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 လစဉ်ထုတ်

မြန်မာ့ဂေဇက်
Myanmar Gazette

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

FREE

May-June 2026 | Vol. 14/Issue 5 | 32 Pages | 7223 Baird Ave. #105 Reseda CA 91335 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 209

နယူးယောက်မှာ Eaterniti Eats ဆိုင်ဖွင့်တဲ့ Frankie နဲ့ Amber Page 7
လုံမလေးမွှန်မွှန် လေနင်ရာ သွားဖို့ အပျော်စီးသင်္ဘော ရွေးကြစို့ Page 24
ချက်နည်းလုပ်နည်း ဂွတ်ဂွတ် ဂျုတ်ပွန်နှင့်သူ၏ဟင်းလျာများ(၂) Page 6
Emily Hui Ming Yoe **Book Review** The Joy Luck Club by *Amy Tan* Page 20
မေအလှပန်း Shoon Lai Paing Page 17
Congratulations! ဘွဲ့နှင်းသဘင်တက်သူများ ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာမြန်မာ Page 16
မောင်မိုးညို ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်၏အဆင့် သစ်တခု D-SNP Page 6
Myanmar Gazette အနာဂတ်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း CalKIDS Page 25
တိုင်းရင်းဆေး ပဲနံ့သာပင် Trigonella foenum-graecum Page 26

Hayward, California- San Francisco Bay Area မြန်မာကွန်မြူနတီအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော One Myanmar Community(OMC) နှင့် Myanmar Community and Cultural Center က ဦးစီးကျင်းပသည့် ၁၃ကြိမ်မြောက် မြန်မာကွန်မြူနတီသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို မေ၂၄၊ ၂၀၂၆ က Tennyson High School တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ San Mateo County's District 5 Board of supervisor David Canepa, District 1 Contra Costa County Supervisor John M. Gioia, Daly City mayor Glenn Sylvester, Daly City Councilwoman Juslyn Manalo, Union city Councilmember Jeff Wang, Rose Chung AAPI Heritage celebration committee and Miss Asian Global pageant, Ethel Reddy Asia America

To Page 23

ဓာတ်ပုံ - OMC

APA HERITAGE AWARDS အခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ - Milton Yang

San Francisco, California- မေလသည် Asian Aerican & Pacific Islander Heritage Month ဖြစ်ပြီး California ပြည်နယ်၊ မြို့ကြီးများတွင် အာရှ အမေရိကန်နှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းဇာတိနွယ်များ ရိုးရာအထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်များ ကျင်းပကြသည်။ APA Heritage Foundation က ဦးစီးပြီး APA Heritage Awards အခမ်းအနားကို မေ၆၊ ၂၀၂၆ တွင် War Memorial and Performing Arts Center in the Civic Center ရှိ Herbst Theatre တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်၊ မုန်၊ ကိုရီးယား၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ Chinese, အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ မွန်ဂို၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား၊ မြန်မာနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းဇာတိနွယ် ကိုယ်စားပြုအဖွဲ့အသီးသီးက ရိုးရာဝတ်စုံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို သရုပ်ပြခဲ့ကြသည်။

မြန်မာအဖွဲ့အတွက် One Myanmar Community ဦးဆောင်သူများဖြစ်ကြသော ကိုဝေဖြိုး၊ ကိုသော်ဇင်အောင်၊ မဆွေဆွေမြင့်တို့အပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်၁၄ဦးက တိုင်းရင်းသားဝတ်စုံများ၊ ပုဂံဝတ်စုံ၊ အမိမြေနတ်သမီးဝတ်စုံများဖြင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ပြသခဲ့သည်။ မြန်မာ-အမေရိကန်အမျိုးသမီးတဦးဖြစ်သော ထက်အဥ္စလီကျော် (Valerie Sheibels) သည် 2026 APA Heritage Celebration Committee တွင် အဖွဲ့ဝင်တဦးဖြစ်သည်။ San Francisco City Hall Community Gala တွင်လဲ မြန်မာကလေးငယ်၆ဦးက နွေမသင်္ကြန်ယိမ်းကို ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း - သွားဆေးခန်း

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

INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO
Realtor
Serving California since 1986

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

ဗြဟ္မဝိဟာရအဂ္ဂုဇာကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်သေက သက်တော်ဂုဏ်နှစ်ဝိဇာတမွေးနေ့ နှင့် သိမ်ထပ်မင်္ဂလာပွဲ

Azusa, California ရှိ ဗြဟ္မဝိဟာရအဂ္ဂုဇာကျောင်းတိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ အရှင်သေက၊ B.Sc.(Physics) ၏ သက်တော်၇၈နှစ်ပြည့် ဝိဇာတမွေးနေ့နှင့် သိမ်ထပ်မင်္ဂလာပွဲကို မေ၁၇၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ တိပိဋကရွှေစင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဂန္ဓမာလာလင်္ကာရ အပါအဝင် US မြို့အသီးသီးမှ ကြွရောက်လာကြသော သိမ်ဝင်သံဃာ၁၈ပါးက ဉတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာများဖြင့် သိမ်ထပ် ကံထပ်မင်္ဂလာ ဆောင်ရွက်တော်မူကြသည်။

သိမ်ဆင်းသံဃာတော်များအား မွေးနေ့ရှင် အရှင်သေက သံဃာတပါးလျှင် ဒေါ်လာ၁၀၀စီ လှူဒါန်းခဲ့ပြီး သိမ်ထပ်ရဟန်းဒါယကာများမှာ Los Angeles မှ ဦးဉာဏ်ဝင်း+ဒေါ် သီတာသိမ်းမိသားစု၊ အဂ္ဂုဇာ-ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၊ Seattle, WA မှ Bao & Erik Campbell တို့ ဖြစ်ကြသည်။ သံဃာတော်များအတွက် နေ့ဆွမ်းကို Peter Chin & Crystal Chin, သမီး Sarah Chin တို့က ဆက်ကပ်ခဲ့ကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၃၀၀ခန့်ကို နေ့လယ်စာ ကြက်လျှာစွန်းဒန်ပေါက်၊ မုန့်မျိုးစုံတို့ ဖြင့် အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။

ဓာတ်ပုံ - မြတ်ပွင့်နှင်း

INTERNATIONAL DAY OF VESAK အခမ်းအနားတက်မြန်မာသံဃာတော်များအား သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းနှင့် ဝန်ထမ်းများက နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်း

New York City, New York- UN Headquarters ၌ပြုလုပ်သည့် International Day of Vesak အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာကြသော မြန်မာသံဃာတော်များဖြစ်ကြသည့် Walk for Peace 2025 တွင် ပါဝင်ခဲ့သူ အရှင်သီလနန္ဒာ (Fort Worth, Texas), New York City မြေဇင်းတောရဆရာတော် ဦးပရမ၊ Virginia ပြည်နယ်မှ အရှင်ကုမုဒတို့အား ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ်သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းနှင့် ဝန်ထမ်းများက မေ၁၂၊ ၂၀၂၆တွင် New York ရှိ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာမြန်မာသံရုံးတွင် နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ တွေ့ဆုံဂါရဝပြုခဲ့သည်။ သံဃာတော်များထံမှ တရားနာ၊ ရေစက်ချပြီး မြန်မာပြည်အတွက် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ - Sethu Win

USBMA ၏မြန်မာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲ

Newark, California- United States Burmese Medical Association (USBMA - Northern California) မြောက်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား ဆရာဝန်အသင်း က ကျင်းပသော USBMA ၂၀၂၆ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို မေ၃၊ ၂၀၂၆ က Newark Pavillion တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် USBMA ဥက္ကဋ္ဌ Dr. Thandar Lwin က မြန်မာနှစ်သစ်ကူး နှုတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့် အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားကာ USMBA အသင်းဝင်များနှင့် Bay Area မြန်မာမိသားစုများ၏ သင်္ကြန်အဆိုအကများကို Dr Martin ၏တေးဂီတအဖွဲ့၏ တူရိယာတီးခတ်မှုများနှင့်အတူ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

ဧည့်ပရိသတ်များကို မုန့်ဟင်းခါး၊ ဒန်ပေါက်၊ sushi, ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ကြာဇံကြော်၊ မုန့်လုံးရေပေါ်၊ ရေမုန့်အပါအဝင် မြန်မာမုန့်များကို စေတနာရှင်အသီးသီးက စတုဒိသာ ဧည့်ခံခဲ့သည်။ အသံပိုင်းဆိုင်ရာအင်ဂျင်နီယာပိုင်းကို Harry Chin နှင့် ရိုက်ကူးရေးကို Soe San တို့က တာဝန်ယူခဲ့သည်။ USBMA သည် Bay Area ရှိ မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းအခမ်းအနားများကို ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲပြီး ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။

ဓာတ်ပုံ - Edward Chee

စစ်ဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေပွဲအခမ်းအနား

Monrovia, California- မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးညီညွတ်သောစုစည်းမှုအဖြစ် တိုင်းရင်းသားဒေသများရှိ စစ်ဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေပွဲအခမ်းအနားကို မေ၉၊ ၂၀၂၆က Monrovia High School တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကချင်တိုင်းရင်းသူ Maureen Nangzing က အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားခဲ့ပြီး စစ်အာဏာရှင်စနစ်၏ ခေတ်အဆက်ဆက် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် စစ်အာဏာရှင်လက်အောက်မှ မြန်မာပြည်လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းကြရမည့်အကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုအောင်မျိုးသူနှင့် မလေးနိုင်အိတို့က အစီအစဉ်တင်ဆက်သူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတွင် ဗမာအပါအဝင်တိုင်းရင်းသားများက သက်ကြီး၊ သက်လတ်၊ သက်ငယ်၊ မျိုးဆက်သစ်ကလေးများအပါအဝင်က ယဉ်ကျေးမှုသရုပ်ဖော်နှင့် ရိုးရာအကများက တင်ဆက်ခဲ့ကြသည်။

နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင် စစ်အာဏာရှင်၏ တိုင်းရင်းသားဒေသများအပေါ် လေကြောင်းမှ တိုက်ခိုက်ခြင်းအပါအဝင် ဖြိုခွင်းပုံ ဓာတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းများကို ပြသခဲ့သည်။ မြန်မာအမေရိကန်မျိုးဆက်သစ်များဖြစ်ကြသော KaiTamsin Bwor နှင့် Moe Thit Thaddar တို့က မြန်မာပြည်တွင်းဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများနှင့် လူငယ်များ၏ကဏ္ဍ၊ ပညာရေး၏အရေးပါပုံများကို ပြောကြားခဲ့သည်။

စေတနာရှင်များကလဲ အခမ်းအနားမစတင်မီ စားသောက်စရာများကို ရန်ပုံငွေအတွက်ရောက်းချခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ရရှိသောရန်ပုံငွေများကို မြန်မာပြည်ရှိ အရေးပေါ်လိုအပ်သော စစ်ဘေးရှောင်တိုင်းရင်းသားများထံ ပေးပို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

Photo: kAi

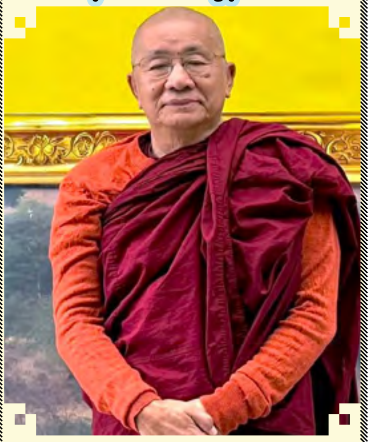
BURMESE CHRISTIAN COMMUNITY CHURCH မိခင်များနေ့

San Jose, California- Burmese Christian Community Church အသင်းတော်မိသားစုဝင်များ ၏မိခင်များနေ့ကို မေ၁၀၊ ၂၀၂၆၊ မွန်းလွဲ ၁: ၄၀ နာရီက ကျင်းပခဲ့သည်။

Rev.Joyce Baergen က 'သူတို့ဘယ်လိုကြားနိုင်မလဲ' Romans 10:15 ကို အနက်ဖွင့်ကာ ဒေသနာဝေငှ ခဲ့သည်။ Nang Ja နှင့် BCCC မိသားစုများက ဓမ္မတေးများ သီဆိုခဲ့ကြပြီး တက်ရောက်သူမိခင်ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော်ကို ဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်များ ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ ကြွရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ် ၉၀ခန့်ကို မိခင်များနေ့ ညစာဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ပါသည်။

ဓာတ်ပုံ - ကိုညိုထိုက်

ဆရာတော်အရှင်ဒေဝက



Azusa မြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက်၊ ဆရာတော်အရှင်ဒေဝကရဲ့ မေ ၁၇၊ ၂၀၂၆မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ၇၈နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ပူဇာသဘင်မှသည် သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

အဒူဇာဒကာ၊ ဒကာမများ

အန်တီဘေဘီ

San Francisco Bay က One Myanmar Community ရဲ့မိသားစုဝင်၊ OMC ရဲ့အခမ်းအနားတွေမှာ အမြဲကူညီတဲ့ အန်တီဘေဘီရဲ့ ၂၀၂၆၊ မေလ မွေးနေ့မှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ လိုရာဆန္ဒတွေပြည့်ဝပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

OMC မိသားစုဝင်များနဲ့
California က မိတ်ဆွေများ

ကိုသော်ဇင်အောင်

One Myanmar Community မိသားစုဝင် ကိုသော်ဇင်အောင်ရဲ့ ၂၀၂၆၊ မေလမွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။

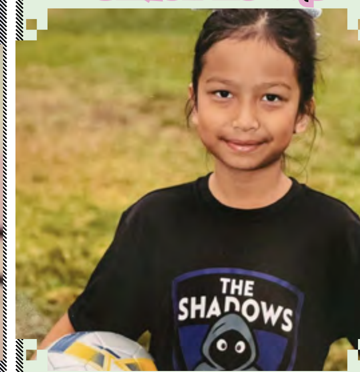
OMC မိသားစုဝင်များနဲ့
California က မိတ်ဆွေများ

Congratulations

ချစ်ခင်ရပါသော Burmese Christian Church Covia သင်းအုပ်ဆရာ Rev. Htwe Din Nyunt သည် Kennedy University of Baptist က ချီးမြှင့်သောဂုဏ်ထူးဆောင်ပါရဂူဘွဲ့ကို ဧပြီ၊ ၂၀၂၆က လက်ခံရရှိပါသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူရပါသည်။

BCCC မိသားစုများနဲ့ --------

Charlotte



ဖေဖေကိုတိုးငယ်+ မေမေမီးငယ်တို့ရဲ့ သမီးလေး Charlotte ရဲ့မေ၊ ၂၀၂၆မှာကျရောက်တဲ့ ၁၀နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဉာဏ်ပညာထူးချွန်တဲ့သမီးလေးဖြစ်ပါစေ။

Burmese Christian Church Covia မိသားစုများနဲ့ Los Angeles က ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်များ

မသီတာ

Los Angeles က ချစ်သောမသီတာရဲ့ မွေးနေ့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင်ပါစေ။

CA က ချစ်သောမိတ်ဆွေများ

၅၇နှစ်မြောက်မင်္ဂလာ

မေ၁၃၊ ၂၀၂၆က New York ပီတိလူကြီးမိဘများနားခိုရာဂေဟာမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ဦးမောင်မောင်ဝင်းနဲ့ ဒေါ်တင်တင်ထွေးရဲ့၅၇နှစ်မြောက်မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။

New York ပီတိလူကြီးမိဘများနားခိုရာဂေဟာမိတ်ဆွေများနဲ့ မိသားစုများ

ကိုရဲစိုး+ မမငွေး

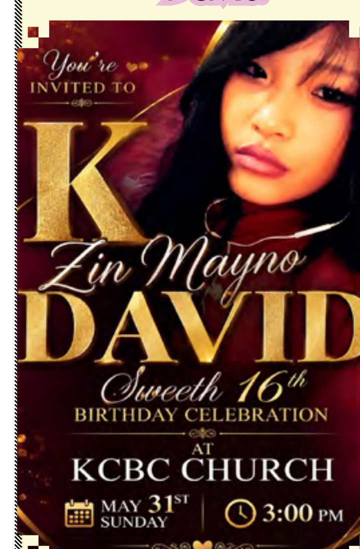
ကိုရဲစိုးနဲ့ မမငွေးတို့ရဲ့ ဇွန် ၂၀၂၆မှာ ကျရောက်တဲ့ မွေးနေ့များမှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ပျော်ရွှင်ပါစေ။

မြတ်ပန်းသစ္စာညီအစ်မများနဲ့
LAက မိတ်ဆွေများ

ကိုညီလွင်

မိဘများအတွက် အမြဲသိတတ်ပြီး လူငယ်ဟာသဖန်တီးသူနဲ့ influencer OKEC-Outstanding Knowledge Education Centre, Mandalay ကျောင်းအုပ်ကြီး ကိုညီလွင်ရဲ့မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့၁၂၀တိုင် ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။ **- ကိုညီလွင်ရဲ့ US က ဝရိသတ်များ**

Sweet 16th Zin Mayno David



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

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

LAMCC

ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေများကို ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

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

စနေ၊ တနင်္ဂနွေ - ညနေ၄နာရီမှ၇နာရီထိ။

Car parking ကျယ်ပြီး အဆင်ပြေသည်။ မြန်မာဘာသာဖြင့်ဝတ်ပြုဆုတောင်းသည်။

www.lamcc.org

ဘုရားကျောင်း Live video များကို ကြည့်ရန်။

www.facebook.com/LAMCC2016

အယ်လ်အေမြန်မာအသင်းတော်

101 S Atlantic Blvd, Alhambra, CA 91801

About Us

ကားတိုက်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားသောကားများကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုမရှိပဲ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာပြုပြင် ပေးနေပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သော နည်းပညာရှင်များကခေတ်မီစက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး မိတ်ဆွေတို့၏ကားကို အရည်အသွေးမြင့်မားစွာ မူလအသစ်အခြေအနေကဲ့သို့ ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပါသည်။

Our Services

ကားတိုင်းကို မိမိတို့၏ကားကဲ့သို့ ဂရုတ စိုက်ပြုပြင်ပေးပါသည်။ ပြုပြင်မှု အဆင့်တိုင်းတွင်လည်း မိတ်ဆွေကို အမြဲ Update ပေး၍ အကြောင်းကြားပေးပါသည်။

- ✅ အခမဲ့ Estimates
- ✅ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ Repairs
- ✅ Clear Communication

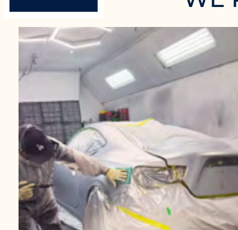
Contact Us:

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

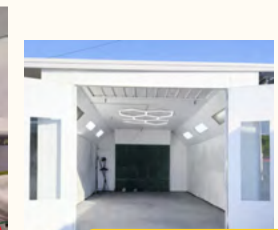
BG COLLISION REPAIR

ကားတိုက်မှု ဖြစ်ခဲ့သလား။

WE RESTORE YOUR VEHICLE

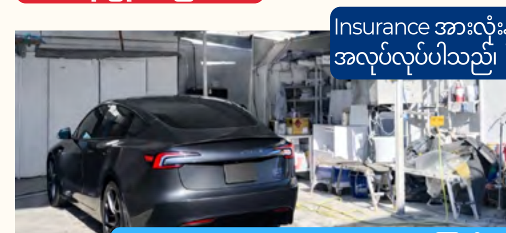


Vehicle VIN အတိုင်း တိကျသော OEM parts များကိုသာ အသုံးပြုပါသည်။



ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကားပြုပြင်ရေးဆိုင်

Insurance အားလုံးနှင့် အလုပ်လုပ်ပါသည်၊



Lifetime Warranty* ပေးထားသောကြောင့် repair ပြီးနောက် ရေရှည် စိတ်ချအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

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 မြန်မာ မိသားစုများ၏ သွားကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူပါရစေ..

www.dixonlandingfamilydental.com

ဒန္တာ၊ သုခံ၊ အာရောဂျံ

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာ

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

ဒေါက်တာမြင့်ဆွေ
Myint Swe D.D.S

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

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

ဒေါက်တာတင်တင်မြင့်
Shu-May Lee MD
Internal Medicine

1800 Sullivan Avenue
Suite 105
Daly City, CA 94015

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

Bay Area ရှိမြန်မာ၊တရုတ်မိသားစုများအတွက်

Sphere REAL ESTATE
Fiercely Independent

Jenny Wong
Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

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

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

Myanmar Store
ကိုသီဟ + မသင်းသင်း

Burmese Foods & Accessories

မြန်မာပြည်မှတင်သွင်းသော
တိုင်းရင်းသားရိုးရာအဝတ်အထည်များ၊
တိုက်ပုံ/ပုဆိုးနှင့် အမျိုးသမီးပွဲတက်အဝတ်အစားများ
ငါးကြွင်း၊ ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်၊ ရေချိုပုဇွန်ထုပ်
ခေါက်ဆွဲထုပ်၊ မုန့်ဟင်းခါးထုပ်တံဆိပ်မျိုးစုံ
လက်ဖက်၊ ဂျင်းသုပ်၊ အကြော်စုံ

အမေရိကားတွင် စိုက်ပျိုးထားသော
ချဉ်ပေါင်၊ ခွေးတောက်နှင့် ကင်ပွန်းရွက်များလည်း ရာသီချိန်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

626 766 1053 626 554 6918

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

မွေးနေ့ပါတီ၊ အလှူပွဲများအတွက် အသင့်ချက်ပြီး မြန်မာစားသောက်ဖွယ်ရာများလည်း ကြိုတင်ဖုန်းဆက်၍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 မြန်မာဘာသာဖြင့်ပြောနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

Editorial

"You can go to live in France, but you cannot become a Frenchman. You can go to live in Germany or Turkey or Japan, but you cannot become a German, a Turk, or Japanese. But anyone, from any corner of the Earth, can come to live in America and become an American." - Ronald Reagan (January 11, 1989)

အမေရိကားသို့ ကမ္ဘာအနှံ့မှ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံသူများကို တွန်းအားပေးသည့် သမ္မတရေဂင်၏ မိန့်ခွန်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် အမေရိကားသည် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူ၊ ပြောင်းခိုသူ၊ ခိုလှုံသူများအား နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုလက်ခံ၍ အမေရိကန်ဖြစ်စေကာ ကမ္ဘာ့နံပါတ်တစ် စူပါပါဝါနိုင်ငံအဖြစ် ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

အမေရိကားသို့ ပြောင်းရွှေ့သူများသည်လည်း ဌာနေနိုင်ငံ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဦးထိပ်ထား သစ္စာစောင့်သိခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် IBM, Microsoft, Alphabet, Nvidia, Broadcom, Tesla, Uber, DoorDash နှင့် Adobe ကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီကြီးများကို ဦးဆောင်လျက်ရှိသည်။ ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ် အီလွန်မတ်စ်သည်လည်း တောင်အာဖရိကမှ ပြောင်းရွှေ့လာသူဖြစ်သည်။

(၄၄) သမ္မတ အိုဘားမား၏ ဖခင်သည် ကင်ညာနိုင်ငံသားဖြစ်ပြီး၊ (၄၅-၄၇) သမ္မတ ထရမ့်၏ မိခင်မှာ စကော့တလန်မှ ပြောင်းရွှေ့လာသူဖြစ်သည်။ အမေရိကား၏ အောင်မြင်သော ကုမ္ပဏီ ၄၅% ခန့်ကို ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများ (သို့) ၎င်းတို့ သားသမီးများက တည်ထောင်ခဲ့ကြကြောင်း American Immigration Council အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

"မေ သို့မဟုတ် ဂုဏ်ပြုလ"

မေလသည် အမေရိကားတွင် ဘွဲ့နှင်းသဘင်ကျင်းပရာ အဓိကဂုဏ်ပြုလဖြစ်သည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင် ဘွဲ့ရသူတို့၏ ဝံ့ကြွားဂုဏ်ယူကြသည့် စာ/ဓာတ်ပုံ/ဗီဒီယိုများကို တွေ့ကြရမည်။

ဤသူ၏ စောင့်ကြည့်တွက်ချက်မှုအရ အမေရိကမြေတွင် မြန်မာဇာတိနွယ် (စတုတ္ထမျိုးဆက်အထိ) ထည့်တွက်လျှင် ၁ သန်းဝန်းကျင် ရှိနေပြီမှန်းပါသည်။ သို့သော် Elite U.S. universities / ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်များမှ ထွက်သူ ရာကျော်ထောင်စွန်းမျှသာ ရှိဦးမည်။ ၁၉၈၈ အရေးတော်ပုံ မဟာမြန်မာရွှေ့ပြောင်းမှုကြီးနောက်ပိုင်း အမေရိကားသို့ ရွှေ့ပြောင်းခိုလှုံလာသည့်သူများသည် ၃၈ နှစ်ခရီး ဖြတ်ခဲ့ပြီမို့ အမေရိကပြည်ပေါက်များပင် ဒုတိယမျိုးဆက်အမေရိကန်များဖြစ်နေကြပေပြီ။

"စတုတ္ထမျိုးဆက် စာနယ်ဇင်းသမား"

သမီးခိုင်သံစဉ်၏ အဘေးဖြစ်သူသည် Gone With The Wind အား "လေရူးသုန်သုန်" အမည်ဖြင့် ၁၉၄၁ ခုနှစ်က မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာတွင် မြန်မာဇာတ်အိမ်ဖွဲ့ပြီး အခန်းဆက် ရေးသားခဲ့သူ စာရေးဆရာ နန္ဒဖြစ်သည်။ အဘိုးဖြစ်သူသည် လုံးချင်းဝတ္ထုအုပ် ၂၀၊ သုတစာအုပ် ၁၁ အုပ်၊ ဆောင်းပါးပေါင်း ၃၇၀၀ နီးပါး ရေးသားနေသည့် အမျိုးသားစာပေဆုရ စာရေးဆရာအောင်ချိန်ဘွားဖြစ်၏။ သမီး၏ဖခင် ဤသူသည် အမေရိကားတွင် တောက်လျှောက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနေနိုင်သည့် သက်တမ်းနှစ် ၂၀ ရှိပြီဖြစ်သော မန္တလေးဂေဇက်/မြန်မာဂဇက်၏ အယ်ဒီတာချုပ် ဖြစ်ပါသည်။ သမီး၏မေမေသည်လည်း ဝတ္ထုတိုဖြင့် ဆေးကျောင်းသူဘဝကတည်းက စာရေးဆရာနှင့် အယ်ဒီတာဖြစ်ကာ ညိုခက်ကျော်အမည်ဖြင့် ရေးသားထားသော သူမ၏ ဝတ္ထုတိုတပုဒ်အား အိုဆာကာတက္ကသိုလ်မှ ဂျပန်ဘာသာသို့ ပြန်ဖော်ပြ၍ စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖူး၏။ သမီးခိုင်သံစဉ်သည် ကျောင်းသား ၆၀၀၀ ကျော်ရှိသော သူ၏GHC အထက်တန်း ကျောင်းသတင်းစာ Plaid Press တွင် အယ်ဒီတာချုပ်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် သမီး ခိုင်သံစဉ်သည် စတုတ္ထမျိုးဆက် အယ်ဒီတာချုပ်နှင့် စာနယ်ဇင်းသမား ဖြစ်ပါ၏။

မေ ၂၈ ရက်နေ့တွင် အထက်တန်းအောင်လက်မှတ်နှင့် The International Baccalaureate (IB) ဒီပလိုမာယူရာတွင် ကျောင်းသား ၁၁၆၀ အနက် Honor Cords ကြိုး ၁၁ ကြိုးနှင့် Valedictorian ကြေးပြားဆုရသူ ဖြစ်လာသည်။

"ယေးလ်တက္ကသိုလ်သို့"

ဤသူ၏သမီးသည် ၂၀၂၆ ဩဂုတ်တွင် ယေးလ်တက္ကသိုလ်သို့ Freshman အဖြစ် တက်ရောက်ခွင့်ရရှိသည်ဖြစ်ရာ ယေးလ်တက္ကသိုလ် ရွေးချယ်ရေးဒါရိုက်တာထံမှ လက်ရေးဖြင့် "You will fit in well writing for the YDN,.." ထည့်ရေးထားသော စာကို တိုက်ရိုက်ရရှိထားသည်။ YDN (Yale Daily News) သည် အမေရိကားတွင် သက်တမ်းအကြာဆုံး ကျောင်းသားနေ့စဉ်သတင်းစာဖြစ်သည်။

ဧပြီလ Bulldog Days သွားရာတွင် Asian American Cultural Center ဦးဆောင်ကျောင်းသူ ၂ ဦးအနက် တဦးအား သမီးခိုင်သံစဉ်မှ ယေးလ်မှာ မြန်မာကလပ်ရှိသည်လားမေးမြန်းရာတွင် အဆိုပါကျောင်းသူမှာ ဂျူနီယာယေးလ်ကျောင်းသူ၊ နယူးယောက်မြို့ဖွား မြန်မာဖြစ်နေလေ၏။

ထိုမှဘော့စတွန်မြို့၏ ရိုးမစားသောက်ဆိုင်သို့ သွားစဉ် စားပွဲအနီးသို့ မိန်းကလေးတစ်ဦးလာရောက်၍ အသံဝဲဝဲဖြင့် မြန်မာလိုကြိုးစားပြောမိတ်ဆက်လာသဖြင့် မေးမြန်းကြည့်ရာတွင် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် ဘွဲ့ရပြီးစ မြန်မာမိန်းကလေးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ မာစတာကျောင်း ဆက်တက်ဦးမည် ဆိုပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ ယခုလပိုင်းအတွင်း အဖြစ်အပျက်များသာဖြစ်၍ မြန်မာဇာတိနွယ်တို့ မည်မျှအောင်မြင်နေသည်ကို တစွန်းတစ ပြလိုရင်းပါ။ ထူးဆန်းသည့် တူညီမှုတခုရှိသည်မှာ အဆိုပါသူတို့သည် မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း၌ မရှိကြခြင်းဖြစ်၏။ **မည်သို့ဖြစ်သနည်း။? မြန်မာ-အမေရိကန်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆန်းစစ်ရဲသလော?**

"ELITE U.S. UNIVERSITIES ဝင်ခွင့် သော့ချက်"

ဤသူအနေဖြင့် 8 Ivy League Universities နှင့် ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်များ (Stanford, MIT, UChicago, JHU, UC Berkeley, UCLA, U-M, UVA) သို့ ဝင်ခွင့်ရရန် လိုအပ်ချက် ၅ ချက်တွေ့မိသည်။

၁) ပညာရေးထူးချွန်ခြင်း (GPA & Test Scores)
၂) အားကစား/အနုပညာစသဖြင့် ထူးချွန်ခြင်း (Talent /Athletic Achievement)
၃) ခေါင်းဆောင်၍ စုဖွဲ့လှုပ်ရှားမှုများရှိခြင်း (Extracurricular)
၄) အခြားသူများ၏ ကိုယ့်အပေါ်အမြင် (Letters of Recommendation)
၅) သင်ပြောပြချင်တဲ့ သင့်အကြောင်း (Essay)

မြန်မာများအတွက် (၂) မှာ ခက်ခဲနိုင်၍ ချွင်းချက်ထား ပယ်ထားနိုင်သည်။

အမေရိကား၏ အထက်တန်းကျောင်းများမှ ပြီးစီးသူ ကျောင်းသားအရေအတွက်မှာတနှစ်လျှင် ၄ သန်းခန့်ရှိ၍ Ivy League (၈ ကျောင်း) သို့တက်ခွင့်ရသူပေါင်းမှာ ၁၆၀၀၀ ဝန်းကျင်နှင့် Public Ivies ဟုခေါ်သော ထိပ်တန်းအစိုးရကျောင်း ၄ ကျောင်း (Berkeley, UCLA, U-M, UVA) သို့ ၁၈၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိသည်။ ချုပ်ဆိုရသော် အမေရိကားတွင် တစ်နှစ်လျှင် အထက်တန်းကျောင်းပြီးသူ ကျောင်းသား ၁၀၀ တွင် ၁ ဦးသာ အဆိုပါ Elite U.S. universities / ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ် (၁၆) ခုထဲမှာ ဝင်ခွင့်ရရန် အခွင့်အလမ်းရှိခြင်းတည်း။ (ကောလိပ်တက်ပြီးနောက်မှ transfer students ဖြင့် ဝင်ခြင်းနှင့် international students များကို ချန်လှပ်ထားပါသည်။)

မိဘများသည် ထူး၍ခက်ခဲနေသည်မဟုတ်ပါ။ ၁ နှင့် ၂ မှာ ဆိုင်ရာကျောင်းသား၏ အရည်အချင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆိုင်သော်လည်း ၃ မှ ၅ ကို မိဘများက ဖြည့်စွက်ကူညီ အဆက်အသွယ် ယူပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ၃ အတွက် မြန်မာ့ဂဇက်သည် ကူညီပေးရန်အသင့်ရှိပါ၏။ ၅ အတွက် Elite U.S. universities ဝင်ခွင့်ရပြီးသူ ကျောင်းသားများထံမှ အကူအညီရယူခြင်းသည် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည်ဟု ထင်၏။

ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်များ၏ အရေးပါသော အားသာချက်တရပ်မှာ အရည်အသွေးမြင့် network နှင့် lifelong connections များ ဖြစ်သည်။ ပညာ/စာသင်ခန်းစာများ ထူး၍ဆန်းနေသည်ကား မဟုတ်။ ဆန်း၍ပြားနေသည်မှာ ထိုထိုဝန်းကျင်၏ နှစ်ရာချီ တည်ဆောက်ပြီး ထား သော အဆက်အသွယ် အချိတ်အဆက်များသာ။ မြန်မာ သတင်းစာအနေဖြင့် အဆိုပါ Elite များ အတွက် Network တည်ဆောက်သွားရန် ကြိုးစားပေးမည်ဖြစ်ပါ၏။ ဤသူ၏ အလုပ်သဘောအရ ဂျူး၊ဥရောပသားများ နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရပေရာ အောင်မြင်သော လူမျိုးစုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ network တည်ဆောက်ပုံ၊ mentorship ပေးပုံနှင့် philanthropy ယဉ်ကျေးမှုများမှ သင်ယူစရာများစွာ ရှိသည်။ မြန်မာတို့နှင့် ကိုက်ညီရာကို ဆွဲထုတ်၍ တည်ဆောက်ပါမည်။

သားတို့သမီးတို့..

မြန်မာဟူသည် အရှေ့တောင်အာရှတွင် ထိပ်တန်းနိုင်ငံတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့၏။ အကြီးဆုံးအင်ပါယာ/နယ်မြေပိုင်ခဲ့သည့် ရွှေခေတ်များလည်း ရှိဖူးရာ မျိုးရိုးဗီဇအားဖြင့် အညံ့ဟု မဆိုနိုင်။ ယခုကဲ့သို့ တကမ္ဘာလုံး လာစုတည်ဆောက်ထားသော ကမ္ဘာ့ရွာ အမေရိကားဝယ် အတားအဆီးဟူ၍ မိုးကောင်းကင်သာရှိသဖြင့် အဆုံးမရှိ အမြင့်တက်ပျံကြပါလေ။ network ချိတ်ဆက် ပေးယူညီမျှကြပါလေ။

ဤသို့လျှင် မြန်မာဘွဲ့ရမျိုးဆက်သစ်များကို ဂုဏ်ပြုလိုက်ရပါကြောင်း။

အကျယ်အေး ဆွေးနွေးလိုပါလျှင် - https://myanmargazette.com/249450

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

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

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။
https://www.todaysdentistrysf.com/

D-SNP
ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ဖါ်အဆင့်သစ်တခု

Healthcare

မောင်မိုးညို

တကယ်တော့ အမေရိကကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ကို ပြီးပြည့်စုံအောင်သိနားလည်သူဆိုတာ အင်မတန်ရှားပါတယ်။ အဲ့ဒီအထဲ ကျနော်လည်းအပါအဝင်တယောက်ဆိုတာကိုတော့ ကြိုတင်ဝန်ခံပါရစေ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှရှုတ်ထွေးပွေလီလာပြီဖြစ်တဲ့ လူနေမှုစနစ်ကို စိမ်ခေါ်နေတာကတော့ ကျန်းမာရေးကိစ္စအဝဝပါ။ အမေရိက ပြည်ထောင်စုမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် "အထူးလိုအပ်ချက်ရှိနေမှု" (Special Need) ကိုအသိအမှတ်ပြုလက်ခံထားပါတယ်။

အောက်ပါနှစ်ထပ်ပြည့်ကျန်းမာရေးအာမခံ (dual coverages - both full Medicare and Medicaid) သင့်ထံတွင်ရှိနေ(ကိုင်စွဲနေ)သည်ဆိုပါက D-SNP အကျုံးဝင်နိုင်ပါမည်။

(၂၀၂၆)ခုနှစ်အတွက် S-DNP တခုက လွှမ်းခြုံကာကွယ်နိုင်သော (ဥပမာ) တခု (အာမခံကုမ္ပဏီ၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ကာလ၊ ပြောင်းလဲနေသာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပေါ်မူတည်၍ plans များကွာခြားမှုရှိပါမည်။)

Service type	You'll pay
Preventive services	No additional charge
Inpatient hospitalization	$0 per day for days 1 through 5 $0 per day for days 6 through 90
Outpatient surgery in an ambulatory surgical center	$0
Skilled nursing facility	$0 per day for days 1 through 20 $0 per day for days 21 through 100 Up to 100 days per benefit period
Lab, X-ray	$0 lab $0 X-ray
ULTRASOUND, MRI, CT, and PET	$0
Vision benefits	$350 every year towards glasses or contact lenses
Over-the-counter benefits	$100 every 3 months (no charge up to the quarterly benefit limit)
Over-the-counter benefits	$0

အထူးလိုအပ်ချက်အစီအစဉ် (SPECIAL NEED PLAN, SNP)

အထူးလိုအပ်ချက်အစီအစဉ် ဆိုသည်မှာ "Medicare Advantage" (MA) (ခေါ်) "PART-C Coverage of Medicare" ကိုညှိနှိုင်းစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် (Coordinated Care Plan, CCP) တစ်ခုထဲရဲ့အောက်မှာထားရှိပြီး ကာယကံရှင်အား ပစ်မှတ်ထားစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်နဲ့ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများအတွက် စာရင်းသွင်းမှုကို ကန့်သတ်ရန် အထူးဒီဇိုင်းထုတ်ထားတဲ့ plan အစီအမံပါ။ "အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူတစ်ဦး"လို့ ဆိုရာမှာ အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ဆေးဌာနအဖွဲ့အစည်းတခုခုကြီးကြပ်မှုအောက်မှာထားရှိ ဆေးကုသမှုခံယူရရှိနေသူတဦးဦး (Instituitionalized individual)

(၂) နှစ်ထပ်သောကျန်းမာရေးအကာအကွယ်လွှမ်းခြုံခံစားရရှိနေသူတဦးဦး (Dual eligible individual)

(၃) Center of Medicare and Medicaid, CMS မှ သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသော နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတဦးဦး (Severe or disabling chronic condition)

SNP ဟာ ဒေသဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ ဦးစားပေးပံ့ပိုးပေးသူအဖွဲ့အစည်း (ဆိုလိုသည်မှာ Local or regional prefrred provider organizations, LPPO သို့မဟုတ် RPPO) အစီအစဉ်၊ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုအဖွဲ့အစည်း (Healthcare Maintenance Organization, HMO) အစီအစဉ် သို့မဟုတ် HMO Point-of-Service (HMO-POS) အစီအစဉ် အပါအဝင် မည်သည့် Medicare Advantage Coordinated Care Plan, MA-CCP အမျိုးအစားမဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ SNP အမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။

(က) နာတာရှည်အခြေအနေ SNP (C-SNP)

(ခ) နှစ်ထပ်အရည်အချင်းပြည့်မီသော SNP (D-SNP)

(ဂ) အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ SNP (I-SNP)

ဒီကနေ့ဆွေးနွေးမဲ့အချက်ကတော့ "D-SNP" ပါ။ ဒီအကြောင်းအရာကိုမဆွေးနွေးခင်မှာ ကြိုတင်မီးမောင်းထိုးချင်တာကတော့ "D-NSP" နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆိုင်ရာဌာနေတွေက မြန်မာကွန်မြူနီတီမိသားစုတွေဆီ ခုနှစ်ဆန်းပိုင်းကစပြီး တဖွဲဖွဲရောက်လာကြတဲ့ အကြောင်းကြားစာတွေမှာ ဒီအသိပေးစာတွေပါပါတယ်။ ဒီစာတွေကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ထားကြသူအတော်များများရှိကြတာကို သတိပြုမိလို့ပါ။

<u>ပြောချင်တဲ့အချက်က ကိုယ်တိုင်က Medicare ရော Medicaid (၂)ခုလုံး အကြုံးဝင်ခံစားနေရင် ကိုယ်နဲ့တိုက်ရိုက်ဆိုင်သွားပြီလို့သဘောပေါက်ပါ။</u>

နောက်ကြောင်းခံ

"Medi-Medi" လို့လူသိများခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်အစီအမံဟာ လမ်းချိုးတကွေ့ကိုရောက်နေပါပြီ။ Medicare ရော Medicaid ကဒ်တွေကိုကိုင်ဆောင်ကြသူတွေဟာ ခုချိန်မှာ ဆိုင်ရာပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနများရဲ့ အကြောင်းကြားစာများတဖွဲဖွဲရရှိနေကြပါပြီ။ တကယ်တော့ Medicare ရော Medicaid ကဒ်တွေကိုင်ဆောင်ကြသူတွေနားလည်ရမှာက "Medi-Medi" သီးသန့် စီမံခန့်ခွဲမှုရှိကြတဲ့အတွက် ဆေးဝါးကုသမှုတိုင်းကို သီးသန့်ဌာနတခုအဆင့်ဆင့်တို့က အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုတွေကြောင့် မှားယွင်းမှု၊ ကြန့်ကြာမှု တွေရှိပါတယ်။ ဒါတွေကိုကျော်လွှားနိုင်ဘို့ ဒီအစီအမံဖေါ်ထုတ်ရတာပါ။

D-SNPs ဟာ Medicaid (ပြဋ္ဌာန်းချက်ခေါင်းစဉ် XIX) အောက်မှာရှိတဲ့ ပြည်နယ်အစီအစဉ်မှ Medicare (ပြဋ္ဌာန်းချက်ခေါင်းစဉ် XVIII) တို့အရ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီအကာအကွယ် နှစ်မျိုးလုံးကို ရယူခွင့်ရှိသူများ အနေနဲ့ စာရင်းသွင်းရယူနိုင်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ပြည်နယ်နဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အရည်အချင်းပြည့်မီမှုပေါ် မူတည်၍ ပြည်နယ်များက Medicare ကုန်ကျစရိတ်အချို့ကို ကျခံကြပါတယ်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ် Medicare ခေတ်မီအောင်ပြုလုပ်ခြင်းအက်ဥပဒေ (Medicare Modernization Act, MMA) ကအထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများအတွက် ပစ်မှတ်ထားစောင့်ရှောက်မှုပေးဘို့ အထူးဒီဇိုင်းထုတ်ထားတဲ့ MA-CCP တစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲ့ဒီအတွက် SNP များဟာ Medicare အကျုံးဝင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများနဲ့ ဆေးညွှန်းဆေးဝါးအကျိုးခံစားခွင့် အစီ အစဉ်စည်းမျဉ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး လမ်းညွှန်ချက်နဲ့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ (42 CFR 422) ရှိ MA စည်းမျဉ်းများအပါအဝင် ရှိပြီးသား MA အစီအစဉ်စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရပါမယ်။ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများဟာ သူတို့ရဲ့ အထူးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲဘို့နဲ့ထိန်းချုပ်ရဘို့အတွက် ဆေးညွှန်းဆေးဝါးများကို ရယူအသုံးပြုနိုင်ရအောင် SNP အားလုံးဟာ "အပိုင်း D" (PART-D Medicare Coverage) ဆေးညွှန်းဆေးဝါးအကျုံးဝင်မှုကို ပေးရမယ်လို့ပြဋ္ဌာန်းထားပါတယ်။

