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

MONTHLY သတင်းစာ

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

မြန်မာ့ဂေဇက်
Myanmar Gazette

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

FREE အခမဲ့သတင်းစာ

March 2023 | Vol. 11/Issue 3 | 32 Pages | 6701 De Soto Ave #236 Canoga Park CA 91303 USA Tel: 1 (747) 777 6313 | www.MyanmarGazette.net | Since 2006| No. 171

ဥပဒေရေးရာ အင်တာဗျူး Neighborhood Legal Services of Los Angeles County Page 7
ဒေါက်တာတင်လတ် ခံတွင်းအနာ ခွက်ရောဂါ Oral Ulcer Page 8
KaiTamsin Bwor **Book Review** **The Hunger Games** by *Suzanne Collins* Page 20
မတ်လအလှပန်း Nellie K. Win Page 17
ဦးကံထွန်းတင် ဆယ့်နှစ်ပြည့် ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော် Page 6
တိမ်မည်း EVs(Electric Vehicles) ငွေချေတာစေသလား Page 24
မောင်မိုးညို American Community Survey (ACS) လုစ်ဟပြသောမြန်မာတွန်မြူနတီ Page 25
တိုင်းရင်းဆေး ကြက်ဟင်းခါးသီး Bitter melon Page 26

Battle Creek, MI မြန်မာ မိသားစုများ လွှတ်တော်အမတ်နှင့်တွေ့ဆုံ

Michigan ပြည်နယ်၊ Battle Creek မြို့နေ မြန်မာမိသားစုများနှင့် Michigan's 4th Congressional District ရွေးကောက်ခံ အောက်လွှတ်တော်အမတ် Congressman Bill Huizenga တို့ တွေ့ဆုံခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ ၆ရက်နေ့က Burma Center တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

Burma Center သည် Battle Creek မြို့တွင်တည်ရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူများအတွက် လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများကို ကူညီပေးနေသည့် ဒေသခံလူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး COVID-19 ကာလတွင်လည်း ဌာနေမြန်မာ၊ တိုင်းရင်းသား မိသားစုများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပါအဝင်အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးခဲ့သည်။ Congressman Bill Huizenga သည် ရွေးကောက်ခံအမတ်အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်မှာ ၁၀နှစ်ခန့်ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း ပြီးခဲ့သည့်ရွေးကောက်ပွဲတွင် ၁၀နှစ်တစ်ခါ မဲဆန္ဒနယ်များ နယ်နိမိတ်မြေပုံပြန်သတ်မှတ်ရာ၌ Battle Creek မြို့လည်း Congressman Bill Huizenga ၏ မဲဆန္ဒနယ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ရာ ဒေသခံမြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုများက Burma Center တွင် လွှတ်တော်အမတ်အားတွေ့ဆုံကာ Burma Center အကြောင်း၊ ဒေသခံများအကြောင်းနှင့် လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပွားနေသည့် စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ရွာများမီးရှို့၊ ဗုံးများကြဲကာ အရပ်သားများအား အကြမ်း

To Page 30

Photo: Burma Center

NorCal RITAA နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး

NorCalRITAAရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဟောင်းများအသင်း(ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း) ရဲ့ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး AGM ကို ဟေးဝပ်မြို့ Hayward ၊ မုဒိတာရွှေကျောင်း မှာ (၂-၂၆-၂၃) တနင်္ဂနွေနေ့ နေ့လည် ဆယ့်နှစ်နာရီ မှ သုံးနာရီအထိ ကျင်းပရာ ကျောင်းသားဟောင်းများနဲ့ မိသားစုဝင်များ ခြောက်ဆယ်ခန့် တက်ရောက်ကြပါတယ်။ ဆရာတော်ကို စုပေါင်းဆွမ်းကပ်ကြပြီး အစည်းအဝေးကြွရောက်လာသူများကို မုန့်ဟင်းခါး၊ မြန်မာမုန့်မျိုးစုံတို့နဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။

အစည်းအဝေးကို နေ့လည်တစ်နာရီမှာစတင်ပြီး အသင်းဘုတ်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဆရာဦးမြတ်ထူး၊ အီးစီဥက္ကဋ္ဌဦးအောင်မြင့်ဦးတို့မှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားခြင်း၊ အတွင်းရေးမှူး ဦးတင်မောင်ဝင်းမှ အသင်းဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ဆောင်ရွက်နေသောလုပ်ငန်းများကို အကျဉ်းရုံးရှင်းလင်းတင်ပြခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးကြွရောက်လာသူကျောင်းသားဟောင်းများကလည်း ရှေ့လုပ်ငန်းစဥ်များကို တက်ကြွစွာပါဝင်ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ အမှုဆောင်အသစ်များ ရွေးချယ်ပြီး အခမ်းအနားကိုညနေသုံးနာရီမှာအောင်မြင်စွာရုပ်သိမ်းခဲ့ပါတယ်။

NorCal RITAA အသင်းဟာ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းမှာရောက်ရှိနေကြတဲ့ကျောင်းသားဟောင်းများနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ 501-C3 Non profit organization တစ်ခုဖြစ်ပြီး အမိမြန်Rမာပြည် RIT(YTU) ကျောင်းနှင့် ကျောင်းသားဟောင်းမိသားစုများ၏ လိုအပ်ချက်များကူကူညီပေးခြင်း၊ annual dinner များကျင်းပခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါတယ်။

Photo: RICHARD KHOO / သတင်း - မောင်လူဝေ

Los Angeles ရန်ပုံငွေအကတေးဂီတညစာ စားပွဲ

Los Angeles မြန်မာမိသားစုများ၏ မြန်မာပြည်တွင်းလူသားချင်းစာနာရေးကိစ္စများတွင်ကူညီရန် ရန်ပုံငွေညစာစားပွဲနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအကဖျော်ဖြေပွဲ၊ တေးဂီတည အစီအစဉ်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၄ရက်၊ ညနေတွင် Arcadia ရှိ Artemp2025 Banquet Hall တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ညစာစားပွဲအတွက် မြန်မာမိသားစုများက မေတ္တာဖြင့် ချက်ပြုတ်လှူဒါန်းခဲ့သော BIC လက်ရာ ထမင်းဖြူ၊ ဟင်း ၆ မျိုး၊ Fullerton Mart ကြက်သား ဒံပေါက်၊ စေတနာမွန်စားသောက်ဆိုင်၏ ဝက်သားအချိုချက်၊ မလေးနိုင်အိ လက်ရာ သက်သတ်လွတ် ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ကိုတိုးငယ်လှူဒါန်းသော သရက်သီးသနပ်၊ ကိုဉာဏ်လင်းအောင်မိသားစုစီစဉ်သော သီးစုံ ဒံပေါက် + ဆိတ်သားဟင်း + ငါးဖယ်ဟင်း + ဖာလူဒါ၊ မနန္ဒာမင်းဆွေလှူဒါန်းသည့် မဘောက်ဂျာလက်ရာ ရှမ်းတို့ဟူးသုပ် + ကချင်ငါးပေါင်း၊ မညွန့်ငယ်၏ အုန်းစိမ်းဂျယ်လီ ကျောက်ကျော၊ "နွေဦးမောင်နှမများ"၏ အချိုပွဲစုံ + သစ်သီးစုံတို့ကို Buffet အစီအစဉ်ဖြင့် ဧည့်ခံခဲ့သည်။

မြန်မာ၊ ကရင်၊ ကချင်၊ ရှမ်း၊ ရခိုင်၊ မွန်ရိုးရာအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး တေးဂီတအစီအစဉ်တွင် LA မြို့ခံတေးဂီတအဖွဲ့များဖြစ်ကြသော Pipeline, The Native Legends, DW, M Music, Ko Khin Soe တေးဂီတအဖွဲ့များက သီဆိုတီးခတ်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ ကံစမ်းမဲအစီအစဉ်တွင် ပေါက်မဲ များ အဖြစ် လှူဒါန်းသူ ၆ ဦး၏ လက်ကိုင်အိတ် ၃ လုံး၊ မြန်မာမှုလက်ရာ ပစ္စည်း ၃ မျိုး၊ အမျိုးသမီးထည် တစ်စုံစာ

To Page 20

Photo: Patrick Chin

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

East - West Dental Center
ဒေါက်တာဇော်ထွန်း သွားဆေးခန်း
Orthodontics, Braces

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

IRN INTERNATIONAL REALTY NETWORK
PEARL KHOO 王珍珍
Realtor®
Serving California since 1986
(626) 203-8966
pearl.tt.khoo@gmail.com
DRE #00908574
"I speak Burmese, Mandarin, Cantonese,Taiwanese and English."

'ရောင်နီလာ ရာလမ်း'ဇာတ်ကား New York တွင်ပြသ

ဓာတ်ပုံ- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

New York မြို့ Helping Hands For Burma (H2B)အဖွဲ့က စီစဉ်သော ဒါရိုက်တာကိုပေါက်၏ "ရောင်နီလာရာလမ်း" မြန်မာ့နွေဦးတော်လှန်ရေးမှတ်တမ်းတင်ရုပ်ရှင်ကိုZukar Theatre Kaufman Astoria Studio ရုပ်ရှင်ရုံ၌ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၁၁ ရက်နေ့က ရုံတင်ပြီး မနက်၁၁နာရီခွဲ၊ မွန်းလွဲ၂နာရီ၊ ညနေ၄နာရီခွဲ သုံးပွဲ ရုံတင်ပြသခဲ့ရာ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းနှင့် မြန်မာမိသားစုများက ရုံပြည့်အားပေးခဲ့ကြသည်။ ရုပ်ရှင်ပြအပြီးတွင် ဒါရိုက်တာကိုပေါက်က Zoom မှ တဆင့် ပရိသတ်များကိုနှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခဲ့ပြီး ပရိသတ်များသိလိုသည့်မေးခွန်းများကိုဖြေကြားခဲ့သည်။

