)
- o စိုးရိမ်ပူပန်ရမှု (၉٪)
- o စိတ်ရှုတ်ထွေးမှု (၈٪)
- o ဝမ်းနည်းစိတ်ထိခိုက်မှု (၇٪)

အဲ့ဒီအတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများရဲ့ဘဝမှာ အထီးကျန်မှုကိုကုစားနိုင်ဘို့ (socially connected) ဘဝတွေကိုဖန်တီးပေးနိုင်ဘို့က အခရာကျလာပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် လူမှုဆက်ဆံရေး အား ကောင်း ကြ တာ ကို တွေ့ ရ ပါ တ ယ် ။ ဒီ နေ ရာ မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုတဲ့ကျယ်ပြန့် လှတဲ့ အခြေအနေကိုလေ့လာကြဘို့လိုပါတယ်။ ပွင့်လင်းမြင်သာတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ရှိတဲ့ (open society and social connection) အားကောင်းတဲ့ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ သက်ကြီးပိုင်းတွေ ထဲ အချစ်ဇာတ်လမ်းများလည်းရှိတတ်တဲ့သဘာဝကို မြင်တတ်လက်ခံတတ်ကြရပါမယ်။ လူမှုကျင့် ဝတ်လွှမ်းမိုးတဲ့ အာရှတိုင်းသားတွေအတွက်ရေးကြီးခွင်ကျယ်အရာပေမဲ့ အမေရိကလိုနိုင်ငံမှာ၊ မုဆိုးဖို၊ မုဆိုးမ မိဘများ အချစ်သစ်တဖန်မွေးဖွားကြတာတွေကို တားဆီးလေ့မရှိသလို၊ ကာယကံရှင်ရဲ့ပိုင်ခွင့် အနေနဲ့ သဘောထားကြလေ့ရှိပါတယ်။ အောင်သွယ်ပေးတာမျိုးတောင်ရှိတတ်ကြပါတယ်။ "Live your life" ဆိုတဲ့အယူအဆလွှမ်းမိုးတဲ့ နိုင်ငံများမှာ ဒီလိုလူမှုဆက်ဆံရေးဟာ ထူးဆန်းတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ အယူသီးမှုကို ခဝါချနိုင်ဘို့နဲ့ သမူဟကျတဲ့အမြင်ကိုထားကြဘို့လိုလာပါတယ်။ (၂၀၂၃)ခုနှစ် PEW Research စစ်တမ်းအရ (၂-၅٪)သော သက်ကြီးများဟာ (dating apps) တွေကိုတွင်ကျယ်စွာ သုံးနေကြပါပြီ။ တချို့ဆို apps အမျိုးမျိုးတောင်သုံးကြကြောင်းပါ။ ယဉ်ကျေးမှုအရံအတားအနေနဲ့ အချေအတင်ဖြစ်ကြချိန်မှာ လက်တွေ့ (လျှို့ဝှက်ဘဲဖြစ်ဖြစ်) သုံးနေကြသူတွေထဲ မြန်မာတွေလည်းပါပါ တယ်။ အငယ်အမြှောင်ထားခြင်းမရိုးဆန်းတော့တဲ့ ကိစ္စဆိုတာကို မေ့ထားလို့မရပါ။ (transparency will make your lives in a family smoother!) ဆိုတဲ့ စကားချပ်ကို သတိရကြရပါမယ်။ (၁၃٪) သောလူဦးရေဟာ "ချစ်ခြင်းမေတ္တာ"နဲ့ကင်းကင်းနေခြင်းဟာ မုဆိုးဖို/မတို့ရဲ့ အဆိုးရွားဆုံး အထီးကျန် ဆန်ဘဝတွေလို့ ပြတ်ပြတ်သားသားမြင်နေကြပါတယ်။

သူတို့အပျော်ရွှင်ရဆုံးအခါကာလများ

- o သူငယ်ချင်းများနဲ့ပေါင်းဖေါ်စကားလက်ဆုံကျကြရချိန် (၆၃٪)
- o မိမိဝါသနာပါစိတ်ဝင်စားရသည်တို့နှင့်အချိန်ကုန်လွန်ချိန် (၅၉٪)
- o မိမိမိသားစုတို့နှင့်ကုန်လွန်ရချိန် (၅၇٪)

To Page 23

ဂျေတ်ပွနှင့်သူ၏ဟင်းလျာများ

Cuisine

ဂွတ်ဂွတ်

ဂျေတ်ပွအစာသွပ် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်

ငရုတ်ပွအရှည်များကို အစေ့ထုတ်ပြီး ကြက်သား သို့မဟုတ် ဝက်သားနုပ်နုပ်စင်း (ငါးဖယ်/ပုစွန်) နှင့် အစာသွပ်ကာ ကော်မှုန့်/မုန့်နှစ်တို့တွင် နှစ်ပြီး ဆီပူတွင် ရွှေရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ရမည်။ ကြွပ်ရွစေရန် အစာသွပ်ပြီးသော ငရုတ်ပွ ကို ရေခြောက်အောင်သုတ်ပြီးမှ ဂျုံမှုန့်/ကော်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြူးကာ ကြော်ပါ။

လိုအပ်သောပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငရုတ်ပွ (အသေးဆိုဒ်) - ၁၀-၁၅ တောင့်

အသားနုပ်နုပ်စင်း (ကြက်/ဝက်/ငါးဖယ်) - ပေါင်ဝက်

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ (နုပ်နုပ်စဥ်း) - အနည်းငယ်

နံနံပင် (သို့) ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ်

ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား - အနည်းငယ်

ပဲငံပြာရည်အကြည် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ကော်မှုန့် (သို့) ဂျုံမှုန့် - ကြော်ရန်အတွက်

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အစာသွပ်ပြင်ဆင်ခြင်း

ငရုတ်ပွများကို ရေဆေးပြီး အမြီးပိုင်းကိုလှီးကာ အတွင်းမှ အစေ့များထုတ်ပါ။ (အရှည်လိုက်ခွဲလည်းရသည်)။

အစာပြင်ခြင်း

အသားစင်း၊ ကြက်သွန်၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို သမအောင်နယ်ပြီး ငရုတ်ပွအတွင်းသို့ အစာတင်းကြပ်နေအောင် သွပ်ပါ။

ကြော်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

အစာသွပ်ပြီးသား ငရုတ်ပွများကို ဂျုံမှုန့် (သို့) ကော်မှုန့်ကို အပါးသားလူးပေးပါ (ကြွပ်ရွစေရန်နှင့် အစာမထွက်စေရန်)။

ကြော်ခြင်း

ဒယ်အိုးတွင် ဆီပူလာလျှင် မီးအေးအေးဖြင့် ငရုတ်ပွများကို ထည့်ကြော်ပါ။ အရောင်ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး အသားကျက်သည်အထိ ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

အရမ်းကြွပ်ချင်ပါက တင်ပုရာမုန့်နှစ်နှင့် ရေအနည်းငယ်ရောပြီး ကပ်ကြော်နိုင်သည်။

ဂျေတ်ပွအစာသွပ်နှပ်

(Stuffed Bell Pepper) ကို ငရုတ်ပွအသေးဆိုဒ် (သို့) အပွတောင့်များ အတွင်း ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ငါးဖယ် (သို့) ပုစွန်ခြောက် အစာသွပ်ပြီး ဆီပြန်နှပ်ချက်သည့် အရသာရှိသော မြန်မာ့ဟင်းလျာ ဖြစ်သည်။ အစာသွပ်ပြီးမှ ဆီသတ်ချက်ခြင်း (သို့) ကြော်ပြီးမှ ပြန်နှပ်ခြင်းဖြင့် ထမင်းမြိန်စေသည်။

လိုအပ်သောပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငရုတ်ပွ (အကြီးဆိုဒ်) - ၃-၅ တောင့် (အညှာဖြတ်ပြီး အစေ့ထုတ်ထားရန်)

ကြက်သား/ဝက်သား/ငါးဖယ် - ၁ပေါင် (နုပ်နုပ်စင်းထားရန်)

ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး (နုပ်နုပ်စင်း)

ကြက်သွန်ဖြူ/ချင်း - အနည်းငယ်

အရောင်တင်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့် - လိုသလောက်

ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း - လိုသလောက်

ကော်မှုန့် - အနည်းငယ် (အစာတွဲကပ်စေရန်)

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်

နုပ်နုပ်စင်းထားသော အသား (သို့) ငါးဖယ်ကို ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ကော်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပြီး အစာသွပ်ရန် ပြင်ပါ။ ငရုတ်ပွအတွင်းသို့ ပြင်ထားသောအသားများကို တင်းကြပ်နေအောင် သွပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း (နှပ်ခြင်း)

နည်းလမ်း(က) ဆီပြန်နှပ်

ဒယ်အိုးတွင် ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ အရောင်တင်မှုန့် ဆီသတ်ပါ။ အစာသွပ်ထားသော ငရုတ်ပွများထည့်၊ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ကာ မီးအေးအေးဖြင့် အချိန်ယူ ဆီပြန်အောင် နှပ်ပါ။

နည်းလမ်း(ခ) ကြော်ပြီးနှပ်

အစာသွပ်ပြီးသားများကို ကော်မှုန့် အနည်းငယ်သုတ်ပြီး ဆီတွင် ရွှေဝါရောင်သန်းအောင် အရင်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီသတ်ထားသော ဟင်းအနှစ်ထဲ ပြန်ထည့်ပြီးအဖုံးပိတ်ကာနှပ်ပါ။

အစာများမထွက်သွားအောင် အညှာပိုင်းကို သွားကြားထိုးတံဖြင့် ထိုး၍ပြန်ပိတ်နိုင်သည်။

ဆရာတော် အရှင်ဒေသက၏ မွေးမိခင် ကျေးဇူးရှင်မယ်တော်ကြီး

ဒေါ်ခင်လတ်

အသက်(၉၆)နှစ်

ဆရာတော် အရှင်ဇေသက၏ မွေးမိခင်ကျေးဇူးရှင်မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်လတ် (၉၆နှစ်) အား ရည်စူး၍ ၃နှစ်မြောက် ကျေးဇူးဆပ်ပွဲကို ဧပြီ၂၆၊ ၂၀၂၆ က Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ဦး ဂျ က် + ဒေါ် ပိုး ခ င် မိ သား စု က မုန့်ဟင်းခါး နှင့်အကြော်၊ Dr. မျိုးမင်း+ Dr. တင်မိုးစန်းတို့က ဖာလူဒါ၊ ဦးညဏ်ဝင်း+ဒေါ်သီတာသိမ်း၊ သမီး ခင်သန္တာအောင်၊ မြတ်မဥ္ဇူအောင် မိသားစုက Porto မုန့်တို့ဖြင့် ကုသိုလ်ပါဝင်ကာ ကိုကျော်မြင့်+မခင်သီတာနှင့် ညီအစ်မများက နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ် ကုသိုလ်ပြုခဲ့ပြီး အဇူဇာ ဝေယာဝစ္စအဖွဲ့မှ အစခပ်သိမ်း ကူညီ ဆောင်ရွက် ပေး ကြသည်။ ရေစက်ချ အမျှဝေပွဲတွင် ကျောင်းသံဃာ ၄ပါးအား သက်န်းနှင့် နဝကမ္မ $ 100 စီ၊ မယ်တော်ကြီး(၉၆နှစ်)အတွက် ပရိက္ခရာ၈ပါး၊ ညီမ ဒေါ်ကြည်အောင်(၇၆-နှစ်) အတွက် ပရိက္ခရာ၈ပါး လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ကုသိုလ်အစုစုကို မယ်တော်ကြီးနှင့် ညီမတို့သည် ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်ပြီး နတ်တို့၏ဘုံဗိမာန်အဆွေ အရံ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ အဖြာဖြာတို့ ပြည့်စုံပါစေ။

အရှင်ဇေသကနှင့် Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်း၏ ဒကာ၊ ဒကာမများ

အောက်မေ့သတိရခြင်း

မမေမမမျိုးကျော်မြင့်

အသက်(၅၈)နှစ်

ဧပြီ၂၃၊ ၂၀၂၃တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့သော မမေမမမျိုးကျော်မြင့်၊ အသက်(၅၈)နှစ် အား ရည်စူးပြီး ကျန်ရစ်သူမိသားစုက ကောင်းမှုကုသိုလ်များ အစဉ်ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။ သုံးနှစ်ကြာခဲ့သော်လဲ ယနေ့ထိ မိသားစုများရင်ထဲမှာ အောက်မေ့သတိရနေဆဲပါ။ ကွယ်လွန်သူမမေမမမျိုးကျော်မြင့်အတွက် ရည်စူးကုသိုလ်များကို ကောင်းမွန်ရာဘုံဘဝမှ ဝမ်းမြောက်စွာသာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု။

သာရေး | နာရေးများ
လခဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်
626 506 9608

သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ အထူးကုဆရာဝန်

Geriatrician ဒေါက်တာ အောင်နိုင်မင်း

Interview ဆောင်းဦးပန်း

ယခုလမြန်မာ့ဂဇက်ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍအတွက် Kaiser Permanente San Diego မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ အထူးကုဆရာဝန် (Geriatrician) ဒေါက်တာ အောင်နိုင်မင်း နဲ့ အမေး အဖြေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ လူငယ် အထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာ အောင်နိုင်မင်းရဲ့ ပညာ၊ စေတနာစကားတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေကို အမေး အဖြေမှာ တွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ဒေါက်တာ အောင်နိုင်မင်းအနေနဲ့ အထူးကုအတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ အထူးကု (Geriatrician)ကို ယူဖြစ်ခဲ့တာ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ Geriatrician တယောက်ရဲ့ အဓိကထား တာဝန်ယူဆေးကုသရတဲ့အချက်တွေကို ပြောပြပေးပါ။

Residency မှာ အသက်ကြီးပိုင်း လူနာ တွေကို နေရာစုံမှာ ကြည့်ရတယ်။ ဆေးခန်းမှာ ဆေးရုံ မှာ Nursing Home မှာ။ လူကြီးလူနာ တွေကို ကြည့်ရတဲ့ အခါ သတိထားမိတာက အသက်အရ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကြောင့် ကုသရေး အပိုင်းမှာ အထူးသတိထားရတာတွေ ကုသမှုတိုင်း မှာ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ခြုံပြီး စဉ်းစားပြီး တယောက်ချင်းစီ အလိုက် ကုသရတာတွေ ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပိုလေ့လာချင်စိတ်ပေါ်လာပြီး Geriatric Fellowship ကို ဖတ်ဖြစ်သွားတာပါ။ Geriatrician တယောက် အနေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို လူနာတွေကို ကုသ တဲ့အခါ

- လူတယောက်ရဲ့အရေးကြီးတာဘာတွေလဲ (What matter - ကိုယ်တိုင် လှုပ်ရှားနေချင်တာ၊ နာကျင်မှုမရှိချင်တာ၊ မိသားစုနဲ့ အတူနေချင်တာ စသည်ဖြင့်)

- အသက်အရွယ်အရ ဆေးစား စရာတွေ လိုလာတဲ့ အခါ မလိုအပ် ပဲ ဆေးတွေ မသောက်ရအောင် (Medication)

- စိတ်ကျန်းမာရေး ၊ မှတ်ဉာဏ် (Mentality)

- ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားရေး (Mobility)

အဲ့ အချက်၄ ချက် ကို ပေါင်းစည်း ပြီး လူနာတဦး ချင်းဆီ အလိုက် ကုသပေးတာ၊ ခက်ခဲတဲ့ ကျန်းမာရေး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လူနာရယ် မိသားစု တွေရယ် နဲ့ အသေးစိတ် ပြော ပြီး လူနာအတွက် အကောင်းဆုံး အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်မယ့် ကုသမှုတွေ ကို ပြောပြပေးရတာ Geriatrician တွေ ရဲ့ တာဝန်ပါ။

၂။ US ရောက်ပြီး ဆရာဝန်တယောက်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြပေးပါ။

US ရောက်ပြီး ဆရာဝန် ဆက်လုပ်ဖို့ USMLE (United States Medical License Exam) ဖြေရတယ်။ ကျွန်တော် ဖြေဖို့ လုပ်နေတဲ့ အခါ မှာ မြန်မာပြည်က အောင်ပြီး စာမေးပွဲ ဆက်ဖြေကျမယ့် လူတွေ အချင်းချင်း ကူညီပေးခဲ့ကြတယ်။ ကိုယ့် အရှေ့ မှာ ဖြေထား တဲ့ လူတွေ အတွေ့ အကြုံ တွေ မျှဝေ ပေးကြတယ်။ အဲ့တာတွေ ကိုနားထောင်လိုက်နာ ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ့်ဘက်ကလုပ်ခဲ့တယ်ပေါ့နော်။ Sharing is caring ဆိုတဲ့ အတိုင်း အချင်းချင်း တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပေးခဲ့ကြတယ်။ အခု အလုပ် Kaiser Permanente San Diego မှာ ကျနော် အလုပ်လုပ်နေတာ ၂နှစ်ကျော်ရှိပါပြီ။ ဒီမတိုင် ခင်မှာ တော့ Residency ၃နှစ်နဲ့ Fellowship ၁ နှစ် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

၃။ US ရောက်တာစမှာ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့လဲဆိုတာကို မျှဝေပေးပါ။

US ရောက်တော့ ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲ ကတော့ US English ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ Culture ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ အချိန်ပိုင်း အလုပ် ဝင်လုပ်လိုက် တော့ အဲ့ဒီဟာတွေကို ပိုနားလည်သွားတယ်။ နောက်ပြီး စာမေးပွဲ စနစ် ကို နားလည်အောင် လည်း ကြိုးစားရတယ်။ USMLE စာမေးပွဲ ပုံစံက မြန်မာပြည် က ဆေးကျောင်းစာမေးပွဲ နဲ့ လုံးဝ ကွဲတယ်။ ဆေးကျောင်းအောင်ပြီး မှ Basic science ဘာသာရပ်တွေကို စာမေးပွဲ အတွက် ပြန်ဖတ်ရတာ တော်တော်ခက်တယ်။ လူနာလက်တွေ့ စာမေးပွဲ ဖြေခါနီး ၂ပတ် အလို မှာ ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျင့်နေတုန်း စာမေးပွဲ ဆက်မဖြေတော့ ဘူး ဆို လို့ သူငယ်ချင်း တွေ ဝိုင်း အားပေး ခဲ့တာ ကလည်း အမှတ်တရပါပဲ။

၄။ Geriatrician တယောက် ကုသရတဲ့လူနာအမျိုးအစားတွေက။

Geriatrician တယောက် အနေနဲ့ ကုသရတဲ့ လူနာတွေကတော့ အမျိုးစုံပါပဲ။ ကုသမှုပိုင်း မှာတော့ ရှေ့ မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အချက် ၄ ချက် ကို မူတည်ပြီး ကုသရတယ်။

၅။ သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန် အချက်တွေကို ပြောပြပါ။

သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေ ဆောင်ရမှာက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တခုခု (ဥပမာ ပုံမှန် လမ်းလျှောက်ခြင်း)၊ အာဟာရ မျှတ တဲ့ အစာတွေစားဖို့၊ ရေပုံမှန်သောက်ဖို့၊ မှတ်ဉာဏ် အတွက် စာဖတ်တာ ပဟေဠိ အဖြေရှာတာ Sudoku ကစားတာ စသည်ဖြင့် ပေါ့။ ရှောင်ရမှာတွေက တော့ ခုနကပြောတာတွေ မလုပ်ပဲ မနေဖို့ပေါ့။ မတော်တဆ အဖြစ်များဆုံး က ချော်လဲ တာ။ ချော်လဲ ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တွေ က သက်ကြီးရွယ်အို အနေနဲ့ မခံနိုင်တာတွေများတယ်။ လူမမာ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ချော်လဲ ရခြင်း အကြောင်းတွေ က အများကြီး ရှိတယ်။ သောက်ဆေး ဆိုး ကျိုး တွေ မတော်တဆ ထိခိုက်မိပြီး လဲကျတာ တွေ ကတော့ အဖြစ်များတာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်တယ်။ မိသားစု တွေ အနေ နဲ့ သောက်ဆေး အပြောင်းအလဲ လုပ်ပြီးချိန်တွေ အထူး သတိထားရပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ကို စောင့်ကြည့်ရမယ်။ အိမ် မှာ မတော်တဆ ထိခိုက်နိုင်တာ ချော်လဲနိုင်တာတွေ ရှင်းထားပေးရမယ်။ မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်တွေ ကို အကုန်တားဆီး လို့မရပေမယ့် နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ကာကွယ်ထားနိုင်တယ် ပေါ့နော်။

To Page 21

PROOF OF LIFE

အမေ...
လေတိုက်သံထဲမှာတောင်
အမေ့အသံကို ရှာနေမိတယ်
အမေ...
ညအမှောင်ကြားထဲ
မီးတောက်တစ်စက်လို
အမေ့သတင်းကို မျှော်နေမိတယ်
အသက်ရှင်လား...
ကျန်းမာလား...
ဒီမေးခွန်းတွေက
သားတို့နှလုံးခုန်သံနဲ့တောင် မခွဲနိုင်တော့ဘူး
ပြည်သူတွေတစ်နိုင်ငံလုံး
စိုးရိမ်သံနဲ့အတူ
အမေ့အတွက် ဆုတောင်းနေကြတယ်
တစ်ခါတည်းပဲ
သက်သေတစ်ခု...
အသက်ရှင်နေသေးကြောင်း
ကျနော်တို့ မြင်ရဖို့
လေးနက်စွာတောင်းဆိုတယ်
အမေ...
ကျွန်တော်တို့ မျှော်နေဆဲပါ

အမေ...
ကျွန်တော်တို့ မျှော်နေဆဲပါ။

သူရိယို (နယူးယောက်)

ပိတောက်ယောင်ဆောင်တဲ့ နွေ

အဝေးရောင်သင်္ကေတကို ရိုက်ချိုး
ပိတောက်မဖူးပွင့်ရေး
အမိန့်ထုတ်၊

နွေဟာ... သူ့ကိုယ်သူ
ပိတောက်အမည်ပေး
အပင်ပေါ်တက် ဖူးပွင့်ပြလိုက်တာ
စကြဝဠာထဲ
အပုပ်နံ့တွေ လွှမ်းသွားတယ်။ ။

ဆန်းဝေး

Poetry

အရိပ်တွေ

ထားခဲ့လို့လည်း မရ
ထွက်ပြေးလို့လည်း မရ
မနေ့ကတို့ရေ ခုတော့...။

လေပြေကို စိုက်ပျိုးမိလို့
မုန်တိုင်းကို ရိတ်သိမ်းရသလိုမျိုး။

သနားလို့ စမ်းချောင်းကလေး
စီးခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်
မြစ်ကြီးလို ဒီရေတွေတက်တာမျိုး။

အဲသလိုမျိုးတွေနဲ့...
စံပယ်ကို ခူးဖူးသော
သက်တန့်ကို ဖြားယောင်းသော
အကျီကို လဲဝတ်ထားသော
ငါမွေးမိသော ငါ့အရိပ်တွေက
ဒီကနေ့မှာ...
ငါ့ကို ပြန်ခြောက်နေကြပြီ။ ။

နီဦးဇော်

ဥပက္ခာ

တမ်းတမျှော်မျှော်
ရမ်းဇော်ရည်စူး
ရူးမူးစွာဖြင့်
ချစ်ဖူးလေသော ထိုအခါ.....။

လွမ်းနေလွမ်းလျက်
လွမ်းရက်ဆက်ပို
လွမ်းငိုသောက
ပြိုဆင်းရဲဘဝ မချိသာ.....။

ချစ်ကြင်ပါလှ့
မပ်မရဲနဲ့လေ
ချစ်တဲ့သူအား
ပန်ကြားမေတ္တာ ဘဝသက်တာ...။

သို့ပေသော်မင့်
ကမ်းလင့်သစ္စာ
ရင်နင့်ခြွေထား
ကြေကွဲစွန့်ခွာ ဥပက္ခာ.....။

ခွန်ဂျာ (အလွမ်းအိမ်)

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
- မိဓာနှင့်အနာဂတ်ရေး

အစစအဆင်ပြေစေရန် ကူညီဟောပြောဖြေရှင်းပေးပါသည်။
email: ohnmar510@gmail.com
SF Bay Area နံနက်၁၀နာရီမှ ည၈နာရီ။ Union City(လူချင်းတွေ့မေးရန်)
☎ (650)-991-2831 (650)-993-2644
Fax: (650)-991-2831

Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving
လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem.
FARMERS INSURANCE
ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး
တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

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

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်)
ဗေဒင်၊လက္ခဏာပညာရှင် (Astrologer & Palmist)
ကံကောင်းချိန်တွင်အလုပ်စလုပ်ပါ
ကံညံ့နေလျှင်...ယတြာချေ၊ အဟုတ်ပြေရမည်။
ယတြာအတွက်သီးခြားငွေပေးရန်မလိုပါ

(၁) ဘဝပေးကံဇာတာဟောကိန်း
လွှဘဝအရွယ်၃ပါးတွင် ကံကောင်းသောအရွယ်၊ ကံညံ့သောအရွယ်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိပြင်ဆင်ထားနိုင်မည်။
(၂) ယခုသက်ရောက်နေစ်ကံဇာတာဟောကိန်း– စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေကိစ္စ၊ ပြဿနာမှုခင်းတို့ကို သိရှိရ၍ လိုအပ်သောယတြာကိုပါ ညွှန်ကြားပေးမည်။
(၃) မွေးဖွားရမည့်ကလေးများအတွက်ဘဝကံကောင်းစေသောရက်ရွေးပေးခြင်း– မွေးဖွားချိန်ကောင်းမှ ဘဝကံကောင်း၍ ချမ်းသာနိုင်မည်။
(၄) လာဘ်ကောင်းသောနာမည်မှည့်ခေါ်ရန်အပြစ်ကင်းသောနေ့နံရွေးပေးခြင်း– နာမည်မှန်မှ လူရာဝင်ကံကောင်းမည်။

☎: (929)928 6659
(646) 944-3964
E-mail: victor.aung@gmail.com
104-53, 43 Ave 2 FL, Corona, NY 11368

Myanmar's Tourism Potential vs. Reality

Essay Elena

Myanmar's remarkable natural and cultural assets give it clear potential to become a major tourism destination in Southeast Asia but political upheaval, underdeveloped infrastructure, and uneven economic benefits have kept that potential from being fully realized.

A Land Waiting to Be Seen

Myanmar is a country defined by striking contrasts. On the plains of Bagan, more than 2,200 ancient pagodas rise through morning mist. On Inle Lake, fishermen balance on narrow boats, rowing with one leg, a skill passed down for generations. Yangon's Shwedagon Pagoda, gleaming with an estimated 60 tons of gold leaf (Dapice 2), remains a focal point for locals and visitors alike.

When Myanmar began easing restrictions in 2011 after decades of isolation, the world responded with curiosity. International tourist arrivals jumped from about 816,000 in 2011 to more than 4.68 million by 2015 (Myanmar Tourism Statistics). The World Travel & Tourism Council reported that by 2019, travel and tourism contributed 6.6% of Myanmar's GDP and supported over 1.5 million jobs ("Travel & Tourism Economic Impact 2019: Myanmar").

Faltering

However, these early gains proved fragile. The 2017 Rohingya crisis brought international criticism and fresh travel advisories. By 2018, arrivals had dropped by nearly 38% from peak levels (Myanmar Times).

Then came the COVID-19 pandemic, compounded by the 2021 military coup. According to the Myanmar Ministry of Hotels and Tourism, international arrivals in 2021 fell by more than 90% compared to pre-pandemic figures (Htwe). The Myanmar Tourism Federation estimated that in 2022, only about 200,000 foreign tourists visited the country which was far below the millions once projected (Kyaw).

Deeper Challenges

Even before these crises, the gap between Myanmar's promise and its practical realities was already clear. Only about one-third of roads nationwide are paved, complicating travel to many regions (Asian Development Bank). Internet connectivity and reliable power remain uneven, especially in rural communities that could otherwise draw more visitors.

Profits also flow unevenly. A 2021 report by the Myanmar Responsible Tourism Institute found that large, often foreign-owned hotels and tour operators capture the largest share of spending, while smaller local businesses and rural communities struggle to benefit directly (Htun and Aung 12).

Small Signs of Change

Despite these challenges, there are efforts pointing toward more balanced growth. Community-based tourism (CBT) projects have gained ground in states like Kayah, where villagers lead cultural tours, host homestays, and guide treks that keep up to 80% of spending in the local economy (Tourism Transparency 4).

On Inle Lake, the Inle Heritage Foundation has created programs that train young people in hospitality and conservation, pairing local livelihoods with environmental protection ("Inle Heritage Annual Report 2022"). Small businesses and social enterprises in Yangon and Mandalay have also shown how tourism can be tied to community benefit rather than just large-scale commercial profit.

Looking Forward

Myanmar remains a destination defined by contrasts: rich in heritage and natural beauty, yet marked by fragility and uncertainty. Its tourism future depends on whether the country can close the gap between what the world sees and what people on the ground actually experience.

If that happens, the sunrise over Bagan may once again greet visitors from around the world.

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မေလ

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ သားသမီး အပူသောက ရောက်မည်။ ရွှေဝင်ကိန်း ရှိသည်။ သတိထားပါ။ ဗုဒ္ဓဟူးနံများ ဝင်လျှင် ပြဿနာ ပါလာတတ်သည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ အလုပ်မရှိ ဖြစ်တတ်သည်။
ယတြာ။ သရက်သီး ကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား - အလုပ်မကောင်းပါ။ ငွေထွက်ရန်ကိစ္စ ၂ ကြိမ် ပေါ်မည်။ သားသမီးများအတွက် သောကများနေသော်လည်း အဆင်ပြေမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ကောင်းသောခရီး ဖြစ်သည်။ ပညာရေး အားနည်းသောလ ဖြစ်သည်။ **ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။**

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား - အလုပ်၌ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်၍ သောကများမည်။ လင်ယောကျ်ားအတွက် ဝမ်းသာစရာများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ငွေကုန်စရာ ကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်၍ ငွေအတွက် သောက တွေ့မည်။ ရရန်ရှိသော ငွေများ နှောင့်နှေးနေမည်။ **ယတြာ။ ဇီးသီး ကပ်လှူပါ။**

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား - ငွေထွက်အလွန်များသောလ ဖြစ်သည်။ ငွေကုန်ရန်ကိစ္စ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်မည်။ အောက်လက်ငယ်သားများ၏ အကျိုးပေးအကူအညီကောင်းများ ရရှိမည်။ လင်ယောကျ်ားအတွက် ဝမ်းသာစရာများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ **ယတြာ။ စမူဆာ ကပ်လှူပါ။**

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား - အလုပ်အပြောင်းအရွှေ့ ရှိသည်။ ဝင်ငွေမရှိ၊ ထွက်ငွေများသာရှိသောလ ဖြစ်သည်။ လုပ်မှားကိုင်မှားဖြစ်၍ အုပ်ချုပ်သူ၏ အထင်မှား အရေးယူခြင်းကို သတိထားပါ။
ယတြာ။ ဆေးအလှူ ပြုပေးပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား - အလုပ်အတွက်သောက များနေမည်။ အလုပ်မကောင်းသော်လည်း ရရန်ရှိသောငွေများ မကြာမကြာ ရနေမည်။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် ခင်ပွန်းသည်နှင့် သဘောထားကွဲမည်။
ယတြာ။ ဒူးရင်းသီး လှူပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား - အားပေးကူညီသူ မိတ်ဆွေများ၏ ပံ့ပိုးမှုများစွာ ရမည်။ သားသမီးများ၏ ပညာရေး ကိစ္စများ အဆင်ပြေမည်။ အလုပ်ကိစ္စများကို သတိထားလုပ်ကိုင်ပါ။ မထင်မှတ်ဘဲ အရှုံးပေါ်တတ်သည်။ ငွေ ပုံမှန်ဝင်နေမည်။ **ယတြာ။ လိမ္မော်သီး ကပ်လှူပါ။**

ဗေဒင်သုတ

(ခန္ဓာပျက်ကိန်းကျလျှင် သေဆုံးနိုင်ပါသလား?)

သေဆုံးကြသူများစွာကို တွက်ကြည့်ရာ ခန္ဓာပျက်ကိန်း ကျနေကြသည်ကို ၉၀% ခန့် တွေ့ကြရပါသည်။ ခန္ဓာပျက်ကိန်း ကျသောနှစ်တွင် အသက် မသေသူများလည်း ရှိသည်။

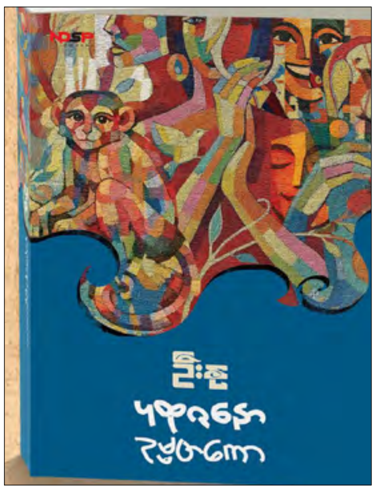
ခန္ဓာပျက်ကိန်း တွက်နည်းမှာ တွက်လိုသူ၏ရောက်သက်ကိုဂဏန်း၏ မွေးနံဂြိုဟ်သက်နှင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်း၍ ရသော အဖြေကို ၃နှင့် မြှောက်ပါ။ မြှောက်၍ ရသောကိန်းဂဏန်းကို ၉ ဖြင့် စားပါ။ ၆ ၊ ၀ ကြွင်းလျှင် ခန္ဓာပျက်၏ ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ခန္ဓာပျက်ကိန်းကျရောက်သူတိုင်း မသေဆုံးနိုင်ပါ။

မိမိ ကံဇာတာတွင် ဂြိုဟ်စါး ညံ့နေလျှင်၊ သက်ရောက်ကံ ညံ့နေလျှင် မိမိ၏ မွေးနံဂြိုဟ်သည် ထွက်စေ၊ ပျက်စေသော ကာရက ကပ်ခြင်း၊ သက်ရောက်တိုင်တွင် အောက်တန်း တိုင်ခြေ၌ ရပ်တည်နေခြင်း၊ မိမိဂြိုဟ်စားနံသည် မွေး မဟာဘုတ်၌ ပုတိ၊ ဘင်္ဂ၊ မရဏ၊ အဓိပတိ တို့၌ ရပ်တည်နေပါလျှင် သတိထားရမည် ဖြစ်၏။

ခန္ဓာပျက်ကိန်းလည်း ကျရောက်နေခြင်း၊ မွေးနံသည် ဂြိုဟ်စား သက်ရောက်များပါ ညံ့နေပါလျှင် ရောဂါဖြစ်၍ဖြင့်၊ မတော်တဆဘေး ဖြစ်၍ဖြင့်၊ ရန်ပေါ်လုပ်ကြံခံရ၍ဖြင့် သေဆုံးတတ်ပါသည်။

အများသွားရာလမ်းများကို ပြုပြင်ခြင်း၊ တံတားထိုးခြင်း၊ လူအများသွားရာလမ်းပေါ်သို့ မလွတ်ကင်းသော သစ်ကိုင်း၊ သစ်ခက်၊ ခြုံနွယ်တို့ကို ရှင်းလင်းပေးခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ ရဟန်းနှင့် လူကြီးများကို ဆေးလှူတန်းခြင်း၊ အာဟာရ လှူတန်းခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးလျှင် ခန္ဓာပျက်ကိန်း ဆိုက်ရောက်ခြင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်ပါကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။ ဆရာ ဦးအောင်ပိုင် (N.Y)

Reader's Choice



ပုထုဇနော ဥမ္မတကော - ဦးနု

ဦးနုရေးသားခဲ့သော ပြဇာတ်စာပေ အနည်းငယ်ထဲမှ ထင်ရှားသောပြဇာတ် တစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၀ အင်းစိန် အကျဉ်းထောင်ထဲတွင် ရေးသားခဲ့ပြီး ၁၉၄၃ ခုနှစ် ဂျပန်ခေတ်တွင်မှ ပထမဆုံး ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ စာမျက်နှာ ၁၉၃ မျက်နှာ ပါဝင်ပြီး ငါတို့စာပေက ထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၀၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

လွှမ်းပါလေရစ် သည်သောင်ငွေဦး - တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်

သာမာန်အချစ်ဝတ္ထု မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပညာပိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော လူ့စိတ်အခံ၊ နာကျင်မှုနှင့် မုန်းတီးခြင်းများမှ ရုန်းကန်မှုကို ရသမြောက်သောအရေးအသား၊ ရုပ်လုံးကြွသောဇာတ်ကောင်စရိုက်များ သရုပ်ဖော်ထားသည့် တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏ ဝတ္ထုဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၃၂၉ မျက်နှာပါဝင်ပြီး ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေက ၂၀၂၆၊ ဧပြီလတွင်ထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၀၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

သက်တံ တံတားပေါ်က လူတယောက် - ခင်ဝမ်း

ခင်ဝမ်း ကဗျာ၊ စာ၊ ဝတ္ထု၊ ဘာသာပြန်၊ သီချင်း၊ အင်တာဗျူးများကို ပထမဆုံး စုစည်း ထုတ်ဝေမှုစာအုပ်ဖြစ်သည်။ပန်းချီ ဝင်းဖေ၊ မောင်ညီညွတ် တို့ရဲ့ နိဒါန်းများနှင့် စာမျက်နှာ ၂၇၀ တွင် ရောင်စုံစာမျက်နှာများပါဝင်သည်။ပန်းချီမုတ်သုံက မျက်နှာဖုံး သရုပ်ဖော်ဖန်တီးပြီး မုတ်သုံ၊ ကိုကိုနိုင်တို့က အတွင်းပုံများကို ဖန်တီးသည်။

ႇစ်ကာလများစာပေက ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၂၅၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

မြည်းသံ

အသံမြည်နေတဲ့ကမ္ဘာစစ်ကြီးကို
ငါ့နံရိုးထဲထည့်သိမ်း
အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့
နာမည်ကို
မှတ်ပေးလိုက်တယ်။

လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်နေတဲ့နွေရာသီရဲ့
သာသနာပြုတာနဲ့ မင်းလောင်းရွေးတာ
အလုပ်ရှုပ်နေတဲ့ ခိုတစ်အုပ်ရဲ့
မြစ်လက်တက်နှစ်ခုရဲ့
အပင်ကိုင်းဖျားအခုတ်ခံလိုက်ရတဲ့
ပုဆိန်ရဲ့
တဖြေးဖြေး ပင်လယ်လိုစီးဆင်းသွားခဲ့။