MEDICAID ခံစားခွင့်အရည်အချင်းပြည့်မီမှု အမျိုးအစားများ

အောက်ပါတို့အပါအဝင် Medicaid အရည်အချင်းပြည့်မီမှု အမျိုးအစားအားလုံးကို လွှမ်းခြုံခံစားခွင့်ပြုထားပါတယ်။

(၁) အလုံးစုံကာကွယ်မှုရသော Medicaid (Full Medicaid)

(၂) အခြား Medicaid မပါဘဲ အရည်အချင်းပြည့်မီသော Medicare အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူ (Qualified Medicare Beneficiary, QMB သက်သက်)

(၃) QMB Plus အကာအကွယ်ရရှိသူ

(၄) အခြား Medicaid မပါဘဲ သတ်မှတ်ထားသော ဝင်ငွေနည်း/ချို့တဲ့သော Medicare အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူ (Specified Lo-income Medicare Beneficiary, SLMB သက်သက်)

(၅) SLMB Plus

(၆) အရည်အချင်းပြည့်မီသောသူ (Qualifying Individual, QI)၊ နှင့်

(၇) အရည်အချင်းပြည့်မီသော မသန်စွမ်းသူနှင့် အလုပ်လုပ်သော လူပုဂ္ဂိုလ် (Qualfied Disabled and Working Individual, QDWI)

သို့သော်ပြည်နယ်များဟာ ဒေသတွင်းနေထိုင်ကြသူတို့ရဲ့ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု အမျိုးအစားများကို ဆုံးဖြတ်ရာမှာ ကွဲပြားမှုတွေရှိနိုင်ကြပါတယ်။

To Page 23

ငရုတ်ပွနှင့်သူ၏ဟင်းလျာများ(၂)

Cuisine

ဂွတ်ဂွတ်

ငရုတ်ပွကြက်ဥကြော်

ငရုတ်ပွအလုံးကြီးများကို အစေ့ထုတ်ပြီး အလျားအတိုင်းအချောင်းလေးများဖြစ်အောင်လှီးကာ ကြက်ဥကြော်နှင့် ရောကြော်သော ဟင်းလျာဖြစ်ပါတယ်။ ငရုပ်ပွ အစိမ်းနဲ့အနီ တလုံးစီထည့်လျှင် ကြက်အဝါရောင် - စိမ်းနီဝါနှင့် အရောင်စပ်လှတဲ့အမြန်ချက်ကျွေးနိုင်တဲ့ဟင်းလျာဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်သောပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငရုတ်ပွ (အကြီးဆိုဒ်) - ၂လုံး

ကြက်ဥ - ၃လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ဥ

ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား - အနည်းငယ်

ပဲငံပြာရည်အကြည် နှင့် သကာရည်- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငရုတ်ပွများကို ရေဆေးပြီး အမြီးပိုင်းကိုလှီးကာ အတွင်းမှ အစေ့များထုတ်ပါ။ (အရှည်လိုက်ခွဲလည်းရသည်)။ ကြက်သွန်ဖြူများကိုဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီပူလာလျှင် ကြက်ဥ ၃လုံးကိုဖေါက်ထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ အနံ့ထွက်လာလျှင် ပဲငံပြာရည်ထည့်၍ မွှေကာ ပန်းကန်ထဲထည့်၍ ဖယ်ထားပါ။

ဆီအနည်းငယ်ပြန်ထည့်ကာ မီးပူပူဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူများကို အရောင်နီလာသည်အထိထည့်ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ငရုတ်ပွများကို ထည့်၍ မီးပြင်းနှင့်ထပ်လှိမ့်ကြော်ပါ။

ကြော်ထားသောကြက်ဥကြော်များ ထည့်၍ ဆား၊ အချိုမှုန့် သကြား အနည်းငယ်အရသာစပ်ခါ အနည်းငယ် မွှေပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ငရုတ်ပွကြက်သားကြော်

(Stuffed Bell Pepper) ကို ငရုတ်ပွအသေးဆိုဒ် (သို့) အပွတောင့်များကို ကြက်သားနှင့်ကြော်သည့် ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ဆန်ဆန်ဟင်းလျာဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောပါဝင်ပစ္စည်းများ

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

ကြက်သားပေါင်သား - ပေါင်ဝက်

ကြက်သွန်နီလုံးကြီး - ၁ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ/ချင်း - အနည်းငယ်

ကြက်သွန်မိတ် ၅ချောင်း

အရောင်တင်မှုန့်၊နနွင်းမှုန့် -လိုသလောက်

ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း - လိုသလောက်

ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်

နှမ်းဆီ အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သားကို အမျှောင်းလိုက်လှီးကာ ဟင်းချက်အရက်၊ သကာရည်။ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ကော်မှုန့်တို့ဖြင့်နယ်ပြီး ၁နာရီခန့်နှပ်ထားပါ။

ငရုပ်ပွများကိုလည်း တလက်မအရွယ်အဖတ်လေးများရအောင်လှီးထားပါ။ Bell Pepper အနီ၊အစိမ်း၊ အဝါ အရောင်၃ မျိုးစပ်၍ထည့်လည်းရပါသည်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း ၄င်းအတိုင်းလှီးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကိုဓားပြားရိုက်ပြီးဂျင်းကိုပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်မိတ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီအရမ်းပူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ဂျင်းထည့်ပါ၊ အနံ့ထွက်လာလျှင်ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။ ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်တွင် ငရုပ်သီးခြောက်များထည့်၍ဒယ်အိုးမှမီးထတောက်သည်အထိ မီးအပူချိန်ရှိတတ်ပါသည်။ မီးကျွမ်းနံ့ထွက်လာလျှင် နှပ်ထားသောကြက်သားမြှောင်းများကိုထည့်၍ အကုန်ရောလှိမ့်ကြော်ကာ အရည်များခမ်းလျှင် နှမ်းဆီထည့် ကြက်သွန်မိတ်များအုပ်ပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

Hoe Fin Chin Wong 黃陳荷芬

ဒေါ်စန်း

အသက်(၇၄)နှစ်

Brooklyn, New York မြို့ နေ (ကိုလှဝင်း - Keng Keong Wong) ၏ ချစ်လှစွာသောဇနီး၊ သား Lewin, သမီး Vicki တို့၏ ချစ်လှစွာသောမိခင်၊ မြေးတစ်ယောက်၏ချစ်လှစွာသောအဘွားမစန်း (Hoe Fin Chin Wong, 黃陳荷芬) ၊ အသက်(၇၄) နှစ်သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မေလ ၆ ရက်နေ့ တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီး မေ၁၅၊ ၂၀၂၆တွင် viewing အခမ်းအနားကို Ng Fook Funeral Service, LLC. တွင် မနက်၉နာရီမှ မွန်းတည့်၁၂နာရီထိ၊ စျာပနအခမ်းအနားကို ၁၂နာရီနောက်ပိုင်းတွင်ကျင်းပခဲ့ကာ ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်ကို Mount Pleasant Cemetery တွင် မြေမြှုပ်ဂူသွင်းခဲ့ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူ မစန်း (Hoe Fin Chin Wong, 黃陳荷芬) နှင့် ကိုလှဝင်း - Keng Keong Wong အားရည်စူး၍မိသားစုများက ပြုလုပ်ခဲ့သော အလှူဒါနကုသိုလ်များကို မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓု ခေါ်ဆိုနိုင်ကြပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

ဦးကက်တိုင်

အသက်(၇၃)နှစ်

Kentucky ပြည်နယ်၊ Bowling Green မြို့နေ ဒေါ်စန်းမြင့်၏ ခင်ပွန်း၊ ကိုဇော်မင်း၊ မခင်မိုးဝေ၊ ကိုယုဇင်ထိုက်၊ ကိုအေးမင်းထိုက်၊ ကိုနိုင်ဇင်မင်း၊ မချိုဝေထွန်း တို့၏ ဖခင်၊ မြေး ၁၁ ယောက်၊ မြစ် ၁ ယောက်တို့၏ အဘိုး၊ Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့အခြေစိုက် မြန်မာနိုင်ငံသားများ နာရေးကူညီမှုအသင်းကြီး၏ အသင်းဝင်ဖြစ်သူ ဦးကက်တိုင် (၇၃ နှစ်) သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေလ ၁၅ ရက် (သောကြာနေ့) တွင် Kentucky ပြည်နယ်၊ Bowling Green မြို့နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပါသဖြင့် အသုဘရှုတရားနာအခမ်းအနားကို မေ၂၃၊ ၂၀၂၆၊ J.C. Kirby & Son Funeral Chapel & Crematory တွင် မနက်၁၀:၅၀ မှ ၁၁:၅၀ ထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး မွန်းတည့် ၁၂နာရီခွဲတွင် ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အားပို့ဆောင်သဂြိုဟ်ခဲ့ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူအားရည်စူးပြီး ရက်လည်ဆွမ်းသွပ်တရားနာကာ ရေစက်ချအမျှပေးဝေခြင်းကုသိုလ်ကို ၂၀၂၆ခုနှစ်၊ မေ၂၄တွင် နေအိမ်၌ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ကွယ်လွန်သူ ဦးကက်တိုင်သည် ကောင်းမှုအစုစုကို မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓု ခေါ်ဆိုနိုင်ကြပါစေ။

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

အောက်မေ့သတိရ ရည်စူးကုသိုလ်ပြု

မစန္ဒာဝင်း

ကွယ်လွန်သူ မစန္ဒာဝင်းအားရည်စူး၍ ၅-နှစ်မြောက်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဦးလှဝင်း+ဒေါ်မြမြဦး၊ သမီး ဖြူဖြူသွယ်၊ သား ဇာညီ မိသားစုက အဇူဇာ-ရွှေတိဂုံဘုရားပွဲနှင့် အရှင်သေက မွေးနေ့ပွဲသို့ ကြွတော်မူလာ ရွှေစင်တိပိဋ္ဌက ဆရာတော် အမှူးရှိသော သံဃာတော်တို့အား မေ၁၆၊ ၂၀၂၆တွင် အရုဏ်ဆွမ်းကုသိုလ်နှင့် Ki Kyi Buffet ဆိုင်တွင် နေ့ဆွမ်းကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကာ ဖိတ်ကြားထားသော မိတ်ဆွေ (၆၀) ခန့်ကိုလည်း အာဟာရဒါန ပြုခဲ့ပါသည် ဤကောင်းမှုများကြောင့် မစန္ဒာဝင်းသည် နတ်တို့၏ ဘုံဗိမာန် အခြေအရံ စည်းစိမ်ချမ်းသာ အဖြာဖြာနှင့် ပြည့်စုံပြီး ကောင်းမှုအစုစုကို မြင့်မြတ်ရာဘုံဘဝမှ သာဓုခေါ်နိုင်ပါစေ။ ကျန်ရစ်သူမိသားစုများသည်လည်း ရောဂါကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာ၍ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း အားကောင်းသော အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ။

အဇူဇာကျောင်းတိုက်မှ ကျောင်းထိုင်နှင့် ခေတ္တသီတင်းသုံးနေသော အဂ္ဂနည်းသံဃာတော်များ၊

ကျန်ရစ်သူမိသားစု

နယူးယောက်မှာ Eaterniti Eats ဆိုင်ဖွင့်တဲ့ Frankie နဲ့ Amber

Interview

ဆောင်းဦးပန်း

ယခုတပတ် မြန်မာ့ဂဇက် ထင်ရှားကြိုးစားမြန်မာများကဏ္ဍမှာ Elmhurst, New York မှာ တည်ရှိတဲ့ Eaterniti Eats ကို တည်ထောင်သူ Frankie နဲ့ Amber တို့နဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို စာဖတ်သူများအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ ဆိုင်တည်ထောင်ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ။

Eaterniti Eats ကို ကျမနဲ့ သူငယ်ချင်း Frankie နဲ့ အတူ တည်ထောင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကို Frankie က အရင်ကလဲ စားသောက်ဆိုင်တွေဖွင့်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံရှိတယ်။ ကျမက အစားအသောက်ကို အရမ်း passionate ဖြစ်တယ်။ ဒါနဲ့စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်ချင်တော့ သူနဲ့တိုင်ပင်တယ်။ ကျမက အဲ့ဒီအချိန်မှာ Texas မှာနေနေတယ်။ ဒါနဲ့ နေရာကို ရွေးတော့ diversity တွေများတဲ့နေရာ၊ မြန်မာတွေများတဲ့နေရာ၊ Asian population များတဲ့နေရာ။ မြန်မာစားသောက်ဆိုင်လဲ သိပ်မများတဲ့ New York City ကို ရွေးဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ မြန်မာတွေနေထိုင်တာများပေမယ့် လူမျိုးခြားတွေက မြန်မာအစားအစာကို သိပ်မသိကြသေးတာမို့ ကိုယ့်အစားအစာကို လူမျိုးခြားတွေ သိစေချင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဖွင့်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

၂။ စဖွင့်စက အခက်အခဲတွေက။

ကျမတို့ ၂၀၂၄ခုနှစ်မှာ စပြီး Eaterniti Eats ကို ဖွင့်ခဲ့တယ်။ ကျမတို့စတော့ Boba tea နဲ့ စခဲ့တာပါ။ Panda boba tea ကို franchise ယူထားပြီး ဘေးကလဲ စားသောက်ဆိုင်တွေရှိနေတာဆိုတော့ စစချင်းမှာ အစားအသောက်ရောင်းဖို့က ဘေးဆိုင်တွေဘက်ကနေ အဆင်မပြေခဲ့ဘူး။ Boba tea ရောင်းပြီး အချိန်လေးတခုရမှ သူနဲ့တွဲစားနိုင်တဲ့ မြန်မာအစားတွေကို နောက်တဆင့် ရောင်းတာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ Burmese street food တွေကို အဓိကထားရောင်းဖြစ်တာက။

အဓိက concept က ကျမက Burmese street food ကို လူတွေကို စားစေချင်တာ။ ရန်ကုန်က street food ပုံစံအတိုင်း လမ်းဘေးစားလေးတွေကို စားရင်းနဲ့ မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်သွားတဲ့အရသာကို ခံစားစေချင်တယ်။ ကျမတို့နှစ်ယောက်လုံးကလဲ foodie တွေဆိုတော့ စဉ်းစားလိုက်တာ boba tea မျိုးစုံထဲက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ boba tea နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ street food လေးတွေတွဲစားဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး menu ကိုလဲ တိုင်ပင်ပြီး ဆွဲဖြစ်ပါတယ်။ menu ကိုလဲ သိပ်အများကြီးမဟုတ်ဘဲ အများစုကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ထည့်ထားပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲဆိုရင် ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဇံဆီချက်၊ နန်းကြီးသုပ်၊ နန်းပြားသုပ် ၄မျိုး၊ အသုပ်ဆိုရင် လက်ဖက်သုပ်၊ ဂျင်းသုပ်၊ cucumber tomato salad, appetizers ဆိုရင် ဘယာကြော်၊ ဘယာကြော်နဲ့ တူတဲ့ falafel, အာလူးကတ်တလစ်ကြော်၊ ကော်ပြန့်၊ ဘိန်းမုန့်နဲ့ သောကြာ၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေဆိုရင် မုန့်လင်မယားတွေရှိပါတယ်။ authentic Burmese street food တွေကို စားရဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး သေချာချက်ပြုတ်ထားတာပါ။ ကြာဇံဆီချက်ကို စားဖူးသူတိုင်းက ကြေးအိုးဆီချက်နဲ့တူတယ်ပြောကြတယ်။ ကလီဆာမပါတာကလွဲရင် ကြက်သားကို အရသာရှိတဲ့ အသားလုံးထည့်ပေးတယ်။ ငုံးဥပါတယ်။ စားဖူးသူတွေ ကြိုက်ကြပါတယ်။

၄။ Eaterniti Eats ရဲ့ ထူးခြားချက်တွေ။

ထူးခြားချက်က နံပါတ်၁- လူမျိုးဘာသာမရွေးစားလို့ရအောင် ဟာလာသားကို သုံးပါတယ်။ ၂-ဆိုင်က အားလုံးကို ကြက်သားပဲသုံးပါတယ်။ ဝက်သားမသုံးပါဘူး။ ၃- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ချက်ပြုတ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းမှုနဲ့ အစားအသောက်လတ်ဆတ်မှုကို အဓိကထားတယ်။ ၄- fastfood ဆိုင်မဟုတ်ပေမယ့် စောင့်တဲ့အချိန်မကြာအောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်ပေးပါတယ်။ ၅- ဈေးကိုလဲ အတန်အသင့်သာယူပြီး portion ကို မနည်းစေရပါဘူး။ နောက်တချက်က ကား parking ပါ။ ကျမတို့ဆိုင်ကိုလာတဲ့အခါ ကားရပ်ဖို့ parking ဝန်းက ဆိုင်ရှေ့မှာရှိတာမို့ New York City လို ကားရပ်နားဖို့ ခက်ခဲတဲ့အရပ်မှာ ကားရပ်ဖို့ စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။ ကျမတို့ဆိုင်က ကျဉ်းတော့ dining စားတဲ့သူတွေအတွက် ဆိုင်ထဲမှာက highchairs ၆ခုနဲ့ counter ထားပေးထားပါတယ်။ To Go orders တွေက ပိုများတယ်။ catering လဲ မှာသူများကြပါတယ်။

၅။ customers တွေရဲ့ အကြိုက်ဆုံးအစားအစာတွေ။

Eaterniti Eats ရဲ့ customers တွေထဲမှာက non-Burmese တွေက ဆီချက်ခေါက်ဆွဲနဲ့ နန်းပြားသုပ်ကို ကြိုက်ကြတယ်။ နန်းကြီးသုပ်ထက် နန်းပြားသုပ်ကို စားရတာ flavor များလို့ ပိုကြိုက်ကြတယ်။ Asians တွေထဲက Indians, Filipinos, Malaysians, IIndonesians တွေက ကျမတို့ဆိုင်ကို အားပေးကြတာ များတယ်။ Latinx , Caucasian နဲ့ Middle Eastern တွေလဲလာကြတယ်။ Halal အသားကို သုံးတဲ့အတွက် ဘယ်လူမျိုးဘာသာဝင်မဆို စားလို့ အဆင်ပြေတယ်။ လက်ဖက်သုပ်ကတော့ အရောင်းရဆုံးပါပဲ။ Eaterniti Eats ရဲ့ appetizers တွေထဲမှာ အာလူးကတ်တလစ်၊ မုန့်လင်မယား၊ ဘိန်းမုန့်, Falafel တွေမှာကြတာ များပါတယ်။

To Page 21

မပျော်အို

တွေ့သမျှလူတိုင်းကိုမေးမိတယ်
သမီးနဲ့တွေ့ခဲ့သေးလားလို့
တွေ့သမျှလူတိုင်းကိုမှာမိတယ်
သူ့အဖေရှိသေးသေးတယ်လို့။

ဝုန်းဒိုင်းဆိုလို့ထပြေးရရင်
ရေပုလင်းကိုမယူမိဘူး
သမီးဓာတ်ပုံကိုယူမိတယ်
လမ်းမှာရေငတ်လို့ရတယ်
သမီးငတ်လို့မရဘူး။

ငါးနှစ်တဲ့
အဖေက
နှစ်ငါးဆယ်စာလောက်အိုစာ
သွားတယ်
သမီးကတော့
နှစ်ငါးဆယ်စာလောက်ရင့်
ကျက်သွားမှာပေါ့။

အချိန်တိုင်း
အဖေ့ကိုသတိမရချင်နေပါ
သမီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ
လည်ပင်းရှည်ရှည်နဲ့ပန်းလေး
တွေပွင့်တာတွေ့ရင်
အဖေ့ကိုသတိရပေးပါသမီး
ရေ။ ။

ခန့်ဝါငြိမ်း

တခြားတဖက်မှာ

တယောက်ဆီရဖို့
တယောက်က တန်းစီ
တယောက်က ကော်ကိုင်
ပူလောင်နေတဲ့
ရာသီဥတုကို အံတုရင်း
ဆီအတွက် တိုင်ပတ်နေရ
တယ်
ဆီပေးသူနဲ့
ဆီယူသူကြားမှာ
"ဆီ" ဖြစ်ချင်မိရဲ့။ ။

ဇော်ဦး(မြန်မာစာ)

Poetry

ဘဲဥကလေး တလိမ့်လိမ့်

ဘဲဥကလေးတလိမ့်လိမ့်
ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဟိုနေရာ
ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဒီနေရာ
တစ်နေရာရာ တစ်နေ့လုံးလိမ့်
နေရာတကာ တစ်သက်လုံးလိမ့်
လိမ့်လို့ကောင်းတုန်း
အလိမ့်ခံလို့ကောင်းတုန်း
ဥခွံလေးပါးလာတဲ့အထိ
ဥခွံလေးပေါက်တော့မယ့်အထိ
ဘဲဥကလေးဟာ
မာတော့မလိုလိုနဲ့ ပျော့ပျော့လာ
တယ်
မပေါက်ကွဲသေးဘူး
မပေါက်ပြဲသေးဘူး
လုံးလည် ခြာလည်
ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့အလယ်
ဘဲဥကလေး ဘယ်တော့ရပ်ပါ့မ
လဲကွယ်။

ပြည့်ဇော်လင်း

ဒါတို့ပြည်

ဒီနိုင်ငံမှာပဲ
စစ်ဦးစီးချုပ်ဖြစ်လိုက်
သမ္မတဖြစ်လိုက်

ဒီနိုင်ငံမှာပဲ
ဟိုဥပဒေရေးဆွဲလိုက်
ဒီဥပဒေရေးဆွဲလိုက်

ပြည်သူတွေလည်း
စစ်ဘေးရှောင်လိုက်
ဗုံးခိုတွင်းပြေးလိုက်

ဂျာအေးသူ့မေရိုက်လိုက်
မှောင်မိုက်မှာငိုလိုက်
မုန့်လုံးစက္ကူကြာပ်။ ။

ကိုပညာ[အိုးဘို]

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
- ဗီဇာနှင့်အနာဂတ်ရေး

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

Highland Transporter
Serving All Airport Transportation (LAX)
Local & Long Distance
Home/Office & Commercial Moving
Box/Furniture Moving

လူ ၂၀ ယောက်စီး Motorhomeရှိသည်။ ခရီးသွားများ ဆက်သွယ်ပါ။
Reasonable Rates
Call (626) 623 0036
David Lim

Anthem
FARMERS INSURANCE
ဖေးဇရီယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုး တို့အတွက်
ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်အောင်အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုဖြင့်ကူညီပေးနေပါသည်

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

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

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

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

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

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ မေလ သတင်းများ

IMMIGRATION

May 1 ။ The Washington Post က ထရမ့်အစိုးရဟာ အစုလိုက်ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးရေး ရည်မှန်းချက်တွေကို ဆက်ပြီး တွန်းအားပေးနေတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဖမ်းဆီးမှုအရေအတွက် လျော့ကျလာပေမဲ့ အစိုးရက တရားဝင်ကာကွယ်မှုတွေကို ဖြုတ်ချလာပြီး အလုပ်ခွင်၊ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်လုပ်ခွင့်နဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ စနစ်တွေကို ပိုတင်းကျပ်လာနေပါတယ်။ Post ရဲ့ဖော်ပြချက်အရ ဒီလှုပ်ရှားမှုဟာ border enforcement တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ အမေရိကားအတွင်း အလုပ်လုပ်နေသူတွေ အပေါ်ပါ ဖိအားပေးတဲ့ broader crackdown တစ်ခု ဖြစ်လာနေပါတယ်။

May 8 ။ The Washington Post က လူဝင်မှုဆိုင်ရာ လူသားချင်းစာနာမှု ကာကွယ်ရေးတောင်းဆိုမှုတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး voluntary departure နဲ့ ထွက်ခွာသွားသူတွေ သိသိသာသာ များလာတယ်လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် detention ထဲမှာ ထိန်းသိမ်းခံထားရသူတွေကြားမှာ ဒီလိုဖြစ်ရပ် ပိုများနေပြီး၊ ၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီကနေ ၂၀၂၆ မတ်လအထိ voluntary departure orders ၈၀,၀၀၀ ကျော် ထုတ်ထားတယ်လို့ court data ကို ကိုးကားဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအမှုတွေထဲက ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ detention ထဲက လူတွေဖြစ်တာကြောင့်၊ voluntary departure ဟာ စကားလုံးအရ "ကိုယ့်သဘောနဲ့ ထွက်ခွာခြင်း" လို့ ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ဖိအားကြီးတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်နေတယ်လို့ မြင်နိုင်ပါတယ်။

May 13–15 ။ The New York Times က Homeland Security ဌာနဟာ green card ကိုင်ထားသူ အနည်းဆုံး ၅၀ ယောက်ကို ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးဖို့ ရည်ရွယ်တဲ့ "removal apparatus" အသစ်တစ်ခု ဖွဲ့စည်းထားတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီ unit ဟာ တရားဝင်အမြဲနေထိုင်ခွင့်ရှိသူတွေကိုပါ ပြန်လည်စိစစ်ပြီး ပစ်မှတ်ထားနိုင်တဲ့ စနစ်ဖြစ်သလို၊ legal residents တွေတောင် မလုံခြုံတော့ဘူးဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ သတင်းထဲက အဓိက သဘောကတော့ လူဝင်မှုစနစ်ကို ကာကွယ်ရေးအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ legal immigration ကို လျှော့ချဖို့လည်း အသုံးချနေတယ်ဆိုတာပါ။

May 20 ။ The Washington Post က အစုလိုက်ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးရေး မူဝါဒတွေဟာ မျှော်လင့်မထားတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ထွက်ပေါ်စေနိုင်တယ်လို့ သုံးသပ်ခဲ့ပါတယ်။ အစိုးရက immigration crackdown လုပ်ရင် အမေရိကန်သားတွေ အလုပ်ပိုရမယ်လို့ ပြောနေသော်လည်း၊ Post က အဲဒီမူဝါဒဟာ native-born workers တွေအတွက်တောင် အလုပ်အခွင့်အလမ်း လျော့ကျစေနိုင်တယ်လို့ ထောက်ပြပါတယ်။ ဒီအချက်က လူဝင်မှုမူဝါဒကို လုံခြုံရေးအမြင်တစ်ခုတည်းနဲ့ မဟုတ်ဘဲ စီးပွားရေး၊ အလုပ်သမားဈေးကွက် သက်ရောက်မှုနဲ့ပါ ချိန်ဆရမယ်ဆိုတာကို ပြသပါတယ်။

May 22 ။ မေလအတွင်း အရေးအကြီးဆုံး လူဝင်မှုသတင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ The New York Times က ထရမ့်အစိုးရဟာ green card လျှောက်သူအများစုကို အမေရိကားထဲမှာ လျှောက်ခွင့်မပေးတော့ဘဲ မိမိနိုင်ငံကို ပြန်ပြီးမှ လျှောက်ရမယ့်ပေါ်လစီမှတ်စု (PM-602-0199) ကို USCIS ကကြေညာခဲ့တယ်လို့ ဖော်ပြပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့အခြေအနေရှိသူတွေကိုသာ ချွင်းချက်ပေးမယ်လို့ ဆိုထားပြီး၊ ဒီမူဝါဒကြောင့် လျှောက်ထားသူ သိန်းချီအတွက် စရိတ်၊ အချိန်၊ ခရီးသွားလာမှုနဲ့ စာရွက်စာတမ်းလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ပိုရှုပ်ထွေးလာနိုင်ပါတယ်။ Washington Post လည်း ဒီသတင်းကို အတည်ပြုဖော်ပြပြီး၊ အမေရိကားအတွင်း နေရင်းလျှောက်နေသူတွေအတွက် အလွန်ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုလို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

May 23 ။ The New York Times က ထရမ့်အစိုးရဟာ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသူတွေကိုသာ ပစ်မှတ်ထားရာကနေ တရားဝင်လူဝင်မှုကိုပါ ပိုခက်ခဲစေတဲ့ဘက်ကို ရွေ့လာတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲထဲမှာ green card ကန့်သတ်မှုတွေ၊ တချို့နိုင်ငံတွေက immigrant visas တွေ ရပ်ဆိုင်းထားတာတွေ၊ အချို့ immigration applications တွေကို freeze လုပ်ထားတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီသတင်းရဲ့ အဓိက သဘောက illegal immigration crackdown ကနေ legal immigration restriction ဆီကို policy axis ပြောင်းသွားတာပါ။

May 24 ။ The New York Times က green card process ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားတဲ့အတွက် လျှောက်ထားသူတွေနဲ့ ရှေ့နေတွေ အားလုံး အလွန်ရှုပ်ထွေးနေတယ်လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ လျှောက်လွှာတင်နေသူတချို့ဟာ မိမိနိုင်ငံကို ပြန်ပြီးမှ လျှောက်ရမလားဆိုတာ မသေချာသေးတာကြောင့် စိုးရိမ်နေကြပြီး၊ အဲဒီမူဝါဒက စာရွက်ပေါ်မှာ ကြေညာထားသလို လက်တွေ့မှာ ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မလဲဆိုတာ မရှင်းလင်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် policy announcement နဲ့ policy implementation ကြား gap ကြီးနေတယ်ဆိုတာကို ဒီသတင်းက ပြနေပါတယ်။

May 27 ။ The Washington Post က immigration officers တွေဟာ green card လျှောက်သူတွေကို အပိုမေးမြန်းချက်တွေ၊ အပိုစာရွက်စာတမ်းတွေ တောင်းနေပြီလို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့နေတွေက ဒီလှုပ်ရှားမှုဟာ စနစ်တစ်ခုလုံးကို ပိုနှေးကွေးစေပြီး အရင်ကတည်းက ဝန်ပိနေတဲ့ processing system ကို ပိုတင်းကျပ်စေမယ်လို့ သုံးသပ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ကသတင်းက green card လျှောက်လွှာစနစ်ကို ရိုးရိုးပြောင်းလဲမှု မဟုတ်ဘဲ အတားအဆီးအသစ်တွေ ထပ်ထည့်ခြင်း အဖြစ် ဖော်ပြထားတာပါ။

May 29 ။ The New York Times က Homeland Security ဌာနဘက်က အရင်ကြေညာခဲ့တဲ့ green card မူဝါဒကို ပြန်လည်သက်သာအောင် ရှင်းလင်းခဲ့တယ်လို့ ဖော်ပြပါတယ်။ "လူအများစုက တကယ်တမ်း အမေရိကားက ထွက်စရာမလိုပါဘူး" လို့ ဆိုပြီး၊ ဒီမူဝါဒကို ကြီးမားတဲ့ ဥပဒေအသစ်တစ်ခု မဟုတ်ဘဲ case-by-case ဆုံးဖြတ်ခွင့်ကို သတိပေးတာသာ ဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစောပိုင်းကြေညာချက်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ မရေရာမှုတွေ၊ စိုးရိမ်မှုတွေကတော့ မပျောက်သေးပါဘူး။

May 30 ။ The New York Times က green card policy change ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် လျှောက်ထားသူတွေကြားမှာ မကြုံဖူးတဲ့ မရေရာမှု ဖြစ်လာတယ်လို့ ထပ်မံဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကားထဲမှာနေရင်း လျှောက်မယ်လို့ စီစဉ်ထားသူတွေ၊ အလုပ်နဲ့ မိသားစုကို အခြေခံပြီး အစီအစဉ်ဆွဲထားသူတွေ အားလုံးအတွက် ဒီမူဝါဒဟာ အချိန်ဇယားနဲ့ ဘဝအစီအစဉ်ကိုပါ တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒီသတင်းက legal immigration ကို ပိုကျပ်တည်းစေတဲ့ broader crackdown ထဲက တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။

မေလတလလုံးရဲ့ အဓိက သတင်းလမ်းကြောင်းက ထရမ့်အစိုးရက တရားမဝင်လူဝင်မှုနဲ့ တရားဝင်လူဝင်မှု နှစ်ခုစလုံးကို ပိုတင်းကျပ်လာတာပါ။ green card, voluntary departure, re-vetting, processing barriers, detention pressure စတဲ့အကြောင်းအရာတွေ တစ်လလုံး ထပ်ခါထပ်ခါ ပေါ်လာပြီး၊ အမေရိကားရဲ့ လူဝင်မှုစနစ်ဟာ border control တစ်ခုတည်းမဟုတ်တော့ဘဲ status, eligibility, paperwork, and pressure tactics တွေကိုပါ ထိန်းချုပ်တဲ့ system တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကို ပြသပါတယ်။ မြန်မာများအတွက်ကတော့ တနိုင်ငံလုံးကို အမေရိကပြည်ဝင်ဗီဇာအကုန် (DV မဲပေါက်သူပါမကျန်)ပိတ်ထားပြီး Refugee/ ပြောင်းခိုသူများကိုလည်းဝင်ခွင့်မပေးတာမို့ အသစ်ဝင်ရောက်လာသူမရှိပါ။

ရောက်နှင့်ပြီးသူများထဲမှာလည်း Asylum ခိုလှုံခွင့်တင်ထားသူများအနေနဲ့ Granted ဖြစ်ပြီးနောက် ဂရင်းကဒ်လျှောက်လျှင်လည်း (PM-602-0199) ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ယာယီဗီဇာ (Nonimmigrant Status) Category မဟုတ်တာမို့ ပူပန်ရန်မရှိပါ။

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

ဇွန်လ

၁။ **တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား** ။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အောင်မြင်စွာ ဖြစ်မည်။ အတိုက်အခံ ရန်ပေါ်သော်လည်း သွားဖြစ်မည်။ အလုပ် ကောင်းမည်။ အတွင်းရန် ရှိသည်။ ငွေကြေး သောက တွေ့မည်။ ရရန်ရှိသောငွေ နှောင့်နှေးနေမည်။ ယတြာ။ သရက်သီးနှင့် ဆွမ်းကပ်ပါ။

၂။ **တနင်္လာနေ့ဖွား** ။ အလုပ်၌ ပြဿနာပေါ်၍ သောကရောက်နေမည်။ ငွေထွက်ကိန်း များနေမည်။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းများ တွေ့မည်။ အိမ်ထောင်မရှိသူဖြစ်လျှင် လက်ထပ်ရကိန်း ရှိသည်။
ယတြာ။ ပေါက်ဆီ ကပ်လှူပါ။

၃။ **အင်္ဂါနေ့ဖွား** ။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီမှုကို ရရှိမည်။ ငွေကြေးအတွက် အပူသောက ရောက်မည်။ ငွေအထူးထွက်သောလ ဖြစ်သည်။ ရရန်ရှိသောငွေများ မရ။ ငွေလိမ်ခံရခြင်း၊ ကျပျောက်ခြင်း ရှိသည်။
ယတြာ။ လဘက်ရည်နှင့် လမုန့် ကပ်လှူပါ။

၄။ **ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား** ။ အလုပ်အတွက် သောက များနေမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများကြောင့် အဆင်ပြေမည်။ သုံးသင့်သော ကိစ္စများကြောင့် ငွေထွက်နေမည်။ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ အတွင်းရန်ပေါ်၍ ပျက်မည်။
ယတြာ။ ပဲမုန့်၊ ပေါင်မုန့် ကပ်လှူပါ။

၅။ **ကြာသပတေးနေ့ဖွား** ။ အိမ်ထောင်ရေး မကောင်းပါ။ ဇနီးဖြစ်သူကြောင့် သောက များနေမည်။ ကွဲကွာရကိန်း ရှိသည်။ အလုပ်မကောင်းပါ။ သားသမီးများ၏ ကူညီမှုကို ရရှိမည်။ အလုပ် မကောင်းပါ။ သို့သော် ငွေကြေးပုံမှန်ဝင်နေမည်။ ယတြာ။ ဘယာကြော် ကပ်လှူပါ။

၆။ **သောကြာနေ့ဖွား** ။ ခရီးသွားခြင်းဖြင့် အလွန်အကျိုးရှိသောလ ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးကိစ္စများအတွက် ခရီးထွက်ခြင်းဖြင့် ငွေများများ ရအောင် အလုပ်ဖန်တီးပါ။ ဇနီးသည်၏ ကျန်းမာရေး အထူးညံ့ကိန်း ရှိသည်။
ယတြာ။ သင်္ဘောသီး ကပ်လှူပါ။

၇။ **စနေနေ့ဖွား** ။ အလုပ်ကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ရာထူးတိုးမည်။ လစာတိုးမည်။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် လင်ယောကျ်ားနှင့် သဘောထားကွဲမည်။ ပြဿနာမှုခင်း မဖြစ်အောင်နေပါ။ မှုခင်းဖြစ်လျှင် ရှုံးကိန်းရှိသည်။ ယတြာ။ သစ်တော်သီးနှင့် ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

ဗေဒင်သုတ ။ ထီပေါက်ကိန်း တွက်နည်း

ထီပေါက်ကိန်း တွက်နည်းအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် တွက်နည်းတမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တွက်နည်းမှာ မြန်မာမွေးသက္ကရာဇ်ကို တည်၊ မွေးနံဂြိုဟ်သက်နှင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရကိန်းကို ၄၃ နှင့် စားပါ။ အကြွင်းကို ရောက်သက်နှင့် ပေါင်းပြီး ၇ နှင့် စားပါ။ ၅ ကြွင်းလျှင် တဦးတည်း ထိုးပါ။ သုည ကြွင်းလျှင် စပ်တူ ထိုးပါဟု ဆိုပါသည်။

ထို ထီပေါက်ကိန်းအရ ထီ၊ ချဲ ထိုးကြသူများမှာ ပေါက်ကြသူလည်း ရှိပါ၏။ မပေါက်ကြသူများလည်း ရှိကြပါသည်။ ထီ၊ ချဲ ပေါက်ကြရခြင်းမှာ ငွေကြေးရရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ ကံဇာတာတွင် ငွေကံကောင်းနေသူတို့သည် ထီပေါက်ခြင်း၊ ချဲပေါက်ခြင်းဖြင့် ငွေကြေးများ ရရှိသည်သာမက ကိစ္စအမျိုးမျိုးဖြင့် ငွေကြေးရရှိကြပါသည်။ ထီပေါက်၍ ငွေဝင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်း အောင်မြင်၍ ငွေဝင်ခြင်း၊ အမွေအနှစ် ရ၍ ငွေဝင်ခြင်း၊ ငွေထုပ်ကောက်ရခြင်း စသောနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ငွေကြေးရရှိကြပေ၏။

ထီပေါက်ကိန်း တွက်နည်းအရ ထီပေါက်ကိန်းရှိနေသည့်အခါ မိမိကံဇာတာကလည်း ငွေဝင်ကံ ကောင်းနေသောအခါနှင့် တိုက်ဆိုင်ပါက ထီပေါက်၍ ငွေကြေးအစုအပုံလိုက် ရရှိကြမည်မှာ မလွဲပါ။ ထီမထိုးဖြစ်၍ ထီပေါက်ငွေဝင်ခြင်း မရှိသည့်တိုင် အခြားနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ငွေကြေးများ ရရှိ၊ ဝင်ငွေ ကောင်းနေတတ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ထီပေါက်ကိန်းတွက်နည်းများသည် ငွေကြေးဝင်၍ လာဘ်ရွှင်စေရန်အတွက် မျှော်မှန်းကောင်းထား၍ စိတ်ကြည်နိုင်စရာ တွက်နည်းဖြစ်ကြောင်း ဗေဒင်သုတအဖြစ် ရေးသားပါသည်။ - ဆရာ ဦးအောင်ပိုင်(နယူးယောက်)

Reader's Choice

တစ်ကိုယ်တော်- ပီ-မိုးနင်း

တရားစီရင်သူတရားသူကြီးဦးမြတ်စံ၊ ကိုယ်မသတ်ရဘဲ နောက်ဆုံးတွေ့ဆုံမိခဲ့ပြီး တရားခံအဖြစ်စွပ်စွဲခံရသောမောင်သာစု အပါအဝင် ဇာတ်ကောင်စရိုက်အမျိုးမျိုးကို သရုပ်ဖော်ကာ လူသတ်မှုတရားခံကို ဖော်ထုတ်ပေးသည့် ဇာတ်အိမ်ကိုရေးဖွဲ့ထားသည်။ ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုကို တန်ဖိုးထားသူများဝယ်သိမ်းသင့်သော ဝတ္ထုဖြစ်သည်။

ဒဂုန်မဂ္ဂဇင်းတိုက်က ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ခဲ့ပြီး စိတ်ကူးချိုချိုက ပြန်လည် ထုတ်ဝေသည်။ စာမျက်နှာ ၁၆၃မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၆၀၀၀ကျပ်

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း[ဗမာ့လွတ်လပ်ရေး ဗိသုကာ] - ဗိုလ်ထွန်းလှ[တက္ကသိုလ်နေဝင်း]

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း ကွယ်လွန်ပြီးနောက် အတ္ထုပ္ပတ္တိ ပြည့်ပြည့်စုံစုံကို ထိုစာအုပ်ကို ၁၉၅၅ ခုတွင် ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဗိုလ်ချုပ်၏ မျိုးရိုးဇာတိ၊ ပညာ သင်ကြားချိန်၊ အတွေးအခေါ်အမြင်၊ နိုင်ငံရေးဗီဇ၊ ခေါင်းဆောင်မှု၏အစ၊ ဗိုလ်ချုပ်ကို မွေးထုတ်လိုက်သော တက္ကသိုလ်သပိတ်ကြီး၊ အိမ်ထောင်ရေးဘဝ၊ မမေ့နိုင်သော ဇူလိုင် ၁၉ ရက် စသည်ဖြင့် အခန်း ၂၀ ခွဲထားသည်။

စာမျက်နှာ ၁၅၁မျက်နှာပါဝင်ပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၅၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေက စတုတ္ထအကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေသည်။

မြကေသီ - ဇန်းမော်တင်အောင်

စာရေးဆရာကြီးဇန်းမော်တင်အောင်၏ မြကေသီ ဝတ္ထုရှည်နှင့်အတူ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်များတွင် မဖော်ပြခဲ့သော ဝတ္ထုတိုငါးပုဒ် ပါဝင်သည်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်က ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး လင်းသစ်ရောင်စဥ်က ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၅၀၀၀ ကျပ် ဖြစ်သည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ရှစ်ဆယ့်တစ်

၈၁ - နှစ်ပြည့်ပြီလို့ ကြားတာပဲ
ကျနော် မယုံရဲဘူး။

စိတ်ထဲ မယုံရဲတော့
စိတ်က မပြတ်သွားဘူး။

ပြတ်သွားတဲ့ ဂီတာကြိုးကိုဆက်ပြီး
Happy Birthday သီချင်းတီး
ကြည့်တယ်။

တီးနေတဲ့ကြားက မျက်ရည်ကျ
သိပ်သတိရတယ်
မျက်ရည်ကိုသုတ်လိုက်တော့ နှင်းဆီ
တွေ..။ ။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

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 Bwor
KaiTamsin.Bwor@Yale.edu

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, Emily Yoe

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

Myanmar Branch
Rangoon Gazette
Kaung Myat KoKo

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

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

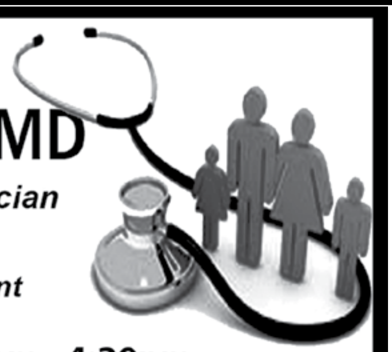
Myanmar Gazette, published once a month and distributed to Myanmar Community in Los Angeles, San Franscio, New York City, Tokyo, Taiwan, Singapore and Myanmar.