NUG ဝန်ကြီးများ မြန်မာ့ အရေးစိတ်ဝင်စားသူများနှင့် USF၌တွေ့ဆုံ

© Gary Rocchio

Photo- Gary Rocchio

National Unity Government(NUG) of Myanmar ၏ ဝန်ကြီးများဖြစ်ကြသော Daw Zin Mar Aung, Minister of Foreign Affairs, နှင့် U Moe Zaw Oo, Deputy Minister of Foreign Affairs တို့နှင့် US ရှိ မြန်မာမဟုတ်သောအခြားလူမျိုးများ၊ နိုင်ငံတကာကျောင်းသားများနှင့် မြန်မာမိသားစုများတွေ့ဆုံခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၁၊ ညနေ၅နာရီက University of San Francisco တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကြားခံဆွေးနွေးသူအဖြစ် Dr. Jane Pak, Adjunct Professor, Master in Migration Studies, USF က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် Mira Loma High School, Sacramento မှအထက်တန်းကျောင်းသား မောင်မင်းထွန်းက ဝန်ကြီးနှစ်ယောက်ကို ပရိသတ်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ဝန်ကြီးဒေါ်ဇင်မာအောင်က မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိအခြေအနေများ၊ NUG အစိုးရ၏လုပ်ဆောင်နေမှုများ၊ မြန်မာပြည်ရှိ စစ်အာဏာရှင်ကိုတော်လှန်နေသောကျောင်းသားများသည် US မှကျောင်းသားများကဲ့သို့ စာသင်ချိန်တွင်စာမသင်ယူရဘဲ လွတ်မြောက်နယ်မြေများတွင် ရရာလက်နက်ဖြင့် စစ်အစိုးရကိုတိုက်နေရသည့်အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဝန်ကြီးဦးမိုးဇော်က ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင် အာဏာရှင်ကိုတော်လှန်ခဲ့ခြင်းသမိုင်းများကို ပြောကြားကာ မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိအခြေအနေနှင့် NUGအစိုးရအဖွဲ့၏ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနှစ်နှစ်အတွင်း လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောကြားခဲ့သည်။ ပရိသတ်များ၏ သိလိုသောမေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားအပြီး ကျေးဇူးတင်စကားကို Skyline College တွင်တက်ရောက်နေသော Myanmar Student Uinon Skyline College အသင်းကိုယ်စား မဝင်းမွန်ကြည်က ပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Save Myanmar USA မှ ဦးကိုကိုလေး၊ Dr. Jane Pak နှင့် San Francisco Bay Area မှ Generation Z များစုပေါင်းစီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ " ကျနော်နဲ့ Dr. Jane Pak တို့က Refugee & Immigrant Transitions အဖွဲ့မှာ အတူအလုပ်လုပ်လာတာ၁၃နှစ်ရှိခဲ့တယ်။ ကျနော်က Board of Director member နဲ့ သူက အခု Co- Executive Director ရာထူးပေါ့။ ဒီပွဲမှာပါတဲ့ Gen Z တွေနဲ့ ၊ မောင်ဇော်မင်းခန့်တို့၊ မဝင်းမွန်ကြည်တို့နဲ့က ကျနော်တို့က အာဏာသိမ်းပြီးနှစ်ရက်မှာ မြန်မာပြည်အတွက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး သူတို့က မြန်မာပြည်အရေးတွေမှာ ပါဝင်ခဲ့ကြတယ်။ Save Myanmar USA ကအပတ်စဉ်အစည်းအဝေးတွေမှာ ဝန်ကြီးဦးမိုးဇော်ဦးက နှစ်ပတ်တစ်ခါတက်ပြီး Non-Burmese Americans တွေကိုလည်း မြန်မာပြည်အကြောင်းမျှဝေပေးဖို့ တိုင်ပင်ကြပြီး ၂၀၂၂ထဲက ကျနော်တို့ ခုလိုပွဲဖြစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်စီစဉ်ခဲ့ကြတာပါ။ မြန်မာပြည်နိုင်ငံရေးအတွက် မျိုးဆက်ဟောင်းကနေ မျိုးဆက်သစ်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းဖို့လည်း ရည်ရွယ်ပါတယ်" ဟု စီစဉ်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ဦးကိုကိုလေးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ လူပေါင်း ၁၃၀ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ရာ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာအမေရိကန်သံအမတ်ဟောင်း Scot Marciel လည်းတက်ရောက်ခဲ့သည်။

မြန်မာပြည်အရေးအတွက် San Francisco Bay Area တွင် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေသူတစ်ဦးဖြစ်သောဦးကိုကိုလေးက " ကျနော်တို့ဟာ ဘယ်နေရာရောက်နေနေ တော်လှန်ရေးနယ်မြေဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ အမြစ်စစ်အာဏာရှင်ကိုဆန့်ကျင်နေရမယ်။ ရှေ့တန်းကဖြစ်စေ၊ နောက်ကွယ်ကဖြစ်စေ ဘယ်ထောင့်ကမဆိုတော်လှန်ရေးကိုပံ့ပိုးနေကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနွေဦးတော်လှန်ရေးမှာ ထူးခြားတာက ဘယ်နိုင်ငံအစိုးရကမှ NUG ကို ငွေကြေးမထောက်ပံ့ပေမယ့် ပြည်တွင်းပြည်ပကပြည်သူတွေဟာ ချွေးနည်းစာနဲ့တောက်လျှောက်ပံ့ပိုးနေကြတယ်။ မြေပြင်ဆန္ဒပြလှုပ်ရှားမှုနဲ့ Diplomatic campaign တွေ၊ ထောက်ပံ့ရေးတွေနဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ထောက်ခံအားပေးကြတယ်။ University of San Francisco မှာလုပ်ဖြစ်တာက ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်လာတုန်းက တခါ၊ ၂၀၀၇ ရွှေဝါရောင်တော်လှန်ရေးတုန်းက နယူးယောက်က ဆရာတော်ကြီးကြွလာတုန်းကတခါ ဒီနေရာမှာပဲ အခမ်းအနားတွေလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

NUG ဝန်ကြီးများ တောင်ပိုင်းကယ်လီမြန်မာ တိုင်းရင်းသားမိသားစုများနှင့်တွေ့ဆုံ

Photo: Patrick Chin

မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(National Unity Government) နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဒေါ်ဇင်မာအောင်၊ ဒုတိယဝန်ကြီးဦးမိုးဇော်ဦးတို့နှင့် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားမြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစုများ တွေ့ဆုံပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၃၊ ညနေ၆နာရီမှ၉နာရီအထိ Baldwin Park Parks and Recreation Center တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ မိုးထဲ၊ လေထဲမှာပင် Los Angeles နှင့် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ အခြားမြို့များမှ မြန်မာတိုင်းရင်းသားမိသားစု ၃၀၀ကျော်ခန့်လာရောက်အားပေးကာ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဒေါ်ဇင်မာအောင်၊ ဒုတိယဝန်ကြီးဦးမိုးဇော်ဦးတို့၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက်များကို လာရောက်နားထောင်ကြခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားတက်ရောက်လာသူများကမေးမြန်းသည့် သိလိုသည့်မေးခွန်းများကို ဝန်ကြီးဒေါ်ဇင်မာအောင်နှင့် ဒုဝန်ကြီးဦးမိုးဇော်ဦးတို့က စိတ်ရှည်လက်ရှည်နှင့် ရှင်းနီးပွင့်လင်းစွာ ဖြေကြားခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပြည်သူ့ဂုဏ်ရည်(Los Angeles) အဖွဲ့နှင့် Los Angeles ရှိ မြန်မာပြည်နွေဦးတော်လှန်ရေးတွင်တက်ကြွစွာပါဝင်သူများက ဦးဆောင်စီစဉ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ကြွရောက်လာသူများကို စေတနာရှင်များက မြန်မာစားစရာများတည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ကြသည်။

https://www.focuseyecenterla.com

https://www.gratitudevision.com

ဆရာ တော် ဦးဇေယျသုတ

Las Vegas မြို့၊ ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ၊ ဆရာတော်ကြီးဦးဇေယျသုတရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၉ရက်နေ့မှာကျင်းပတဲ့ ၇၆နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အလှူမှ သည် မွေးနေ့ ၂၀၀တိုင် ကျန်းမာစွာနဲ့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါတယ်။

ပြည်နယ်အသီးသီးမှ ဒကာ၊ ဒကာမများ

ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တတေဇဝန္တ

California ပြည်နယ်၊ Daly City ရှိ ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာဆရာတော် ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တတေဇဝန္တ၏ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ ၅ရက်နေ့မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ စိန်ရတုမွေးနေ့ပူဇာသဘင်မှသည် မွေးနေ့ ၂၀၀တိုင် ကျန်းမာစွာဖြင့် သာသနာ့အကျိုးနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

ဓမ္မရိပ်သာ ဒကာ၊ ဒကာမများ

Rev.ထွေးဒင်ညွှန့်

Burmese Christian Church, Covina ရဲ့သင်းအုပ်ဆရာတော် Rev. ထွေးဒင်ညွှန့်ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၉ရက်နေ့မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲမှသည် မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် ဘုရားအမှုတော်ကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပြီး ဘုရားသခင်ကောင်းချီးအစဉ်ရပါစေ။

Burmese Christian Church အသင်းသားများနဲ့ Myanmar Gazette

ဘဘဦးထွန်းကြွယ်

မမနီလာ၊ မမသီတာ၊ မမဥမ္မာနဲ့ မြန်မာအကဆရာမ မသန္တာတို့ရဲ့ဖခင် ဘဘ ဦးထွန်းကြွယ်(အယ်ဒီတာ၊ ဗမာ့ခေတ်သတင်းစာ)ရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၂ရက်မှာကျရောက်တဲ့ ၉၉နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှသည် မွေးနေ့ ၂၀၀တိုင် ကျန်းမာပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်များ စိတ်တိုင်းကျပြုနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

ချစ်တဲ့သမီး၊ သမက်များနဲ့ မြေးများ။
မြတ်ပန်းသစ္စာအကအဖွဲ့။

အဘွားဒေါ်ကျင်ကျင်လှ

San Francisco နေ အဘွားဒေါ်ကျင်ကျင်လှရဲ့ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၈ရက်နေ့မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ၉၁နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး မွေးနေ့ ၁၂၀တိုင် သား၊ သမီး၊ မြေးများနဲ့ အတူ ပျော်ရွှင်စွာ ကျင်းပနိုင်ပါစေ။