အသိအမှတ်ပြု ခံလိုက်ရတဲ့အရာ
တွေကို
အသိအမှတ် ပြုခံချင်တဲ့အရာတွေက
လာဖျော်ဖြေကြ။

ငါက ခလေးတစ်ယောက်လို
ဘုမသိဘမသိ အော်ဟစ်လို့ရယ်ပြ။

ငါရယ်နေတာကိုကြည့်ပြီး
အဲ့ဒီကမ္ဘာစစ်ကြီးက
ကြိုးပျက်နေတဲ့ ဂီတာတစ်လက်အပေါ်
ခွန်တစ်ကောင်လိုဟန်ဆောင်ပြီး
ဝဲလို့။ ။

မင်းထက်ခ

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၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖေါ်ပြခြင်း၊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

အင်တာနက်မှာ ဈေးရောင်းပါ
Covid-19 ကာလတွင် Website ၏အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကိုမြင်သာပါပြီ။
သင့်ကိုယ်စား 24 / 7 / 365 အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်သော Websiteကိုတည်ဆောက်ပါ။
Websiteအရင်းအနှီးမှာ တကယ့်ရုံး၊ဆိုင်၊စက်ရုံတို့ ၏ါ၁လစာကုန်ကျစရိတ်ပင်မရှိ။
သင့်တွင်....
Idea စီးပွားရေးအမြင်နှင့်အဆက်အသွယ်-အရင်းအနှီးရှိသည်။
မိမိတွင်... အမေရိကား၏နှစ်၂၀ နည်းပညာအတွေ့အကြုံရှိပါသည်။
အင်တာနက်မှ ငွေပေး/ယူ ။ပစ္စည်းပို့ /သွင်းကိစ္စများကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး: Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com
SUPPORT SEO MARKETING WEB DEVELOPMENT LOGO DESIGN
FedEx Express UPS UNITED STATES POSTAL SERVICE
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

သဘာဝသည် ဘုရားသခင်ဖြစ်သည်

နေးက ၅ နှစ်သားအရွယ်။ သူ့မှာ ညီအစ်ကို မောင်နှမ မရှိဘူး။ သူ့မိဘတွေနဲ့ အတူ ကျေးလက်မှာနေတယ်။ သူ့အိမ်အနီးမှာလည်း အိမ်နီးချင်းတွေ မရှိဘူး။

စနေတနေ့မှာ နေးရဲ့ဦးလေး ဖရက် သူတို့ဆီ အလည်လာတယ်။ နေးက မိဘတွေရယ်၊ ဦးလေးနဲ့အတူ နေ့လည်စာစားတယ်။ အဲဒီနောက် နေးရဲ့အမေက မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ပြီး ပုဂံခွက်ယောက်တွေဆေးတယ်။ အဖေက အိမ့်ပြင်ထွက်ပြီး ကားရေဆေးတယ်။ နေးအဖေက နေးကို ပြောတယ်။

'အန်ကယ်ဖရက်နဲ့ စကားပြောနေပါ'။ 'သူ့ကို သားရဲ့ ကစားစရာတွေကို ပြလိုက်လေ' လို့ သူ့အမေက ပြောတယ်။

သူ့ကစားစရာအရုပ်တွေကို နေးက သူ့ဦးလေးကို ပြတယ်။ ဧည့်ခန်းထဲမှာ နာရီဝက်လောက် သူတို့စကားတွေပြောကြတယ်။ နေးက သူ့ဦးလေးကိုပြောတယ်။ 'ကျနော် အပြင်ထွက်ပြီး ဥယျာဉ်ထဲမှာ အခုထွက်ပြီး ဘုရားသခင်နဲ့ ကစားမယ်'။ သူ့ဦးလေး အံ့အားသင့်သွားတယ်။ 'ဘုရားသခင်နဲ့ ဘယ်လို ကစားမှာလဲ' ဦးလေးကမေးတော့ နေး ဖြေလိုက်တာက

'အလွယ်ကလေးပါ။ ကျနော်က ဘောလုံးကို မြှောက်ပစ်လိုက်တယ်။ ဘုရားသခင်က ကျနော့်ဆီ ပြန်ပစ်ချလိုက်တာပေါ့'။ ။

ဒီလိုလူတွေချည်းပဲ

ရွာသူရွာသားများ အရေးကြီးတဲ့ ဝိုင်ပွဲတော်ကို ရက်အနည်းငယ် အကြာမှာ ကျင်းပကြတော့မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ အနီးဆုံးမြို့က အလွန်တရာကြီးမားလှတဲ့ စည်ကြီးတလုံးကိုငှားပြီး ရွာ့ရင်ပြင်မှာထားတယ်။ ရွာသားတိုင်း သူ့မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးဝိုင်တပုလင်းကို စည်ကြီးထဲ ထည့်ပေးရမယ်လို့ ပွဲတော်မှာ ဝိုင်အမြောက်အများ ရရှိဖို့ ရည်ရွယ်ဆုံးဖြတ်တယ်။

ရွာသားတယောက်က သူ့ကိုယ်သူ လိမ္မာပါးနပ်သူလို့ ထင်မြင်တယ်။ 'ဝိုင်အစား ရေတပုလင်း ငါထည့်ခဲ့ရင် ဘယ်သူမှ သိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ စည်ထဲမှာ သိတ်ကောင်းတဲ့ ဝိုင်တွေ အပြည့်အလျှံ ရှိနေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ငါထည့်လိုက်တဲ့ရေဟာ အဲဒီထဲမှာ ပျောက်သွားမှာ' လို့တွေးတယ်။

ပွဲတော်ည ရောက်လာတယ်။ ဝိုင်ခပ်ဖို့ ခရားတွေ၊ ခွက်တွေနဲ့အတူ ရွာ့ရင်ပြင်ကို လူတိုင်း ရောက်လာကြတယ်။ စည်ကြီးရဲ့ ပိုက်ခေါင်းကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ ရေတွေပဲ ထွက်ကျလာတယ်။ ရွာသားတိုင်းမှာ တူညီတဲ့ အတွေးအမြင်ပဲ ရှိနေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ် ။

And ၅လုံး ဆက်တိုက်ပါတဲ့ဝါကျ

And ဆိုတဲ့စကားလုံး ဆက်တိုက် ၅ ကြိမ် ပါတဲ့ ဝါကျတကြောင်းကို သင်တို့ စဉ်းစားနိုင်ပါ့မလား။ And တွေရဲ့ကြားထဲမှာ တခြားဘာစကားလုံးမှ မရှိရဘူး။ အဲဒါကို အောက်ကပုံပြင်အဆုံးမှာ တွေ့နိုင်တယ်။

တခါတုံးက 'The Horse and Cart' လို့ အမည်ရှိတဲ့ တည်းခိုခန်းတခု ရှိတယ်။ တည်းခိုခန်းအပြင်ဘက်မှာ ဆိုင်းဘုတ်တခုရှိတယ်။ ဆိုင်းဘုတ်ပေါ်မှာ မြင်းတကောင်နဲ့လှည်း ပုံကားပါရှိတယ်။ ဆိုင်းဘုတ်က အတော်ဟောင်းနေပြီ။ တည်းခိုခန်းပိုင်ရှင်က ဆိုင်းဘုတ်ကို အသစ် ပြန်ရေးဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ပန်းချီဆရာ တယောက်ဆီသွားပြီး ဆိုင်းဘုတ်အပ်တယ်။ ပြီးတော့ ဆိုင်းဘုတ်ပေါ်မှာ 'The Horse and Cart' ကို အက္ခရာစာလုံးကြီးကြီးနဲ့ ရေးပေးဖို့ပြောတယ်။

ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့အခါ ပန်းချီဆရာရေးနေတာကို သွားကြည့်တယ်။ မြင်းနဲ့လှည်းပုံကားကို သူ သိတ်သဘောကျပေမဲ့ စာရေးထားတာကို လုံးဝ မကြိုက်လို့ ပန်းချီဆရာကို သူကပြောတယ်။ 'နိုး-နိုး-Horse နဲ့ And အကြား ပြီးတော့ And နဲ့ Cart အကြားနေရာက ကျယ်လွန်းတယ်။' သူပြောလိုက်တဲ့ဝါကျမှာ and ၅ လုံးဆက်တိုက်ပါသွားတယ်။ (No, no! There's too much space between Horse and And and And and And and Cart)

အရိပ်ခိုတာပါ

နွေလယ်ရဲ့ အင်မတန်ပူတဲ့ တနေ့ဖြစ်တယ်။ လမ်းတလျှောက်မှာ ဘာသစ်ပင်မှ မရှိဘူး။ မစ္စတာဘရောင်း သူ့ဆိုင်ကို ၅ နာရီခွဲမှာ ပိတ်လိုက်တယ်။ ဆိုင်ပြင်ဘက်ထွက်၊ ဘတ်စ်ကားဂိတ်ဆီ လမ်းလျှောက်သွားတယ်။ သူက သိတ်ဝတယ်။ နေက လမ်းပေါ် ခြစ်ခြစ်တောက် ပူနေပြီ။ တခဏအကြာမှာပဲ မစ္စတာဘရောင်းကိုယ် သိတ်ပူလာတယ်။

လမ်းထဲကတခြားဆိုင်တဆိုင်ကနေ ကောင်လေးတယောက် ထွက်လာတယ်။ မစ္စတာဘရောင်းနောက်လိုက်လာတယ်။ ကောင်လေးက တချိန်လုံး မစ္စတာဘရောင်းနဲ့ကပ်လျက်မှာရှိနေတယ်။ မစ္စတာဘရောင်းရဲ့ဖိနပ်နောက်မြီးကို အကြိမ်များစွာ တက်နင်းတယ်။ အနင်းခံရတိုင်း မစ္စတာဘရောင်းက ကောင်လေးကို စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးကြည့်တယ်။

တတိယအကြိမ်အနင်းခံရပြီးတဲ့နောက် မစ္စတာဘရောင်း ရပ်လိုက်တယ်။ လှည့်ကြည့်ပြီး ကောင်လေးကို ပြောတယ်။ 'မင်း ဘာလုပ်နေတာလဲ။ ငါ့နောက်လိုက်နေတာ ရပ်လိုက်ပါ။ မင်းနင်းလို့ ငါ့ဖိနောင့်တွေ နာနေပြီ'။

'ကျေးဇူးပြု၍ ကျနော့်ကို မတားပါနဲ့ ခင်ဗျား။ ကနေ့ သိတ်ပူတာပဲ။ လမ်းထဲက ဘယ်နေရာမှာမှ အရိပ်မရှိလို့ပါ ခင်ဗျား'။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ Daily Digest

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Apr 27 ။ စာရေးဆရာကြီး တင်ညွှန့်နဲ့ သူ့ရဲ့သားဖြစ်သူအပါအဝင် ၃ ယောက်ကို စစ်တပ်နဲ့ ရဲတွေက ဖမ်းဆီးပြီး ဧပြီ ၂၄ ရက်က သန်လျင်မြို့မ ရဲစခန်းမှာ ပုဒ်မ ၅၀၅(က) နဲ့ အမှုဖွင့်ထားတယ်လို့ စာနယ်ဇင်းအသိုက်အဝန်းက သိရပါတယ်။

စစ်အာဏာရှင်ကို တိုက်ထုတ်ဖို့ ပြည်သူလူထုက ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့ထားတဲ့ လက်နက်ခဲယမ်းတွေကို အသုံးပြုကာ တော်လှန်ရေးအဖွဲ့အချင်းချင်းကြား လက်နက်ကိုင် ပစ်ခတ် သတ်ဖြတ် ဖြေရှင်းတာတွေ ရှိလာနေတဲ့အပေါ် အရပ်သားပြည်သူတွေနဲ့ တော်လှန်ရေးအင်အားစုများအကြား စိုးရိမ်မှုတွေ မြင့်တက်လာနေပါတယ်။

Apr 26 ။ စစ်အာဏာရှင်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး ဖိတ်ခေါ်မှုဟာ အတုအယောင်သာ ဖြစ်တယ်လို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအတိုင်ပင်ခံကောင်စီ (NUCC)က သဘောထား ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံအနေနဲ့ ကမ္ဘာ့စင်မြင့်တွေမှာ မြန်မာစစ်အာဏာရှင်အတွက် ဆက်လက်ရပ်တည် ပြောကြားပေးသွားမယ်လို့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ယိက ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Apr 25 ။ ချင်းပြည်နယ် ၊ ဖလမ်းမြို့နှင့် ဆူရီးဘုန်လေဆိပ်ကို စစ်အုပ်စုတပ်က လပေါင်းများစွာကြာ အင်အားအလုံးအရင်းဖြင့် မြေပြင်ထိုးစစ်ဆင်ပြီး၊ လေကြောင်းကပါ အဆမတန်တိုက်ခိုက်ပြီးနောက် ယနေ့ (ဧပြီလ ၂၅ ရက်) နံနက် ၃ နာရီတွင် ပြန်လည်သိမ်းပိုက်သွားနိုင်ကြောင်း ချင်းစစ်ရေးသတင်းရင်းမြစ်က မဇ္ဈိမကို ပြောပါတယ်။

တနင်္သာရီတိုင်း၊ ကော့သောင်းခရိုင် ဘုတ်ပြင်းမြို့နယ်၊ အမှတ် (၈) ပြည်ထောင်စုကားလမ်းမကြီးပေါ်ရှိ ဘိုဒါးစစ်အုပ်စုတပ်စခန်းကို တိုက်ပိုက်သိမ်းပိုက်နိုင်ခဲ့ပြီဟု ကရင်အမျိုးသားအစည်းရုံး (KNU) ဘက်က ထုတ်ပြန်လာပါတယ်။ ၁လ အတွင်း စခန်း ၈ ခု သိမ်းပိုက်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Apr 24 ။ အာရက္ခတပ်တော်(AA)ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ မြို့နယ်(၁၄)ခုကို မြန်မာစစ်တပ်က စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာပြီးနောက် သံတွဲမြို့နယ်၊ ငပလီမြို့တဝိုက်ကို လေကြောင်းဗုံး(၁၀)ကြိမ်ထက်မနည်း ကြဲခဲ့ကြောင်း ငပလီအခြေစိုက် ကယ်ဆယ်ရေးသမားတွေက BBC သတင်းဌာနကို ပြောပါတယ်။

ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချခံထားရတဲ့ နိုင်ငံတော်ရဲ့အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို လွှတ်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့အထဲ အာဆီယံပါ ပါဝင်လာပါတယ်။ ဗြိတိန်နဲ့ ကုလသမဂ္ဂအပါအဝင် သံရုံးနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတချို့က ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို လွှတ်ပေးဖို့ ဆက်တိုက် တိုက်တွန်းခဲ့ကြပြီးနောက် အာဆီယံကပါ ဒီကနေ့ တိုက်တွန်းခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Apr 23 ။ ဇာတ်သဘင်ကနေ အွန်လိုင်းထိ သီချင်းဆိုရင် ပိုင်ရှင်တွေရဲ့ မူပိုင်ခွင့်ပြုချက်ရယူဖို့ ပျက်ကွက်ရင် ဥပဒေအရ ငြိစွန်းကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ ဂီတအစည်းအရုံး(ဗဟို)က အသိပေးခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်း - မြန်မာနယ်စပ် ကရင်ပြည်နယ်ဘက်ခြမ်း တိုင်ချန် ကွင်းဆက်အွန်လိုင်းငွေလိမ်လုပ်ငန်းတွေက လိမ်လည်ထားတဲ့ ဒစ်ဂျစ်တယ်ငွေကြေးလမ်းကြောင်းကို ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ US က ဆုကြေး ဒေါ်လာ ၁၀ သန်း ထုတ်ထားပါတယ်။

Apr 22 ။ "ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ထားပြီး သူ့အတွက် အကောင်းဘက် ဖြစ်စေဖို့ ထောက်ဆ စဉ်းစားနေတယ်" လို့ မြန်မာပြည်သမ္မတ ရာထူးယူထားတဲ့ ဦးမင်းအောင်လှိုင်က ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဆီဟာဆတ်နဲ့ တွေ့ဆုံချိန်မှာ ပြောကြောင်း ရိုက်တာသတင်းဌာနထံက သိရပါတယ်။

"မြန်မာပြည်နဲ့ အာဆီယံကြား ပေါင်းကူးသဖွယ် ကူညီမယ်"လို့ ထိုင်းနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဆီဟာဆတ်က နေပြည်တော်မှာ ဦးမင်းအောင်လှိုင်နဲ့ တွေ့ဆုံချိန် ပြောကြားခဲ့ကြောင်း ထိုင်းဘက်က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 21 ။ သင်္ကြန်ကာလအပြီး အခြေခံစားသောက်ကုန်ဖြစ်တဲ့ ဆန်ဈေးနှုန်းတွေ သိသာစွာ ထပ်မြင့်တက်ခဲ့ပြီး ရန်ကုန်ဈေးကွက်အတွင်းမှာဆို ရွှေဘိုပေါ်ဆန်း (၁)အိတ်ကို အမြင့်ဆုံး ကျပ် ၂၇၅,၀၀၀ ဝန်းကျင်ထိ၊ ဧရာဝတီပေါ်ဆန်းနဲ့ တခြားဆန်ကြမ်းဈေးနှုန်းတွေလည်း လိုက်ပြီးမြင့်တက်နေပါတယ်။ စိုက်ပျိုးစရိတ် ကြီးမြင့်မှုကြောင့် တောင်သူတွေ တွက်ခြေမကိုက်ဖြစ်နေတဲ့အပြင် ဝင်ငွေနည်း ပြည်သူတွေ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတွေ ပိုကြီးမားနေပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့အပါအဝင် တနိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ နွေရာသီကာလ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသုံးစွဲမှု မြင့်တက်မှုကို ထိန်းညှိဖို့ဆိုပြီး"အလှည့်ကျ မီးဖြတ်တောက်မယ်" လို့ စစ်အစိုးရလက်အောက်ခံ လျှပ်စစ်စွမ်းအားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားပြီး မီးဖြတ်တောက်မှု ပိုများနေတဲ့အပြင် အဆမတန် မြင့်တက်လာတဲ့ လျှပ်စစ်မီတာခတွေကြောင့် ရန်ကုန်မြို့ခံတွေမှာ နှစ်ထပ်ကွမ်းဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နေကြရကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 20 ။ မြန်မာပြည်မှာ လွှတ်တော်အသစ် ပြန်အသက်ဝင်လာချိန် တူရကီနိုင်ငံမှာ လုပ်နေတဲ့ နိုင်ငံတကာလွှတ်တော်များအဖွဲ့(IPU)ညီလာခံကို ၂၀၂၀ ရွေးကောက်ခံအမတ်တွေက မြန်မာပြည်လွှတ်တော်ကိုယ်စားပြုကော်မတီ(CRPH)က တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ၅ ရက်ကြာ ကျင်းပနေတဲ့ ဒီညီလာခံမှာ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒေါ်ဇင်မာအောင်ဦးဆောင်တဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ တက်ရောက်ခဲ့တာပါ။

မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ဖမ်းဆီးထားရာက ပြန်လွှတ်လာတဲ့ သမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်ကို နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ အဖြစ် ဆက်လက်စာရင်းသွင်း အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ အကြီးအကဲ စာရင်းထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရတဲ့အပြင် Update လုပ်ထားတဲ့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ နိုင်ငံအကြီးအကဲများစာရင်းမှာ မြန်မာပြည်ရဲ့ သမ္မတအဖြစ် ဦးဝင်းမြင့် ၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးအဖြစ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တို့ကို ဆက်လက် အသိအမှတ်ပြု ဖော်ပြထားပါတယ်။

Apr 19 ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသရဲ့ တိုက်ပွဲတွေကြောင့် လောင်စာဆီနဲ့ မြေသြဇာဈေးနှုန်းတွေတက်ပြီး မြန်မာပြည်မှာ အဆိုးဆုံးအခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အပြင် အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဆန်ဈေး ထပ်ဆင့်တက်ပြီး စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးအတွက် စိုးရိမ်စရာဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် WFP က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ရုရှားကနေ မြန်မာပြည်ကို သဘာဝဓာတ်ငွေ့ရည်(LNG)၊ ရေနံဓာတ်ငွေ့ရည်(LPG)၊ ဓာတ်မြေသြဇာအပါအဝင် ရေနံစိမ်းကုန်ကြမ်းနဲ့ ရေနံထွက်ပစ္စည်းတွေ တင်ပို့နိုင်ရေးနဲ့ သက်သာဈေးနှုန်း ရရှိနိုင်ရေး အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း မြန်မာပြည် လျှပ်စစ်နှင့်စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 18 ။ မြန်မာပြည်လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ဟာ ၂၀၂၂ ခု ဒီဇင်ဘာလမှာ ရှေ့နေအဖွဲ့နဲ့ နောက်ဆုံးတွေ့ခွင့်ရခဲ့ပြီး အဲဒီနောက်ပိုင်း ၃ နှစ်နီးပါးအကြာ လက်ရှိအချိန်ထိ စစ်ကောင်စီက ပြင်ပနဲ့ အဆက်အသွယ် ဖြတ်၊ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ လုံးဝမရတော့တာကြောင့် သူမ အသက်ရှင်လျက်ရှိတာ မသေချာတော့ဘူးလို့ သားဖြစ်သူ ကိုထိန်လင်း(ခ)ကင်မ်အဲရစ်က ပြောထားပါတယ်။

ပြည်ပကနေ မြန်မာပြည်ကို ခွင့်နဲ့ပြန်လာပြီး ပြန်ထွက်ခွာမယ့်အလုပ်သမားတွေရဲ့ ပြည်ပထွက်ခွာခွင့်ကို အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက ပိုတင်းကျပ်စစ်ဆေးတာတွေ များလာကြောင်း BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

Apr 17 ။ "ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဘယ်လိုသတင်းကိုမှ အတည်ပြုနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ဘူး"လို့ ဒီကနေ့ နှစ်ဆန်း(၁) ရက်မှာ ကြေညာတဲ့ လွတ်ငြိမ်းကြောင့် နေပြည်တော်ကို ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ခဲ့တဲ့ NLD ပါတီ ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင် ဒေါက်တာမျိုးညွန့်က ပြောပါတယ်။

မြန်မာနှစ်ကူး အထိမ်းအမှတ် ဒီနေ့မှာ အကျဉ်းသား ၄,၃၀၀ ကျော်(စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ၅ နှစ်ကျော် ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချခံခဲ့ရတဲ့ သမ္မတဦးဝင်းမြင့် အပါအဝင်) ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပေးခဲ့ရာမှာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၁၆၅ ယောက်သာ ပါဝင်နှုန်းက အလွန်နည်းပါးနေကြောင်း PPNM က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Apr 16 ။ မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးသင်္ကြန်ကာလမှာ အတာအိုးက,စ သင်္ကြန်ပစ္စည်းအကုန် အဆမတန် ဈေးတက်ခဲ့တာကြောင့် လက်လုပ်လက်စားမိသားစုတွေဟာ ကလေးတွေ ရေကစားဖို့ သင်္ကြန်ပစ္စည်းတွေဝယ်ပေးရေးတောင် အခက်ကြုံခဲ့ပါတယ်။ သင်္ကြန်ရေသေနတ်၊ ရေပြွတ်တွေနဲ့ ရေပူဖောင်းရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေရှိပြီး ပွဲတော်အနားနီးမှ ဈေးနှုန်း မနှစ်ကထက် ထက်ဝက်ကနေ ၃ ဆလောက် မြင့်တက်သွားပြီး နယ်မြို့တွေမှာတော့ ဝယ်မရတဲ့ထိ ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ချိုင်းနား၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း ၃ နိုင်ငံကို စီးဆင်းတဲ့ မြစ်ကြောင်းတလျှောက်မှာ ရေကာတာတွေ၊ ဆည်တွေနဲ့ ပိတ်ဆို့တားဆီးတာတွေ မရှိသေးဘဲ သဘာဝအတိုင်း စီးဆင်းနေတဲ့"အပျိုစင်မြစ်"လို့ အရှေ့တောင်အာရှရဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့တွေက ကင်ပွန်းတပ်ထားတဲ့ "သံလွင်မြစ်"ဟာ အာဆင်းနစ်အပါအဝင် သတ္တုအဆိပ်တွေ ်သင့်နေကြောင်း သိခဲ့ရပါတယ်။

Apr 15 ။ မြန်မာစစ်တပ် တကျော့ပြန်အာဏာသိမ်းခဲ့တဲ့ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်က, စပြီး ၂၀၂၆ ဧပြီ ၁၅ ရက်ထိ ဆိုရင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံထားရတာ ရက်ပေါင်း(၁,၉၀၀)ရှိလာပြီး လာမယ့် မြန်မာနှစ်သစ်ကူးနေ့မှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် အပါအဝင် နိုင်/ကျဉ်းအားလုံး ပြန်လည်လွတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားတောင်းဆိုမှုတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG ဖွဲ့စည်းခဲ့မှု ဧပြီ ၁၆ ရက်ဆို ငါးနှစ်ပြည့်ပါပြီ။ NUG အောက်ကနေ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်မတော် PDF ကိုလည်း ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းက ဒေသတချို့မှာ ထိန်းချုပ်နယ်မြေတွေလည်း ရခဲ့ပါတယ်။

Apr 14 ။ စစ်ခေါင်းဆောင်ကနေ သမ္မတအဖြစ် ကျမ်းကျိန်တဲ့မိန့်ခွန်းမှာ "နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးကို ဟန်ချက်ညီအောင်ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပြီး အာဆီယံနဲ့ ပုံမှန်ဆက်ဆံရေး ပြန်ရအောင် ကြိုးပမ်းမယ်"လို့ သမ္မတ ဦးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောပေမဲ့ ဒီနေ့ထိ ကုလသမဂ္ဂနဲ့ အာဆီယံရဲ့ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်နေရာ ဖော်ပြမှုမှာ အပြောင်းအလဲ မရှိခဲ့ပါဘူး။

ရန်ကုန်တိုင်း၊ ထန်းတပင်မြို့နယ်နဲ့ လှိုင်သာယာ(အနောက်ပိုင်း) မြို့နယ်တွေမှာ ကိုင်းတောတွေနဲ့ တောမီးလောင်မှုတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း မြန်မာပြည် မီးသတ်ဦးစီးဌာနထုတ်ပြန်ချက်က ဆိုပါတယ်။

Apr 13 ။ ပြည်သူလူထုကန့်ကွက်မှုနဲ့ ၁၀ စုနှစ်(၁)ခုကျော်ကြာ ရပ်တန့်ခဲ့တဲ့ မြစ်ဆုံရေအားလျှပ်စစ် စီမံကိန်းဟာ ဖိအားတွေအောက်မှာ ပြန်လည်လှုပ်ရှားလာနေပြီး စစ်အုပ်စုက စီမံကိန်း ပြန်လည်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ လူထုတွေ့ဆုံပွဲတွေ ခပ်စိတ်စိတ်ပြုလုပ်လာနေပါတယ်။ မြစ်ကြီးနားမြို့နယ် မေခနဲ့ မလိခ မြစ် ၂ စင်းဆုံရာမှာ တည်ဆောက်မဲ့ မြစ်ဆုံ ရေအားလျှပ်စစ် စီမံကိန်းဟာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတန်ဖိုး US ဒေါ်လာ ၃ ဒသမ ၆ ဘီလီယံ ခန့်ရှိပြီး ချိုင်းနား အစိုးရပိုင် ကော်ပိုရေးရှင်းက ၈၀ ٪၊ မြန်မာအစိုးရ ၁၅ ٪ နဲ့ Asia World ကုမ္ပဏီက ၅ ٪ ရှယ်ယာ ပိုင်ဆိုင်ထားတာပါ။

To Page 11

အရှေ့အလယ်ပိုင်း ပဋိပက္ခတွေ ပိုဆိုးလာတာကြောင့် လောင်စာဆီဈေးနှုန်းတွေနဲ့အတူ မြန်မာပြည်တဝန်းက ဆန်၊ စားအုန်းဆီ၊ ဆား စတဲ့ အခြေခံစားသောက်ကုန်တွေရဲ့ ဈေးနှုန်း၊ စားသောက်ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ ၁၉ ％ ထိ မြင့်တက်ခဲ့ကြောင်း ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်(WFP)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 12 ။ မွန်ပြည်နယ်နဲ့ ကရင်ပြည်နယ်နယ်စပ်၊ မွန်ပြည်နယ်ထဲက ဘီးလင်းမြို့နယ်ထဲကို စစ်တပ်က အခုလ ပထမပတ်ကတည်းက လေကြောင်းကနေ ဗုံးတွေ ကြဲနေတာကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေရသူ တသောင်းသုံးထောင်ကျော်ထိ ရှိကြောင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU)က ပြောပါတယ်။

နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်းအနေနဲ့ မြန်မာစစ်အစိုးရရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပယ်ချပြီး အနာဂတ်မှာ စစ်အစိုးရအပေါ် တရားဝင်မှုပေးခြင်းကို ငြင်းပယ်ဖို့ လိုကြောင်း မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ အထူးအကြံပေးကောင်စီ(SAC-M)နဲ့ လွတ်လပ်သောရွေးကောက်ပွဲများဆိုင်ရာ အာရှကွန်ရက်(ANFREL)အဖွဲ့တို့က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

Apr 11 ။ သေနတ်တလက်၊ လူ ၂၆ ယောက်နဲ့ မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်း ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်ထိန်းချုပ်ဒေသကနေ စတင်သန္ဓေတည်ခဲ့တဲ့ အာရက္ခတပ်တော်(AA)ဟာ ၂၀၂၆ ဧပြီ ၁၀ ရက်မှာ ၁၇ နှစ်ပြည့်ခဲ့ပြီး မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့လေကြောင်းဗုံးကြဲခံရမှု အန္တရာယ်ကြီးနေဆဲပေမဲ့ ရခိုင်ပြည်နယ်တခုလုံးရဲ့ ၈၀ ％ ကို အေအေက ထိန်းချုပ်အုပ်ချုပ်ရေး ထူထောင်ထားပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲ ကျန်နေတဲ့ မဟာဗျူဟာမြောက်အရေးကြီးတဲ့နယ်မြေတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ လွတ်မြောက်နယ်မြေတွေကို အာမခံချက်ခိုင်မာစေဖို့အတွက် ဆက်ပြီးတိုက်ပွဲဝင်မယ်လို့ အေအေရဲ့ တပ်မှူးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ထွန်းမြတ်နိုင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

Apr 10 ။ မြန်မာစစ်တပ် လက်အောက်ခံ စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနက သူတို့ ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံး လိုက်တဲ့ စုံ - မ စနစ်ခွဲခြားတာ၊ အင်ဂျင်ပါဝါအလိုက် စက်သုံးဆီ ဝယ်ယူခွင့် ပမာဏ သတ်မှတ်တာအပြင်၊ ခရီးအကွာအဝေး ကီလိုမီတာနဲ့ ဆီထုတ်ပေးတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကြောင့် အရင်ကထက် ဆီဂါလံ(၁)သန်းလောက် သုံးစွဲမှုလျော့ကျသွားတယ်လို့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြန်မာနှစ်ဆန်းတရက်နေ့မှာ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နဲ့တကွ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားအားလုံး ကျန်းမာဘေးကင်းဖို့နဲ့ လွတ်မြောက်ဖို့ နှစ်သက်ရာ ပန်းနဲ့ ဆုတောင်းလှူပ်ရှားမှု ပြုလုပ်မယ်လို့ NLD ဗဟိုလူငယ် အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 09 ။ မြန်မာစစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေ လွှမ်းမိုးတဲ့လွှတ်တော်ကနေ စစ်ခေါင်းဆောင်ကို သမ္မတတင်ပြီး အရပ်ဘက်အသွင်ပြောင်းအုပ်ချုပ်မှာဖြစ်လို့ သမ္မတ ဦးမင်းအောင်လှိုင်ဖြစ်လာပေမဲ့ အာဆီယံထိပ်သီး ဆွေးနွေးပွဲတွေ တက်ရောက်ခွင့် မရနိုင်သေးဘူးလို့ အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ ဖိလစ်ပိုင်က ထုတ်ပြောခဲ့ပါတယ်။

'မနောမြေမှ တေးသံသာ"၊ "လူသားသန်းပေါင်း ၆,၀၀၀ ထဲက အချစ်"စတဲ့ သီချင်းတွေအပါအဝင် တေးသီချင်းအချို့နဲ့ လူသိများထင်ရှားတဲ့ တေးသံရှင် ဂျက်ဆန်ထွန်း (အသက် ၄၆ နှစ်)ဟာ ချင်းနားပြည်မှာ ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ပြီးနောက် ဒီနေ့ ညနေပိုင်းမှာ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။

Apr 08 ။ စစ်တပ်က စစ်မှုထမ်းဥပဒေကိုအသက်သွင်းပြီး စစ်သားစုဆောင်းခဲ့တာ ဒီနေ့ဆို(၂)နှစ်ပြည့်ပါပြီ။။ ၂၀၂၄၊ ဧပြီ ၈ ရက်နေ့က စစ်မှုထမ်းအပတ်စဉ်(၁) စဖွင့်ခဲ့ပြီး တိုင်းပြည်ရဲ့ ပဋိပက္ခကို ပိုနက်ရှိုင်းသွားစေတဲ့ ဒီစစ်မှုထမ်းကို အသက်သွင်းတဲ့ ၂ နှစ်ပြည့်ချိန်မှာ မြန်မာစစ်တပ်က ဒါကို သူတို့ရဲ့ စစ်ရေး အားသာချက်အဖြစ် အသုံးချနိုင်ခဲ့တယ်လို့ BBCက သုံးသပ်ထားပါတယ်။

စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေ လွှမ်းမိုးတဲ့ လွှတ်တော်ကနေ စစ်ခေါင်းဆောင်ကို သမ္မတတင်ပြီး အရပ်ဘက်အသွင်ပြောင်းအုပ်ချုပ်မှာဖြစ်လို့ သမ္မတ ဦးမင်းအောင်လှိုင်ဖြစ်လာပေမဲ့ အာဆီယံထိပ်သီး ဆွေးနွေးပွဲတွေ တက်ရောက်ခွင့် မရနိုင်သေးဘူးလို့ အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ ဖိလစ်ပိုင်က ထုတ်ပြောခဲ့ပါတယ်။

Apr 07 ။ စက်သုံးဆီပြဿနာကြောင့် ကျွဲနွားသုံး လုပ်ငန်းခွင်ကို ပြန်အသက်သွင်းမယ်ဆိုရင် လယ်လုပ်သားအင်အား လိုအပ်ချက်တွေလည်း ထပ်ပေါ်လာပါတယ်။ စစ်မှုထမ်းဥပဒေကြောင့် တိမ်းရှောင်ကြရတာ၊ ဒေသတွင်း မတည်ငြိမ်တာ၊ အလုပ်အကိုင် ရှားပါးတာ စတဲ့ အခက်အခဲတွေကြောင့် လယ်လုပ်နိုင်တဲ့ လူငယ်တွေလည်း တခြားဒေသနဲ့ ပြည်ပတွေကို ထွက်ခွာနေကြတာပါ။

ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်မှာ သမ္မတက အဆိုပြုတင်ပြတဲ့ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ၃၀ ဦးရဲ့ အမည်စာရင်းတွေကိုလွှတ်တော်နာယက က ဖတ်ပြခဲ့ရာ အများစုက အာဏာသိမ်းကာလအတွင်း ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးအဖြစ် ထမ်းဆောင်ခဲ့သူတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 06 ။ မြန်မာစစ်တပ်ဦးဆောင်တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကနေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့လွှတ်တော်က စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကို သမ္မတနေရာအတွက် ရွေးချယ်လိုက်ပြီဖြစ်ပေမဲ့ ပြည်တွင်းထဲမှာတော့ စစ်တပ်ရဲ့လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု၊ စစ်ကြောင်းထိုးမှု စစ်ရှိန်တွေ ဆက်လက်မြင့်တက်နေဆဲပါ။

ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ နေပြည်တော်နဲ့ ပဲခူးတိုင်းထဲက စက်မှုဇုံတွေနဲ့ သီးသန့်ဓာတ်အားလိုင်း ယူထားတဲ့နေရာတွေကို ၂၄ နာရီ မီးပေးမှာဖြစ်ပြီး မီတာခကိုလည်း အနည်းဆုံး(၁)ယူနစ် ကျပ်(၉၀၀) ကောက်ခံမှာ ဖြစ်ကြောင်း စစ်ကော်မရှင်ရဲ့ လျှပ်စစ်ဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ထားပြီး စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေ အခက်အခဲ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

Apr 05 ။ နိုင်ငံခြားသုံးငွေ စီမံခန့်ခွဲမှုဥပဒေပါ သတ်မှတ်ချက်တွေ မလိုက်နာဘဲ ပို့ကုန်ရငွေတွေကို အပြည့်အဝ ပြန်မသွင်းတာကြောင့်ဆိုပြီး ကုမ္ပဏီပေါင်း(၃၀၀)နီးပါးကို စစ်ကော်မရှင်ရဲ့ ဗဟိုဘဏ်က အမည်မည်းစာရင်း(Black List)သွင်းရာမှာ သူဌေးကြီး ဦးတေဇ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ "ထူး"အုပ်စုထဲက ကုမ္ပဏီတခုလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

မကွေးတိုင်း၊ မြိုင်နဲ့ ပေါက်အစပ်က ရေနံမြေတွေ စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိအခြေအနေတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)နဲ့ မကွေး ဖက်ဒရယ်ယူနစ်အစိုးရ အဖွဲ့ဝင်တွေ ပူးတွဲပါဝင်မယ့် ရေနံနဲ့ ရေနံထွက်ပစ္စည်းများ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းမယ်လို့ NUG က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Apr 04 ။ စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် တည်ထားကိုးကွယ်တဲ့ မာရဝိဇယဘုရား၊ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲအတွက် ဇာတ်မင်းသား"ဖိုးချစ်"တင်သွင်းလာတဲ့ ဇာတ်ပစ္စည်းတွေကို အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုထားကြောင်း သိရပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ ၄ နာရီလာ၊ ၄ နာရီ မီးဖြတ်ပြီး အလှည့်ကျ လျှပ်စစ်မီးပေးနေပေမဲ့ မီးလာရမယ့်အချိန်မှာ မိနစ်ပိုင်းသာ လာတာတွေကြောင့် ရေ မတင်နိုင်လို့ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်တွေမှာ သောက်သုံးရေ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 03 ။ အာဏာသိမ်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် သမ္မတအဖြစ် တင်မြှောက်ခံရတဲ့အပေါ် ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ရုရှား၊ ချိုင်းနားနဲ့ ဘယ်လာရုစ်နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တွေက သဝဏ်လွှာတွေ ပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။

"ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် သမ္မတဖြစ်လာပေမဲ့ နိုင်ငံတကာ ဥပဒေတွေနဲ့ တရားစွဲခံထားရတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေအတွက် တာဝန်ရှိသူတယောက်အနေနဲ့ ဆက်ရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်"လို့ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေကို ထောက်ပြနေတဲ့ နိုင်ငံတကာ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်အဖွဲ့(Amnesty International)က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

Apr 02 ။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ဗဟိုမိုဘိုင်း စက်ပစ္စည်းသက်သေခံမှတ်ပုံတင်စနစ်(CEIR) စတင်လိုက်တာကြောင့် မိုဘိုင်းဖုန်းတွေဝယ်ယူရာမှာ အခွန်တွေဆောင်ရတော့မှာ ဖြစ်ပြီး ဖုန်းဈေးနှုန်းတွေ သိသာစွာ မြင့်တက်လာပါတယ်။ ရန်ကုန်လေဆိပ်ကနေ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပသွားလာမဲ့ ခရီးသည်တွေထဲမှာ ပြေး ၄ ပြေး (စစ်ပြေး၊ ရဲပြေး၊ ဝရမ်းပြေး၊ ရဲဘက်ပြေး)မပါအောင် စိစစ်သွားမယ်လို့ စစ်ကောင်စီလက်အောက်ခံ လေဆိပ်ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး ကော်မတီက အသိပေးထားပါတယ်။

Apr 01 ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းပဋိပက္ခကြောင့် ထိုင်းပြည်တွင်းမှာတောင် စက်သုံးဆီချွေတာရေး စီမံချက်တွေလုပ်နေရချိန် မြန်မာပြည်ကို စက်သုံးဆီ လီတာ(၃)သိန်းဝန်းကျင် နေ့စဉ်ရောင်းချ ပေးနေခဲ့ပြီး ဒီလိုရောင်းပေးတာဟာ မြန်မာကနေ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ကို ပိုက်လိုင်းကတဆင့် ဝယ်ယူတာနဲ့ ထုတ်လုပ်တာတွေ လုပ်ကိုင်နေရတာကြောင့်လို့ ထိုင်းသတင်းတွေက ဖော်ပြပါတယ်။

မြန်မာ - ထိုင်း ၂ နိုင်ငံ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးအတွက် အဓိကကျတဲ့ ကရင်ပြည်နယ်ထဲက ဘားအံ -ကော့ကရိတ်-မြဝတီတို့ကို ဆက်သွယ် ဖောက်လုပ်ထားတဲ့ အာရှလမ်းမကြီးကို ဧပြီလ ၂ ရက် မှာ ပြန်ဖွင့်ပြီး အဲဒီလမ်းပိုင်းဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ ခုနှစ်ကစလို့ တော်လှန်ရေး ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေ ထိန်းချုပ် ပိတ်ခဲ့တာပါ။

Mar 31 ။ မြန်မာပြည်မှာ လူဦးရေနဲ့ ယာဉ်၊ စက်ရုံအသုံးပြုမှု အများဆုံးရှိတဲ့ ရန်ကုန်မြို့က လေထုအရည်အသွေးဟာ မြို့နေလူဦးရေ(၇)သန်းကျော်အတွက် အန္တရာယ်ရှိအဆင့်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရောက်ခဲ့ပြီး လေထုအရည်အသွေးတိုင်းတာချက် ထုတ်ပြန်ပေးတဲ့ IQAir ရဲ့မှတ်တမ်းအရ (၂၀၂၆)မတ်လနောက်ဆုံး သီတင်းပတ်မှာ ရန်ကုန်မြို့လေထုအရည်အသွေးဟာ အန္တရာယ်ရှိ/ အနီရောင်အဆင့်ကို(၄)ရက်ဆက်တိုက် ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စစ်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ မြန်မာပြည်မှာ စက်သုံးဆီ အကျပ်အတည်းအပြင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွေအတွက် အဓိကကျတဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာ အခက်အခဲပါ ကြုံနေရတာကြောင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍကို ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိလာမှာ တောင်သူတွေ စိုးရိမ်နေကြပြီး ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်(WFP)ကလည်း စက်သုံးဆီနဲ့ မြေဩဇာ အခက်အခဲတွေကြောင့် မြန်မာပြည် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုအခြေအနေ လက်ရှိထက် ပိုဆိုးရွားလာနိုင်ကြောင်း ခန့်မှန်းထားပါတယ်။

Mar 30 ။ စစ်အာဏာသိမ်းမှု(၅)နှစ်ကျော်လာချိန်မှာပဲ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)၊ ကချင်လွတ်လပ်ရေးအဖွဲ့ KIO/ KIA နဲ့ ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး KNU၊ ချင်းအမျိုးသားတပ်ဦး CNF၊ ကရင်နီကိုယ်စားပြု အဖွဲ့အစည်းတွေ ပါဝင်တဲ့ "ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီ ပြည်ထောင်စု ပေါ်ထွန်းရေး ဦးဆောင်ကောင်စီ(SCEF)"ဆိုတဲ့ အဖွဲ့တခု ဖွဲ့စည်းပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က ငလျင်ဒဏ်ကြီးကြောင့် ပြိုကျပျက်စီးသွားတဲ့ မန္တလေးမြို့က ဗလီတွေ ပြန်ဆောက်ခွင့်ရဖို့ အစ္စလာမ်ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ ကြိုးစားနေကြပေမဲ့ (၁)နှစ်ကြာတဲ့ထိ ခွင့်ပြုမိန့် မရကြသေးပါ။ ငလျင်ကြောင့် တနိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ဗလီပေါင်း(၁၈၃)လုံး ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ပြီး မန္တလေးမြို့ပေါ် (၇)ခုမှာတော့ ဗလီ(၅၀)ကျော် ထိခိုက်မှုအများဆုံး ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

Mar 29 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ မြို့တော်တော်များများမှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အညွှန်းကိန်းတွေ မြင့်တက်နေပြီး မြို့တချို့မှာတော့ အင်မတန် အန္တရာယ်များတဲ့ အဆင့်မှာရှိနေကြောင်း MMWeather မှာ ဖော်ပြထားပြီး ကမ္ဘာ့အပူဆုံး(၁၅)မြို့စာရင်းမှာလည်း မြန်မာပြည်က မြို့တွေ အများစု ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ပြည်တွင်း စက်သုံးဆီ ပြတ်လပ်မှုကြောင့် ဆီတန်းစီရင်း ပူပြင်းတဲ့နွေရာသီမှာ အပူလျှပ်ပြီးသေဆုံး/ မူးမေ့လဲကျသူတွေ ရှိလာနေပြီး ဆီဆိုင်တွေမှာ ကားတန်းရှည်ကြီးတွေ ရှိနေဆဲပါ။

Mar 28 ။ အင်အားပြင်းငလျင်ကြီး လှုပ်ပြီးနောက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကဏ္ဍအသီးသီးရဲ့ ၈၁ ％ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ပြီးကြောင်း စစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အင်အားပြင်း ငလျင်လှုပ်ခဲ့တာ(၁)နှစ်ပြည့်သွားပေမယ့် နိုင်ငံထဲက လူဦးရေ(၁၆ ဒသမ ၂ သန်း)ခန့်ဟာ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီတွေ လိုအပ်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း ယူနီဆက်ဖ်က သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

အရောင်စုံ မှတ်တမ်း
Bold News

Revolutionary Guard seizes power from Iran's Supreme Leader, sources say

Apr 28 | https://tinyurl.com/4n5e92ky

The Islamic Revolutionary Guard Corps (IRGC) has effectively taken control of Iran’s state apparatus, blunting the authority of the country's Supreme Leader, Mojtaba Khamenei, according to sources familiar with the matter. The internal power shift comes as Iran navigates a crippling U.S. naval blockade and an impasse in ceasefire negotiations, with military commanders now reportedly dictating the nation's strategic response to the two-month-old war.

ASEAN Climate Week 2026: Regional leaders face "Sobering Reality" of energy crisis

Apr 27 | https://tinyurl.com/wu6wf5eb

Convening in Manila, ASEAN environment ministers warned that the current energy security crisis is forcing some nations to delay their transitions away from coal and fossil fuels. Leaders emphasized that Southeast Asia, while not a primary emitter, remains one of the world's most vulnerable regions to climate-driven heatwaves, monsoons, and rising sea levels that threaten millions of livelihoods.

Iran War Drains U.S. Missile Stockpiles, Raising Concerns Over Taiwan Defense

Apr 25 | https://tinyurl.com/5ydnmzcw

New military analyses reveal that the prolonged conflict in Iran has significantly depleted the United States' reserves of critical, high-cost munitions. Defense officials are now warning that the high "burn rate" of missiles and strategic weapons could compromise the Pentagon’s ability to respond to potential future contingencies in the Indo-Pacific, specifically regarding the defense of Taiwan.

Report: AI data centers for Microsoft and Meta could emit more greenhouse gases than Morocco

Apr 23 | https://tinyurl.com/2tyan6xw

A new environmental study highlights the massive hidden cost of 11 proposed AI data centers in the U.S. connected to industry giants like Microsoft, Meta, and OpenAI. The report estimates these projects could generate up to 129 million tons of annual emissions, intensifying the debate over the sustainability of the global AI arms race.

White House Formally Reclassifies Cannabis as Schedule III Substance

Apr 22 | https://tinyurl.com/mr47w8za

In a historic shift in federal drug policy, the White House has officially reclassified cannabis from a Schedule I to a Schedule III substance. While the move does not legalize marijuana at the federal level, it paves the way for the Food and Drug Administration (FDA) to research its medicinal benefits, ending over 50 years of it being legally grouped with drugs like heroin.

White House invokes Defense Production Act to bolster grid and energy infrastructure

Apr 21 | https://tinyurl.com/3tcbh-fyr

President Trump has issued multiple executive orders to accelerate domestic petroleum production and secure the U.S. energy grid. The move is intended to mitigate the "modern crisis of confidence" caused by skyrocketing oil prices and the logistical disruptions of the war in the Middle East.

IMF: Asia’s tech-driven export strength cushions impact of global trade pressures

Apr 16 | https://tinyurl.com/7yzhpray

The International Monetary Fund (IMF) reported that many Asian economies entered 2026 with resilient growth, largely supported by a surge in demand for tech goods. However, the IMF warned that the region’s high energy intensity—nearly double that of Europe—means a prolonged oil shock could weaken currencies and lead to persistent inflation across major manufacturing hubs like Thailand and Malaysia.

ICC Judges Confirm Murder Charges Against Former Philippines President Rodrigo Duterte

Apr 16 | https://tinyurl.com/4sbstpy5

Judges at the International Criminal Court in The Hague confirmed on Thursday that former Philippine President Rodrigo Duterte will stand trial for crimes against humanity. Prosecutors presented substantial evidence that Duterte orchestrated and funded "death squads" responsible for up to 30,000 deaths during his administration's controversial anti-drug operations.

NASA’s Artemis II Astronauts Prepare for Historic Lunar Flyby

Apr 10 | https://tinyurl.com/3tt5wwd9

Humanity marks a new era of space exploration as the Artemis II crew successfully completes their final preparations for a historic flyby of the Moon. This mission represents the first crewed deep-space journey in decades, serving as a critical stepping stone for NASA's long-term goal of establishing a permanent lunar base and eventually reaching Mars.

World Bank warns South Asia's growth to slow to 6.3% amid global energy disruptions

Apr 8 | https://tinyurl.com/366cc4jd

The World Bank’s latest regional outlook projects that growth in South Asia will moderate to 6.3% in 2026, down from 7% last year. The report highlights that while India remains a robust driver of domestic demand, the region's heavy reliance on imported energy makes it exceptionally vulnerable to price spikes and supply chain shocks stemming from the ongoing Middle East conflict.

Mexico severs ties with Ecuador after police storm its embassy in Quito

Apr 6 | https://tinyurl.com/3zrhjudx

Mexico has officially suspended diplomatic relations with Ecuador following a dramatic police raid on its embassy in Quito to arrest former Vice President Jorge Glas. President Andrés Manuel López Obrador condemned the incident as a "flagrant violation of international law," while regional leaders expressed shock at the breach of diplomatic premises, traditionally considered sovereign territory.

Thai PM Anutin slams oil traders for "excessive profiteering" amidst fuel shortages

Apr 4 | https://tinyurl.com/53y8dvsm

Prime Minister Anutin Charnvirakul has blamed fuel shortages in Thailand on traders stockpiling and smuggling oil to neighboring countries. The domestic crisis has been exacerbated by the global energy fluctuations triggered by the U.S.-led strikes in the Middle East earlier this year.

Yellen arrives in China with tough message on industrial overcapacity

Apr 4 | https://tinyurl.com/2cpje4wn

U.S. Treasury Secretary Janet Yellen has landed in Guangzhou for a high-stakes visit, carrying a stern warning for Beijing regarding its surge in industrial exports. Yellen is expected to press Chinese officials on their "overcapacity" in green energy sectors—specifically electric vehicles and solar panels—which Washington fears is depressing global prices and threatening American manufacturing jobs.

Russia, Turkmenistan, and Afghanistan to sign deal on new "bypass" transport corridor

Apr 3 | https://tinyurl.com/3yrm5vsy

A trilateral agreement is set to establish a new transit route through Tatarstan and Central Asia. The corridor is designed as an alternative to the North-South route, which has faced severe disruptions due to the ongoing military conflict and tensions in Iran.

Trump questions rationale for continued war as Iran's uranium stockpiles fluctuate

Apr 1 | https://tinyurl.com/m75846ar

In a shift of rhetoric, President Trump stated he "doesn't care" about Iran's specific uranium levels, leading critics to question the continued necessity of the military campaign. Experts warn that continued strikes may inadvertently drive Tehran closer to developing a functional nuclear weapon.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

Daily Digest

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Apr 27 ။ အမေရိကား လွတ်လပ်ရေး နှစ်ပေါင်း ၂၅၀ ပြည့် အထိမ်းအမှတ် ခရီးစဉ်အဖြစ် ဗြိတိန်ဘုရင် ချားလ်စ် (King Charles III) နှင့် မိဖုရား ကမ်မီလာ (Queen Camilla) တို့သည် ဝါရှင်တန်ဒီစီသို့ ရောက်ရှိလာပြီး သမ္မတ ထရမ့်နှင့် အိမ်ဖြူတော်တွင် တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ ၎င်းခရီးစဉ်သည် နှစ်နိုင်ငံကြား သံတမန်ရေးရာ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကို ပြသရန် ရည်ရွယ်သော်လည်း အီရန်အရေးအပေါ် အမေရိကားနှင့် ဗြိတိန်တို့ သဘောထားကွဲလွဲမှုကြောင့် တင်းမာမှုအချို့ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အီရန်အစိုးရက ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားကို ကုန်သွယ်ရေးသင်္ဘောများအတွက် ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ပေးရန်နှင့် စစ်ပွဲရပ်စဲရေးအတွက် အမေရိကား ထံသို့ ကမ်းလှမ်းချက်အသစ် တင်သွင်းခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိပါတယ်။

Apr 26 ။ ဝါရှင်တန်၌ ပစ်ခတ်ခဲ့သူမှာ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ အသက် ၃၁ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သမ္မတကို လုပ်ကြံရန် ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် တရားစွဲဆိုလိုက်ကြောင်း (FBI) က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ချာနိုဘိုင်း နျူကလီးယား မတော်တဆမှု နှစ် ၄၀ ပြည့်သည့်နေ့တွင် ရုရှားနှင့် ယူကရိန်းတို့ အပြန်အလှန် တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် လူ ၁၆ ဦးထက်မနည်း သေဆုံးခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ ၎င်းတိုက်ခိုက်မှုများသည် နျူကလီးယားစက်ရုံဟောင်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဇုန်အတွင်းအထိ သက်ရောက်မှုရှိခဲ့သဖြင့် နိုင်ငံတကာ အဏုမြူစွမ်းအင်အေဂျင်စီက စိုးရိမ်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 25 ။ ဝါရှင်တန်ဒီစီရှိ Washington Hilton တွင် ကျင်းပသည့် သတင်းထောက်များအသင်း ညစာစားပွဲ၌ သမ္မတ ထရမ့် ကို လုပ်ကြံရန် ကြိုးပမ်းသည့် ပစ်ခတ်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သော်လည်း သမ္မတ ဘေးကင်းကြောင်း အိမ်ဖြူတော်က အတည်ပြုပါတယ်။

ကနေဒါနိုင်ငံ အယ်လ်ဘာတာပြည်နယ်တွင် နှင်းမုန်တိုင်း အပြင်းအထန် တိုက်ခတ်မှုကြောင့် လမ်းမပေါ်တွင် ကားများ ရာနှင့်ချီ ပိတ်မိနေပြီး ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။

Apr 24 ။ သမ္မတ ထရမ့် က အီရန်နှင့် အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး ဆွေးနွေးရန် ၎င်း၏ အထူးကိုယ်စားလှယ်များကို ပါကစ္စတန်သို့ စေလွှတ်ခဲ့သော်လည်း နှစ်နိုင်ငံကြား သဘောထားကွဲလွဲမှုများကြောင့် ဆွေးနွေးပွဲရလဒ်မှာ မရေမရာ ဖြစ်နေဆဲပါ။ အဓိကအတားအဆီးမှာ အီရန်ဘက်က နျူကလီးယားအစီအစဉ်ကို လုံးဝရပ်ဆိုင်းရန် ငြင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယဘီဟာပြည်နယ်တွင် NDA အစိုးရက လွှတ်တော်အတွင်း ယုံကြည်မှုမဲ အနိုင်ရရှိခဲ့ပြီးနောက် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ကို ဆက်လက်ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 23 ။ အီရန်စစ်ပွဲ တင်းမာမှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းမှာ တစ်စည်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၂၀ အထိ စံချိန်တင် မြင့်တက်လာသဖြင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအပေါ် စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနေကြောင်း ဘဏ္ဍာရေးပညာရှင်များက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အီတလီ ဝန်ကြီးချုပ် ဂျော်ဂျီယာ မယ်လိုနီ နှင့် သမ္မတ ထရမ့် တို့ကြား အီရန်စစ်ပွဲအပေါ် သဘောထား ကွဲလွဲမှုများကြောင့် နှစ်နိုင်ငံကြား ဆက်ဆံရေး အေးစက်လာနေပါတယ်။

Apr 22 ။ ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် စစ်ရေးတင်းမာမှုများ ရှိနေသော်လည်း နိုင်ငံတကာ သင်္ဘောလိုင်းများ ဘေးကင်းစွာ သွားလာနိုင်ရေးအတွက် အမေရိကန်ရေတပ်က လုံခြုံရေး အထူးကြပ်မတ်ပေးနေပါတယ်။

ယူကရိန်းစစ်ပွဲတွင် ရုရှားက စံချိန်တင် ဒရုန်းအရေအတွက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့သဖြင့် ယူကရိန်း၏ စွမ်းအင်ကဏ္ဍ အခြေခံအဆောက်အအုံအချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

Apr 21 ။ အမေရိကားရှိ အားကစားအသိုင်းအဝိုင်းက လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတ်ချခဲ့ပြီး အားကစားကဏ္ဍတွင် ညီညွတ်မှုကို တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

အီရန်ရှိ အရပ်ဘက်နေရာ ၁၀,၀၀၀ နီးပါးကို အမေရိကား နှင့် အစ္စရေးတို့ ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်ခဲ့သည်ဟု သတင်းများထွက်ပေါ်လာသဖြင့် ကုလသမဂ္ဂက စိုးရိမ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

Apr 20 ။ အမေရိကား နှင့် အစ္စရေး ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့များသည် တီဟီရန်မြို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အီရန်တော်လှန်ရေးအစောင့်တပ်၏ အဓိက အခြေစိုက်စခန်းများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘဏ်ကြီးများတွင် ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုများ ရပ်ဆိုင်းနေဆဲဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 19 ။ အမေရိကား က အီရန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ စစ်ရေးပစ်မှတ်ပေါင်း ၇,၀၀၀ ကျော်ကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း ပင်တဂွန်က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အီရန်စစ်ပွဲကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများမှာ တစ်စည်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၅၀ အထိ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြောင်း သတိပေးချက်များ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။

Apr 18 ။ အီရန်က ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားကို ကုန်သွယ်ရေးသင်္ဘောများအတွက် ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ပေးလိုက်ပြီဟု ကြေညာလိုက်ပြီး သမ္မတ ထရမ့် က ယင်းကို ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အမေရိကန် ရေတပ်က အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ဆဲဖြစ်ပြီး လုံခြုံရေးကင်းလှည့်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

ရုရှားနိုင်ငံရှိ ပင်လယ်နက် ရေနံချက်စက်ရုံတခုမှာ ဒရုန်းတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 17 ။ သမ္မတ ထရမ့် က အီရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရပါက အီရန်၏ နျူကလီးယားပစ္စည်းများကို အမေရိကား သို့ လွှဲပြောင်းသယ်ဆောင်လာမည်ဟု ပြောကြားခဲ့သော်လည်း အီရန်ဘက်က ငြင်းဆိုထားပါတယ်။

အစ္စရေးနှင့် လက်ဘနွန်ကြား အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး သဘောတူညီချက်ကို အီရန်က ချိုးဖောက်နေသည်ဟု အမေရိကား က စွပ်စွဲပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Apr 16 ။ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး လီယို ၁၄ (Pope Leo XIV) သည် ကင်မရွန်းနိုင်ငံသို့ ငြိမ်းချမ်းရေးခရီးစဉ်အဖြစ် ရောက်ရှိလာပြီး ဒေသတွင်း ပဋိပက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းရန် ဆုတောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကန် စားသုံးသူကုန်ဈေးနှုန်း အညွှန်းကိန်း (CPI) အရ မတ်လတွင် ငွေကြေးဖောင်းပွမှု ၃.၃ ရာခိုင်နှုန်းသို့ မြင့်တက်သွားကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 15 ။ နိုင်ငံတကာငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (IMF) က ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တိုးတက်မှု ခန့်မှန်းချက်ကို ၃.၁ ရာခိုင်နှုန်းသို့ လျှော့ချလိုက်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်း စစ်ပွဲနှင့် နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်ရေး တင်းမာမှုများကြောင့် စီးပွားရေး တုံ့ဆိုင်းမှု ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပေးထားပါတယ်။

အီတလီဝန်ကြီးချုပ် ဂျော်ဂျီယာ မယ်လိုနီ က အစ္စရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်ကို လက်ရှိအခြေအနေများကြောင့် ဆိုင်းငံ့ထားမည်ဟု ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ အီတလီအစိုးရအနေဖြင့် ဒေသတွင်း တင်းမာမှုများ လျော့ကျသွားချိန်မှသာ အဆိုပါ သဘောတူညီချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်မည် ဖြစ်ပါတယ်။

Apr 14 ။ လက်ဘနွန်ခေါင်းဆောင်များ ဝါရှင်တန်သို့ရောက်ရှိလာပြီး အစ္စရေးနှင့် နှစ်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ် တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။ အမေရိကား က ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးသည့် ယခုဆွေးနွေးပွဲသည် နယ်စပ်တင်းမာမှုများကို လျှော့ချရန်နှင့် ရေရှည်ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အခြေခံလမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖွင့်လှစ်ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အစိုးရအဖွဲ့နှစ်ဖက်အနေဖြင့်လည်း လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို ဆွေးနွေးရန် ပြင်ဆင်နေကြပါတယ်။ သမ္မတ ထရမ့် ကလည်း ဤဆွေးနွေးပွဲသည် အရှေ့အလယ်ပိုင်းအတွက် သမိုင်းဝင်ခြေလှမ်းဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Apr 13 ။ ပါကစ္စတန်ရှိ အမေရိကား-အီရန် ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးပွဲမှာ ၁၆ နာရီကြာ ဆွေးနွေးခဲ့သော်လည်း သဘောတူညီချက် မရဘဲ ပျက်ပြားခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ နှစ်ဘက်စလုံးက အပေးအယူလုပ်ရန် ငြင်းဆိုခဲ့ကြသဖြင့် တင်းမာမှုများ ပိုမိုမြင့်တက်လာပြီး နောက်ထပ် ဆွေးနွေးပွဲများအတွက် မရေရာမှု ဆက်ရှိနေပါတယ်။

ဟန်ဂေရီရွေးကောက်ပွဲတွင် ၁၆ နှစ်ကြာ အာဏာရခဲ့သည့် ဝန်ကြီးချုပ် ဗစ်တာ အော်ဘန် ရှုံးနိမ့်သွားပြီး အတိုက်အခံ ပီတာ မာဂျာ အနိုင်ရရှိသွားပါတယ်။

Apr 12 ။ ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် စစ်ရေးတင်းမာမှုများ ရှိနေသော်လည်း နိုင်ငံတကာ သင်္ဘောလိုင်းများ သွားလာနိုင်ရေးအတွက် အမေရိကန် ရေတပ်က လုံခြုံရေး အထူးကြပ်မတ်ပေးနေပါတယ်။ ကုန်သွယ်ရေးသင်္ဘောများကို စစ်သင်္ဘောများက လိုက်ပါစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာ့ရေနံတင်ပို့မှု လမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ထားပါတယ်။

ကနေဒါနိုင်ငံ နိုဗာစကိုးရှားတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၂,၀၀၀ ကျော် လုပ်ခလစာကိစ္စဖြင့် ဆန္ဒပြနေသဖြင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်ရေး ကဏ္ဍတွင် အခက်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

Apr 11 ။ အမေရိကဒုသမ္မတ ဗန့်စ် သည် အီရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးရန် ပါကစ္စတန်သို့ ထွက်ခွာသွားပြီး ဆွေးနွေးပွဲ အပြုသဘောဆောင်မည်ဟု မျှော်လင့်ကြောင်း ဆိုပါတယ်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် သဘောတူညီမှု မရသေးဘဲ တင်းမာမှုများ ဆက်ရှိနေကြောင်း သတင်းများ ထွက်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ သမ္မတ ထရမ့် က အကယ်၍ အီရန်နှင့် သဘောတူညီချက်မရပါက စစ်ရေးဖိအားကို တိုးမြှင့်သွားမည်ဟု သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Apr 10 ။ အီရန်စစ်ပွဲ၏ ကုန်ကျစရိတ်မှာ ပထမ ၆ ပတ်အတွင်း ဒေါ်လာ ၁၅ ဘီလီယံကျော်အထိ ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သို့ တင်ပြသည့် အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။ သမ္မတ ထရမ့် က ရေနံစီးဆင်းမှု ဆက်လက်ရှိနေမည်ဟု ပြောကြားပြီး စစ်ရေးဖိအားကို ဆက်လက်ထားရှိနေပါတယ်။

Apr 09 ။ သမ္မတ ထရမ့် က အီရန်နှင့် သဘောတူညီချက်ရရန် နီးစပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် အစ္စရေးအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး အာမခံချက် ပေးမည်ဟု ကတိပြုလိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အီရန်ဘက်က အခြေအနေကို လက်ခံမည်မဟုတ်သေးသလို စိစစ်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်များလည်း မပြေလည်သေးပါ။

အီရန်၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်း အကြီးအကျယ် မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း BlackRock က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

Apr 08 ။ အီရန်က အစ္စရေးနိုင်ငံအတွင်းသို့ ဒုံးကျည်များဖြင့် ထပ်မံတိုက်ခိုက်ခဲ့သဖြင့် အစ္စရေးနိုင်ငံသားအချို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိပါတယ်။ အစ္စရေး၏ လေကြောင်းကာကွယ်ရေးစနစ်က ဒုံးကျည်အများစုကို ကြားဖြတ်ဖျက်ဆီးနိုင်ခဲ့သော်လည်း အပျက်အစီးများကြောင့် လူနေအိမ်အချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကား တွင် မြန်နှုန်းမြင့် မောင်းသူမဲ့ဒရုန်းများကို အကြီးအကျယ် စတင်ထုတ်လုပ်နေပြီဖြစ်ပြီး စစ်မြေပြင်တွင် အသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

Apr 07 ။ အမေရိကား အစိုးရက အီရန်အပေါ် စစ်ရေးအရ ဖိအားပေးနေစဉ် ပြည်တွင်းရေနံဈေးနှုန်း ထိန်းညှိနိုင်ရန် အရန်ဆီများ ထုတ်သုံးရန် စီစဉ်နေပါတယ်။ ဤအစီအမံသည် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်အတွင်း ရေနံတက်ဈေးကို ထိန်းချုပ်ပြီး ပြည်တွင်းစားသုံးသူဈေးနှုန်းကို လျှော့ချရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

အစ္စရေးက လက်ဘနွန်ရှိ ပစ်မှတ်များကို ပြန်လည်ဖုံးကြဲခဲ့ပြီးနောက် ဒေသတွင်း တင်းမာမှုများ ပိုမိုမြင့်တက်လာကြောင်း သိရပါတယ်။

Apr 06 ။ ယူကရိန်းစစ်ပွဲတွင် ရုရှားက စံချိန်တင် ဒရုန်းအရေအတွက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့သဖြင့် ယူကရိန်း၏ စွမ်းအင်ကဏ္ဍ အခြေခံအဆောက်အအုံအချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရပါတယ်။ ယူကရိန်းအစိုးရက ပြည်သူများကို လျှပ်စစ်မီး ချွေတာသုံးစွဲရန် တိုက်တွန်းထားပြီး ပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်းများကို အမြန်ဆုံး ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး လေယာဉ်တင်သင်္ဘောကြီး ဂျရတ် ဖော့ဒ် သည် ဂရိနိုင်ငံ ဆူဒါးဘေး ဆိပ်ကမ်းသို့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် ဆိုက်ကပ်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 05 ။ အမေရိကန် ထောက်လှမ်းရေးများက အီရန်တော်လှန်ရေးအစောင့်တပ်၏ ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ပုန်းအောင်းနေသည့်နေရာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း သတင်းများ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ဤအချက်အလက်ကို အခြေခံ၍ အထူးစစ်ဆင်ရေး ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်နေပြီး အီရန်ခေါင်းဆောင်ပိုင်းကို ဖိအားပေးရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

သမ္မတ ထရမ့် ၏ မူဝါဒများကို ထောက်ခံသည့် လူထုအစည်းအဝေးများ အမေရိကန်ပြည်နယ်အချို့တွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာရေးရာများတွင် အမေရိကား က ဦးဆောင်မှုယူရန် တိုက်တွန်းခဲ့ကြပါတယ်။

Apr 04 ။ သမ္မတ ထရမ့် က အီရန်နှင့် အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး ဆွေးနွေးရန် ၎င်း၏ အထူးကိုယ်စားလှယ်များကို ပါကစ္စတန်သို့ စေလွှတ်ခဲ့သော်လည်း သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ရှိနေဆဲပါ။ အီရန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက အမေရိကား နှင့် မည်သည့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုမျိုးကိုမျှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်မရှိကြောင်း တုံ့ပြန်ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Apr 03 ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်း စစ်ပွဲကြောင့် ဒေသတွင်း စီးပွားရေး တိုးတက်မှုများ နောက်ပြန်ဆုတ်သွားနိုင်ကြောင်း UNDP က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ အခြေခံအဆောက်အအုံပျက်စီးမှုများ၊ ကုန်သွယ်ရေးအနှောင့်အယှက်များနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ကျဆင်းမှုများကြောင့် GDP အပေါ် ဖိအားပိုများလာနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကား တွင် AI မော်ဒယ်အသစ်များကြောင့် ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများရှိနေသဖြင့် ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက အရေးပေါ် အစည်းအဝေး ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Apr 02 ။ အာဖရိကတိုက်အနေဖြင့် AI နည်းပညာများကို အလျင်အမြန် လက်ခံကျင့်သုံးရန် ကုလသမဂ္ဂ (UNECA) က တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်စီးပွားရေးတွင် နောက်ကျမကျန်စေရန် သတိပေးထားပြီး စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍများတွင်လည်း အသုံးချနိုင်ကြောင်း ဆိုပါတယ်။

ကွန်ဂိုသမ္မတနိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်နှင့် ပတ်သက်၍ အငြင်းပွားမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများက ဝေဖန်ခဲ့ကြပါတယ်။

Apr 01 ။ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ငွေစက္ကူအသစ်များတွင် သမ္မတ ထရမ့် ၏ လက်မှတ် ပါဝင်လာမှုကို ကန့်ကွက်သည့် ဆန္ဒပြမှုအချို့ ရှိနေသော်လည်း ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားမည်ဟု ဆိုပါတယ်။ ဤငွေစက္ကူသစ်များသည် ၁၆၅ နှစ်အတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ဘဏ္ဍာရေးမှူး၏ လက်မှတ်ကို ချန်လှပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံရှိ စစ်ရေးပစ်မှတ်များကို ဒရုန်းများဖြင့် တိကျစွာ တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် အီရန်၏ ဒုံးကျည်စနစ်အချို့ ပျက်စီးသွားကြောင်း ပင်တဂွန်က အတည်ပြုပါတယ်။

Mar 31 ။ ယူကရိန်းက ဒရုန်းအစင်း ၄၀၀ ဖြင့် အကြီးအကျယ် တိုက်ခိုက်ခဲ့သဖြင့် ရုရှားနိုင်ငံအနောက်မြောက်ဘက်ရှိ အဓိကဆိပ်ကမ်းတခု မီးလောင်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ ယင်းသည် ရုရှား၏ စွမ်းအင်တင်ပို့မှုနှင့် စစ်ရေးထောက်ပံ့မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်နေကြပါတယ်။

အမေရိကား က အီရန်အပေါ် ပိတ်ဆို့မှုအသစ်များ ထပ်မံချမှတ်ရန် ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) ကို တိုက်တွန်းနေပြီး စစ်ရေးအရ ဖိအားပေးမှုများကိုလည်း တိုးမြှင့်နေပါတယ်။

Mar 30 ။ အီရန်ရှိ ဘဏ်ကြီးများတွင် ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုများ ရပ်ဆိုင်းနေဆဲဖြစ်ပြီး အမေရိကား က ဘဏ္ဍာရေးကွန်ရက်ကို ဆက်လက်ဖြတ်တောက်သွားမည်ဟု ဆိုပါတယ်။ ဤတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ပြည်တွင်းစီးပွားရေးနှင့် ငွေကြေးလည်ပတ်မှုအပေါ် ဖိအားများ တိုးလာနေပါတယ်။

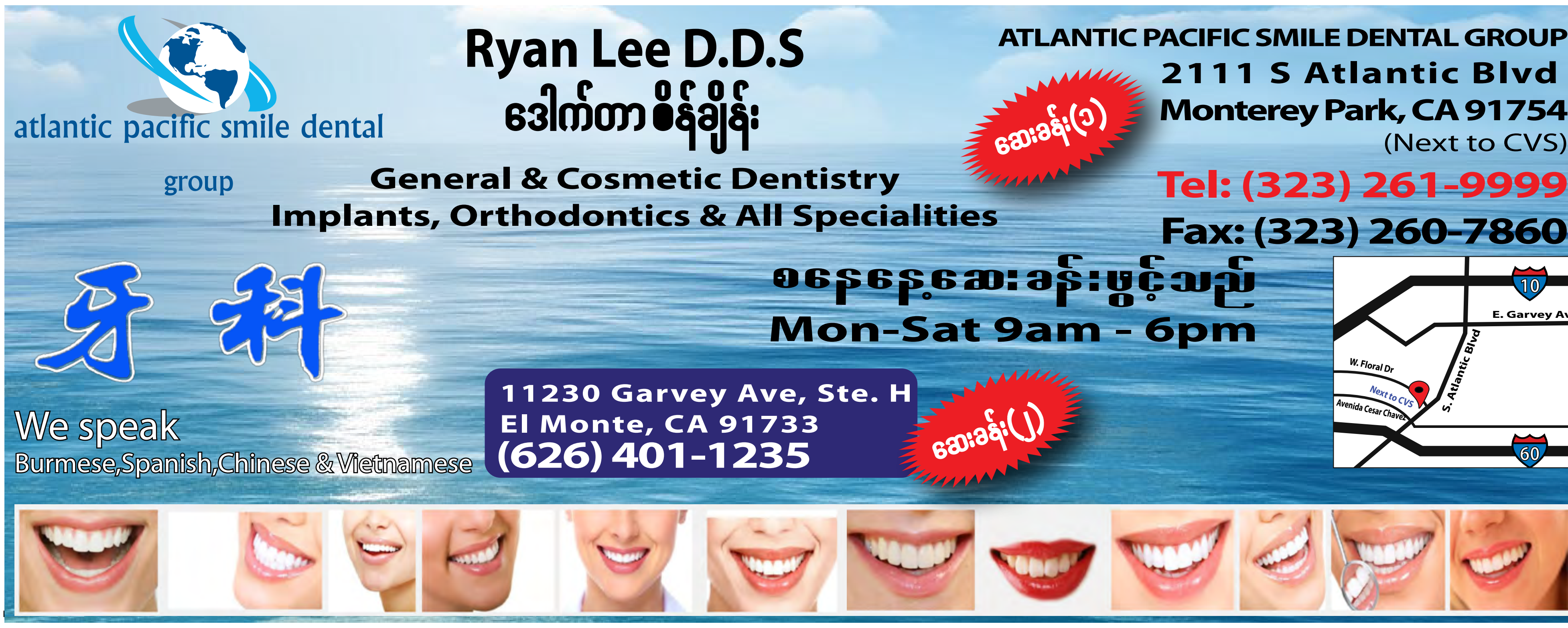
အမေရိကား နှင့် တောင်ကိုရီးယားတို့၏ စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုသည် ဒေသတွင်း မတည်ငြိမ်မှု ဖြစ်စေသည်ဟု မြောက်ကိုရီးယားက ဝေဖန်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Mar 29 ။ အမေရိကား ပြည်နယ်အချို့တွင် လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် လူ ၈ ဦး သေဆုံးခဲ့ရပြီး သမ္မတ ထရမ့် က အရေးပေါ် ကူညီထောက်ပံ့မှုများ ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားလိုက်ပါတယ်။ အိမ်ခြေရာနှင့်ချီ ပျက်စီးခဲ့ရသဖြင့် အစိုးရအနေဖြင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများကို အမြန်ဆုံး ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားတွင် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး မိုးလုံလေလုံ ပန်းပြပွဲကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာမှ ဧည့်သည်များစွာ လာရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