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

We provide an astounding wealth of information to our Community

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

ဒေါက်တာကျော်ငြိမ်း
Matthew K M Kaw, MD
Internal Medicine & Family Physician
Tran Vo, PA-C
Family Practice Physician Assistant



Monday to Friday - 8:30am - 4:30pm
Saturday - 9:00am - 12:30pm

4355 Peck Road
EL Monte, CA 91732
Tel: (626) 575- 4511
Fax: (626) 575- 4512

WIN DENTAL

Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通曉國台緬英語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795

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

FedEx Express   ups   UNITED STATES POSTAL SERVICE

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

Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com

ဇီဝဲ

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

စားရင်း ဆံပင်အညှပ်ခံမလို့

ဆင်းရဲသား လယ်သမားတယောက်။ တောရွာမှာပဲ အမြဲနေထိုင်ပြီး မြို့ကြီးကို မရောက်ဖူးဘူး။ ထီပေါက်ပြီး ငွေအမြောက်အများ ရလိုက်တယ်။ ပင်လယ်အနီးက ဟိုတယ်တလုံးမှာ အားလပ်ရက် သွားနေဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။

ဟိုတယ် ပထမနေ့ နေ့လည်စာစားချိန်မှာ ဟိုတယ်စားသောက်ခန်းကို သွားစားတယ်။ စားပွဲထိုးမှူးက သူ့ကို စားပွဲဆီ လိုက်ပို့တယ်။ သူ့အမှာကို လက်ခံပြီး ထွက်သွားတယ်။ စားပွဲထိုး ပြန်လာတယ်၊ လယ်သမားကို ကြည့်ပြီး အံ့အားသင့်သွားတယ်။ လယ်သမားက စားပွဲပေါ်က လက်သုတ်ပုဝါကြီးကို သူ့လည်ပင်းမှာ ပတ်ချည်ထားလို့ ဖြစ်တယ်။ စားပွဲထိုးက လယ်သမားဆီ သွားပြီး ယဉ်ကျေးပျူငှါတဲ့ လေသံနဲ့ ပြောတယ် - "ဂွတ်မောနင်းပါ။ ဦးလေးကြီးက ဆံပင်ညှပ်ချင်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် မုတ်ဆိပ် အရိတ်ခံချင်တာလား"။ ။

လောဘ

မစ္စတာ ဂရေး နေ့တိုင်း အလုပ်ဆီ မီးရထားနဲ့သွားတယ်။ ဘူတာရုံကနေ သူ့ရုံးကို အမြဲတမ်း လမ်းလျှောက်သွားတယ်။ တကီလိုမီတာလောက်ပဲဝေးတယ်။ ဘယ်တော့မှ ဘတ်စ်ကားမစီးဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ရတာကို သူနှစ်သက်လို့ပါ။ တခါတရံမှာ မိုးရွာတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် နှင်းကျတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ မစ္စတာဂရေးက သူ့ထီးကိုဖွင့်၊ ကုတ်အကျီင်္ကော်လာကို ထောင်ပြီး မြန်မြန်လျှောက်လေ့ရှိတယ်။

မစ္စတာဂရေးရဲ့ ရုံးအနီးက လမ်းကျဉ်းတခုရဲ့ဘေးမှာ ဆင်းရဲသားတယောက် အမြဲ ရှိနေတတ်တယ်။ သူမှာခြေထောက်တဖက်ပဲရှိတယ်။ သူက မီးခြစ်ဘူး ရောင်းတယ်။ မီးခြစ်တဘူး ၂၀ပဲနိ ကျတယ်။ မစ္စတာဂရေးက အဲဒီဆင်းရဲသားကို အမြဲ ပြုံးပြပြီး "မင်္ဂလာနံက်ပါ" လို့ နှုတ်ဆက်တယ်။ ပြီး သူ့ကို ၂၀ပဲနိပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးခြစ်ကိုတော့ မယူဘူး။ သူက ဆေးလိပ်မသောက်လို့ပါ။ တနေ့ မစ္စတာဂရေးက ဆင်းရဲသားကို ၂၀ပဲနိပေးပြီး လမ်းဆက်လျှောက်တဲ့အခါ ဆင်းရဲသားလူကြီးက သူ့ကို အော်ပြောတယ်။

"မီးခြစ်က အခု ၂၅ပဲနိ ဖြစ်သွားပါပြီ ခင်ဗျား" တဲ့။

တပိုင်းပြီးမှတပိုင်းလုပ်ပါ

မေရီက ကျောင်းပြီးရင် သူနာပြု ဖြစ်ချင်တယ်။ လောလောဆယ် သူမ ကြက်ခြေနီ သင်တန်း တက်ရောက်ခဲ့တယ်။ သူမ၏မြို့တွင် အက်စ်ဆီးဒင့်များ ဖြစ်ကြသည်မှာ များပြားလှသည် ။ သူမ သင်ယူခဲ့တာမှာ အက်စ်ဆီးဒင့်တခု ဖြစ်လျှင် ရှေးဦးသူနာပြုကို ဦးစွာပေးရမယ်။ ပြီးလျှင် ဆရာဝန်ခေါ်ရမယ်။

တနေ့ ရှုတ်ထွေးတဲ့လမ်းတခုမှာ ကားအက်စ်ဆီးဒင့်တခု ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနေရာကို မကြာမီ မေရီ ရောက်သွားတဲ့အခါ ကားတိုက်ခံရလို့ လမ်းပေါ်လဲကျနေတဲ့ မိန်းမကြီးအပေါ် ကုန်းကွကွလုပ်နေတဲ့ လူကြီးတယောက်ကို မြင်တွေ့တယ်။

မေရီ ပြေးပြီး လူကြီးကို တွန်းဖယ်လိုက်တယ်။ လူအုပ်ကို သူမက ရှေးဦးသူနာပြုတယောက် ဖြစ်တယ်လို့ ပြောပြီး ဒဏ်ရာရနေတဲ့ မိန်းမကြီးကို ပြုစုကူညီမှုပြုတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးမှ မိန်းမကြီးကိုယ်ပေါ် ကုန်းနေခဲ့တဲ့ လူကြီးက မေရီရဲ့ ပုခုံးကို ကိုင်ပြီး ပြောလိုက်တာက

"ဆရာဝန်ခေါ်ရမဲ့အပိုင်းရောက်ရင် မပူနဲ့တော့၊ ငါ ဒီမှာ ရောက်နှင့်နေပြီ"။

ဆရာဝန်ပြောတဲ့အတိုင်း စားတာပဲ

မစ်စ်ဂရင်း က သိတ်ဝတယ်။ ကီလို၁၀၀ ရှိတယ်။ လစဉ်လတိုင်း ပိုပိုဝလာတာကြောင့် သူ့ဆရာဝန်ဆီ သွားတွေ့တယ်။ ဆရာဝန်ကပြောတယ်။

"ခင်ဗျား ဒိုင်းယက်(အစားအစာကို အတိုင်းအချင့်နှင့်စားခြင်း) လုပ်ဖို့လိုနေပြီ။ ခင်ဗျားကို ဓါတ်စာ စာရင်းကောင်းတခု ပေးလိုက်မယ်"

သူမကို စာအုပ်တအုပ်ပေးပြီး ပြောတယ်။

"သေသေချာချာဖတ်ပြီး စာမျက်နှာ၁၁မှာပါတဲ့ အရာတွေကို နေ့တိုင်းစားပါ။ ၂ပတ်ကြာရင် ကျနော့်ကို ပြန်လာတွေ့ပါ"

မစ်စ်ဂရင်း ၂ပတ်ကြာပြီးနောက်ပြန်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမ ပိန်မသွားဘူး။ ပိုဝလာတယ် ။ ဆရာဝန်က အံ့အားသင့်ပြီး မေးတယ်။

"စာအုပ်လေးထဲက စာမျက်နှာ၁၁မှာပါတဲ့အရာတွေကို ခင်ဗျားမစားဘူးလား"

"ဟုတ်ကဲ့၊ စားပါတယ်ဆရာ" သူမက ဖြေတယ်။ နောက်တနေ့ မစ်စ်ဂရင်း ညနေစာစားချိန်မှာ သူမကို ဆရာဝန်က သွားတွေ့တယ်။ ဆရာဝန်ကိုမြင်တော့ သူမ သိတ်အံ့အားသင့်သွားတယ်။ ဆရာဝန်က

"မစ်စ်ဂရင်း ခင်ဗျား ဘာလို့ ပေါင်မုန့်နဲ့ အာလူးတွေ စားနေတာလဲ။ အဲဒါတွေ ခင်ဗျား ဒိုင်းယက်ထဲမှာ မပါဘူးလေ"

မစ်စ်ဂရင်း ဖြေလိုက်တာက "ကျမရဲ့ဒိုင်းယက်ကို နေ့လည်စာစားချိန်မှာ စားတယ်။ ဒါက ကျမရဲ့ညစာလေ ဆရာရဲ့"။

Daily Digest မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

May 27 ။ မန္တလေးတိုင်း ညောင်ဦးမြို့နယ် ကူတောကျေးရွာကို အင်အား ၃၀၀ ခန့် ဖြင့် စစ်အုပ်စုတပ်ဖွဲ့ က စီးနင်းပြီး နေအိမ်တွေကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့သောကြောင့် နေအိမ် ၂၅၀ ခန့် မီးလောင်ပျက်စီးသွားကြောင်း ဒေသခံသတင်းရင်းမြစ်များထံမှ သိရပါတယ်။

ဒီမိုကရေစီနဲ့ လူမျိုးအခြေပြုတဲ့စနစ်မဟုတ်ဘဲ နယ်မြေဒေသကို အခြေပြုတဲ့ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အခြေခံတဲ့ ပြည်ထောင်စုကို မဖြစ်မနေတည်ဆောက်ပြီး ၅ နှစ် အတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးရအောင်လုပ်မယ်လို့ သမ္မတဦးမင်းအောင်လှိုင်က အစိုးရအဖွဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ပြောဆိုပါတယ်။

မြန်မာစစ်တပ်က ချိုင်းနားနယ်စပ်အနီးက မြေရှားသတ္တုတူးဖော်ရေး နယ်မြေတွေကို ပြန်လည်သိမ်းပိုက်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေသလို အိန္ဒိယ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့နဲ့ ထိစပ်နေတဲ့ အဓိက နယ်စပ် ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေကို ပစ်မှတ်ထားကာ ကချင်၊ ချင်းနဲ့ ကရင်ပြည်နယ်တွေမှာ စစ်ဆင်ရေးတွေ တကျော့ပြန် စတင်နေတယ်လို့ ရိုက်တာသတင်းမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

May 26 ။ မြန်မာပြည်မှာ သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်အခြေအနေ ဆက်လက်ဆိုးရွားနေဆဲဖြစ်ပြီး လက်ရှိအသွင်ပြောင်း အစိုးရတာဝန်ယူတဲ့ ၂ လနီးပါးအတွင်းမှာပဲ သတင်းအေဂျင်စီ (၆)ခု ထပ်မံပိတ်သိမ်းခံထားရကြောင်း သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်နဲ့ စစ်မှုထမ်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက် သင်္ဘောသားအလုပ်ကို ရွေးချယ်လာတဲ့ လူငယ်တွေ ပိုများလာကြောင်း သင်္ဘောသား အသိုင်းအဝိုင်းက ပြောပါတယ်။

May 25 ။ ကရင်ပြည်နယ်၊ မြဝတီမြို့ဘက်က ရွှေကုက္ကိုမြို့သစ်ထဲမှာ တရားမဝင်ဆိုကာ ချိပ်ပိတ်ခဲ့တဲ့ ကျားဖြန့်လုပ်ရာ အဆောက်အဦးတွေကို မြန်မာစစ်တပ်က ဖြိုချဖျက်ဆီးတာတွေ စလုပ်နေပြီး ဟိုတယ်နဲ့ စားသောက်ဆိုင်၊ အနှိပ်ခန်းတွေအပြင် ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းတွေဖြစ်တဲ့ ကာရာအိုကေဆိုင်(KTV)တွေ ဆက်ရှိနေတာကြောင့် မြို့ထဲမှာ လူအသွားအလာတွေ ဆက်ရှိနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ မေလအတွင်း ဒီနေ့ထိ ငလျင်ငယ်၊ အင်အားအသင့်အတင့်ရှိ ငလျင်(၃၃)ကြိမ်လှုပ်ခဲ့ကြောင်း US နဲ့ ကမ္ဘာတဝန်းက ငလျင်လှုပ်မှုစောင့်ကြည့် သတိပေးနေတဲ့ My earthquake Alerts အက်ပလီကေးရှင်း အချက်အလက်အရ သိရပါတယ်။

May 24 ။ အသွင်ပြောင်းအစိုးရ သမ္မတ ဦးမင်းအောင်လှိုင် ရဲ့ ပထမဆုံး ပြည်ပ ခရီးစဉ်အဖြစ် ဇွန်လပထမပတ်ထဲမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံကို သွားမှာဖြစ်ပြီး စစ်အာဏာသိမ်းမှု နောက်ပိုင်း မြန်မာအပေါ် ချိုင်းနားရဲ့လွှမ်းမိုးမှု ပိုများလာနေတာကြောင့် ချိုင်းနားကို အလွန်မှီခိုအားပြုတာမျိုး မဖြစ်အောင် အိန္ဒိယက လက်ဦးမှုယူပြီး ဖိတ်ခေါ်တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မြန်မာ့အရေး စောင့်ကြည့်သူတွေက သုံးသပ်ထားပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့က အများပြည်သူသုံးယာဉ်လိုင်း YBS ကားတွေနဲ့ ကားမှတ်တိုင်တွေမှာ ခရီးသည်တွေဆီကနေ ဖုန်းနဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်တွေကို လုယက်ခံရတာ၊ ခါးပိုက်နှိုက် ခံရတာတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံနေကြရကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

May 23 ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကစပြီး ပြည်သူ ၈,၀၀၀ ကျော်ဟာ စစ်တပ်ရဲ့ လက်ချက်နဲ့ အသက်သေဆုံးခဲ့ပြီး၊ ပြည်သူ(၃ ဒသမ ၆ သန်း) နေရပ်စွန့်ခွာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်နေရကာ ပြည်သူ ၂၂ သန်းနီးပါး လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ လိုအပ်နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုမှာ ရှိကြတဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေနဲ့ နိုင်ငံတကာရောက်မြန်မာပြည်ဖွား တိုင်းရင်းသားတွေ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်အသင်းကပေးအပ်တဲ့ ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် ၁၇ ကြိမ်မြောက် "ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည် ဂုဏ်ပြုမှုဆု"ကို ၈၈ မျိုးဆက်ကျောင်းသား ခေါင်းဆောင် "ဦးမင်းကိုနိုင်"ကို ရွေးချယ်ချီးမြှင့်ပါတယ်။

May 22 ။ ဦးမင်းအောင်လှိုင် သမ္မတရာထူးယူအပြီး ၁ လအတွင်း နေပြည်တော်ကိုရောက်ခဲ့တဲ့ ဧည့်သည်တွေထဲမှာ မြန်မာ့အိမ်နီးချင်း ချိုင်းနား၊ အိန္ဒိယနဲ့ ထိုင်းတို့က အရပ်ဘက်/စစ်ဘက် ထိပ်တန်းသံတမန်တွေ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

"ကုလသမဂ္ဂနဲ့ နိုင်ငံတကာအသိုက်အဝန်းရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ပြောကြားချက်တွေဟာ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ အရပ်သားပြည်သူတွေနဲ့အရပ်ဘက် အခြေခံအဆောက်အအုံတွေပေါ် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုတွေကို ဟန့်တားနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိဘူး"လို့ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ မြန်မာအမြဲတမ်းကိုယ်စားလှယ် သံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

May 21 ။ စစ်မှုထမ်းဖို့အတွက် ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ အတင်းအကျပ် ခေါ်ဆောင်မှုတွေဟာ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးလို မြို့ပြကြီးတွေမှာ နေ့စဉ်ကြုံနေရပြီး လူငယ်တွေ လမ်းသွားရင်း ပေါ်တာဆွဲခံရတာ၊ ပြန်ပေးဆွဲ ရောင်းစားခံရတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ ခပ်စိပ်စိပ် ဖြစ်လာနေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

ဇွန်လမှာ စတင်ကူးပြောင်းမ အယ်နီညို နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ မြန်မာပြည်မှာ အပူချိန်မြင့်တက်တာ၊ ရေရှားပါးတာမျိုး ပြဿနာတွေ ကြုံလာရနိုင်ကြောင်း မိုးဇလပညာရှင်တွေက သတိပေးပါတယ်။

May 20 ။ မြန်မာပြည်တောင်ပိုင်း၊ တနင်္သာရီတိုင်း၊ မြိတ်ခရိုင်ထဲက ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် မော်တောင်မြို့ကို ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU)နဲ့ ပူးပေါင်းတပ်ဖွဲ့တွေ ထိန်းချုပ်ထားပြီး ၆ လအကြာမှာ မြန်မာစစ်တပ်က ပြန်သိမ်းယူခဲ့ပါတယ်။

မလေးရှား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဒါတိုဆရီ မိုဟာမက် ဟာဆန် ဟာ နေပြည်တော်ကို နေ့ချင်းပြန်ခရီးစဉ်လာရောက်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဦးတင်မောင်ဆွေနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့စဉ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့အခြေအနေကို မေးမြန်းခဲ့ရာ "She is well (သူနေကောင်းတယ်)လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။

May 19 ။ လေချုပ်အသစ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးထွန်းဝင်း လက်ထက် လေကြောင်းဗုံးကြဲမှုတွေ တိုးလုပ်လာနေရာ တိုက်လေယာဉ်တွေသာမက ပို့ဆောင်ရေးလေယာဉ်တွေပါ အုပ်ဖွဲ့ပျံသန်းပြီး ဗုံးကြဲနေကြောင်း တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့တချို့နဲ့ တပ်တွင်းရင်းမြစ်တွေကပါ အတည်ပြုပါတယ်။

သွင်းအားစုနဲ့ စက်သုံးဆီဈေးမြင့်တက်ပြီး စိုက်စရိတ်ကြီးမြင့်နေတာကြောင့် ဒီမိုးစပါးရာသီမှာလည်း အရှုံးပေါ်ဦးမယ်လို့ ဒေသခံလယ်သမားတွေက ပြောပါတယ်။

May 18 ။ အညာဒေသ စစ်ကိုင်းနဲ့ မကွေးတိုင်းကို စစ်တပ်က ကုန်စည်စီးဆင်းမှုကို ဖြတ်တောက်ထားခဲ့တာ တနှစ်နီးပါး ရှိလာပြီး အခု မေလမှာတော့ ယခင်ခွင့်ပြုထားတဲ့ အခြေခံ စားသောက်ကုန်တွေကိုပါ ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း BBCက ဖော်ပြပါတယ်။

ဒီနေ့မနက် ၈ နာရီခွဲဝန်းကျင်က ရန်ကုန်မြို့နဲ့ ၁၇ မိုင်ဝန်းကျင်ကို ဗဟိုပြုပြီး အင်အား ၅.၂ရှိတဲ့ ငလျင်တခု လှုပ်ခတ်ခဲ့လို့ ရန်ကုန်မြို့နေ ပြည်သူတွေ ထိတ်လန့်ခဲ့ရပြီး ငလျင်ဖြစ်လာရင် တိမ်းရှောင်နိုင်အောင် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရကြောင်း သိရပါတယ်။

May 17 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် အခြေခံစားသောက်ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ မြင့်တက်လာတာ၊ စီးပွားရေး မပြေလည်တာတွေကြောင့် စာသင်ခန်းပြင်ပကို ရောက်ကုန်ကြတဲ့ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး များစွာ ရှိလာကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ၂၀၁၉-၂၀ ပညာသင်နှစ်တုန်းက အခြေခံပညာကျောင်းတွေမှာ ကျောင်းအပ်နှံသူ ကျောင်းသားဦးရေ (၉ ဒသမ ၇ သန်းကျော်) ရှိခဲ့ပြီး ၂၀၂၅-၂၆ ပညာသင်နှစ်မှာတော့ (၆ ဒသမ ၁ သန်း)ကျော်လောက်သာ ရှိကြောင်း မြန်မာ့မဟာဗျူဟာနဲ့ မူဝါဒရေးရာအင်စတီကျူ ISP Myanmar ရဲ့ ဒေတာတွေအရ သိရပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ်ထဲကို မြန်မာစစ်တပ်ဘက်က မြေပြင်အင်အား အများအပြား ထပ်မံဖြည့်တင်းလာပြီးနောက် ကချင်လွတ်လပ်ရေးတပ်မတော် KIA နဲ့ တိုက်ပွဲတွေ ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်ကြောင်း စစ်ရေးလေ့လာသူတွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

May 16 ။ ကမ္ဘာ့ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ် စာရင်းဝင်ပုဂံဒေသတဝိုက်မှာ လူပြန်ပေးဆွဲပြီး ကျပ်ငွေ သိန်းထောင်ချီ တောင်းယူနေမှုတွေ ပိုများလာရာ ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်က ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ပရဟိတသမား အကယ်ဒမီ ခိုင်နှင်းဝေ ရဲ့ အဖွဲ့လည်း ပြန်ပေးဆွဲခံခဲ့ရပါတယ်။

မြန်မာပြည်တောင်ပိုင်းဒေသတွေဖြစ်တဲ့ မွန်၊ ကရင်နဲ့တနင်္သာရီတို့မှာ မိုးရာသီကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အနောက်တောင်မုတ်သုံလေ စဝင်ပြီမို့ လေပြင်းအန္တရာယ် သတိရှိကြဖို့ မိုးလေဝသနဲ့ ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနက ကြေညာပါတယ်။

May 15 ။ အွန်လိုင်း ကျားဖြန့် ငွေလိမ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို အရေးယူမယ့် ဥပဒေကြမ်း တခုကို အသွင်ပြောင်း မြန်မာအစိုးရထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သတင်းစာကနေ ဖော်ပြလာပြီး ဒီဥပဒေနဲ့ သေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ် စတဲ့ ကြီးလေးပြစ်ဒဏ်တွေ ချမှတ်အရေးယူမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စပါး၊ ပြောင်း၊ မြေပဲနဲ့ နှမ်းအပါအဝင် အရေးကြီးသီးနှံ ၁၀ မျိုးရဲ့ ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက်မပြည့်လို့ နှစ်စဉ် US ဒေါ်လာ(၈ ဘီလျံ) နစ်နာနေကြောင်း မြန်မာသမ္မတ အသွင်ယူထားတဲ့ စစ်ဦးစီးချုပ်ဟောင်း ဦးမင်းအောင်လှိုင်က ပြောပါတယ်။

May 14 ။ တအာင်းတပ်(TNLA)က သူထိန်းချုပ်ထားတဲ့ နယ်မြေဒေသအတွင်းမှာ ဘဏ်တွေဖွင့်ဖို့နဲ့ ဘဏ်စနစ်တခုထူထောင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြောင်း သိရပါတယ်။

စစ်မှုထမ်းဥပဒေနဲ့ စစ်သားစုဆောင်းခံရသူတွေထဲမှာ ပထမဆုံးတပ်ထဲရောက်ခဲ့တဲ့ အပတ်စဉ် ၁ တပ်သားတွေကို စစ်မှုထမ်းသက်(၂)နှစ်ပြည့်လို့ အိမ်ပြန်ခွင့်ပြုနေပြီလို့ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ မြန်မာစစ်တပ်က သတင်းထုတ်ပါတယ်။

May 13 ။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း Facebook ကို စစ်တပ်ကပိတ်လိုက်လို့ မြန်မာပြည်မှာ လူသံုးအများဆုံးဖြစ်လာတဲ့ TikTok ဟာ စစ်တပ်ထောက်ခံသူ၊ စစ်တပ်မီဒီယာနဲ့ အမျိုးသားရေးသမားတွေရဲ့ အဓိကဝါဒဖြန့် ပလက်ဖောင်းတခုဖြစ်လာကြောင်း မြန်မာအင်တာနက်ပရောဂျက်(MIP)က ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်အတွင်း ရာသီဥတုဘေးနဲ့ ငလျင်ဘေးတွေကြောင့် ငွေကျပ်(၄၆၀၀)ဘီလျံကျော် ဆုံးရှုံးခဲ့ပါတယ်။

May 12 ။ အာရက္ခတပ်တော်(AA)ဟာ ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲက ရိုဟင်ဂျာတွေကို မြန်မာ စစ်တပ်လိုပဲ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေ ကျူးလွန်တယ်ဆိုပြီး နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့တွေက စွပ်စွဲ ထားပြီး၊ အရေးယူပေးဖို့ UK အစိုးရအပါအဝင် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတွေကို တောင်းဆိုနေကြပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ် မြို့တော် မြစ်ကြီးနားကို အခု သီတင်းပတ် အစောပိုင်းမှာပဲ၊ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ မော်တော်ယာဉ်တွေ အစင်းရေရာနဲ့ချီပြီး ဝင်ရောက်လာပြီး ဒါဟာ ၂၀၂၁ တကျော့ပြန် အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း မြေပြင်လမ်းကြောင်းကနေ အင်အားအလုံးအရင်းနဲ့ ပထမဆုံး အကြိမ် အင်အားဖြည့်တင်း နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

To Page 11

May 11 ။ မြန်မာပြည် သမ္မတ ရာထူး ဖန်တီးထားတဲ့ ဦးမင်းအောင်လှိုင်ကို သူ စစ်ခေါင်းဆောင်တာဝန်ယူခဲ့ချိန်တုန်းက ချင်းပြည်နယ်မှာ ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ စစ်ရာဇဝတ်မှုစွပ်စွဲချက်တွေအတွက် ဖိလစ်ပိုင်၊ မနီလာခရိုင် တရားရုံးမှာ တရားစွဲဆိုခဲ့တဲ့အမှုကို ဇွန်လမှာ အယူခံထပ်ဝင်မယ်လို့ အမှုတိုင်ကြားကြောင်း ချင်းလူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့(CHRO)က ပြောပါတယ်။

US ရဲ့အရေးယူဒဏ် ခတ်ပိတ်ဆို့မှုတွေနဲ့ နိုင်ငံခြားဝင်ငွေ ကျဆင်းမှုတွေကြောင့် ကြုံနေရတဲ့ ဒေါ်လာအကျပ်အတည်း လျှော့ချဖို့ မြန်မာ နေပြည်တော်အစိုးရဟာ ချိုင်းနား"ယွမ်ငွေ"အပါအဝင် မဟာမိတ်တိုင်းပြည်တွေရဲ့ငွေကြေးတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ဖလှယ်ပြီး ကုန်သွယ်ဖို့ပြင်လာနေတဲ့အပြင် မြန်မာ - ချိုင်းနား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ ကုန်သွယ်မှု မြှင့်တင်ရေးအသင်း(MCITP)ရဲ့အဆိုအရ (၂၀၂၆) နှစ်ကနေ လာမယ့်(၅)နှစ်အတွင်း ချိုင်းနား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကနေ ယွမ်ငွေ (၃ ထရီလီယံ)ကျော် ဝင်ရောက်လာဖို့ မြန်မာဘက်က မျှော်လင့်နေပါတယ်။

May 10 ။ အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတချို့ဟာ မြန်မာပြည်ကို ကန့်သတ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေရှိနေကြောင်း နေပြည်တော်အသွင်ပြောင်းအစိုးရရဲ့ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပြီး အာဆီယံမှာ သမ္မတအမည်ခံ ဦးမင်းအောင်လှိုင် နေရာရဖို့ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုတွေ အရာမရောက်ဖြစ်ပြီးနောက် အခုလို ထုတ်ပြန်ပါ။

အသွင်ပြောင်း မြန်မာပြည်စစ်အစိုးရရဲ့ ရက်(၁၀၀)စီမံချက်တွေထဲ နိုင်ငံ့ စီးပွားရေး နာလန်ထူအောင် လုပ်ဆောင်မယ့် အချက်တွေ မပါဝင်ဘူးလို့ စီးပွားရေး ပညာရှင်တွေက ထောက်ပြကြပြီး စီးပွားရေးကို အခက်အခဲ ပိုဖြစ်စေတဲ့ သွင်းကုန်လိုင်စင် ကန့်သတ်မှုတွေ ဖြေလျှော့ပေးတာမျိုးလည်း မရှိသေးပါဘူး။

May 09 ။ စစ်သားဘဝက ရခဲလို့ ဂုဏ်ယူစွာတာဝန်ထမ်းဆောင်ကြဖို့နဲ့ ဇနီး၊ မယားတွေလည်း ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ ပါရမီဖြည့်ဖို့ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်အသစ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦးက မနေ့က စစ်ရုံးတွေ့ဆုံပွဲမှာပြောပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ကနေ ရန်ကုန်မြို့မှာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင် စစ်ဘေးရှောင်နေကြတဲ့ ရခိုင်လူငယ်တွေ ဒီနှစ်ထဲမှာ ပျောက်ဆုံးတာများလာကြောင်း ရခိုင်အမျိုးသားကွန်ရက်က ပြောပါတယ်။ ရခိုင်ပြည်နယ်က မြို့တွေကို အာရက္ခတပ်တော်(AA) က သိမ်းပိုက်ဖို့ ထိုးစစ်ဆင်ကတည်းက ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ တိုက်ပွဲတွေ၊ မြန်မာစစ်တပ်ရဲ့ ဖုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုတွေကြောင့် ရန်ကုန်မြို့မှာ စစ်ရှောင်နေကြတဲ့ ရခိုင်တိုင်းရင်းသား ၃ သိန်းဝန်းကျင် ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

May 08 ။ အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများအသင်း အာဆီယံ အလှည့်ကျဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်တဲ့ ဖိလစ်ပိုင်က အာဆီယံ အထူးကိုယ်စားလှယ်နဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို တွေ့ဆုံခွင့်ပေးဖို့ တောင်းဆိုထားပြီး၊ ဒီတောင်းဆိုမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှ တိုးတက်မှု မရှိကြောင်း အာဆီယံ အလှည့်ကျ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ မားကို့စ် ဂျူနီယာက ပြောပါတယ်။

မန္တလေး မြစ်ကြီးနား လမ်းကို ပြန်ဖွင့်ပြီး အများပြည်သူ လုံခြုံစိတ်ချစွာ သွားလာနိုင်ပြီလို့ စစ်တပ်က သတင်းထုတ်ပြန်ပေမဲ့ ဒေသခံတွေကတော့ တိုက်ပွဲ ပြန်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနေဆဲ ဖြစ်တာကြောင့် အဲဒီလမ်းပိုင်းမှာ သွားလာသူ နည်းပါးတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

May 07 ။ မိုးကုတ်ကနေ အလေးချိန် ၂၂၀၀ ဂရမ်(၁၁,၀၀၀ ကာရက်)ရှိ ပတ္တမြား(၁)ပွင့် ရှာတွေ့ခဲ့ကြောင်း နေပြည်တော်က သတင်းထုတ်ပါတယ်။ နဝတ/ နအဖနဲ့ အရပ်သားအစိုးရလက်ထက်တွေမှာ ကျောက်စိမ်းနဲ့ ပတ္တမြားတွေ ရှာတွေ့ကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာလေ့ရှိပြီး အဲဒီကျောက်မျက်ရတနာတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲသတင်းတွေတော့ ဆက်လက်သိရတာ မရှိခဲ့ပါ။

မြန်မာသမ္မတ ဦးဝင်းမြင့်ကို ပြန်လွှတ်ပေးတာနဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို နေအိမ်အကျယ်ချုပ်ရွှေ့ပြောင်းပေးတာလိုမျိုး အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတာဟာ အကန့်အသတ်နဲ့ ဆိုပေမဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုတွေလုပ်ဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာတွေလို့ ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ် အနုတင် ချန်ဝီရာကူလ် က ပြောခဲ့ပါတယ်။

May 06 ။ ဘားအံမြို့က တောင်ကလေး အကျဉ်းထောင်မှာ အကျဉ်းကျ ခံနေရတဲ့ အမျိုးသား ဒီမိုကရေစီ အဖွဲ့ချုပ် NLD အစိုးရ လက်ထက် ကရင်ပြည်နယ် ဝန်ကြီးချုပ်တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ ဒေါ် နန်းခင်ထွေးမြင့်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ရက်ပိုင်းတုန်းက ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဆိုးရွားလာတာကြောင့် ဘားအံ ဆေးရုံမှာ ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့ရပြီး ထောင်ကို ပြန်လည် ပို့ဆောင်ခံရ၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ လူတွေကြား စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒေါ်နန်းခင်ထွေးမြင့်ဟာ ထောင်ဒဏ် နှစ်(၁၀၀)နီးပါး ချမှတ်ခံထားရသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

US နဲ့ ဆက်ဆံရေးပြန်ကောင်းဖို့ သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်တဲ့ "ရော်ဂျာစတုန်း"ကို လော်ဘီအဖြစ် မြန်မာပြည်က ငှားရမ်းထားတယ်ဆိုပြီး BBC သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

May 05 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်းနဲ့ ကချင်ပြည်နယ်အစပ် မော်လူးမြို့ကို မြန်မာစစ်တပ် ပြန်ရပြီးနောက် မန္တလေး- မြစ်ကြီးနားဗျူဟာ ကားလမ်းတခုလုံး စစ်တပ်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက် ပြန်ရောက်ရှိသွားပြီလို့ ဆိုရပြီး မန္တလေးမြို့နဲ့ ကချင်ပြည်နယ်မြို့တော်၊ မြစ်ကြီးနားထိ ရောက်တဲ့ မန္တလေး - မြစ်ကြီးနား ကားလမ်းကို ပြန်ထိန်းချုပ်လိုက်ကြောင်းလည်း နေပြည်တော်က သတင်းထုတ်ပြန်တယ်။

မြန်မာ - ချိုင်းနား ၂နိုင်ငံ နယ်စပ် ရှမ်းမြောက်ဒေသမှာ ချိုင်းနားအစိုးရဘက်က သတ်မှတ်ထားတဲ့ နယ်စပ် စည်းမျဉ်းကျော်လွန်ပြီး ခြံစည်းရိုး ခတ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ခြံစည်းရိုးခတ်နေတဲ့ နေရာတွေဟာ နေပြည်တော်ရဲ့ အာဏာသက်ရောက်မှု မရှိတဲ့ ကိုးကန့်တပ် MNDAA နဲ့ "ဝ" တပ် UWSA တို့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ နယ်မြေတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

May 04 ။ မြန်မာစစ်တပ် ကျူးလွန်တယ်လို့ဆိုတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ တီမောလက်စ်တေနိုင်ငံမှာ ချင်းလူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ CHRO က တရားသွားစွဲဆိုထားတဲ့ အမှုကို ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းမှာပဲ တီမော ပထမတန်းတရားရုံးဆီ တင်သွင်းလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်ပြီး အခုလိုတင်သွင်းခွင့် ရရှိတာဟာ အမှုရဲ့နောက်တဆင့်ကို တက်ရောက်လာခဲ့ကြောင်း CHRO ဘက်က ပြောပါတယ်။

မကွေးတိုင်းမှာ စစ်ကောင်စီရဲ့ စစ်ရှိန် သိသာစွာ မြင့်တက်လာနေပြီး အင်အားထောင်ချီ အသုံးပြုကာ လမ်းကြောင်းအချက်အချာတွေ၊ စိုးမိုးကုန်းတွေ၊ ရခိုင်နဲ့ ချင်းပြည်နယ် ဝင်ပေါက်ဒေသတွေကို ပြန်ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။

May 03 ။ မြန်မာပြည်ရဲ့စာနယ်ဇင်းလွတ်လပ်ခွင့်ဟာ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့(Reporters Without Borders - RSF)ရဲ့ အစီရင်ခံစာအရ အလွန်ဆိုးရွားတဲ့ အဆင့်ထဲ ကျရောက်နေကြောင်း မြန်မာဆိုင်ရာ UK သံရုံးကနေ ဒီနေ့ကျရောက်တဲ့ "ကမ္ဘာ့ စာနယ်ဇင်း လွတ်လပ်ခွင့်နေ့"မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

မတရား ပြန်ပေးဆွဲခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ဧပြီလကုန်ပိုင်းမှာ တည်နေရာမဖော်ပြဘဲ သတ်မှတ်နေအိမ်အကျယ်ချုပ် ပြောင်းရွှေ့လိုက်တာနဲ့ သမ္မတဦးဝင်းမြင့်ကို လွတ်ငြိမ်းပေးခဲ့တာဟာ မြန်မာစစ်တပ်အနေနဲ့ နိုင်ငံရေးအရ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ချဉ်းကပ်မှုမဟုတ်ဘဲ လှည့်စားချက်ဖြစ်ကြောင်း NLD အဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 02 ။ ကချင်ပြည်နယ်အတွင်းက တိုက်ပွဲတွေကြောင့် မတ်နဲ့ ဧပြီလတွေမှာ အရပ်သား အနည်းဆုံး ၃၀ ဦးသေဆုံးပြီး ၄၂ ဦးဖမ်းဆီးခံရကြောင်း ကချင်လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့(KHRW)က သတင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

နေပြည်တော်မှာ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားတဲ့အနေနဲ့ မိသားစု၊ ရှေ့နေတွေနဲ့ ပုံမှန်တွေ့ခွင့်ပေးဖို့ ဥရောပသမဂ္ဂ(အီးယူ)က နေပြည်တော်ကို တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို လွှတ်ပေးဖို့ ကုလသမဂ္ဂ၊ အမေရိကားနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကလည်း ထုတ်ပြန်ချက်တွေနဲ့ ထပ်မံတိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

May 01 ။ "သတ်မှတ်နေအိမ်"ဆိုတာကို အကျယ်ချုပ်ပြောင်းရွှေ့ခံရတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို ခြွင်းချက်မရှိ လွှတ်ပေးဖို့ ကုလသမဂ္ဂ၊ US နဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံတို့က ထုတ်ပြန်ချက်တွေ ထပ်မံတိုက်တွန်းခဲ့ပြီး သူမကို နေပြည်တော် ဇမ္ဗူသီရိမြို့နယ်တွင်းက ဝန်ကြီးတယောက်ရဲ့ နေအိမ်မှာ စစ်အုပ်စုက ပြောင်းရွှေ့ ထိန်းသိမ်းထားပြီးကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ လူငယ်တွေကို စစ်မှုထမ်းဖို့ ခေါ်ယူနေတာ ၂၀၂၆ နှစ်လယ်ပိုင်းရောက်လုနီးမှာ အပတ်စဉ်(၂၄)ထိ ရောက်လာပြီဖြစ်ပြီး လူငယ်တွေဟာ သူတို့သဘော ဆန္ဒအလျောက် စစ်မှုထမ်းဖို့ စာရင်းပေးရမဲ့အစား စစ်တပ်က အတင်းအကျပ်နည်းလမ်းတွေနဲ့ စစ်မှုထမ်းဖို့ စုဆောင်းနေကြောင်း အစီရင်ခံစာတွေက ဖော်ပြနေပါတယ်။ ၂၀၂၄၊ ဧပြီမှာ စစ်မှုထမ်း ပထမအပတ်စဉ် ခေါ်ယူမှု စတင်ပြီးနောက် ၂၀၂၅ မှာ ခေါ်ယူသူအရေအတွက်(၇)ဆနီးပါး တိုးလာကြောင်း ISP Myanmar က ဖော်ပြထားပါတယ်။

Apr 30 ။ ဒီနေ့ ကဆုန်လပြည့်နေ့ လွတ်ငြိမ်းမှာ ရွေးကောက်ပွဲကာကွယ်တားဆီးဥပဒေနဲ့ထောင်ဒဏ်ချမှတ်ခံထားရတဲ့ ဒါရိုက်တာဇမ္ဗူထွန်းသက်လွင်၊ ဒါရိုက်တာအောင်ချမ်းလူတို့ လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ဒါရိုက်တာ မိုက်တီး၊ ဇာတ်ပို့သရုပ်ဆောင် ကျော်ဝင်းထွဋ်နဲ့ ဟာသရုပ်ဆောင် အုန်းဒိုင်းတို့ကတော့ မလွတ်သေးပါဘူး။ အကျဉ်းထောင်၊ အချုပ်ထောင်၊ စခန်းအသီးသီးမှာ ပြစ်ဒဏ်ကျခံနေတဲ့ အကျဉ်းသား/သူ ၁၅၀၈ ယောက်နဲ့ နိုင်ငံခြားသား အကျဉ်းသား/သူ ၁၁ ယောက်တို့ကို လွတ်ငြိမ်းခွင့် ပေးလိုက်တာပါ။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို "နေအိမ်အကျယ်ချုပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ပြီ" ဖြစ်ကြောင်း ဒီနေ့ညမှာ နေပြည်တော်က ကမ္ဘာတဝန်းကို သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့ပေမဲ့ ဘယ်နေရာမှာ ချုပ်နှောင်ထားတယ်ဆိုတာတော့ အတိအကျ မဖော်ပြထားပါဘူး။ ဒါ့အပြင် မြန်မာအစိုးရပိုင် ရုပ်သံမီဒီယာက ဒီနေ့ထုတ်ပြတဲ့ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ရဲ့ ရုပ်ပုံဟာ လက်ရှိပုံ မဟုတ်ဘဲ ၂၀၂၂ ခုနှစ်လောက်က ပုံလို့ ဝေဖန်မှုတွေ မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

Apr 29 ။ ရှမ်းမြောက်က သိန္နီ၊ ကွမ်လုံ၊ လောက်ကိုင်နဲ့ ချင်းရွှေဟော်မြို့တွေမှာ အရင်ထက် ချိုင်းနား "ယွမ်ငွေ"သုံးစွဲတာ ပိုပြီးတွင်ကျယ်လာကြောင်း ဒေသခံတွေက ဘီဘီစီကို ပြောထားပါတယ်။

ရခိုင်ပြည်နယ်ထဲက အာရက္ခတပ်တော်(AA) ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဒေသတွေမှာ ဒေသခံကုန်သည်တွေနဲ့ ခရီးသွားတွေကိုပါ အာရက္ခတပ်တော်(AA)က စစ်မှုထမ်းခေါ်ဆောင်နေတဲ့အတွက် ရခိုင်ပြည်သူတွေကြားထဲ ဝေဖန်ပြောဆိုမှုတွေ ပိုကြားလာရပြီး အာရက္ခတပ်တော်(AA)ဆီမှာ မိမိဆန္ဒအရ စစ်မှုသွားထမ်းနေကြသူတွေလည်း ရှိနေသလို စစ်သား လိုအပ်ချက်တွေ ရှိလာတာကြောင့် လူငယ်တွေကို စစ်မှုထမ်းဖို့ စုဆောင်းတာတွေ ပိုလုပ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

Apr 28 ။ မြန်မာပြည်က အကြီးဆုံးအွန်လိုင်းရှော့ပင်းလုပ်ငန်း(ကမ္ဘာကျော် ချိုင်းနားအွန်လိုင်း ဈေးဝယ် ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်တဲ့ Alibaba ရဲ့ လက်အောက်ခံ လုပ်ငန်းခွဲ) Shop.Com.MM ဟာ ဧပြီ ၂၉ရက် နောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်မှာ လုပ်ငန်းတွေ ရပ်ဆိုင်းတော့မယ်လို့ ကြေညာပါတယ်။

CRPH၊ NUG၊ PDF တို့နဲ့ ဆက်သွယ်တဲ့သူတွေကို အကြမ်းဖက်တိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေ အရ အရေးယူမယ်လို့ စစ်အာဏာရှင်က နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဆက်သွယ်ရေးကွန်ရက်တွေကို မက်ဆေ့ချ်များ ပေးပို့အသိပေးထားပါတယ်။

အရောင်ရင့် မှတ်တမ်း

Bold News

Morgan Stanley Reports: Geopolitical Tensions and U.S. Policy Shifts in 2026

May 27 | https://www.morganstanley.com/insights/articles/investor-guide-political-trends-2026

As the U.S. midterm elections approach, affordability has become a central campaign issue. Morgan Stanley's report notes that investors are closely watching U.S. efforts to reduce reliance on Chinese rare earths and strategic resources, while navigating the volatility of oil prices stemming from persistent regional conflicts in the Middle East.

Yen Hits Historic Low as Bank of Japan Defies Global Interest Rate Trends

May 26 | https://www.ft.com/content/c66b7f5b-3152-4763-a8cc-cdaa846d3fa1?syn-25a6b1a6=1

The Japanese Yen plummeted to a record low against the U.S. dollar this week, sparking market panic across Asia. As major central banks maintain restrictive policies, the Bank of Japan's commitment to ultra-loose monetary conditions has triggered massive capital flight. Prime Minister Ishiba has summoned emergency economic meetings to address the spiraling import costs that threaten to derail Japan's fragile post-pandemic recovery.

Pope Leo XIV Issues Encyclical Warning on AI Risks to Global Workforce

May 25 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

In a landmark document titled "Magnificent Humanity," the first American-born Pope, Leo XIV, warned the international community regarding the rapid integration of Artificial Intelligence. The 42,300-word encyclical highlights the existential risks AI poses to labor markets and human dignity, calling for ethical frameworks to protect workers worldwide from potential displacement.