S.F နှင့် L.A. မှ မိတ်ဆွေများ

ကိုမျိုးမွန်ဝင်း

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၅ရက်မှာကျရောက်တဲ့ Ohio ပြည်နယ်နေ ကိုမျိုးမွန်ဝင်းရဲ့မွေးနေ့မှစပြီး စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး မွေးနေ့၁၂၀ကို မိသားစုနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာကျင်းပနိုင်ပါစေ။

Myanmar Gazette, Los Angeles, Akron နဲ့ Fort Wayne မှ မိတ်ဆွေများ

၁၇မင်္ဂလာ နှစ်လည်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၇ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ ဒေါက်တာဝင်းစောနဲ့မခင်အေးဖုံတို့ရဲ့၁၇နှစ်ပြည့် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နဲ့ မခင်အေးဖုံရဲ့မွေးနေ့မှသည် မင်္ဂလာနှစ်၁၀၀တိုင် ကျန်းမာချမ်းသာပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်များစိတ်တိုင်းကျပြုနိုင်ပါစေ။

ချစ်သော San Fernando Valley မှ ညီအစ်မများ

ကိုကျော်ကျော်မောင်

၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၈မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ Ohio ပြည်နယ်နေ ကိုကျော်ကျော်မောင်ရဲ့ မွေးနေ့မှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းများနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဇနီးမိရမ်ချမ်း၊ သားကြီး Jaden, သမီးငယ် Klara တို့နဲ့အတူ မွေးနေ့ ၁၂၀ကို ဆင်နွှဲနိုင်ပါစေ။

Myanmar Gazette, Los Angeles, Akron နဲ့ Fort Wayne မှ မိတ်ဆွေများ

Congratulations

Southern California Burma Chinese Association အသင်းဝင်ဖြစ်သော ကိုထွန်းဝင်းနဲ့ မစိမ်းစိမ်းရီတို့ရဲ့ သား Myo Lai Win သည် 2023 Make-Up Artists & Hair Stylists Guild Awards တွင် "Beauty and the Beast: A 30th Celebration ဖြင့် Hairstyle academy award: Best Period and/or Character Hair Styling ဆုကို (Anthony Wilson, Jennifer Guerrero, Maria Sandoval, Myo Lai) ရရှိခဲ့သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူရပါသည်။

Southern California Burma Chinese Association မိသားစုများ

https://www.sushimachines.com

CORNEL REALTY

Jenny Wong

Cornel Realty LLC
License #: S. 0169349

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

5575 S. Durango Dr. Suite 107 Las Vegas NV 89113

Las Vegas တွင်အိမ်မြေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ မြန်မာလိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအကြောင်း US**အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်ခဲ့သော** Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာ့ဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်း အကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖေါ် ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာန ကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media **များကအသိအမှတ်ပြုသော** Myanmar Gazette

NEW YORK LIFE

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

SMRU1848301 (Exp.01/22/2024)
©2021 New York Life Insurance Company, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. All rights reserved. NEW YORK LIFE and the NEW YORK LIFE Box Logo are trademarks of New York Life Insurance Company.

Insure. Prepare. Retire.

I speak Burmese, Mandarin and English မြန်မာလိုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဂဇက် ၏ အယ်ဒီတာ့ သင်ပုန်း

မတ်လ ၂၀၂၃

ကယ်လီဖိုးနီးယားသို့ကောင်းကင်မြစ်ကြီးများစိုက်ဆင်းလာသည်။ ရာသီတွင်းယခုထိ ၁၁စင်းရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း မပြီးသေး။ ကယ်လီဖိုးနီးယားသည်လည်း ၁၀နှစ်ကျော် သွေ့ခြောက်ခြင်းမှလွတ်ကင်းသွားသလို ဆည်မြောင်းချောင်းကန် ရေလှောင်တမံတို့ ရေပြည့်/အချို့ရေလျှံခဲ့ကြသည်။ ရာသီဥတုသမိုင်းအရ နှစ်၁၅၀မှ နှစ်၂၀၀ပျမ်းမျှတွင် ကောင်းကင်မြစ်ကြီးများထိုးစိုက်ဆင်းကာ မဟာရေလွှမ်း/ရေကြီးခြင်းရှိသည်ဆိုပါသည်။ ၁၈၆၁-၆၂ တွင် ၄၃ရက်ကြာမိုးမုန်တိုင်းသည် အလယ်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားကို မိုင်၃၀၀အလျားရှိမြေထဲပင်လယ်ငယ်တခုထိဖြစ်စေခဲ့ဖူးသည်။ ယခုကောင်းကင်မြစ်များသည် ထိုသံသရာအလှည့်မပါသေး။ အဆိုပါကောင်းကင်မြစ်/မိုးမုန်တိုင်းများသည် အမေရိကပြည်တခွင်လွှမ်းခြုံဖြတ်ကျော်ပြီး အတ္တလန္တိတ်သမုဒ္ဒရာဖက်ချီကြ၏။ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှသည် အမေရိကပြည်၏အရှေ့ဖက်-အရှေ့မြောက်ဖက်တို့၌လည်း မုန်တိုင်း၊ မြောက်ဖက်မှ အိဆင်းလာသော အာတိတ်အအေးထုနှင့်ရောသမသော် ဆီးနှင်းမုန်တိုင်း တည်း။ အနှုတ်ဒီဂရီ၃-၄၀ ရောက်သည်အထိခိုက်ခိုက်တုံအေးခဲသွားသော အဆိုပါဒေသ/ ပြည်နယ်များသည် သိပ္ပံပညာရှင်များတွက်ချက်ပြနေကြသော ကမ္ဘာပူနွေးသည်ကို ပျက်ရယ်ပြုနေသလိုပါ။

သမ္မတထရမ့်လည်း "Whatever happened to Global Warming?" ဟု၂၀၀၈ကတွိဖူးသည်။ အချို့က ရာသီဥတုClimateနှင့် မိုးလေဝသ Weatherကိုမသိ နားမလည်၍ပြောခြင်းပါတဲ့။ ပူနွေးခြောက်သွေ့စေသော El Ninoကိုချေဖျက်သော La Niñaဟုခေါ်သော ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်ဟုလည်းဆိုကြသည်။ La Niñaကြောင့်ကမ္ဘာ့ဒေသ/ နိုင်ငံတို့ စိုစွတ်မိုးများ အအေးပြန့်နှံ့သွားသည်ဆို၏၊ ကမ္ဘာသည်ဉာဏ်ရည်မြင့်နတ်ကြီး သဖွယ် သူ့အလိုလို မိခင်သဘာဝတရားနှင့်ပေါင်းကာ ပြန်လည်ချိန်ညှိသည်လော?။

လက်တွေ့တွင်မူကား Climate Change ကြောင့်ဥတုရာသီအစွန်းရောက်သဖြင့် နေ့စဉ်/အပတ်စဉ် ကမ္ဘာ့မိုးလေဝသတို့ ပြင်းထန်နေပါသည်။ ကမ္ဘာ့ဥတုရာသီဆိုးဝါးလာခြင်းကို ထိပ်ဆုံးမှသိသာစွာခံစားနေရသည်မှာသမုဒ္ဒရာနှစ်စင်းကြားညပ်နေသော အမေရိကပြည်ထောင်စုပါ။ ထိုမှသည် ကမ္ဘာ့ဒေသအသီးသီးလည်း ခံစားရကြပါလိမ့်မည်။

မတ်လ ၂၀ထုတ်ပြန်သော ကုလသမဂ္ဂ၏IPCC's synthesis report တွင်လည်း 'points of no return'ပြန်လမ်းမရှိအချိန်သို့အလွန်နီးကပ်လာနေကြောင်းပြဆိုသည်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးပညာရှင်များကမူ အမေရိကနှာစေးလျှင် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးဖျားနာသည်ဟု အစဉ်အဆက်လက်ခံထားခဲ့ကြ၏။

"ဒေါ်လာသို့မဟုတ်ကမ္ဘာသုံးငွေ"

ယခုလ၈ရက်နေ့မှစ၍ အမေရိက၏ဘဏ်၃ခု၂ရက်စီခြား၍ပြိုသည်။ ဆန်ဒီယေးဂိုမြို့ရှိ ၁၉၈၈တည်ထောင် Silvergate Bank၊ စီလီကွန်ဗယ်လီဒေသအခြေပြု၍ ၁၉၈၂က တည်ထောင် SVBနှင့် နယူးယောက်မြို့တွင် ၂၀၀၁တည်ထောင် Signature Bank တို့ဖြစ်သည်။ ပိုင်ဆိုင်တန်ဖိုးပမာဏမှာ ဒေါ်လာဘီလီယံ (၁၁.၃၆)(၂၀၉)နှင့်(၁၁၀.၄)ပါ။ FDIC ခေါ်အာမခံရှိပြီးဖြစ်သဖြင့် အပ်နှံငွေဒေါ်လာငွေ ၂၅၀,၀၀၀ အထိကို ဘဏ်ပြုတ်သည်ဖြစ်စေ ကြားမှဝင်၍ပေးလျော်ပါ၏။ ထိုအထက်ပိုရောက်လျှင်ကား အာမမခံနိုင်။ သို့သော် ဘဏ်စနစ်ပြိုလဲခြင်းမရှိအောင် သမ္မတဘိုင်ဒင်ကြားဝင်ပြီးဖက်ဒရယ်မှ နေ၍ အာမခံပေးလိုက်ခြင်းကြောင့် တည်ငြိမ်သွားမည် မျှော်လင့်ရလေသည်။

ဘဏ်ပြုတ်ခြင်းတို့၏ လက်တွေ့မျက်မြင်အကြောင်းရင်းမှာအပ်နှံထားသူများက တပြိုင်တည်းရက်ဆက် ငွေထုတ်ယူခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ မူလအားဖြင့် ဘဏ်အကြောင်းလုံးစေ့သိသူ ဘဏ်၏အရာရှိကြီးများလုပ်ရပ်ကြည့်ကာ အချင်းချင်းလက်တို့ ဦးသူထုတ် စတမ်းလုပ်ကြရ၍ ဘဏ်တွင်ပြန်ထုတ်ပေးရန်ငွေမရှိ ပြုတ်ရလေသည်။