Mar 28 ။ အမေရိကား က အီရန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ စစ်ရေးပစ်မှတ်များကို "တော်လှန်ရေးအစောင့်တပ် အမြစ်ဖြတ်ရေး" စစ်ဆင်ရေးအဖြစ် အရှိန်မြှင့် တိုက်ခိုက်နေကြောင်း ပင်တဂွန်က ကြေညာပါတယ်။ ၎င်းစစ်ဆင်ရေးတွင် အီရန်၏ အဓိက စစ်ရေးအချက်အချာများကို ပစ်မှတ်ထားပြီး စစ်တပ်၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ချိုးနှိမ်ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတလျှောက် လုံခြုံရေးကို အမေရိကန် ရေတပ်က အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် မဟာမိတ်နိုင်ငံများကို ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် သမ္မတ ထရမ့် က တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကား အနေဖြင့် ကမ္ဘာ့ရေနံတင်ပို့ရာ လမ်းကြောင်းကို ဘေးကင်းစေရန် အာမခံချက် ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။


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
ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
ဆေးခန်း(၁)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860
စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm
11230 Garvey Ave, Ste. H
El Monte, CA 91733
(626) 401-1235
ဆေးခန်း(၂)
10
E. Garvey Ave
W. Floral Dr
Next to CVS
S. Atlantic Blvd
Avenida Cesar Chavez
60

NEXA Lending
#1 BROKER IN THE COUNTRY
TOP PURCHASE BROKER
မိုးကလျာအေး
WENDY GALAVIZ
Senior Mortgage Loan officer / CA Branch Manager
28200 Highway 189, Office F240-17 & 18
Lake Arrowhead, CA 92352
(909) 231-8281
wgalaviz@nexalending.com
WWW.WGALAVIZLOANSSOLUTION.COM
MLO BOX
Currently serving State includes
AL, AK, AZ, CA, CO, FL, GA, ID, IL, IN, IO, KS , KY, LO, MA, MI, MN, MS, MO, NE, NV, NM, NC, ND, OH, OK, OR, PA, SC, SD, TN, TX, VA, WA, WI WY and coming soon HI, WV.
Type of loan- CON, FHA, VA, USDA, HELOC, HEA, Loan for Attorney and Engineer, Doctor Loan, Reverse Mortgage, ITIN, DACA, TPS, HALA Loan, Non-QM, DSCR, P&L, Fixed & Flip, Rehap, WVOE, Bank Statement, CPA, No income , No Visa, No Credit Score, Bridge Loan, Business Loan, SBA, Commercial investment, ADU, Manufactured Home, and many more!!
NEXA Lending is Hiring! Loan Officer လုပ်လိုသူများအား အခမဲ့ စေတနာဖြင့်သင်ပေးပါမည်။

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

RE/MAX Innovations
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း
ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့်
ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
Re/Max Platinum Awards
2018 2025
2019 2024
2020 2023
2021 2022
RE/MAX HALL OF FAME
PLATINUM CLUB TEAM AWARD
Re/Max Hall of Fame
Call Sandar West!
Your 25+ Years'
Real Estate Veteran
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကံစွာရပ်ဖြစ်ပါသည်။
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

Photo: kai

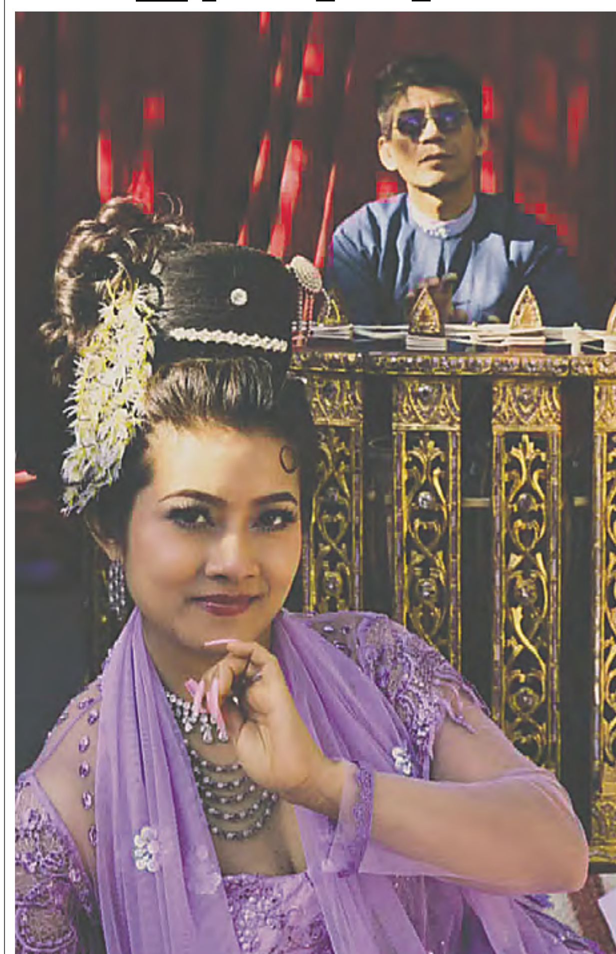
From P1 BWA Eid

update, DR. Teresa Khoo က Life care planning and advanced directives, Dr. စုလှိုင် က Normal aging and memory loss ခေါင်းစဉ်များနှင့် ဟောပြောခဲ့ကြသည်။ Burmese Welfare Association ၏ အစ်ထွက်ပွဲအခမ်းအနားသည် အသင်းတည်ထောင်သူများ၊ ယခုလက်ရှိဦးဆောင်နေသူများ၊ နှစ်စဉ်ပါဝင်ကူညီလုပ်အားပေးကြသူ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကြောင့် မြန်မာမွတ်စလင်လူကြီးများသာမကဘဲ လူငယ်များ၊ မွတ်စလင်မဟုတ်သော မြန်မာများပါ လေးစားအသိအမှတ်ပြုတက်ရောက်ကြသည့် အခမ်းအနားတခုအဖြစ် ၂၇ကြိမ်တိုင် အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

NEW JERSEY, ABBA ၏ ၁၃၈၈ခုနှစ် မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူးသင်္ကြန်ပွဲ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်း

NYC, မြန်မာပြည့်ကျောက်စိမ်း မြန်မာ့ဆိုင်းဝိုင်း တီးခတ်ဖျော်ဖြေ



ဓာတ်ပုံ- thihaminzin.pixieset.com

New York _ Sunnyside, Queen တွင် Sunnyside Rhythm Block 2026 အစီအစဉ်တွင် China, Myanmar, India, Korea ဂီတယဉ်ကျေးမှုအနုပညာဖျော်ဖြေမှုများပြုလုပ်ခဲ့ရာ မြန်မာပြည်ကျောက်စိမ်းက မြန်မာ့ဆိုင်းဝိုင်း တီးခတ်ဖျော်ဖြေကာ မြန်မာ့အနုပညာကိုပြသခဲ့သည်။ Sunnyside Rhythm Block ကို Xung (Sunghyun Jang) နှင့် သူ တည်ထောင်ထားသော Gong အမည်ရ Platform ကနေ စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး အများပြည်သူ အသွားအလာရှိသောနေရာများတွင် အသံဖြင့် လူများကို သဘာဝကျကျ စုစည်းပေးနိုင်သောပွဲများကို ဖန်တီးသူတဦးဖြစ်သည်။ Xung (Sunghyun Jang) ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မြန်မာလူငယ် Thina Min Zin က မြန်မာ့ရိုးရာစည်းချက်များကို ပါဝင်စေပါက ဘယ်လိုဖြစ်လာမည်လဲဟုတွေးမိကာ စတင်ပုံဖော်ခဲ့ကြသည်။ ယခင်က ကိုရီးယားဖျော်ဖြေရေးအဖွဲ့များကို သာ အဓိကထားခဲ့သော Korea Art Forum နှင့်အတူပူးပေါင်းကာ တရုတ်၊ မြန်မာ၊ အိန္ဒိယနဲ့ ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ အနုပညာရှင်များနှင့် DJ များပါ ပါဝင်လာရန်အစီအစဉ်ကို ချဲ့ထွင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

"မြန်မာမဟုတ်တဲ့ ပရိသတ်တွေကို အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးကတော့ အသံ ကိုယ်တိုင်ပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို ရှင်းပြနေစရာမလိုဘဲ စည်းချက် (Rhythm) က လူတွေကို အလိုလို စုစည်းပေးနိုင်တယ်လို့ Xung က အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဖျော်ဖြေနေစဉ်အတွင်းမှာ ဒီအချက်ကို ကျနော်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခံစားလိုက်ရတယ်။ တီးလုံးသံတွေက လူတွေကို ချက်ချင်း ဆွဲ

To Page 25

New Jersey ရှိ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကျောင်း၊ America Burma Buddhist Association -ABBA ၏ ၁၃၈၈ခုနှစ်၊ မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူးသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

မနက်၁၁နာရီတွင် သံဃာများကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်သည်တော်များအား နေ့လယ်စာအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။ မွန်းလွဲ၁နာရီတွင် တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။ ပွဲတော်အလှူရှင်များမှာ ကိုဌေးအောင်+ Angela၊ သား Brian, ကိုသက်ဝင်း+ မမိုးစမ်းအောင် မိသားစု၊ ကိုစောထူး+ မသီရိထွန်းဝင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

ယောနွယ်ဓမ္မစင်တာ၏ မြန်မာနှစ်သစ်၁၃၈၈ခုနှစ် နှစ်ဦး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

Marshalltown, Iowa ရှိ ယောနွယ်ဓမ္မစင်တာ၏ မြန်မာနှစ်သစ်၁၃၈၈ခုနှစ် နှစ်ဦး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၆က ကျင်းပခဲ့ရာ California ပြည်နယ်၊ Chino ဓမ္မဒူတကျောင်းတိုက်မှ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာ အရှင်ပညိသရကိုယ်တိုင်ကြွရောက်ခဲ့ပြီး သံဃာ၃ပါးက သီလပေးကာ သက်ကြီးဘိုးဘွား၂၀ကျော်ကို လက်ဆောင်များဖြင့် ဂါရဝပြုခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၇၀ ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ပုံ- ယောနွယ်ဓမ္မစင်တာ

CHAIYA MEDITATION MONASTERY (၇)ကြိမ်မြောက် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ

Nampa, Idaho ရှိ Chaiya Meditation Monastery CMM2 တွင်ကျင်းပပြုလုပ်သော(၇)ကြိမ်မြောက် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ Buddhist Society of Idaho အဖွဲ့က ကြီးမှူးပြီး ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၆က ကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်၄ပါးကြွရောက်ခဲ့ပြီး သက်ကြီးဘိုးဘွားများကို အလှူငွေများဖြင့် ဂါရဝပြုခဲ့သည်။

Buddhist Society of Idaho က Las Vegas CMM ဆရာတော်ဇေယျသုတအတွက် $120 ကန်တော့ခဲ့သည်။ ဓာတ်ပုံ- CMM2

Photo: kAi

အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈ နှစ်ဦးအလှူ

La Puente, California ရှိ အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈ နှစ်ဦးအလှူကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၆က ကျင်းပခဲ့ရာ စုပေါင်းအလှူရှင်များက ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော်ကို မြန်မာထမင်းဟင်း၊ ဒေါ်ရီရီဝင်းလက်ရာ မုန့်လက်ကောက်ကြော်တို့ဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့ပြီး ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်နာရဒက နှစ်ဦးတရားချီးမြှင့်ကာ တရားနာရေစက်ချ အမျှဝေခဲ့သည်။

အရှင်နာရဒသည် နှလုံးရောဂါပြင်းထန်သဖြင့် လွန်ခဲ့သောလအနည်းငယ်က ဆေးရုံတက်ကာ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူခဲ့ရကာ ယခုအခါ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှာ နလံထစ တည်ငြိမ်လျက်ရှိပါသည်။ အောင်ချမ်းသာကျောင်းတိုက်သည် 15712 Maplegrove St, La Puente, CA 91744 တွင်တည်ရှိပြီး ဆရာတော်ကြီးအရှင်နာရဒ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သတင်းမေးလိုသူ၊ လှူဒါန်းလိုသူများသည် (626) 242-4160 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

LEXUS

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 အခြားသောပွဲများ အားလုံးအတွက်လည်း Party Tray order များကို အထူးဈေးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ပေးပါတယ်ရှင်။
- Vegetarian & Halal Options များလည်းမှာယူနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- စားသုံးသူများအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် Special Promotions အစီအစဉ်များလည်း အလျဉ်းသင့်သလို စီစဉ်ပေးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မလွတ်ရလေအောင် ကျွန်မတို့ရဲ့ Rangoon California Facebook Page လေးကို Like and Follow လေးလုပ်ပေးထားဖို့မေတ္တာရပ်ခံပါရစေရှင်။

3944 Peck Rd #8, El Monte, CA

RangoonCalifornia@gmail.com

www.facebook.com/rangooncalifornia

Mon Closed | **Tue-Sun** 11:00am-8:00pm

626 522-1445

XFinitiCPA

XFinitiCPA Your Path to Financial Success

Tax Preparation

Financial & Advisory Services

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

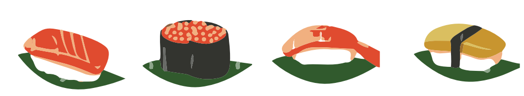
- Business & Individual Tax Preparation
- Tax Planning & Consulting
- Audit Representation
- Payroll & Sales Tax Filing
- Accounts Payable & Receivable
- Business Entity Selection - LLC vs. S-CORP
- 1099's Filling
- Bookkeeping

(310) 467-8875

5222 Etheldo Ave
Culver City, CA, USA

TariqLwin@xfiniticpacorp.com
www.xFinitiCPAcorp.com

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

GARVEY DENTAL GROUP

Dr. NYI NYI WIN DDS

Dr. PHUU PWINT HAN DDS, PhD

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

DENTI-CAL နှင့် PPO Insurances များ လက်ခံ ပါသည်။

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

OPEN Saturday

9866 Garvey Ave Ste #A
El Monte, CA 91733

626-350-6222

626-350-9881

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

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

通達旅遊 ACHIEVER Vacation Inc

ACHIEVER VACATION, INC.

Your Connection to the World CST# 2055449-40

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

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

28 Years of Excellent Services

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

CHINA AIRLINES

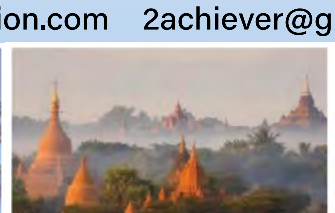
AIR CHINA 中国国际航空公司

A STAR ALLIANCE MEMBER

- ✔ အမေရိကားမှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့
- ✔ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များ
- ✔ မြန်မာနိုင်ငံမှ အမေရိကားအလည်အပတ်ခရီးများ

အားလုံးအဆင်ပြေအောင် အသေးစိတ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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



https://www.garveydentalgroup.com

Photo: kai / High school Prom

Kai Tamsin

https://www.facebook.com/kai.tamsin

We are proud to feature KaiTamsin, a second-generation Burman-American and a standout senior at Granada Hills Charter School. Recently accepted into Yale University's Class of 2030, KaiTamsin sat down with us to share insights into her academic journey and her personal philosophy on education.

As the daughter of Thakhin Bwor and SweSwe Aye—the Publisher and Editor-in-Chief and the Editor and Chief Reporter of the Myanmar Gazette—KaiTamsin carries on four generations of a family legacy of storytelling. She is an active contributing writer for the Gazette, the Editor-in-Chief of The Plaid Press (the student-run newspaper of GHCHS), and is impressively trilingual, speaking Burmese, English, and Spanish.

What do you think were the key strengths in your application that helped you get accepted to Yale University?

My biggest strengths were my unique background and actually doing what I cared about. I connected with different communities, like tutoring 80+ students near the Burma-China border. I also led my school newspaper team (I love writing, clearly) and started Sincerely, Your PenPal to teach low-income youth English through hands-on activities. Through that, I even built a small library at my local Burmese community center to strengthen our youth's cultural connection. My focus was on English and giving back to my community, and yes, I also grew up doing cultural dance for fun.

Could you share how you balanced your academics, extracurricular activities, and social life as a high school student?

I just get things done early and avoid procrastinating! I'd rather finish everything in one night than drag out the stress. Doing work during class or right after school gave me more time to actually enjoy my social life and be present with friends and activities. Work hard, play hard!

What inspired you to choose Yale University?

I visited and immediately fell in love. It felt very Hogwarts-like at night, and I loved seeing students out laughing at late-night spots. The bulldog mascot was the cherry-on-top! Also, knowing many politicians went there made me even more excited since I want to go into government.

Do you believe students should independently choose their own future goals?

Absolutely. Never force your child into a bubble, they'll just rebel, so guide them in the right direction instead. While many of our older generation believes that money, it only matters to an extent. We only live once, so build a life that actually makes you happy and figure the rest out from there.

How should they handle it when others try to influence or override their choice of major or career path?

Ignore the noise. People will always have opinions. At the end of the day, you're the one living your life and choosing your major, so do what actually interests you. Remember, YOU are living your OWN life. Pursue something YOU're interested in. You're the one clicking that submit button on that college application anyway, so hey, maybe even change your major last second when your parents aren't looking!

What does "community" mean to you, and how do you view your place within the Burmese community?

I've grown up in my community my whole life, from giving flowers to Congresswoman Judy Chu at age 3 to performing Burmese dance at our annual water festival. Everything I've done, leading my school newspaper, building a mini library at SCBCA, and teaching English to kids in Burma over YouTube, has centered around giving back. I plan to create a program to help younger students with college applications, and I hope to continue serving my community in the future, hopefully in government.

What are your long-term future goals?

I want to be involved in the government. I love the law, but I care more about serving people than just policies. I hope to speak on issues like immigration and youth advocacy, maybe run this newspaper on the side (after I brush up on my Burmese!), and travel the world with my favorite people, that's my version of being rich.

Do you have any advice or words of encouragement you would like to share with younger students?

It will always work out. It sounds intimidating, but at the end of the day, everything falls into place. Stay close to your community, don't lose your culture, and use what's in front of you. And side note, remember people's names, it really does make a difference.

ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း ဗုဒ္ဓနေ့ပွဲတော်

ဓာတ်ပုံ - ဓမ္မာနန္ဒကျောင်းတိုက်

Half Moon Bay, California - ဓမ္မာနန္ဒကျောင်း ဗုဒ္ဓနေ့ပွဲတော်ကို ဧပြီ ၂၆၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက်ပိုင်းတွင် Theravada Buddhist Society of America က ဦးစီးပြီး မေတ္တာဝိဟာရဝတ်အသင်းက ပဌာန်းရွတ်ခြင်း၊ သံဃာတော်၁၇ပါးထံမှ ငါးပါးသီလခံယူကာ တရားနာခြင်း၊ သံဃာတော်များအား ဆွမ်းကပ်ခြင်း ကုသိုလ်များပြုခဲ့ကြသည်။

ပွဲတော်သို့ လူ၃၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ယခင်နှစ်များထက် ညှော့ပရိသတ်ပိုမိုများပြားစည်ကားရခြင်းမှာ ယခုနှစ် ကျောင်းသင်္ကြန်ပွဲ မကျင်းပခြင်းနှင့် ရာသီဥတုကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဓမ္မာနန္ဒကျောင်းဆရာတော်အရှင်ဩသဓကေမိန့်ကြားသည်။ မြန်မာအစားအစာများကို ကုသိုလ်ရှင်မိသားစု၂၃စုက များကစေတနာဒါနလှူဒါန်းခဲ့ကြပြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ကလေးများအတွက် နွေရာသီဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းအတွက် စာရင်းများကိုလဲ လက်ခံခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓနေ့ပွဲတော်တွင် အလှူငွေ $56,225 ရရှိခဲ့ပြီး Fort Worth, Texas ရှိဓမ္မစေတီတော်များအတွက် အလှူငွေ $10, 000 ကျော်ရရှိခဲ့သည်။

ကေလာသာရာမကျောင်း(မွန်) အတာသင်္ကြန် နှစ်ဦး စုပေါင်းကုသိုလ်ပြုမင်္ဂလာ

ဓာတ်ပုံ - ကေလာသာရာမကျောင်းတိုက်

Owensboro, Kentucky ရှိ ကေလာသာရာမကျောင်း(မွန်) အတာသင်္ကြန်နှစ်ဦး စုပေါင်းကုသိုလ်ပြုမင်္ဂလာကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၂၆ က ကျင်းပခဲ့သည်။ မနက် (၁၁) နာရီအချိန်မှာ ဘုရားအမှူးထားသော သံဃာတော်လေးပါးတို့အား ပင်မကျောင်းဆောင်၌ နေ့ဆွမ်းစုပေါင်းကပ်လှူကြပြီး ကြွရောက်လာကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုတို့အား နေ့လည်စာဖြင့် တည်ခင်းခဲ့သည်။ မွန်းတည့် ၁၂နာရီတွင် ဓမ္မသဘင်ခန်းမ၌ ဘိုလင်ဂရင်းမြို့၊ ဗုဒ္ဓေါဝါဒကျောင်း ဆရာတော်အထံမှ သီလခံယူဆောက်တည်ကြခြင်း၊ သံဃာတော်များထံမှ ပရိတ်တရားတော်နာယူခြင်း၊ ပင်မအလှူတော်ငွေ တပါးလျှင်ဒေါ်လာ၂၀၀စီနှင့် စုပေါင်းလှူဒါန်းအပ်သော အလှူတော်ငွေတပါးလျှင် ပျမ်းမျှဒေါ်လာ၃၀၀စီတို့ကို မိသားစုများအလိုက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ရေစက်သွန်းချ အမျှဝေပြီးနောက် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်နှင့် သံဃာတော်များအား သင်္ကြန်ရေအေး သပ္ပါယ်ပေးကြသည်။

ဝေဠုဝန်တောရကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ် နှစ်ဦးတရားစခန်း

ဓာတ်ပုံ - ဝေဠုဝန်တောရကျောင်းတိုက်

Bowling Green, Kentucky ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်စန္ဒောဘာသ သီတင်းသုံးတော်မူသော ဝေဠုဝန်တောရကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈ခုနှစ် နှစ်ဦးတရားစခန်းကို ဧပြီ၁၉၊ ၂၀၊ ၂၁ တို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

South Carolina ပြည်နယ်၊ ဓမ္မရတနာရိပ်သာကျောင်းဆရာတော် အရှင်ကောဝိဒ (ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ) သည် ဝေဠုဝန်တောရကျောင်းတိုက်သို့ ကြွရောက်ကာ အရှင်စန္ဒောဘာသနှင့်အတူ တရားစခန်းဝင်သူ ယောဂီများအား တရားပြခဲ့သည်။

MALDEN, MA မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်

Massachusetts ပြည်နယ်နေ မြန်မာမိသားစုများအတွက် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက် (Mahasatipatthana Meditation Center) သည် ဘာသာရေးပွဲတော်များသာမက ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်များ၊ ရန်ပုံငွေပွဲများ ကျင်းပပြီး မြန်မာမိသားစုများ စုဝေးရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်းတခု ဖြစ်သည်။

39R Quincy Street, Malden, MA 02148 တွင်တည်ရှိပြီး အရှင်အဘယာလင်္ကာရ၊ အရှင်ဥက္ကပဏ္ဍိတ၊ အရှင်နေမိန္ဒ၊ အရှင်စန္ဒာသီရိ သံဃာလေးပါး အတူတကွသီတင်းသုံးလျက်ရှိပါသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်တွင် နှစ်စဉ် ဗုဒ္ဓနေ့၊ ထမနဲပွဲ၊ သီတင်းကျွတ်ဆီမီးထွန်းနှင့် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ၊ ကထိန်ပွဲ၊ နိ

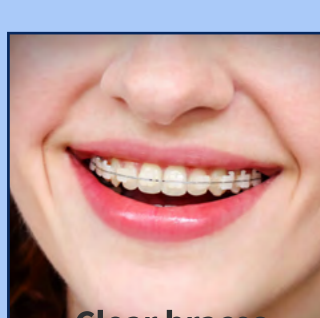
Photo: SSAye

ဗ္ဗာန်စျေး စသည့်ရိုးရာပွဲတော်များအပြင် တရားစခန်းများ၊ နွေရာသီကလေးများအတွက် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသင်တန်း၊ မြန်မာစာသင်တန်းနှင့် ပန်းချီသင်တန်းများကိုလဲ ဖွင့်လှစ်လျက်ရှိသည်။

ယခုလာမည့် Fall semester တွင် UMass Boston တွင် Philosophy ဘာသာဖြင့် ဘွဲ့ကြိုအတန်းတက်ခွင့်ရရှိခဲ့သော အရှင်စန္ဒာသီရိသည် ကလေးများအတွက် Zoom မှ English ဘာသာဖြင့်လဲ သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်သည် Boston အနီးတွင်တည်ရှိပြီး Massachusetts ပြည်နယ်သာမက Connecticut နှင့် Maine ပြည်နယ်မှ မြန်မာမိသားစုများလဲ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်များကို တက်ရောက်ကြသည်။

PRESTIGE ORTHODONTICS
EVERYONE DESERVES A BEAUTIFUL SMILE
Dr. Jonny Myat Htut DDS, MBA
USC Dental Graduate, ABO Board Certified Orthodontist
"Over 500 five stars Reviews"
BOARD CERTIFIED AMERICAN BOARD OF ORTHODONTICS ABO EST. 1929

Orthodontic Services:
- Metal braces
- Clear braces
- Lingual braces
- Invisalign
- Interceptive Orthodontic Treatment (Phase I)
- Surgical Orthodontics (Orthognathic surgery)
- Retainers

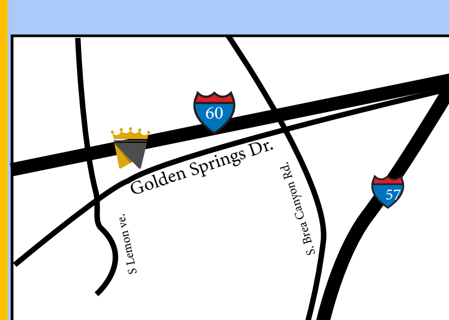


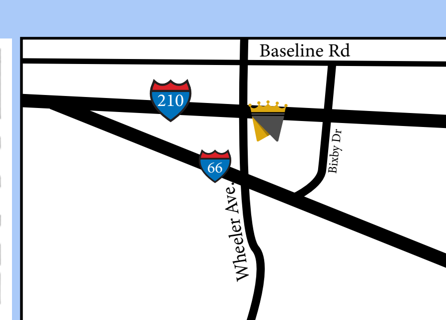
Most PPO insurances accepted.
Medi-Cal Dental Program (Denti-Cal), CareCredit, FSA, and HSA accepted.
Flexible payment plans offered.

Braces and Invisalign for children and adults.
Call for FREE Consultation
TWO convenient locations in La Verne and Diamond Bar
www.facebook.com/PrestigeOrthodontics
www.instagram.com/PrestigeOrtho

Diamond Bar Office
(909) 594-0518
20709 Golden Springs Dr., Suite 202
Diamond Bar (Walnut), CA 91789

La Verne Office
(909) 596-1831
1413 Foothill Blvd., Suite B
La Verne, CA 91750





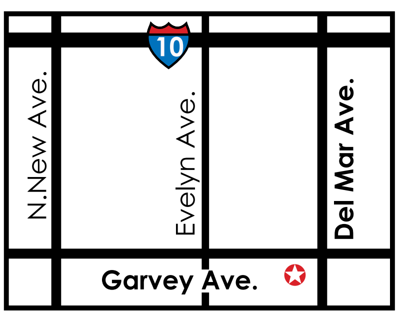
https://www.prestigeortho.com

GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

မိသားစုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ...

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



- 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

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 Vietnamese Indonesian Korean European Thai

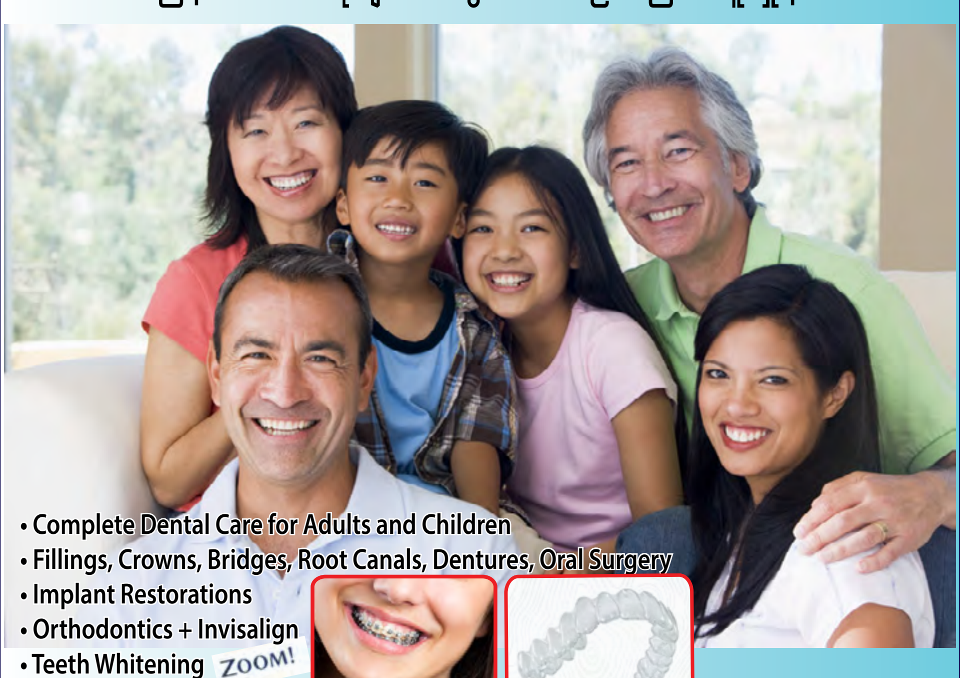
Best Selection of Asian — SPECIAL PROMOTIONS

Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra
CA 91803

(626) 545-2024

Everyday 8:00 AM - 8:00 PM

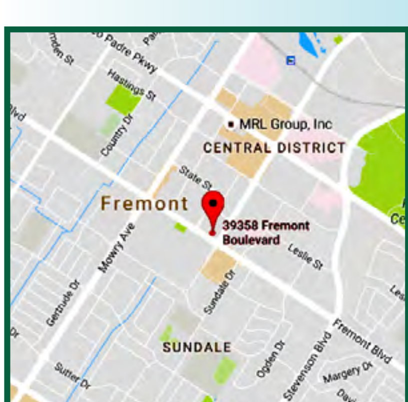
Amy B. Wong, DDS



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

Most Insurance Plans Welcome! Amy B. Wong, DDS

www.fremontdds.com



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours! Call for Appointment!

Golden Dragon Family Dentistry

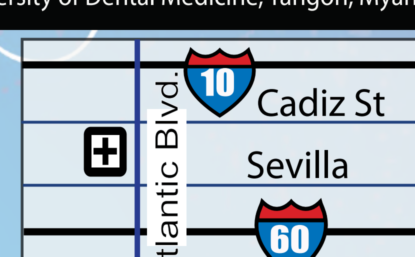
Special Discount For:

Traditional Orthodontic Braces | Advance Zoom Whitening
Clear Braces (Invisalign) | Implants

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

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

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



Open
Mon to Sat
10am to 7pm

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

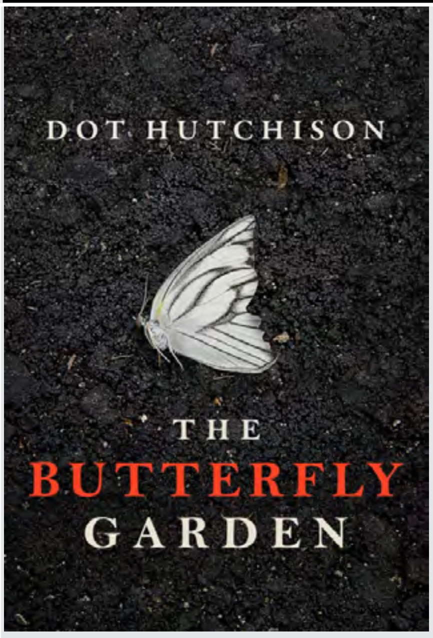
We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

The Butterfly Garden

★★★☆☆ By: *Dot Hutchison*

Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *psychological thriller, crime thriller, and suspense novel*



SUMMARY: *Near an isolated mansion lies a beautiful garden. In this garden grow luscious flowers, shady trees…and a collection of precious "butterflies"-young women who have been kidnapped and intricately tattooed to resemble their namesakes. Overseeing it all is the Gardener, a brutal, twisted man obsessed with capturing and preserving his lovely specimens. When the garden is discovered, a survivor is brought in for questioning. FBI agents Victor Hanoverian and Brandon Eddison are tasked with piecing together one of the most stomach-churning cases of their careers. But the girl, known only as Maya, proves to be a puzzle herself. As her story twists and turns, slowly shedding light on life in the Butterfly Garden, Maya reveals old grudges, new saviors, and horrific tales of a man who'd go to any length to hold beauty captive. But the more she shares, the more the agents have to wonder what she's still hiding…*

"The Butterfly Garden" is honestly not for the faint of heart. Actually, scratch that, it's not suitable for most people. There were moments where I caught myself skipping a page or just putting it down for a bit because it gets that graphic. It deals with really dark elements like kidnapping and sexual assault, and there's one especially disturbing scene near the end involving a child that is a major trigger, so fair warning there.

That said, the concept itself is weirdly magnetic. The idea of the so-called "butterflies," young women kidnapped and tattooed to resemble their namesakes, is disturbing but also kind of pulls you in. It's hard to look away. The structure of the story is probably one of its strongest parts. It's told through Maya, a former captive, recounting everything during an FBI interrogation, switching between present questioning and past events in the garden.

But this is also where it starts to fall apart for me. The pacing feels so slow, and a lot of that comes from how Maya tells her story. She's incredibly nonchalant about everything, which you eventually understand, but it makes it hard as a reader to feel anything in the moment. It ends up feeling less than thrilling when it should be intense.

And honestly, the plot itself feels kind of weak. You have over a hundred girls at one point, all young and capable, being held by one middle aged man who doesn't even bring weapons into the garden. He's outnumbered 21 to 1 at times. So the big question is, do you try to escape or do you just… not? Because somehow, not one girl ever seriously fights back. Not one. Instead it's like they just accept it, form friendships, throw tea parties, perform plays for him. It makes no sense. It really feels like they all develop Stockholm Syndrome in two days, which is just not believable.

Maya and the others live for years in captivity under "The Gardener," who is exactly as horrible as you'd expect. He assaults them, kills them, and then preserves their bodies in glass cases, all while convincing himself he's "saving" them and honoring them. It's disturbing, but again, the emotional impact just doesn't fully land because of how it's told.

The captives are clearly conditioned to behave, and most of them fall into that pattern, except for one who actually shows something closer to real Stockholm Syndrome and ends up acting as a cook nurse figure. When a girl dies, he just replaces her, like it's nothing. Overall, it had a strong premise and some genuinely unsettling ideas, but the execution didn't quite work for me. 3 stars.

OMC ၏ ယဉ်ကျေးမှုအက သင်တန်းဆင်းပွဲ

Photo: OMC

မြန်မာမျိုးဆက်သစ်ကလေးများအား မြန်မာ့ရိုးရာအကမျိုးစုံတို့ကို စည်းဝါးကျအောင် လေးပတ်ကြာဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးခဲ့သည့် One Myanmar Community (OMC) ၏ ယဉ်ကျေးမှုအက သင်တန်းဆင်းပွဲအခမ်းအနားကို ဧပြီလ ၁၂၊ ၂၀၂၆တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အကဆရာမများဖြစ်ကြသော မစုဝေ၊ မအေးအေးခိုင်၊ မဆွေဆွေမြင့်၊ မကလျာ နှင့် မအေမီတို့အား သင်တန်းသူကလေးများ၏မိဘများက အမှတ်တရလက်ဆောင်များ ပေးအပ်ခဲ့ကြပြီး သင်တန်းသူများက မြန်မာအကများ ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

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

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့အာမခံလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံ နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကျော် ရှိတဲ့ မြန်မာလူမျိုး ကိုယ်တိုင် ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှ 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 who specializes in aligning insurance, investment, and tax strategies with personal goals. **At Mandalay Insurance and Financial Services**, Lawrence and his team focus on delivering customized solutions for every client. With the authority to represent taxpayers before the IRS, Lawrence provides his clients with a powerful and trusted voice in all financial matters.