NESDC: Thailand's labour market faces three shocks as war, AI and EV shift bite

MAY 25 | https://www.nationthailand.com/business/economy/40066648

In the first quarter of 2026, Thailand had 41.2 million employed people, up 4.6% from a year earlier. However, the unemployment rate rose to 0.94%, or around 390,000 people, compared with 0.88% in the same period last year and 0.70% in the previous quarter.

The NESDC said a key concern was that most of the unemployed were people who had previously held jobs. Long-term unemployment, defined as being out of work for more than one year, rose by 27%.

World Health Assembly Adopts Landmark Strategy on Economics of Health

May 23 | https://www.who.int/news/item/23-05-2026-seventy-ninth-world-health-assembly---daily-update--23-may-2026

Member states at the 79th World Health Assembly in Geneva approved a comprehensive strategy to align global economic systems with public health and equity. The assembly also renewed the Global Action Plan on Antimicrobial Resistance, aiming for a 10% reduction in resistance-associated deaths by 2030, marking a critical advancement in global health governance.

US Pauses Arms Shipments to Taiwan

May 22 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

The US Navy confirmed temporary halts in some weapons deliveries to Taiwan as resources shift toward Middle East operations.

Southeast Asian Manufacturers Shed Jobs Amid Iran War Supply Shocks

May 22 | https://www.iseas.edu.sg/library/blog/daily-news-alerts/260522

As global energy fluctuations intensify, manufacturers across Southeast Asia are increasingly shedding jobs. The ripple effect of the ongoing Iran conflict has disrupted trade and increased fuel costs, placing immense pressure on the regional labor market and forcing many firms to downsize operations.

Xi and Putin condemn 'irresponsible' US foreign policy at Beijing summit

May 20 | https://www.theguardian.com/world/2026/may/20/china-russia-xi-jinping-vladimir-putin-meet-beijing-after-trump-visit

Xi Jinping and Vladimir Putin issued a joint condemnation of "irresponsible" US foreign policy on Wednesday, warning of "a drift back to the law of the jungle".

The statement came after the Chinese and Russian leaders held a summit in Beijing that followed a visit to the capital by Donald Trump.

US Unveils New National Security Strategy Focusing on AI and Cyber

May 20 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026 The White House released its updated strategy document emphasizing competition with major powers and advancements in artificial intelligence and military technology.

OpenAI's "Energy-First" Pivot: Major U.S. Tech Giants Seek Private Nuclear Power

May 18 | https://www.jamasoftware.com/blog/2025/10/14/tech-giants-turn-to-nuclear-power-for-ais-energy-appetite/

Facing mounting criticism over the massive carbon footprint of generative AI, Microsoft and OpenAI are reportedly exploring direct partnerships with small modular reactor (SMR) developers. The pivot reflects an industry-wide scramble to secure reliable, emission-free electricity. The shift comes as environmental watchdogs intensify pressure on the Biden-Trump transition administration to regulate the hidden energy costs of the ongoing Silicon Valley "intelligence arms race."

WHO Declares Ebola Outbreak a Global Health Emergency

May 17 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

The World Health Organization declared a public health emergency as the Ebola virus spreads in Central Africa, complicating international response efforts.

The "No Kings" Protests Draw Millions Across the United States

June 14 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

Large-scale demonstrations across the U.S., referred to as the "No Kings" protests, drew millions of participants throughout the spring and into early summer. The movement highlights widespread public discontent with current administration policies and is widely documented as one of the most significant civil movements of the year.

China and US Reach Limited Trade and Tech Agreements

May 14 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

Following high-level talks, Washington and Beijing agreed on select cooperation areas in trade and technology while strategic competition continues.

US Dollar Strengthens Against Global Currencies

May 13 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

The US dollar gained significant ground in international markets, putting pressure on emerging economies already struggling with high energy costs from the Middle East crisis.

U.S. FDA Approves First In-Home Cervical Cancer Screening Test

May 9 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

In a major advancement for public health, the U.S. Food and Drug Administration granted approval for the first-ever in-home cervical cancer test. This move is expected to drastically increase screening accessibility and early detection rates, making it one of the most significant domestic news stories in the U.S. for May.

Hollywood Studio Unionizes: AI Clauses Dominate High-Stakes Negotiations

May 5 | https://www.youtube.com/watch?v=yK-MKrbdSR1M

The entertainment industry faces its most disruptive standoff in decades as major Hollywood studios and the newly formed Digital Arts Union struggle to reach an agreement on AI-generated content. With high-profile celebrities publicly supporting the union's demand for "creative sovereignty," the impasse threatens a complete shutdown of summer film production, signaling a tipping point for the future of human labor in the creative economy.

UAE Withdraws from OPEC Amid Energy Market Shifts

May 2 | https://www.britannica.com/topic/Major-Events-of-2026

The United Arab Emirates formally withdrew from OPEC, signaling a major shift in petroleum policy coordination. Analysts link the move to ongoing Iran conflict disruptions and efforts by Gulf states to pursue independent energy strategies amid volatile global prices.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

Daily Digest

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

May 28 ။ ထိုင်းနိုင်ငံသားနဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေ လက်ထပ်ထိမ်းမြားစာချုပ် ချုပ်ဆိုမှုတွေ တင်းကျပ်စွာ စစ်ဆေးဖို့ ထိုင်းအထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနက နိုင်ငံတဝန်းရှိ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အသီးသီးရှိ အုပ်ချုပ်ရေးဌာန မှတ်ပုံတင်ဌာနတွေကို အရေးပေါ် ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

လူသားများသည် ကမ္ဘာမြေကြီး ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိသည်ထက် ဖိအားများ ပိုပေးနေသဖြင့် အနာဂတ် အစားအစာဖူလုံမှု၊ ရာသီဥတုတည်ငြိမ်မှုနှင့် လူသားတို့၏ လူနေမှုဘဝ သာယာဝပြောရေးတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်စရာများ မြင့်တက်လာကြောင်း Environmental Research Letters ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သုတေသနတခုက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

May 27 ။ သမ္မတထရမ့် က အီရန်အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အဆင့်မြင့် ယူရေနီယမ်များကို စွန့်လွှတ်ရုံဖြင့် ပိတ်ဆို့မှုများ လျှော့ပေါ့ပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း PBS News သို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ယူကရိန်း၊ ဂါဇာနှင့် ဆူဒန် ပဋိပက္ခများကြောင့် ယခုနှစ်တွင် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အကူအညီ လိုအပ်ချက်မှာ လူပေါင်း ၂၃၉ သန်းအထိ စံချိန်တင် မြင့်တက်လာကြောင်းနှင့် အကူအညီများထိရောက်စွာ ရောက်ရှိရေးအတွက် ချဉ်းကပ်မှုပုံစံသစ်များ EU ကချမှတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဟု ကြေညာပါတယ်။

May 26 ။ အမေရိကား က အီရန်ပစ်မှတ်များကို ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် အီရန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ၎င်းကို "သဘောထားမမှန်ကန်မှု" နှင့် "အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်း" ဟု ပြင်းထန်စွာ ရှုတ်ချလိုက်သည်။ သို့သော်လည်း နှစ်နိုင်ငံစလုံးက ပါကစ္စတန်နှင့် ကာတာတို့၏ ကြားဝင်စေ့စပ်မှုဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ရုရှားနှင့် ဘီလာရုစ်တို့သည် ယူကရိန်းကို ဒရုန်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန် ပြင်ဆင်နေပြီး၊ ယူကရိန်းတပ်ဖွဲ့များကလည်း ရုရှား၏ လေကြောင်းရန်ကာကွယ်ရေးစနစ်ကို ကျော်ဖြတ်ကာ ရုရှားနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဆီချက်စက်ရုံများကို တိုက်ခိုက်မှုများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်နေကြောင်း စစ်ရေးလေ့လာသူများက သုံးသပ်ပါတယ်။

May 25 ။ အမေရိကား အစိုးရက ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် ကုန်သွယ်ရေးသင်္ဘောများ ဘေးကင်းစွာ သွားလာနိုင်စေရန် "Operation Project Freedom" စစ်ဆင်ရေးကို စတင်လိုက်ပြီးနောက် ရေလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှုများ လျှော့ကျလာရန် မျှော်လင့်ထားသည်။ သို့သော်လည်း အီရန်၏ မိုင်းထောင်ခြင်းနှင့် စစ်ရေးခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့် တင်းမာမှုများမှာ ဆက်ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

ရုရှားတပ်ဖွဲ့များသည် ယူကရိန်းရှိ ကုလသမဂ္ဂ ၏ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ သိုလှောင်ရုံတစ်ခုကို ပြီးခဲ့သည့်ရက်ပိုင်းအတွင်း ထပ်မံတိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

May 24 ။ ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများမှာ အီရန်-အမေရိကား တင်းမာမှုများနှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်း စစ်ပွဲအခြေအနေများကြောင့်အတက်ကျ ကြမ်းတမ်းနေပြီး စွမ်းအင်ဈေးနှုန်း မြင့်တက်လာမှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ထောက်ပံ့ရေးကွင်းဆက်ပြတ်တောက်နိုင်ကြောင်း စီးပွားရေးပညာရှင်များက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကား ၏ စီးပွားရေးအခြေအနေမှာ အလုပ်အကိုင် တိုးတက်မှုများ ရှိနေသော်လည်း ငွေကြေးဖောင်းပွမှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ၊ အတိုးနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များကြောင့် စတော့ရှယ်ယာဈေးကွက်တွင် မတည်ငြိမ်မှုများ ရှိနေသည်။ ဖက်ဒရယ်အရန်ဘဏ် (Fed) အနေဖြင့် စီးပွားရေး တိုးတက်မှုနှင့် ငွေကြေးဖောင်းပွမှုကို ထိန်းညှိရန် ကြိုးပမ်းနေရပါတယ်။

May 23 ။ သမ္မတထရမ့် က ဆော်ဒီအာရေဗျနှင့် အခြားသော အာရပ်နိုင်ငံများအား အာဗြဟံ သဘောတူညီချက် (Abraham Accords) တွင် ပိုမိုပါဝင်လာရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပြီး၊ ၎င်းသည် ဒေသတွင်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အဓိကကျကြောင်း ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံ၏ ဘဏ်လုပ်ငန်းနှင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှု ကဏ္ဍတွင် ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေခြင်းကြောင့် ပြည်တွင်းစီးပွားရေးမှာ အကျပ်အတည်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အမေရိကား ကလည်း အီရန်၏ ငွေကြေးကွန်ရက်ကို ပိုမိုတင်းကျပ်စွာ ပိတ်ဆို့မှုများ လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

May 22 ။ အမေရိကား ၏ အီရန်စစ်ပွဲကြောင့် ထိုင်ဝမ်သို့ လက်နက်ရောင်းချမှုများကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းထားရကြောင်း အမေရိကန် ရေတပ်အကြီးအကဲက အတည်ပြုပါတယ်။ ထို့အပြင် အမေရိကန်-အီရန် တင်းမာမှုများသည် အိန္ဒိယ-ပစိဖိတ် ဒေသ၏ လုံခြုံရေးအတွက် သတိပေးချက်တစ်ခု ဖြစ်လာနေကြောင်း ပညာရှင်များက သုံးသပ်ပါတယ်။

May 21 ။ အမေရိကား သည် ပိုလန်နိုင်ငံသို့ စစ်သည် ၅,၀၀၀ ထပ်မံစေလွှတ်မည်ဟု ကြေညာလိုက်ပြီး နေတိုး (NATO) အဖွဲ့ဝင်များ၏ စစ်ရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အားနည်းနေမှုကို ဝေဖန်ခဲ့ပါတယ်။

အရှေ့အလယ်ပိုင်း စစ်ပွဲနှင့် ပဋိပက္ခများကြောင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကုန်ဈေးနှုန်းနှင့် ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အခြေအနေမှာ ဆက်လက်မြင့်တက်နေပြီး အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ စီးပွားရေး တိုးတက်မှုကို နှောင့်နှေးစေကြောင်း (World Bank) က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

May 20 ။ အမေရိကား ၏ နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒသစ် (Future of American Strategy) စီမံကိန်းကို စတင်လိုက်ပြီး ကမ္ဘာ့အင်အားကြီးနိုင်ငံများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရေးအတွက် ပြန်လည်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ အဓိက စိန်ခေါ်မှုများအဖြစ် ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေး၊ AI နည်းပညာနှင့် စစ်ရေးနည်းဗျူဟာများကို ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

ယူကရိန်းစစ်ပွဲတွင် ဒရုန်းနည်းပညာများ အသုံးပြုမှု ပိုမိုတွင်ကျယ်လာပြီး စစ်မြေပြင်၏ အသွင်အပြင်ကို ပြောင်းလဲစေလျက်ရှိကာ အမေရိကား အနေဖြင့် ၎င်းနည်းပညာများဖြင့် နိုင်ငံ၏စစ်ရေးစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်နေပါတယ်။

May 19 ။ အမေရိကား-အီရန် တင်းမာမှုများကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံလမ်းကြောင်း၏ အချက်အချာဖြစ်သည့် ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် သင်္ဘောဖြတ်သန်းမှုမှာ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တိုးတက်မှုနှုန်းကို ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းစေနိုင်ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ (DESA) က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) က အဆိုပါ အရှေ့အလယ်ပိုင်း အကျပ်အတည်းသည် ရေရှည်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး ကမ္ဘာတဝန်းရှိ အလုပ်အကိုင်၊ လုပ်ခလစာနှင့် စားဝတ်နေရေးအပေါ် ဖိအားပေးနေကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်ထိခိုက်မှုများ ရှိနေကြောင်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 18 ။ နိုင်ငံတကာငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (IMF) က ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် GDP တိုးတက်မှု ခန့်မှန်းချက်ကို ၁.၀ ရာခိုင်နှုန်းသို့ အနည်းငယ် တိုးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ငွေကြေးဖောင်းပွမှု ပြန်လည်မြင့်တက်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်း သတိပေးထားပါတယ်။

အာဖရိကဒေသတွင် ပဋိပက္ခများကြောင့် လူဦးရေ သန်းနှင့်ချီ အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ပြောင်းခိုသူ ဖြစ်နေရပြီး ကုလသမဂ္ဂ အနေဖြင့် အရေးပေါ် အကူအညီများ ပေးအပ်ရန် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်နေရပါတယ်။

May 17 ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကုန်ဈေးနှုန်းနှင့် ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အခြေအနေမှာ ဆက်လက်မြင့်တက်နေပြီး အမေရိကန် အနေဖြင့်လည်း ပြည်တွင်း စားသုံးမှုကုန်ကျစရိတ်များကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးပမ်းနေရပါတယ်။ စီးပွားရေး ပညာရှင်များက စွမ်းအင်ကဏ္ဍတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းနေပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ ခေါင်းဆောင်များက အရှေ့အလယ်ပိုင်း စစ်ပွဲ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အမေရိကား အနေဖြင့် ပိုမို ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် တိုက်တွန်းပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

May 16 ။ ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကွင်းဆက်ကို ထိခိုက်စေပြီး အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ စီးပွားရေး တိုးတက်မှုကို နှောင့်နှေးစေကြောင်း (World Bank) က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

အမေရိကား ၏ စီးပွားရေး မူဝါဒအသစ်များကြောင့် နိုင်ငံတကာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများကြား စိုးရိမ်မှုအချို့ ရှိနေပြီး စတော့ရှယ်ယာဈေးကွက်များတွင် အတက်အကျ မြန်ဆန်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

May 15 ။ ယူကရိန်းနှင့် ရုရှားတို့ကြား စစ်ရေးတင်းမာမှုများ ဆက်လက်မြင့်တက်နေပြီး ရုရှား၏ စွမ်းအင်အခြေခံ အဆောက်အအုံများကို ပစ်မှတ်ထား တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် ကမ္ဘာ့စွမ်းအင်ဈေးကွက်မှာ မတည်ငြိမ်မှုများ ရှိနေပါတယ်။

အီရန်နိုင်ငံအတွင်း ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားနေပြီး နိုင်ငံ၏ ဘဏ်လုပ်ငန်းနှင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှု ကဏ္ဍတွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း သတင်းရရှိပါတယ်။

May 14 ။ တရုတ်နှင့် အမေရိကား ခေါင်းဆောင်များအကြား တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီးနောက် ကုန်သွယ်ရေးနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအချို့ကို သဘောတူညီခဲ့ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း နှစ်နိုင်ငံကြား မဟာဗျူဟာမြောက် ယှဉ်ပြိုင်မှုများမှာတော့ ရှိနေဆဲပါ။

အမေရိကား ၏ စစ်ရေးအသုံးစရိတ်မှာ စစ်ပွဲများကြောင့် စံချိန်တင် မြင့်တက်လျက်ရှိပြီး အစိုးရအနေဖြင့် ဘတ်ဂျက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ချိန်ညှိမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေကြောင်း လွှတ်တော်အစီရင်ခံစာများတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

May 13 ။ အမေရိကန် ဒေါ်လာ ငွေလဲနှုန်းမှာ နိုင်ငံတကာဈေးကွက်တွင် အားကောင်းနေပြီး အခြားသော နိုင်ငံခြားငွေကြေးများအပေါ် ဖိအားပေးလျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ ငွေကြေးတန်ဖိုးများ ကျဆင်းလာနေပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကပ်ရောဂါဘေးနှင့် ပဋိပက္ခများကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍ အကျပ်အတည်း ဖြစ်ပေါ်နေပြီး အထူးသဖြင့် ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းများ ရှားပါးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

May 12 ။ အမေရိကား ၏ စီးပွားရေး မူဝါဒအသစ်များကြောင့် နိုင်ငံတကာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများကြား စိုးရိမ်မှုအချို့ ရှိနေပြီး စတော့ရှယ်ယာဈေးကွက်များတွင် အတက်အကျ မြန်ဆန်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

အမေရိကား နှင့် အစ္စရေး တို့၏ ပူးတွဲစစ်ဆင်ရေး "Operation Epic Fury" မှာ ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်သော်လည်း ဒေသတွင်း တင်းမာမှုများမှာ ဆက်လက်ရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

May 11 ။ အီရန်နိုင်ငံအတွင်း ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားနေပြီး နိုင်ငံ၏ ဘဏ်လုပ်ငန်းနှင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှု ကဏ္ဍတွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း သတင်းရရှိပါတယ်။

အမေရိကစီးပွားရေးသည် ဧပြီလတွင် အလုပ်အကိုင်သစ် ၁၁၅,၀၀၀ ထပ်မံတိုးလာခဲ့ပြီး လုပ်ငန်းကဏ္ဍ အသီးသီးတွင် တိုးချဲ့မှုများ ရှိနေသော်လည်း အလုပ်လက်မဲ့နှုန်းမှာ ၄.၃%တွင် တည်ငြိမ်နေကြောင်း အလုပ်သမားဌာနက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 10 ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ ခေါင်းဆောင်များက အရှေ့အလယ်ပိုင်း စစ်ပွဲ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အမေရိကား အနေဖြင့် ပိုမို ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် တိုက်တွန်းပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

စက်မှုကုန်ထုတ်လုပ်မှုအညွှန်းကိန်း (ISM Manufacturing Index) သည် ဧပြီလတွင် ၅၂.၇ ရာခိုင်နှုန်းသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး စက်မှုကဏ္ဍ တိုးတက်လာမှုမှာ စတုတ္ထမြောက်လသို့ ရောက်ရှိလာပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါတယ်။

May 09 ။ အမေရိကား ၏ စစ်ရေးအသုံးစရိတ်မှာ စစ်ပွဲများကြောင့် စံချိန်တင် မြင့်တက်လျက်ရှိပြီး အစိုးရအနေဖြင့် ဘတ်ဂျက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ချိန်ညှိမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေကြောင်းကွန်ဂရက်အစီရင်ခံစာများတွင် ဖော်ပြပါတယ်။

အီရန်စစ်ပွဲ၏ ကုန်ကျစရိတ်မှာ ပထမ ၆ ပတ်အတွင်း ဒေါ်လာ ၁၅ ဘီလီယံကျော်အထိ ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သို့ တင်ပြသည့် အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

May 08 ။ အမေရိကန် ဒေါ်လာ ငွေလဲနှုန်းမှာ နိုင်ငံတကာဈေးကွက်တွင် အားကောင်းနေပြီး အခြားသော နိုင်ငံခြားငွေကြေးများအပေါ် ဖိအားပေးလျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ ငွေကြေးတန်ဖိုးများ ကျဆင်းလာနေပါတယ်။

ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် လုံခြုံရေးအတွက် အမေရိကန် ရေတပ်က ကင်းလှည့်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပြီး နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်ရေး သင်္ဘောများ ဘေးကင်းစွာ သွားလာနိုင်ရေးကို အာမခံထားပါတယ်။

May 07 ။ ယူကရိန်းစစ်ပွဲတွင် ဒရုန်းနည်းပညာများ အသုံးပြုမှု ပိုမိုတွင်ကျယ်လာပြီး စစ်မြေပြင်၏ အသွင်အပြင်ကို ပြောင်းလဲစေလျက်ရှိသည်။ အမေရိကား အနေဖြင့် ၎င်းနည်းပညာများကို တိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်ရန် စီစဉ်နေပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အလုပ်အကိုင် ဈေးကွက်တွင် AI နည်းပညာကြောင့် လုပ်သားအင်အား လိုအပ်ချက်များ ပြောင်းလဲလာနေပြီး ပညာရေးကဏ္ဍတွင်လည်း နည်းပညာအသစ်များကို အလျင်အမြန် လက်ခံကျင့်သုံးလာနေပါတယ်။

May 06 ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကပ်ရောဂါဘေးနှင့် ပဋိပက္ခများကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍ အကျပ်အတည်းဖြစ်ပေါ်နေပြီး အထူးသဖြင့် ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းများ ရှားပါးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

အမေရိကား ပြည်နယ်အချို့တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် အိမ်ခြေရာနှင့်ချီ ပျက်စီးခဲ့ရပြီး အစိုးရမှ ကူညီထောက်ပံ့ရေး လုပ်ငန်းများကို အမြန်ဆုံး အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

May 05 ။ အမေရိကား နှင့် အစ္စရေး တို့၏ ပူးတွဲစစ်ဆင်ရေး "Operation Epic Fury" မှာ ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်သော်လည်း ဒေသတွင်း တင်းမာမှုများမှာ ဆက်လက်ရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ယူကရိန်းနိုင်ငံတွင် ရုရှား၏ တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် စွမ်းအင်ကဏ္ဍ ပျက်စီးမှုများ ရှိနေပြီး ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ၏ အကူအညီများ လိုအပ်နေကြောင်း ယူကရိန်းအစိုးရက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

May 04 ။ ဟော်မုဇ်ရေလက်ကြားတွင် လုံခြုံရေးအတွက် အမေရိကန် ရေတပ်က ကင်းလှည့်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပြီး နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်ရေး သင်္ဘောများ ဘေးကင်းစွာ သွားလာနိုင်ရေးကို အာမခံထားပါတယ်။

အီရန်စစ်ပွဲကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများမှာ တစ်စည်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကျော်အထိ မြင့်တက်လာနိုင်ခြေရှိကြောင်း ဘဏ္ဍာရေးပညာရှင်များက သတိပေးလိုက်ပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနေပါတယ်။

May 03 ။ ကမ္ဘာ့အလုပ်အကိုင် ဈေးကွက်တွင် AI နည်းပညာကြောင့် လုပ်သားအင်အား လိုအပ်ချက်များ ပြောင်းလဲလာနေပြီး ပညာရေးကဏ္ဍတွင်လည်း နည်းပညာအသစ်များကို အလျင်အမြန် လက်ခံကျင့်သုံးလာနေပါတယ်။

အမေရိကား အစိုးရက အီရန်အပေါ် စီးပွားရေးပိတ်ဆို့မှုအသစ်များ ချမှတ်ရန် ပြင်ဆင်နေပြီး ဒေသတွင်း မဟာမိတ်နိုင်ငံများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်လျက်ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

May 02 ။ အမေရိကား ပြည်နယ်အချို့တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် အိမ်ခြေရာနှင့်ချီ ပျက်စီးခဲ့ရပြီး အစိုးရမှ ကူညီထောက်ပံ့ရေး လုပ်ငန်းများကို အမြန်ဆုံး အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

အမေရိကနှင့် ဗြိတိန်ခေါင်းဆောင်များ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုတွင် အီရန်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်နိုင်ငံ သဘောထား တူညီမှုများ ရရှိရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြပြီး ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် သဘောတူညီခဲ့ကြပါတယ်။

May 01 ။ ယူကရိန်းနိုင်ငံတွင် ရုရှား၏ တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် စွမ်းအင်ကဏ္ဍ ပျက်စီးမှုများ ရှိနေပြီး ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ၏ အကူအညီများ လိုအပ်နေကြောင်း ယူကရိန်းအစိုးရက ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အီရန်စစ်ပွဲကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများမှာ တစ်စည်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကျော်အထိ မြင့်တက်လာနိုင်ခြေရှိကြောင်း ဘဏ္ဍာရေးပညာရှင်များက သတိပေးလိုက်ပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနေပါတယ်။

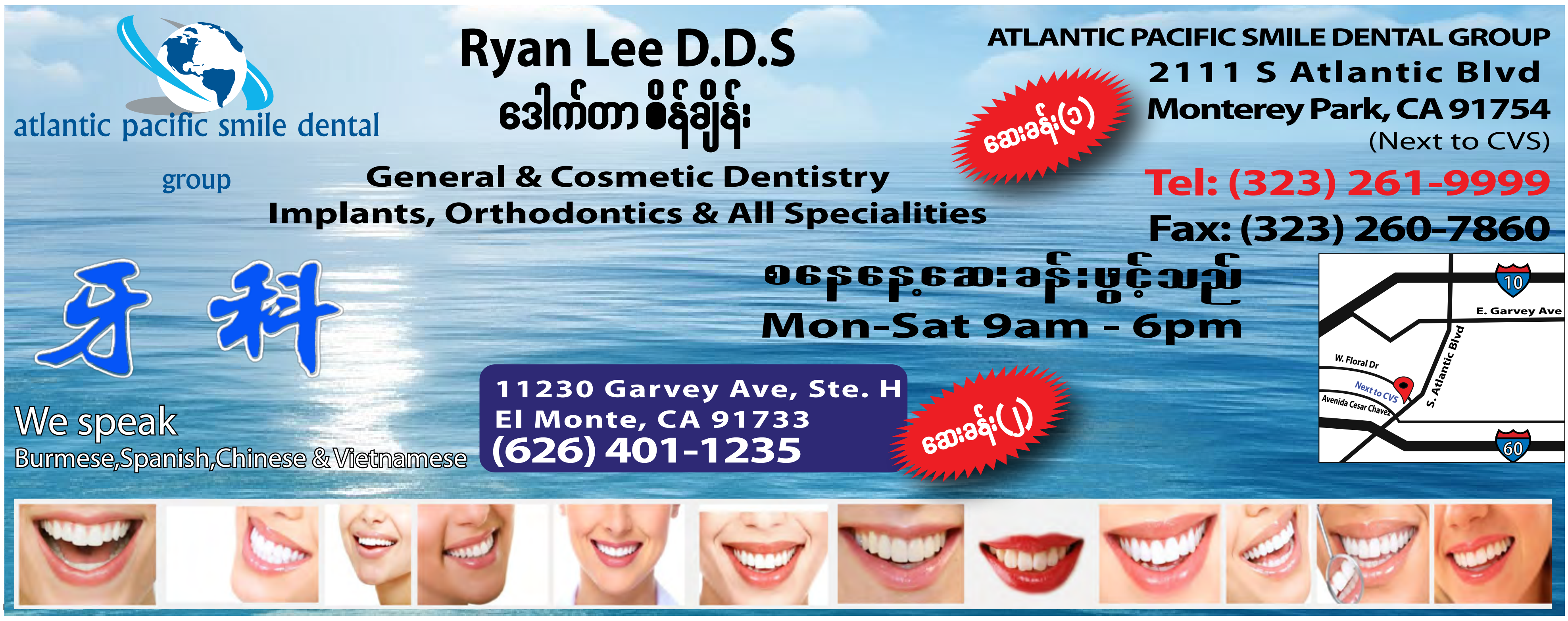
Apr 30 ။ အီရန်စစ်ပွဲကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်းများမှာ တစ်စည်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကျော်အထိ မြင့်တက်လာနိုင်ခြေရှိကြောင်း ဘဏ္ဍာရေးပညာရှင်များက သတိပေးလိုက်ပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနေပါတယ်။

ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး သတ္တုသိုက် ၁၄ ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး အဲဒီထဲမှာ မြေရှားသတ္တု၊ တွန်စတန်၊ ခဲမဖြူ၊ မိုလစ်ဒီနမ်၊ အင်တီမိုနီ၊ ဂယ်လီယမ်၊ ဂျာမေနီယမ်၊ အင်ဒီယမ်၊ ဖလိုရိုက်နဲ့ ဂရပ်ဖိုက်တို့ ပါဝင်တယ်လို့ ချိုင်းနားသဘာဝသယံဇာတဝန်ကြီးဌာနမှ အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

Apr 29 ။ အမေရိကအထူးတပ်ဖွဲ့ဝင် ဂန်နွန် ဗန်ဒိုက်ဟာ ဗင်နီဇွဲလားသမ္မတဟောင်း နီကိုးလပ်စ် မာဒူရိုကို ဖယ်ရှားမဲ့ စစ်ဆင်ရေးအတွင်း ရရှိတဲ့ လျှို့ဝှက်ကန့်သတ် အတွင်းသတင်းကို သုံးပြီး လောင်းကစား လုပ်တာမှာ ဒေါ်လာ ၄ သိန်းကျော် အနိုင်ရခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်အပေါ် သူ့မှာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ မန်ဟက်တန် ဖက်ဒရယ်တရားရုံးမှာ ထွက်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

Apr 28 ။ ကမ္ဘာ့ရေနံဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကွင်းဆက်ကို ထိခိုက်စေပြီး အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ စီးပွားရေး တိုးတက်မှုကို နှောင့်နှေးစေကြောင်း (World Bank) က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စစ်ရေးအသုံးစရိတ်ဟာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂ ဒသမ ၈၉ ထရီလီယံ အထိ စံချိန်တင် မြင့်တက်ခဲ့ပြီး ၁၁ နှစ်မြောက် တိုးတက်မှုဖြစ်တယ်လို့ စတော့ဟုမ်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေးသုတေသနဌာန (SIPRI) က ဧပြီ ၂၇ ရက်မှာ အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။



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

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 Innov
BUY
SELL
INVEST
Financing/Loanလည်း ကူညီဝန်ဆောင်မှုပေးပါသဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊
RE/MAX
RE/MAX
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
အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၂ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
*မည်သည့်အိမ်ဈေးနှုန်းကိုမဆို
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။
Sandar West
Realtor® (DRE # 01334160)
909-816-3257
WestSandar@gmail.com
Call Sandar West!
Your 25+ Years'
Real Estate Veteran
www.facebook.com/SandarWestWithReMaxInnovations
www.instagram.com/sandarwest

MAHAA ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်

New York, NY - New York ရှိ မြန်မာအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ကြသော New York City Burmese Community- NYCBC, Network of Burma Supporters - NOBS, Citizens of Burma Award -COBA, Myanmar National Humanitarian Fundraising for Myanmar -NHFMM နှင့် New York Burmese Water Festival Association -NYBWFA တို့နှင့်ပူးပေါင်း၍ Myanmar American Humanitarian Aid Association -MAHAA မြန်မာ-အမေရိကန် လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးအသင်းကြီး၏ (၁၉) ကြိမ်မြောက် မြန်မာအစားအစာ မုန့်မျိုးစုံနှင့် တော်လှန်ရေးအထောက်အကူပြု အမှတ်တရလက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သော ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲတော်ကို မေ၁၆၊ ၂၀၂၆က Elmhurst ရှိ Saint James Episcopal Church တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်း၊ NYCBC တည်ထောင်သူ ဂရမျိုးဆက်နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းကိုနေတင်မြင့်အပါအဝင် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ ဦးဆောင်သူများက မြန်မာပြည်စစ်အာဏာရှင်စနစ်မှ လွတ်မြောက်ရန် ဆန္ဒပြုခဲ့ကြပြီး စေတနာရှင်များက အစားအစာ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများကို ရောင်းချခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေများကို မြန်မာပြည်ထဲရှိ လူသားချင်းစာနာရေးလိုအပ်သောနေရာများသို့ ပေးပို့လှူဒါန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ပုံ - Myanmar Association of Hawaii

HAWAII မြန်မာသင်္ကြန်

Honolulu, Hawaii- Myanmar Association of Hawaii က ဦးစီးကျင်းပသော မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို မေ၂၄၊ ၂၀၂၆၊ ညနေ၅နာရီမှ၈နာ Honpa Hongwanji Hawaii Betsuin Temple တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ သင်္ကြန်ဖျော်ဖြေမှုများအပြင် မြန်မာ့ရိုးရာရုပ်သေးဖျော်ဖြေမှု၊ ကိန္နရီကိန္နရာအက၊ မြရည်နန္ဒာ၏ ဒေါင်းအက၊ ကရင်ရိုးရာအက၊ အပျိုတော်အကတို့ကို ကပြဖျော်ဖြေခဲ့ကာ မြန်မာနှစ်သစ်တွင် သက်ကြီးများကို လူငယ်များက ဂါရဝပြုခဲ့ကြသည်။

မုန့်ဟင်းခါး၊ လက်ဖက်သုပ်၊ ဂျင်းသုပ်၊ အုန်းနို့ကျောက်ကျော၊ မုန့်လက်ဆောင်း ညစာညှော်ခံခဲ့ပြီး သင်္ကြန် မြန်မာ့ရိုးရာလက်မှုပစ္စည်းများကို ရန်ပုံငွေရောင်းချခဲ့သည်။ " ကျနော်တို့ Hawaii မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းမှာက ဘုန်းကြီးကျောင်းရှိတယ်။ ကျောင်းလာတက်တဲ့ကျောင်းသားတွေနဲ့ Myanmar Association of Hawaii ရှိတယ်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ရိုးရာအစဉ်အလာအတိုင်း အတတ်နိုင်ဆုံး ပြသဖို့ မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ မနှစ်ကလဲ သင်္ကြန်ပွဲကရရှိတဲ့ရန်ပုံငွေနဲ့ မြန်မာပြည်လျှောင်သင့်ဒေသတွေကို လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့တယ်။ အခြားပြည်နယ်က မြန်မာတွေလဲ ဒီနှစ်သင်္ကြန်ကို လာကြပါ" ဟု အခမ်းအနားဦးဆောင်သူတဦးဖြစ်သော Dr. သန်းထွဋ်အေးက ပြောကြားခဲ့သည်။ Dr. သန်းထွဋ်အေးသည် Hawaii တွင် refugee settlement programs များကို ဆယ်နှစ်ကျော် ဦးစီးကူညီနေသူဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုရိုးရာကို တန်ဖိုးထား ထုတ်ဖော်နေသူဖြစ်သည်။

ဓာတ်ပုံ - BCC

BCC COVINIA မိခင်များနေ့ အခမ်းအနား

Covina, California ရှိ Burmese Christian Church (BCC Covinia) ၏ Mother's Day အခမ်းအနားကို မေ၁၀၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Rev. Dr. Htwe Din Nyunt က မိခင်များနေ့ အထိမ်းအမှတ်တရားဒေသနာများဝေငှခဲ့ပြီး မိခင်များ၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ဟောပြောခဲ့သည်။

BCC အသင်းတော်မိသားစုများက ဓမ္မတေးများသီဆိုကာ ဆုတောင်းခဲ့ကြပြီး အခမ်းအနားသို့ ကြွရောက်လာသော မိခင်၂၀ကျော်ကို အမှတ်တရလက်ဆောင်များပေးအပ်ခဲ့သည်။

https://www.garveydentalgroup.com

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

GARVEYDENTAL
GROUP

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

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

OPEN Saturday

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

ရုဟန်း၊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

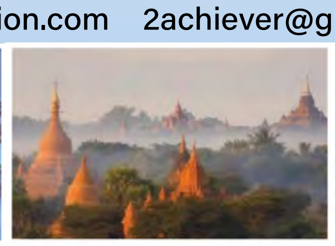
28 Years of Excellent Services

အမေရိကန်များ၏
မြန်မာသံရုံး၊ကောင်စစ်ရုံးကိစ္စ
မြန်မာဗီဇာကိစ္စများစိစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊

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



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၊

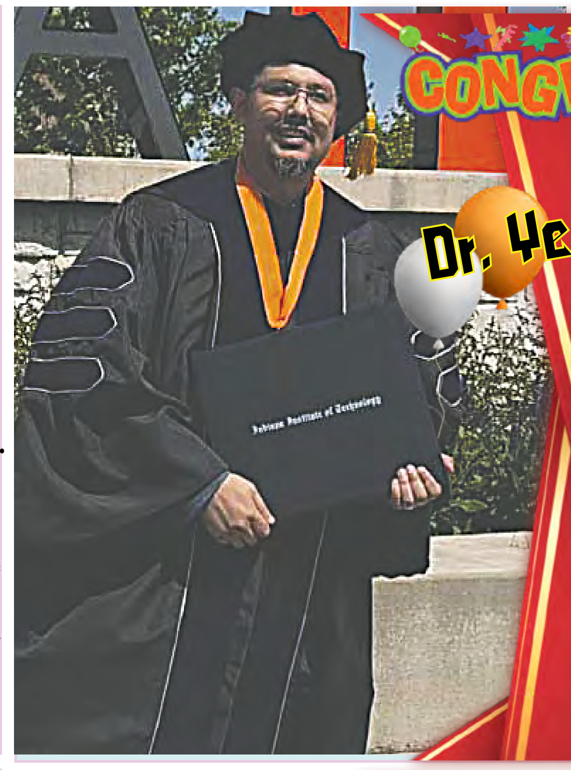
Please Call/Text : 650-922-1145
Aung Than

CONGRATULATIONS!

Dr. Savannah Thaw

Class of 2026

Dr.ဇောင်ဇောင်သော်(Dixon Landing Family Dental Care, Milpitas, California) နဲ့ မနီနီသော်တို့ရဲ့ သမီး Dr. Savannah Thaw (မေဝတ်မှုံသော်) သည် မေ၁၄၊ ၂၀၂၆တွင် Henry M. Goldman School of Dental Medicine, Boston University က ချီးမြှင့်သော D.M.D. ဘွဲ့ကို OKU outstanding student award, Pre-Doctoral Research award, Dr. Santo S. Cataudella award for Outstanding Academic performance in Oral and Maxillofacial Surgery, and Brasseler USA award for Excellence in Removable Prosthodontics awards များနှင့် ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။



CONGRATULATIONS!

Dr. Ye WinLatt

Class of 2026

Fort Wayne, Indiana နေ Ko Ye WinLatt သည် Indiana Tech က ချီးမြှင့်သော ပါရဂူဘွဲ့ Ph.D (Business Administration) ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Htoon Nay Htoon

Class of 2026

McLean, Virginia နေ ဦးခင်မောင်ကြီး နှင့် ဒေါ်တင်နွယ်တို့၏သား Htoon Nay Htoon (ထွန်းနေထွန်း)သည် Class of 2026 အတွက် Columbia University ကချီးမြှင့်သော Master of Public Administration ဘွဲ့ကို ထူးချွန်စွာ ရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Stephanie Man Thian Muang

Class of 2026

Cin Za Mang နှင့် Cingh Awi တို့၏သမီး Stephanie Man Thian Muang သည် Class of 2026 အတွက် University of Maryland က ချီးမြှင့်သော Bachelor of Science in Accounting ဘွဲ့ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

ကောင်းညီနိုင်

Class of 2026

California နေ ဒေါက်တာဦးအောင်သူ နှင့် ဒေါ်နီနီအေးတို့၏သား မောင်ကောင်းညီနိုင်သည် Class of 2026 အတွက် Cal Poly Pomona က ချီးမြှင့်သော Bachelor of Science in Computer Engineering ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Cho Zin Thet

Class of 2026

ဦးတင်ဦးနှင့်ဒေါ်ရီရီဌေးတို့၏သမီး Cho Zin Thet ချိုဇင်သက်သည် Class of 2026 အတွက် California State University Bakersfield ကချီးမြှင့်သော Bachelor of Science in Nursing (BSN, RN) ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Hnin Oo Wai

Class of 2026

ဘီလူးကျွန်း၊ ချောင်းဆုံ၊ မွန်ပြည်နယ်နေ ဦးလေးလွင်နှင့် ဒေါ်ခင်နှင်းယုတို့၏သမီး Hnin Oo Wai သည် Class of 2026 အတွက် Montclair State University က ချီးမြှင့်သော MBA, business administration concentration in Digital Marketing ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

CONGRATULATIONS!