ငွေဖေါင်းပွမှုကိုတိုက်ဖျက်မည်ဆိုကာ ဖက်ဒ်မှ ၂၀၂၂-၂၃အတွင်း အတိုးနှုန်းကို သုံညနီးပါးမှ ၄.၅%-၄.၇၅%အထိ ၈ကြိမ်အတွင်းအမြန်ဆွဲတင်ခဲ့ရကား ထိုအကျိုးဆက်အဖြစ် ဒေါ်လာဈေးတက်လွန်ကာ ဘွန်းနှင့်ဝယ်ရောင်းချေးငှားလုပ်သူများထိကုန်ခြင်းပါ။

အမေရိကား၏ဘဏ်ကြီး၃ခုစထိသည်နှင့် အင်္ဂလန်၊အိန္ဒိယ၊ချိုင်းနား၊စင်္ကာပူတို့၏ဘဏ်/ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းများမှ အသံထွက်လာသည်။ အမေရိကန်ဘဏ် ၁၈၆ခုမှာ လူတဝက်မျှ အပ်နှံငွေငွေထုတ်လိုက်ပါကSVBကဲ့သို့ ပြိုနိုင်ချေအန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ဆန်းစစ်မှုတချို့ကဆိုသည်။ လောလောဆယ်အထိ အမေရိကတခွင် ဘဏ်များအားလုံးပေါင်း ဈေးကွက်တန်ဖိုးဆုံးရှုံးမှုမှာ ၂ထရီလီယံဒေါ်လာရှိနေပြီဟုဆိုပါသည်။

ဒိုမီနိုပြိုသကဲ့သို့အတွဲအတိုင်းလာမည်လောမည်သူမှမသေချာ။ သေချာသည်မှာ သက်တမ်း ၁၆၇နှစ်ရှိ ဆွစ်ဇာလန်၏ဒုတိယအကြီးဆုံး ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းကြီး Credit Suisse (CS)ကိုလည်း ဆွစ်ဗဟိုဘဏ်မှ ဒေါ်လာ၅၄ဘီလီယံထုတ်ချေးကယ်တင်လာသည့်သတင်းနှင့် နောက်ဆုံး UBSမှ လက်လွှဲယူမည့်သတင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆင်ဆင်အတွဲလိုက်ကြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားကျဆင်းမှု (၂၀၀၇-၂၀၀၉)ကဖြစ်ဖူးသည်။ ထိုစဉ်က သမ္မတဘုရှ်နှင့်အိုဘားမားတို့ လူထုငွေ ဘီလီယံထောင်ချီထုတ် ကယ်တင်ခဲ့ဖူး၏။ ယခုသမ္မတဘိုင်ဒင်သည်ထိုစဉ်ကဒုသမ္မတဖြစ်ခဲ့၍ ထိုနည်းလမ်းအတိုင်းလိုက်လာမည်လော မသိကြသေး။ ထိမ်းချုပ်နိုင်ပုံရသဖြင့် လူထု၏အခွန်ငွေကိုမသုံးဟု ဆိုထားလေသည်။ အမေရိက၏အလုပ်လက်မဲ့နှုန်း ၃.၄% -၆၄နှစ်အနိမ့်ဆုံးဖြင့် စီးပွားရေးမှာခိုင်မာလျက်သားရှိနေပါ၏။

"စူပါပါဝါ ၃နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး/စစ်ရေး"

မတ်လ၁၀ရက်နေ့က ဘေဂျင်းတွင် ဘာသာတူဂိုဏ်းကွဲနိုင်ငံကြီး၂ခုဖြစ်သည့်အီရန်နှင့်ဆော်ဒီအာရေဗျနိုင်ငံတို့ချိုင်းနားကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်းဖြင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက် ဆယ်စုနှစ်၄ခုကျော် တင်းမာမှုကိုအဆုံးသတ်လိုက်ကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကမ္ဘာ့ရေနံအထုတ်နိုင်ဆုံးသောနှစ်နိုင်ငံများဖြစ်ရကား ရုရှားနှင့်ပါမိတ်ဖက်ထားသော ချိုင်းနားအတွက် စွမ်းအင်မှာ စိတ်ချရသောအခြေအနေတွင်ရောက်ခဲ့ပြီဆို၍ရမည်။ ကုန်ကြမ်းကိုလည်း အရှေ့တောင်အာရှ၊ အာဖရိက၊ တောင်အမေရိကနှင့်ဩစတေးလျတို့မှ အထူးရယူထားသောချိုင်းနားသည် သူ၏ကုန်ချောအများစုဝယ်ယူနေသောအမေရိက/ဥရောပနိုင်ငံများနှင့်ကား အဆင်မပြေ၊ ထိုင်ဝမ်အကြောင်းပြုစစ်ရေးတင်းမာလျက်ရှိပါသည်။ စစ်ရေးအတွက် ချိုင်းနား၏ရေတပ်ကို အဆင့်မြှင့်ခဲ့ရကား ဆယ်စုနှစ်တခုအတွင်းစစ်သင်္ဘောပေါင်း၁၄၈စင်းရေချတပ်တော်ဝင်ခဲ့၏။ မတ်လဆန်းတွင်တိုင်းပြည်၏ကာကွယ်ရေးအသုံးစရိတ်ကို ဂျီဒီပီ၏ ၇.၂% ဒေါ်လာ၂၂၄.၈ဘီလီယံသို့မြှင့်ခဲ့၍ အမေရိကား၏ကာကွယ်ရေးအသုံးစရိတ်၈၁၆.၇ဘီဘီယံ(၂၀၂၂)နှင့်စာလျှင်များစွာနည်းသော်လည်း လုပ်အားခဈေးသက်သာသော ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံ၏ ထုတ်လုပ်စွမ်းအားနှင့်ယှဉ်ထိုးလျှင် အလွန်ကြီးမားသော စစ်အင်အားကိုတည်ဆောက်/ရယူနေသည်မှာ သိသာသည်။ မတ်လ၁၅ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးပါတီများအဆင့်မြင့်ဆွေးနွေးပွဲမိန့်ခွန်းတွင် သမ္မတရှီကျင့်ဖိန်မှရည်ရွယ်စိန်ခေါ်သည့် သဘောများစွာထည့်သွင်းပြောဟောခဲ့သည်။

မတ်လ၁၇ရက်တွင် ရုရှား၏သမ္မတပူတင်အား ICCခေါ်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရာဇဝတ်မှုတရားရုံး(အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၁၂၃)မှ ယူကရိန်းနီးယန်းကလေးသူငယ်များအား ပြန်ပေးဆွဲ/နေရာရွှေ့ပြောင်း/နိုင်ငံသားအဖြစ်သိမ်းသွင်း စသည်စစ်ရာဇဝတ်မှုတို့ဖြင့်ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခဲ့သည်။ ICC သက်ဝင်တည်ထောင်ခဲ့သော ၂၀၀၂မှစ၍ သမိုင်းတလျှောက်ခေါင်းဆောင်ပေါင်း၅၂ဦးကို အပြစ်ရှိသည်ဟုဆုံးဖြတ်ခဲ့ဖူးရာတွင် တကယ်တန်းအရေးယူနိုင်သည်မှာ ၃၀ဦးဖြစ်ပါ၏။ ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ အမြဲတန်းအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သော ICC အဖွဲ့ဝင်လည်းမဟုတ်သည့် ရုရှား၏လက်ရှိသမ္မတအား ဖမ်းဆီးရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော်ထိုလုပ်ရပ်သည် ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင်ကျန်ရစ်မည်ဖြစ်သလို သမ္မတ/အာဏာလက်လွတ်ချိန်၌လည်း အတိုင်းအတာတခုသို့သက်ရောက်လာမည်မလွဲပါ။

မတ်လ၁၈တွင် အမေရိကသမ္မတဟောင်းထရမ့်မှ သူ့အားနယူးယောက် မာန်ဟတ်တန်ရှေ့နေချုပ်ရုံးမှ ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဖမ်းဆီးမည်ဖြစ်၍ တနိုင်ငံလုံးရှိထောက်ခံသူများမှ ဆန္ဒပြကြပါရန် တိုက်တွန်းနိုးဆော်မှုကို သူပိုင်ထရုဆိုရှယ်မီဒီယာမှပြုလာသည်။ မည်သည့်မှတ်တမ်းတင်အရာရှိ အကြံပေးမှမပါပဲ သမ္မတပူတင်နှင့်နှစ်ဦးတည်းသီးသန့်စည်းဝေးခဲ့ကြဖူးသော သမ္မတထရမ့်သည် ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်၃၀အတွင်းအမှုပေါင်း၄၀၉၅ခုရင်ဆိုင်နေ/ပြီးသူဖြစ်ပါသည်။ ထိုသည်များအနက် ယခုထောင်ကျကိန်းသို့ဆိုက်သည်မှာ လိင်ဖျော်ဖြေရေးမင်းသမီးစတုမ်မီဒန်နီယယ်ဆိုသူနှင့် ကာမဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းပြု နှုတ်ပိတ်ခကို ရွေးကောက်ပွဲအောင်နိုင်ရေးရန်ပုံငွေထဲမှပေးခြင်းကြောင့်ဟုဆိုသည်။ ၁၈၇၂ခုနှစ်က သမ္မတယူလစ်ဇီးဂရန့်အားမြင်းလှည်းမောင်းကြမ်းသဖြင့်ဝါရှင်တန်ဒီစီတွင် လူမဲရဲအရာရှိကဖမ်းဆီးဒေါ်လာ၂၀ဒဏ်ကြေးချသည့်အမှုမှလွဲ၍ အမေရိကသမိုင်းတွင် သမ္မတ(ဟောင်း)အားဖမ်းဆီးအရေး ယူခြင်းမဖြစ်ဖူးပါ။

သမ္မတဟောင်းထရမ့်အား အရေးယူဖမ်းဆီးခဲ့လျှင် လာမည့်၂၀၂၄ရွေးကောက်ပွဲ၌ ထရမ့်သောင်ပြိုကမ်းပြိုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်(ဖူး)သူ အီလွန်မတ်စ်ကတွိတာတွင်တွိရေးခဲ့သည်။

"ခဏတက်သည့်ရေပွက်ပမာ"

ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင်အင်ပါယာတို့သည် အတက်အကျရှိပါ၏။ ပထမနှင့်ဒုတိယတို့လည်း ပြိုင်ရလုရလေ့ရှိပါ၏။ ဤဖေါ်ပြအဖြစ်များသည် ကမ္ဘာခေါင်းဆောင် စူပါပါဝါနေရာ နှစ်ရာချီနီးပါးရယူထားသော အမေရိကပြည်ထောင်စုသို့သဘာဝကျစွာ ရိုက်ခတ်နေသည်များပါ။

အမေရိကပြည်သည် အပြင်နိုင်ငံ(များ)မှစစ်တိုက်၍ကျဆုံးခြင်းဖြစ်မည်ကား မဟုတ်။ အတွင်းမှစည်းလုံးညီညွတ်မှုပြိုကွဲပါမှ အထွေထွေကျဆင်း၍ ချိုင်းနား/ရုရှားတို့ နေရာလုယ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရန် အေးဂျန့်/ချောဆီ/ချောစာအဖြစ် အပျက်တခုလိုပါသည်၊ကမ္ဘာသုံးငွေဒေါ်လာ၏မူလဖခင် ဒီမိုကရေးစီနိုင်ငံအမေရိကပြိုလျှင် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးမည်သို့ဖြစ်ကျန်ရစ်မည် မည်သူမှလည်းမသိ။ အစားဝင်မည်မှာ အာဏာရှင်တပိုင်းAutocracyစနစ်နိုင်ငံတို့ဖြစ်ရကား Democracyကျဆုံးပါလျှင် မြန်မာအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးအခြေအနေများကြီးစွာပြောင်းသွားလိမ့်မည်။

သို့သော် ... ပညာ/ဝါ/သဘာဦးစားပေးသောပရိုတို့၏တိုင်းပြည်အမေရိကသည် အခက်အခဲအကြပ်အတည်းတိုင်းကို အကျိုးရှိအောင်သုံး၍ တဆင့်နင်းတက်သွားနိုင်သည့် အမေရိကန်ပါဝါရှိသည်။ စစ်လက်နက်၊ကွန်ပြူတာ၊အင်တာနက်နှင့်ဆဲလ်ဖုံးတို့ဖြင့် ကမ္ဘာ့လူနေမှုစနစ်ကိုပြောင်းစေခဲ့သောအမေရိကားသည် အေအိုင်နတ်ဉာဏ်/အာကာသယဉ်ပျံ/ဆေးသိပ္ပံနည်းပညာဖြင့် ကမ္ဘာကိုဆက်၍ဦးဆောင်ဦးမည်လော?။ ယခုနှစ်ပိုင်းတွင်းဆုံးဖြတ်ချက်ကျလိမ့်မည်။

အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် - http://bit.ly/3Txrkpz

BUY – SELL – REFINANCE & HOME LOANS
KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.
Specializing in SHORT SALE, REO & FORECLOSURE PROPERTIES
"If you currently have a FHA loan, call me about FHA streamline Refinance...."
အိမ်အရောင်းအဝယ်ပြုမည့်မြန်မာများကို
KOWILL နှင့်ကိုကိုငြိမ်းတို့က
အကောင်းဆုံးကူညီပေးရန်အသင့်ရှိပါသည်။
KOKO NYEIN
Broker
DRE # 01504276
Tel: (818) 383-2986 (DIRECT)
FAX: (661) 360-9514
Email: kowillrealty@gmail.com

NMLS ID 360088
အိမ်မြေဈေးတွေ.. တက်လာကြပြီ...
➡ သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်မြေကိုရောင်းလိုပါရင် **ရက်၃၀အတွင်း**ရောင်းထွက်သွားအောင်ဝန်ဆောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
➡ မရောင်းလိုသေးရင်လည်း ရှိနေတဲ့အိမ်တန်ဖိုးကနေ **ငွေအပိုထွက်လာအောင်** ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
အဲဒီငွေပိုငွေလျှံလေးနဲ့
- အကြွေးတွေဆပ်မလား၊
- ကားဖိုးကြွေးကျန်အပြီးချေမလား၊
- သားသမီးကျောင်းစရိပ်ရှင်းပေးမလား၊
ကျနော်ကိုကိုငြိမ်းကိုမေးပါ။ကူညီပါရစေ။
NEW STATED INCOME PROGRAMS
Income မပြနိုင်သော မြန်မာမိတ်ဆွေများအတွက်
Our No income documentation programs
⇨ 12 months Bank Statements = 70% LTV, self-employed only.
⇨ Investment Home = 60% LTV, self-employed or wage earner.
⇨ Owner Occupied =70 % LTV, self-employed or wage earner.
⇨ W2 Only Program, No Tax returns = up to 95 % LTV.
Call me @ (818) 383 2986
for Stated Income Programs

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။

http://www. ? .com
ဒီခေတ်ကြီးထဲ... ဒီနိုင်ငံမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. ဝဘ်ဆိုက်တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ပေါ်ချောင်ဈေးသက်သာသည့်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်အပ်မိပြီး မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား . .
ဝဘ်ဆိုက်အကြောင်းနားမလည် အသင့်ဈေးရောင်းဈေးဝယ်လက်တင်တန်းသုံးချင်ပါသလား . .
SEO | WEBSITE SUPPORT | LOGO DESIGN | INTERNET MARKETING | WEB DESIGN
ကိုင်ပင်ရန်။ ။ကိုခိုင် (213) 422 2307
kai@thakhin.com

ဆယ်နှစ်ပြည့်ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်

ဦးကံထွန်းတင်

ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး တည်ထောင်တော်မူခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီး (၁၀)နှစ်ပြည့်မြောက်ခဲ့ပါပြီ။ New York Long Island မှာ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးကို ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ (၁၀)နှစ်တာ ကာလ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ မှတ်တမ်းကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ပကတိအခြေအနေ အတိုင်း ဖော်ပြပါရစေ။

ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ နယူးယောက်၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်း၊ သုံးပါးကျောင်းကို (၂၀၁၂)ခုနှစ်က ကြွလာခဲ့ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ရာမှာ ကိုယ်ကို မနည်းထိန်းပြီး လျှောက်နေရတဲ့ ဆရာတော်ကြီးကို သုံးပါးကျောင်းဆရာတော် ဦးပါမောက္ခက ဖေးမတွဲကူ ပြုစုနေပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ခြေဖမိုး ဖေါယောင်နေပြီး အမြဲတမ်း အကြောဖြေနှိပ်ပေး ဝတ်ဖြည့်နေသူက ဦးကျော်လှပါ။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးဂုဏ်၊ ဘုန်းသမ္ဘာ၊ ကမ္ဘာသိမို့ သာမန်ဉာဏ်အသိနဲ့ စာရေးသူက ထပ်မံဖော်ပြရန် မဝံ့ကြောင်းပါ။ ဆရာတော်ကြီးက သာသနာပြုကျောင်းပေါင်း(၂၂)ကျောင်းမျှ၊ ကမ္ဘာအနှံ့ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြောင်း ကြားဘူးနား၀ မှတ်သားမိကြောင်းပါ။ ဒီအထဲမှာ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးလည်း တခုပါဝင်ခဲ့။

ဆရာတော်ကြီး သုံးပါးကျောင်းမှာ ကြွရောက်သီတင်းသုံးစဉ်၊ ပီနန်ဆရာတော်ကြီး၊ သုံးပါးကျောင်းဆရာတော် ဦးပါမောက္ခ၊ ဆရာတော်နှစ်ပါးကို ကိုကျော်လွင်ထွန်း(သား/သမက်) မစုစုမော်(သမီး)တို့က Long Island ရှိ သူတို့ရဲ့အိမ်သစ်တက် မင်္ဂလာနေ့ဆွမ်းကို ပင့်ဖိတ်ကပ်လှူ ပူဇော်ခဲ့ပါတယ်။

ပီနန်ဆရာတော်ကြီးက ဆွမ်းစားပြီးတော့ Long Island မှာ ကျောင်းဝယ်ဖို့ သွားကြည့်ကြမယ်၊ လိုက်ခဲ့ကြ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီကျောင်းကို မင်းတို့က ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ကြရမယ်၊ တည်တံ့အောင် ကြိုးစားကြရမယ်လို့ မိန့်ပါတယ်။ ဦးဆောင်လိုက်ပြသူက ဒေါ်ဌေး(ခေါ်)ဒေါ်ဌေးမြင့်လင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေကတော့ ကျောင်းထိုင်မည့်ဘုန်းဘုန်း ဦးဝိမလ၊ ဆရာတော် ဦးပါမောက္ခနဲ့ ကျနော်တို့ မိသားစုပါ။ ဒေါ်ဌေးက ဘုန်းဘုန်း ဦးဝိမလကို သေသေချာချာ အခန်းတိုင်းရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ အသုံးချပုံ၊ မိလ္လာစနစ် စသည်တို့ကို ရှင်းပြနေပါတယ်။ ပီနန်ဆရာတော်ကြီးကတော့ ကုလားထိုင်တလုံးတွင် ထိုင်ကာ အပန်းဖြေ နားနေပါတယ်။