Insurance Services

တန်ဖိုးရှိသောအရာများကို အကာအကွယ်ပေးပါ

မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အခက်အခဲတွေကနေ သင့်မိသားစုနဲ့ စီးပွားရေးကို စိတ်ချယုံကြည်စွာ အကာအကွယ်ပေးထားပါ။ ဒါမှသာ သင်တည်ဆောက်နေတဲ့ အနာဂတ်အပေါ်မှာ အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

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

Business Services

သင့်စီးပွားရေးကို စတင်ပြီး အောင်မြင်အောင် ပျိုးထောင်ပါ

ကုမ္ပဏီတည်ထောင်ခြင်းမှစ၍အခွန်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအထိ သင့်လုပ်ငန်းကို ခိုင်မာတဲ့ ဥပဒေ အုတ်မြစ်ပေါ်မှာ အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ မဟာဗျူဟာမြောက် အကူအညီများ ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပံ့ပိုးပေး နေပါတယ်။

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

Tax & Financial Services

အခွန်ဥပဒေနဲ့အညီ သင့် အကျိုးအမြတ်များကို အမြင့်ဆုံးရယူပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးချပြီး အခွန်ပေးဆောင်ရမှုကို အထိရောက်ဆုံး လျှော့ချပါ။ သင့်နောင်ရေးအတွက် စိတ်အေးရစေမည့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများကို အခုပဲ ရေးဆွဲလိုက်ပါ။

- ✓ 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, 0184149, 4428116 www.mandalayagency.com

From P7 ဒေါက်တာအောင်နိုင်မင်း

၆။ US မှာ ဆရာဝန်တယောက်ဘဝမှာ မမေ့နိုင်တဲ့ အမှတ်တရအဖြစ်အပျက်တွေ ရှိရင် ပြောပြပါဦး။

US မှာ ဆေးကု တဲ့ သက်တမ်းက သိပ်မရှိသေးပေမယ့် အမှတ်တရ တွေ က တော့ အများကြီးပါ။ အမှတ်တရ အဖြစ်ဆုံး ကတော့ COVID-19 pandemic ပါ။ Residency first year နှစ်ဝက်မှာ Pandemic စတယ်။ Pandemic အစပိုင်း ကပ်ဆိုးကြီးကို တိုက်ဖို့ ဘာမှ မသိသေး တော့ လက်လွှတ်လိုက်ရတဲ့ လူနာတွေ မ တွက် စိတ်မကောင်း အဖြစ်ဆုံးပါပဲ။ နောက် Geriatric fellow ဖြစ်တော့ လူနာတွေ နဲ့ "Goals of care" conversation လုပ်ရတာကို အမှတ်တရ ဖြစ်တယ်။ Goals of care ဆိုတာ ကုသမှုကို ဘယ်လိုဆက်လုပ်ချင်လဲ ဆိုတာ ဆွေးနွေးရတာပါ။ ဘယ်လို ကုသမှု မျိုးက အဆင်ပြေမလဲ လူနာက ဘာလိုချင်တာ လဲ ဆိုတာတွေ ဆွေးနွေးရတာမျိုးပါ။ ကိုယ့်အားထုတ်မှု ကြောင့် လူနာ နဲ့ မိသားစု တွေ လိုရာ ရောက်သွားတဲ့ အခါ စိတ်ထဲပျော်ရတယ်။

၇။ အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုရယ်၊ stress ဒဏ်ကို ဘယ်လို မျှတအောင်လုပ်လဲ။

Work life balance ရှိအောင်ထားပြီး stress/Burned out မဖြစ်အောင် နေတယ်။ အလုပ်ချိန် ပြီးရင် ပုံမှန် လမ်းလျှောက်တယ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်။ စနေ တနင်္ဂနွေ ဆို ရင် သူငယ်ချင်း တွေနဲ့ ဘောပွဲ စုကြည့်တယ်။ Playstation ကစားတယ်။

၈။ ခုလို အောင်မြင်တဲ့လူငယ်ဆရာဝန်တယောက်အနေနဲ့ ဘဝမှာ စံထားတဲ့သူတွေကို ပြောပြပါ။

အခု အချိန်ထိ ကြုံဆုံခဲ့ရတဲ့ သင်ဆရာ ကြားဆရာ မြင်ဆရာ အားလုံးက စံထားစရာ လူတွေပါ။ တွေ့ဆုံ ခဲ့ သမျှ သင်/ကြား/မြင် ဆရာ တွေဆီက နေ ကိုယ်ကျိုး အတွက် သင်ယူတတ်တဲ့ အကျင့်တခု ငယ်စဉ်ထဲ က ရှိခဲ့တယ်။

၉။ မိဘတွေရဲ့ ဆုံးမစကားတွေကရော။

အဖေနဲ့ အမေ ဆုံးမတာ ကတော့ လူကြီးသူမ ကိုရိုသေဖို့ နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အချိန်တိုင်း ကြိုးစားဖို့ပါ။

၁၀။ မြန်မာ ကွန်မြူနတီအတွက် ကျန်းမာရေးစကားလက်ဆောင်နဲ့ မြန်မာပြည်က ရောက်လာပြီး ဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်ရဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ လူငယ်ဆရာဝန်တွေအတွက် စကားလက်ဆောင်ကို မြန်မာ့ဂဇက်ကနေ ပြောပေးပါ။

မြန်မာ ကွန်မြူနတီ ကို ကျန်းမာရေး ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် ပေးချင်တာ ကတော့ ပုံမှန် ကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ရှိဖို့ (အချိန်များစရာ မလို ပုံမှန်ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီး) တတ်နိုင်ရင် အလေးမ ကို နိုင်သလောက် တစ်ပတ် ၂ ကြိမ်လုပ်ဖို့၊ အစားအသောက် ကို ကျန်းမာရေး နဲ့ ညီညွတ်စွာစားဖို့ လိုကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။

US မှာ စာမေးပွဲဖြေပြီး ဆေးကုသဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ Junior fellows တွေ အနေနဲ့ ကိုယ်ကြိုးစား သလောက် ကိုယ်ရနိုင်တယ် ဆိုတာလေး ပြောချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြိုင်ပါ။ မနေ့က ငါထပ် ယနေ့ငါ သာအောင် ကြိုးစားဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။

From P1 GA ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး

Law တွင် ဥပဒေဘာသာပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ ၁၉၉၄တွင် California State Assembly. တွင်ရွေးကောက်ခံခဲ့ရပြီး Democratic Assembly Whip နှင့် Assembly Majority LeaderSpeakerof the Assembly အဖြစ် ၁၉၉၈ထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ Candidate Tony Thurmond သည် ၂၀၁၉ခုနှစ်မှ ယနေ့ထိ 28th California State Superintendent of Public Instruction တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိကာ၂၀၁၄မှ ၂၀၁၈ ထိ California State Assembly Member တဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ သူသည် Temple University မှ BA, Bryn Mawr College မှ MA, Master of Social Work ဘွဲ့များ ရရှိခဲ့သည်။ Candidate Betty Yee သည် ၂၀၁၅မှ ၂၀၂၃ထိ California State Controller အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ သူမသည် University of California, Berkeley (BA), Golden Gate University (MPA) ဘွဲ့များ ရရှိခဲ့သည်။

ကျောင်းဆရာမမိခင်နှင့် ရှေ့နေဖြစ်သူက မွေးဖွားလာသော Candidate Tom Steyer က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်သော်လဲ ကွန်မြူနတီတွင် အမြဲ ပါဝင်ပြီး ဝေမျှပေးဆပ်သောမိသားစုကလာသူဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဇနီးဖြစ်သူမှာ economic, ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး၊ လူမျိုးရေးတရားမျှတမှုများအတွက် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြကာ " ကျနော့် ကမ်ပိန်းက နေ့တိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေသူတွေနဲ့ small business တွေကို အလေးထားပြီး ဆောင်ရွက်နေပါ" ဟု အလုပ်ဖန်တီးမှုနှင့်အသေးစားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက် သူ၏အလေးထားမှုကို ပြောကြားခဲ့သည်။ လက်ရှိအုပ်ချုပ်ရေးက ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သော HR1 ဥပဒေသည် လူ၃သန်းကို MediCal ဆုံးရှုံးစေခဲ့ရာ ထိုလိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ရန်အတွက် သူရွေးကောက်ခံရပါက တာဝန်ထမ်းဆောင်မည့်ပထမနေ့မှာပင် ရွေးကောက်ပွဲတခုပြုလုပ်ကာ ထိုလိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်မည့် အစီအစဉ်ကို မဲခွဲဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် လူတိုင်းကျန်းမာရေးစားရိတ်အတွက် မပူရအောင် community health clinic များကို တိုးချဲ့သွားမည့် အစီအစဉ်များကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Candidate Steyer က ယခုအုပ်ချုပ်ရေးကာလတွင် နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လူများကို ICE များ၏ ဖမ်းဆီးမှုများ။ dentension center များတွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအခြေအနေများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးကာ သူ California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအဖြစ် ရွေးကောက်ခံရပါက ဥပဒေနှင့်အညီအရေးယူမည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ICE က X social media တွင် နိုင်ငံရေးကစားပွဲအတွက် အသုံးချစရာတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ ကလေးသူငယ်များကို အလွဲသုံးစားပြုသူများမှသည် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းဝင်များအထိ အန္တရာယ်ရှိသော ရာဇဝတ်ကောင်များ၏ရန်မှ ဤနိုင်ငံကို ကာကွယ်ရန် ကျမ်းသစ္စာဆိုထားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်သူများကို ဤဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသော ခြိမ်းခြောက်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။" ဟု တုန့်ပြန်ခဲ့သည်။

Candidate Tom Steyer သည် ပြည်သူ့ကျောင်းများ၊ ပညာရေး၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် ကောင်းမွန်သောမူဝါဒများကို ချမှတ်မည်ဟုလဲ ပြောကြားခဲ့သည်။

US တွင်မွေးဖွားခဲ့ပြီး Mexico တွင်ကြီးပြင်းခဲ့သောဖခင်နှင့် မက်ဆီကိုတွင် မွေးဖွားသောမိခင်က ပေါက်ဖွားလာခဲ့ပြီး မိသားစုတွင် ပထမဆုံး ကောလိပ်ဘွဲ့ရပညာတတ်တဦးဖြစ်ခဲ့သော Candidate Xavier Becerra က လူ့အသွင်၊ ဘာသာစကား၊ ငွေကြေးတတ်နိုင်မှုမခွဲခြားဘဲ Covid ကာလတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခွင့်ရအောင် သူ၏ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် climate change and health equity division ဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံများကို ပြန်လည်ပြောကြားခဲ့သည်။ " Americans တွေရော၊ Californians တွေရောဟာ နေထိုင်မှုစားရိတ် crisis တွေရော၊ Washinton DC ကနေ နေ့တိုင်းလာနေတဲ့ လူဖန်တီးတဲ့ crisis တွေကိုရော ကြုံနေရချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ crisis ကာလမှာ ဦးဆောင်နိုင်ပြီး ယုံကြည်ရတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကို ရွေးချယ်ဖို့ လိုပါ။" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ California ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအဖြစ်ရွေးကောက်ခံရပါက လူမျိုးစုတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေပြီးစားရိတ်သက်သာမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဖန်တီးမည်ဖြစ်ပြီး အဆုံးစွန်ပူသောရာသီဥတုအပါအဝင် ရာသီဥတုဆိုးရွားမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများခံစားနေရသည့် ကွန်မြူနတီများကို လူနည်းစုကွန်မြူနတီများအပါအဝင်တဦးတယောက်မှ မကျန်ခဲ့ရအောင် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှုကို ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းလဲ ကတိပေးခဲ့သည်။

Candidate Tony Thurmond က Richmond, CA တွင် ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်အဖြစ်တာဝန်ယူခဲ့စဉ်က လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါခံစားရသည့်လူများအတွက် ဖြေရှင်းခဲ့ပုံများကို ပြောကြားခဲ့ပြီး လေထုညစ်ညမ်းခြင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေသူများကို အရေးယူရမည့်ကိစ္စ၊ California တွင် ရေသန့်ရှင်းမှုများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Los Angeles Mayor အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးသူ **Candidate Antonio Villaraigosa** က လူအများတတ်နိုင်သောဈေးဖြင့်ဝယ်ယူနိုင်သည့် အိမ်ယာဖန်တီးရေးကို ဆွေးနွေးခဲ့ရာ mayor ဖြစ်ခဲ့ချိန်က အိမ်ယူနစ်၂သောင်းခန့်ရှိသော downtown LA တွင် အိမ်ယူနစ်၆သောင်းထိ တိုးချဲ့ဖန်တီးခဲ့ပုံများနှင့် ကောလိပ်ဘွဲ့ရနှုန်းသည်လဲ သူ့သက်တမ်းတွင် တိုးတက်ခဲ့ပုံများနှင့် လက်ရှိဈေးနှုန်းအလွန်တက်နေသော ဓာတ်ဆီဈေးကို ပြည်သူများတတ်နိုင်သောဈေးထိ ပြန်ချရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့သည်။ " Immigrants တွေဟာ အလုပ်လုပ်နေကြသူတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်နေကြသူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ သားသမီးများမှာ ကျောင်းတက်ပညာသင် ဘွဲ့ယူကြမယ့်သူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ကို အခွင့်အရေးတွေဖန်တီးပေးရမယ်" Candidate Antonio Villaraigosa က ဆိုသည်။ US တွင် Immigration အကြောင်းပြချက်ဖြင့် လူမျိုးရေးပစ်မှတ်အနေနှင့် Chinese နှင့် Japanses များကို ပစ်မှတ်ထားခံရပြီး ယခုအခါ Latino များနှင့် Asians များကို ပစ်မှတ်ထားနေချိန်ဖြစ်ကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ပြီး " သူတို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ကလေးတွေအတွက်ထိုက်တန်တဲ့ ပညာရေး၊ ဘာသာစကားလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လုံခြုံဘေးကင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရမယ်။ ကျနော်သူတို့နဲ့အတူရှိနေတယ်"

Candidate Betty Yee သည် မဲဆွယ်ကမ်ပိန်းကုန်ကျငွေနှင့်ပါတီတွင်းထောက်ခံမှုများအပေါ်မူတည်ကာ ဧပြီ၂၀၊ ၂၀၂၆တွင် နှုတ်ထွက်သွားခဲ့သည်။ Republican ပါတီမှ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သူများမှာ Riverside County Sheriff အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖူးသော Candidate Chad Bianco နှင့် Fox News Host အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး UK Prime Minister David Cameron ၏ အကြီးတန်းမူဝါဒဆိုင်ရာအကြံပေးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ Steve Hilton တို့ဖြစ်ကြသည်။

" လူငယ်တွေနဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် မဲပေးမယ့်သူတွေကို ပြောချင်တာက ခင်ဗျားတို့ဟာ သင်တို့ထည့်မယ့် တန်ဖိုးရှိလှတဲ့မဲဟာ ဒီမိုကရေစီကို လုံးဝကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ပြောချင်တဲ့အရာတွေကို ကျနော်ကြားချင်ပါတယ်။ Immigrant communities တွေကို ပြောချင်တာက California ပြည်နယ်ကို Immigrant တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ ကျနော်တို့ ခင်ဗျားတို့ ဒီပြည်နယ်မှာရှိနေတာကို မြတ်နိုးတယ်။ ခင်ဗျားတို့ကို ဒီပြည်နယ်မှာ ရှိစေချင်တယ်။ လူငယ်တွေဟာ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပြီး အောင်မြင်မှုရရှိသူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါ" ဟု Myanmar Gazette မှ တဆင့် မြန်မာကွန်မြူနတီကို Candidate Tom Steyer က ပြောကြားခဲ့သည်။

"ခင်ဗျားတို့ မြန်မာကွန်မြူနတီကိုပြောချင်တာက First generation voters တွေအပါအဝင် ထည့်လိုက်တဲ့မဲတိုင်းကို ရေတွက်ပါတယ်။ ကိုယ်ထည့်လိုက်တဲ့ မဲတမဲဟာ နောက်မဲတမဲထက် ပိုသာတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ခင်ဗျားက ဘီလျံနာတဦးဖြစ်ဦး ခင်ဗျားထည့်လိုက်တဲ့မဲတပြားကို ပိုပိုသာသာမျက်နှာသာပေး ရေတွက်ခံရတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကျနော်တို့ဟာ နိုင်ငံသားတွေရဲ့ မဲပေးခွင့်ကို တန်ဖိုးထားသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ကျနော်ဟာ civil rights, voting rights တွေအတွက် ရပ်တည်နေပါတယ်။ နောက်တက်မယ့် California Governor ဟာ လူမျိုးစုကွန်မြူနတီအသီးသီးကို ပါဝင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားသူ ဖြစ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကတိပေးရုံသာမကဘဲ ပေးထားတဲ့ကတိတွေကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သူဖြစ်ရမယ်။ ဒီလိုလူစားမျိုးကို မဲထည့်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါ" ဟု Candidate Antonio Villaraigosa က ပြောကြားခဲ့သည်။

၂၀၂၆၊ ဇွန်၂ Primary election တွင် California Governor candidates များကို Californians များကမဲပေးရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး မဲအများဆုံး၂ယောက်ကို ဆုံးဖြတ်ကာ ၂၀၂၆ နိုဝင်ဘာ Mid term election ရွေးကောက်ပွဲတွင် ထို၂ဦးထဲမှ California Governor ကို မဲအရေအတွက်နှင့် ရွေးကောက်မည်ဖြစ်သည်။

From P2 Traditional Lovers Group

မှတ်တမ်းများကို EMc2 Photography, Royal Bride Audio & Videography, Nicky Khoo Tan တို့က မှတ်တမ်းတင်ပေးခဲ့သည်။

"ဒီပွဲကို စီစဉ်ဖြစ်တာကတော့ လူငယ်ဘဝကို ပြန်သွားဖြစ်တဲ့သဘောပါပဲ။ ကျနော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းကဆို လမ်းတိုင်း၊ ရပ်ကွက်တိုင်းမှာ စုပြီး မဏ္ဍပ်တွေထိုးကြတယ်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူတွေ၊ ပါမစ်ရတဲ့သူတွေဆိုရင် စတိတ်ရှိုးတွေပါ ထည့်ကြတယ်။ ကျနော်တို့ အဲ့ဒီလို vibes ကို မရတာ ကြာပြီ။ မနှစ်က မြန်မာပြည်မှာ ငလျင်ဖြစ်တယ်။ ရှေ့မှာ ကိုဗစ်နဲ့။ နိုင်ငံရေးအခြေအနေတွေနဲ့။ ကျနော်တို့က မြန်မာပြည်လဲ အလည်မပြန်နိုင်ကြဘူး။ ကျနော်တို့ ကိုယ့်ရဲ့နှစ်သစ်က ရိုးရာတခု ပျောက်နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ လူမျိုးတိုင်းမှာ သူတို့နှစ်ကူးတွေရှိကြတယ်။ ထိုင်း၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ China ကိုယ့်ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးတွေရှိကြတယ်။ ကျနော်တို့က နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်တာတွေကို စာနာကြပါတယ်။ ကျနော်တို့မှာလဲ stress ကိုယ်စီရှိနေကြပေမယ့် ဒီနှစ်မှာတော့ stress တွေ ပြေလိုပြေငြား‌ပေါ့။ မြန်မာနှစ်သစ်ကို ကူးတယ်ဆိုတဲ့အခါ အတိတ်ကာလတွေမှာ အဆိုး၊ အညံ့တွေရှိခဲ့ရင် အေးချမ်းပါစေ၊ ချမ်းမြေ့ပါစေဆိုပြီး ဆုတောင်းပေးတဲ့သဘောပါပါတယ်။ နှစ်သစ်ကိုကြိုဆိုတဲ့သဘောပါ။ တဒင်္ဂဘဝအမောတွေမေ့ပြီး နှစ်သစ်တခုကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ဖြတ်သန်းဖို့ vibe တခုရအောင် အားသစ်လောင်းလိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။" ဟု ကိုသန့်ဇင်မင်းသွင်(Anonymous Band) က ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုသန့်ဇင်မင်းသွင်သည် Japan ရှိ Kokushikan University တွင် ပညာသင်ယူစဉ်ထဲက မြန်မာယဉ်ကျေးမှုရိုးရာပွဲတော်များကို ဝိုင်းဝန်းစီစဉ်ကျင်းပခဲ့သူဖြစ်သည်။ ဈေးဆိုင်၂၅ဆိုင်၊ Karaoke သီချင်းအပုဒ်ရေ၄၀၊ Live Band ဖြင့် သီချင်းအပုဒ်ရေ ၄၀၊ အကအဖွဲ့ ၂၀ ဖြင့်ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး သင်္ကြန်ပွဲကို လူ၄၀၀ခန့် လာရောက်ခဲ့ကြပြီး Swiss Park က ပင် အောင်မြင်သောအခမ်းအနားတခုဟု မှတ်ချက်ပြုခဲ့သည်ဟု Burmese Traditional Lovers အဖွဲ့ဝင်တဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။

အောင်မြင်သူများသုံးသော အင်္ဂလိပ်စာ

Lingo English for Success 4

မျိုးကျော်မြင့်

ယခုလတွင် တိုးတက်အောင်မြင်လိုသူတိုင်း သိထားသင့်သည့် **English expression** လေးများကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ပထမဆုံး သိထားသင့်သည့် **expression** လေးကတော့ **Don't work hard, work smart** ပင် ဖြစ်ပါသည်။ **Don't work hard** ဆို၍ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား မလုပ်ရန် တားမြစ်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့တွင် ၈ နာရီ၊ ၉ နာရီ အလွန်ဆုံး ၁၀ နာရီထက်ပို၍ မလုပ်နိုင်ပါ။ ဒီထက်ပိုလုပ်ရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာပါလိမ့်မည်။ ဒီတော့ **work hard** မလုပ်ဘဲ **work smart** လုပ်တတ်ရန် လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ယခုခေတ်တွင် မိမိက တစ်နေကုန်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို **AI** က ငါးမိနစ်အတွင်း ပြီးဆုံးအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒီတော့ **Smart** ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။

A person can only work about eight or ten hours a day without the work affecting his or her health negatively. Thus, it is important to remember that it is not how long you work that matters, but what you have achieved, that is important.

ဒုတိယ မှတ်ထားသင့်သည့် **expression** လေးတစ်ခုကတော့ **think outside the box** ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူအများစုမှာ ထူးထူးခြားခြား မြင်တတ်တွေးတတ်သူများ မဟုတ်ပါ။ အများနည်းတူ မြင်တတ်၊ တွေးတတ်ကြပါသည်။ ဒီတော့ **think outside the box** လုပ်လိုသူသည် အများက မမြင်မိသည့်ကိစ္စများ၊ မတွေးမိသည့် အကြောင်းအရာများကို မြင်တတ်အောင်၊ တွေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာ သာမန် တွေးတတ်၊ မြင်တတ်သူများ မဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကိစ္စများ၊ ပြဿနာများကို **think outside the box** နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ - **hotel industry** ကို ကြည့်ပါ။ ဒီ **hotel industry** ကို စိတ်ဝင်စားသူအများစုသည် ဘယ်နေရာမှာ **hotel** ဆောက်သင့်သည်၊ ဘယ်လို **hotel** မျိုး တည်ထောင်ရင် အောင်မြင်နိုင်သည် စသဖြင့် သာမန်အတွေး၊ သာမန်အမြင်များဖြင့် **tourists** များကို ဆွဲဆောင်ဖို့၊ မိမိ၏ **Hotel** ၌ တည်းကြဖို့ ကြိုးကြိုးစားစား ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ အောင်မြင်သူ အနည်းငယ် ရှိပါလိမ့်မည်။ အများစုကတော့ အောင်မြင်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် **Airbnb** ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့ကြသည့် **Brian Chesky, Joe Gebbia, Nathan Blecharczyk** တို့ကတော့ **Thinking outside the box** နည်းကို အသုံးပြု၍ အတွေးသစ် အမြင်သစ်များနှင့် **Hotel industry** ကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေခဲ့တာ စာဖတ်သူအားလုံး သိကြပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ အလားတူပင် **LYFT** တို့ **UBER** တို့က **Taxi industry** ကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားအောင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် **disrupt** လုပ်လိုက်ပုံကို အားလုံးသိကြပါသည်။ ထိုသို့ **think out of the box** လုပ်သူများကြောင့် စကားလုံးအသစ် **Disruption** ဆိုသည့် စကားလုံးလေး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရပါသည်။ **Disruption** ကို ယခုလို အဓိပ္ပာယ် ဖော်ပြထားပါသည်။

Disruption refers to a process where a new business enters a market with a different approach, often targeting people who are overlooked by major players.

ဒီတော့ အောင်မြင်တိုးတက်လိုသူတိုင်း **Think outside the box** နည်းဖြင့် မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် **industry** ကိုသော်လည်းကောင်း၊ **career** ကိုသော်လည်းကောင်း ဘယ်လိုနည်းနှင့် ဘယ်လိုပုံနှင့် **disrupt** လုပ်သင့်သည်ကို အမြဲတမ်းလိုလို တွေးနေမည်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုရဖို့ သေချာပါသည်။ အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် ဖော်ပြပါ မေးခွန်း လေးခွန်းကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုတတ်ရန် လိုပါသည်။

As of now, who is the most important person for you?
When is the most important time for you?
Where is the most important place for you?
And what is the most important thing for you?

အဖြေများက လွယ်ကူလှပါသည်။

For the first question, it is whoever you are with at the moment.
For the second question, it is right now, of course.
For the third question, it is where you are at the moment.
And for the final question, it is whatever you are doing now.

ဥပမာအနေနှင့် စာရေးသူကို ကြည့်ပါ။ ယခု စာရေးသူသည် ဤဆောင်းပါးလေးကို စာဖတ်သူများအတွက် ရည်စူးပြီး ရေးနေသည့်အတွက် ယခုအချိန်မှာ စာဖတ်သူများသည် စာရေးသူအတွက် အရေးကြီးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နေပါသည်။ အခြားသူများကို ခေါင်းထဲ ထည့်မထားသင့်ပါ။

ဒုတိယအနေနှင့် ယခုဤဆောင်းပါးလေးကို ရေးနေသည့်အချိန်သည် စာရေးသူအတွက် အရေးကြီးဆုံးအချိန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အတိတ်တို့၊ အနာဂတ်တို့ကို စဉ်းစားမနေသင့်ပါ။ ယခု ဤဆောင်းပါးလေး ရေးနေသည့် စာရေးသူ၏ နေအိမ်၊ အိမ်ရှေ့ခန်းရှိ စာရေးစားပွဲလေးသည် စာရေးသူအတွက် ယခုအချိန်တွင် အရေးအကြီးဆုံး နေရာလေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေနှင့် ယခုဤဆောင်းပါးလေးကို ရေးနေခြင်းသည် စာရေးသူအတွက် အရေးကြီးဆုံးအလုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူအနေနှင့် ဤဆောင်းပါးရေးခြင်း ကိစ္စကိုသာ အာရုံစူးစိုက်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခြားကိစ္စများကို ဦးနှောက်ထဲ၌ ထည့်ထား၍ မဖြစ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ မိမိလုပ်ရမည့်အလုပ်၊ တွေ့ဆုံနေရသည့်သူများ၊ မိမိရောက်ရှိနေသည့် နေရာနှင့် အချိန်တို့ကို ဦးစားပေးပြီး အာရုံစိုက်သူ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် ကိစ္စများကို လုပ်သူသည် သေချာပေါက် အောင်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ အောင်မြင်လိုသူတိုင်း ရှောင်အပ်သည့် Expression လေးများကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ပထမဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံး စကားလုံးမှာ **complacency** ဖြစ်ပါသည်။ **complacency** ကို ယခုလို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

A feeling of smug or uncritical satisfaction with oneself or one's achievement.

ဒီတော့ စာဖတ်သူအားလုံးကို **never be complacent** ဟု မှာကြားလိုပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိရရှိထားသည့် ရာထူး၊ လစာ စသည့် အောင်မြင်မှုများနှင့် ကျေနပ်မနေသင့်ပါ။ ဒီထက် ဒီထက်ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်နှင့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် **by being complacent** မိမိကို အခြားသူများက ကျော်တက်သွားပါလိမ့်မည်။ အသက်ရှိနေသေးသရွေ့ ပညာတိုးအောင်၊ စီးပွားတိုးအောင်၊ အောင်မြင်အောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရပါမည်။ စာဖတ်သူအားလုံးကို **Life-long learners** များ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် **Premature celebration** မလုပ်မိစေရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အောင်မြင်မှုရဖို့ မသေချာသေးခင်မှာ စိတ်လျော့ချလိုက်ပြီး ပျော်ဖို့၊ ရွှင်ဖို့ မစဉ်းစားပါနှင့်။ မိမိလိုချင်သည့်ဆု မိမိလက်ဝယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရပြီဆိုမှ ပျော်ရွှင်ကြပါ။ ဖော်ပြထားခဲ့သည့် **expression** လေးများကို အသုံးချပြီး မြန်မာလူမျိုးအားလုံး အောင်မြင်ကြပါစေဟု ဆုတောင်းရင်း နားပါဦးမည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ

Washington D.C

MYANMAR EMBASSY

Los Angeles

Asia Supermarket Alhambra
Rangoon California Burmese Food House
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA

Bay Area

Ledu Restaurant (Daly City)
Shu May Lee, MD
ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(Daly City) ဒေါ်ထွေးလေးခိုင်

Fremont Area

Myanmar Community & Cultural Center
ကုသလကာရီကျောင်း

Sacramento

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York

Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
Eaterniti Burmese Street Food
Pitti Adult Daycare

Fort Wayne

Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas

ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego

KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida

သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville

Buffalo

Jericho Road Community Health Center

Utica, NY

မဟာမုနိဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက်

Amarillo, TX (ကိုယ်စားလှယ်)

PALAW Coffee & Chocoletes
5631, E. Amarillo Blvd. Amarillo

KIKKA®
Established 1986

• Sushi Chef

Full Time Chef including Saturday & Sunday

- GOOD BENEFIT For Full Timers
- Must be able to communicate in daily English with customer
- Must bring All Legal Working Documents
- Work in Major American Supermarket

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

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

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

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

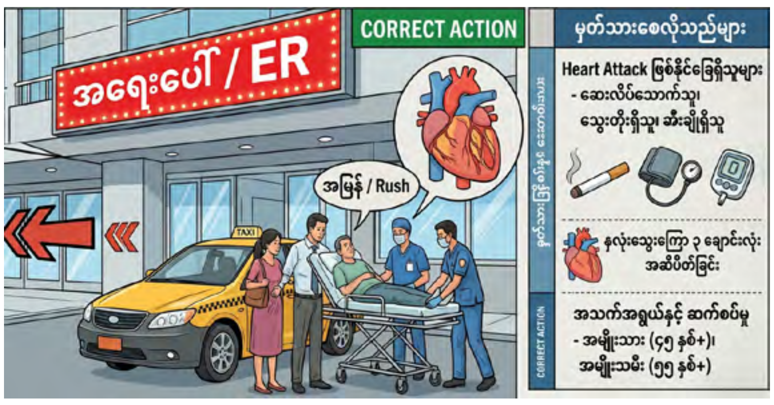
Call NOW!

ရင်ဘတ်နာ ရင်ဘတ်အောင့် ရင်ညွန့်လေထိုးသလို ခံစားရပြီဆို အရေးပေါ်သာ ပြေးကြပါ

Healthcare

By Dr.Patrick Aung

ဆေးခန်းလိုက်မရှာလေနဲ့။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း ဆရာဝန်မစောင့်ဆိုင်းနဲ့။ အကြံဉာဏ်အကူအညီ ဘာပြောမည် စောင့်စရာမလို။ မေးဖို့မလို။ မိမိအသက်ရှင်ရေး နီးရာဆေးရုံ အရေးပေါ် (ER) ရှိရာ အမြန်ပြေးလော့။ သေမင်းလက်က လွတ်မည့် လမ်းတစ်လမ်းတည်း အမှန်ရှိနေတာ။



ဒီခေါင်းစဉ်အစပျိုး ကျုပ်ညီလေးလို ချစ်ခဲ့ရသော "မောင်မောင်" ကို သွားသတိရမိပါတယ်။ လွန်ခဲ့သောလက စာရေးသူကိုယ်တိုင် သေကံမရောက် သက်မပျောက်လား။ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ အကျိုးလား။ အသက်ဉာဏ်စောင့်၊ ရတနာ (၃) ပါး၊ မိဘဆရာသမား ကျေးဇူးကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဒုတိယဘဝ ရှင်သန်ခွင့်ရခဲ့ခြင်းက အရင်းစပြီး ညီလေး "မောင်မောင်" ဘယ်လို၊ ဘာကြောင့် (၅၀) လေး ပြည့်ရုံမှာ ဘဝတစ်ပါးပြောင်းသွားရရှာခြင်းကို အရင်းစစ်ချင်စိတ် ပေါ်လာပြီး၊ နောက်ဆုံးမတော့ အချိန်မီ ဆေးရုံအရေးပေါ် အမြန်မရောက်တာက အကြီးမားဆုံးအချက်လို့ ကောက်ချက်ချမိပါသည်။

ဇာတ်လမ်းက ဒီလို။ မောင်မောင်က ရန်ကုန်မှာ တစ်ယောက်ခန်းလေး ငှားနေပြီး သူ့ဇနီးသည် "အပြုံး" က အောက်ပြည်သူ မော်လမြိုင်မှာ နေ၏။ သားသမီးမရှိကြသော်လည်း စီးပွားရေးအခြေအနေအရ အပြုံးက မော်လမြိုင်ထွက်ကုန် ရန်ကုန်ပို့ပေးပြီး ခင်ပွန်းသည် မောင်မောင်က ပြန်ရောင်းချပေးခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးအဆင်ပြေလာတာမှ (၂) နှစ်ကျော်လေးပဲ ရှိပါသေးတယ်။ မောင်မောင် (၅၀) မဆုံးခင် (၅) ရက်အလို၊ သူ့ရဲ့ ဖခင်အိုကြီး အသက် (၉၀) အား လစဉ်ကန်တော့ငွေလေးကို စာအိတ်ထဲထည့်ပြီး အစ်မလေးဆီ လာပို့သည်။ အစ်မလေးဖြစ်သူ မမမိုးနှင့် မောင်မောင်ဟာ နို့ညှာနဲ့ မောင်မောင်က အငယ်ဆုံး။ အကြီးအစ်ကိုလတ်နဲ့ အစ်ကိုကြီးတို့လည်း ရှိကြသည်။ စုစုပေါင်း မောင်နှမ (၄) ယောက်။ ယောကျာ်းလေး (၃) ယောက်နဲ့ မမမိုးတို့ ဖြစ်၏။ တစ်မြန်နှစ်က အစ်ကိုကြီး ဘီပိုးကနေ အသည်းကင်ဆာဖြင့် ဆုံးပါးသွားသည်။ မမမိုးက စာအိတ်ဖွင့်ကြည့်တော့ "ဟဲ့ မောင်လေး များလှချည်လား"။ "မများပါ မမလေး၊ အခု (၂) လစာ ကန်တော့ခဲ့တာ။ နောက်လ မလာဖြစ်မှာစိုးလို့" ဟု သူပြန်ဖြေပြီး ပြန်သွားလေရဲ့။ မမမိုး ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ပြီး "ဒီကောင်လေး ဘယ်များသွားမလို့လဲ၊ မော်လမြိုင်များ သွားမလား" စသဖြင့် စဉ်းစားရင်း နိမိတ်လို့ လုံးဝမတွေးမိချေ။

မောင်မောင်တစ်ယောက် ပုံမှန်အားဖြင့် (၂) ရက်တစ်ခါ မမမိုးနဲ့ စကားပြောတတ်ပြီး "အဖေကြီး နေကောင်းလား၊ ဘာတွေချက်ကျွေးလဲ" စသဖြင့် ဖုန်းခေါ်လေ့ရှိသည်။ (၃) ရက်တောင်ရှိပြီ သူလေးရဲ့ ဖုန်းမလာတာကို မမမိုး စဉ်းစားနေချိန်၊ မောင်မောင့်တွင် ညီအစ်ကိုလို၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်လို နေ့တိုင်းလိုလို တတွဲတွဲ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော် "အကြိုင်း" ဆိုသော သူငယ်ချင်းကောင်း ရှိ၏။ သူ့ဆီ ဖုန်းဆက်ရင် မမမိုး သူ့မောင်လေး မောင်မောင် ဘာအစီအစဉ်တွေရှိမယ် ဆိုတာ သေချာပေါက် အကြိုင်းဆီက သိနိုင်မှာလို့ တထစ်ချ တွက်ထားချိန် ဗြုန်းခနဲဆို အကြိုင်းက မမမိုးဆီ ဖုန်းခေါ်လာသည်။ အချိန်က နံနက်စောစော (၆:၃၀) လောက်။ သူ ဒီအချိန် ဖုန်းခေါ်ခဲ၏။ မမမိုး ဘုရားဆွမ်းတော်ကပ်မလို့ လုပ်တုန်း ဖုန်းကို ဖြေလိုက်သည်။

"ဟဲ့ စောလှချည်လား။"
"ဟုတ်၊ ကျနော် မောင်မောင့်ကို ခေါ်တာမရလို့ စိတ်ပူသွားလို့ပါ မမ။"
"အေး၊ ရပါတယ်။ သူ အိပ်ရာမထသေးလို့ ဖြစ်မှာပေါ့။"
"မဟုတ်ဘူးထင်တယ်။ တစ်ခုခု ဖြစ်နေတယ်ထင်တယ်။"

မမမိုး ခေါင်းကြီးသွားသည်။ "ပြောပါဦး၊ ဘာတွေဖြစ်နေလို့လဲ။"

"ကျနော် မနေ့က သူ့နဲ့အတူတူ မနက် (၁၀) နာရီကနေ ညနေ (၅) နာရီလောက်အထိ အတူရှိခဲ့ပြီးမှ လမ်းခွဲဖြစ်ခဲ့ကြတာ။ မနက်ပိုင်းက သမိုင်းလမ်းဆုံဘက်သို့ သူ့ကိစ္စအတွက် အဖော်လိုက်သွားပေးခဲ့တယ်။ နေ့လယ် (၁:၃၀) လောက် မြို့ထဲပြန်အလာ သူကားမောင်းရင်း ကမာရွတ်မီးပွိုင့်အကျော်တွင် ဘေးခဏရပ်ပြီး 'ငါ့ရင်ဘတ်ရင်ညွန့်နားမှာ နာတယ်ကွာ၊ တစ်ခါမှ ငါမဖြစ်ဖူးပါဘူး။ တစ်မျိုးကြီး ကြပ်တပ်တပ်နဲ့လည်း ခံစားရတယ်' ဟု ပြောတယ်။"

ကျနော်က "မင်း ဆက်မောင်းလို့မရရင် ငါမောင်းပေးမယ်။ အခု နည်းနည်းငြိမ်သွားသလိုပဲ။ မင်း ဆေးခန်းသွားရင် ငါတစ်ခါတည်း လိုက်ခဲ့မယ်လေ" ဟု ပြောရာ သူက "ရပါတယ်။ မြို့ထဲရောက်မှ ငါ့ဆရာဝန်ဆီ ဆက်မေးကြည့်ဦးမယ်" ဟု ပြန်ဖြေသည်။ ကျနော်က "အေး ကောင်းပြီ၊ ဆရာဝန်တော့ ပြဖြစ်အောင်ပြနော် မောင်မောင်" ဟု မှာလိုက်သည်။ ကားဆက်မောင်းချိန်တွင် စကားသိပ်မပြောကြတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဆူးလေအဝိုင်းနားသို့ ရောက်လာခဲ့သည်။ ကျနော် ဆင်းမည့်နေရာတွင် သူကားရပ်ပေးစဉ် ကျနော်က သတိရ၍ "မင်း မေ့သွားမှာစိုးလို့ အခု မင်းဆရာဝန်ဆီ ငါ့ရှေ့မှာပဲ ဖုန်းဆက်ကြည့်ပါလား" ဟု ပြောလိုက်သည်။ မောင်မောင်က မငြင်းဘဲ ချက်ချင်း ဖုန်းထုတ်ဆက်ပါသည်။