Wendimoore Aung

Class of 2026

Houston ,Texas နေ Ko Key Lin Aung နှင့် Ma Mala Myint တို့၏သမီး Wendi Moore Aung သည် Class of 2026 အတွက် Texas Tech University ကချီးမြှင့်သော Bechelor Of Science, Animal Science ကို ထူးချွန်စွာရရှိခဲ့သည်။

Shoon Lai Paing

ယခုလ မြန်မာ့ဂေဇက် အလုပ်ပန်းလွှာမှာ North Carolina မှာရှိတဲ့ Durham Technical Community College ကနေ MIT ကို transfer student အဖြစ် တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့တဲ့ မရွှန်းလဲ့ပိုင်ရဲ့ ပညာရေးခရီးကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ သမီး မြန်မာပြည်မှာ အစိုးရကျောင်းတက်ခဲ့တာလား။ ပုဂ္ဂလိက ကျောင်းတက်ခဲ့တာလား။ International school တက်ခဲ့တာလား။

မြန်မာပြည်မှာ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းတက်ခဲ့တယ်။ ၂၀၂၀ခုနှစ်မှာ ဆယ်တန်းအောင်ခဲ့ပြီး အဲ့ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ သမီးက နယ်မှာနေတာဆိုတော့ ဒီမြို့မှာရှိတဲ့ကျောင်းမှာပဲ တက်ခဲ့တယ်။ ငယ်ငယ်လေးထဲက အရမ်းစာတော်တဲ့ထဲတော့ မပါခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆယ်တန်းရောက်တော့ ဆရာမတွေရဲ့ ကောင်းမှုနဲ့ သမီးရဲ့မြို့မှာ ပထမ၊ ရောဝတီတိုင်းတခုလုံးမှာ အဆင့် ၄ ရခဲ့ပါတယ်။ သမီးတက်ခဲ့တဲ့အစိုးရကျောင်းက တခြားအစိုးရကျောင်းတွေလို ပုံမှန်ပါပဲ။

၂။ သမီး ၂၀၂၀မှာ အထက်တန်းအောင်ပြီး ကျောင်း ဆက်မတက်ဖြစ်ချိန်တွေမှာ ဘာတွေလုပ်ဖြစ်လဲ။ English ကို ဘယ်လိုလေ့လာခဲ့လဲ။

အထက်တန်းအောင်ပြီး သမီးဘာမှ ထွေထွေထူးထူး မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ၂၀၂၀ကနေ ၂၀၂၃ထိ ၃နှစ်လုံးလုံး မိဘရဲ့ဆိုင်မှာ ဈေးဝိုင်းရောင်းကူပေးခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၃ရောက်တော့မှ အဒေါ်က ဒီတိုင်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ နိုင်ငံခြားထွက်ပြီးပညာသင်ချင်သင်ဆိုပြီး ရန်ကုန်ခေါ်သွားတယ်။ ရန်ကုန်မှာသင်တန်းတခုတက်ပြီး IS ဖြေတယ်။ English အတွက်က British Council မှာ Intermediate သင်တန်းတခုပဲ တက်လိုက်နိုင်တယ်။

၃။ US မှာ ကောလိပ်တက်စဉ်မှာ အစပိုင်း သမီးဘယ်လိုအခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရလဲ။ ဘယ်လို ဖြေရှင်းခဲ့လဲ။

သမီးက ဒီမှာလူခံရှိတော့ သူများတွေနဲ့ယှဉ်ရင် တော်တော်အဆင်ပြေတဲ့ထဲမှာ ပါပါတယ်။ နည်းနည်းအခက်အခဲလေးတွေရှိပေမယ့် အဆင်ပြေသွားပါတယ်။ အကြီးမားဆုံးအခက်အခဲကတော့ စာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခက်အခဲလို့ ပြောရမယ်။ သမီးက လေးနှစ်လောက်စာနဲ့ ဝေးခဲ့တာဆိုတော့ ကျောင်းစတက်တက်ချင်းတုန်းကဆို prime number ဆိုတာ ဘာမှန်းတောင် မသိဘူး။ ကြားဖူးနားဝရှိခဲ့ပေမယ့် လုံးဝကို စဉ်းစားလို့ မရတာ။ အဲ့ဒီလောက်ထိ အခြေအနေဆိုးခဲ့တာ။ ဒါပေမယ့် စာတွေအကုန်လုံးကို ပြန်သင်ယူပြီးမှ နောက်တော့ အဆင်တော့ပြေသွားပါတယ်။ နောက်ပြီး US မှာကျောင်းတွေလျှောက်တော့မှ extracurricular နဲ့ volunteer အလုပ်တွေက တော်တော်လေး အရေးပါမှန်း အဲ့ဒီတော့မှ သိခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့် ကျောင်းမှာလဲ အတတ်နိုင်ဆုံး တက်တက်ကြွကြွနဲ့ volunteer opportunities တွေ၊ leadership position တွေကို လိုက်ရှာပြီး ရအောက်လုပ်ခဲ့တယ်။ သမီးတက်တဲ့ကျောင်းက အရမ်းကောင်းတဲ့ထဲမှာ မပါဘူး။ club တွေက လက်ချိုးရေလို့ရအောင် အရမ်းနည်းတယ်။ ဒီ club တွေကိုလဲ သမီးက တခုမှ မကြိုက်ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ club ထောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ club ထောင်တာကလဲ သိပ်လွယ်ကူတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ လူရှာရတာ၊ club advisor ရှာရတာတွေနဲ့ တခြားလိုအပ်တာတွေကို သမီးပဲ လုပ်ခဲ့ရတယ်။ Founder ရော၊ president ရော ကိုယ်တယောက်ထဲ ဆိုတော့ အခက်အခဲတွေ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအခက်အခဲတွေက transfer အတွက် ကျောင်းလျှောက်တော့ eassay ရေးတဲ့အခါမှာ ကုန်ကြမ်းတွေဖြစ်ခဲ့တာမို့ ပင်ပန်းရကျိုးနပ်ပါတယ်။ college student life က တသက်မှာတခါပဲ ရတာမို့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတေ လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ဥပမာ- ဒီတခုကိုလုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် နှစ်ခါမစဉ်းစားတော့ဘူး။ လုပ်ကိုလုပ်လိုက်တယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ honors classes တွေ ယူခဲ့တယ်။ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ SGA leadership position လဲ ယူခဲ့တယ်။ တခြား leadership position တွေဖြစ်တဲ့ student ambassador လုပ်ခဲ့တယ်။ သင်္ချာပြိုင်ပွဲတွေ ဝင်ပြိုင်ခဲ့တယ်။ ကျောင်းမှာက နားစွင့်ပြီးနေပေါ့။ တချို့ဟာတွေက ဒီတိုင်းနေရင်း မသိနိုင်ဘူး။ ဥပမာ- သမီးဆိုရင် သင်္ချာကို စိတ်ဝင်စားတော့ ဆရာကို office hours မှာ သင်္ချာပြိုင်ပွဲတွေရှိလား သွားမေးရတယ်။ တချို့ပြိုင်ပွဲတွေက ဆရာတွေဆီကမှ သိခွင့်ရတယ်။ community college တွေမှာ ဆရာတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးနေဖို့လဲ အရေးကြီးပါတယ်။ transfer လုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ recommendation letter က အရမ်းအရေးကြီးတာမို့ ဆရာတွေနဲ့သိထားရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

၄။ MIT ကို သမီး transfer လျှောက်တဲ့အခါ ရွေးချယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းနဲ့ ဒီကျောင်းကို သမီးသဘောကျတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

အမှန်တကယ်က MIT တို့၊ Harvard University တို့က လျှောက်ဖို့ အစီအစဉ်ထဲမှာ မရှိခဲ့ဘူး။ မဖြစ်နိုင်မှန်းလဲသိတယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးက ချိတ် ရဲ့ transfer program မှာadvisee ဖြစ်တော့ advisors တွေရဲ့ အားပေးမှုနဲ့ လျှောက်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုရင်Ivy League ကျောင်းတွေလျှောက်ဖို့ SAT က ပြင်ရတာကိုး။ သမီးက ကျောင်းတဘက်နဲ့ SAT လုပ်တော့ ရတဲ့အမှတ်က ကောင်းတဲ့ထဲ မပါဘူး။ MIT လိုကျောင်းမျိုးအတွက် SAT က နိမ့်တဲ့ထဲမှာပါတယ်။ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး မလျှောက်ဘဲနေမလို့ကို ချိတ် ရဲ့ advisors တွေက လျှောက်ခိုင်းတာပါ။ MIT ကို သဘောကျတဲ့အချက်က သမီးက computer science ယူမှာဆိုတော့ MIT က ကိုယ်နဲ့ လုံးဝ perfect match ပဲ။ MIT ရဲ့ community, networking နဲ့ အဆက်အသွယ်တွေရဖို့လဲ ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ unique culture ကိုလဲ ကြိုက်တယ်။ သူတို့ရဲ့ need blind admission ဖြစ်တဲ့ ကျောင်းကိုဘယ်လောက်ထိ ကိုယ်ကပေးနိုင်တဲ့ငွေပမာဏကို မကြည့်ဘဲ ဝင်ခွင့်ပေးတာမို့ ကိုယ်တွေလို မတတ်နိုင်တဲ့သူတွေအတွက်က အိပ်မက်ကျောင်းလိုပါပဲ။

၅။ Transfer students တွေအတွက် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ကျောင်းတွေလျှောက်တဲ့အခါ အခြေခံအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေနဲ့ သမီးကိုယ်တိုင် transfer လျှောက်တဲ့အခါ challenges တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ GPA ရယ်၊ extracurricular, recommendation letters, essay လေးမျိုးရှိတယ်။ သမီးသိသလောက်ဆိုရင်တော့အကုန်လုံးက 25% ထိ အရေးပါတယ်လို့ ကြားတယ်။ transfer students တွေအတွက် ပြောချင်တာက ကိုယ့်ရဲ့ academic rigor ကိုပြပါလို့၊ semester တခုမှာ အတန်းများများယူတာမျိုးပေါ့။ သမီးဆိုရင် ပျမ်းမျှ ၁၇၊ ၁၈ ခရက်ဒစ်လောက်ယူဖြစ်ပါတယ်။ University ရောက်ရင် အဲ့ဒီလို ယူရတာပုံမှန်ပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ မနိုင်ဝန်ထမ်းတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ GPA ကိုလဲ ထိန်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ extracurricular ကိုလဲ ကိုယ် passionate ဖြစ်တာမျိုးကို တတ်နိုင်သလောက်အများဆုံးလုပ်သင့်တယ်။ recommendation letter အတွက် ဆရာတွေနဲ့ ရင်းနှီးရင် ပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။

၆။ ကျောင်းစာနဲ့ social life ကို သမီးဘယ်လို balance လုပ်လဲ။ stress များလာတဲ့အခါ သမီးရဲ့ outlet တွေကရော။

တနှစ်ကျော်လောက်က တော်တော်ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။ သမီးက အခန်းထဲမှာ ခုံရှေ့မှာ တချိန်လုံး စာကျက်တဲ့ စာမှုစာလုပ်တဲ့ သူတွေထဲမှာ ပါတယ်။ စာချည်းပဲလုပ်တော့ ကြာရင် burn out ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ reward လေးတခုတော့ ထားတယ်။ သမီးဆိုရင် တနေကုန်စာဘယ်လောက်လုပ်လုပ် သီးသန့်အပန်းဖြေတဲ့အချိန်လေး ထားထားတယ်။ ည၉နာရီကျော်သွားရင် စာကိုလုံးဝလှည့်မကြည့်တော့ပဲ drama တွေဘာတွေကြည့်ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်တယ်။ သမီးက အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ stress များလာတဲ့အခါမှာတော့ meditaion လုပ်တာ အကောင်းဆုံးလို့ မြင်တယ်။ သမီးက မြန်မာပြည်မှာထဲက တရားစခန်းတွေ ခဏခဏဝင်တယ်။ တနေ့ကို မိနစ် ၂၀လောက် တရားထိုင်တယ်။ meditation အကျိုးကျေးဇူးတွေ နဲ့ပဲ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တယ်လို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။

၇။ သမီးရဲ့ junior fellows တွေအတွက် Myanmar Gazette က နေ မျှဝေချင်တဲ့ message တွေ။

အစ်မလိုမျိုး မြန်မာ၁၀တန်းနဲ့ စာနဲ့ဝေးတာလဲ ၄နှစ် ရှိခဲ့ပြီး MIT လို ကျောင်းမျိုးကို ရအောင်လုပ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာ တခုရှိပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာနှစ်ထားပြီး ဥပမာ- တနှစ်ခွဲလောက်ကို စိတ်နှစ်ထားပြီး ကြိုးစားလိုက်ပါ။ ကြိုးစားရင်တော့ ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။ တကယ်လို့ ကိုယ်ကကြိုးစားတယ်။ အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့ပေမယ့် မမျှော်လင့်ထားတာမျိုး ဖြစ်လာတယ်ဆိုလဲ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရအောင်လုပ်ပေါ့။ အဓိက ကတော့ ကိုယ်က ဆက်လက်ပြီးတော့ လျှောက်လှမ်းနေဖို့ပါပဲ။ အစ်မဆိုလဲ စစချင်း US က ကျောင်းတွေလျှောက်တော့ အကုန် reject ခံရတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တခြားနည်းလမ်း community college ကနေ ပြန်စပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကိုရအောင် လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ မောင်လေးတို့၊ ညီမလေးတို့လဲ ကိုယ်လိုချင်တာမရခဲ့ရင် စိတ်ဓာတ်မကျ အားမလျှော့ပဲနဲ့ အကောင်းမြင်လိုက်ပါလို့၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ကျောင်း မရပေမယ့် ကျောင်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ အတွေ့အကြုံတွေ၊ သိမှတ်ဖွယ်ရာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့အမှား၊ သင်ခန်းစာတွေကနေ သင်ယူသွားဖို့နဲ့ ဘယ်ဟာမှ အရှုံးတော့ မရှိပါဘူးလို့၊ တခုခုတော့ သင်ယူခဲ့ရမှာပဲ။ အဲ့ဒီ့ကမှ ပိုပြီးကောင်းတဲ့သူဖြစ်လာမှာပါပဲ။ တခုခုအားငယ်စရာရှိလဲ၊ တခုခု မရလဲ စိတ်ဓာတ်မကျ၊ ဇွဲမလျှော့ဘဲနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

ဓာတ်ပုံ – မြတ်သူနိုင်

Fort Worth, Texas - Walk For Peace 2025 ကို ဦးဆောင်သော ဗီယက်နမ် သံဃာတော် ဘိက္ခုပညာကာရ သီတင်းသုံးတော်မူသော Texas ပြည်နယ်၊ Chùa Hương Đạo, East Rosedale Street, Fort Worth, TX တွင် မေ ၂၊ ၂၀၂၆တွင် ဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနားနှင့်အတူ မေ၆မှစတင်ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပိဋကတ် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ အမေရိကားရောက် မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ သီရိလင်္ကာ၊ ဗီယက်နမ်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ချ် သံဃာတော်များစုစုပေါင်း ၁၂၅ပါးကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။

မြန်မာသံဃာတော်များမှာ Seattle, WA မှ ရွှေစင်တိပိဋကရေ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဂန္ဓမာလင်္ကာရ၊ California, Azusa ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက် မှ အရှင်ဩဘာ၊ Half Moon Bay ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှ အရှင်ဩသဓ၊ Hayward မုဒိတာ ရွှေကျောင်းမှ အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ၊ Sacramento သာသနာ့ဂုဏ်ရည် ကျောင်းတိုက်မှ အရှင်တောသန၊ Kentucky ပြည်နယ်၊ ဝေဠုဝန်တောရမှ အရှင်စန္ဒောဘာသ၊ Amarillo, Texas ဇေယျသုခဓမ္မရိပ်သာမှ အရှင်ရွှေသင်းရတနာ၊ Bethlehem, Fort Worth, Texas ရွှေဘုန်းပွင့်ကျောင်းမှ အရှင်သီလာနန္ဒ၊ Pennsylvania သစ္စာနန္ဒဓမ္မစင်တာမှ အရှင်ဇဝန အပါအဝင် US ပြည်နယ် အသီးသီးတွင်သီတင်းသုံးနေကြသော မြန်မာသံဃာတော်၅၂ပါးကြွရောက်ခဲ့ကြသည်။

မြန်မာသံဃာတော်အများစုမှာ Walk for Peace 2025 တွင် ပါဝင်ခဲ့သော အရှင်သီလာနန္ဒ၏ရွှေဘုန်းပွင့်ကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးခဲ့ကြကာ ဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနား တွင် သီရိလင်္ကာမှ ပင့်ဆောင်လာသောဓာတ်တော်မွေတော်များကို ဖူးမြော်ခဲ့ကြ သည်။ ရွှေစင်တိပိဋက ဆရာတော်က ဦးဆောင်၍ ပိဋကတ်သုံးပုံ ရွတ်ဖတ်ပူဇော် ပွဲတွင်ရွတ်ဖတ်ရာ၌ သိသင့်သိထိုက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်များကို ရှင်းပြကာ မြန်မာသံဃာတော်၅၂ပါးသည် ပိဋကတ်သုံးပုံ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြ သည်။ ဘိက္ခုပညာကာရ ဦးဆောင်တည်ထားမည့် ၁၄ဧက ပိဋကတ်သုံးပုံဓမ္မစေတီ များ ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ မြန်မာများစုပေါင်းလှူဒါန်းငွေ များကို မြန်မာသံဃာတော်များက ပေးအပ်ခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ – နိုင်မောင်လေး

Fort Wayne, Indiana ရှိ အရှင်ဦးဝိစိတ္တသာရသီတင်းသုံးတော်မူသော သုခကံသာကျောင်းတိုက်တွင် ကဆုန်ညောင်ရည်သွန်းမင်္ဂလာနှင့် မယ်တော်ကြီး၏ အသက်၉၃နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အခမ်းအနားကို မေ၁၀၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

သံဃာတော်လေးပါးက ဦးဆောင်ပြီး ကုသိုလ်ရှင် ဒကာ၊ ဒကာမများက ကျောင်း ဝန်းထဲရှိ ဗောဓိပင်ပျိုအား ညောင်ရည်သွန်းလှူခဲ့ကြသည်။ ပင့်သံဃာ၉ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ မယ်တော်ကြီး၏ အသက်၉၃နှစ်မွေးနေ့ကုသိုလ်အထိမ်းအမှတ် နဝကမ္မဆက်ကပ်လှူဒါန်းကြပြီး ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များကို မြန်မာ ထမင်းဟင်း၊ မွေးနေ့ကိတ်တို့ဖြင့် နေလယ်စာဒါနပြုခဲ့သည်။

ဓမ္မရက္ခိတကျောင်းဆရာတော်ကြီး သီလပေးကာ ကြွရောက်လာသော ဒကာ၊ ဒကာမများက ပရိတ်တရားနာယူကြပြီး ကုသိုလ်အစုစုကို အမျှ ပေးဝေခဲ့သည်။ အရှင်ဦးဝိစိတ္တသာရသည် ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်(၅)ကျမ်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်လျက်ရှိကာ သုခကံသာကျောင်းတိုက်တွင်တည်ထားကိုးကွယ်သော သံသရာငြိမ်းအေးစေတီတော် မြတ် ထီးတော်တင်ပူဇော်ပွဲကို ၂၀၂၆၊ ဩဂုတ်၁၈ရက်နေ့တွင် ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။

PRESTIGE ORTHODONTICS

EVERYONE DESERVES A BEAUTIFUL SMILE

Dr. Jonny Myat Htut DDS, MBA

USC Dental Graduate, ABO Board Certified Orthodontist

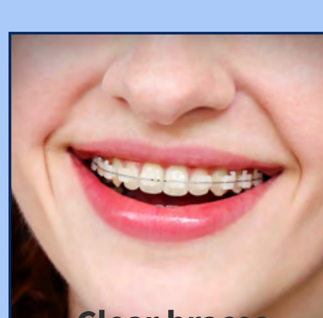
BOARD CERTIFIED ABO EST. 1929 AMERICAN BOARD OF ORTHODONTICS ®

"Over 500 five stars Reviews"

Orthodontic Services:

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

Metal braces


Clear braces

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

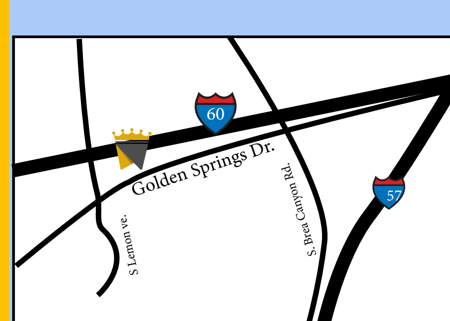
TWO convenient locations in **La Verne** and **Diamond Bar**

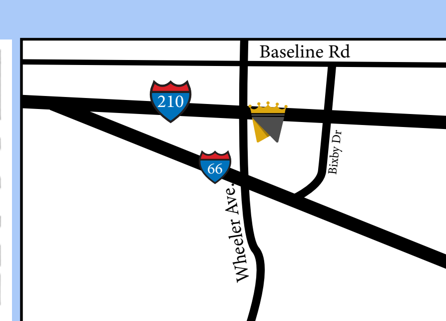
www.facebook.com/PrestigeOrthodontics

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

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

亚洲超级市场 ASIA SUPERMARKET

Best Selection of Asian — SPECIAL PROMOTIONS

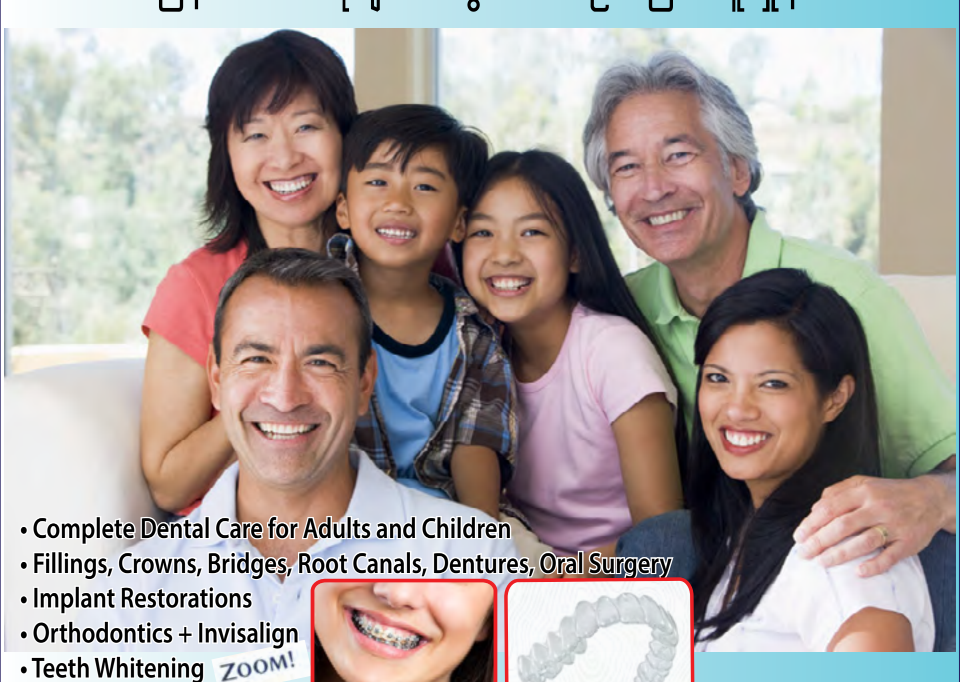
Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra
CA 91803

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 Vietnameese Indonesian Korean European Thai

(626) 545-2024
Everyday 8:00 AM - 8:00 PM

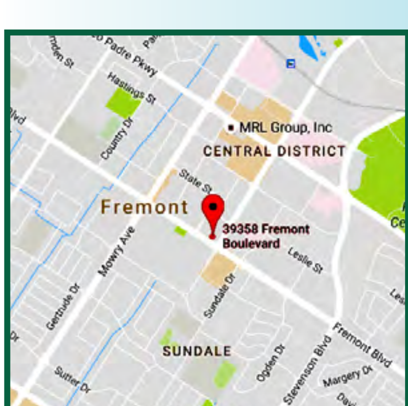
Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနှုန်း



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

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



Address:
39358 Fremont Blvd
Fremont, CA 94538

Ph: 510-818-1891

We open Saturdays and Extended Hours! Call for Appointment!

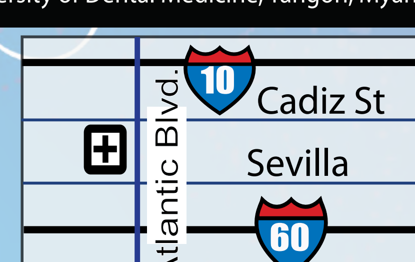
Golden Dragon Family Dentistry

၂၀ နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့ အကြုံများဖြင့် မြန်မာများကို (အထူးနှုန်းနှင့်) ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:
Traditional Othodontic Braces
Clear Braces (Invisalign)
Advance Zoom Whitening
Implants

ဒေါက်တာတင်လတ် Dr. Tin Latt D.D.S, F.R.S.H
ဒေါက်တာလှမေလတ် Dr. Hla May Latt DDS,. M.D.Sc.
Former Instructor and Assistant Lecturer of University of Dental Medicine, Yangon, Myanmar.

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



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

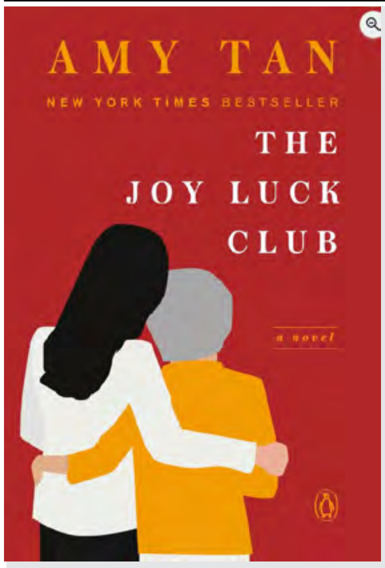
The Joy Luck Club

★★★★☆

By: *Amy Tan*

Genre: *Novel*

Book Reviewer Emily Hui Ming Yoe



SUMMARY: *In 1949, four Chinese women, recent immigrants to San Francisco, began meeting to play mah jong, remember the past, and gossip into the night. United in unspeakable loss and new hope, they call themselves the Joy Luck Club. With wit and sensitivity, Amy Tan examines the memories that display these women's strength, worries, and determination. As each woman reveals her secrets, trying to unravel the truth about her life, the strings become more tangled, more entwined. Mothers boast or despair over daughters, and daughters roll their eyes even as they feel the inextricable tightening of the matriarchal ties that they believe have stymied their ability to face the uncertainties of the future.*

"The Joy Luck Club" was the first popular novel I've read about cultural and generational gaps and misunderstandings between mother and daughter. I picked this novel up in 8th grade for a classroom assignment and completed all the readings and assignments a month ahead because I was so enthralled by the riveting depictions of each character's predicament and experience.

Amy Tan's depiction of each character's dilemma and emotions are so in-depth and yet so elusive and strange in the best way possible, some chapters feeling almost like a fever dream and yet, very often, I would forget this book was a novel and not a memoir because of how authentic and genuine the character's reactions and ruminations seemed. I hated but also related and understood each character really well, which was new, considering that prior to this book, the characters seemed to be either good or bad with no in between.

My favorite character in this book would have to be An-mei. I loved how her story played out and her observing nature. Through her observations, she learns how unfair her mom's situation is and understands the significance of her mother's sacrifice. And not to spoil the book, but I loved the contrast between An-mei's autonomy and her Rose's passivity. Whereas they both believe that certain things just had to fold out the way it did, Rose believes in the preordained while An-mei believes you have to keep on trying and grab opportunities by their snare. While Rose believes there's no point in even trying, giving up before even starting because she thinks fate is fixed, An-mei continues to try and try until all hope is lost. It was such a relief and interesting moment when Rose finally understood what An-mei had been trying to teach her throughout her divorce. Further on, I loved the way her revelation of freedom was depicted and its similarity to the day An-mei found her power.

Another thing I wanted to acclaim Amy Tan for was her ability to evoke strong emotions. As I was reading about Lena and Harold's relationship, I constantly went back to the pages to reread because I could not believe my eyes at the audacity of Harold! I'm actually not going to spoil the book this time, for I want you to experience the shock and anger I felt at Harold as well. And speaking of horrible people, Ying-Ying's first husband, oh, IT left me in total exasperation. That chapter was a total rollercoaster and Amy's description of Ying Ying's spirals and revelations was so despairing, yet lightened by the tale of IT's demise. That said, when I get my hands on these two characters…

Do keep in mind however, that despite its name—The Joy Luck Club—the book is more focused on hope rather than joy and luck, which were far from the grasps of both the mothers who have gone through excruciating circumstances and the daughters who have gone through many identity crises and misunderstandings. Sad as it was, I loved Any Tan's poignant way of describing the character's thoughts and emotions. Each chapter, though each revolving around one character, all seemed interconnected and had such an amazing flow. The pacing and wording of each chapter was, simply put—amazing. Each word seemed to have a purpose and with 8 different characters, the book was never a bore. And though each character had but 2 chapters dedicated to them, I felt like I deeply understood each character and their emotions. I have absolutely NO regrets reading this book and I IMPLOREEE you all to pick this book up over the summer!

Another thing I would suggest is watching the movies–the actors just perfectly embody their respective character and I loved hearing the character's narration of their story. I loved how lore-accurate the movie was despite having a bit of changes and loved the recurrent themes of hope and a search for identity.

SCBCA PARENTS' DAY အခမ်းအနား

Photo: kAi

Monterey Park, California- Southern California Burma Chinese Association(SCBCA) ၏ Parents' Day အခမ်းအနားကို မေ၁၇၊ ၂၀၂၆ က ကျင်းပခဲ့ရာ SCBCA အသင်းဥက္ကဋ္ဌဟောင်းများလဲ တက်ရောက်ခဲ့ကြ၍ မိဘများနေ့အထိမ်းအမှတ်စကားများကို SCBCA မှ Dr. Phillip Kaw, ဦးစိန်သန်း၊ SCBCA ဥက္ကဋ္ဌ Eng Tan တို့က ပြောကြားခဲ့သည်။

မြန်မာအက၊ တရုတ်အက၊ ယိမ်းအက၊ Karaoke သီချင်းများ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပြီး ဧည့်ပရိတ်သတ်၁၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဧည့်ပရိတ်သတ်များကို မုန့်ဟင်းခါး၊ အသုပ်စုံ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြင့် နေ့လယ်စာဧည့်ခံခဲ့သည်။

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

CFP® | IRS ENROLLED AGENT | COVERED CALIFORNIA

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

Lawrence Lwin

Lawrence Lwin is a Certified Financial Planner™ professional and IRS Enrolled Agent 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, 0I84149, 4428116 www.mandalayagency.com

From P7 Eaterniti Eats

၆။ လူမျိုးစုံအားပေးကြတဲ့ လက်ဖက်သုပ်ကို စားသုံးသူတွေ ကြိုက်အောင် စီစဉ်ပုံ။

လက်ဖက်သားက အဓိက ကျတာမို့ လက်ဖက်ကို ကျမတို့က မြန်မာပြည်ကနေ လက်ဖက်ညွန့်အနုတွေကိုပဲ သီးသန့်မှာပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက် အရသာနဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုရှိဖို့ ဒီမှာပဲ သေချာနှပ်တယ်။ အကြော်စုံက အစ premium quality ကို သုံးပါတယ်။ ကျမတို့က ဒီမှာ သေချာပြန်ကြော်ပါတယ်။ သုပ်တဲ့အခါမှာလဲ cutomers တွေ စိတ်ကြိုက် ဆလတ်ရွက်နဲ့ သုပ်မလား၊ ဂေါ်ဖီရွက်နဲ့သုပ်မလား options နှစ်မျိုးထားပေးထားပြီး မှာတဲ့အတိုင်း သုပ်ပေးပါတယ်။

၇။ Eaterniti Eats ရဲ့ ထူးထူးခြားခြား မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုပွဲတွေမှာ အစားအသောက်ပံ့ပိုးမှုတွေနဲ့ feedback တွေ။

New York City Hall မှာကျင်းပတဲ့ ထိုင်း Songkran နဲ့ မြန်မာသင်္ကြန် အခမ်းအနားမှာ ကျမတို့ဆိုင်က အစားအသောက်ပံ့ပိုးခဲ့တာ နှစ်နှစ်ရှိပါပြီ။ ၂၀၂၅က ကြာဇံကြော် နဲ့ ဒီနှစ်မှာ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ ကျွေးပါတယ်။ စားကြတဲ့သူတွေအားလုံးရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ တုန့်ပြန်မှုကို ရခဲ့တာမို့ ဝမ်းသာရပါတယ်။

၈။ စားသောက်ဆိုင်ရဲ့ သန့်ရှင်းမှုအတွက် ရော အလေးထားပုံ။

ဆိုင်က open kitchen ဆိုတော့ customers တွေကလဲ မီးဖိုကို မြင်နေရတာမို့ သန့်ရှင်းမှုကို အင်မတန် အလေးထားရပါတယ်။ အဓိကကတော့ countertops တွေကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး ချက်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ရှင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတယ်။ employtees တွေကိုလဲ တခုထုတ်ပြီး တခုပြန်သိမ်းဖို့ သေချာညွှန်ကြားတယ်။ ဆိုင်မပိတ်ခင်မှာ အနည်းဆုံး တစ်နာရီကို အချိန်ယူ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရပါတယ်။

၉။ Boba tea မှာ လူကြိုက်များတာတွေ

Mango smoothie ထဲက mango tomato smoothie ကို လူကြိုက်များကြတယ်။ topping ပါတယ်။ cheese foam လေးနဲ့ဆို အရမ်းအရသာရှိတယ်။ strawberry latte လဲ ရောင်းအားကောင်းတယ်။ summer မှာပဲရတဲ့ watermelon ကတော့ အရောင်းရဆုံး ပါပဲ ? smoothie ထဲမှာ taro, cookie & cream နဲ့ raspberry က လူငယ်ကြိုက် နာမည်ကြီးပဲ။ tea မှာက သကြားကို 50٪, 25٪ ကြိုက်တဲ့ အနေအထားလျှော့လို့ ရပါတယ်။

၁၀။ Eaterniti Eats ရဲ့ Myanmar Gazette က နေ ပြောချင်တဲ့စကား။

ကျမတို့ဆိုင်က မြန်မာတွေအတွက်ဆိုလဲ သင့်လျော်တဲ့ ဈေးနဲ့ လူတိုင်း စားနိုင်အောင်၊ လူငယ်တွေ ကျောင်းသားတွေအတွက်လဲ affordable ဖြစ်အောင်၊ portion ကောင်းကောင်းစားနိုင်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး စီစဉ်ထားပြီး authentic မြန်မာအရသာရအောင် ကြိုးစားထားပါတယ်။ လူမျိုးခြားတွေအတွက်က မြန်မာအစားအစာတွေဟာ ထိုင်းအစားအစာ၊ Chinese အစားအစာ၊ Indian အစားအစာတွေနဲ့ ဆင်သယောင်ရှိပေမယ့် ကိုယ်ပိုင်စတိုင်လ်နဲ့ ကိုယ်ရှိတယ်။ ingredients ချင်းတူပေမယ့် လုပ်တဲ့ပုံစံမတူဘူးဆိုတာကို သိစေချင်တယ်။ လက်ဖက်သုပ်ဆိုရင် မြန်မာ့အစားအစာစစ်စစ်။ နောက်ပြီး wide variety ရှိတယ်ဆိုတာကို NYC လို diversity များတဲ့နေရာမှာ ပြချင်တယ်။ ကျမတို့ဆိုင်မှာ ခုဆိုရင် မြန်မာ့ရိုးရာ ငရုတ်သီးဆားထောင်းဗူးတွေ ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထုတ်ပိုးပြီး ရောင်းချနေပါတယ်။ အာလူးကြော်လဲ အထုတ်နဲ့ ရောင်းပါတယ်။ မြန်မာပြည် ပြန်ရောက်သွားသလို အရသာမျိုးရနိုင်အောင် ကြိုးစားထားပါတယ်။ အားပေးကြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

Digital ထိန်းချုပ်ခံရမှုမှ ပြန်လည်ရယူခြင်း DROP

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုနှင့် လူနည်းစုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ကာကွယ်ပေးနေပုံ

CYBER SECURITY

By SweSwe Aye

ဤဖိုရမ်ကို The Governor's Office of Service and Community Engagement မှတစ်ဆင့် Office of Community Partnerships & Strategic Communications (OCPSC) က တင်ဆက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

LOS ANGELES - နေ့စဉ်လူမှုဘဝကို Online မှတစ်ဆင့် ပိုမိုဖြတ်သန်းနေကြရသည့် ယနေ့ခေတ်၌ California တွင် နေထိုင်သူများသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို မသိမသာ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ခံနေရသည့် ကိစ္စရပ်နှင့် ကြုံတွေ့နေရသည်။ သာမန်စားသုံးသူများနှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်မှုမရှိသော Data Brokers ဟုခေါ်သည့် ကုမ္ပဏီများသည် လူအများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခြေရာခံအချက်အလက်များကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိတ်တဆိတ် စုဆောင်းခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရောင်းချခြင်းများ ပြုလုပ်နေကြသည်။ Data Brokers များ သည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမည်၊ email, ဖုန်းနံပါတ်၊ အင်တာနက်အသုံးပြုမှု ရာဇဝင်၊ ကျန်းမာရေးအချက်များနှင့် ဈေးဝယ်ယူမှု အလေ့အထများ ပါဝင်သည့် digital ကိုယ်ရေး မှတ်တမ်းတွဲများကို စုစည်းပြီး သီးသန့်လူမှုဘဝများကို စီးပွားဖြစ်ကုန်ပစ္စည်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ကြသည်။

သာမန် California immigrant (ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူ)တစ်ဦးအတွက် ဤကဲ့သို့ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မသိမသာ ခြေရာခံခံရခြင်းသည် လက်တွေ့ဘဝတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အန္တရာယ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စည်းကမ်းထိန်းချုပ်မှုမရှိသော ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လမ်းကြောင်းများသည် ဖုန်းမက်ဆေ့ဂျ်မှတစ်ဆင့် လှည့်စားခြင်း (Text Scams)၊ အနှောင့်အယှက်ပေးသော အီးမေးလ်များ (Email Spam)၊ မလိုအပ်ဘဲ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ ပစ္စည်းရောင်းခြင်းများနှင့် ခေတ်မီဆန်းပြားသော ငွေကြေးလိမ်လည်မှုများဆီသို့ တိုက်ရိုက်ဦးတည်နေသည်။

အချက်အလက်ခိုးယူမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အဆိုအရ ခေတ်သစ်လိမ်လည်သူများသည် အချက်အလက်ပေါက်ကြားမှု တစ်ခုတည်းအပေါ်တွင်သာ မှီခိုခြင်းမရှိဘဲ မတူညီသော အချက်အလက်ပွဲစားများနှင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းအမျိုးမျိုးမှ အချက်အလက်အပိုင်းအစများကို ဝယ်ယူပြီး ပစ်မှတ်ထားလိုသူများ၏ နောက်ကြောင်းကို စေ့စေ့စပ်စပ် စုစည်းကာ လိမ်လည်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများနှင့် လူနည်းစု ရပ်ကွက်များ (California ရှိ မြန်မာ အသိုင်းအဝိုင်း အပါအဝင်) အတွက် ဤကဲ့သို့ အချက်အလက်များ ပေါက်ကြားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးမှာ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်သည်။ ဘာသာစကား အခက်အခဲနှင့် digital နည်းပညာ တတ်မြောက်မှု အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် မသမာသူများ၏ အဓိကပစ်မှတ် ဖြစ်လာလေ့ရှိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် လိမ်လည်သူများ၏ လှည့်ဖြားမှုကို ခံရပြီး လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်များ (Social Security Numbers) ပေးမိခြင်းနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ စုဆောင်းထားသော ငွေကြေးများ ဆုံးရှုံးရခြင်းတို့နှင့် တိုးလာနေသည်။ ထို့အပြင် တရားဝင် နေထိုင်ခွင့် အခြေအနေမတူညီကြသည့် ရွှေ့ပြောင်းမိသားစုများအတွက် မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို မည်သူမဆို ဝယ်ယူရောင်းချနိုင်ပြီး Federal Agencies များက နိုင်ငံရေးလက်နက်သဖွယ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်ဟူသော အသိက စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အစဉ်အမြဲ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

Digital စနစ်တွင် နေထိုင်သူတဦးသည် DROP မှတစ်ဆင့် တကြိမ်တည်း လျှောက်လွှာတင်ရုံဖြင့် မှတ်ပုံတင်ထားသောData Brokers ၅၅၅ ခုရှိ မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို အပြီးတိုင် ဖျက်ပစ်ရန်နှင့် ပြန်လည်ရောင်းချခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် ဥပဒေအရ တောင်းဆိုနိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့ အလွယ်တကူ ရယူနေကြသော ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လမ်းကြောင်းကို အမြစ်ပြတ်တားဆီးရန် California သည် တော်လှန်ပြောင်းလဲမည့် ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုအဖြစ် Delete Request and Opt-Out Platform (DROP) ကို စတင်မိတ်ဆက်လိုက်ပြီ ဖြစ်သည်။

DROP ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ

State Senator Josh Becker ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲပြီး ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Gavin Newsom လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည့် California Delete Act အရ ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့သော DROP အစီအစဉ်သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် တရားဝင် စတင်အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ **၎င်းသည် Californians များအတွက် မိမိတို့၏ ဒီဂျစ်တယ်ခြေရာများကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသည့် ပြည်နယ်အစိုးရပိုင် အခမဲ့ ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။**

Digital စနစ်တွင် နေထိုင်သူတစ်ဦးသည် DROP မှတစ်ဆင့် တစ်ကြိမ်တည်း လျှောက်လွှာတင်ရုံဖြင့် မှတ်ပုံတင်ထားသော **အချက်အလက်ပွဲစား (Data Brokers) ၅၅၅ ခုကျော်ကို မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို အပြီးတိုင် ဖျက်ပစ်ရန်နှင့် ပြန်လည်ရောင်းချခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် ဥပဒေအရ တောင်းဆိုနိုင်သည်။**

ဤစနစ်သည် အလွန်အသုံးဝင်ပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူကာ စာမျက်နှာပေါ်တွင် ၆ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ခန့်သာ အချိန်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

- **ပလက်ဖောင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း: အသုံးပြုသူများသည် တရားဝင် လုံခြုံရေးဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော privacy.ca.gov/drop သို့ သွားရောက်ရမည်။**
- **နေထိုင်ခွင့်ကို စစ်ဆေးခြင်း: ဤစနစ်သည် California တွင် နေထိုင်သူများအတွက်သာ သီးသန့်ဖြစ်သောကြောင့် အသုံးပြုသူများသည် California Identity Gateway သို့မဟုတ် Login.gov မှတစ်ဆင့် မိမိတို့ နေထိုင်ကြောင်းကို လုံခြုံစွာ အတည်ပြုရမည်။**
- **အခြေခံအချက်အလက်များ ပေးခြင်း: အသုံးပြုသူများသည် မိမိတို့၏ အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် email လိပ်စာကဲ့သို့သော အခြေခံအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရမည်။ ဤအချက်အလက်များကို ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် စနစ်က ဖျက်သိမ်းမှု အခြေအနေကို ခြေရာခံနိုင်မည့် သီးသန့် DROP ID တစ်ခုကို ထုတ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။**
- **အလိုအလျောက် စည်းကြပ်ခြင်း: လျှောက်လွှာတင်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် Data Brokers များသည် ရက်ပေါင်း ၄၅ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် DROP စနစ်သို့ ချိတ်ဆက်ကာ ကုဒ်ဝှက်ထားသော အချက်အလက်များကို တိုက်စစ်ပြီး DROP မှာစာရင်းသွင်းပါဝင်သူများ၏ မှတ်တမ်းများကို ဖျက်ပစ်ရန် ဥပဒေအရ တာဝန်ရှိသည်။**

ဤအစီအစဉ်၏ အဓိကထူးခြားချက်မှာ အမြဲတမ်း အတည်ဖြစ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အသုံးပြုသူများသည် ဤစနစ်ကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပြီး၊ နောင်တွင် Data Brokers အသစ်များ ပြည်နယ်တွင်း၌ ထပ်မံမှတ်ပုံတင်လာသော်လည်း အချက်အလက်ဖျက်သိမ်းမှုနှင့် ငြင်းပယ်မှုယန္တရားသည် အလိုအလျောက် အမြဲတမ်း ဆက်လက်တည်ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။

တင်းကျပ်သော လုံခြုံရေးစနစ်ဖြင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း

မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို ပြည်နယ်အစိုးရ၏ စနစ်တစ်ခုထဲသို့ ထည့်သွင်းရန် **စိတ်ချရပါ့မလားဟု စိုးရိမ်ပြီး ဇဝေဇဝါဖြစ်နေသည့်သူတို့ အတွက် California Privacy Protection ၏ Executive Director ဖြစ်သူ Tom Kemp က ဤစနစ်ကို အလွန်ခိုင်မာသော လုံခြုံရေးအကာအကွယ်များဖြင့် တည်ဆောက်ထားကြောင်း အာမခံထားသည်။**

DROP ထဲသို့ ထည့်သွင်းလိုက်သော အချက်အလက်အားလုံးကို လုံခြုံပြီး ကုဒ်ဝှက်ထားသော စနစ်ဖြင့် ချက်ချင်း သိမ်းဆည်းထားသည်။ Data Brokers များသည် အသုံးပြုသူ၏ အချက်အလက်အစစ်အမှန်များကို မည်သည့်အခါမျှ မြင်တွေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းအစား ဤပလက်ဖောင်းသည် သင်္ချာနည်းကျ လျှို့ဝှက်စနစ်ကို အသုံးပြုထားသောကြောင့် Data Brokers များ၏ မှတ်တမ်းများထဲတွင် တူညီသော ကုဒ်ဝှက်အချက်အလက်များ ရှိနေမှသာ စနစ်က "ကိုက်ညီမှုရှိသည်" ဟု ပြသမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ပွဲစားထံတွင် သင်၏အချက်အလက်မရှိပါက သင် ဤစနစ်ကို အသုံးပြုခဲ့သည်ကိုပင် ၎င်းတို့ သိရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ထို့အပြင် ဤဥပဒေသည် အချက်အလက်များကို မဖျက်ဘဲ ပျက်ကွက်ပါက ပြင်းထန်သော ငွေကြေးဒဏ်ငွေများကို သတ်မှတ်ထားသည်။ Data Brokers များသည် အချက်အလက်မဖျက်ဘဲ ချိုးဖောက်မှုတစ်ခုစီအတွက် **တစ်ရက်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၀၀ စီ ဒဏ်ငွေဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။** လက်ရှိတွင် **Californians ပေါင်း ၃၀၀,၀၀၀ ကျော် စာရင်းသွင်းထားပြီးဖြစ်ရာ ဥပဒေကို မလိုက်နာသော ပွဲစားများသည် တစ်ရက်လျှင် ဒေါ်လာ သန်း ၅၀ မှ သန်း ၆၀ အထိ ကြီးမားသော ဒဏ်ငွေများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။** California Privacy Protection အေဂျင်စီသည် ဥပဒေလိုက်နာမှု အပြည့်အဝရှိစေရန် ဤစည်းမျဉ်းများကို တက်ကြွစွာ ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။

လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှု - တန်းတူညီမျှမှု၊ ဘေးကင်းမှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှု။