ခြံကျယ်ကျယ်ကြီးတွင် ကြီးမားလှတဲ့ နှစ်ချို့သစ်ပင်ကြီးများ ဝန်းရံထားတဲ့ အဆောက်အဦကြီးက ခန့်နားလှပါတယ်။ လိုက်လံကြည့်ရှု ပြသပြီးနောက်၊ ဆရာတော် ဦးပါမောက္ခ၊ ဒေါ်ဌေးတို့ ဆရာတော်ကြီးကို ဝတ်ဖြည့်ပြီး ပိုင်ရှင်နဲ့ လွှဲပြောင်းရေး၊ ဘဏ်ငွေ ကိစ္စများ၊ ရှေ့နေရှေ့ရပ်နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများကို ဆရာတော်ကြီးအား လျှောက်ထားကြပါတယ်။ အဆောက်အဦ လွှဲပြောင်းရေး၊ စသည်များကို ဆရာတော် ဦးပါမောက္ခ၊ ဒေါ်ဌေးတို့က ကျွမ်းကျင်သူများပီပီ ဦးဆောင်ဦးရွက် ဖေါ်ဆောင်ကြပါတယ်။ ပိုင်ရှင်က အိန္ဒိယလူမျိုး သူဌေးတဦးပါ။ ပီနန်ဆရာတော်ကြီးက ဘုန်းဘုန်း ဦးဝိမလကို ကျောင်းထိုင်ဖို့ မိန့်ခဲ့ပြီး ပီနန်ကို ပြန်ကြွသွားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးအား လာရောက် ဖူးမျှော်ကြတဲ့ ဒါယိကာ၊ ဒါယိကာမများကိုလည်း ပီနန်ကျောင်းတော်ကြီး၊ ဆရာတော် ဦးဝိမလကို စောင့်ရှောက်ဖို့၊ ကျောင်းတော် ရေရှည်တည်တန့်၊ တိုးတက်ကြီးပွား၊ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့၊ ဆရာ၊ ဒကာ ညီညွတ်စွာ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြစေရန် မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းတော်ကိုလည်း ဗုဒ္ဓဒီပန်လို့ အမည်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ခြံဝန်းကြီးက ကျယ်ကျယ်၊ ကျောင်းတော်ကြီးက ကြီးကြီး၊ ကျောင်းထိုင်ကတော့ ဦးဝိမလ တပါးတည်းပါ။ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကို လူသိနည်းနေသေးခြင်း၊ ခရီးလမ်းပန်း ဆက်သွယ်သွားလာမှု မလွယ်ကူခြင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များနှင့် အနေဝေးနေခြင်းများကြောင့် အစပိုင်းမှာ တော်တော်မလွယ်ကူပါ။ ရပ်တည်ဖို့ ခက်ခဲစွာ ဖြတ်သန်းခဲ့ကြရပါတယ်။

တပါးတည်း ကြံ့ကြံ့ခံ သီတင်းသုံးခဲ့တဲ့ ဆရာတော် ဦးဝိမလရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို အံ့သြချီးကျူး ကြည်ညိုမိပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ဆွမ်းကိစ္စ စီစဉ်ကြရပါတယ်။ Long Island နေ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုက ကိုယ်စီတာဝန်ယူကြရပါတယ်။ မှတ်မှတ်ရရ၊ Dr. ဦးမြင့်လွင်နှင့် ဇနီး ဒေါ်ဌေး မိသားစု၊ ဒေါ်သက် မိသားစု၊ ကိုကျော်စွာ+မဖြူ မိသားစု၊ ကိုလင်းအောင်သူ+မကေခိုင် မိသားစု၊ ကိုကျော်လွင်ထွန်း+မစုစုမော် မိသားစု၊ ဦးကံထွန်းတင်+ဒေါ်စိန်ရှင် စသည်တို့က အလှည့်ကျ ဆွမ်းဟင်း ချက်ပို့ကပ်လှူကြရပါတယ်။ အခြားအလှူရှင်များလည်း ရှိကြပါတယ်။ နာမည်များ မမှတ်မိတာကို ခွင့်လွှတ်ပါ။

အဓိက အနီးကပ် ဆွမ်းဒကာကတော့ ဒေါက်တာ ဦးမြင့်လွင်နှင့်ဇနီး ဒေါ်စန်းစန်းလွင်တို့ပါ။ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်နဲ့လဲ နီးနေတော့ အရုဏ်မတက်မီ ကျောင်းရောက်နေပြီး ဆွမ်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေတာ အမြဲလိုလိုပါဘဲ။ ကျနော်တို့ ဆွမ်းသွားပို့တိုင်း ဒေါက်တာ ဦးမြင့်လွင်က ရောက်နှင့်နေပြီး အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

တခုသော ဆောင်းရာသီ၊ နှင်းမုန်တိုင်း အကြီးအကျယ်တိုက်ခတ်ပါတယ်။ Snow ကလည်း သုံးပေ၊ လေးပေလောက်ထိ ထုတက်နေပြီး သစ်ပင်ကြီးများ ပြိုလဲ၊ သစ်ကိုင်းများ ကျိုးပြတ်လွင့်ကျ၊ ရထား၊ ကားလမ်း၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးများ ခက်ခဲပြတ်တောက်၊ ရုံးများ၊ ကျောင်းများ၊ အလုပ်ရုံများ ပိတ်ထားရတဲ့ အခြေအနေထိ ဖြစ်နေပါတယ်။ တခါတရံ လျှပ်စစ်မီး ပြတ်သွားတဲ့ထိ အခြေအနေ ဆိုးဝါးနေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးရဲ့ နှစ်ချို့သစ်ပင်ကြီးများ ပြိုလဲကျ၊ ဆီးနှင်း၊ Snow များ ပိတ်ဖုံးကာ ခြံဝန်ကျယ်ကြီးရဲ့တခွင်တပြင် သစ်ကိုင်းစို၊ သစ်ကိုင်းခြောက်များလွှမ်းကာ၊ အမြစ်မှ ကျွတ်ထွက်ပြိုလဲနေတဲ့ သစ်ပင်ကြီးများက တုံးလုံးပက်လက်။ ကားလမ်းဝင်ပေါက်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်တားဆီး၊ အတော်ကြီးကို ဗရမ်းဗတာ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းတော်ကြီးရဲ့ တပါးတည်းဆရာတော် ဦးဝိမလ၊ ဟိုမျှော်ဒီကြည့် တရက်၊ နှစ်ရက်၊ တပါတ်လောက်ကြာတော့ထိ မည်သူမျှ ပေါ်မလာ၊ ခေါ်လာနိုးနိုး၊ မျှော်ကိုးနေလို့ မဖြစ်တော့၊ ဆွမ်းကိစ္စက အစ အခက်ကြုံ အဖုံဖုံသောကိစ္စ၊ ဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတော့တယ်။ အားကိုးရာ သုံးပါးကျောင်းဆရာတော် ဦးပါမောက္ခထံ ဖုန်းဆက်ရပါတော့တယ်။ ဆရာတော် ဦးပါမောက္ခကလဲ အပြင်ထွက်မရ၊ အလှမ်းဝေးတဲ့ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကို မကြွနိုင်။ ရာသီဥတု အခြေအနေအရ ကြွရန် လွန်စွာခက်ခဲနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာတော် ဦးပါမောက္ခ က ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်နဲ့ နီးတဲ့ လူငယ်လည်းဖြစ်တဲ့ ကိုကျော်လွင်ထွန်းကို ဖုန်းဆက် အကူအညီတောင်းရပါတော့တယ်။ "ကျော်ကျော်ရေ၊ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းမှာ ဆရာတော် ဦးဝိမလ အကူအညီမဲ့နေပါတယ်၊ သွားရောက်ပင့်ဆောင် ခေါ်ထုတ်ပေးပါ"လို့ မိန့်လာပါတယ်။ ကိုကျော်လွင်ထွန်းက အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ကျောင်းကို ရောက်သွားတော့ ကျောင်းခြံဝန်းထဲ ကား ဝင်လို့မရပါ။ ကားကို လမ်းမကြီးမှာ ထားပြီး အလဲလဲအပြိုပြိုဖြစ်နေသော သစ်ကိုင်းများ၊ ကန့်လန့်ဖြတ်သစ်ပင်၊ သစ်မြစ်ကြီးများကို ထုတက်နေသော Snow များကြားမှ ခက်ခက်ခဲခဲ ခြေကျင်လျှောက်ကာ ကျောင်းဝင်းထဲ ဝင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဆရာတော် ဦးဝိမလအား ဖျော့တော့သောမျက်နှာ၊ အားငယ်စိတ်ကြားက မချိပြုံးနဲ့ ကျောင်းထဲက ထွက်လာတာ တွေ့ရမှ စိတ်အမောပြေပြီး ဆရာတော် ဦးဝိမလကို ခက်ခဲစွာ ပင့်ထုတ်ခဲ့ရပါတယ်။

မုန်တိုင်းလွန်ကာလ၊ ကျောင်းတော်ကြီး ခြံဝန်းတွင်းရှိ သစ်ကိုင်း၊ သစ်ပင်သစ်မြစ်၊ ပြိုလဲသွားတဲ့ တံတိုင်း စသည်တို့ကို ဖြတ်ထုတ်ရှင်းလင်း၊ ခြံစည်းရိုးတံတိုင်း အလှူရှင်တွေ အကူအညီနဲ့ ပြန်လည်ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ကြရပါတယ်။ အားသွန်ခွန်စိုက်၊ စုစည်းဆောင်ရွက်သူတွေကတော့ ကိုစိုးပိုင်၊ ကိုအောင်၊ ကိုဝင်းဗိုလ်၊ ကိုခင်ဇော် စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျန် အမည် မမှတ်မိသူများလဲ ပါကြပါတယ်။ ဆရာ၊ ဒကာ ညီညွတ်စွာဖြင့် ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးကို ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဝိပဿနာ တရားစခန်းများကိုလည်း ဓမ္မကထိကဆရာတော်များ ပင့်ဖိတ်ကာ ဖွင့်လှစ် ကုသိုလ် ယူခဲ့ကြပါတယ်။

ကျနော် မှတ်မိသလောက် ဆရာတော်ဘုရားများမှာ ဆရာတော် ဦးစန္ဒာဝရာဘိဝံသ၊ အောင်ဆန်းဆရာတော်၊ လန်ဒန်မှ ဆရာတော် ဦးသီလဋ္ဌ၊ သဲအင်းဂူဆရာတော်၊ မြောက်ဦးဆရာတော်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားများ၏ နည်းပေးလမ်းညွှန်မှုနဲ့၊ ယောဂီများ(၂၀)(၂၅)ဦးမျှ တရားစခန်း ဝင်ခဲ့ကြပြီး ကြေးစည်သံ၊ ကြည်နူးဖွယ် အမျှဝေ သာဓုခေါ်သံများဖြင့် လွှမ်းခြုံစည်ဝေခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်းများ ဦးဆောင်ဦးရွက်စီစဉ်သူများကတော့ ဦးအောင်ဇေယျ၊ ဦးထွန်းအောင်ကျော်၊ ကိုမောင်မောင်၊ ကိုခင်ဇော်၊ ဒေါ်သင်းသင်းမော်၊ ကိုမောင်ကျော်တို့ ဖြစ်ကြပြီး မရှိမဖြစ် ဆွမ်းကွမ်း စသည်တို့ကို စီမံဆောင်ရွက်ကြသူများမှာ ဒေါ်သက်၊ ဒေါ်မေ၊ ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝင်းတို့ အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကြိုးစားဆောင်ရွက် ကုသိုလ်ယူသူများအားလုံး၏ အမည်များကို မမှတ်မိပါသဖြင့် မဖော်ပြနိုင်သည်ကို ခွင့်လွှတ်ပါ။ လုပ်အားဒါန စီမံဆောင်ရွက်၊ ချက်ပြုတ်ကြသော အားဖိုလ်မှူးများနှင့် (၃)ရက်၊(၄)ရက် စသည်ဖြင့် တရားစခန်းဝင်