သူပြောပုံအရ ဆရာဝန်မှာ မန္တလေးရောက်နေကြောင်း၊ မနက်ဖြန်ညမှ သူ့ဆေးခန်းသို့ လာပြရန် ပြောကြောင်း သိလိုက်ရသည်။ "အေး မနက်ဖြန်ဆိုလည်း မင်း ပြဖြစ်အောင်ပြနော်" ဟု ကျနော် မှာလိုက်ပြီး ကားပေါ်ကဆင်းမည်အလုပ် "ဟေ့ အကြိုင်း၊ မနက်ဖြန်မနက် ငါ့ဆီ ဖုန်းခေါ်ကြည့်နော်။ ငါမထူးနိုင်ဘူးဆိုရင် အိပ်သွားပြီမှတ်" ဟု သူပြောသည်။ ကျနော် ခေါင်းခါမိသည်။ မောင်မောင်က စောစောအိပ်ရာထလေ့ရှိသူဖြစ်၍ "နိမိတ်မရှိတာတွေ လျှောက်မပြောနဲ့" ဟု ပြောပြီး လမ်းခွဲကာ ကျနော်စီးမည့် ဘတ်စ်ကားဆီသို့ ပြေးသွားလိုက်သည်။ မောင်မောင်ကမူ သူနေသော ပုဇွန်တောင်ဘက်သို့ ကားဆက်မောင်းသွားသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် သူ့ကို ဖုန်းဆက်သော်လည်း မကိုင်သဖြင့် တစ်ခုခုဖြစ်နေပြီလားဟု စိုးရိမ်ကာ သူနေသော ကွန်ဒိုအောက်သို့ သွားပြီး ဖုန်းဆက်ကြည့်ပြန်သည်။ ဖုန်းမြည်သံ (၁၅) မိနစ်လောက် ကြာသည့်တိုင် မကိုင်သဖြင့် သူ၏ဆွေမျိုးဖြစ်သူ မမမိုးထံ ဆက်သွယ်လိုက်ရသည်။ မမမိုးမှာလည်း စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် ချွေးပြန်လာသည်။ "အေး ကောင်းပြီ အကြိုင်း၊ ငါလည်း အတော်စိတ်ပူလာပြီ။ မင်း အဲဒီမှာစောင့်နေ၊ ငါ့မှာ သူ့အခန်းသော့အပိုရှိတယ်" ဟု ပြောသည်။ ကျနော်က "ဟုတ်ကဲ့၊ အရေးကြီးပါတယ်၊ မမေ့နဲ့နော်။ သော့ဖွင့်ပြီး ဝင်ကြည့်ရမှာ" ဟု ပြန်ပြောလိုက်သည်။

မမမိုး ရောက်လာသောအခါ အခန်းရှေ့သို့ တက်သွားပြီး တံခါးကို နာနာလေး ထုခေါက်လိုက်သည်။ ဘာသံမှ မကြားရသဖြင့် (၂) မိနစ်ခန့်အကြာတွင် ထပ်ခေါက်ပြန်သည်။ လုံးဝတိတ်ဆိတ်နေသဖြင့် နှစ်ယောက်စလုံး နဖူးတွင် ချွေးများစီးလာသည်။ မမမိုးက "သော့နဲ့ပဲ ဖွင့်ဝင်လိုက်ရအောင်" ဟု ပြောပြီး တုန်ယင်စွာဖြင့် သော့ကိုလှည့်ဖွင့်လိုက်သည်။ "ဘုရား ဘုရား၊ ဘာမှမဖြစ်ပါစေနဲ့" ဟု စိတ်ထဲက တသသ ရွတ်နေမိသည်။

တံခါးဖွင့်လိုက်သည်နှင့် ကြမ်းပြင်တွင် ခွေခွေလေး လဲလျောင်းနေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ မမမိုး အနားသွားကိုင်မည်အလုပ် ကျနော်က လက်ကို အမြန်ဆွဲတားလိုက်သည်။ "မမ၊ အရမ်းမကိုင်နဲ့။ ကြည့်ရတာ အသက်မရှူတော့ဘူး။ ဆုံးနေပြီထင်တယ်။ ဒါမှုခင်းဖြစ်လို့ ရဲကိုအရင် အကြောင်းကြားရမှာ" ဟု ပြောကာ ရဲစခန်းသို့ ဆက်သွယ်လိုက်သည်။ ခန့်မှန်းခြေ မိနစ် (၃၀) အကြာတွင် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် ရပ်ကွက်လူကြီးများ ရောက်လာပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။ ရဲစခန်းမှ ရင်ခွဲရုံသို့ ပို့ဆောင်ပြီး မှုခင်းဆရာဝန်၏ စစ်ဆေးချက်ကို စောင့်ရန် ပြောကြားခဲ့သည်။ (၃) ရက်ခန့်အကြာတွင် မောင်မောင်၏ သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရင်ခွဲရုံမှ ထုတ်ပြန်သော ဆေးစာရရှိခဲ့သည်။

ဆေးစာရလဒ်မှာ - Maung Maung (50), Cause of death - Cardiac arrest due to heart attack (Myocardial Infarction), Findings - Three vessels blocked 96%, 90%, 98%

နှလုံးသွေးကြော (၃) ချောင်းလုံး အဆီပိတ်ပြီး နှလုံးကြွက်သားများ သွေးမရသဖြင့် နှလုံးရပ်တန့်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်သားစေလိုသည်များ

Heart Attack ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများမှာ -

ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ သွေးတိုးရှိသူ၊ ကိုလက်စထရော (LDL) မြင့်သူ၊ ဆီးချိုရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူ၊ အစားအသောက်မဆင်ခြင်သူနှင့် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူများ။ သို့သော် မည်သူမဆို ဖြစ်နိုင်သည်ဟု မှတ်ယူရပါမည်။

အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်စပ်မှုမှာ -

၁။ အမျိုးသား (အသက် ၄၅ နှစ်နှင့်အထက်)၊ အမျိုးသမီး (အသက် ၅၅ နှစ်နှင့်အထက်)

၂။ မိသားစုမျိုးရိုးတွင် ရှိသူများ

၃။ အမျိုးသမီးထက် အမျိုးသားများ ပို၍ဖြစ်နိုင်ခြေများခြင်း

၄။ စိတ်ဖိစီးမှုများသူများ

၅။ အိပ်စက်စဉ် အသက်ရှူရပ်တတ်သူ (Sleep Apnea) ရှိသူများ

ဤဖြစ်ရပ်မှ သင်ခန်းစာ

ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်ညွန့်နာခြင်းများကို "လေနာ၊ လေရောဂါ" ဟု မထင်မှတ်ပါနှင့်။

"ဆေးခန်းဖွင့်မှပြမည်" ဟု မစောင့်ပါနှင့်။ ဆွေမျိုးအကူအညီကို မမျှော်ပါနှင့်။

မိမိအသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ရန်အတွက် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံအရေးပေါ်ဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရမည်။

အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်ရသည်။ ရှင်ရေးသေရေး အတွက် အရေးပေါ်ဌာနများတွင် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ Stent ထည့်ခြင်း၊ Bypass ခွဲစိတ်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ အသက်ကို ဆက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်များ အတန်တန်မှာလေ့ရှိသည်မှာ - "If you have chest pain, call 911 (or emergency), go straight to ER, and do not drive by yourself."

ဗဟုသုတရစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ မျှဝေလိုက်ပါသည်။

Patrick Aung, MPH, MBBS
(Retired physician, Health Educator, Former President of United States Burmese Medical Association - USBMA)

From P6 Solo Agers

- ဝ ဘာသာရေးနှင့်နီးနွယ်ရချိန် (၄၁%)
- ဝ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် တိရစ္ဆာန်တို့နှင့်ကုန်လွန်ရချိန် (၃၇%)
- ဝ အခြားသူတို့ကိုကူညီလုပ်အားပေးထောက်ပံ့ရချိန် (၂၇%)
- ဝ ကွန်မြူနီတီအတွင်းကုန်လွန်ရချိန် (၂၂%)
- ဝ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာအလုပ်ခွင်တွင်ပျော်မွေ့ခွင့်ရချိန် (၁၈%)

တခါတရံမိမိတို့ဘဝတခုလုံးအချိန်ကုန်လွန်ခဲ့သော ဝန်းကျင်အတွင်းက ခနတာဖြစ်ဖြစ်ဖယ်ခွာထွက် လျက် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော/မတူညီသော ဝန်းကျင်တွင် ခနတာနေထိုင်ကျင်လည်ရသည်တို့ကိုလည်း ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ကြသော လူ့သဘာဝကို သက်ကြီးတို့အတွင်း မြင်တွေ့တတ်ကြရပါတယ်။ ဒါဟာ ခရီးသွားခြင်းအပါအဝင်၊ မိမိတို့ မွေးဖွားကြီးပြင်းရာ ဇာတိမြေသို့ပြန်လည်လည်ပါတ်ခွင့်ရချိန်တို့ဟာ လည်း တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့၊ သက်ကြီးတို့ရဲ့ ဘဝတဖန်မွေးဖွားမှုကိုဖြစ်စေတယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။ မိမိတို့တသက်တာလုပ်ချင်ကြတဲ့ စွန့်စားမှုကိုလည်း စမ်းသပ်လုပ်ချင်စိတ်ကို "သူငယ်ပြန်နေပြီ" ဆိုပြီး ကင်းပွန်းတပ်မစောမိကြဘို့လိုပါတယ်။ "မသေခင်၊ ဒါလေးတွေတော့ လုပ်ချင်၊ ဖြစ်ချင်လိုက်တာ" ဆို တဲ့ (bucket list) ကိုကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒါတွေဟာ ရိုရှင်းပွင့်လင်းတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့မှာ ကြုံတတ် ကြရသလို၊ solo agers တွေမှာ ပိုမိုထင်ရှားစွာတွေ့နိုင်တတ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ကြင်ယာရှိချိန်မှာ အချင်းချင်းငဲ့ကွက်ရလို့ မလုပ်ဖြစ်တာတွေဟာ၊ ကျန်ရစ်သူတို့စိတ်အတွင်း ငုတ်သျှိုးရာကနေပေါ် ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အခြေအနေတွေကို လေ့လာပြီး ဆောင်ကျဉ်းပေးသင့်ပါတယ်။

သူတို့ရယူလေ့ရှိတဲ့အကူအညီတွေ

- ဝ သူငယ်ချင်းများ (၅၇%)
- ဝ သားသမီးများ (၃၈%)
- ဝ အခြားမိသားစုဝင်များ (၃၅%)
- ဝ ဘာသာရေးပုဂ္ဂိုလ်/အဖွဲ့အစည်းများ (၂၁%)
- ဝ ပညာရှင်အကူအညီပေးသူများ (၁၈%)
- ဝ လူမှုကွန်ယက် (၆%)

ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့်လေ့ခါးအတက်အဆင်းတောင် ခက်ခဲကြသူတွေဟာ သူတို့နေထိုင်ရာအဆောက်အဦ(သို့မဟုတ်)အတွင်း ရုတ်တရက်ပျက်စီးမှုဖြစ်ရင်တောင် ဘေးကင်းရာကိုရောက်အောင် သွားဘို့ခက်ခဲတတ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အကူအညီ၊ စိတ်ချရသူဟာ အခရာကျလာပါတယ်။ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းကြသူတွေဆို ပိုဆိုးပါတယ်။

ခက်ခဲလွန်းလှတဲ့ စာရွက်စာတမ်းထိမ်းသိမ်းအသုံးပြုမှုနဲ့ ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု စတာတွေ ဟာ စိမ်အခေါ်ခံရဆုံးအဖြစ်တွေပါ။ နည်းပညာတိုးတက်လာချိန်မှာ သက်ကြီးတွေဟာ ဒီတိုးတက် မှုရေစီးကြောင်းမှာ ပါဝင်နိုင်တဲ့အင်အားနည်းလာပါတယ်။ ဒီလိုနည်းလေ နောက်ကလိုက်မမှီ လေဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုကနေတမျက်ချေပြတ်ပြီး ကိုယ့်ကိစ္စကိုယ်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှု ဆုံးရှုံးလာခြင်းဟာ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသလို၊ နဂိုကရုံးပြင်ကန္နားစာရွက်စာတမ်းကြောက်ကြသူ မြန်မာတွေ ပိုဆိုးရှားတဲ့ဘဝတွေဖြစ် လာပါတယ်။ ကိုယ့်သားသမီးကဝင်မကူလို့ကတော့ ကိုယ့်ငွေရှိလျက်နဲ့ ကယ်သူမဲ့တဲ့ဘဝကို ရောက်မှန်း မသိရောက်ကြရသူတွေများပါတယ်။ ရှက်လို့၊ လူသိမခံလိုတာကြောင့် ဒူးနဲ့မျက်ရေသုတ် ကြရသူ (ငွေချမ်းသာသူ) မြန်မာသက်ကြီးတွေအများကြီးပါ။ Financial planning before aging ဟာ ဆောင် ရွက်ရကောင်းမှန်း (ကြိုတင်) မသိကြရခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပါ။

Solo agers တို့အတွက် လမ်းပြမြေပုံ

(က) ကျန်းမာသန်စွမ်းသမျှ အလုပ်ကိုဆက်လုပ်ပါ။

(ခ) Long-term Care (LTC) ဟာ agers တွေအတွက် (အထူးသဖြင့် solo agers) အလွန်အရေးပါပါ တယ်။ မရှိမဖြစ်ပါ။ ဘယ်အာမခံမှာမျှ မရှိတာကိုသတိချပ်ပါ။ သီးသန့်ဝယ်ယူရလေ့ရှိပြီး၊ ဈေးကြီးပါ တယ်။ Medicaid လို့ ကျန်းမာရေးအာမခံမှာတော့ အကန့်အသတ်နဲ့ပါပါတယ်။

(ဂ) ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး healthcare proxy (မိမိကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အာဏာကုန်လွှဲ ပေးထားသူတဦး) ရှိရပါမယ်။

(ဃ) Trust (revocable or irrevocable) ကိုရေးဆွဲပြီး၊ တဦးတယောက်စိတ်ချရသူတဦးဦး ခန့်ထား ပါ။

(င) မိမိရာသက်ပန်နေထိုင်မည့်အိမ်လိပ်စာရှိပါစေ။ အရေးကြီးသော ဆေးရုံဆေးခန်း၊ စာတိုက်၊ ဈေးတို့ နဲ့နီးပါစေ။ အချက်အချာကျပါစေ။

(စ) မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ခိုင်ခိုင်မာမာရှိပါစေ။ ဒါဟာသိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

(ဆ) ကျန်းမာခြင်းနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အလေ့အထ၊ နေထိုင်စားသောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မှု ပုံမှန်စနစ်ကို ဖေါ်ထုတ်ထူထောင်ပါ။

အချုပ်ဆိုရရင် အထက်ပါ အစီအမံတွေကိုဖေါ်ထုတ်ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးပါ။ "မိမိဘဝကိုကြေနပ် လောက်ဘွယ်ရှိပြီလား" လို့?

မမေ့ကြဘို့ကတော့ "socially connected" ဟာ ချောမွေ့တဲ့ senior (solo) ager တွေပိုင်ဆိုင်ကြဘို့ အတွက် လုံခြုံစေတဲ့ အောင်မြင်မှု သော့ချက်ပါလို့....။

ချစ်သောကားသစ်တစ်စီး ဝယ်စီးကြမယ်

Feature

လုံမလေးမွန်မွန်

ကားအသစ်တစ်စီး မဝယ်ဖြစ်တော့တာ နှစ်အနည်းငယ်ရှိနေပြီဖြစ်သူတွေအတွက်တော့ အခုလက်ရှိ ကားဈေးကွက်ရဲ့ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခြေအနေတွေကို မြင်တွေ့ရမယ်ဆိုရင် အတော်ကို ထိတ်လန့်အံ့ဩမိမှာပါပဲ။ ကားအသစ်ဈေးနှုန်းတွေဟာ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအစောပိုင်းကာလများအတွင်း အရှိန်အဟုန်နဲ့ မြင့်တက်ခဲ့ပြီး အခုထိလည်း ဆက်လက်မြင့်တက်နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ကားများအတွက် ဖက်ဒရယ်အခွန်သက်သာခွင့် (federal EV tax credit) အစီအစဉ် ပြီးဆုံးသွားခြင်းနဲ့ သွင်းကုန်အခွန်အသစ်များ တိုးမြှင့်လိုက်ခြင်းကြောင့် ကားဈေးနှုန်းတွေဟာ ဘယ်လောက်အထိ ထပ်မံမြင့်တက်သွားဦးမလဲဆိုတာ သေချာမသိနိုင်တော့ပါဘူး။ **ဈေးနှုန်းသက်သာတဲ့ ကားအသစ်တွေ မရှိတော့တာကြောင့် တစ်ပတ်ရစ်ကားတွေ ပိုအဝယ်လိုက်လာပြီး ကားအဟောင်းဈေးနှုန်းတွေပါ လိုက်ပါမြင့်တက်လာလျက်ရှိပါတယ်။** ရေရှည်အတွက် စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေမယ့် ရွေးချယ်မှုမျိုးဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ဖို့ ဒီဆောင်းပါးမှာ လူကြိုက်အများဆုံးကားအမျိုးအစားတွေရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို အသေးစိတ်ခွဲခြားဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

SUV ကားများ - အားသာချက်များ

အစောပိုင်း SUV မော်ဒယ်တွေဟာ pickup ကားတွေရဲ့ နောက်ခန်းမှာ ထိုင်ခုံနဲ့ အမိုးရှည်တွေ တပ်ဆင်ထားကြတာဖြစ်ပြီး ဒီနေ့ခေတ် SUV တွေကတော့ sedan ကားတွေလိုမျိုး ကိုယ်ထည်ဒီဇိုင်းကို အခြေခံပြီး ထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကားကိုယ်ထည်က ပိုမိုပေါ့ပါးပြီး အသံပိုငြိမ်တဲ့အပြင် မောင်းနှင်ရပိုလွယ်ကူစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခရီးသည်နဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေအတွက် နေရာပိုကျယ်ကျယ် ပါဝင်ပြီး ခေါင်းလွတ် (head-room) လည်း ပိုရှိတဲ့အပြင် ကားဝမ်းဗိုက်နဲ့ မြေပြင်ကြားအကွာအဝေး (Ground Clearance) လည်း ပိုမြင့်တာကြောင့် ဆီးနှင်းထူထပ်တဲ့ ရာသီဥတုတွေမှာတောင် အဆင်ပြေပြေ မောင်းနှင်နိုင်ပါတယ်။ ကားထိုင်ခုံတွေကလည်း ပိုမြင့်တာကြောင့် ထိုင်ခုံအမြင့်ကိုကြိုက်တဲ့ ကားမောင်းသူတွေအတွက်တော့ sedan ကားတွေထက် အတက်အဆင်း ပိုမိုလွယ်ကူစေပါတယ်။ ထရပ်ကားကိုယ်ထည်နဲ့ SUV တွေကိုတော့ ဆက်လက်ထုတ်လုပ်နေဆဲဖြစ်ပြီး ဒီလိုကားမျိုးတွေကတော့ လမ်းကြမ်းမောင်းနှင်ဖို့နဲ့ နောက်တွဲယာဉ် (camper) တွေနဲ့ လှေတွေကို ဆွဲယူသယ်ဆောင်ဖို့ ပိုသင့်လျော်ပါတယ်။

အားနည်းချက်များ

SUV ကားတွေဟာ sedan ကားတွေနဲ့ ပါဝင်တဲ့ feature ချင်း တူညီပေမယ့် ဈေးနှုန်းကတော့ ပိုမြင့်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် **မော်ဒယ်အတော်များများဟာ အတော်လေးခိုင်ခံ့ပြီး အကြမ်းခံနိုင်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းတော့ ထင်သလောက် အကြမ်းမခံတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။** နာမည်ကျော် တောင်တွေ၊ သဘာဝဥယျာဉ်တွေရဲ့ နာမည်တွေကို အစွဲပြုပြီး ကားနာမည်တွေကို ပေးထားတာကြောင့် စွန့်စားခရီးဆန်တဲ့ အငွေ့အသက်မျိုးရှိပေမယ့်လည်း တကယ်တမ်းတော့ ကားအများစုဟာ ခရီးကြမ်းမောင်းနှင်ဖို့တောင် မသင့်တော်တဲ့အပြင် ပေါင်ချိန်အနည်းငယ်ထက် ပိုလေးတာတွေကိုတောင် မဆွဲနိုင်ကြပါဘူး။ ခရီးကြမ်းသွားနိုင်ပြီး အလေးအပင်တွေ ဆွဲနိုင်တဲ့ ကားမျိုးတွေကျတော့လည်း မောင်းရတာ မငြိမ်ဘဲ ဆီစားလည်း ပိုများပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ SUV ကားတွေဟာ ground clearance ပိုမြင့်တာကြောင့် ရှေ့မြင်ကွင်းကို အနည်းငယ် အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကားအရွယ်အစားကြီးမားမှုနဲ့ အလေးချိန်များမှုတွေကြောင့် ဘရိတ်အုပ်အကွာအဝေး ပိုယူရသလို ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်တဲ့နေရာမှာလည်း ကားသေးတွေထက် ပိုခက်ခဲပါတယ်။ SUV ကားအချို့မှာ ထိုင်ခုံ ၃ တန်း ပါရှိပေမယ့် နောက်ဆုံးတန်းထိုင်ခုံတွေကတော့ အတော်လေးကျဉ်းကြပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီး ၇ ယောက်၊ ၈ ယောက် စီးလေ့ရှိသူတွေအတွက်တော့ SUV ကားအစား minivan ကားအမျိုးအစားကို ဝယ်ယူဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ SUV ကားတွေဟာ အတွင်းခန်းကျယ်ဝန်းပြီး အတက်အဆင်းလွယ်ကူပေမယ့် အရွယ်အစားကြီးမားတဲ့ SUV တွေမှာတော့ ရှေ့မြင်ကွင်း မရှင်းလင်းတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဝယ်ယူရာတွင် သတိထားကြည့်ရှုသင့်သည်များ

ခလုတ်နှိပ်အော်တိုနောက်ဖုံးတံခါး (powered liftgate) စနစ် ပါရှိခြင်းကြောင့် လေးလံတဲ့ နောက်ဖုံးတံခါးကို အဖွင့်အပိတ်လုပ်ဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူစေပါတယ်။ ပတ်လည်မြင်ကွင်းပြကင်မရာ (surround view camera) တပ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ဒီလိုကားကြီးမျိုးကို ပါကင်ထိုးတဲ့အခါမှာ အများကြီးအထောက်အကူပြုပါတယ်။ နောက်တွဲချိတ် (trailer hitch) တွေကလည်း ပစ္စည်းတွေဆွဲဖို့တင်မဟုတ်ဘဲ ကားနောက်မှာ စက်ဘီးတင်စင် (bike rack) တပ်ဆင်ဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတပ်ဆင်လိုက်ခြင်းကြောင့် ကားအမိုးပေါ်မှာ စက်ဘီးတင်တာထက်စာရင် အတင်အချလုပ်ရတာ ပိုမိုလွယ်ကူသက်သာစေပါတယ်။

ဆီကား၊ hybrid ကား၊ EV ကား

SUV တွေက sedan တွေထက် ပိုကြီးပြီး အလေးချိန်ပိုများတာကြောင့် ဆီစားနှုန်း ပိုများလေ့ရှိပါတယ်။ **Hybrid မော်ဒယ်တွေကတော့ ဆီစားနှုန်းကို သိသိသာသာ သက်သာစေရုံသာမက စမ်းသပ်မောင်းနှင်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း သာမန်ကားတွေထက် အရှိန်မြင့်တက်မှုနှုန်း (acceleration) ပိုမြန်ပြီး ပိုငြိမ်ပါတယ်။** ထိုင်ခုံနှစ်တန်းပါတဲ့ EV ကားတွေကတော့ စမ်းသပ်မောင်းနှင်တဲ့အခါမှာလည်း စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းမွန်ကြပြီး ဝယ်ယူသူတွေအနေနဲ့လည်း စိတ်ကျေနပ်မှုများစွာ ရရှိကြပါတယ်။ ထိုင်ခုံသုံးတန်းပါတဲ့ EV SUV တွေကတော့ ရွေးချယ်စရာလည်း နည်းပါးပြီး ကားအများစုဟာ ဈေးလည်းအတော်များတဲ့အပြင် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအပိုင်းမှာလည်း အားနည်းချက်တွေ ရှိနေပါသေးတယ်။

ငွေကုန်ရကျိုးနပ်စေဖို့

ဈေးနှုန်းအသက်သာဆုံး SUV တွေဟာ များသောအားဖြင့် subcompact မော်ဒယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ခေါင်မြင့် hatchback ကားလေးတွေရဲ့ဈေးနှုန်းဟာ ဒေါ်လာ ၂၅,၀၀၀ အောက်ကနေ စရှိတာမို့ ဈေးတန်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် ဝယ်ထားပြီးသူတွေကတော့ စိတ်ကျေနပ်မှု သိပ်မရှိကြပါဘူး။ ဇိမ်ခံအမှတ်တံဆိပ် (luxury brand) တွေကထုတ်တဲ့ subcompact SUV လေးတွေတောင်မှ အရွယ်အစားပိုကြီးတဲ့ မော်ဒယ်တွေနဲ့ယှဉ်ရင် ဆူညံသံပိုထွက်ပြီး မောင်းရတာ သက်သောင့်သက်သာ သိပ်မရှိပါဘူး။ Compact SUV တွေကတော့ အတွင်းခန်းပိုကျယ်ပြီး အရည်အသွေးနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ပိုင်းမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံ ၂ တန်း သို့မဟုတ် ၃ တန်းပါတဲ့ midsized မော်ဒယ်တွေကတော့ နေရာပိုကျယ်ဝန်းပြီး လိုအပ်သလိုအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ **ဒါပေမယ့် တစ်ပတ်ရစ်ကားတွေဝယ်ရင် ငွေအများကြီး သက်သာမယ်လို့လည်း မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ အချို့သော အသေးစားနဲ့ အလတ်စား မော်ဒယ်တွေဟာ ဝယ်လိုအားမြင့်မားတာကြောင့် ၂၀၂၃ နဲ့ ၂၀၂၄ ထုတ် ကားတွေဟာ ကားအသစ်တွေထက် ဒေါ်လာထောင်ဂဏန်းလောက်ပဲ သက်သာပါတယ်။** ဒါကြောင့် ကားအသစ်ဝယ်ယူတဲ့အခါ promotion တွေနဲ့ သက်တမ်းရှည် warranty တွေ ရတာမို့ SUV အသစ်တစ်စီးဝယ်တာကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

Sedan ကားနဲ့ Sports ကား - အားသာချက်များ

Sedan ကားတွေဟာ အရွယ်အစားတူ SUV တွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ဈေးနှုန်းပိုသက်သာလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ဟာ ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်ရတာ (handling) ပိုကောင်းသလို လေခွင်းအား (aerodynamics) လည်း ပိုကောင်းတာကြောင့် တခြားကားအမျိုးအစားတွေထက် မောင်းနှင်ရတာ ပိုအဆင်ပြေပြီး ဆီစားလည်း ပိုသက်သာစေပါတယ်။ တကယ်တော့ (စက်သုံးဆီနဲ့ လျှပ်စစ် နှစ်မျိုးသုံးနိုင်တဲ့) hybrid sedan အတော်များများဟာ တစ်ဂါလန်ကို မိုင် ၄၀ (40 mpg) နဲ့ အထက်အထိ မောင်းနှင်နိုင်ကြပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပြည့်နဲ့ ကားမောင်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပေါ့ပါးမြန်ဆန်တဲ့ နှစ်ယောက်စီးကားတွေကနေ ဇိမ်ခံကားတွေအထိ sports ကား အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တချို့ကားတွေမှာ အင်ဂျင်ကြီးကြီးတွေနဲ့ ဟိန်းထွက်နေတဲ့ အိတ်ဇောသံတွေ ပါဝင်သလို တချို့ကတော့ လျှပ်စစ်မော်တာတွေကြောင့် လျှပ်စီးကြောင်းလို မြန်ဆန်ကြပါတယ်။ အမိုးဖွင့်မောင်းလို့ရတဲ့ convertible အမျိုးအစားတွေတောင် အနည်းငယ် ရှိပါသေးတယ်။

အားနည်းချက်များ

Sedan ကားတွေဟာ ပိုမိုကျစ်လျစ်ပြေပြစ်တဲ့ ပုံစံရှိပြီး ကားကိုယ်ထည်ပိုနိမ့်တာကြောင့် SUV တွေနဲ့ယှဉ်ရင် ခေါင်းလွတ် (headroom) နဲ့ ပစ္စည်းထားတဲ့နေရာ (cargo space) တွေ ပိုနည်းပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အချို့သော ကားမောင်းသူတွေအတွက် အတက်အဆင်းလုပ်ရတာ ပိုပြီး ခက်ခဲတယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ **ကားထုတ်လုပ်သူ အတော်များများက Sedan ကားတွေကို ဆက်လက်မထုတ်လုပ်ကြတော့တဲ့အတွက် ရွေးချယ်စရာ မော်ဒယ်အရေအတွက်လည်း ပိုနည်းသွားပါလိမ့်မယ်။**

Sports ကားတွေကတော့ ဆီစား ပိုများနိုင်သလို နေရာလည်း ကျဉ်းကျပ်တဲ့အတွက် ခရီးဝေးသွားတဲ့အခါ သက်သောင့်သက်သာ မရှိလှပါဘူး။ အချို့သော ခေါင်မြင့် hatchback ကားလေးတွေဟာ ကြည့်ရတာ SUV နဲ့ တူပေမဲ့ လေးဘီးယက် (AWD) စနစ် မပါဝင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဝယ်ယူရာတွင် သတိထားကြည့်ရှုသင့်သည်များ

နှင်းထူထပ်တဲ့ ဒေသတွေမှာ မောင်းနှင်မယ်ဆိုရင် လေးဘီးယက် (All-wheel drive) စနစ် ပါတာမျိုး ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ခန်းထိုင်ခုံတွေကို ခေါက်ချလို့ရတဲ့ ပုံစံမျိုးက ပိုမိုကြီးမားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သယ်ယူတဲ့အခါ ပိုပြီး လွယ်ကူစေပါတယ်။ Entry-level ကားအချို့မှာတော့ ယာဉ်တိုက်မှုတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ မျက်ကွယ်ဇရိယာ သတိပေးစနစ် (Blind Spot Warning) က standard အနေနဲ့ ပါမလာတတ်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ Sedan ကားတွေဟာ လူကြိုက်နည်းလာပေမယ့် SUV ကားတွေနဲ့ယှဉ်မယ်ဆိုရင် ဆီစားနှုန်းလည်း သက်သာသလို၊ ဈေးနှုန်းလည်း ပိုချိုတတ်ပါတယ်။

ဆီကား၊ hybrid ကား၊ EV ကား

ယေဘုယျအားဖြင့် hybrid sedan ကားတွေဟာ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီစား သက်သာခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားခြင်း၊ မြန်ဆန်ခြင်း၊ သာမန်ကား (nonhybrid) တွေထက် ပိုမိုစိတ်ချရခြင်းတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ EV sedan ကားအများစုဟာ တစ်ကြိမ်အားပြည့်သွင်းထားမယ်ဆိုမိုင် ၃၀၀ နဲ့အထက် မောင်းနှင်နိုင်ကြပြီး စစ်တမ်းများအရ လမ်းပေါ်စမ်းသပ်မောင်းနှင်မှုနဲ့ ယာဉ်ပိုင်ရှင်စိတ်ကျေနပ်မှု မှတ်တမ်းတွေမှာလည်း အထူးကောင်းမွန်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ Electronic sports ကားတွေကတော့ မြန်နှုန်းတင်ရာမှာ အမြန်ဆုံးကားတွေထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဓာတ်ဆီအင်ဂျင် sports ကားတွေနဲ့ အင်ဂျင်ပါဝါကြီးတဲ့ sports ကားတွေ မောင်းနှင်ရတာကတော့ ရင်ဖိုစိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး အချို့ကားတွေမှာ manual ဂီယာစနစ် ရွေးချယ်စရာ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

ငွေကုန်ရကျိုးနပ်စေဖို့

အခြေခံ သွားလာရေးအတွက်ဆိုရင် subcompact ကားအသစ်တစ်စီး ဝယ်မယ့်အစား တစ်ပတ်ရစ် compact ကားတစ်စီးကိုပဲ ဝယ်ယူဖို့ အကြံပြုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ sub-compact ကားအသစ်တွေဟာ များသောအားဖြင့် မောင်းရတာ သိပ်ပြီးအဆင်မပြေလှသလို အခြေခံပါဝင်ရမယ့် အဓိကလုံခြုံရေးစနစ်တွေလည်း ချို့တဲ့နေတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးအစားသစ်ဖြစ်တဲ့ raised hatchback ကားတွေဟာ SUV အသေးစားတွေနဲ့ ဆင်တူပြီး ရိုးရိုး sedan ကားတွေထက် ခေါင်းလွတ် (headroom) ပိုကျယ်သလို ထိုင်ခုံအနေအထားလည်း ပိုမြင့်လေ့ရှိပါတယ်။ လေးဘီးယက် (All-wheel drive) စနစ် မလိုအပ်ဘူးဆိုရင်တော့ raised hatchback ကားတွေက ကောင်းမွန်တဲ့ရွေးချယ်မှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဇိမ်ခံ sedan ကားတွေက ဝယ်ပြီးရင် တန်ဖိုးကျ မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့ ကားအသစ်ဝယ်တာထက် တစ်ပတ်ရစ်ကား ဝယ်တာက ပိုပြီးတွက်ချေကိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဇိမ်ခံ sedan ကားတွေဟာ sports ကားတွေလိုပဲ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းစရိတ်နဲ့ အာမခံကြေး မြင့်မားတတ်တာကိုတော့ သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကားမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် မဝယ်ယူခင်မှာ ကားကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းထားခြင်း ရှိ မရှိ သိနိုင်ဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ သေချာစစ်ဆေးပါ။ ဒါ့အပြင် အာမခံကြေး (premium) ဘယ်လောက်အထိ တက်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း အာမခံကုမ္ပဏီဆီကနေ ဈေးနှုန်းခန့်မှန်းချက် တောင်းခံပါ။

Pickup truck ကား - အားသာချက်များ

အသုံးဝင်မှုကိုပဲ အဓိကထားမှာမို့ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်လည်း ရတယ်ဆိုပြီး ထားလိုက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ **အဆင့်မြင့် pickup truck ကားတွေရဲ့ အတွင်းပိုင်းဟာ နှိပ်နယ်ပေးနိုင်တဲ့ထိုင်ခုံ (Massaging seats) စနစ် နဲ့ ခြေနင်းတံ အနိမ့်အမြင့် ညှိနိုင်တဲ့ (Adjustable pedals) စနစ် စတဲ့ အထူးလုပ်ဆောင်ချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။** လမ်းကြမ်းမောင်းဖို့အတွက် လေးဘီးယက် (All-wheel drive) စနစ် ပါဝင်တဲ့ truck ကားတွေဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အသေးစား (compact) နဲ့ အလတ်စား (mid-sized) pickup ကားတွေဟာ အကြီးစား (full-sized) pickup ကားကြီးထက် ပိုပြီး အသုံးဝင်သလို မောင်းရတာလည်း ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘရိတ်ဖမ်းရတာ ပိုမြန်သလို၊ ဆီစားလည်း ပိုသက်သာပါတယ်။

အားနည်းချက်များ

လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု စစ်တမ်းတွေအရ truck ကားကြီးတွေဟာ ဘရိတ်အုပ်အကွာအဝေး ပိုယူရသလို ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်ရခက်တဲ့အတွက်ကြောင့် မတော်တဆမှုတွေ ကြုံလာခဲ့ရင် ရှောင်တိမ်းဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ကားအမြင့်နဲ့ လေးထောင့်ကျကျ ကားရှေ့ဖုံး (hoods) ပုံစံတွေကြောင့် မျက်ကွယ်ဇရိယာတွေ (blind sports) များစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကားအရွယ်အစား ကြီးမားတာကြောင့် ပါကင်ထိုးရတာလည်း ခက်ခဲစေနိုင်ပါတယ်။ ခြုံပြောရရင် pickup truck ကား အားလုံးနီးပါးဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆီ ၁ ဂါလံကို မိုင် ၂၀ အောက်သာ မောင်းနှင်နိုင်ပြီး၊ စစ်တမ်းတွေအရလည်း ပျမ်းမျှအမှတ်အောက်သာ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဝယ်ယူရာတွင် သတိထားကြည့်ရှုသင့်သည်များ

Truck ကားတွေဟာ အခြားကားတွေထက် ပိုပြီး ပုံစံစုံပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကားခေါင်းခန်း (Cab type) နဲ့ နောက်တွဲအရွယ်အစား (Bed size) ကို သေချာရွေးချယ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ Crew-cab အမျိုးအစား truck ကားတွေမှာ တံခါး ၄ ပေါက် ပါဝင်ပြီး၊ လူ ၅ ယောက်စီးနိုင်သလို ကားအတွင်းပိုင်းဟာလည်း SUV ကားတစ်စီးလို ခံစားမှုမျိုး ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ Extended-cab အမျိုးအစား truck ကားတွေမှာတော့ ထိုင်ခုံနဲ့ တံခါးတွေက ပိုသေးပြီး standard-cab အမျိုးအစား truck ကားတွေမှာတော့ နောက်ခန်းထိုင်ခုံ မပါပါဘူး။ နောက်တွဲတိုတဲ့ (short bed) truck ကားတွေဟာ အထပ်ပြားတစ်ချပ်ကိုတောင် ဝင်ဆံ့အောင် မတင်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ဆွဲရှည်တဲ့ (long bed) truck ကားတွေကျတော့လည်း မောင်းနှင်ရတာ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

Truck ကားတစ်စီးရဲ့ အများဆုံး ဆွဲနိုင်တဲ့ဝန်အား (towing capacity) ဟာ သူ့ရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံအပေါ်မှာ မူတည်နေတဲ့အတွက် ဝန်ဆွဲစနစ် (Towing package) မရွေးချယ်ခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို အရောင်းကိုယ်စားလှယ်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နောက်ဘီးတွေပေါ်မှာ ဝန်အလေးချိန်မရှိတဲ့အခါ နောက်ဘီးယက် (rear-wheel-drive) truck ကားတွေဟာ ချော်တဲ့လမ်းတွေမှာ ကုတ်အား (grip) အားနည်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အေးတဲ့ဒေသမှာ နေထိုင်သူတွေဆိုရင် အလိုအလျောက် လေးဘီးယက် (automatic four-wheel drive) စနစ်ပါဝင်တဲ့ truck ကားတွေကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ Pickup ကားဟောင်းတွေမှာတော့ များသောအားဖြင့် အလိုအလျောက် အရေးပေါ်ဘရိတ်ဖမ်း (automatic emergency braking) စနစ်လိုမျိုး လုံခြုံရေးစနစ်တွေ ပါဝင်လေ့ မရှိပါဘူး။ Pickup truck ကားတွေရဲ့ နောက်တွဲဟာ အမိုးအကာမရှိတဲ့အတွက် ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံရနိုင်သလို ပစ္စည်းတွေကို အလွယ်တကူ မြင်သာနေစေတဲ့အတွက် လုံလုံခြုံခြုံနဲ့ သိမ်းဆည်းထားနိုင်မယ့် (interior storage) နေရာတစ်ခုလည်း ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