လူထုအကျိုးဆောင်များက DROP သည် နည်းပညာဆိုင်ရာ ကိရိယာတစ်ခုထက်မကဘဲ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် တန်းတူညီမျှမှုကို ဖော်ဆောင်ပေးသည့် အရာတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားကြသည်။ AARP California ၏ Associate Director of Advocacy and Community Engagement ဖြစ်သူ Strat Maloma က ဤပလက်ဖောင်းသည် သာမန်ပြည်သူများအတွက် အခြေအနေကို ပိုမိုမျှတစေကြောင်း အလေးအနက် ပြောကြားခဲ့သည်။

"ကျွန်တော် DROP နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားရတာကတော့ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ digital ခြေရာတွေကို ကျုံ့သွားစေလို့ပါပဲ" ဟု Strat Maloma က သူ၏လက်ကိုင်ဖုန်းတွင် အသုံးပြုနေသည့် App ပေါင်း ၇၀ ကျော်ရှိနေပြီး မိမိအချက်အလက်များကို မည်သို့ခြေရာခံနေသည်ကို မသေချာသည့် စိုးရိမ်မှုများကို မျှဝေရင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ "ဈေးကွက်ထဲမှာ ပြန့်နှံ့နေတဲ့ အချက်အလက်ပမာဏကို လျှော့ချလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မသမာသူတွေရဲ့ လှည့်စားခြယ်လှယ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။"

Strat Maloma က "ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှုရှိတဲ့ အခမဲ့စနစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် DROP ဟာ နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှု၊ အချိန်နှင့် အရင်းအမြစ်ဆိုင်ရာ အတားအဆီးတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခဲ့ပြီး အားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် digital ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရပိုင်ခွင့်များကို လွယ်ကူစေပါတယ်" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းပါးသော California ရှိ လူမျိုးစုအသိုင်းအဝိုင်းများအတွက် ဤပလက်ဖောင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အကာအကွယ်ဒိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ Los Angeles တွင် နေထိုင်သူ IT ကျွမ်းကျင်သူ မြန်မာအမျိုးသား Kyi Soe က ရှုပ်ထွေးလှသော ဒီဂျစ်တယ်ကမ္ဘာတွင် ဒေသခံမိသားစုများအတွက် ဤစနစ်က ကြီးမားသော သက်သာရာရမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုအတိုင်းဆိုသည်။

" အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတဲ့ Californians တွေအတွက်တင်မကဘဲ လိမ်လည်သူတွေနဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ထိခိုက်လွယ်ပြီး အကူအညီမဲ့နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ၊ လူမျိုးစုတွေအတွက်ပါ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ မြန်မာ အသိုင်းအဝိုင်းထဲက သက်ကြီးရွယ်အိုအချို့ဟာ လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်တွေကို လိမ်လည်တောင်းခံပြီး စုဆောင်းငွေတွေကို အလစ်အငိုက် နှိုက်ယူသွားတဲ့ onlineလိမ်လည်သူတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ digital နည်းပညာ တတ်မြောက်မှု အားနည်းတဲ့ digital ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေထိုင်နေရတဲ့ အချိန်မှာ DROP က ဒီလိုရှုပ်ထွေးတဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် ကြီးမားတဲ့ ဖြေရှင်းချက်တစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။"

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း - မိသားစုများအတွက် နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်

DROP ကို အသုံးပြုခြင်းသည် **လုံးဝ အခမဲ့ ဖြစ်သည်။** ပြည်နယ်အစိုးရသည် Data Brokers များထံမှ **မှတ်ပုံတင်ကြေးများကို ကောက်ခံခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု ကုန်ကျစရိတ်များကို အောင်မြင်စွာ ကာမိစေရန် စီမံထားသောကြောင့်** ဤပလက်ဖောင်းသည် ပြည်သူ့အသုံးချစနစ်တစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။

နေထိုင်သူများသည် စနစ်ထဲသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ပြီး မည်သည့်ပွဲစားက မိမိတို့၏မှတ်တမ်းများကို အောင်မြင်စွာ ဖျက်ပစ်ပြီးကြောင်း ပြသသည့် အခြေအနေပြဇယားကို ကြည့်ရှုကာ မိမိတို့တောင်းဆိုမှု၏ တိုးတက်မှုကို အချိန်မရွေး စောင့်ကြည့်နိုင်သည်။ အကယ်၍ စားသုံးသူတစ်ဦးသည် ပွဲစားတစ်ဦးဦးက မိမိ၏အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက Cal Privacy မှတစ်ဆင့် တိုင်ကြားချက်ကို တိုက်ရိုက်တင်သွင်းနိုင်သည်။

Californians မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် မြန်မာ-အမေရိကန်ရွေးကောက်ခံ ကိုယ်စားလှယ် Monterey Park Councilmember Thomas Wong က

"ယနေ့ခေတ်ကြီးထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လုံခြုံမှုကို စိတ်ချရအောင် လုပ်ဖို့က တကယ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ ပြည်နယ်အစိုးရရဲ့ Delete Request and Opt-Out Platform (DROP) အစီအစဉ်က California မှာ နေထိုင်သူတွေအတွက် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို ကာကွယ်ဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ပေးစွမ်းထားပါတယ်။" ဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည်။

မိမိတို့၏ digital သတင်းအချက်အလက် ပေါက်ကြားမှုများကို ပိတ်ဆို့ရန်၊ အချက်အလက်ခြေရာများ(digital footprint) များကို လျှော့ချရန်နှင့် မိမိတို့ မိသားစုကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် လိမ်လည်မှုများမှ ကာကွယ်ရန် **ဒီနေ့မှာပဲ www.privacy.ca.gov သို့ ဝင်ရောက် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။**

အောင်မြင်သူများသုံးသော အင်္ဂလိပ်စာ

Lingo English for Success 5

မျိုးကျော်မြင့်

အင်္ဂလိပ်စကားကို အသုံးပြု၍ အောင်မြင်တိုးတက်လိုသူတိုင်းသည် အင်္ဂလိပ်စကားကို အမြဲတစေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုတတ်ဖို့၊ ရေးသားတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ မိမိအလိုကျသည့်အခါဖြစ်စေ၊ အလိုမကျသည့်အချိန်၌ဖြစ်စေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော စကားလုံးလေးများသာ သုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစွာပထမ **The Magic word** ဟုလူသိများသည့် **Please** ဆိုသည့်စကားလုံးလေးကို သင့်တော်သလို ထည့်ပြီး သုံးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားရပါမည်။ ဥပမာ -

- ရှင်းပြပါရစေ - **Please let me explain**
- ကျနော်/ကျမရဲ့ အရည်အချင်းကို ပြခွင့်ပြုပါ - **Please give me an opportunity**
- နည်းနည်းလေး စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ - **Be patient with me, please**

ဒုတိယအနေနှင့် အင်္ဂလိပ်လို ပြောဆိုသည့်အခါ ချိုသာအေးမြစေသည့် **Modal** လေးများကို အစဉ်သင့်သလို သုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ **Modal** ဆိုသည်မှာ **can, could, will, would, should, may, must, might** တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို **modal** များအနက် **can, could, may** တို့က အထူးအသုံးဝင်ပါသည်။ အလားတူပင် **would you mind** နှင့် **do you mind** စသည့် **expression** လေးများကလည်း အထူးအသုံးပြုရန် ကောင်းလှပါသည်။ ဒီလို **Modal** များကို သုံးပြီး မိမိသည် ခေါင်းရှောင်တတ်သူ မဟုတ်ကြောင်း၊ တာဝန်သိတတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း လှပစွာ၊ ခန့်ညားစွာ ပြောဆိုတတ်ရန် လိုပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ

- **People may say what they want, but I am not one to pass the buck.**လူတွေ ပြောချင်တာ ပြောကြပါစေ၊ ကျနော်က ခေါင်းမရှောင်တတ်ပါ။
- **I can say firmly that I take full responsibility for my work.**ကျွန်တော့်လုပ်ရပ်ကို ကျနော် လုံးဝတာဝန်ယူပါတယ်။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ ကျနော် တာဝန်ယူတဲ့အကြောင်း ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောရဲပါတယ်။
- **I never try to blame another person when something goes wrong.**တစ်စုံတရာ မှားယွင်းခဲ့ပြီဆိုရင် တခြားလူများအပေါ် အပြစ်ပုံချတတ်သူ မဟုတ်ပါ။
- **Instead, I try to look for a solution.**တပါးသူအပေါ် အပြစ်လွှဲချမဲ့အစား ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားတတ်သူပါ။

ဒီနေရာမှာ **Pass the buck, blame someone else, look for a solution** စသည့် ဝေါဟာရလေးများကို အထူးမှတ်သားထားဖို့ လိုပါသည်။

တတိယအနေနှင့် အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် ဘာအခက်အခဲနှင့်ပဲ ကြုံရကြုံရ၊ **positive** စိတ်ထားနိုင်ပြီး **positive** လေးများကို အသုံးချတတ်သည့် အလေ့အကျင့်လေး ရှိနေသင့်ပါသည်။ **negative expression** လေးများကို အထူးသတိထားပြီး ရှောင်ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် **Impossible, we cannot do this, it's beyond our control** စသည့် **negative expression** လေးများကို ရှောင်ပြီး **It's possible, we can do this, we can control this** စသည့် **positive** အသုံးအနှုန်းလေးများကို သုံးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားပါ။ **Problem** ဆိုသည့် စကားလုံးကို သုံးမည့်အစား **challenges** ဟူသော စကားလုံးကို သုံးပါ။ **Obstacles** ဟူသော စကားလုံးကို **opportunities** ဟူသော ဝေါဟာရနှင့်လဲပြီး သုံးပါ။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် **What doesn't kill us, makes us stronger** ဆိုသည့် **expression** လေးများကို နားလည်သဘောပေါက်ပါစေ။ နောက်တခုအနေနှင့် အောင်မြင်တိုးတက်လိုသူတိုင်းသည် ရှုံးနိမ့်မှု မကြောက်သင့်ပါ။ မကြောက်သည်ကိုလည်း အများက နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြနိုင်ရပါမည်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ **Embrace failure** လို့ ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဒီလိုရှုံးနိမ့်မှုကို ကြိုဆိုနေရုံ၊ လက်ခံနေရုံနှင့်တော့ မအောင်မြင်နိုင်သေးပါ။ အောင်မြင်လိုသူသည် ရှုံးနိမ့်မှုမှ ပေးလာသည့် သင်ခန်းစာကို ယူပြီး မိမိကိုယ်မိမိ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ရပါမည်။

ဒီနေရာမှာ အယူအဆ မလွဲဖို့အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အချို့က ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို လက်မခံဖို့၊ ဇွဲဖြင့် ဆက်ပြီး ကြိုးစားဖို့ မှားတတ်ပါသည်။ **Never give up, You can do anything you put your mind to** စသည့် လွဲမှားသော ယုံကြည်ချက်များကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။ မိုက်မဲခြင်း **(Foolishness)** နှင့် ဇွဲခက်ခြင်း တို့ကို ရောထွေးမသွားပါစေနှင့်။ ဇွဲခက်ခြင်းခေါ် perseverance သည် ကောင်းပါသည်။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်သည့်ကိစ္စတခုကို ဇွဲခက်ပြီး ကြိုးစားနေသူသည် တန်ဖိုးရှိလှသော အချိန်ကို ဖြုန်းတီးနေပါသည်။

Focus on what is possible, not what is impossible.

ဥပမာ – ပင်လယ်ရေများကို ကုန်သွားအောင် ခတ်ထုတ်ပစ်လိုသည် ဆိုပါစေ။ **Never give up** ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသာ ခတ်ထုတ်နေပါက အသက်သာ သေသွားပါလိမ့်မည်။ ပင်လယ်ကြီးကတော့ ခမ်းခြောက်သွားမည် မဟုတ်ပါ။ စာရေးသူတို့မြန်မာပြည်ကိုကြည့်ပါ။ စစ်တပ်ကလည်း **PDF** တွေကို အနိုင်တိုက်နေပါသည်။ **PDF** တွေကလည်း စစ်တပ်ကို အပြုတ်တိုက်နေပါသည်။ ကြားက ပြည်သူလူထုလည်း ဖွတ်ဖွတ်ညက်ညက် ကြေပါပြီ။

တိုက်ပွဲများကို ရပ်ဆိုင်းပြီး ခေါင်းဆောင်များ ဒူးတိုက် ဆွေးနွေးဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာ စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေး ရပြီး မြန်မာနိုင်ငံကြီး တိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အောက်ပါ **expression** လေးကို ကြည့်ပါ။

It is time for the longest civil war in history to come to an end.

ဒီနေရာမှာ သင်ခန်းစာကို ယူတတ်ဖို့လည်း လိုပါသေးသည်။ အောင်နိုင်ဖို့ နီးနေပြီ၊ ဆက်ကြိုးစားလိုပါလို့ ပြောနေတာလား။ တော်လောက်ပြီ၊ အခြားတဖက်က တနည်းတလမ်းနှင့် ကြိုးစားလိုက်ပါဦးလို့ ပြောနေတာလား သေသေချာချာ၊ ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်ဖို့ လိုပါသည်။ ဇွဲ **(Perseverance)** နှင့် မိုက်မဲခြင်း **(Foolishness)** ကို ခွဲခြားတတ်ရပါမည်။ အင်္ဂလိပ်လို –

Doing the same thing over and over and expecting a different result is foolishness, not perseverance. လို့ ဆိုကြပါသည်။ ဒီတော့ အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း **Be polite, be responsible, be positive, and be willing to learn from mistakes** စသည့် အရည်အချင်းလေးများနှင့် ပြည့်စုံပြီး ဆက်စပ်သည့် **English expression** လေးများကို အသုံးချတတ်ပါစေဟု 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
ရတနာညာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ(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
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

NOW HIRING

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!

ဇရာကိုအံတုခြင်း

Healthcare

ဒေါက်တာအောင်ဇော်ထိုက်

CHALLENGING THE AGING PROCESS ကိုမြန်မာလို ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ပါက "ဇရာကိုအံတုခြင်း" ဟုဆိုရပါမည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ ဟူ၍ရှိပါသည်။ ဇာတိရှိ၍ ဇရာဖြစ်လာခြင်း၊ နောင်တွင်မရဏပေါ် လာပါသည်။ ထိုတရားများသည် ရှောင်လွှဲ၍မရပါ။ သို့သော် ငှက်များသည် ပျံရင်းသေကြသည်။ လူများသည် ကြံရင်းသေကြသည် ဟူသော စကားရှိပါသည်။

ဇရာဟူသောပြောင်းလဲခြင်းကို ရှောင်လွှဲမရနိုင်သော်လည်း ဇရာ၏အပြောင်းအလဲများကို လူတို့သည်အံတုရန် ကြိုးစားနေကြပါသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြင်နှင့်အတွင်း ဟူ၍ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်း (EXTERNAL)

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း (INTERNAL)

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းတွင် ခေါင်းမှစ၍ ခြေထောက်အထိရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာပိုင်းကို လူတို့အထူးဂရုစိုက်ကြပါသည်။

◻ မျက်နှာပိုင်း

အရေပြားမတွန့်အောင် cream, lotion မျိုးစုံသုံးကြပါသည်။ Time control, Shine control စသဖြင့် အထူးဖော်စပ်ကြပါသည်။

နေပူခံအောင် skin lotions မျိုးစုံသုံးပါသည်။ နေရောင်ခြည်မှ ULTRA VIOLET LIGHT သည် အရေပြားကို ပျက်စီးစေ၍ ထိုခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို တတ်နိုင်သလောက် ကာကွယ်ရန် lotions, အဝတ်အစားများ သုံးကြပါသည်။ အဝတ်အစားတွင် အဖြူရောင်က အပူစုပ်သက်သာသဖြင့် အနက်ရောင်နှင့် အခြားအရောင်များအစား အဖြူရောင်ကို ရွေးချယ်ကြပါသည်။

အရေပြားတွန့်ခြင်းကို ခွဲစိပ်ကုသခြင်းဖြင့် အံတုကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် Plastic Surgeons များဝင်ငွေကောင်းကြပါသည်။

◻ ဦးခေါင်းပိုင်း

ဦးခေါင်းပိုင်း၏ အဓိက ဆံပင်ကိုအရောင်ဆိုးခြင်း၊ ဆံပင်မကျွတ်ဆေးများ သုံးခြင်း၊ ဆံပင်အစားထိုးခြင်း (Hair transplant) တို့ဖြင့် ခေါင်းပိုင်းကို ပြင်ဆင်ကြပါသည်။

◻ ခန္ဓာကိုယ်

ကိုယ်လက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ အရေပြားကို Skin lotion, Hand and foot lotion တို့ကို သုံးစွဲကြပါသည်။

ခြေသည်းလက်သည်းများကို အလှပြင်အရောင်ဆိုးကြပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုနေသောအဆီများကို ခွဲစိပ်ကုသကြပါသည် (LIPOSUCTION)။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းကို နှစ်ပိုင်းခွဲနိုင်ပါသည်။

◻ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ (ORGANS & STRUCTURES)

◻ စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေး (MENTAL HEALTH)

ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ (ORGANS & STRUCTURES)

◻ သွားကျန်းမာရေး

သွားများကိုကြိုတင်ကုသခြင်း၊ ကုသမှုပေးခြင်း

အဆင့်မြင့်ပစ္စည်းများ (ADVANCED MATERIALS) များ သုံးစွဲခြင်း၊ သွားအစားထိုးစိုက်ခြင်း ဥပမာ-Implants

ဥပမာ သွားများအားလုံးနှုတ်လိုက်ရပါက အာကပ်ခေါ် DENTURE ဖြင့် စိုက်ရာတွင် မူလမျက်နှာအမြင့်အတိုင်း မစိုက်နိုင်ပါက လူများက အိုသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအမြင့် (OCCLUSAL VERTICAL HEIGHT) ကို သေချာစွာတိုင်းရပါသည်။

သွားများ၏ အရောင်၊ အရည်အသွေးသည်လည်း မျက်နှာကို အလှဆင်ရာတွင် အရေးကြီးပါသည်။

ယခုအခါ ZIRCONIA ခေါ် MATERIAL ကြောင့် သွားစိုက်ပြီးပါက ယခင်ကထက် နုပျိုစေပါသည်။

ယခင်က မေးရိုးနိမ့်သွား၊ ပြားသွား၍ သွားစိုက်ရန် အခက်အခဲရှိနေသူများကို Implant ထည့်၍ သွားများကို ပြန်လည်စိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

◻ အစားအသောက်

အစားအသောက်သည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အခန်းမှပါဝင်ပါသည်။

လူအများစားနေသောဆန်တွင် ARSENIC ခေါ် အဆိပ်တစ်မျိုးကို စပါးပင်က စုပ်ယူသည့်အတွက် ARSENIC အနည်းဆုံးစုပ်ယူသည့် BASMATI ခေါ်INDIA မှဆန်သည် လူတို့အသက်ရှည် အရွယ်တင်သည်ဟု ကြော်ကြားပါသည်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (TEA) တွင်ပါဝင်သော ANTI-OXIDANT ကြောင့် တရုတ်လူမျိုးများသည် အသက်ရှည် အရွယ်တင်ကြသည်ဟု သုတေသနပြုသူများက ဆိုပါသည်။

အသီးအနှံများများစားသူများ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူများသည်လည်း အရွယ်တင် အသက်ရှည်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဟူ၍ ဆိုကြပါသည်။

◻ ရာသီဥတု

ရာသီဥတုအေးသောနေရာတွင်နေသောသူများက ပူသောနေရာတွင်နေသော သူများထက် အရွယ်တင် အသက်ရှည်ကြပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်း

စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဟူ၍မြန်မာစကားရှိပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရသူများသည် အရွယ်ပိုအိုကြသည်ဟုဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်သူများသည် အရွယ်တင်၍ အသက်ပိုရှည်ကြပါသည်။

စိတ်ရောဂါရှိသူများသည် ဆေးများသောက်သုံးရသည့်အတွက် ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး (SIDE EFFECT) အာနိသင် ကြောင့် အသက်အရွယ်ပိုအိုမင်းသည်ဟုထင်ရပါသည်။ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်အပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်သူများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးအသွားအလာမှန်ကန်ပြီး အရွယ်တင်နုပျိုကြပါသည်။

ဥပမာ - ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ TAI CHI ကစားခြင်း၊ GOLF ကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခပ်ရွရွပြေးခြင်း JOGGING

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် သွေးအသွားအလာမှန်ကန်ခြင်း ဥပမာ-ခြေသလုံးကြွက်သားများ၏လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အောက်ပိုင်းမှသွေးများ နှလုံးသို့ရောက်ရှိပြီး နှလုံးသားကျန်းမာစေပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်လိုပါက ဗုဒ္ဓ၏နည်းအတိုင်း အလယ်အလပ်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ပါ။

◻ရာသီဥတုမျှတသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာအာဟာရကို စားသုံးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ချပါ။

ပြည်သူလူထုကိုဒုက္ခပေးနည်းသည့် တိုင်းပြည်တွင် နေထိုင်ပါ။

ဤဆောင်းပါးကိုဖတ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ဘဝတွင် အရွယ်တင် အသက်ရှည်စွာဖြင့် သေတပန်သက်တဆုံး မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိသားစုများနှင့် နေထိုင်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ရပါသည်။

From P 1 S.F ThinGyan

Foundation တို့က အထူးဧည့်သည်တော်များအဖြစ် အခမ်းအနားကို တက်ရောက်ခဲ့သည်။ Board of supervisor David Canepa က One Myanmar Community ၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသောသင်္ကြန်အခမ်းအနားကို အသိအမှတ်ပြုသောအားဖြင့် resolutuions မှတ်တမ်းပေးအပ်ခဲ့ပြီး Daly City Councilwoman Juslyn Manalo က Certificates of recognition ကို OMC အား ပေးအပ်ခဲ့သည်။ Valerie Sheibels က ရွှေကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်များနှင့် AAPI Heritage celebration committe ဝင်များကို ဖိတ်ကြားပေးခဲ့ကာ Contra Costa County Supervisor John M. Gioia ကို မနွေဦး က ဖိတ်ကြားပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

OMC ၏နှစ်စဉ်ကျင်းပသော သက်ကြီးပူဇော်ပွဲတွင် ယခုနှစ် ဘိုးဘွား၁၀၀ခန့်ကို ငွေသားလက်ဆောင်များဖြင့် ဂါရဝပြုခဲ့ပြီး ယခုနှစ်တွင် အသက်အကြီးဆုံးအပူဇော်ခံမှာ Oakland ရှိ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတိုက်တွင်နေထိုင်သောအသက် ရာကျော်ဘကြီးမြ ဖြစ်သည်။ OMC ၏ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲများကို ၆နှစ်တိုင် ပါဝင်ဦးဆောင်ခဲ့သူမှာ ဒေါ် Jasmine Oo ဖြစ်ပြီး Bay Area ရှိ မြန်မာမိသားစုများက အလှူငွေများထည့်ဝင်ကာ ဘိုးဘွားများကို ဂါရဝပြုကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို တေးသံရှင်ဇယံ၆၊ ဧည့်သည်အဆိုရှင် ဝင်းနိုင်စိုး၊ လင်းထက်၊ Mark Jason တို့၏ မန်းတောင်ရိပ်ခိုသီချင်းဖြင့် မြန်မာယိမ်းအဖွဲ့များ၏သင်္ကြန်အကဖြင့် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ မြူမှောင်ဝေကင်းကို စောင်း မစုဝေ၊ ခြောက်လုံးပတ်တီးခတ်မှု Zaing Thint Myat, တယော- ဖူးမြတ်သီရိမွန်တို့၏ တီးခတ်မှုနှင့်အတူ တေးသံရှင် ဇယံ၆၊ ဝင်းနိုင်စိုးတို့၏ အဆို၊ မကလျာ၏ အက တို့ဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ တေးသံရှင် ကိုနေဝင်း(US)၊ နေမင်းတို့နှင့် မြို့ခံတေးသံရှင်များ၏အဆို၊ Bay Area သံချပ်အဖွဲ့၏ ပြောမှထိသိမှနာ သံချပ်၊ အက အေးအေးခိုင်၊ လူရွှင်တော် ခိုင်ကြီး၊ ကျော်ကြီး၊ ကျော်လေး၊ ဖြိုးပါလေး တို့၏ One Myanmar ရွှေသင်္ကြန်အငြိမ့်တို့ဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့သည်။ ကျော့ရှင်းယဉ်သွယ်သင်္ကြန်အလှမယ်ရွေးပွဲတွင် Samantha Chen က ကျော့ရှင်းယဉ်သွယ်သင်္ကြန်အလှမယ်ဆု၊ First Runner-up ဆု ကို Irene Aung က, Miss Popular ဆုကို May Jewel Lin, Miss Talent ဆုကို Natalie Tha, Miss Photogenic က Phyu Sin Moe Myint တို့ရရှိခဲ့သည်။ သင်္ကြန်အလှမယ်များ၏ Talent show performance ကို Amy Lin က စီစဉ်သင်ကြားခဲ့သည်။ မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် မြန်မာစားစရာမျိုးစုံရောင်းချပေးခဲ့ပြီး ကလေးများအတွက် ရေကစားရန်နေရာများကိုလဲ စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။

San Francisco Bay Area တွင် ၂၀၂၆ခုနှစ်တွင် မြန်မာသင်္ကြန်ကို မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းများ၊ တသီးပုဂ္ဂလအဖွဲ့များက ဧပြီနှင့်မေလများတွင်ကျင်းပခဲ့ပြီး ၁၄နှစ်တိုင် ကျင်းပခဲ့သော One Myanmar Community သင်္ကြန်ပွဲမှာ ရွှေကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်များကိုယ်တိုင်တက်ရောက်အသိအမှတ်ပြုပြီး လူအစည်ကားဆုံးသင်္ကြန်ဖြစ်သည်။ One Myanmar Community နှင့် Myanmar Community and Cultural Center လွန်ခဲ့သောနှစ်၂၀ကျော်ကာလက မာဃလုလင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ Bay Youth Association တွင်ပါဝင်သူများ၊ community တွင် အချိန်ပေးကာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆယ်စုနှစ်နှစ်စုကျော် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်ပါဝင်ခဲ့သူများဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး Bay Area မြန်မာများအတွက် လူမှုရေးနှင့် မြန်မာပြည်အတွက် လိုအပ်သောနေရာများကို တတပ်တအားကူညီလျက်ရှိသည်။ ဓာတ်ပုံ- Milton Yang

From P6 D-SNP

ခံစားခွင့်အမျိုးမျိုးရဲ့ အားသာချက်များ

(က) အရည်အချင်းပြည့်မီသူများဟာ မကြာခဏ အကြီးမားဆုံး လိုအပ်ချက်များ ရှိတတ်တာကြောင့် D-SNP များဟာ Medicare အစီအစဉ်အားလုံးထဲမှာ အနက်ရှိုင်းဆုံး ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

(ခ) ပိုမိုချောမွေ့ပြီး အခက်အခဲကင်းသော အတွေ့အကြုံကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ "D-SNP ရဲ့အကြီးမားဆုံး အကျိုး ကျေးဇူးများထဲမှ တစ်ခုကတော့ "စောင့်ရှောက်မှုညှိနှိုင်းရေးမှူး" (Care Coordinator) တစ်ဦး ပါဝင်လေ့ရှိခြင်း ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအာမခံ plans တွေမှာဒီဝန်ဆောင်မှုမရှိပါ။

(ဂ) အခြား Medicare Advantage အစီအစဉ်များလိုဘဲ D-SNP အားလုံးနီးပါးမှာ မျက်စိ၊ သွားနှင့် အကြားအာရုံ (Vision, Dental and Hearing coverages) အကျုံးဝင်မှုအချို့ ပါဝင်သည်။ ထူးခြားမှုကတော့ အခြား Medicare Advantage အစီအစဉ်များထက်သာလွန်မှုကတော့ပိုမိုကျယ်ပြန့်အသေးစိပ်တဲ့ လွှမ်းခြုံကာကွယ်မှု (expanded coverage) ရှိခြင်းပါဘဲ။

(ဃ) အဲ့ဒီအပြင် Gymn, ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများနှင့် အရောင်းဆိုင်တွင် အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သော ထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီအတွက်ပင် ထောက်ပံ့ကြေးများ (healthy food, over-the-counter non-prescription products and even gas benefits)၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အကူအညီ (non-medical transportation)၊ အစားအစာပို့ဆောင်ခြင်း (meal delivery)၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ (personal care)၊ ရေချိုးခန်းဘေးကင်းရေးပစ္စည်းများ (bathroom safety devices)၊ အိမ်တွင်းပံ့ပိုးမှုဝန်ဆောင်မှုများ (in-home support services)

(c) သဓရိုးကျ Medicare Advantage အစီအစဉ်များဟာ ပရီမီယံများ၊ ပူးတွဲပေးချေမှုများ၊ ပူးတွဲအာမခံနှင့် နုတ်ယူနိုင်သောငွေများပုံစံများနဲ့ (premium, copayment, coninsurance, deductibles) တုန်ကျစရိတ်ခွဲဝေမှုအချို့ ပါဝင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ သို့သော် D-SNP ဟာ အပိုထောက်ပံ့မှုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီစေတဲ့အတွက်ကြောင့် လူအများစုဟာဒီအစီအစဉ်အောက်မှာ ကိုယ်တိုင်ကုန်ကျစရိတ်များကို အနည်းငယ်သာ ပေးဆောင်ကြရပါတယ် (သို့မဟုတ်) လုံးဝမပေးဆောင်ကြရပါ။

ဘယ်လိုစာရင်းသွင်းကြမလဲ? (နှစ်အလိုက်ပြောင်းလဲမှုတွေရှိလာမှာကို သတိပြုကြပါ။)

(က) California, Michigan, Illinois (သို့မဟုတ်) Ohio ပြည်နယ်တခုခုမှာနေထိုင်ကြသူတွေအတွက် "My Care, My Choice" website ကိုဝင်လေ့လာကြပါ။ National Council of Aging ရဲ့ https://www.mycare-mychoice.org/en

(ခ) အထက်ဖေါ်ပြပါပြည်နယ်တွေမှာ နေထိုင်ကြသူမဟုတ်ရင်တော့ ဆိုင်ရာပြည်နယ်ရဲ့ State Health Insurance Assistance Program (SHIP) မှာ ဝင်ကြည့်ကြပါ။

https://www.shiphelp.org

အနာဂါတ်အစီအမံ

D-SNP ဟာ လူကြိုက်များပြီး မဝေးတော့တဲ့အနာဂါတ်မှာ ဆိုင်ရာပြည်နယ်တွေရဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ လက်ရှိ Medi-Medi လက်ဝယ်ရှိသူတွေကို အဆင့်လိုက်အသွင်ပြောင်းမှုတွေလုပ်လာပါမယ်။ ဆိုလိုတာက လက်ရှိ Medi-Medi ရှိကြသူတွေဟာ မကြာမတင်သောကာလတွေမှာ "D-SNP" အမှတ်အသားများပါတဲ့ အကြောင်းကြားစာနဲ့ အိပ်ဆောင်ကဒ်တွေ ရရှိလာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ automatic default ကို ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ စတင်တွေ့နေကြရပါပြီ။ မျက်ချေမပြတ်သတိမူကြပါလို့.............။

လေနှင်ရာသွားဖို့ အပျော်စီးသင်္ဘောရွေးကြစို့

Feature

လုံဗလေးဗွန်ဗွန်

ယနေ့ခေတ်မှာ အိပ်မက်ခရီးစဉ်အဖြစ် အပျော်စီးသင်္ဘောတွေကို ဦးစားပေးရွေးချယ်လာကြပြီး ဒီလို ရေပန်းစားလာရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ "**တန်လို့**" ပါ။ "ခရီးစဉ်တစ်ခုစာ ကျသင့်ငွေထဲမှာတင် တည်းခိုမယ့် အခန်းခ၊ အစားအသောက်၊ ဖျော်ဖြေရေးနဲ့ ဆိပ်ကမ်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြား သွားလာရေးစရိတ်တွေ အားလုံး အကျုံးဝင်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်" လို့ အပျော်စီးသင်္ဘောလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ အိပ်မက်ဆန်တဲ့ လေနှင်ရာရွက်လွှင့်ခရီးစဉ်အတွက် အပျော်စီးသင်္ဘော ရွေးချယ်ရာမှာ အဓိကကျတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်နိုင်အောင်၊ ကြုံလာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်အောင် ကူညီပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျော်စီးသင်္ဘော အမျိုးအစားများ

ခရီးစဉ်ဒေသချင်း တူညီနေရင်တောင်မှ ခရီးသွားအတွေ့အကြုံဟာ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အပျော်စီး သင်္ဘောအမျိုးအစားအပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇိမ်ခံသင်္ဘောအသေးစားလေးနဲ့ သွားရတဲ့ ခရီးစဉ်ဟာ သင်္ဘောကြီးတွေ ဒါမှမဟုတ် ဧရာမသင်္ဘောတွေ (megaship) ပေါ် ရောက်နေရတဲ့ ခံစားချက်မျိုးနဲ့ လုံးဝကို မတူပါဘူး။ သင်္ဘောအသေးတွေက အဆင့်မြင့်ဟိုတယ် (high-end hotel) မှာ တည်းခိုရသလို ခံစားရစေပြီး သင်္ဘောကြီးတွေကတော့ လူစည်ကားလှုပ်ရှားပြီး ဝန်ဆောင်မှုအပြည့်အစုံပါတဲ့ အပန်းဖြေစခန်း (resort) ကြီးတွေ ဒါမှမဟုတ် Las Vegas စတိုင် ကာစီနိုဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ တည်းခိုနေထိုင်ရသလို ခံစားချက်မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

အပျော်စီးသင်္ဘောတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဝန်ဆောင်မှုချင်း တူညီတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပေမဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ အခြေခံအမျိုးအစား (၅) မျိုး ကွဲပြားပါတယ်။

၁။ စူးစမ်းလေ့လာရေး သင်္ဘောများ [Expedition]

အန္တာတိကနဲ့ ဂါလာပါဂိုးကျွန်းစုတွေလို အလှမ်းဝေးတဲ့ နေရာတွေဆီ သွားရောက်ပြီး ဇဟုသုတရှာမှီးချင်တဲ့၊ စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ရှိသူ စွန့်စားခရီးသွားတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ခရီးသည်အရေအတွက် ၃၀၀ အောက်သာ တင်ဆောင်နိုင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ သင်္ဘောလိုင်းတွေကတော့ National Geographic-Lindblad, Seaborne, Silversea, Windstar စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ဦး ကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ ၅,၄၈၀ မှ ဒေါ်လာ ၁၀,၈၉၀ အထိရှိတတ်ပါတယ်။ ကမ်းကပ်ဒေသလည်ပတ်ခြင်း၊ သောက်စရာများ၊ basic WiFi၊ ညအိပ်ခွင့်၊ အဝတ်လျှော်ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပါဝင်ပြီး အချို့သင်္ဘောတွေမှာ Spa၊ ရေပူစိမ်ကန် (hot tub) နဲ့ အားကစားခန်းမ (gym) တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အိပ်ခန်းတိုင်းဟာ ocean view အခန်းတွေဖြစ်ပြီး ဝရန်တာတွေလည်း ပါဝင်တတ်ပါတယ်။

၂။ အသေးစား ဇိမ်ခံသင်္ဘောများ [Small-Ship Luxury]

သီးသန့်ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ဇိမ်ကျကျ အနားယူအပန်းဖြေလိုသူတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

ခရီးသည် ၆၀၀ အောက်သာ တင်ဆောင်နိုင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ သင်္ဘောလိုင်းတွေကတော့ American, Windstar, Regent, Seaborne, Silversea စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ဦး ကုန်ကျစရိတ်ဒေါ်လာ ၅,၄၈၀ မှ ဒေါ်လာ ၁၀,၈၄၅ အထိရှိတတ်ပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှု အထူးကောင်းမွန်သလို သပ်ရပ်လှပတဲ့ သင်္ဘောအမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး သင်္ဘောပေါ်မှာ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွေ၊ Infinity Pool၊ Spa နဲ့ အဆင့်မြင့်ဟင်းလျာတွေ တည်ခင်းလေ့ရှိပါတယ်။ အချို့သော ပွဲတွေအတွက်ကတော့ သတ်မှတ်ဝတ်စုံ (Formal Wear) ဝတ်ဆင်ဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ကမ်းကပ်ဒေသလည်ပတ်ခြင်း၊ Spa၊ WiFi၊ သောက်စရာ၊ အဆင့်မြင့် အစားအသောက်၊ အခန်းတွင်း ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ညအိပ်ခွင့်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အိပ်ခန်းတိုင်းဟာ ocean view အခန်းတွေဖြစ်ပြီး ဝရန်တာတွေလည်း ပါဝင်တတ်ပါတယ်။

၃။ အဆင့်မြင့် ဇိမ်ခံသင်္ဘောများ [Luxury & Premium]

အဆင့်မြင့် premium ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့အတူ ဇိမ်ကျကျ ခရီးသွားချင်သူတွေ၊ သင်္ဘောငယ်တွေထက် ပိုမိုစုံလင်များပြားတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လိုချင်သူတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ခရီးသည် ၆၀၀ မှ ၁၂၀၀ အထိ တင်ဆောင်နိုင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ သင်္ဘောလိုင်းတွေကတော့ Azamara, Cunard, Oceania, Viking, Virgin စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ဦး ကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ ၂,၀၉၀ မှ ဒေါ်လာ ၇,၀၈၅ အထိရှိတတ်ပါတယ်။ ခရီးသည် တစ်ဦးချင်းအလိုက် ဂရုတစိုက် ဝန်ဆောင်မှုပေးလေ့ရှိပြီး တချို့သင်္ဘောတွေကတော့ လူကြီးသီးသန့် ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက် ရွေးချယ်ရာမှာ စုံလင်လှသလို ဂီတဖျော်ဖြေမှုတွေ၊ အားကစားခန်းမ (gyms)၊ spa၊ ကာစီနိုနဲ့ ရေကူးကန်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ခမ်းနားတဲ့ ညစာစားပွဲတွေလည်း ပါဝင်လေ့ရှိပါတယ်။ အထူးဟင်းလျာနဲ့ တည်ခင်းဧည့်ခံခြင်း၊ ကမ်းကပ်ဒေသလည်ပတ်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော် ဝန်ဆောင်မှု၊ သောက်စရာ၊ WiFi အင်တာနက် ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အခန်းအမျိုးအစားအနေနဲ့ကတော့ ပြတင်းပေါက်မပါတဲ့အခန်းကနေ ဝရန်တာပါတဲ့ Suite အခန်းတွေအထိ အမျိုးမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။

၄။ အကြီးစား သင်္ဘောကြီးများ [Large & Megaship]

ဘတ်ဂျက်ချွေတာချင်သူတွေ၊ မိသားစုလိုက်ခရီးစဉ်၊ အဖွဲ့လိုက်ခရီးစဉ်တွေနဲ့ လူအုပ်ကြီးနဲ့ စည်စည်ကားကား ခရီးသွားရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်သူတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

သင်္ဘောကြီးတွေ ဖြစ်တာနဲ့အညီ ခရီးသည် ၁၂၀၀ မှ ၅၆၀၀ အထိ တင်ဆောင်နိုင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ သင်္ဘောလိုင်းတွေကတော့ Carnival, Celebrity, Disney, Holland America, MSC, Norwegian, Princess, Royal Caribbean စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ဦး ကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ ၁,၁၀၀ မှ ဒေါ်လာ ၂,၉၅၀ အထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ ရေကူးကန်တွေ၊ ဘားတွေ၊ စားသောက်ဆိုင်တွေ၊ ကာစီနိုတွေ၊ ပြဇာတ်ရုံတွေ၊ ရုပ်ရှင်ရုံတွေ၊ ကလပ်တွေ များစွာပါဝင်တဲ့ ရေပေါ်အပန်းဖြေစခန်းကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအားဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်နိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှသာ သတ်မှတ်ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ လှိုင်းစီးလေ့ကျင့်တဲ့စက်တွေ၊ ရေလျှောလျှောစီးတွေ၊ တောင်တက်နံရံတွေ၊ ဇစ်လိုင်းတွေ၊ ပြိုင်ကားမောင်းကွင်းတွေ၊ ရိုလာကိုစတာတွေ ပါဝင်လေ့ရှိပါတယ်။ အခန်းအမျိုးအစားများ အနေနဲ့ကတော့ ပြတင်းပေါက် မပါတဲ့အခန်းကနေ၊ ဝရန်တာပါဝင်တဲ့ ဇိမ်ခံအခန်းကျယ်တွေအထိ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

၅။ မြစ်တွင်းသွား သင်္ဘောများ [River]

မြစ်ပြင်ပေါ်မှာ တရွေ့ရွေ့ သွားလာရင်းနဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ မြင်ကွင်းတွေကို သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ကြည့်ရှုခံစားချင်သူတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ခရီးသည် ၂၅၀ အောက်သာ တင်ဆောင်လေ့ရှိပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ သင်္ဘောလိုင်းတွေကတော့ American, AmaWaterways, Avalon Waterways, National Geographic-Lindblad, Viking စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ဦး ကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ ၂,၀၀၀ မှ ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ အထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ မြစ်ပြင်မှာ ခုတ်မောင်းသွားလာတဲ့ ဒီသင်္ဘောတွေဟာ များသောအားဖြင့် လူကြီးသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်ကိုလည်း ကန့်သတ်ထားတတ်ပါတယ်။ သင်္ဘောအများစုမှာ စာကြည့်တိုက်နဲ့ ဟောပြောပွဲတွေ ပါဝင်လေ့ရှိပြီး အချို့သော သင်္ဘောတွေမှာတော့ ရေကူးကန်ငယ်နဲ့ ရေပူစိမ်ကန်တွေ ပါဝင်လေ့ရှိပါတယ်။ ညစာကိုတော့ သတ်မှတ်အချိန်မှာသာ တည်ခင်းဧည့်ခံလေ့ရှိပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်စားသောက်နိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် နေ့လည်စာနဲ့ ညစာသုံးဆောင်ချိန်များမှာ ဘီယာနဲ့ ဝိုင် ပါဝင်လေ့ရှိပြီး၊ WiFi၊ ဆိပ်ကမ်းတွေမှာ စီးနင်းနိုင်ဖို့ စက်ဘီးများ၊ ကမ်းကပ်ဒေသလည်ပတ်ခြင်းအချို့ ပါဝင်လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ မြစ်တွင်းသွား သင်္ဘောများရဲ့ အခန်းတွေကတော့ များသောအားဖြင့် မြစ်ပြင်ကို မျက်နှာမူထားတဲ့ အခန်းတွေဖြစ်ပြီး တချို့အခန်းတွေမှာတော့ ဝရန်တာ ပါဝင်တတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးအချိန်နဲ့နေရာ

ခရီးသွားအများဆုံးအချိန်တွေ (Peak times) ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ရာသီဥတုအသာယာဆုံး အချိန်တွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီအချိန်တွေမှာ ခရီးသည်တွေ အင်မတန်များပြားပြီး ဈေးနှုန်းလည်း မြင့်ပါတယ်။

ခရီးသွားနည်းပါးတဲ့ off-peak အချိန်တွေမှာ booking တင်ရင်တော့ ဈေးနှုန်းလည်း သက်သာသလို လူအုပ်ကြီးကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာမည်ကျော် အပျော်စီးသင်္ဘောခရီးစဉ်ဒေသ (၄) ခု ရဲ့ peak times နဲ့ off-peak တွေအကြောင်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အလက်စကာ [Alaska]

ထူးခြားချက်များ။ တောင်တန်းကြီးများ၊ ရေခဲမြစ်များ၊ အမျိုးစုံလှတဲ့ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ၊ ကနူးလှေစီးခြင်း (Kayaking)၊ တောင်တက်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းခြင်း။

ခရီးသွားအများဆုံးအချိန်။ ဇွန်လမှ ဩဂုတ်လအထိ။ (ရာသီဥတု အပူနွေးဆုံးလတွေ ဖြစ်ပေမယ့် မိုးရွာနိုင်ခြေလည်း များတတ်ပါတယ်။)