To Page 21

ကြက်ဟင်းခါး ဟင်းများ

ဂွတ်ဂွတ်

ကြက်ဟင်းခါးသီးဆီပြန်

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

ကြက်ဟင်းခါးသီး - လေးလုံး

ပုဇွန်ခြောက် - ထောင်းပြီးလေးဇွန်း

နနွင်းမှုန့်။ ဆား ။ ငါးငံပြာရည်။အရသာမှုန့် ၊ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်။ဆီ

ကြက်သွန်နီ - တစ်ခြမ်း(ထောင်းထားပါ)

ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးမွှာ (ထောင်းထားပါ)

<u>ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ</u>

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလယ်မှအရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခွဲ၍ အစေ့များဖယ်ကာ ခပ်ထူထူလှီးပြီးပါက ရေစင်အောင်ဆေးပြီ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပြီး ညက်အောင် ရောပြီးထောင်းပေးပါ

ဆီကိုအပူပေးပြီး ဆီပူလာတာနဲ့ နနွင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ ငရုတ်သီးထောင်းကို နှမ်းပြီး မွှေးသွားအောင် ကြော်ပေးပါ၊ ငရုတ်သီးနဲ့ သင်းလာတာနဲ့ ငံပြာရည် ထည့်မွှေပေးပါ၊ ပြီးတာနဲ့ ပုဇွန်ခြောက်ကို မိနစ်ဝက်လောက်ထည့်ကြော်၍ ကြက်ဟင်းခါးသီးလှီးထားသည်များ ထည့်ကြော်ပါ

ဆား အရသာမှုန့်တို့ ထည့်မွှေပြီး တစ်မိနစ်လောက်ပြည့်တာနဲ့ ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၇ ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီး အားလုံးကို သမအောင်မွှေကာ အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပေးပါ

ဟင်းအိုးမကပ်စေရန် မမွှေဘဲ အိုးကိုလှုပ်လှုပ်ပေးပါ

ရေခမ်းလာတာနဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်းဆီပြန်ရပါပြီ။

ဝက်နံရိုး ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်းချို

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

ဝက်နံရိုး ပေါင်ဝက်

ကြက်ဟင်းခါးသီး ၁ လုံး (အပိုင်းလေးများလှီးထားပါ)

ချင်းတက် ၁ ပိုင်း (ဓားပြားရိုက်ထားပါ)

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား ၊သကြားညို၊

<u>ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ</u>

ဝက်နံရိုးများကို ကြက်သွန်ဖြူ ဆား၊ သကြား၊ ချင်းမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ အသားနှပ်ထားစဉ်အချိန်မှာ ရေ ၂ လီတာကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးများကိုလည်း ဆားနှင့်ဖွဖွနယ်ပြီး ရေဆေးပစ်ပါ။

ဆီလုံးဝမသုံးဘဲ မကပ်တဲ့ဒယ်အိုးမှာ မီးပျော့ပျော့နဲ့ နှပ်ထားတဲ့ ဝက်နံရိုးများချည်းသက်သက် ၂ မိနစ် ခန့်မွှေပေးပြီး အိုးပူတိုက်ပေးပါ။

ရေနွေးဆူလာလျှင် အိုးပူတိုက်ဝက်နံရိုးများထည့်ပြီး အဖုံးအုပ် မိနစ် ၃၀ခန့်ပြုတ်ပေးပါ။ အရိုးများနူးလာလျှင် မီးလျှော့ပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီးများထည့်ပါ။ ဆူလာပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီး အသားများ နူးလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူဆား၊ သကြားများသုံးပြီး အရသာချိန်ညှိပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

Goya Champuru ゴーヤチャンプルー ဂျပန်အိုကီနာဝါ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း

<u>ပါဝင်ပစ္စည်းများ</u>

ကြက်ဟင်းခါးသီး ၁လုံး

ဝက်သုံးထပ်သား (ပေါင်စိတ်)

ပဲပြား/တိုဖူး ၁တုံး ကြက်ဥ ၁ လုံး

ဆီ စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

ရှောယုဂျပန်ပဲငံပြာရည် စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဆား ငရုတ်ကောင်း၊

<u>ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ</u>

ပဲပြားကို တလုပ်စာ အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဝက်သုံးထပ်သားကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလျားလိုက်ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့နဲ့အူတိုင်တွေကို ဇွန်းနဲ့ခြစ်ထုတ်ပါ။လှီးထားတဲ့ မျက်နှာပြင်ကို အောက်ဖက်မှာထားပြီး ခပ်ထူထူလှီးပါ။

လှီးထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ဇလုံတစ်ခုထဲထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်ဖြူး၊ နည်းနည်း သမအောင် ဖွဖွ နယ်ပြီး ၅မိနစ်ထားပါ။ ပြီးရင် ရေနည်းနည်းဆေး၊ ဆန်ခါထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ကြက်ဥကို အကာတွေ ကြေရုံခေါက်မွှေထားပါ။

အပူပေးထားတဲ့ ဒယ်အိုးပြားထဲကို ဆီ စားပွဲဇွန်း ၁ဇွန်းထည့်ပါ။ ပဲပြားရဲ့ရေဓာတ်ကိုအဝတ်စလိုအရာတွေနဲ့သေသေချာချာ သုတ်ပြီး တစ်တုံးချင်း ဒယ်အိုးထဲ စီထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ကြော်ပါ။ ခပ်ညိုညို အရောင်သန်းလာတဲ့အထိ လှန်တာမွှေတာတွေ မလုပ်မိဖို့ သတိပြုပါ။

ပဲပြားတွေ နှစ်ဘက်လုံး ညိုရောင်သန်းလာပြီဆိုရင် ဒယ်အိုးထဲကနေ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ဖယ်ထည့်ထားပါ။

ဒယ်အိုးကိုအပူထပ်ပေးပြီး ဆီစားပွဲဇွန်း ၁ဇွန်းနဲ့ လှီးထားတဲ့ ဝက်သုံးထပ်သားတွေ ထည့်ကျော်ပါ။ အနည်းငယ်နီလာလျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေကို မီးအနေတော်နဲ့ ၁မိနစ်၊၂မိနစ်လောက် ထည့်ကြော်ပါ။ အကြော်မလွန်ဖို့က သော့ချက်ပါပဲ။

စောစောကပဲပြားတွေကို ပြန်ထည့်ပြီး ခေါက်ထားတဲ့ကြက်ဥကိုနှံ့အောင်ဖြန့်လောင်းထည့်ပါ။ ပဲပြားတွေ မကြေအောင် သတိထားမွှေပေးရင်း ကြော်ပါ။

ရှောယု ပဲငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ငရုတ်ကောင်းတွေကို ထည့်ပြီးရင် မီးကို ပိတ်လိုက်ပါ။ ရနိုင်မယ်ဆိုရင် ခတ်ဆုအိုးဘူရှီလို့ခေါ်တဲ့ ဘိုနီတိုငါးခြောက်အဖတ်တွေကို ဖြူးပေးပါ။ အမေရိကန်စစ်အခြေစိုက်စခန်းရှိတဲ့ အိုကီနာဝါ အစားအစာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါ်ချစ်ချစ်မြိုင်
BA, B.Ed
အသက်(၈၈)နှစ်

ကျောင်းအုပ် (အ.လ.က မြို့မကျောင်း၊ သံတွဲမြို့၊ ရခိုင်ပြည်နယ်)၊ (အမှတ်၄၊ အ.လ.က - ပုသိမ်၊ အနောက်မြို့နယ်၊ ဧရာဝတီတိုင်း။) (Dr. N.C, Dey + ဒေါ်ထားရင်)တို့၏ သမီးထွေး၊ (ဦးတင်ဦး) (ဗဟိုတရားရုံးရှေ့နေ)၏ဇနီး၊ ဦး Micheal Oo+ ဒေါ်သန်းမြစ်၊ ဦးရည်မွန်သူအောင် (Raymond Thu Aung) တို့၏ချစ်လှစွာသောမိခင်၊ ကိုသူရိန်မော်၊ မကေခိုင်ဝံ့ (မေချယ်ဦး)တို့၏ချစ်လှစွာသောအဘွား ဒေါ်ချစ်ချစ်မြိုင်သည် မတ်လ၈ ရက်၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် Garfield Medical Center, Monetrey Park, California တွင် ၉၆ပါးသောရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပါသဖြင့် မတ်လ၁၄၊ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် Hibachi Grill Buffet တွင် သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ တရားဟောဆရာများအား ရက်လည်နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ကာ လူပရိသတ်အား နေ့လယ်စာဒါနပြုခဲ့ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။ ကွယ်လွန်သူ၏ကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်အား မီးသဂြိုဟ်ပြီး အရိုးပြာများကို Los Angeles အနီး Pacific Ocean အတွင်း ကျဲချခဲ့ပါသည်။

ရန္တစ်ပြည့်လွှမ်းဆွတ်သတိရကုသိုလ်
ဒေါ်တင်တင်မ

လွန်ခဲ့သော ၇-နှစ်က ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်မေမေဒေါ်တင်တင်မအားရည်စူး၍ ကျေးဇူးရှင်ဖေဖေ ဦးထွန်းကြွယ်အား ဦးထိပ်ထားပြီး ဒေါ်ခင်နီလာ၊ ဒေါ်ခင်သီတာ+ဦးကျော်မြင့်၊ ဒေါ်ခင်ဥမ္မာ + ဦးမိုးသက်မြင့်၊ ဦးဉာဏ်စိုး+ဒေါ်ခင်သန္တာ၊ မြေးများဖြစ်ကြသော Ricky, Maruko, Sarah Maung တို့က အဇုဇာကျောင်းတိုက်ရှိသံဃာတော်တို့အား ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈တွင် နေ့ဆွမ်းနှင့်လှူဖွယ်များဆက်ကပ်ကာ တရားနာ၊ အမျှဝေကုသိုလ်များပြုခဲ့ကြ၍ ကျေးဇူးရှင်မေမေ ကောင်းရာဘုံဘဝက သာဓုခေါ်ပါ။