Pickup ကားတွေလောက် ဝန်ကိုဆွဲတင်နိုင်တဲ့ ကားမျိုးမရှိပေမယ့်လည်း ကားကြီးမျိုး (full-sized) တွေကတော့ ကားအသေးတွေထက် ဆီစားနှုန်းများလွန်းသလို၊ မောင်းနှင်ရလည်း ခက်ခဲလှပါတယ်။

ဆီကား၊ hybrid ကား၊ EV ကား

ဝန်များများ တင်ဆောင်ဖို့အတွက် သုံးမယ်ဆိုရင် ဓာတ်ဆီ (သို့မဟုတ်) ဒီဇယ် အင်ဂျင်သုံး pickup truck ကားတွေကို ရွေးချယ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ **EV ကားတွေဟာ အလွန်အားကောင်းပေမယ့်လည်း လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွေအရ နောက်ခန်းမှာ ဝန်အပြည့်တင်ထားတဲ့အခါ နောက်တွဲယာဉ်ကို ဆွဲငင်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ မောင်းနှင်သွားလာနိုင်တဲ့ အကွာအဝေးဟာ ထင်သလောက် ခရီးမပေါက်ပါဘူး။** နောက်တွဲထဲမှာ သစ်ဆွေးမြေ၊ ပရိဘောဂ၊ စက်ဘီး စတဲ့ ဝန်ပေါ့တာမျိုးတွေပဲ တင်ဆောင်ဖို့ သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ဆီစားသက်သာတဲ့ အသေးစား (compact hybrid pickup truck) ကားတွေက အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အကြီးစား (full-sized hybrid pickup truck) ကားတွေကတော့ ဆီစားနှုန်းသက်သာဖို့ထက် ကားရုန်းအား ပိုကောင်းဖို့အတွက်ပဲ လျှပ်စစ်မော်တာကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါတယ်။

ငွေကုန်ရကျိုးနပ်စေဖို့

နောက်တွဲထဲမှာ ဝန်တင်တဲ့အခါ ပေါင် ၅၀၀၀ အောက်ကိုပဲ တင်ဆောင်ဖို့ သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ အသေးစား pickup truck ကားတွေကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ကားသေးတွေက မောင်းရတာနဲ့ ပါကင်ထိုးရတာလွယ်သလို ဆီဖိုးလည်း အများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ကားမျိုးကိုသာ ဝယ်ပါ။ လိုအပ်တာထက် ပိုကြီးတဲ့ကားမျိုးကို မဝယ်ပါနဲ့။ **အပြင်အဆင် စုံလင်တဲ့ အလတ်စား truck ကားတစ်စီးဟာ အခြေခံအပြင်အဆင် ပါဝင်တဲ့ အကြီးစား truck ကားတစ်စီးနဲ့ ဈေးနှုန်းအားဖြင့် တူညီနိုင်ပါတယ်။** ဒါ့အပြင် အဆင့်မြင့် အပြင်အဆင် ပါဝင်တဲ့ အကြီးစား truck ကားတစ်စီးရဲ့ ဈေးနှုန်းဟာ ဇိမ်ခံ sedan ကား SUV ကားတွေထက်တောင် ဈေးနှုန်းပိုများနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ရစ်ကားတွေကို ဝယ်ယူဖို့ စဉ်းစားထားရင်တော့ အကြမ်းပတမ်း သုံးထားလားဆိုတာကို စစ်ဆေးဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကူအညီကို ရယူဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

Birthright Citizenship နှင့် အမေရိကား၏စီးပွားရေး လူမှုရေးဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများ

Politic

By Myanmar Gazette

Speakers/Panelists:

Dr. Hiroshi Motomura – Susan Westerberg Prager Professor of Law at the UCLA School of Law

Dr. Phillip Connor – Research Fellow, Center for Migration and Development, Princeton University

Dr. Julia Gelatt – Associate Director, U.S. Immigration Policy Program, Migration Policy Institute

Xiao Wang – CEO/co-founder, Boundless Immigration

LOS ANGELES- အမေရိကသမ္မတ Donald Trump ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် အငြင်းပွားဖွယ် executive order တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကားတရားရုံးချုပ်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် မူဝါဒဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ဥပဒေပညာရှင်များက သတိပေးပြောကြားလိုက်သည်။

အဆိုပါအမိန့်သည် အထောက်အထားမဲ့ မိဘများနှင့် ယာယီနေထိုင်သူများမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များအတွက် မွေးဖွားခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် (birthright citizenship) ကို ပိတ်ပင်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ထိုအမိန့်သည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဆိုင်ရာ ငြင်းခုံမှုများထက်ပို၍ နိုင်ငံ၏ လုပ်သားအင်အားကို တုန်လှုပ်ချောက်ချားစေရန်၊ ကျေးလက်ဒေသ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို အားနည်းစေရန်နှင့် အမေရိကန်တို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာကို အခြေခံကျကျ ပြောင်းလဲပစ်ရန် ခြိမ်းခြောက်နေကြောင်းကို American Community Media က ဦးစီးပြီး ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ဧပြီ ၁၀၊ ၂၀၂၆ က ကျင်းပခဲ့သည်။

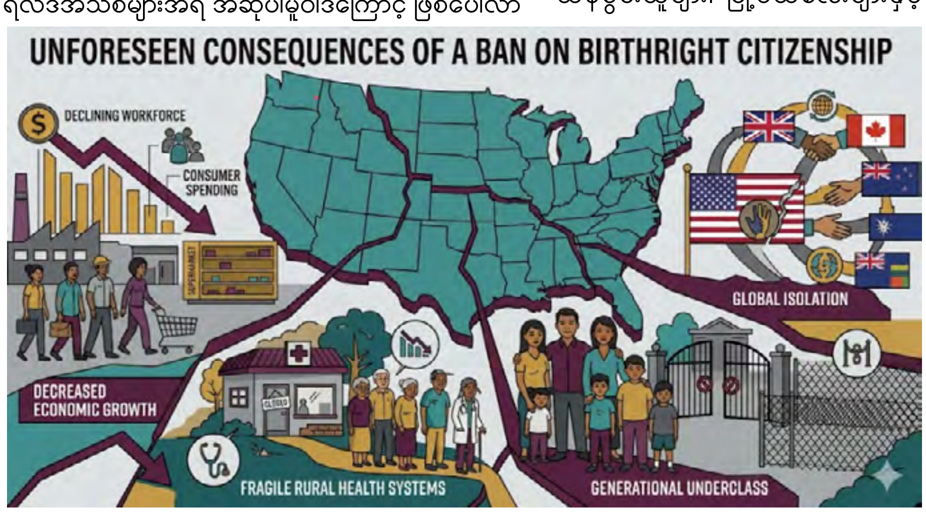
အမျိုးသားရေးအမြင်ဆိုင်ရာ ငြင်းခုံမှု

UCLA School of Law မှ Susan Westerberg Prager Professor of Law ဖြစ်သူ Dr. Hiroshi Motomura က လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ငြင်းခုံမှုများသည် ဥပဒေဆိုင်ရာ နည်းပညာပိုင်းထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

"14th Amendment သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အမြင်ကို ပုံဖော်ထားခြင်းဖြစ်သည်" ဟု Motomura က ပြောသည်။ "14th Amendment သည် မိဘများထံမှ အမွေဆက်ခံရသော နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် နိုင်ငံတစ်ခုအတွက် သင့်လျော်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။ လူများရောက်ရှိလာသည့်အခါ ထိုသူတို့သည် နိုင်ငံသားများဖြစ်လာပြီး ရှေ့ဆက်သွားမည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် သူတို့၏ ပါဝင်မှု (ဥပမာအားဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် ပါဝင်စေပြီး အစုရှယ်ယာသဘောမျိုးများ) ရှိနေစေခြင်းဖြစ်သည်" ဟု ဆိုသည်။

ထရီလီယံနှင့်ချီသော စီးပွားရေးဆုံးရှုံးမှု

သုတေသနတွေ့ရှိချက် ရလဒ်အသစ်များအရ အဆိုပါမူဝါဒကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများသည် အလွန်အံ့အားသင့်ဖွယ် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ Princeton University, Center for Migration and Development မှ research fellow ဖြစ်သူ Dr. Phillip Connor က မွေးဖွားခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်မှု ဆက်လက်ရှိနေပါက အမေရိကားစီးပွားရေးသည် ဒေါ်လာထရီလီယံနှင့်ချီသော လို



ငွေပြမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ကြောင်း ခန့်မှန်းချက်များကို တင်ပြခဲ့သည်။

"စီးပွားရေးအတွင်း ဆုံးရှုံးနိုင်သော ငွေကြေးပမာဏမှာ ထရီလီယံနှင့်ချီ၍ ရှိနိုင်ပြီး ကောလိပ်ပညာရေး အဆင့်အတန်း လိုအပ်သော အလုပ်အကိုင်များတွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် လူဦးရေ ၄၀၀,၀၀၀ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသောသူများမှာ အထက်တန်းလွန်ပညာရေး (post-secondary education) ကို လက်လှမ်းမီမှု နည်းပါးသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ" ဟု Connor က ရှင်းပြသည်။ "ဤအချက်များသည် ဥပဒေဆိုင်ရာ အမှုအခင်းအရသာမကဘဲ US တွင် နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ အနာဂတ်တွင် မည်သူသည် ပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည့် အချက်များအရ ချိန်ဆရမည့်အချက်များ ဖြစ်သည်" ဟု သူက ပြောသည်။

အောက်ခြေလူတန်းစားတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခြင်း

Migration Policy Institute မှ U.S. Immigration Policy Program ၏ Associate Director ဖြစ်သူ Dr. Julia Gelatt က ယခုမူဝါဒသည် လာမည့် ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း စာရွက်စာတမ်းမဲ့ လူဦးရေကို သန်းနှင့်ချီ၍ တိုးပွားလာစေလိမ့်မည်ဟု သတိပေးခဲ့သည်။ သူမက မွေးဖွားခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် Medicaid နှင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ပညာရေးကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် လူမှုဖူလုံရေးကွန်ရက်များကို လက်လှမ်းမမီနိုင်သော အောက်ခြေလူတန်းစား (underclass) ဖွဲ့စည်းပုံကို ဖန်တီးပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ US တွင် မည်သို့ပင် ကြီးပြင်းလာပါစေ ထိုအခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို အလေးထား ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

"မွေးဖွားခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို ပယ်ဖျက်ခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်အဖြစ်မှ ဖယ်ထုတ်ခံထားရသည့် မျိုးဆက်ပွား အောက်ခြေလူတန်းစားတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးလိမ့်မည်" ဟု Dr. Gelatt က ဆိုသည်။ "ဒီကိစ္စက မျိုးဆက်များ တစ်လျှောက်လုံး ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။" သူမက ထပ်မံပြောကြားရာတွင် ယခုမူဝါဒသည် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများ၏ သားသမီးများသည် မိဘများ၏ အောင်မြင်မှုကို ကျော်လွန်သွားသည်ဟု သမိုင်းကြောင်းအရ သိရှိထားသည့် US ၏ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများပေါင်းစည်းရေး မှတ်တမ်းကို "အမှန်တကယ် ထိခိုက်စေပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်" ဟု ဆိုသည်။

ကျေးလက်ဒေသ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အကျပ်အတည်း

Boundless Immigration ၏ CEO နှင့် co-founder ဖြစ်သူ Xiao Wang က သမ္မတ၏အမိန့်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မရေရာမှုများသည် ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ အရည်အချင်းရှိသူများကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုခဲ့သည်။ Canada၊ United Kingdom နှင့် New Zealand အပါအဝင် အခြားနိုင်ငံများသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများအတွက် ပိုမိုရှင်းလင်းသော လမ်းကြောင်းများကို ဖန်တီးပေးနေချိန်တွင် US သည် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးရမည့် အန္တရာယ်ရှိနေသည်။

"ကျနော်တို့ဟာ ထူးချွန်သော အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦး၊ အရည်အချင်းရှိသော ဆရာဝန်တစ်ဦး၊ လိုအပ်ချက်ရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမှုထမ်းလိုသော သူနာပြုတစ်ဦးကို 'မင်းတို့ရဲ့ လုပ်အားကို ကြိုဆိုပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မင်းတို့မိသားစုရဲ့ အနာဂတ်ကတော့ ဆွေးနွေးစရာ ဖြစ်နေတုန်းပဲ' လို့ ပြောတဲ့နိုင်ငံဖြစ်ချင်တာလား" ဟု Wang က မေးခွန်းထုတ်သည်။ "အကူအညီလုံလောက်စွာ မရနိုင်သော ကျေးလက်ဆေးရုံများနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် ခက်ခဲလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ စောင့်ဆိုင်းချိန် ပိုကြာမြင့်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ နည်းပါးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုအားနည်းလာခြင်းတို့၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအကြီးမားဆုံးကို ထမ်းပိုးရမည့်သူများမှာ သက်ကြီးရွယ်အို အမေရိကန်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ မြို့ငယ်လေးများနှင့် ကျေးလက်ဒေသများရှိ မိသားစုများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်" ဟု သူက ဆိုသည်။

နောင်ရေးအတွက် ကြိုတင်မျှော်တွေးခြင်း

ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်သူများက Supreme Court သည် အဆိုပါ executive order ကို နောက်ဆုံးတွင် ပယ်ဖျက်လိမ့်မည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် အကောင်းမြင်ထားကြသော်လည်း၊ နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေခြင်းနှင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များထံ ပေးပို့လိုက်သည့် သတင်းစကားများသည် ကြာရှည်စွာ ကျန်ရစ်နိုင်ကြောင်းကို ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

Supreme Court သည် ဇွန်လ ၂၀၂၆ ၏ နောက်ဆုံးရက်ပိုင်းတွင် ထိုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးကြသူ ပညာရှင်များက "မည်သူသည် နိုင်ငံသားဖြစ်သည်" ဆိုသည့် မေးခွန်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲ US ၏ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးတည်ငြိမ်မှု အနာဂတ်အတွက် အရေးပါသော ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းကို အဓိကထားပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့ကြသည်။

DR. HEAIN HTUT AUNG PASADENA CITY CROWN FIGHT GOLF CHAMPIONSHIP 2026

မတ်၂၇၊ ၂၈နှင့် ၂၉၊ ၂၀၂၆ တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် 90th Pasadena City Golf Championship တွင် ပြိုင်ပွဲဝင်တဦးဖြစ်သူ Dr. Heain Htut Aung သည် Pasadena City Crown Fight Golf Championship 2026 ကို ထူးချွန်စွာ ရရှိခဲ့သည်။ Dr. Heain Htut Aung သည် Los Angeles နေ ကိုအေးကိုကိုနှင့် Dr. စန္ဒာကြည် တို့၏ သားကြီး ဖြစ်ပြီး ပညာရေးတွင်လဲ Doctorate of Nursing Practice ဘွဲ့ကို ထူးချွန်စွာ ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်သည်။

"ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင်က ကျွန်တော် ဟန်ချက်ညီအောင် အာရုံစိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေဖို့ လုံလောက်တဲ့ ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ခင်ပွန်းတစ်ယောက်၊ ဖခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်တွေကိုလည်း မပျက်ကွက်အောင် ထိန်းညှိခဲ့ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲကာလအတွင်းမှာတော့ အဲဒီဖိအားတွေကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာလို့ မသတ်မှတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးမယ့် လောင်စာတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲအသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။" ဟု Dr. Heain Htut Aung က သူ၏ပြိုင်ပွဲအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

"မြှုပ်နှံမှုနဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်မှုတွေက ခင်ဗျားရောက်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်အထိ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခက်ခဲနေချိန်တွေမှာတောင် လေ့ကျင့်မှုအတွက် ခင်ဗျား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုက်တဲ့ အချိန်တွေကပဲ ခင်ဗျားရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ပုံဖော်ပေးမှာပါ။ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုထားပါ၊ အဲဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့အတွက် စည်းကမ်းတကျ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ၊ ပြီးတော့ မဆုတ်မနစ်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေက အချိန်တစ်ခုရောက်ရင် ခင်ဗျားကို အခြားသူတွေထက် သာလွန်ထူးချွန်လာစေမယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ထားပါ။" ဟု သူ၏ အောင်မြင်မှုတခုအတွက် ကြိုးစားရသည့်ခရီးလမ်းကို လူငယ်များအတွက် Myanmar Gazette မှ တဆင့်မျှဝေခဲ့သည်။

From P14 မြန်မာပြည်ကျော်စိမ်း

ဆောင်သွားခဲ့တာပါ။ အဲဒီအပြင် အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုတွေကလည်း အရေးပါခဲ့ပါတယ်။ ဝိုင်းနေတဲ့ ဆိုင်းဝိုင်းကြီးရယ်၊ အနီရောင် ကတ္တီပါ ကားလိပ်တွေနဲ့ ကော်ဇောခင်းထားတဲ့ ပုံစံတွေက မြန်မာ့ရိုးရာ ဇာတ်ပွဲတွေရဲ့ အငွေ့အသက်ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး ဖော်ဆောင်နေပါတယ်။ အသံ၊ အကနဲ့ အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွယ်ဝမှုတွေ ပေါင်းစပ်သွားတဲ့အခါ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ပထမဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့ဖူးသူတွေအတွက်တောင် ဒီဖျော်ဖြေမှုဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းပြီး အလွယ်တကူ နားလည်ခံစားနိုင်စရာ ဖြစ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။" ဟု မြန်မာ့ဆိုင်း ပါဝင်နိုင်ရန် ဦးဆောင်စီစဉ်ခဲ့သူ ကိုသီဟမင်းဇင်က မြန်မာ့ဂဇက်သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုသီဟမင်းဇင် သည် Queens အခြေစိုက် ဓာတ်ပုံဆရာ၊ Art Director, Creative Producer တစ်ဦးဖြစ်ပြီး Visual Storytelling နှင့် ဒီဇိုင်းပညာရပ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ဓာတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုနှင့် ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်း နယ်ပယ်များတွင် ဖန်တီးမှုများကို လုပ်ဆောင်နေသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် Parsons School of Design မှ Communication Design ဘာသာရပ်ဖြင့် အနုပညာဘွဲ့ (BFA) ကို ရရှိထားပြီး Sony Music Entertainment၊ RCA Records၊ Gabar၊ Bernard James၊ Council of Fashion Designers of America၊ xCubedMedia နှင့် Nen Creatives အစရှိသည့် လုပ်ငန်းရှင်များနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသည်။

ဝေဠုဝန်တောရကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ် ဘိုးဘွားများအား ဂါရဝပြုကန်တော့ပွဲ

Bowling Green, Kentucky ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်စန္ဒောဘာသ သီတင်းသုံးတော်မူသော ဝေဠုဝန်တောရကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာနှစ်သစ် ၁၃၈၈ခုနှစ်၊ ဘိုးဘွားများအား ဂါရဝပြုကန်တော့ပွဲနှင့် ပရိတ်တရားနာယူပွဲကို ဧပြီ၁၄၊ ၂၀၂၆ တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသူ ၅၀ကျော်ခန့်က နှစ်သစ်ကုသိုလ် ဗုဒ္ဓဆင်းတုအား ရေသပ္ပာယ်ခြင်း၊ သံဃာတော်သုံးပါးထံမှ ငါးပါးသီလနှင့်ပရိတ်တရားနာခြင်း ကုသိုလ်များပြုခဲ့ကြပြီး သက်ကြီးဘိုးဘွား၁၃ဦးကို ငွေသားလက်ဆောင်များနှင့် ဂါရဝပြုခဲ့သည်။

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

သဖန်းကွန့်ညာ

Passiflora foetida

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

မြန်မာပြည်ရဲ့ ကျေးလက်ဒေသ ခြံစည်းရိုးတွေနဲ့ မြေရိုင်းတွေမှာ အလေ့ကျပေါက်လေ့ရှိတဲ့ အဝါရောင်အသီးလေးတွေနဲ့ နွယ်ပင်ကို မှတ်မိကြမှာပါ ..။ အင်္ဂလိပ်လို Passion Flower (သို့မဟုတ်) Stinking Passionflower (Passiflora foetida) လို့ ခေါ်ပြီး မြန်မာတို့ကတော့ "သဖန်းကွန့်ညာ" သို့မဟုတ် "စံပယ်ခြံပင်" လို့ သိကြပါတယ် ..။

အသီးမှာ အများဆုံး ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့ -

ဗီတာမင် စီ (Vitamin C) - ဒါကတော့ အဓိကပါပဲ ..။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသလို အရေပြား ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ် ..။

ဗီတာမင် အေ (Vitamin A) - မျက်စိအားကောင်းစေဖို့နဲ့ ဆဲလ်တွေ အသစ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ် ..။

ပိုတက်စီယမ် (Potassium) - နှလုံးကျန်းမာရေးနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းညှိပေးရာမှာ အရေးပါတဲ့ သတ္တုဓာတ်ဖြစ်ပါတယ် ..။

သံဓာတ် (Iron) - သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးနီဥ ထုတ်လုပ်မှုကို ကူညီပေးပါတယ် ..။

မဂ္ဂနီစီယမ် (Magnesium) - ကြွက်သားတွေနဲ့ အာရုံကြောစနစ်ကို ပြေလျော့စေပြီး စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ် ..။

ဖော့စဖရပ်စ် (Phosphorus) - အရိုးနဲ့ သွားတွေကို သန်မာစေပါတယ် ..။

ဒါ့အပြင် ၎င်းမှာ **ဖလေဗိုနွိုက် (Flavonoids)** နဲ့ **ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (Antioxidants)** တွေလည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရောင်ရမ်းမှုတွေကို လျော့ကျစေနိုင်တဲ့ အာနိသင် ရှိပါတယ်။

ထူးခြားချက်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ

ဒီအပင်ရဲ့ အသီးလေးတွေကို အမွေးအမျှင်ပါတဲ့ အိမ်လေးတွေနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတတ်ပြီး မှည့်လာရင် အဝါရောင် ဒါမှမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် ပြောင်းသွားတာက သူ့ရဲ့ ထူးခြားချက်ပါပဲ ..။ ၎င်းမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (Antioxidants) တွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း အကျိုးပြုပါတယ် -

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်စိတ်ကို လျော့ကျစေခြင်း - ဦးနှောက်အတွင်းရှိ GABA ဓာတ်ကို မြင့်တက်စေလို့ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနဲ့ ထိတ်လန့်တတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ငြိမ်သက်စေပါတယ် ..။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေခြင်း - အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ (Insomnia) ရှိသူတွေအတွက် သဘာဝ အိပ်ဆေးသဖွယ် အထောက်အကူပြုပါတယ် ..။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ - အရွက်ပြုတ်ရည်က ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရင်ကျပ်ခြင်းနဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ် ..။

အရေပြားပြဿနာများ - အရွက်ကို ပြုတ်ပြီး ရေချိုးပေးရင် ယားယံတာနဲ့ ပိုးဝင်တာတွေကို လျော့ပါးစေပါတယ် ..။

သဖန်းကွန့်ညာ ဆေးဖက်ဝင်ပြုတ်ရည် ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ -

အရွက်အစို (လက်တစ်ဆုပ်) သို့မဟုတ် အရွက်ခြောက် (လက်တစ်ဝက်)

အပင်နွယ်အစို (တစ်ထွာခန့်)

ရေသန့် (၃ ဖန်ခွက် - ၇၅၀ မီလီလီတာခန့်)

ပြုလုပ်ပုံ -

၁။ အရွက်နဲ့ နွယ်တွေကို ဆေးကြောပြီး အပိုင်းငယ်လေးတွေ လှီးဖြတ်ပါ ..။

၂။ ရေ ၃ ဖန်ခွက်နဲ့ရောပြီး မီးအလယ်အလတ်မှာ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆူအောင် တည်ပါ ..။

၃။ အရည်စစ်ယူပြီး လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ နွေးနွေးလေး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ် ..။ (ပျားရည် သို့မဟုတ် သံပုရာရည် အနည်းငယ် ထည့်နိုင်ပါတယ်) ..။

အထူးသတိပြုရန် (Health Disclaimer)

ဘယ်လောက်ပဲ ဆေးဖက်ဝင်သည်ဖြစ်စေ အောက်ပါလူများကတော့ လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ် -

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ - သားအိမ်ကျုံ့စေနိုင်လို့ လုံးဝ မသောက်ရပါ ..။

ခွဲစိတ်မည့်သူများ - မေ့ဆေးနဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်လို့ ခွဲစိတ်မှုမတိုင်မီ (၂) ပတ်အလိုကတည်းက ရပ်နားရပါမယ် ..။

ကလေးငယ်များ - အသက် ၁၃ နှစ်အောက် ကလေးတွေကို တိုက်ဖို့ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းသူနဲ့ အရင်တိုင်ပင်ပါ ..။

စိတ်ငြိမ်ဆေး သောက်နေသူများ - ဆရာဝန်ပေးထားတဲ့ အိပ်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေနဲ့ တွဲသောက်ရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ပြင်းထန်နိုင်လို့ တွဲမသောက်ပါနဲ့ ..။

ခြံစည်းရိုးဘေးမှာ အလွယ်တကူတွေ့နိုင်တဲ့ ဒီအပင်လေးဟာ စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ရင်တော့ စိတ်ရောလူပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေမယ့် သဘာဝလက်ဆောင်မွန်တစ်ခုပါ။

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.
L7 Grill & Salad $18.00 Grill & Naan $18.00 Combo $18.00
Chicken Tikka Kebab
Delicious boneless chicken breast marinated in our homemade yogurt sauce. Combo served with Rice, Naan and Stewed Veggie.
L8 Grill & Salad $18.00 Grill & Naan $18.00 Combo $18.00
Boneless Tandoori Chicken
Chicken breast marinated yogurt and our homemade blend of spices, then cooked to perfection in our clay oven.
L9 Grill & Salad $18.00 Grill & Naan $18.00 Combo $18.00
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.
L11 Grill & Salad $18.00 Grill & Naan $18.00 Combo $18.00

မြန်မာမိသားစုတို့၏
အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို
[illegible] အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဆီမှာဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။
Cell: (510) 364-2407
Email: abbychin88@gmail.com

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

ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ Orange County, California တွင် လေးလသားကလေးကို ထိန်းရန် ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ အတွေ့အကြုံရှိလျှင်ပိုကောင်းသည်။ တနင်္လာ-သောကြာထိ day time or live in .
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၆၇၉-၀၀၄၇ ဖုန်းမကိုင်လျှင် text ပို့ပါ။

လူနာစောင့်အလိုရှိသည်။ အိပ်ယာပေါ်လဲနေသော အမျိုးသမီးလူမမာကို ညသနာရီမှ မနက်၇နာရီထိ အစာပိုက်ထဲအစာထည့်၊ လိုအပ်သည်များ ပြုစုပေးရန် လူမမာစောင့်တဦး အလိုရှိပါသည်။ ငွေသားပေးပါမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၂၃)-၃၈၃-၄၀၉၄

ကလေးထိန်းအလိုရှိသည်။ Cororna, California မှာ တနှစ်အရွယ်ကလေးထိန်းရန် အမျိုးသမီး၊ တပတ်၅ရက်။ ဆက်သွယ်ရန်-(၃၄၇)-၃၄၂-၈၂၄၉

"စားပွဲထိုးအလိုရှိ" San Francisco မှာ.. San Carlosမှာ စားပွဲထိုးအလုပ်လုပ်ဖို့.. လူလိုပါတယ်။ ဖုံးမဆက်ခင်Text Message အရင်ပို့ပါ..။
John- (၅၁၀) ၂၁၉ ၂၈၈၀

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 လှပသောလုံးချင်း။ SF ရဲ့အချက်အချာနေရာ။ Golden Gate Park and Ocean Beach သို့ မိနစ်ပိုင်းသာ။ 3 Beds & 2 Baths။ move-in ready single-family home, လှပစွာပြင်ဆင်ပြီး 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 ဂရုတစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်-(၉၁၇)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.

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

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

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

ပြုစုရန်အဖေါ်လိုသည် - အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအားဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။)
၉၄၉-၆၅၃-၁၁၀၅

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျာ်းလေးနှစ်ဦး၊ 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 သီးသန့်ဂိတ်နဲ့သီးသန့်ရေချိုးခန်းအိမ်သာပါတဲ့ 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၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ **$45** ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335
သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။

(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်**Zelle** ငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

အမေရိကားက မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းချချ်၊ဗလီစသည့် လိပ်စာ အကြောင်းအရာများသိလိုပါသလား အောက်ပါဝက်ဆိုက်မှာ အခမဲ့ကြည့်နိုင်ပါသည်။ https://Yadanar.com

အခန်းငှားရန်ရှိ -A Room with own bath for rent for a quiet person. Gardena, CA. near Fwy 105 & 110, 7 miles East of LAX airport. $900/month. **Ph: 626-607-1544**

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

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)၃၅၄-၂၀၅၃၊ (၆၂၆)၂၃၄-၇၅၇၅၊ (၆၂၆)၉၄၆-၆၅၅၉

Roommate ၂ဦးအလိုရှိသည်

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့်furnished လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျာ်း၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စဘော်$300/ each. (Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။)
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

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။ စဘော် $800/ month (669) 213 7967

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

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

Roommate ၂ဦးအလိုရှိ

လူ၂ဦးနေနိုင်သည့် furnised လုပ်ပြီးသား အခန်းကျယ်။ စုံတွဲ(သို့) မိန်းကလေး၂ဦး(သို့) ယောကျာ်း၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစဘော်$300/ each. Part time driver နှင့် helper အလိုရှိပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- 626-682-9035

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

အိမ်အကူအလိုရှိ

Los Angeles တွင် အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိသည်။
Ph: (626)-456-0564

အိမ်အကူအလိုရှိ- Los Angeles, California တွင် အချိန်ပိုင်းအိမ်အကူအလိုရှိသည်။ ဟင်းချက်တတ်သောအမျိုးသမီးအလိုရှိပါသည်။
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

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

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

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

သာရေး၊နာရေးများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည် 626 506 9608 text (213) 422 2307

People

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

အစ္စရေးက အီရန်ကို ဖုံးကြဲ၊ အမေရိကားက ရပ်ကွက်လူကြီးတစ်ယောက်လို အစ္စရေးဘက်က စောင့်ကြည့်၊ အီရန်က သူ့အနားက အာရပ်နိုင်ငံ တွေမှာ ရှိနေတဲ့ အမေရိကန် စစ်အခြေစိုက် စခန်းတွေကို ဒုံး ကျည်တွေနဲ့ တိုက်ခိုက် ဝိုး... စစ်က မရပ်နိုင်၊ ရေနံဈေးနှုန်းတွေ ထိုးတက် မြန်မာပြည်တောင် ရှောင်လို့ မလွတ်၊ ပုံမှန် အခြေအနေပြန်ရောက်ဖို့ဘယ်လောက်ကြာဦးမယ် မသိ စိတ်ရှည်ရှည် နဲ့ သာ စောင့်ကြည့်ကြပါစို့....။

ကြည့်ဖို့သာပြင် ရုံတင်ရန်အသင့်...။

သင်္ကြန်အကြိုကာလ ကတည်းက အန္တယ်တော် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဒါရိုက်တာ ကိုဇော် (အရုဏ်ဦး) က တွဲဖက်ဒါရိုက်တာ အိ (အရုဏ်ဦး) နှင့် နေလင်း တို့ နှင့် ပူးပေါင်းရိုက်ကူးထားသည် ဟု ဆိုသည်...။ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်သူများမှာ မြင့်မြတ်၊ ကျော်ကျော်ဗို၊ ရှင်မွေလ၊ ခြူးလေး၊ ဝေလာရီ၊ ဥသြသံသာ၊ ဂျိုကာ၊ ဆင်မ၊ နေလင်း၊ ဝိုင်းဝိုင်းလည်၊ အောင်သီဟ၊ မင်းလူနတ်၊ ရန်ပြေ၊ ဇောက်ထိုး၊ အာလူး၊ ဘသာထူး၊ ဆန္ဒမောင်၊ သားပေါက်၊ စောအောင်၊ ရာဇာကြီး၊ ဇော်ထက်၊ အောင်မျိုးမြတ်၊ သူဇာပွင့်၊ ဇာခြည်လွင်၊ နန်းကေသရီ၊ မျိုးမျိုး နှင့် သရုပ်ဆောင်များစွာ ပါဝင်ထားကြောင်းသိရသည်...။

တောင်းပန်ခဲ့ရသည့် The Mask Singer ပြိုင်ပွဲဝင် အေးမြတ်သူ...။

အခုတလော ပရိသတ် စိတ်ဝင်စားမှု မြင့်တက်လျက်ရှိသော Channer 9 မှ ထုတ်လွှင့်နေသည့် The Mask Singer ပြိုင်ပွဲဝင် အေးမြတ်သူ တစ်ယောက် သူမရဲ့ အမှားအယွင်းတစ်ခုကြောင့် စင်မြင့်ထက်က ပြန်လည်တောင်းပန်သွားခဲ့ရပါတယ်...။

"The Mask Singer အစီအစဉ် ရဲ့ မျက်နှာဖုံးချွတ်ရမယ့်အပိုင်း မရောက်ခင် တစ်ရက်အလိုမှာ မမြတ်လေးရဲ့ ပေါ့ဆမှုကြောင့် မမြတ်လေးရဲ့ Facebook Page က မှားယွင်းမှုကြောင့် မမြတ်လေးမျက်နှာဖုံးချွတ်တဲ့ ဓါတ်ပုံတွေ တင်လိုက်မိတယ်...။ အဲဒီလိုတင်လိုက်မိတဲ့ အတွက်ကြောင့် မို့လို့ပေါ့နော် The Mask Singer ကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ကြည့်ရှုနေတဲ့ သူတွေ အားလုံးအပြင်ကြိုးစားပမ်းစားနဲ့ ဒီအစီအစဉ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပျော်ရွှင်မှုတွေဖြစ်အောင်လို့ ကူညီကြတဲ့ Team တစ်ခုလုံးရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေက မမြတ်လေးရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမှားတစ်ခုကြောင့်မို့လို့ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရတယ်...။ပရိသတ်တွေလည်း အထင်အမြင်လွဲမှားတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်သွား တဲ့အတွက် မမြတ်လေးတောင်းပန်ချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်...။ မမြတ်လေး ဆီမှာပဲ အလုံးစုံ တာဝန်ရှိပါ တယ်...။ အဲဒါကိုလည်း မမြတ်လေးဝန်ခံပါတယ်...။" ဟု အေးမြတ်သူက မျက်ရည်တွေဝဲကာ တောင်းပန်စကား ဆိုသွားခဲ့ပါတယ် ခင်ဗျ...။ အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ပရိသတ်တွေဘက်ကလည်း အေးမြတ်သူကို ခွင့်လွှတ်ပေးခဲ့ပါတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ဒီနေရာက တင်ပြလိုက်ရပါတယ်ဗျာ...။

အန်ကယ် ခွင့်လွှတ်တယ် အေးမြတ်သူ...။ အေးဆေးပါဗျာ...။

သိုးမည်း ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး နှစ်ပတ်ဆက်တိုက် ရုံတင်ပြသခွင့်ရ....။

သိုးမည်း ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးမှာ ရုံတင်ပြီး ၃၆ နာရီ အတွင်းမှာပင် ရုံတင်ဝင်ငွေ စံချိန် ထက် ကျော်လွန်သွားပြီး နှစ်ပတ်ဆက်တိုက် ရုံတင်ပြသခွင့်ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ နေပူပူ အသွားအလာခက်ခဲနေချိန်မှာ အင်တိုက်အားတိုက် အားပေးကြပါသောပရိသတ်များအား သိုးမည်းအဖွဲ့သားများမှ လှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်" ဟု သိုးမည်း လူမှုကွန်ရက်တွင် ရေးသား ဖော်ပြထားသည်...။

အကယ်ဒမီလွင်မိုး နှင့် အကယ်ဒမီ ဖွေးဖွေး တို့ အဓိကပါဝင် သရုပ်ဆောင်ထားကြသည့် သိုးမည်း ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားကြီးမှာ မိသားစုဇာတ်လမ်းဖြစ်ပြီး သမီးကို ချစ်သည့် အဖေတစ်ယောက်အဖြစ် ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သရုပ်ဆောင်လွင်မိုး က ပြောသည်...။

ထို့ပြင် ရုပ်ရှင် ပိုစတာတွင် မင်းသမီးနာမည်ကို ရှေ့ဆုံးတွင် ထားသဖြင့် ဝေဖန်မှုများ တွက်ပေါ်လာမှု နှင့် ပတ်သက်ပြီး သရုပ်ဆောင်လွင်မိုးက ဆက်လက်ပြောဆိုထားသည်...။

" ဝါရင့်သရုပ်ဆောင် နာမည်ကြီးသရုပ်ဆောင် နဲ့ နာမည်ရှေ့ နောက် ပြသနာ ရုပ်ရှင်ရဲ့ သဘောက ဇာတ်ကားကို ဦးဆောင်သူ Main Role ကို ကြည့်ပြီး နာမည်ကို ရွေးကြတာပါ...။ ဝါအရ အရှေ့အနောက် ဆိုတာမျိုးက ရုပ်ရှင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခမ်းအနားတွေ အစည်းအဝေးတွေမှာပဲ သုံးပါတယ်...။ The Age of Adaline ဇာတ်ကားကို နမူနာ ကြည့်ပါ...။၂၀၁၅ က ထွက်တဲ့ ဇာတ်ကားပါ...။ ဝါရင့်သရုပ်ဆောင် Harrison Ford မင်းသားကြီးပါပါတယ်...။ သူက အဓိကမကျဘူး...။ ဇာတ်ပို့တစ်ယောက်ပါ....။ ပိုစတာမှာတောင် သူ့ပုံ မပါ တဲ့ အပြင် သူ့နာမည်ကလည်း နံပါတ် ၄ မှာပါ...။ အဲ့ဒါဟာ ရုပ်ရှင်အပေါ်ထားတဲ့ သစ္စာ တရားပါ...။ အမှန်တရားပါ ဟု လွင်မိုးက ရေးသားထားသည်...။

Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်...။

Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် မွန်ဒေဝီ ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်း ကိုယ်စားပြု အဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

"YUFL ကနေ ဂျာမန် နဲ့ ကျောင်းပြီးတယ်...။ ဂျာမန်၊ ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်ပေါ့...။ နောက်ပြီး ထိုင်းရှိသေးတယ်၊ ထိုင်း ကျတော့ မကျွမ်းကျင်ဘူးပေါ့...။ထိုင်း ဘာသာက UFL မှာ Basic ပြီးခဲ့တော့ ထည့် မပြောတော့တာ"ဟု မွန်ဒေဝီက ပြောကြားသည်...။ အလားတူ Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် သက်ထားရွှေစင်မှာလည်း ကျောက်ဖြူ ကိုယ်စားပြုအဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် မေဂရေ့စ်ပယ်ရီ သည် ကရင်ပြည်နယ် ကိုယ်စားပြု အဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

"Miss Universe Myarmar မှာ အမေ့ရဲ့ မွေးရပ်မြေ ဘားအံကို ကိုယ်စားပြုခွင့်ရခဲ့တဲ့အတွက် တကယ်ကို ဂုဏ်ယူမိပါတယ်...။ Miss Universe ပြိုင်ပွဲကြီးတွင် Miss Universe Myanmar မလေးတစ်ယောက် သရဖူ ဆောင်းခွင့်မရဘူးလို့ ဘယ်သူပြောနိုင်မှာလဲ ခင်ဗျာ...။

သင်္ကြန်သီချင်း များဖြင့် လူကြိုက်များနေသော ယွန်းမြတ်သူ...။

ယွန်းမြတ်သူဆိုတဲ့ အဆိုတော်မလေးတစ်ယောက် သင်္ကြန်သီချင်း အဟောင်းလေးများကို ပြန်ဆိုပြီး လူကြိုက် များလျက်ရှိသည်ဟု သိရသည်...။ ယွန်းမြတ်သူ၏ သင်္ကြန်လူလည် သီချင်းမှာ ပရိသတ်အားပေးမှု နှစ်သန်းပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း ပြီးခဲ့တဲ့ March 2026 ထုတ် မြန်မာဂဇက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်...။

ယခုနောက်ထပ်ပြီး လက်ကလေးဆွဲထား ဆိုသည့် သင်္ကြန်သီချင်း Music Video ကိုလည်း ပရိသတ် အားပေးမှု ဆက်လက်များပြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။ ယွန်းမြတ်သူ၏ သင်္ကြန်သီချင်းနောက်တစ်ပုဒ်မှာ ရေသေနတ် ဖြစ်သည်...။ ယွန်းမြတ်သူ၏ ယခုနှစ်ထွက် သင်္ကြန်သီချင်းလေးများကို ပရိသတ်အားပေးမှု မြင့်တက်လျက်ရှိပြီး ၎င်း သီချင်းများမှာ သင်္ကြန်လူလည်၊ ရေသေနတ်၊ လက်ကလေး ဆွဲထား တို့ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်...။

ဘောလုံးတင်မြင့်အောင် ကွယ်လွန်

၁၉၉၄ အာရှ ဖလားပွဲတွင် ကာတာနိုင်ငံအသင်းနှင့် သရေကျစေခဲ့သော သွင်းဂိုးကို သွင်းယူပေးခဲ့သူ ဝင်းအောင်၊ မျိုးလှိုင်ဝင်း၊ သန်းတိုးအောင်တို့၏ မြန်မာအသင်းကစားဖေါ် တစ်ယောက်ဖြစ်သောတင်မြင့်အောင် ကွယ်လွန်သွားသဖြင့် မြန်မာဂဇက်မှ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ပါသည်...။

တင်မြင့်အောင်သည် အိုင်ကျူမြင့်သော ဘောလုံးသမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်ဟု မှတ်သားမိပါသည်...။ တင်မြင့်အောင် ငြိမ်းချမ်းရာ ဘုံတစ်ခုခုမှာ စံစားနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျား...။ ဦးတင်မြင့်အောင်သည် အသည်းကင်ဆာရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်ချိန်တွင် အသက် ၅၉ နှစ်သာ ရှိသေးပြီးဖြစ်၍ ၎င်းအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲကြသူမြောက်များစွာ ရှိခဲ့ကြောင်းသိရသည်...။ FIFA ဥက္ကဌ အင်ဖန်တီနို ကလည်း ဝမ်းနည်းကြောင်း သဝဏ်လွှာပေးပို့ခဲ့ကြောင်း သိရသည်...။

Asylum နှင့် TPS သမားများအတွက် ဧပြီလအတွင်း DHSထုတ်ပြန်ချက်များ

Immigration

ခိုလှုံခွင့်/Asylum လျှောက်ထားသူများ သတိပြုရန် | DHS မှ စည်းမျဉ်းအသစ်များ ထုတ်ပြန်

အမေရိကပြည်ထဲရေးလုံခြုံရေးဝန်ကြီးဌာန (DHS) ဟာ ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားသူ (Asylum Seekers) တွေအတွက် အတော်လေး တင်းကျပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းအသစ်တွေကို ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်..။

အဓိကအချက်ကတော့ ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့တဲ့ H.R. 1 ဥပဒေအရ အခု ၂၀၂၆ မေလ ၂၉ ရက်နေ့ကစပြီး အခကြေးငွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ စတင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်..။

ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားသူတွေ သတိထားရမယ့် အချက်များ ..।

၁။ နှစ်စဉ်ကြေး (AAF) မပေးရင် လျှောက်လွှာပယ်ချခံရမည် ..।

ခိုလှုံခွင့် လျှောက်ထားဆဲ (Pending) ဖြစ်နေသူတွေဟာ နှစ်စဉ်ကြေး (Annual Asylum Fee) ကို ပေးဆောင်ရမှာဖြစ်ပြီး.. အကြောင်းကြားစာရပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း မပေးဆောင်ဘူးဆိုရင် USCIS က အဲဒီလျှောက်လွှာကို ပယ်ချ (Reject) မှာဖြစ်ပါတယ်..။

(ကိုယ့် USCIS Account ထဲဝင်ကြည့်ပြီး.. ဆောင်ဖို့စာတက်နေရင်.. မြန်မြန်ဆောင်ပါ)

၂။ ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခံရနိုင်ခြေ ..।

အကယ်၍ လျှောက်လွှာပယ်ချခံရတဲ့အချိန်မှာ အမေရိကားမှာ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့် (Legal Status) တခုခု မရှိနေဘူးဆိုရင်.. အဲဒီခိုလှုံခွင့်တင်ထားသူကို ချက်ချင်း ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးဖို့ (Removal) လုပ်ငန်းစဉ် စတင်တော့မှာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်..။

၃။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် (EAD) ဆုံးရှုံးခြင်း ..।

ခိုလှုံခွင့်လျှောက်လွှာ ပယ်ချခံရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်.. အဲဒီလျှောက်လွှာပေါ် အခြေခံပြီး ရထားတဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် (Form I-765) ဟာလည်း ချက်ချင်း ပျက်ပြယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်..။

"အခြား ထူးခြားတဲ့ အပြောင်းအလဲများ ..।"

TPS သက်တမ်း ကန့်သတ်ချက် ..।

ယာယီအကာအကွယ်ပေးထားတဲ့အဆင့် (TPS) နဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ရထားသူတွေအတွက် သက်တမ်းကို (၁) နှစ် ဒါမှမဟုတ် TPS ကုန်ဆုံးမယ့်ရက်.. အဲဒီနှစ်ခုထဲက အစောဆုံးကုန်မယ့်ရက်ကိုပဲ သတ်မှတ်ပေးတော့မှာဖြစ်ပါတယ်..။

(မြန်မာတွေအတွက်.. **(Aung DOE et al. v. Noem et al., No. 25-cv-15483)** တရားရုံးရင်ဆိုင်ဆဲကာလအထိသာ တိုးပေးနေပါတယ်)

လျှောက်လွှာကြေး ပြန်မအမ်းခြင်း ..।

Form I-589 တင်တဲ့အခါ မှားယွင်းတင်မိလို့ USCIS က ပယ်ချလိုက်ရင်တောင်မှ အရင်လို ငွေပြန်အမ်းမှာ မဟုတ်တော့ဘဲ အစိုးရက သိမ်းဆည်းထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်..။

I-102 လျှောက်လွှာကြေး ..।

ဝင်ရောက်/ထွက်ခွာမှု မှတ်တမ်း (I-94) အစားထိုး လျှောက်ထားတာမျိုးအတွက် အနည်းဆုံး ဒေါ်လာ ၂၄ နဲ့ အထက် ပေးဆောင်ရတော့မှာပါ..။

ဒီစည်းမျဉ်းတွေဟာ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၉ ရက်နေ့ ကစပြီး အတည်ဖြစ်မှာမို့လို့.. အမေရိကားရောက် ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားသူတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ လျှောက်လွှာ အခြေအနေနဲ့ အခကြေးငွေကိစ္စတွေကို သေချာဂရုစိုက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်..။

(DHS အနေနဲ့ ဒီကိစ္စအပေါ် အများပြည်သူရဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို ဇွန်လ ၂၉ ရက်နေ့အထိ လက်ခံသွားဦးမယ်လို့ သိရပါတယ်..။)

မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် TPS အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ် (EAD) များ သက်တမ်းကို တရားရုံးအမိန့်ဖြင့် တိုးမြှင့်ပေးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် TPS အစီအစဉ်အရ ထုတ်ပေးထားပြီး မူလသက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်စွဲမှာ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၅ ရက်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၅ ရက် သို့မဟုတ် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၅ ရက်ဟု ရေးသားထားသော အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ် (EAD) များသည် တရားရုံးအမိန့် (Aung DOE et al. v. Noem et al., No. 25-cv-15483) အရ ဆက်လက်အတည်ဖြစ်ကြောင်း ကြေညာအပ်ပါသည်။

အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများအတွက် လိုက်နာရန် ညွှန်ကြားချက်များ

၁။ Form I-9 ဖြည့်စွက်ခြင်း

Section 1 ရှိ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက် (Expiration Date) နေရာတွင် "as per court order" ဟု ရေးသားရပါမည်။

Section 2 တွင် "July 1, 2026" ဟု ဖြည့်စွက်ရမည့်အပြင် Additional Information အကွက်ထဲတွင် မှတ်ချက်တစ်ခု ရေးသားရပါမည်။

အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် USCIS ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ သတိပေးချက် (Alert) နှင့် TPS Burma စာမျက်နှာများကို ဒေါင်းလုဒ်ရယူကာ Form I-9 နှင့်အတူ ပူးတွဲသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

၂။ E-Verify စနစ်တွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း

E-Verify တွင် အမှုတွဲဖွင့်သည့်အခါ Form I-9 တွင် ဖြည့်စွက်ထားသည့်အတိုင်း သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်ကို "July 1, 2026" ဟု ထည့်သွင်းရပါမည်။

နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် USCIS ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

https://www.e-verify.gov/about-e-verify/whats-new/update-on-termination-of-temporary-protected-status-for-burma-release

ပြောင်ပြင်းတဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်

World

ကျော်ကျော်စိုး (ဂျပန်)

ပြီးခဲ့တဲ့ တနင်္လာနေ့ ဧပြီ ၁၂ ရက်နေ့က ဂျပန်အာဏာရ **Liberal Democratic Party (LDP)** ညီလာခံကျင်းပခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ဂျပန်နိုင်ငံသီချင်းကို သီဆိုတယ်။ သီဆိုတဲ့သူက ဂျပန်မြေပြင်ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ **(GSDF)** ရဲ့ ဘင်ခရာတပ်ဖွဲ့ဝင် တပ်ကြပ်ကြီးတစ်ယောက်၊ စစ်တပ်ယူနီဖောင်းဝတ်လျက်နဲ့ သီချင်းဆိုတာ။ အဲဒီမှာ ပြဿနာ စဖြစ်တော့တာပဲ။

အဲဒီတပ်ကြပ်ကြီးရဲ့လုပ်ရပ်က ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေဆိုင်ရာဥပဒေကို ချိုးဖောက်ရာရောက်တယ်လို့ အတိုက်အခံတွေကပြောပြီး ကန့်ကွက်ကြတယ်၊ မီဒီယာတချို့ကလည်း ဒီလုပ်ရပ်ဟာ ဥပဒေနဲ့မညီဘူးလို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရေးသားကြတယ်။ **Self-Defense Forces Law** က ဂျပန် ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ **(SDF)** ဝင်တွေရဲ့ နိုင်ငံရေးနဲ့ပတ်သက်ဆက်နွယ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ကန့်သတ်သတ်မှတ်ထားတယ်။

ဝန်ကြီးချုပ် **Sanae Takaichi** က အဲဒီ အဆိုတော်တပ်ကြပ်ကြီးဘက်က ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်ပြီး ကာကွယ် ပြောဆိုတယ်။ သာမန်အရပ်သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို သီဆိုတာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အာဏာရပါတီရဲ့ညီလာခံမှာ စစ်သားတစ်ယောက်က စစ်ယူနီဖောင်းဝတ်လျက်နဲ့သီချင်းဆိုတာဟာ အဲဒီဥပဒေနဲ့ ဖီလာဆန့်ကျင်နေတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ဖြစ်နေရဲ့သားနဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်က ပြောင်ပြင်းတယ်။ အာဏာရပါတီက မဖိတ်ဘဲ၊ သဘောမတူဘဲ အဲဒီတပ်ကြပ်ကြီးက ပါတီညီလာခံမှာ သီချင်းဆိုစရာ အကြောင်းကို မရှိတာ။

ပါတီညီလာခံမှာ စစ်သားတစ်ယောက်က နိုင်ငံတော်သီချင်းသီဆိုတဲ့ကိစ္စကို ဝန်ကြီးချုပ်ကပဲ ကာကွယ်ပြောဆိုတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး **Shinjiro Koizumi** ကရော၊ အစိုးရအဖွဲ့အတွင်းဝန်ချုပ် **Minoru Kiihara** ကပါ "မိုးကြိုးပစ်ထန်းလက်ကာ" တဲ့စကား၊ ရှုးချင်ယောင်ဆောင်တဲ့စကားတွေ ပြောကြတယ်။ ဖတ်ဖူးတဲ့ **The Democracy Reader** ထဲက ၁၇ ရာစု ဗြိတိသျှလူမျိုး အတွေးအခေါ် ပညာရှင် **Jonh Locke** ပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းဖြစ်တဲ့ **"Where law ends, tyranny begins"** ဆိုတာကို ပြန်ပြောင်းသတိရမိသေး။

ဂျပန်မှာ စစ်သားတွေက နိုင်ငံရေးနဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွယ်လို့မရဘူးဆိုတာ လွှတ်တော်ထဲမှာအမတ်တွေက **civilian control** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မကြာခဏဆိုသလိုသုံးနေခဲ့တယ်။ ဒီမိုကရေစီအခြေပြုနိုင်ငံရေးစနစ် ကျင့်သုံးတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ အခြေခံကျတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုလို့ ဆိုရမယ်။ စစ်သားဟာ နိုင်ငံရေးသမားတွေရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာရှိရမယ်၊ စစ်သားဟာ နိုင်ငံရေးမှာ ဝင်ရောက်မစွက်ဖက်ရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ အခုသီချင်းဆိုတဲ့ကိစ္စမှာကျတော့ အာဏာရပါတီက သူတို့ပါတီအကျိုးအတွက် စစ်သားကိုအသုံးချတာ တွေ့ရတယ်။

ဆက်စပ်လို့ ဂျပန်လေတပ်ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ်ကို ရာထူးကနေ ထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြဦးမယ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီတုန်းက ဂျပန့်လေကြောင်း ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေး တပ်ဖွဲ့ ဦးစီးချုပ်ဖြစ်တဲ့ **Toshio Tamogami** က သူ့ရဲ့ နိုင်ငံရေးနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့အမြင်ကို စာတမ်းငယ် **essay** တစ်ပုဒ် ရေးခဲ့တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ဂျပန်ဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တုန်းက ကျူးကျော်သူမဟုတ်ဘူး၊ စစ်ပွဲထဲဆွဲသွင်းခံရတာဆိုပြီး ရေးထားတယ်၊ စစ်အတွင်း ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတွေဟာ ရန်လိုမှုကြောင့် လုပ်တာမဟုတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့အတွက် လုပ်ခဲ့တာလို့ အခိုင်အမာဆိုတယ်။ သူဟာ ရှေးရိုးစွဲအယူအဆရှိသူပါ။ တာဝန်ထမ်းဆောင်ဆဲ အဲဒီ လေတပ်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး **Tamogami** ကို အဲဒီတုန်းက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး **Yasukazu Hamada** က ရာထူးကနေ ချက်ချင်းထုတ်ပစ်ခဲ့တယ်။ **Civilian Control** လို့ ဆိုရမယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့သမိုင်းမှာ အမဲစက်ရှိခဲ့တယ်။ အမဲစက်လို့ဆိုတာထက် အမှောင်ကျခဲ့တယ်လို့ ဆိုချင်တယ်။ စစ်ဝါဒီတွေကြီးစိုးခဲ့ပြီး ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ထဲပါဝင်၊ အရှေ့အာရှကို ကျူးကျော်ခဲ့တယ်၊ ဒီအတွက်ရလဒ်က ဂျပန်ကိုယ်တိုင်ရော၊ အာရှနိုင်ငံတွေကပြည်သူတွေပါ သေဆုံးပျက်စီးမှုတွေနဲ့အတူ ဒုက္ခ အကြီးအကျယ်ရောက်ခဲ့ကြတယ်။ အဏုမြူဗုံး ကြဲခံရတာဟာ စစ်ကြောင့်ပါ၊ စစ်ရဲ့ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေဟာ ဒီနေ့အထိ ရှိနေတုန်းပဲ၊ ဂျပန်ဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ လက်နက်ချပြီးတဲ့နောက် စစ်ကိုမလိုလားတဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြတယ်။ "စစ်တပ်" ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစား "ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေး တပ်ဖွဲ့" ဆိုပြီးတရားဝင် စကားလုံးသတ်မှတ် သုံးစွဲလာခဲ့တာ ဒီနေ့အထိပါပဲ။ **Ground Self-Defense Forces, Maritime Self-Defense Forces, Air Self-Defense Forces** ဆိုပြီး သုံးတယ်။

စစ်တပ်ကို နိုင်ငံရေးထဲဆွဲသွင်းတာ၊ စစ်တပ်က နိုင်ငံရေးထဲ အတင်းအဓမ္မဝင်တာတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒီနေ့အထိ ရှိနေတုန်းပဲ။ နိုင်ငံရေးအာဏာရဖို့အတွက်၊ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တအတွက် ကျန်တဲ့သူတွေက မတန်တဆ ပေးဆပ်လိုက်ရတာတွေ၊ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ပေးဆပ်လိုက်ရတာတွေကို သင်ခန်းစာမယူနိုင်ကြသေးသရွေ့ကတော့ လူသားတွေအတွက် ကြေကွဲဝမ်းနည်းစရာတွေ ဆက်ပြီး ရှိနေဦးမှာပါ။

ဂျပန်သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

လုပ်သားရှားပါးမှု ဖြေရှင်းရန် Tokutei Ginou ဗီဇာ အမျိုးအစားသစ်များ တိုးချဲ့ခြင်း

ဧပြီလ ၂၀၂၄ အစောပိုင်းမှာပဲ ဂျပန်အစိုးရက လုပ်သားရှားပါးမှုပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် သတ်မှတ်ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (Specified Skilled Worker - SSW) ဗီဇာ ကဏ္ဍတွေကို အကြီးအကျယ် တိုးချဲ့လိုက်ပါတယ်..။ အရင်ကထက် ကဏ္ဍသစ် ၄ ခု (သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး၊ ရထားလမ်းနှင့် သစ်တောလုပ်ငန်း) ကို ထပ်တိုးလိုက်တာကြောင့် နိုင်ငံခြားသား လုပ်သားတွေအတွက် အခွင့်အလမ်း ပိုများလာတာပေါ့..။ ဒါဟာ ဂျပန်နိုင်ငံအနေနဲ့ ပြည်ပလုပ်သားတွေအပေါ် ပိုပြီး အမှီပြုလာရတာကို ပြသနေတာပါ။

ယန်းငွေတန်ဖိုး အနိမ့်ဆုံးသို့ ကျဆင်းခြင်းနှင့် စီးပွားရေးဂယက်

ဒီလထဲမှာ ဂျပန်ယန်းငွေဟာ အမေရိကား ဒေါ်လာနဲ့လဲရင် ၁ ဒေါ်လာကို ၁၅၈ ယန်း အထိ စံချိန်တင် ကျဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်..။ ဒါဟာ ၃၄ နှစ်အတွင်း အနိမ့်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်လို့ ဂျပန်ဘဏ် (BOJ) က ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ဖို့ ကြိုးစားနေရတယ်..။ ယန်းငွေကျလို့ ပို့ကုန်လုပ်ငန်းရှင်တွေ အဆင်ပြေပေမယ့်..၊ ပြည်တွင်းမှာတော့ လောင်စာဆီနဲ့ သွင်းကုန်ဈေးနှုန်းတွေ တက်လာတာကြောင့် အခြေခံလူတန်းစားတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေးကို တော်တော်လေး ဖိအားပေးနေပါတယ်။

ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အခွန်လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း အစီအစဉ်

စီးပွားရေး နိုးထလာဖို့အတွက် ဝန်ကြီးချုပ် Takaichi အစိုးရက ဝင်ငွေခွန်နဲ့ နေထိုင်ခွန်တွေကို တစ်ဦးလျှင် ယန်း ၄၀,၀၀၀ စီ လျှော့ပေါ့ပေးမယ့် အစီအစဉ်ကို ဧပြီလကုန်မှာ စတင်ကြေညာလိုက်ပါတယ်..။ ကုန်ဈေးနှုန်းတက်နေတဲ့ ဒဏ်ကို ခံစားနေရတဲ့ မိသားစုတွေအတွက် ရည်ရွယ်တာဖြစ်ပေမယ့်..၊ တစ်ဖက်မှာလည်း အစိုးရရဲ့ ဘတ်ဂျက် လိုငွေပြမှုကတော့ ပိုပြီး ကြီးထွားလာနေပါတယ်..။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဥပဒေအသစ်နှင့် Refugee ဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ

ဧပြီလထဲမှာပဲ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဥပဒေ ပြင်ဆင်ချက်သစ်တွေက စတင် သက်ရောက်မှု ရှိလာပါတယ်..။ အထူးသဖြင့် ဂျပန်မှာ Refugee အဖြစ် လျှောက်ထားပြီး (၃) ကြိမ်ထက်မက ပယ်ချခံရသူတွေကို နေရပ်ပြန်ပို့နိုင်ခွင့် ရှိသွားတာမျိုးပါ..။ လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့တွေက ကန့်ကွက်နေကြပေမယ့်..၊ အစိုးရဘက်ကတော့ ဥပဒေကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး ဂျပန်မှာ အခြေချနေထိုင်တာကို တားဆီးဖို့အတွက် ဒီလို လုပ်ရတာပါလို့ အကြောင်းပြထားပါတယ်..။

Digital Nomad ဗီဇာ တရားဝင် စတင်ခြင်း

နိုင်ငံတကာက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့အတွက် ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့ကစပြီး Digital Nomad ဗီဇာကို တရားဝင် စတင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါပြီ..။ တနှစ်ဝင်ငွေ ယန်း ၁၀ သန်း (ဒေါ်လာ ၆၅,၀၀၀ ခန့်) ရှိတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေအနေနဲ့ ဂျပန်မှာ ၆ လအထိ နေထိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရမှာဖြစ်လို့..၊ ဒါဟာ ဂျပန်ရဲ့ စီးပွားရေးကို နည်းပညာပိုင်းကနေ ထောက်ပံ့ပေးဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ခြေလှမ်းသစ် တခုဖြစ်ပါတယ်၊

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

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

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

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

Life
AIG

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

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

Silver Lining
Paint & Body
မော်တော်ကားဘော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့်ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်

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

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

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

Photo: Dr Khin Nyein Chan

USBMA ၏ ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနား

မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားဆရာဝန်အသင်း(USBMA) က ကြီးမှူးပြီး ၂၀၂၆ခုနှစ် ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနားကို ဧပြီ၁၉တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ လေတခြမ်းဖြတ်သောလူနာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လူကောင်းကဲ့သို့ ပြန်လည်ထူထောင်လာနိုင်ရန် ရူပဗေဒဆေးကုသနည်းနှင့် မည်သို့ ကုသ ကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုသော အကြောင်းအရာကို New York က ဆရာဝန်ကြီးဦးဇော်မင်းဦးက သူ၏ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

Dr. ဇော်မင်းဦးက တစ်ခြမ်းလေဖြတ်နေသော လူနာများ၏ သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို ပြန်လည်ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် ပြိုင်ဘက်ကင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သော "Neuro-Ifrah Approach" ကို ရှင်းပြခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးပွဲသို့ Sacremento, Modesto, Stockton, Los Angeles, San Francisco Bay Area တို့မှ မှ ဆရာဝန်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ physical therapists, occupational therapists များအပါအဝင် လူ၅၀ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

Dr. ဇော်မင်းဦးသည် ၁၉၈၂တွင် ဆေး(၁)မှ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး ၁၉၉၄တွင် St. Luke's Roosevelt hospital, New York ၌ Internal Medicine residency တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကာ ယခုအခါ Mount Sinai Hospital, New York တွင် private Attending physician အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိ၍ ပုဂ္ဂလိက ဆေးကုသခြင်းလဲ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။

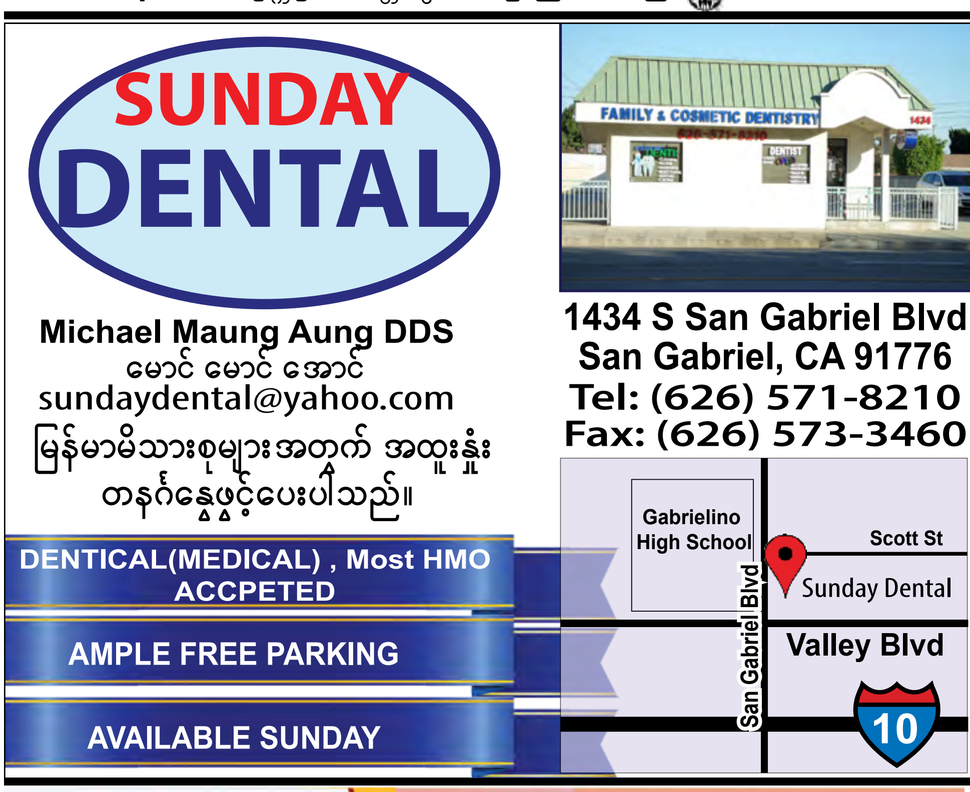
"နေ့လယ်စာတောင် အေးအေး ဆေးဆေးမသုံးဆောင်ဘဲ စားရင်းနဲ့မေးခွန်းများ တရစပ်မေးဖြေကြ၊ စိတ်ဝင်တစားနားထောင်နေကြတဲ့ ကျန်းမာရေးသူရဲကောင်းများကို ကြည့်ရင်း၊ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လုံးပမ်းခဲ့ရတဲ့ ပင်ပန်းမှုတွေပျောက၊ သူတို့ရဲ့သူတပါးကိုကူညီချင်ကြတဲ့ သဒ္ဓါတရားကိုသာ ပီတိဖြစ်ပြီး လေးစားဂုဏ်ယူမိပါတော့တယ်" ဟု USBMA ဥက္ကဋ္ဌ Dr. သန္တာလွင် က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်

Sacramento, California ရှိ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အရှင်တောသနသီတင်းသုံးတော်မူသော သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ကို ဧပြီ၁၈၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာတော်အရှင်တောသန၏ ယဉ်ကျေးလိမ္မာဘာသာရေးသင်တန်းတွင်တက်ရောက်သင်ယူနေသောကလေးငယ်လေးများအတွက် အတာသင်္ကြန်ရေကစားနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးထားရာ ကလေးများ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ သင်္ကြန်အဆို၊ အကများဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး မြန်မာ့ရိုးရာစတုဒိသာအာဟာရများကိုလဲ ဧည့်ပရိသတ် ၁၀၀ကျော်ကို ဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့သည်။ သံဃာတော်သုံးပါးက နှစ်သစ်ကူးအန္တရာယ်ကင်းပရိတ်တရားချီးမြှင့်ကာ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခဲ့သည်။

နှစ်သစ်ကူးအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် စတုဒိသာအာဟာရအလှူနှင့် နှစ်သစ်ကူးအန္တရာယ်ကင်းပရိတ်နာယူ၊ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပွဲအတွက်ပါဝင်ကူညီပံ့ပိုးကြသော ဒေါက်တာမိုးဆန်း၊ ဒေါက်တာဇော်သိန်းဦး၊ ကိုစည်သူနောင်၊ Ko Jerryနှင့်အဖွဲ့က စေတနာလုပ်အားအလှူအဖြစ် စားသောက်ခုံ၊ နေရာထိုင်ခင်း၊ သင်္ကြန်ယိမ်း၊ အသံပိုင်းဆိုင်ရာစက်များ ကုသိုလ်ယူပြင်ဆင်ခဲ့ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း အရှင်တောသနက ပြောကြားခဲ့သည်။ ဧပြီ၁၆၊ ၂၀၂၆၊ သင်္ကြန်အတက်နေ့ ဗောဓိဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက် Online မီးငြိမ်း တရားစခန်းတွင်လဲ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ဆရာတော်အရှင်တောသနက US မှနေ၍မဟာစည်အလုပ်ပေးတရားကိုဟောကြားချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။ ဆရာတော်သည် UK, Canada တို့တွင် သီတင်းသုံးခဲ့ပြီး US တွင် ၂၀၁၃မှ စတင်ကာ ပြောင်းရွှေ့သီတင်းသုံးကာ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်ကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ - သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်

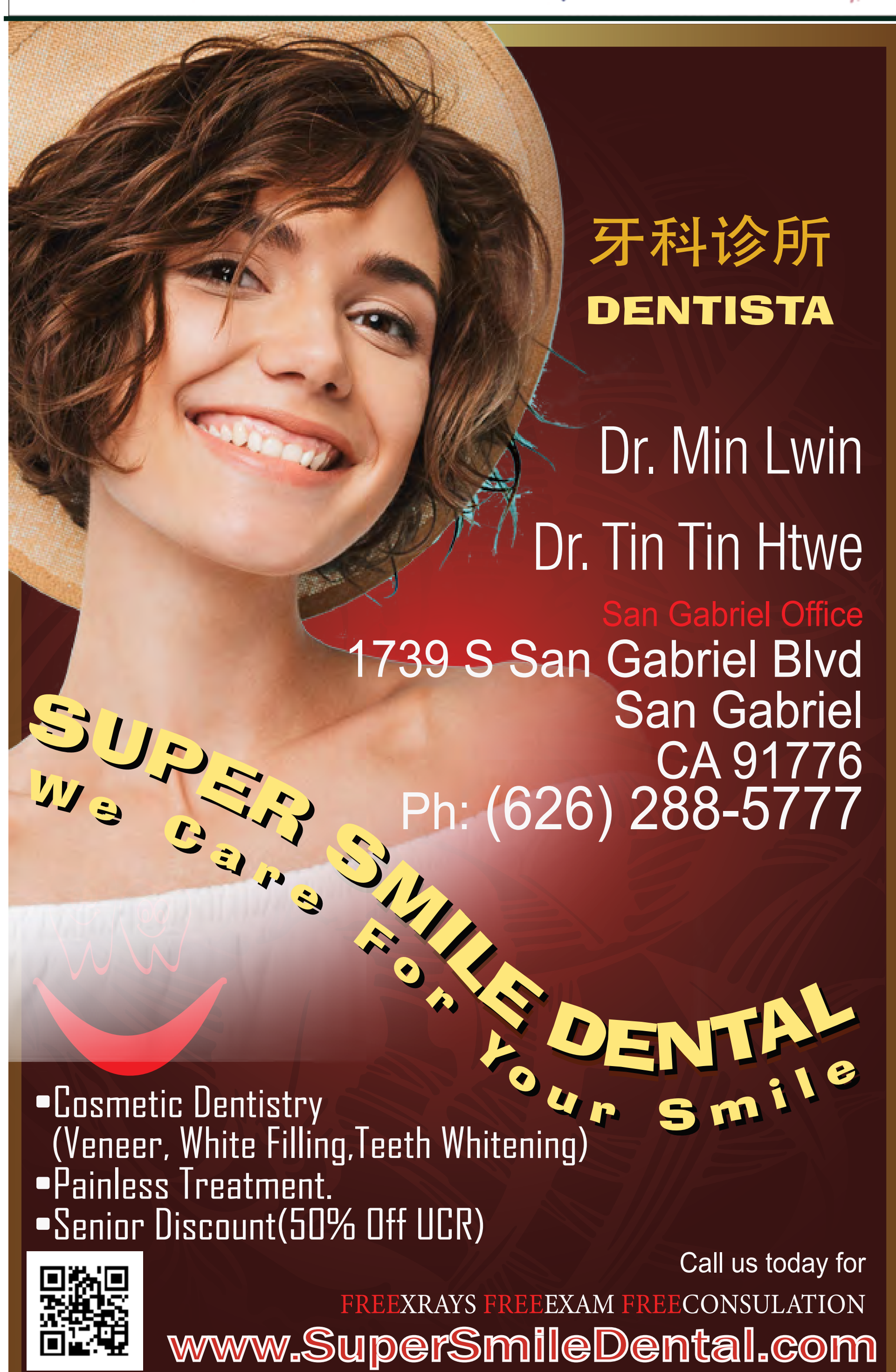


ဖလော်ရီဒါ မိုင်ယာမီမြို့၏
ဆုရှိဆိုင်စီးပွားရေး ရောင်းရန်ရှိသည်
တရက် ဗူး ၂၅၀ -၃၀၀ ရောင်းထွက်ပါသည်။
ငါး/ပင်လယ်စာများ လက်လီလက်ကား ရောင်းဝယ်နိုင်သောအအေးခန်း ၂ ခန်းပါသည့် ကိုယ်ပိုင် Wholesale Company ဖြစ်ပါသည်။
နှစ် ၃၀ကျော်လုပ်ခဲ့ပြီး အငြိမ်းစား ယူတော့မည်ဖြစ်ပါ၍ ကြိုးစားနိုင်သော လူငယ် လူရွယ်များကို ဦးစားပေး လက်လွှဲပေးလိုပါသည်။
စျေးနှုန်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုံးဆက်စုံစမ်းပါ။
4600 SW 74th Ave, Miami, FL 33155
မိုက်ကယ် (305) 218 5550

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

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

ခရမ်းစမတ်လက်ဆောင်အစီ ရွှေဥသြလာပြီ
GOLDEN CUCKOO
415 - 539-5844
GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ အနှစ်ထုပ်
Burmese Ramen Paste
အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
Spicy Vermicelli Paste
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives
ရွှေဥသြအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
သန့် ရှင်းလတ်ဆတ်မှု အရသာရှိမှုအတွက် အထူးအာမခံ
စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ အားပေးပါ
တဦးချင်းမှာချင်သူများ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူများ
ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာများမှ
ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။
Facebook: Golden Cuckoo - San Francisco
Contact: 415 539 5844 , 415 244 6962


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

JJW
FOOD SERVICES CO.
Jimmy Myint
Cell: (626) 342-2273
JimmyMyint@jjwtradinginc.com
Green Mung Bean
Black Eyed Bean
Black Bean
Lablab Bean
Black Sweet Rice
Kidney Bean
Common Bean
White Rice
ဆန်၊ ပဲပြုတ်လုပ်သည့် စားတော်ပဲ၊ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် 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

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

DRAGONFLY SINCE 1985

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

Local and Nationwide Food Service Distributor

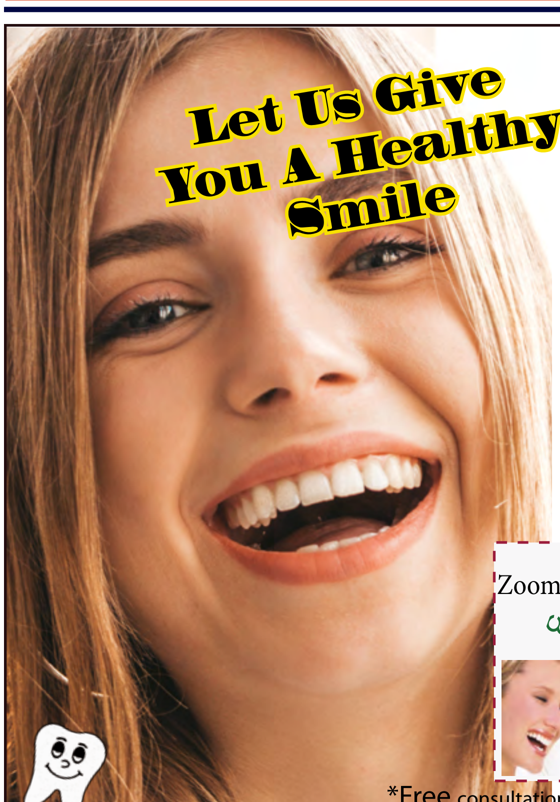
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
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/