ခရီးသွားနည်းပါးချိန်။ မေလ သို့မဟုတ် စက်တင်ဘာလ (နေ့တာတိုတောင်း)။ (ဒီလတွေမှာတော့ မိုးနည်းသွားပြီဖြစ်လို့ မိုးရွာတာကြောင့် ခရီးစဉ်ပျက်ရမယ့် အခြေအနေမျိုး လျော့နည်းနိုင်ပါတယ်။)

ကာရေဘီယံနှင့် ဘဟားမားစ် [Caribbean/Bahamas]

ထူးခြားချက်များ - စိမ်းပြာရောင်ရေပြင်၊ သဲဖြူကမ်းခြေများ၊ ရေငုပ်ခြင်း (Snorkeling)၊ ကနူးလှေစီးခြင်း (Kayaking)။

ခရီးသွားအများဆုံးအချိန် - ဒီဇင်ဘာလမှ ဧပြီလအထိ။ (ဒီလတွေဟာ မိုးအနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး ရာသီဥတုလည်း အမျှတဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။)

ခရီးသွားနည်းပါးချိန် - မေလမှ ဇွန်လအစောပိုင်းအထိ၊ နိုဝင်ဘာလနှောင်းပိုင်း။ (ဒီလတွေဟာ ရာသီဥတု ပူနွေးပြီး လူလည်း နည်းပါတယ်။ နိုဝင်ဘာနှောင်းပိုင်းကတော့ နိုဝင်ဘာလအစောပိုင်းနဲ့ ယှဉ်ရင် ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းဒဏ် ခံရနိုင်ခြေ ပိုပြီး နည်းပါးပါတယ်။)

ဥရောပမြောက်ပိုင်း [Northern Europe]

ထူးခြားချက်များ - ဒိန်းမတ်နှင့် ဆွီဒင်နိုင်ငံရှိ ရဲတိုက်ကြီးများ၊ နော်ဝေနိုင်ငံ၏ ဖီယော့ (Fjords) ပင်လယ်အော်။

ခရီးသွားအများဆုံးအချိန် - ဇွန်လမှ ဩဂုတ်လအထိ။ (တစ်နှစ်တာအတွင်း ရာသီဥတု အပူနွေးဆုံးနဲ့ နေအသာဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။)

ခရီးသွားနည်းပါးချိန် - ဧပြီလ၊ မေလ၊ စက်တင်ဘာလ၊ အောက်တိုဘာလ။ (ဒီလတွေမှာ နေသာချိန်နည်းတတ်ပြီး ဧပြီလနဲ့ အောက်တိုဘာလတွေမှာ ရာသီဥတု အေးနိုင်ပါတယ်။)

မြေထဲပင်လယ် [Mediterranean]

ထူးခြားချက်များ - အေသင်မြို့ (Athens)၊ ကို့ဒါဇူ ကမ်းခြေ [The Côte d'Azur]၊ ဂရိကျွန်းစုများ (The Greek isles)၊ အစ္စတန်ဘူလ်မြို့ (Istanbul)၊ နေပယ်မြို့ (Naples)။

ခရီးသွားအများဆုံးအချိန် - ဇူလိုင်လမှ ဩဂုတ်လအထိ။ (နေ့တာရှည်ပြီး ပူပြင်းတဲ့ရက်တွေဖြစ်တဲ့အပြင် ကမ်းခြေတွေမှာလည်း လူအရမ်းများတတ်ပါတယ်။)

ခရီးသွားနည်းပါးချိန် - မေလ၊ ဇွန်လ၊ စက်တင်ဘာလ။ (မိုးရွာနိုင်ခြေ ပိုများပြီး ပင်လယ်ရေဟာ အအေးဓာတ်ပိုနေပါတယ်။)

ကုန်ကျစရိတ်များ

စစ်တမ်းအရ (၇) ရက်မှ (၁၀) ရက်ကြာ အပျော်စီးသင်္ဘောခရီးစဉ်တစ်ခုရဲ့ **ပုံမှန်ကုန်ကျစရိတ်**ဟာ လူကြီးတစ်ဦးကို **အကြမ်းဖျင်း ဒေါ်လာ ၂,၇၅၀ ခန့် ရှိပါတယ်။** (ဈေးနှုန်းအများစုဟာ နှစ်ယောက်တစ်ခန်းပေါ်ကို အခြေခံပြီး တွက်ချက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်တော်ခရီးသွားတွေအနေနဲ့ကတော့ တစ်ယောက်တည်းတစ်ခန်းယူရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပုံမှန်သတ်မှတ်ဈေးနှုန်းရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ထပ်မံပေးဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ဈေးနှုန်းတွေထဲမှာ တည်းခိုမယ့် အခန်းခ၊ အစားအသောက်၊ ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်အများစု၊ ရေကူးကန်၊ ရေပူစိမ်ကန်၊ အားကစားခန်းမ (Fitness centers) အသုံးပြုခွင့်တွေနဲ့ သင်္ဘောပေါ်မှာ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးတဲ့ onboard classes တွေမှာ တက်ရောက်ခွင့်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ လေယာဉ်လက်မှတ်ခ၊ သင်္ဘောခရီးစဉ်မတိုင်မီ ဒါမှမဟုတ် ပြီးဆုံးပြီးနောက် တည်းခိုရမယ့် ဟိုတယ်အခန်းခတွေနဲ့ ခရီးသွားအာမခံတွေအတွက်ကတော့ သီးသန့် ထပ်ပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင်္ဘောပေါ်ရောက်မှ ထပ်မံသုံးစွဲတဲ့ စရိတ်တွေပါ ထပ်ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ စုစုပေါင်း ကုန်ကျစရိတ်ဟာ အတော်လေးကို များပြားသွားနိုင်ပါတယ်။

ထပ်ဆောင်းကုန်ကျစရိတ်တွေထဲမှာ ဝိုင်ဖိုင် (Wi-Fi)၊ အဖျော်ယမကာများ၊ အထူးသီးသန့် စားသောက်ဆိုင်များ (Specialty dining)၊ ကမ်းကပ်ဒေသအလည်အပတ်ခရီးစဉ်များ (Shore excursions)၊ Spa ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်းနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုမုန့်ဖိုး (Tips) ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကုန်ကျစရိတ်တွေအားလုံး စုပေါင်းလိုက်ရင် လူတစ်ဦးကို နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ကျော်အထိ ထပ်မံကုန်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ CR ရဲ့ စစ်တမ်းအရ အပျော်စီးသင်္ဘောစီးသူ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ မူရင်းဈေးနှုန်းအပြင် ထပ်ဆောင်းဝန်ဆောင်မှုတစ်မျိုးမျိုးပါ ထပ်မံဝယ်ယူကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်ချွေတာနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ အဖျော်ယမကာအတွက် ရောင်းချတဲ့ drink package ကို မဝယ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီ package ရဲ့ တစ်ဦးဈေးနှုန်းဟာ တစ်ရက်ကို ဒေါ်လာ ၅၀ ကနေ ၁၀၀ ခန့်အထိ ကျသင့်ပါတယ်။ ပေးထားတဲ့ဈေးနှုန်းကို ကျေဖို့အတွက်ဆို တစ်ရက်ကို အချိုရည် သို့မဟုတ် အရက် ၁၀ ခွက်လောက် သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်းရွေးချယ်ခြင်း

သင်္ဘောအကြောင်းကို သေသေချာချာ နားလည်ထားတဲ့ ခရီးသွားကိုယ်စားလှယ် (Travel agent) တစ်ဦးနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်တာဟာ အခန်းကောင်းတစ်ခန်းရဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင်အခန်းရွေးချယ်ရာမှာ အကူအညီဖြစ်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အတွင်းဘက်ကျတဲ့ အခန်းတွေ (interior cabins) ကတော့ ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်ပေမယ့် ပြတင်းပေါက်မပါသလို အခန်းကျဉ်းတွေများပါတယ်။ ဝရန်တာပါတဲ့အခန်းတွေ (balcony cabins) မှာတော့ ကိုယ်ပိုင်လေညင်းခံနေရာ (private outdoor space) ပါဝင်ပြီး CR ရဲ့ စစ်တမ်းအရ ခရီးသွား ၁၀ ဦးမှာ ၆ ဦးလောက်က ဒီလိုအခန်းမျိုးကို ရွေးချယ်ကြပါတယ်။ Suite ခန်းတွေကတော့ အခန်းပိုကျယ်ပြီး အဆင့်မြင့်ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သိထားရမှာတစ်ခုကတော့ သင်္ဘောအခန်းတွေဟာ ပုံမှန်ဟိုတယ်အခန်းတစ်ခုရဲ့ ထက်ဝက်လောက်ပဲ ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ အခန်းအမျိုးအစားအမြင့်တွေကို ရွေးချယ်မှသာ ပိုကျယ်ဝန်းပြီး ရေချိုးကန် (bathtub) လိုမျိုး အပိုဇိမ်ခံဝန်ဆောင်မှုတွေ ပါရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆူညံလှတဲ့ဘားတွေ၊ အဝတ်လျှော်ခန်းတွေနဲ့ နီးတဲ့အခန်းတွေကို ရှောင်ပါ။ ဘားတွေ (Bars)၊ ကပွဲနေရာတွေ (Dance floors) ရဲ့ အပေါ်တည့်တည့် ဒါမှမဟုတ် အောက်တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ အခန်းတွေကိုလည်း မရွေးပါနဲ့။ သင်္ဘောအလယ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အခန်းတွေ (Midship cabins) ကတော့ လှိုင်းဒဏ် အသက်သာဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် သင်္ဘောမူးတတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် ဒီအခန်းတွေကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

Booking တင်ခြင်း

သင်္ဘောလိုင်းဆီကနေ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ warehouse club သို့မဟုတ် third-party website တွေကဖြစ်စေ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခရီးသွားကိုယ်စားလှယ် (travel agent) ဆီမှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဝယ်ယူတာကတော့ အားသာချက်အတော်များများ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပထမဆုံးအချက်ကတော့ Travel Agent တွေဆီက ဈေးနှုန်းဟာ သင်္ဘောလိုင်းတိုက်ရိုက်ဈေးနဲ့ အတူတူပဲဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်လေဆို လျှော့ဈေးတွေနဲ့ ခရီးစဉ်အတွင်း အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုအချို့လည်း ပေးတတ်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး Agent အတော်များများဟာ စရန်ငွေပေးစရာမလိုဘဲ booking တင်ပေးပြီး booking ကိုလည်း ၄၈ နာရီကြာ စောင့်ဆိုင်းပေးပါတယ်။ သင်္ဘောလိုင်းတိုက်ရိုက် booking တင်မယ်ဆိုရင်တော့ စရန်ငွေ ဒေါ်လာ ၅၀၀ လောက် ပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ (Agent တွေအနေနဲ့ သင်္ဘောလိုင်းဆီကပဲ ကော်မရှင်ရတာဖြစ်ပြီး ခရီးသည်ဆီက ဝန်ဆောင်ခ ကောက်ခံလေ့မရှိပါဘူး။)

ဒါ့အပြင် Travel Agent တွေဟာ သင်္ဘောလိုင်းတွေနဲ့ သင်္ဘောအမျိုးအစားတွေကို နှိုင်းယှဉ်ရွေးချယ်ရလွယ်အောင် ကူညီပေးနိုင်သလို လေယာဉ်လက်မှတ်၊ ဟိုတယ်နဲ့ ကြိုပို့ယာဉ်တွေကိုပါ တစ်ပါတည်း booking လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ လေယာဉ်နောက်ကျတာနဲ့ လေယာဉ်ခရီးစဉ်ဖျက်သိမ်းလိုက်တာတွေကြောင့် ခရီးစဉ်လွဲချော်သွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် တခြားပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမျိုးမှာ သူတို့က ကြားကနေ ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးနိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာ အပျော်စီးသင်္ဘောလိုင်းများအသင်း (Cruise Lines International Association) က အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ထုတ်ပေးထားတဲ့ Agent တွေကို **cruising.org/find-travel-agent** မှာ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ Agent အတော်များများဆီကနေ ဈေးနှုန်းတွေစုံစမ်းပြီး နောက်ဆုံးမှသာ ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပါ။ အကြံကောင်းပေးချင်တာကတော့ အကောင်းဆုံးဈေးနှုန်းကို ရဖို့အတွက်ဆို စောစောစီးစီး ကြိုတင် booking လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ **ခရီးမထွက်ခင် ၆ လကနေ ၁၂ လ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်စောစော ကြိုတင်ပြီး booking တင်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။**

အနာဂတ်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း CalKIDS
ကောလိပ်ပညာရေးအတွက် ငွေစုဆောင်းခြင်းအစီအစဉ်

Education By SweSwe Aye, Myanmar Gazette

Forumကို The Governor's Office of Service and Community Engagement မှတစ်ဆင့် Office of Community Partnerships & Strategic Communications (OCPSC) က ဦးစီးပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

California ပြည်နယ်တွင် သားသမီးများကို ပျိုးထောင်ရခြင်းသည် ကြီးမားသော အခွင့်အလမ်းများကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသော်လည်း အနာဂတ်အတွက် လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားပြင်ဆင်မှုများလဲ လိုအပ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ မိသားစုများအတွက် နေ့စဉ်လူမှုဘဝ ကုန်ကျစရိတ်များကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နေရသကဲ့သို့ပင်၊ တဖြည်းဖြည်း မြင့်မားလာနေသော အဆင့်မြင့်ပညာရေး ကုန်ကျစရိတ်သည်လည်း အဓိက စိုးရိမ်စရာ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်နေဆဲပင် ဖြစ်သည်။ ပြည်နယ်ပညာရေးဌာန၏ မကြာသေးမီက ထုတ်ပြန်ချက်များအရ California ရှိ အထက်တန်းကျောင်းသားများ၏ ကျောင်းပြီးမြောက်မှုနှုန်းသည် 87.5% အထိ အမြင့်ဆုံးအခြေအနေတွင် တည်ငြိမ်စွာ ရှိနေပြီး၊ ထိုကျောင်းဆင်းများ၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် အစိုးရတက္ကသိုလ်များသို့ တက်ရောက်ခွင့်ရရန် လိုအပ်သော အနိမ့်ဆုံး ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီကြသည်။ **သို့သော်လည်း တက္ကသိုလ်စာသင်ခန်းထဲသို့ ခြေလှမ်းလှမ်းရန် ငွေကြေးကိစ္စရပ်များက စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နေလျက်ရှိသည်။**

College Board ၏ အမျိုးသားအဆင့် ကိန်းဂဏန်းများအရ ပြည်နယ်တွင်းရှိ ၄ နှစ်သင် အစိုးရတက္ကသိုလ်တစ်ခု၏ ပျမ်းမျှကျောင်းလခနှင့် အခကြေးငွေများမှာ လက်ရှိတွင် တစ်နှစ်လျှင် $11,950 ဝန်းကျင် ရှိနေသည်။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း နေထိုင်စရိတ်၊ စားသောက်စရိတ် Convert၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်စရိတ်များ ပေါင်းထည့်လိုက်ပါက ကျောင်းဝင်းတစ်ခုချင်းစီအပေါ် မူတည်၍ **အမှန်တကယ် ကုန်ကျစရိတ်သည် တစ်နှစ်လျှင် $25,000 မှ $40,000 ကျော်အထိ မြင့်တက်သွားလေ့ရှိသည်။** ဒေသခံလူထုအတွက်မူ ဤကိန်းဂဏန်းများက တက္ကသိုလ်ပညာရေးကို လက်လှမ်းမမီနိုင်ဟု ထင်မြင်ယူဆစေသည့် သံသယတံတိုင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤငွေကြေးအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ပြည်နယ်ဘဏ္ဍာရေးမှူးရုံးသည် California Kids Investment and Development Savings Program (CalKIDS) ကို တက်ကြွစွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ ထိုအစီအစဉ်မှာ မြင့်မားလာသော ပညာရေးအတားအဆီးများကို တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းပေးသည့် ပြည်နယ်အစိုးရ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်သည် မကြာသေးမီကပင် account လျှောက်ထားရယူမှု အရေအတွက် 900,000 ကျော်သွားပြီဖြစ်၍ ပြည်နယ်အနှံ့ ကျောင်းသားလူငယ်များထံသို့ ထိရောက်စွာ ရောက်ရှိနေကြောင်း ပြသနေသည်။

CALKIDS ဆိုတာ ဘာလဲ

ပြည်နယ်အစိုးရက စီမံခန့်ခွဲသော CalKIDS အစီအစဉ်သည် ကာလီဖိုးနီးယားတွင် မွေးဖွားသည့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကလေးငယ်များနှင့် အစိုးရကျောင်းတက်နေသော ကျောင်းသားများအတွက် ကောလိပ်ကျောင်းလခစုဆောင်းရန် အလိုအလျောက် ငွေစုအကောင့်တစ်ခု ဖန်တီးပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်သည် လူငယ်များအတွက် နောင်တစ်ချိန်တွင် သက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းတက်ရောက်ရန် သို့မဟုတ် ဘွဲ့ဒီဂရီယူရန် ကုန်ကျစရိတ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုများ ပေးအပ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက်- **၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁ ရက် သို့မဟုတ် ၎င်းနောက်ပိုင်းတွင် California ၌ မွေးဖွားသော ကလေးငယ်များအားလုံး ခြွင်းချက်မရှိ အကျုံးဝင်ပါသည်။** မိသားစုဝင်ငွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မရှိဘဲ California တွင် မွေးဖွားသည့် ကလေးတိုင်း ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ CalKIDS accounts များကို အလိုအလျောက် ဖွင့်လှစ်ပေးထားပြီး၊ မိဘများသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး ရက်ပေါင်း ၉၀ ခန့်အကြာတွင် အကျုံးဝင်မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည်။

K-12 အစိုးရကျောင်းသားများအတွက်- အစိုးရကျောင်းတက်နေသော ကျောင်းသားများသည် ပံ့ပိုးမှုအလိုအပ်ဆုံးသူများကို ဦးတည်သည့် **Local Control Funding Formula (LCFF) စနစ်ပေါ် မူတည်၍ အကျုံးဝင်ခွင့် ရရှိကြသည်။ သတ်မှတ်ချက်များတွင် National School Lunch Program ၌ ပါဝင်ခြင်း၊ ကျောင်းတွင် အခမဲ့ အကျွေးအမွေး အစီအစဉ်ရခြင်း၊ အလိုအလျောက် ဝင်ငွေပုံစံတင်ပြချက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် CalFresh, CalWORKs နှင့် Medi-Cal ကဲ့သို့သော ပြည်နယ်အစိုးရ အကူအညီပေးရေး အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။**

ရန်ပုံငွေပမာဏ သတ်မှတ်ချက်များ:- အရည်အချင်းပြည့်မီသော ပါဝင်သူများသည် **ကနဦးထည့်ဝင်ငွေအဖြစ် $500 ရရှိမည်**။ ထို $500မှာ မိဘများက စိုက်ထုတ်ထည့်ရသည် မဟုတ်ဘဲ အစိုးရက ကနဦး စိုက်ထုတ်ပေးသောငွေဖြစ်ပါသည်။ **မိဘမဲ့ဂေဟာ သို့မဟုတ် အလှည့်ကျစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများမှ လူငယ်များ (Foster youth) အတွက် အပိုဆောင်း $500 နှင့် အိုးအိမ်မဲ့ သို့မဟုတ် ခိုလှုံရာမဲ့ ကျောင်းသားများအတွက် နောက်ထပ် $500 ထပ်မံခွဲဝေပေးမည်ဖြစ်ရာ ကျောင်းသားတစ်ဦးလျှင် အများဆုံး ပညာသင်ဆု $1,500 အထိ ရရှိနိုင်သည်။**

ထိုရန်ပုံငွေများကို Online ရှိ CalKIDS account ထဲတွင် ထိန်းသိမ်းထားရှိပြီး၊ လျှောက်ထားရယူပြီးပါက သတ်မှတ်ထားသော အဆင့်မြင့်ပညာရေးအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းကျောင်းများသို့ ကျောင်းလခနှင့် ပညာရေး ကုန်ကျစရိတ်များအတွက် တိုက်ရိုက်လွှဲပြောင်း ပေးပို့မည်ဖြစ်သည်။ **ကျောင်းသားများသည် အသက် ၁၇ နှစ် ပြည့်သည့်အချိန်မှစ၍ အသက် ၂၆ နှစ်အတွင်း ဤရန်ပုံငွေကို အသုံးပြုနိုင်သည်။** ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ မိသားစုများနှင့် ပြောင်းခိုသူ/Refugee အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အထူးအရေးကြီးသောအချက်မှာ **CalKIDS အစီအစဉ်သို့ ဝင်ရောက်အသုံးပြုရန် မည်သည့် Social Security Number (SSN) သို့မဟုတ် အခွန်ထမ်းဆောင်သူ အချက်အလက်မျှ မလိုအပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။**

ဒေသတွင်း သက်ရောက်မှု - လူထု၏အသံများဖြင့် ဦးဆောင်ခြင်း

CalKIDS ၏ တကယ့်အောင်မြင်မှုသည် ဒေသခံရပ်ကွက်များအတွင်း တိုက်ရိုက်ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးနေသော အောက်ခြေလူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

Fresno County တွင် ရှိသော Fresno Immigrant and Refugee Ministries (FIRM) အဖွဲ့အစည်းသည် လာအို၊ အာဖဂန်၊ မုံ (Hmong) နှင့် အာဖရိကန် အသိုင်းအဝိုင်းများ အပါအဝင် မတူကွဲပြားသော လူမျိုးစုများအတွက် ဘာသာစကား ၁၂ မျိုးဖြင့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်လျက်ရှိသည်။ **ယနေ့အထိ FIRM သည် မွေးကင်းစကလေး ၆၂ ဦးနှင့် ကျောင်းသား ၂,၁၃၆ ဦးအတွက် ဒေသခံမိသားစုများထံသို့ ပညာရေးအရင်းအမြစ် ဒေါ်လာ ၂.၁ သန်း တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိစေရန် CalKIDS အကျိုးခံစားခွင့်များကို လျှောက်ထားရယူပေးနိုင်ခဲ့သည်။**

FIRM အဖွဲ့မှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဖြစ်သူ Linda Vang က Fresno State တက္ကသိုလ်တွင် လူမှုရေးလုပ်ငန်း (Social Work) ဘွဲ့ကြိုကျောင်းသူအဖြစ် တက်ရောက်ရင်း ဤအဖွဲ့အစည်းတွင် အလုပ်သင်ဆင်းခဲ့သူ Cynthia Velasquez ၏ အကြောင်းကို မျှဝေခဲ့သည်။ Tranquillity ဟုခေါ်သော ကျေးလက်မြို့ငယ်လေးတွင် ကြီးပြင်းလာခဲ့သည့် Velasquez သည် မိမိ၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်အကျိုးပြုရန် အလွန် စိတ်အားထက်သန်သူ ဖြစ်သည်။ သူမသည် မိမိ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများကို အသုံးပြု၍ သူမတက်ရောက်ခဲ့ဖူးသော Tranquillity High School တွင် CalKIDS ဆိုင်ရာသိမှတ်ဖွယ်ဟောပြောပွဲ တစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် FIRM အဖွဲ့သည် စာသင်ခန်းများအတွင်း ကျောင်းသားများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခွင့်ရရှိပြီး အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို စစ်ဆေးပေးခြင်းနှင့် စာရင်းသွင်းခြင်းများကို ကူညီပေးနိုင်ခဲ့သည်။

သို့သော်လည်း အဆိုပါအခမ်းအနားအတွင်း ထင်မှတ်မထားသော အလှည့်အပြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ Velasquez သည် လက်ရှိတွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ဖြစ်နေပြီဖြစ်၍ အရည်အချင်းမပြည့်မီတော့ဟု အစောပိုင်းက ယူဆထားသော်လည်း ရှင်းလင်းတင်ပြနေစဉ်အတွင်း မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အကျုံးဝင်နိုင်ကြောင်း သတိပြုမိသွားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူမ၏ အထက်တန်းကျောင်း အကြံပေးဆရာထံမှ California ကျောင်းသားကိုယ်ပိုင်နံပါတ် (SSID) ကို တောင်းခံစစ်ဆေးခဲ့ရာ သူမသည် အမှန်တကယ်ပင် အကျုံးဝင်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူမသည် ပညာသင်ဆုအား အောင်မြင်စွာ လျှောက်ထားရယူနိုင်ခဲ့ပြီး လက်ရှိတွင် လူမှုရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ မဟာဘွဲ့ဆက်လက်တက်ရောက်ရန် ဤရန်ပုံငွေကို အသုံးပြုရန် စီစဉ်ထားရှိသည်။

"CalKIDS အစီအစဉ်မှာ အခြားသူတွေကို စာရင်းသွင်းဖို့ တက်ကြွစွာ ကူညီပေးနေတဲ့သူကိုယ်တိုင်တောင် မိမိရဲ့ အခွင့်အရေးကို သတိမထားမိခဲ့ပါဘူး" ဟု Linda Vang က ဆိုကာ "ဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖွင့်လှစ်ပေးမယ့် တံခါးချပ်တစ်ခုပါပဲ" ဟု ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များကို တိုးချဲ့ခြင်း

အလားတူ လူထုအခြေပြု အောင်မြင်မှုပုံစံတစ်ခုသည် San Diego တွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ Somali Bantu Association of America ၏ လူငယ်အစီအစဉ်မန်နေဂျာဖြစ်သူ Samir Abdirizak သည် Crawford High School ရှိ အထက်တန်းနောက်ဆုံးနှစ် ကျောင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်၍ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ Crawford ကျောင်းဆင်းဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည့် အလျောက် ဆရာ Samir Abdirizak သည် ဒုက္ခသည်အသစ်များနှင့် ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများမှ လာကြသည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ နက်ရှိုင်းသော နားလည်ကိုယ်ချင်းစာမှုကို ခံစားခဲ့ရသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအတွင်း Samir Abdirizak သည် ကောလိပ်တက်ရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲပြီး ကုန်ကျစရိတ်ကြီးမားသည်ဟု ယုံကြည်ကာ အဆင့်မြင့်ပညာဆက်လက်သင်ယူရန် ရည်ရွယ်ချက် လုံးဝမရှိကြသော ကျောင်းသား ၃၀ မှ ၄၀ ခန့်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ရသည်။ သူသည် ၎င်းတို့နှင့် ကျောင်းတစ်ကျောင်းတည်း၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုတည်းမှ လာသူဖြစ်ကြောင်း မျှဝေခြင်းဖြင့် သံသယဖြစ်နေသော မိသားစုများအား ဤပညာသင်ဆုသည် ဂျာအေးသူ့အမေရိုက်သည့် လှည့်စားချက်မပါသော တကယ့်အစစ်အမှန် အထောက်အပံ့ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်လာအောင် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သည်။

"တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တကယ်ကုန်ကျစရိတ်များပြီး နောက်ပြောင်ရမယ့် ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအစီအစဉ်မျိုးက တကယ့်ကို အံ့သြစရာကောင်းပါတယ်" ဟု Samir Abdirizak က ရှင်းပြသည်။ "Online ပေါ်က CalKIDS ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ငွေတွေအားလုံးဟာ ခင်ဗျားတို့အတွက်ပဲ။ ဒါဟာ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေအများကြီး လျှောက်လွှာတင်ဖို့ စာရင်းသွင်းကြအောင် တွန်းအားပေးတဲ့ ကြီးမားတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။"

နောက်ဆုံးတွင် Samir Abdirizak နှင့် သူ၏အဖွဲ့သည် ထိုကျောင်းသား ၃၀ ကျော်အား စိတ်ဝင်စားရာ ဘာသာရပ်များကို လေ့လာနိုင်ရန်နှင့် San Diego Mesa College, Southwestern College နှင့် အခြား သက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းကျောင်းများသို့ ကျောင်းဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာများ တင်သွင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။ သူက CalKIDS ကို ကျောင်းသားများအတွက် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်ကို စိတ်ချလုံခြုံစေမည့် အရေးကြီးသော "တံခါးပေါက်" ဟု တင်စားခဲ့ပြီး၊ ဤအစီအစဉ်ကို "ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်အရာနှင့်မျှ လဲလှယ်နိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း" ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့သည်။

မိသားစုများ ယနေ့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ

မြန်မာမိသားစုများအနေဖြင့် ဤကဲ့သို့သော ပြည်နယ်အစိုးရ အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် မိမိတို့၏ လူငယ်များ ရှေ့တန်းသို့ ရောက်ရှိစေရန်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရရှိစေရန် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မြန်မာ-အမေရိကန် ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ် Monterey Park Councilmember Thomas Wong က -CalKIDS အစီအစဉ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နောင်လာနောက်သား လူငယ်မျိုးဆက်တွေ ပညာရေးမှာ အောင်မြင်မှုရရှိအောင် ပြင်ဆင်ပေးဖို့ ပြည်နယ်အစိုးရကနေ အခမဲ့ ရန်ပုံငွေတွေ ပံ့ပိုးပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘအသစ်တွေနဲ့ မိသားစုငယ်တွေအနေနဲ့ မိမိတို့ကလေးရဲ့ နောင်တစ်ချိန် ကောလိပ်တက်ရောက်ရေးနဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းတက်ရောက်ရေးအတွက် ငွေစုဆောင်းရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ ဒီအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေအသုံးချကြဖို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဟု Californians မြန်မာကွန်မြူနတီကို နှိုးဆော်ခဲ့သည်။

မူလတန်းနှင့်အထက်တန်းကျောင်းသား နှစ်ဦး၏ ဖခင်ဖြစ်သူ San Francisco Bay Area နေ မြန်မာအမျိုးသား Kyaw Zin က California တွင် နေထိုင်မှုစရိတ်များကို စီမံခန့်ခွဲရခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုလို ပြောပြခဲ့သည်။

"အခုလို ကောလိပ်ကျောင်းလခတွေ အရမ်းကြီးနေတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ CalKIDS က ကျနော်တို့ ကလေးတွေရဲ့ အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့ အနာဂတ်ပညာရေးအတွက် တကယ်ကို အသုံးဝင်ပါတယ်။ **California မှာ နေထိုင်စရိတ်က တခြားပြည်နယ်တွေထက် ပိုမြင့်ပေမယ့် အထောက်အပံ့ အရင်းအမြစ်တွေမျိုးစုံ ရှိနေတဲ့အတွက် California မှာ နေထိုင်ရတာကို ဘယ်တော့မှ နောင်တမရပါဘူး။ ကျနော်တို့ လိုအပ်တာက ပြည်နယ်အစိုးရက လူထုကို ပံ့ပိုးပေးနေတဲ့ အမျိုးမျိုးသော အရင်းအမြစ်တွေကို အမြဲမပြတ် နားစွင့်ပြီး စောင့်ကြည့်နေဖို့ပါပဲ။"**

ဤအခွင့်အလမ်းများကို အကောင်းဆုံး အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် State Treasurer's Office မှ Outreach Data Specialist ဖြစ်သူ Humphrey Manacsa က California Community Colleges နှင့် California Student Aid Commission တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ထားမှုကြောင့် CalKIDS ဖွင့်လှစ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် အလွန်လွယ်ကူမြန်ဆန်ကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့သည်။

မိဘများသည် CalKIDS.org သို့ သွားရောက်ပြီး ထင်ရှားသော အပြာရောင်ခလုတ်ကလေးကို နှိပ်ကာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း မိမိတို့ကလေးငယ် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပြီး အကောင့်ကို တောင်းခံရယူနိုင်သည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို စစ်ဆေးရန်

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက်	K-12 ကျောင်းသားများအတွက်
၁။ Local Registration Number (LRN)	၁။ Statewide Student Identifier (SSID)*
၂။ ၁၃ လုံးပါဝင်သော မွေးစာရင်းနံပါတ်	၂။ ကျောင်းသား၏ မွေးသက္ကရာဇ်
၃။ ကလေးမွေးဖွားခဲ့သည့် County အမည်	၃။ ကျောင်းသား လက်ရှိတက်ရောက်နေသော County အမည်

လိုအပ်သော အချက်အလက်များ:

***မှတ်ချက်- SSID နံပါတ်ကို ကျောင်းသား၏ အမှတ်စာရင်းများ၊ မိဘများအသုံးပြုသော အွန်လိုင်းအကောင့် (Parent Portal) များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး သို့မဟုတ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရကျောင်း၏ စီမံခန့်ခွဲရေးရုံးတွင် တိုက်ရိုက် တောင်းခံနိုင်သည်။**

ထို့အပြင် မိသားစုများသည် ၎င်းနှင့် တွဲဖက်ထားသော ကောလိပ်ငွေစုပလက်ဖောင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ScholarShare 529 ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ CalKIDS အစီအစဉ်သည် ပြည်နယ်အစိုးရက တစ်ကြိမ်တည်း အလိုအလျောက် ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်ပြီး မိဘများဘက်မှ ငွေကြေးထည့်ဝင်ရန် မလိုသော်လည်း၊ ScholarShare 529 အစီအစဉ်မှာမူ မိဘများက မိမိတို့သားသမီးများ၏ နောင်တစ်ချိန် အဆင့်မြင့်ပညာရေး သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းများအတွက် အခွန်သက်သာခွင့်ရှိသော ငွေစုဆောင်းမှုများကို မိမိတို့အစီအစဉ်ဖြင့် တက်ကြွစွာ စုဆောင်းတိုးပွားစေနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် တိုက်ရိုက်အကူအညီ ရယူလိုပါက တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့၊ နံနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအတွင်း ဖုန်းနံပါတ် 1-888-445-2377 သို့ ဆက်သွယ် စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ပဲနံ့သာပင်

Trigonella foenum-graecum

တိုင်းရင်းဆေး

ပဲနံ့သာပင် (Fenugreek) သည် အမြင့် ၂ ပေမှ ၃ ပေ (၆၀ မှ ၉၀ စင်တီမီတာ) ခန့်ရှိသော အပင်တမျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အစိမ်းရောင်အရွက်များ၊ အဖြူရောင်ပန်းပွင့်ငယ်လေးများနှင့် ရွှေညိုရောင်ရှိသော အစေ့ငယ်လေးများပါဝင်သည့် အသီးတောင့်များ ရှိသည်။

ပဲနံ့သာစေ့ ၁၀၀ ဂရမ်တွင် အစာစွမ်းအင် ၃၂၃ ကယ်လိုရီခန့်၊ ပရိုတင်း ၂၃ ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားစွာ ပါဝင်သည့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၅၈ ဂရမ်၊ အဆီ ၆ ဒသမ၄ ဂရမ်နှင့် ရေဓာတ်တို့ပါဝင်ပြီး သံဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်၊ ဇင့်နှင့် ပိုတက်စီယမ်ကဲ့သို့သော သတ္တုဓာတ်များပါဝင်၏။ ထို့အပြင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ ဘီသရီးနှင့် ဘီစစ်တို့အပြင် ဗီတာမင်စီလည်း ကြွယ်ဝစွာပါဝင်၏။

ပဲနံ့သာစေ့နှင့် အပင်ပေါက်တွင်ပါဝင်သည့်အမျှင်ဓာတ်သည် အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပုံမှန်လည်ပတ်မှုကို အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အစာခြေစနစ်ကို အထောက် အကူပြုခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန် အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်စေပြီး ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်စေမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိ၏။

ပဲနံ့သာစေ့တွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများနှင့် ထရိုင်ဂိုနယ်လင်းကဲ့သို့သော ဒြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် **ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းနာ ကျင်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်နာကျင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း တို့ကို ဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်း၊ ကြွက်သားများကို ကျန်းမာစေခြင်း၊ အာရုံကြောစနစ်ကို အား ကောင်းစေခြင်းတို့ကို အထောက် အကူပြု၏။**

ပဲနံ့သာစေ့တွင် ပါဝင်သည့် **တက်စတိုစတီရုန်းသည် ကျားဟော်မုန်းပမာဏကို မြင့်တက်စေပြီး ကာမအားကို တိုးပွားစေသည့်အတွက် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသားများ မျိုးဆက်ပွားမှုကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေ၏။** အချို့သော လေ့လာချက်များတွင် လိင်စိတ်ဆန္ဒ တိုးမြင့်လာခြင်းအပါအဝင် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုတွင် ၈ ပတ်ကြာ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ပဲနံ့သာ ထုတ်ယူမှု ၃၀၀ မီလီဂရမ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ခုခံအားလေ့ကျင့်ခန်း (resistance training) နှင့် တွဲဖက်သောအခါ အမျိုးသားများတွင် တက်စတိုစတီရုန်း ပမာဏ သိသိသာသာ တိုးလာကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ပါဝင်သူများသည် ကြွက်သားသန်မာမှု လျော့ကျခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာအဆီ လျော့ကျသွားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ပဲနံ့သာစေ့သည် နို့တိုက်မိခင်များ နို့ထွက်အားကောင်းစေရန် အထောက်အကူပြု၏။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးနှုန်းကိုလည်း မြန်ဆန်စေနိုင်ကြောင်း သုတေသနများက ညွှန်ပြနေသည်။

ပဲနံ့သာစေ့နှင့် အပင်ပေါက်တို့တွင် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များနှင့် ဗီတာမင်စီတို့ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ခြင်းကြောင့် အရေပြား ကျန်းမာစေခြင်း၊ ကော်လာဂျင်ကို အထောက်အကူပြုသည့်အတွက် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို လျော့ကျစေနိုင်၏။

အသား၊ ငါး ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် **မွှေးကြိုင်သောဟင်းရနံ့ရစေရန်** ထည့်သွင်းအသုံးပြုရသော မဆလာမှုန့် ပြုလုပ်သည့်အခါ ထည့်သွင်းရသည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများထဲတွင် နံနံစေ့၊ ဇီယာစေ့၊ ဖာလာစေ့၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ငရုတ် ကောင်းနှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ နနွင်း၊ ကရဝေးရွက်နှင့် စမုန်ဖြူမှုန့်တို့ အပါအဝင် ပဲနံ့သာစေ့လည်းပါဝင်၏။

ပဲနံ့သာပင်ပေါက် (Microgreen plant) ကို မေထီ (သို့မဟုတ်) မီသီဟု လူသိများပြီး လတ်ဆတ်သော မေထီရွက်များကို အာလူးနှင့်အတူ ရောကြော်ထားသောဟင်းများ၊ အရည်သောက်ဟင်းများနှင့် ချာပါတီတို့ ချက်ပြုတ်ပြင် ဆင်နိုင်သည်။

အခြောက်လှန်းထားသော ပဲနံ့သာရွက်များ (Kasuri Methi) ကို မုန့်နှင့် ဟင်းလျာများတွင်ထည့်သွင်း ချက် ပြုတ်လျှင် အလွန်ကောင်းမွန်၏။

ပဲနံ့သာစေ့ရေနွေးကြမ်းပြုလုပ်ရန်အတွက် အိုးတစ်လုံးထဲ ရေ ၂ ခွက်ထည့်ပြီး ရေဆေးထားသော ပဲစေ့ လက်ဖက်စား ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်ကို မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ၁၀ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီးနောက် အရည်စစ်ယူထားပါ။ သောက်ခါနီးအချိန်တွင် အရသာအတွက် ပျားရည်၊ သံပုရာသီး သို့မဟုတ် နို့ ရောစပ်ပြီး အပူ/အအေး စိတ်ကြိုက် သောက်သုံးနိုင်၏။

အထူးသတိပြုရန် (Health Disclaimer)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လုံးဝမသောက်ရပါ။ အင်ဆူလင်ထိုးနေရသော ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် တတ်ကျွမ်းသော သမားတော်များနှင့်ဆွေးနွေး၍ သောက်သုံးသင့်ပါသည်

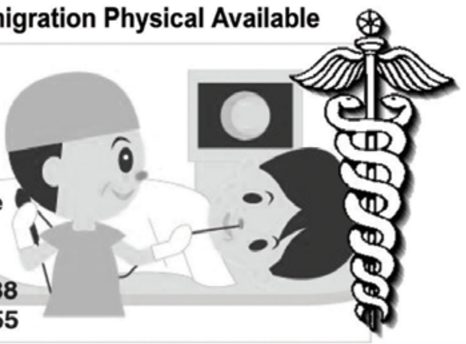
Edna K.Taikwel, MD, FAAP (ဒေါက်တာ အက်ဒ်နာတိုက်ကွဲလ်)

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

Golden KP Auto Service

金發汽車維修服務

မြန်မာပိုင်ဝပ်ရှော့သို့ ဆီလဲရန်ဝင်ခဲ့ပါ၊ ကားပြင်ရန်လာခဲ့ပါ၊

10019 Valley Blvd
El Monte CA 91731
Tel: (626) 444-5000
Fax: (626) 444-4069

Business Hours:
Closed on Sun & Mon
Tue - Sat 8:00am - 6:00pm
Email: goldenkpas@gmail.com

Jasmine Market & Deli
Burmese, Indian Cuisine
(310) 313 3767

HALAL
JASMINE MARKET

4135 Sepulveda Blvd,
Culver City, CA 90230

Store Hours
11:00 am to 8:00 pm
Monday Closed

Lunch Specials
11:00 am to 4:00 pm
Everyday
Lunch Combo Special

Burmese Biryani

(310) 313-3767

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

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

Kabab Combo

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

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

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

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

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

မြန်မာမိသားစုတို့၏

အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများကို

နှစ် ၃၀ ကျော်အတွေ့အကြုံဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဆီမှာဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

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

Abby Chin
REALTOR BRE# 01148568

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

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS

MRL Group, Inc.

Hiring Rangoon Ruby Burmese Restaurant is hiring for Salad & BBQ cook position Call Tin Aye 510-219-2880

အခန်းငှားရန်ရှိ - Baldwin Park, CAမှာ Single Room နဲ့ Master Bedroomငှားရန်ရှိပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်- (626) 693 2944

အိမ်ငှားရန်ရှိ - Palmdale တွင် အိမ်ခန်းငှားရန်ရှိပါတယ်။
ဆက်သွယ်ရန်- 714-797-1286

Studio for rent in San Carlos $2,500 includes all PG&E, Water, Garbage & Parking. Call John Lee Broker-Owner MRL Group, Inc. Ph 510-219-2880

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

လူနာစောင့်အလိုရှိသည်။ အိပ်ယာပေါ်လဲနေသော အမျိုးသမီးလူမမာကို ညဥ့ ၁၁ နာရီမှ မနက်၇နာရီထိ အစာပိုက်ထဲအစာထည့်၊ လိုအပ်သည်များ ပြုစုပေးရန် လူမမာစောင့်တဦး အလိုရှိပါသည်။ ငွေသားပေးပါမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၃၂၃)-၃၈၃-၄၀၉၄

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

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

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

ပြုစုရန်အဖော်လိုသည် - အသက်၈၀ ကျော် သတိမေ့တတ်သောအဘွားအား ဖော်ပြုပေးရန် စိတ်ရှည်ဂရုစိုက်တတ်သော အမျိုးသမီး တဦးအလိုရှိသည်။ (Arcadia, Los Angeles County, အိမ်တွင်အတူနေနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။) ၉၄၉-၆၅၃-၁၁၀၅

Roomate နှစ်ဦးအလိုရှိ - အသင့်နေရန်ပြင်ဆင်ပြီး အိပ်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦး၊ 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 သီးသန့် အိမ်ခန်း ငှားရန်ရှိပါသည်။ အာရှကုန်စုံဆိုင်နဲ့စားသောက်ဆိုင်များနှင့် မဝေးပါ။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)၇၇၉-၆၃၅၀

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

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို
စာတိုက်မှတဆင့် အိမ်အရောက် မှာယူလိုလျှင်
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခမဲ့ဝေငှသော ပုံနှိပ်သတင်းစာဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး ပေးရမည်ဖြစ်၍ တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) အတွက် ကျသင့်ငွေ **$45** ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
7223 Baird Ave. #105
Reseda, CA 91335
သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။

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

အမေရိကားက မြန်မာလူမျိုးတိုင်းရင်းသားများပိုင် စားသောက်ဆိုင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ဆေးခန်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းချဲ့၊ 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

ပြုစုရန်အဖော်လိုသည် - 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) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. တစ်ဦးလျှင် $600/ month, စတော်$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။ စတော် $800/ month (669) 213 7967

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

Female Roommateအလိုရှိသည်
West Covina City,CA တွင်အခန်း (၂)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) ယောကျ်ား၂ဦး အတူနေနိုင်သည်။ အာရှစားသောက်ဆိုင်၊ ကုန်စုံဆိုင်များအနီး၊ Rosemead, California. $600/ eachစတော်$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။)

626 506 9608 text (213) 422 2307
အိမ်ခြံအခန်းငှား ရောင်းဝယ်ရေး ကြော်ငြာများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင် **အခမဲ့** ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်

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

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

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

Female Roommate
Female Roommate အလိုရှိသည် Baldwin Park City, LA. Freeway 605, 210, 3M စက်ရုံအနီး တွင်အခန်း(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၊ ဘတ်စ်ကားဂိတ်များ အနီး။ သွားလာရေးလွယ်ကူသောနေရာ။
ဖုန်း-(626)572-7770

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

Rooms for Rent
Msater Bedroom (Private Room & Bath)နဲ့ Single Bedroom (Shared Bath)ငှားရန်ရှိသည်။ Rancho Cucamonga, CA 91730
Call me (၃၁၀) ၇၇၄ ၁၂၂၅

စာစောင်/ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb သတင်းများ

People ဘလက်ချော

အောင်ရဲလင်း သတင်း လူပြောသူပြောများ၊ ပက်ထရစ်ရှာ သတင်းလည်း လူပြောသူပြောများ…၊ ဟုတ်မဟုတ်တော့ မသိ…

Joshua Van ချန်ပီယန်ကာကွယ်ပွဲကို အနိုင်ရရှိပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးပေါက်စ ဖြစ်လာ…

မိုးဟေကိုနှင့်တောင် ဘာလိုလို ဆိုလား၊ မှဒိတာ ပွားမိပါတယ် Van ရေ…မိုးဟေကို နဲ့ သာ ညားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လည်း ချန်ပီယန်ဖြစ်လိုက်ချင်သေးတာဗျ…၊

အခုအရွယ်မှာတော့ လက်သီးချင်း ယှဉ်ထိုးဖို့အသာထား အရက်လေး ၃ ပက်လောက် သောက်ဖို့တောင် ကိုယ်က အရှုံးပေးရမယ့် သူပါကွယ်…။

ကဲ ပြောစရာရှိတဲ့ သတင်း စကားလေးတွေ ပြောကြဦးစို့…။

ကပ်ပူးလေး အဖြစ် ပိုးမမှီသာ…။

ဒရာမာ ဇာတ်ရုပ်များဖြင့်အများဆုံးတွေ့နေရသည့် သရုပ်ဆောင် ပိုးမမှီသာအား ကပ်ပူးလေး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးတွင် အက်ရှင် မင်းသမီးအဖြစ် တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်…။ ကပ်ပူးလေး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို ဒါရိုက်တာစိုးမိုးမင်းမှ ရိုက်ကူးထားကြောင်းသိရသည်…။

သရုပ်ဆောင်များမှာ နေဝင်း၊ ပိုးမမှီသာ၊ ဟိန်းသီဟ၊ ခြူးစစ်ဟန်၊ ဥသြသံသာ၊ ခင်လှိုင်၊ မင်းသူ၊ ဇော်ဝင်းနိုင်(မန်း)၊ သွက်လက်၊ မောင်ကင်း၊ ဝိုင်းဝိုင်းလည်၊ ရဲသူ၊ နှင့် သရုပ်ဆောင်ပေါင်းများစွာ ပါဝင် ထားကြောင်း သိရသည်…။ ကပ်ပူးလေး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးမှာ အချစ်၊ အလွမ်း၊ အကြမ်း၊ ဟာသ စသည့် ရသများကို ခံစားရမည့် ရုပ်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်…။

ကြည့်ဖို့သာပြင် ရုံတင်ရန်အသင့်…။

မင်းတို့ထွက် ရက်ရာဇာ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး၏ Premiere Show ကို မေ ၆ရက် ညနေပိုင်းက ရန်ကုန်မြို့ သမ္မတရုံတွင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်…။ အဆိုပါ ပွဲသို့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး၏ ဒါရိုက်တာ ညိုမင်းလွင် နှင့် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်…။ ထို့အတူ ယောကျ်ားကောင်း ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီး ၏ Premiere Show ကို မေ ၅ ရက် ည နေပိုင်းက ရန်ကုန်မြို့ နဝဒေးရုပ်ရှင်ရုံတွင် ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ဒါရိုက်တာ နှင့် ပါဝင်သရုပ်ဆောင် ထားကြသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်…။

မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားတဲ့ အဆိုတော်ရဲလေး

The Mask Singer Myanmar Season 3 တွင် ရွှေအိုးစည် မျက်နှာဖုံးဖြင့် အဆိုတော်ရဲလေးက ပါဝင် ဖျော်ဖြေခဲ့ကြောင်း သိရသည်…။ ရွှေအိုးစည် မျက်နှာဖုံးရှင်မှာ အဆိုတော်ရဲလေးဖြစ်ကြောင်း ပြိုင်ပွဲ၏ ဒိုင်လေးဦးစလုံးကမှန်ကန်အောင် ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့ကြသည်…။ ထို့ပြင် ပြိုင်ပွဲအတွင်း အပြန်အလှန် အမေးအဖြေစကားများကလည်း ပရိသတ် နှစ်ခြိုက်ခဲ့သဖြင့် ရဲလေး ၏ The Mask Singer Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင်း ဖြတ်သန်းမှုမှာ အောင်မြင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုရပေမည်…။

Miss and Mister Cosmo ပြိုင်ပွဲသို့ ဟင်နရီစံ နှင့် သဲစုငြိမ်းတို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည်…။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်မည့် Miss and Mister Cosmo ပြိုင်ပွဲသို့ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဟင်နရီစံနှင့် သဲစုငြိမ်းတို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်…။ ဟင်နရီစံမှာ Man of the world 2023 ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာတွင် Top Ten စာရင်း ဝင်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်…။

အလားတူ Miss Cosmo Myanmar အဖြစ် အလှမယ် သဲစုငြိမ်းက ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်…။ "ပရိသတ်အင်အားမပါဘဲနဲ့ ကျွန်မ ဒီနေရာမှာ ရှိနေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးရှင့်…၊ အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်…။ မြန်မာ ပရိသတ်တွေသာလျှင် မဟုတ်ဘဲကမဘာအရပ်ရပ်က ပရိသတ်တွေကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ လူတိုင်း ဘယ်တော့ အလှမယ်ပြိုင်ပွဲ ဘယ်တော့ထပ်ပြိုင်မလဲ ဆိုတာစောင့်မျှော်နေကြတာမှာ ကျွန်မ Miss Cosmo Myanmar အဖြစ် ပြန်လာတော့ သူတို့ အံ့သြသွားကြတယ်ရှင့်…။ ပြီးတော့ သူတို့ ကျွန်မကို အားပေးနေကြပါတယ်ရှင့်…" ဟု သဲစုငြိမ်း က ထုတ်ဖော်ပြောကြားသွားပါတယ်…။

မေဂရေ့စ်ပယ်ရီ ပါတဲ့ Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲ…။

Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲ၏ Media Choice award speech Round တွင် အမှတ်အများဆုံးဖြင့် ဆွတ်ခူးခဲ့သူမှာ တောင်ကြီးမြို့ကိုယ်စားပြု အလှမယ် Naw Mar Nal Lah Bwe Khu ဖြစ်ပြီး Best Introduction Video Award Facebook and tiktok များတွင် Like အများဆုံး ရရှိခဲ့သူမှာ ဘားအံကိုယ်စားပြုအလှမယ် မေဂရေ့စ်ပယ်ရီ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်…။

လတ်တလော ကျင်းပလျက်ရှိသော Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင် မေဂရေ့စ်ပယ်ရီ အပါအဝင် နာမည်ကြီးမော်ဒယ်အချို့လည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နေကြောင်း သိရသည်…။ အလားတူ Miss Universe Myanmar ပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် သက်ထားရွှေစင်မှာလည်း ကျောက်ဖြူ ကိုယ်စားပြု အဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့် ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်…။ ထို့ပြင် Miss Universe Myanmae ပြိုင်ပွဲတွင် မွန်ဒေဝီမှာ ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်း ကိုယ်စားပြုအဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရရှိထားကြောင်း သိရသည်…။ နာမည်ကြီးမော်ဒယ်များ နှင့် စည်ကားနေသော Miss Universe ပြိုင်ပွဲကြီးတွင် ဆုကြီးတစ်ခုခု ချိတ်ခဲ့နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျာ…။

Xavier Becerra နှင့်အမေးအဖြေ- "Californiaအိပ်မက်" ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်မည့်တိုက်ပွဲ

Politic By Myanmar Gazette

Xavier Becerraနှင့်ဆွေးနွေးပွဲကို American Community Media က မေ၂၇၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။Xavier Becerraသည် အိတ်ထဲတွင် $20 ထဲဖြင့် US သို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သည့် မက္ကဆီကန်-အမေရိကန် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူ မိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားလာသည့် သား ဖြစ်သည်။ မိသားစုတွင် ပထမဦးဆုံး ကောလိပ်တက်ခွင့်ရသူ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ Xavier Becerra နှင့်ဇနီးဖြစ်သူ Dr. Carolina Reyes တို့သည် သမီးသုံးဦးကို Los Angeles တွင် ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့သည်။

Becerraသည် ပြည်နယ်လွှတ်တော်မှသည် အမေရိကန် လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ California ရှေ့နေချုပ် (Attorney General) အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုဌာန (HHS) ၏ ဝန်ကြီးအဖြစ်လည်းကောင်း California အတွက် ၃၅ နှစ်တိုင်တိုင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ သူ၏ သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် မှန်ကန်သောအရာကို လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ကာလီဖိုးနီးယားပြည်သူများအတွက် ရေရှည်တည်တံ့သော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖန်တီးပေးရန်ကိုသာ အဓိကထားလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

လွှတ်တော်အမတ်တစ်ဦးအနေဖြင့် Becerraသည် မိသားစုများစွာတွင် အရည်အသွေးပြည့်ဝပြီး တန်ဖိုးသင့်တင့်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မရရှိကြသည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ရသဖြင့် California ပြည်သူ သန်းပေါင်းများစွာထံ လွှမ်းခြုံမှု တိုးချဲ့ပေးနိုင်ခဲ့သည့် အားလုံးအကျုံးဝင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဥပဒေ (Affordable Care Act – ACA) ကို အတည်ပြုနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းကူညီခဲ့သည်။ ထို့အပြင် အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူစဉ်တွင်လည်း အမေရိကားသမိုင်း၌ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ပါ ဆေးဝါးဈေးနှုန်းများကို ညှိနှိုင်းလျှော့ချပေးခြင်းဖြင့် ကာလီဖိုးနီးယားပြည်သူများ၏ ကုန်ကျစရိတ်များကို သက်သာစေခဲ့သည်။

Federal အစိုးရ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကျော်လွန်မှုနှင့် ICE ၏ အလွန်အကျွံလုပ်ရပ်များကို တားဆီးခြင်း

ဖက်ဒရယ်အစိုးရ၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို တုံ့ပြန်ရာတွင် Becerra သည် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ မိသားစုများကို တရားမဝင်ဟု ယူဆရသော မူဝါဒများမှ ကာကွယ်ရန် လက်ရှိ ရှေ့နေချုပ် Rob Bonta နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည့် အစီအစဉ်များကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းခဲ့သည်။

" ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ မိသားစုတွေကို ကာကွယ်ဖို့နဲ့ ဒေါ်နယ်ထရန့်အနေနဲ့ နိုင်ငံသားတွေရော ပြည်နယ်အတွင်း နေထိုင်သူတွေရဲ့ ဥပဒေတွေကိုပါ ချိုးဖောက်နေတဲ့ ICE ရဲ့ "ကြေးစားတပ်ဖွဲ့" လိုမျိုး တရားမဝင်လုပ်ရပ်တွေကနေ လွတ်မြောက်မသွားစေဖို့အတွက် ပြည်နယ်ရှေ့နေချုပ် Rob Bonta နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။"

"ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူတွေရဲ့ သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိရဲ့အခွင့်အရေးတွေကို လေးစားမှုမခံရတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို သိတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်သွားမှာပါ။"

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်

Rob Bonta က ၎င်း၏ ရေရှည်ကျန်းမာရေးမူဝါဒ ရပ်တည်ချက်များကို ပြောင်းလဲ ခဲ့သည် ဆိုသော အချက်ကို ပယ်ချခဲ့သည်။

"ကျွန်တော် ဘယ်တုန်းကမှ နောက်မဆုတ်ခဲ့ပါဘူး။ အဲဒါဟာ အတိုက်အခံတွေဘက်က လုပ်ကြံဖန်တီးထားတဲ့ ပုံဖျက်ချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ လူတိုင်းအတွက် Medicare for All ဥပဒေကြမ်းကို အဓိက ပူးတွဲကမကထပြုသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကတည်းက တစ်သမတ်တည်း ရှိခဲ့တာပါ။ Medi-CALဆိုတာ Single-payer စနစ်ရဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။"

Becerra ၏ ကျန်းမာရေးစနစ်အတွက် မူဝါဒမှာ ကုန်ကျစရိတ်များပြားစေသည့် ကြားခံပွဲစားများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးဝေရေးပုံစံကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ "**ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးဝေဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကြားခံလူတွေနဲ့ ငွေကြေးတွေ ကုန်ဆုံးစေတဲ့ မလိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ပဲလို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်**" ဟု သူက ရှင်းပြသည်။ လောလောဆယ်တွင် လူဦးရေ ၂၄.၅ သန်းကျော်အတွက် ACA အား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခဲ့သည့် ၎င်း၏အတွေ့အကြုံသည် အားလုံးအကျုံးဝင်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆီသို့ ဦးတည်ပြီး လက်လှမ်းမီမှုကို တိုးချဲ့ပေးမည့် အဓိကတွန်းအားဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

အိမ်ယာနှင့် လူနေမှုစရိတ် အကျပ်အတည်းအတွက် ချက်ချင်းသက်သာရာရစေမည့် အစီအစဉ်များ။

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်ပြီးချင်း ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာတွင် Becerra က ပြည်နယ်၏ အိမ်ရာပြတ်လပ်မှုနှင့် မြင့်တက်လာသော လူနေမှုစရိတ်များကို ပထမရက်မှစ၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည့် မဟာဗျူဟာကို အကြမ်းဖျင်း ရှင်းလင်းခဲ့သည်။ သူသည် ဘဏ္ဍာရေးနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဆိုင်ရာ ပိတ်ဆို့မှုများကို ကျော်လွှားရန် အရေးပေါ်လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို အသုံးပြုရန် စီစဉ်ထားသည်။

" ရန်ပုံငွေ မရှိသေးလို့ ရပ်တန့်နေတဲ့ ချက်ချင်းအကောင်အထည်ဖော်လို့ရမယ့် အိမ်ရာယူနစ်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီစီမံကိန်းတွေအတွက် ရန်ပုံငွေရှာဖွေဖို့ လွှတ်တော်နဲ့ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမှာပါ။"

"မိသားစုတွေအနေနဲ့ ကောင်းကင်အထိ မြင့်တက်နေတဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေကို မခံနိုင်တော့တဲ့အတွက်" အခြေခံလူသုံးကုန် အသုံးစရိတ်များနှင့် အိမ်အာမခံ ပရီမီယံကြေးများကိုပါ ရပ်တန့်ထားရန် ရည်ရွယ်ထားကြောင်းကိုလဲ Becerra က ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

အကျိုးစီးပွားအုပ်စုများထံမှ သူ၏ပေါ်လစီများလွတ်လပ်မှုရှိကြောင်း သက်သေပြခြင်း။

မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး ရန်ပုံငွေ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ကော်ပိုရိတ်ငွေများ သို့မဟုတ် သီးခြားအသုံးစရိတ်ကော်မတီများ (Independent expenditure committees) ထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရယူခြင်းအပေါ် ဝေဖန်မှုများကို တုံ့ပြန်ရာတွင် Becerra က ကော်ပိုရိတ်လွှမ်းမိုးမှုများမှ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုကို အလေးပေး ပြောကြားခဲ့သည်။ သူသည် ၎င်း၏အများပြည်သူဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းကို နိုင်ငံရေးပြိုင်ဘက်များ၏ ဘဏ္ဍာရေးနောက်ခံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြခဲ့သည်။

သူသည် ပြည်နယ်ရှေ့နေချုပ်အဖြစ် တာဝန်ယူစဉ်က ရေနံနှင့် Fossil fuel industry ကို တရားစွဲဆိုခဲ့ပြီး Clean Car စံနှုန်းများ၊ Clean Air Act နှင့် Clean Water Act အပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးစံနှုန်းများကို ကာကွယ်ခဲ့သည့် ၎င်း၏ယခင်လုပ်ရပ်များကို သက်သေပြခဲ့သည်။ ဆက်လက်ပြီး အတိုက်အခံများ၏ စွပ်စွဲချက်များသည် ရွေးကောက်ပွဲ၏ ရလဒ်အမှန်ကို ပုံဖျက်နေခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ "ဘီလီယံနာတစ်ယောက်အတွက် အမှန်တရားကို ပုံဖျက်ဖို့က လွယ်ကူပါတယ်" ဟု ပြောကြားရင်း ပြိုင်ဖက်Tom Steyer ကဲ့သို့သော ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ၏ ကျောက်မီးသွေးနှင့် ရေနံလုပ်ငန်းများတွင် အကြီးအကျယ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားမှုများနှင့် Californiaသမိုင်းတွင် အများဆုံးဖြစ်ခဲ့သည့် မဲဆွယ်စည်းရုံးရေးအသုံးစရိတ်များကို ထောက်ပြခဲ့သည်။

California အတွက် ဘတ်ဂျက်ငွေများ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဖက်ဒရယ်အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားခြင်း။

Becerra က California ၏ ကြီးမားသော စီးပွားရေးကို အသာစီးရယူနိုင်မည့် အခွင့်အရေးအဖြစ် ရှင်းပြသည်။

"California အခွန်ထမ်းပြည်သူတွေဟာ အခြားဘယ်ပြည်နယ်ထက်မဆို ဖက်ဒရယ်ဘဏ္ဍာတိုက်ထဲကို ငွေကြေးတွေ ပိုမိုပေးပို့နေကြတာဖြစ်လို့ ၎င်းတို့ရဲ့ မျှတတဲ့ဝေစုကို ပြန်လည်ရရှိဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့နေရာမှာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပြီး၊ တိုက်ပွဲဝင်ရမယ့်နေရာမှာတော့ တိုက်ပွဲဝင်သွားမှာပါ။"

သူသည် ပြည်နယ်ရှေ့နေချုပ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ်က ထရန့်အစိုးရအဖွဲ့သည် ပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့ကို ICE ၏ စီးနင်းမှုများတွင် ပါဝင်ရန် ဖိအားပေးခဲ့ပြီး California က ငြင်းဆန်ခဲ့သည့်အတွက် ရန်ပုံငွေ ဒေါ်လာ ၅၇ သန်းကို ပိတ်ပင်ထားခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်အမှတ်တရစေခဲ့သည်။ ၎င်း၏ ဖြေရှင်းချက်မှာ ပြတ်သားခဲ့သည်။ **"ကျွန်တော်တို့ သူတို့ကို တရားရုံးကို ခေါ်သွားပြီး အဲဒီငွေတွေကို ပြန်လည်ရယူခဲ့ပါတယ်။"**

တရားဝင် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချမှု လမ်းကြောင်းများအပေါ် ကန့်သတ်ချက်များကို ကန့်ကွက်ခြင်း။

တရားဝင် နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားသူများ (Green card applicants) ပြည်နယ်အတွင်း ဆက်လက်နေထိုင်ရန် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ခက်ခဲအောင် ပြုလုပ်ထားသည့် ဖက်ဒရယ်အစိုးရ၏ မူဝါဒ ညွှန်ကြားချက်များကို Becerra က ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခဲ့သည်။

"ကျွန်တော် ဒါကို လုံးဝ ကန့်ကွက်ပါတယ်။ ဒါဟာ Green card ရခါနီးဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ မှတ်တမ်းတွေရှိထားတဲ့ မိသားစုတွေကို ပြိုကွဲစေပါတယ်။ ဒေါ်နယ်ထရန့်ဟာ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူ ဒါမှမဟုတ် သူနဲ့ပြိုင်ပရုပ်သွင်ကွဲပြားတဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို လိုက်လံပစ်မှတ်ထားနေတယ်ဆိုတာကို ဒါက သက်သေပြနေတာပါ။"

သူသည် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ မိသားစုများသည် ဒေသတွင်းစီးပွားရေးတွင် သန်းပေါင်းများစွာသော အလုပ်အကိုင်များကို ဖန်တီးပေးပြီး ရပ်ရွာလူထုကို ပြန်လည်ရှင်သန်စေခြင်းဖြင့် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေကြောင်း အလေးအနက် ပြောကြားခဲ့ပြီး၊ ထိုမူဝါဒများသည် အခြေခံအားဖြင့် အမေရိကန်စိတ်ဓာတ်နှင့်ဆန့်ကျင်နေသည်ဟု ဆိုသည်။

ပုဂ္ဂလိက ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများကို အဆင့်ဆင့် ပယ်ဖျက်ခြင်း။

" ဖက်ဒရယ်အစိုးရအနေနဲ့ ၎င်းရဲ့ဆန္ဒကို အတင်းအကျပ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေမယ့်၊ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ California မှာရှိတဲ့ ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရေးစခန်းမဆို California ရဲ့ စံနှုန်းတွေနဲ့ ကိုက်ညီဖို့ တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။"

Becerra သည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိခဲ့ပါက ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ မိသားစုများကို ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းအပေါ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆက်လက်ဆန့်ကျင်သွားမည်ဖြစ်ပြီး ဖက်ဒရယ်အစိုးရ၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး စီးနင်းမှုများတွင် ပြည်နယ်၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို ဆက်လက်တားမြစ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

" California မှာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရင် အိမ်ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီး ဒီမှာပဲ ပင်စင်ယူနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အိပ်မက်ကို ကျွန်တော်တို့ ပြန်လည်ဖော်ဆောင်ရပါမယ်။ California ရဲ့ ဘတ်ဂျက်လောက်ကြီးမားတဲ့ ဌာနကြီးတစ်ခုကို မလည်ပတ်ဖူးတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ မကြေညာဖူးတဲ့သူတစ်ယောက်ဆီကနေ အဲဒါကို ရရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ HHS မှာ အဲဒီနှစ်ခုလုံးကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးပြီး တရားရုံးမှာ ဒေါ်နယ်ထရန့်ကို အကြိမ် ၁၂၀ ကျော် ရင်ဆိုင်ခဲ့ကာ အဲဒီအမှုတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အနိုင်ရရှိခဲ့ပါတယ်။"

ယူနန်(ရှမ်း)တို့ရဲ့ ပျော်စရာ သင်္ကြန်ရေကစားပွဲ

World

Henry Kao

ကျနော်တို့ရဲ့ အပူပိုင်းဒေသပျော်စရာသင်္ကြန်းရေကစားပွဲ ခရီးစဉ်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံ၊ လာအို တို့နဲ့ အိမ်နီးချင်းဖြစ် တဲ့ စီဆွမ်းပန္နား (Xishuangbanna) ဒေသပဲဖြစ်ပါတယ်။ ချိုင်းနားပြည်သူ့ သမ္မတနိုင်ငံ၊ ယူနန်ပြည်နယ် (Yunnan Province) ရဲ့တောင်ဘက်အစွန်းဆုံးမှာ တည်ရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသတစ်ခုပါ။ ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ အခြားဒေသတွေနဲ့မတူဘဲ အပူပိုင်းမိုးသစ်တော ရာသီဥတုရှိတာကြောင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး နွေးထွေးစိုစွတ်ပါတယ်။ ဒီဒေသမှာ ရှမ်း/ထိုင်- ထိုင်လူမျိုးစု (Dai People) လူမျိုးစုနွယ်ဝင်တွေ အများဆုံး နေထိုင်ကြပါတယ်။ **ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ နေအိမ်ပုံစံ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံက ရှမ်းလူမျိုးတွေ၊ ထိုင်းနိုင်ငံက ထိုင်းလူမျိုး တွေနဲ့အတော်လေး ဆင်တူပါတယ်။** Xishuangbanna ဆိုတဲ့ အမည်ဟာ ရှမ်း/ထိုင် ဘာသာစကား "သိပ်ဆောင်ပန်းနာ" (Sipsong Panna) ကနေ ဆင်းသက်လာတာဖြစ်ပြီး **"လယ်ကွင်းပေါင်း တစ်သောင်းနှစ်ထောင်"** လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ဒီနေရာကို ရောက်တော့ မြန်မာနိုင်ငံ ရှမ်းပြည်ကို ပြန်ရောက်သွားသလို ခံစားရပါတယ်။ ရွှေရောင်ဘုရားကျောင်းတွေ၊ ထန်းပင်တွေ၊ နဲ့ ရှမ်း (Dai) တိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာအစားအစာတွေနေ ဆွဲဆောင်နေပါတယ်။

ကျနော်တို့ ရောက်တဲ့ ညနေပိုင်းမှာ Manting Royal Garden Dinner & Show ကိုသွားကြပါတယ်။ ဒေသခံဒိုင် (Dai) လူမျိုးစုတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ရှေးဟောင်းမင်းစံနစ် ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကို တစ်နေရာတည်းမှာ ခံစားနိုင်တဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပွဲက စီဆွမ်းပန္နားရဲ့ သက်တမ်းအရင့်ဆုံး ပန်းခြံဖြစ်တဲ့ Manting Park ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁,၃၀၀ ကျော်က ဒိုင်မင်းဆက် ရာဇဝင်တွေအရ ဒါဟာ မင်းမျိုးမင်းနွယ်တွေရဲ့အပန်းဖြေဥယျာဉ် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီပွဲကအပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲထားပါတယ် - ဒေသထွက် အစားအစာတွေနဲ့ ဒိုင်လူမျိုးတို့ရဲ့ ရိုးရာဟင်းလျာတွေကို Buffet ပုံစံ တည်ခင်း ဧည့်ခံပါတယ်။ တီးခတ်သံတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး စားသောက်ရတာပါ။ ညစာစားပြီးတဲ့အခါ ခမ်းနားတဲ့ ဇာတ်စင်ပေါ်မှာ ဒိုင်လူမျိုးတွေရဲ့ ရိုးရာအက၊ အရှေ့တောင်အာရှ ယဉ်ကျေးမှုဖျော်ဖြေပွဲတွေနဲ့ ဆင်ဖျော်ဖြေပွဲတွေကို ကြည့်ရှုရပါတယ်။ မီးရောင်စုံနဲ့ တင်ဆက်မှုတွေက တော်တော်လေး စွဲမက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဖျော်ဖြေပွဲပြီးတဲ့အခါ ပွဲလာသူတွေအားလုံး ပန်းခြံထဲက ရေကန်ထဲမှာ မီးပုံးလေးတွေ မျှောကြပြီး၊ နောက်ဆုံးမှာ မီးပုံပွဲလုပ်ကာ အတူတူ ကခုန်ရင်း ပွဲသိမ်းပါတယ်။

နောက်တရက်မှာတော့ စီဆွမ်းပန္နား ရဲ့နှစ်သစ်ကူးပွဲတော် စပါတယ်။ ဒေသခံ တိုင် (Dai) လူမျိုးတို့ရဲ့ အထွတ်အမြတ်ထားရာ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ဖြစ်တဲ့ ရေပက်ကစား ပွဲတော် (Water Splashing Festival) ဟာ မြန်မာသင်္ကြန်ပွဲတော်နဲ့ ဆင်တူပြီး ယဉ်ကျေးမှုချင်း နီးစပ်မှုရှိတာကြောင့် ကျနော်တို့အတွက်တော့ အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ကောင်းလှတယ်။ ဒီ ရေပက်ကစား ပွဲတော်ကို တိုင်ဘာသာစကားဖြင့် "ဆန်ကန်ပီမိုင်" (Sang-kan Bimai) ဟု ခေါ်ဆိုပြီး "တိုင်နှစ်သစ်ကူး" ဟု အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ရှေးဟောင်းဗြာဟ္မဏ အယူအဆတွေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုတို့ ပေါင်းစပ်ထားတာဖြစ်ပြီး ရေသည် သန့်စင်ခြင်း၊ ကံကောင်းခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစင်ခြင်းသဘောဆောင်တယ်။ ဒါကြောင့် အချင်းချင်း ရေနဲ့ပက်ပြီး မကောင်းမှုတွေ ကို ဆေးကြောဖယ်ရှားပြီး နှစ်သစ်မှာ ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ကျမ်းမာခြင်းတွေ ရရှိစေဖို့ဆုတောင်းပေးခြင်းကို

ကိုယ်စားပြုပါ တယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ဧပြီလလယ် ၁၃ ရက်မှ ၁၅ ရက်ဝန်းကျင်မှာ ကျင်းပလေ့ရှိပါတယ်။ ပထမနေ့ ဧပြီလ ၁၃ ရက်နေ့က ဖင်္ဂလာနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ လန်ချန်းမြစ် (မဲခေါင်မြစ်) မှာ နဂါးလှေပြိုင်ပွဲတွေ ဈေးရောင်းပွဲတော်တွေနဲ့ မီးရှူးမီး ပန်းများ ပစ်ဖောက်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ကြတဲ့နေရာကိုသွားခဲ့ကြတယ်။ ညအချိန်တွင် လန်ချန်းမြစ်ကမ်း၌ ဆုတောင်း မီးပုံး ထောင်ပေါင်းများစွာကို ကောင်းကင်သို့ (Kongming lanterns) လွှတ်တင်ပြီး ကံကောင်းခြင်းတွေကို ဆုတောင်းကြပါ တယ်။ အလွန်လှပသော မြင်ကွင်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။

ဒုတိယနေ့ ဧပြီလ ၁၄ ရက် ကတော့ အကြတ်နေ့ပါ။ ကူးပြောင်းချိန်ဖြစ်လို့ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ မိသားစုစုံစုံလင်လင် နဲ့ အနားယူခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြတယ်။ တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ လှည့်လည်ပြီး သင်္ကြန်ပွဲတော်ဖွင့်ပွဲကို ကျင်းပကြတယ်။

တတိယနေ့ ကတော့ နှစ်သစ်ကူး ရေပက်ပွဲနေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပွဲတော်ရဲ့အထွတ်အထိပ်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း လမ်းပေါ် ထွက်ပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရေခွက်တွေ၊ ရေသေနတ်တွေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ရေပက်ကြပါတယ်။ ခရီးသွားတွေအတွက် အလွန်ရင်ခုန်စရာကောင်းတဲ့ နေ့တစ်နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်များကို ရေသပ္ပာယ်ခြင်း (Bathing the Buddha) ဘုရားကျောင်းကန်များမှာ ရုပ်ပွားတော်တွေကို သန့်စင်သော နံ့သာရည်များဖြင့် ဆေးကြောပူဇော်ကြခြင်းဖြင့် စတင်ပြီး နောက် မြို့လယ်မှာရှိတဲ့ ရေသပ္ပာယ်ရင်ပြင် (Water Splashing Square) မှာ လူထောင်ပေါင်းများစွာ စုရုံးကာ ရေခွက်၊ ရေပုံး၊ ရေပြွတ်များဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာ ရေပက်ကြတယ်။

ရေပက်ခြင်းဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က မကောင်းကံတွေ၊ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာတွေကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ **တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရေပက်ခြင်းဖြင့် နောင်လာမည့်နှစ်မှာ ကျန်းမာချမ်းသာဖို့နဲ့ ကံကောင်းခြင်းတွေ ရရှိစေဖို့ ဆုတောင်းပေးကြတာဖြစ်ပါတယ်။** ညဘက် မဲခေါင်မြစ်ဘေးမှာရှိတဲ့ Gaozhuang ညဈေး မှာ ဒေသစာတွေကို မြည်းစမ်းရင်း ရောင်စုံမီးထွန်းထားတဲ့ စေတီပုထိုးတွေကို ကြည့်ရတာဟာလည်း စိတ်ကြည်နူး စရာတခုပါပဲ။ ဒီလိုလှပပြီးပျော်စရာကောင်းတဲ့နေရာမှာ နှစ်သစ်ကူး ပွဲတော်ပြီးတဲ့အထိ ၄ ရက် ၅ ညတာနေခဲ့ပါတယ်။

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

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

ကုသလကာရီကျောင်းတိုက်၏ နှစ်သစ်ကူးနှင့် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ - Jason Hu

French camp, California ရှိ ကုသလကာရီကျောင်းတိုက်၏ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၇-၁၃၈၈ နှစ်သစ်ကူးနှင့် သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားကို မေ၁၇၊ ၂၀၂၆ က ကျင်းပခဲ့ရာ သက်ကြီးဘိုးဘွား ၄၂ဦးကို ကုသိုလ်ရှင်များက နှစ်သစ်ဂါရဝပြုခဲ့ကြပြီး သံဃာတော်များအား နှစ်ဦးနဝကမ္မဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

သံဃာတော်၁၃ ပါးထံမှ နှစ်ဦးတရားနာယူကာ တရားနာရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ Bay Area မြန်မာမိသားစုများနှင့်အတူ Central Valley မှ မြန်မာမိသားစုများပါ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းသစ်၏ ကဆုန်လပြည့်ဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ - မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်း

Boston, Massachusetts ရှိ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းသစ်၏ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနားကို မေ၁၇၊ ၂၀၂၆တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်တွင် နွေရာသီ ယဉ်ကျေးလိမ္မာနှင့် မြန်မာစာသင်ကြားနေကြသော မျိုးဆက်သစ်မြန်မာကလေးငယ်များနှင့် မိဘများ၊ ကုသိုလ်ရှင်များက ကဆုန်ညောင်ရည်သွန်းလောင်းခဲ့ကြပြီး သံဃာတော်ငါးပါးအားနေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခဲ့သည်။

ကြွရောက်လာသူ ၇၀ကျော် ကို နေ့လယ်စာ ဒါနပြုခဲ့ပြီး သံဃာတော်များ ထံမှ တရားနာကာ ကုသိုလ်အစုစုကို ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်၏ ဗုဒ္ဓနေ့အထိမ်းအမှတ် ကဆုန်ညောင်ရည်သွန်းပွဲ အခမ်းအနား

ဓာတ်ပုံ - သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်

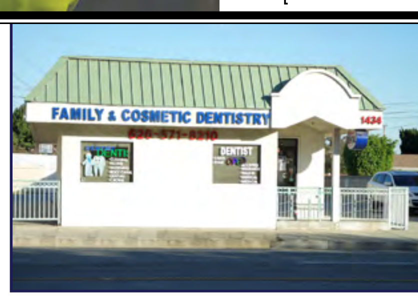
Sacramento, California ရှိ အရှင်တောသန ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ် သီတင်းသုံးလျက်ရှိသော သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းတိုက်၏ ဗုဒ္ဓနေ့အထိမ်းအမှတ်ကဆုန်ညောင်ရည်သွန်းပွဲအခမ်းအနားကို မေ၁၆၊ ၂၀၂၆က ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် အရှင်တောသနအပါအတင်သံဃာတော်၃ပါးက ဦးဆောင်ပြီး သာသနာ့အလံငယ်များကိုင်ဆောင်ကာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသင်တန်းမှ ကလေးငယ်များနှင့်မိဘများက ကျောင်းဝန်းထဲရှိ ဗောဓိပင်ပေါက်အား ကဆုန်ညောင်ရည်သွန်းခဲ့ကြသည်။ အရှင်တောသနက ဗုဒ္ဓနေ့နှင့် ကဆုန်ညောင်ရည်သွန်းခြင်း အကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့ကာ ဗုဒ္ဓနေ့ တရားချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ခန့်ကို ညနေစာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။

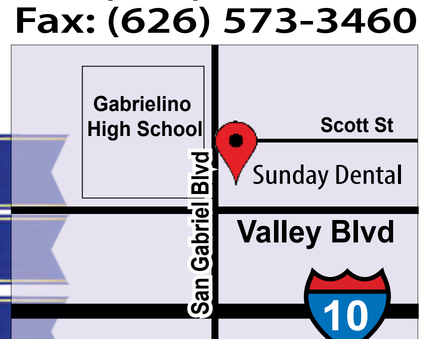
SUNDAY DENTAL

Michael Maung Aung DDS
မောင် မောင် အောင်
sundaydental@yahoo.com
မြန်မာမိသားစုများအတွက် အထူးနှုန်းထားဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။

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



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



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

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

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

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

BLUE BIRD HAUS SUSHI
www.bluebirdhaus.online
ဖော်ရွေပျူငှာသောဆက်ဆံရေး နှင့် မြန်မာအမျိုးသမီးပိုင် ဆူရှီဆိုင်

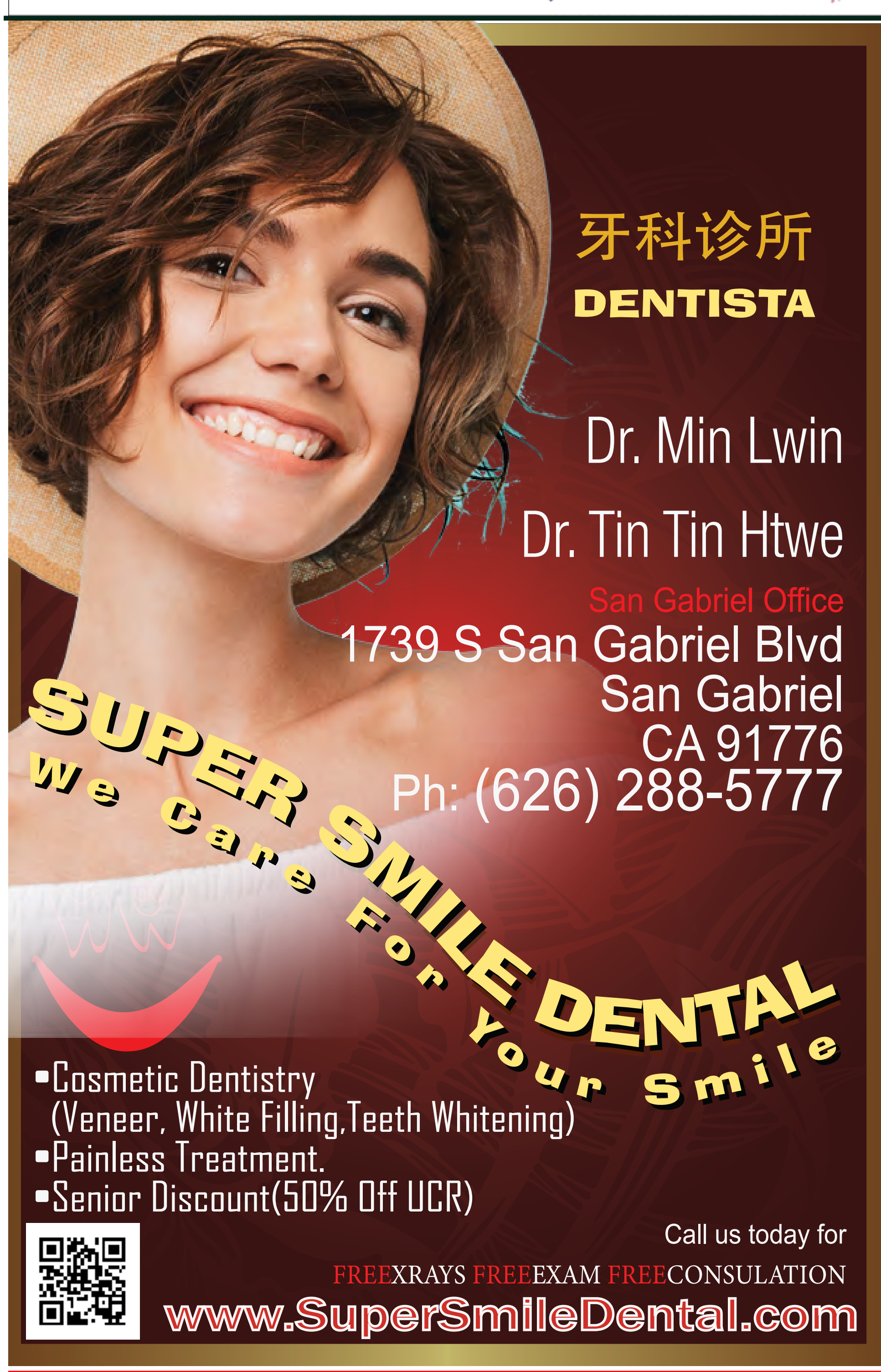
- အရသာရှိပြီးလတ်ဆတ်သော ဆူရှီများ၊
- သက်သတ်လွတ်ဆူရှီ၊ ပုံမှန် Ramen/သက်သတ်လွတ် Ramen များ၊
- ပါတီ၊ အလှူ၊ မွေးနေ့ပွဲများအတွက် Catering လှုပသောပွဲဆူရှီများ မှာယူနိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများ၊ အလုပ်လိုသူများ အတွက်
  Tips ကောင်းကောင်းရသောအလုပ်လိုသူများလဲ အလုပ်လာလုပ်နိုင်ပါသည်။
- Cal State University Long Beach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

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

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။
ဖုံးနှင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။
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.
Santa Anita Ave.
Valley Blvd.
Peck Road
10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

ခရစ်စမတ်လက်ဆောင်အဖို့ ရွှေဥဩလာပြီ
GOLDEN CUCKOO
ရွှေဥဩ
415 - 539-5844
Made in USA
San Francisco
MSG Free
No Added Preservatives
ရွှေဥဩအိမ်ချက်
အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲအနှစ်ထုပ်နဲ့ အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
GOLDEN CUCKOO
FOR FOOD LOVERS
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ အနှစ်ထုပ်
Burmese Ramen Paste
အာပူလျှာပူ အနှစ်ထုပ်
Spicy Vermicelli Paste
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
FREEXRAYS FREEEXAM FREECONSULATION
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

DRAGONFLY
SINCE 1985

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

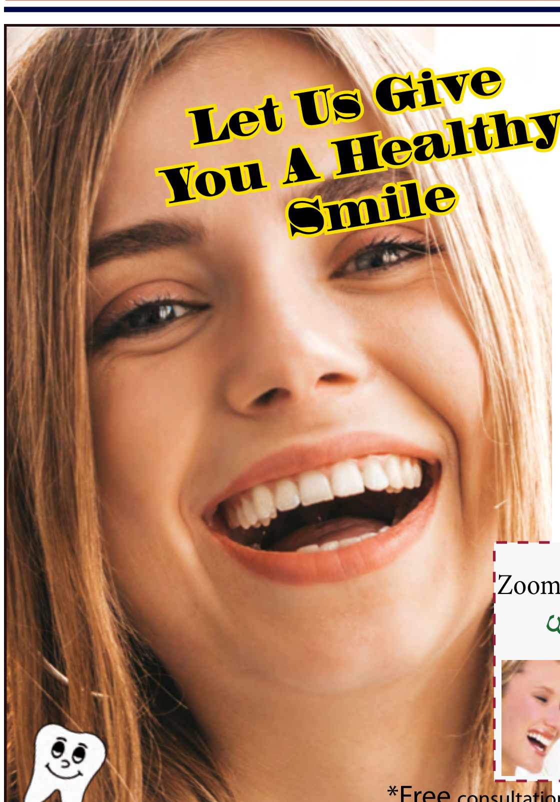
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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

TEL: 1.800.453.5502 LOCAL: 1.510.781.1818 FAX: 1.800.844.8885

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

WWW.USTRADING.COM | INFO@USTRADING.COM



lumineers(veneers)

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

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

*Free consultation for orthodentic only(by appointment only)

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

美美牙科

May Valley Dental Center

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

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

Open Saturday & Sunday

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

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

MRL™ Group, Inc.

(dba) Max Realty & Loans DRE # 01255756

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

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

သမ္မတသစ်လက်ထက်မှာ ...
အမေရိကားတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများဗီဇာကိစ္စ
လုပ်ငန်းသစ်ကိစ္စတို့အတွက် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်၊

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

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

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