ဦးစိန်တင်
(မြန်မာ နိုင်ငံရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးနာယက)
အသက်(၈၇)နှစ်

အခမဲ့နာရေးကူညီမှုအသင်းကိုတည်ထောင်သူနှင့်ဥက္ကဌဖြစ်သူ အကယ်ဒမီကျော်သူ+ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်ဖေ(မရွှေဇီးကွက်)တို့၏ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ဖြစ်သူ ဦးစိန်တင်(အမျိုးသားရုပ်ရှင်)သည် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၁ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ကလာပ်နှင့်ဈာပနအခမ်းအနားကို မတ်လ ၅ ရက်၊ မနက် ၉ နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့ ရေဝေးသုသာန်၌ ကျင်းပခဲ့သည်။

သာရေး၊နာရေးများ
လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်
အခမဲ့ထည့်နိုင်ပါသည်
626 506 9608

ဆောင်းဦးပန်း

Interview:

Neighborhood Legal Services of Los Angeles County (NLSLA)

Neighborhood Legal Services of Los Angeles County

ယခုလ မြန်မာ့ဂဇက်အမေးအဖြေကဏ္ဍမှာ LA County မှာနေထိုင်ကြသူတွေကို ဥပဒေရေးရာဝန်ဆောင်မှုအခမဲ့ပေးနေတဲ့ Neighborhood Legal Services of Los Angeles County (NLSLA) နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး မြန်မာကွန်မြူနတီအတွက် သိသင့်တဲ့အချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

1) Please introduce Neighborhood Legal Services of Los Angeles County (NLSLA) to the Burmese community.

Through a combination of individual representation, high impact litigation, and public policy advocacy, Neighborhood Legal Services of Los Angeles County (NLSLA) combats the immediate and long-lasting effects of poverty and expands access to health, opportunity and justice in Los Angeles' neighborhoods. NLSLA sees the law as a powerful tool to fight for individual rights and social change. Founded in 1965 as part of our nation's War on Poverty, NLSLA is now one of the largest and most prominent public interest law firms in California. With a staff of more than 160, including 80 attorneys, NLSLA provides free assistance to more than 150,000 low-income residents of Los Angeles County each year. NLSLA attorneys specialize in areas of the law that disproportionately impact low-income people, including affordable housing and eviction defense, access to public benefits, support for domestic violence survivors, access to healthcare, and worker and consumer rights. NLSLA serves all of Los Angeles County with a special emphasis on the low-income communities of the San Fernando, San Gabriel, Pomona and Antelope Valleys, as well as the cities of Glendale, Burbank and Pasadena.

2) What services does your organization provide for the Asian community? What are the eligible zones?

NLSLA's Stop the Hate program provides case management services to communities experiencing hate violence, including the Asian American Pacific Islander community. We want members of the Asian community to be aware of their rights and of the legal options available to them. Our Know Your Rights presentations are focused on helping community members to identify hate violence and become familiar with resources for survivors. Our program is open to everyone living in LA County.

3) What kind of barrier do you notice in the Asian community to serve the targeted population?

One major barrier to justice in the Asian American community is language access. When services aren't provided in a language that a client feels comfortable with, an already challenging legal issue can become far more complex. Translation services do not always include languages that are spoken by fewer people, including Thai and Burmese. As a result, clients who speak these languages can find the legal system impenetrable, and are more vulnerable to scams perpetrated by people attempting to profit off their misunderstanding.

4) How can someone report if he or she encountered the hate incident?

If you experience a hate crime or incident and are in immediate danger, call 911. After an incident of hate violence, you can call 211, LA County's social services hotline, to report the incident confidentially. You are not obligated to report the incident to your local police station, but filing a hate crime report may make more legal options available to you. You may also seek assistance directly from a community organization like NLSLA for help with reporting hate violence.

5) What do you want to say about the Monterey Park shooting that happened on Lunar New Year's Eve?

All of us at NLSLA—an organization with deep roots in the Asian American communities of the San Gabriel Valley—were stunned and saddened by the shooting that took the lives of eleven people and injured many others in Monterey Park, in the heart of NLSLA's service area. We stand with our Asian American brothers and sisters in this difficult moment, and will continue our work in the communities impacted by this horrific crime.

6) Please share your idea with Burmese community why mental health is very important not only for the individual but for the entire communiy.

Mental health is vital to the health of any community. Our Stop the Hate program is providing referrals for individual and group counseling services so that our clients are receiving holistic care in the aftermath of hate violence. We're also working to host wellness groups, so that we can foster a sense of community for those who have experienced any kind of hate violence.

7) Anything you would like to share about your NLSLA organization with Burmese community in California.

Our organization is providing support and legal services to anyone who feels that they have been impacted by hate violence. We can help file administrative complaints, advocate for you at police stations, apply for victim compensation, and more. If you feel that you have been targeted because of your race, ethnicity, gender, disability, or sexual orientation, please call us at (626) 307-3643 or email us at stopthehate@nlsla.org.

ဂဇက်ကဗျာ ၁

အတပန်း

ငဝါတဲ့လား
သင်္ကြန်မှာ ရောက်လာပါပြီ
ပိတောက်လို ရနံ့မမွှေးပေမဲ့
တခါတလေ ရနံ့ဆိုတာ
မွှေးစရာမှ မလိုတာ။

သူ့ဟာသာ..
အပင်ပေါ်မှာပဲ ပွင့်ပွင့်
မြေပေါ်မှာပဲ လွင့်လွင့်
လေသင့်လို့ ခုန်ဆင်းတဲ့အခါ
မြေပေါ်မှာ အခင်းဖြစ်လာ
သတဲ့။

တချို့က ငဝါကိုချစ်ကြ
တချို့က ပိတောက်ကိုချစ်ကြ
တချို့က တချို့တွေကို
မသိသလိုနေကြတဲ့ ကာလမှာ
အပင်ပေါ်က ငဝါတွေလို
အတအိုးထဲက ပိတောက်တွေ
အတနေ့မှာ နေပျော်ပါ့မလား။

ကျော်မင်းထွန်း(NEW YORK)

နေရာ

(၁)
ရေ၌ မပျော်
ပေါလောပေါ်ပြီ ဆီ...။
ရေ၌ မပြစ်
အနယ် ဖြစ်မြဲ သဲ...။
(၂)
ရေ၏ သဘော
ဆီ မရော။
ရေ၏ သတ္တိ
သဲ မငြိ။
(၃)
ဆီလို မသျှော်
ရေဟု ခေါ်သည်။
သဲလို မညစ်
ရေဟု ဖြစ်သည်။
(၄)
အနံ့ မရှိ ဆင်း မရှိဘဲ
ရေ၏ ဂုဏ်ချင်း၊ ကြည်လင်ခြင်းဖြင့်
ဆီကင်း သဲကင်း
နောင်တ ကင်း၏
သန့်ရှင်းနေသည့် ရေပါတကား။ ။

နိုင်ဦးဇော်

ဟဲလို UN

ဒီတစ်ကြိမ်ထပ်မံနားဆင်ပေးပါဦး၊
ပြည်သူ့သန်းပေါင်းများစွာကိုယ်စား၊
မျက်ရည်ဒဏ်ရာနှလုံးသားက
လာတာပါ၊
ငါတို့ပြည်သူတွေမှာ၊
အသက်တွေရှိတယ်၊
ခံစားချက်တွေရှိတယ်၊
နာကြည်းချက်တွေနေ့စဉ်
စတေးရင်း၊
အသက်သေးကပြေးလို့
မီးရှို့ဖျက်စီးခံရသော
အိမ်ရာတောင်သောင်းများ၊
ကြောက်မက်ဖွယ်အနာဂတ်ပျက်စီး၊
ဘုရားကျောင်းကန်စေတီပုထိုး
တွေ၊
ခေါင်းလောင်းသံအစား၊
တိုင်တည်ငိုကြွေးသံတွေ၊
ခေတ်ပျက်ကာလဘုရားတိုင်ရတဲ့
တွေဖြစ်လို့
စစ်တပ်ဟာအလုံးစုံဖျက်စီးခြင်း
မှတစ်ပါး၊
တိုင်းပြည်ကိုဘာမှမလုပ်ခဲ့။

ဟဲလို UN ၊
မြင်လိုသောမျက်လုံးတွေ၊
ကြားလိုသောနားတွေ၊
စာနာလိုသောနှလုံးသားတွေနဲ့၊
ငါတို့ပြည်သူတွေကိုမြင်ကြား
စာနာပေးပါ။
ပြည်ပျက်အထီးကျန်သေးဒုက္ခ
တွေကို
လူသားတွေဆိုတဲ့အတွေးတွေး
ပေးပါ၊
ဒီလူသားတွေဟာ၊
ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ၊
ခင်ဗျားတို့နဲ့အတူအသက်ရှင်
နေကြသူတွေ၊
သူတို့ကြုံနေရတာတွေက၊
ဘယ်ပြင်ပကမ္ဘာနဲ့မှမတူသော၊
သေးအန္တရာယ်စစ်မိစ္ဆာ
လက်အောက်၊
နေ့စဉ်ကြောက်မက်ဖွယ်အတိ။

မာန်(တောင်လုံးပြန်)

HAN TIN, D.D.S.
FAMILY DENTISTRY

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

Office Hours - By Appointment

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

Tel: (415) 399-1212

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

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

ကိုသန်းဝင်း Cell Ph. (650) 703 2458

PickupRide.com
Need a Lift?
Dispatch-(833)656-1022
မင်္ဂလာပါ အကြိုအပို့ဝန်ဆောင်မှု
William-(626)747-2482
Airport, Hotel, & Home
TCP-33302

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

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။
ads@MyanmarGazette.NET
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
(သို့)
(213) 422 2307 သို့ ဖုံးဆက်မေးပါ။
(သို့)
မိမိ၏ Business Cardကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး
(213) 422 2307သို့ Text Message ပို့ ပါ။
4” x 2 1/2” Size, $25/Month

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

ခံတွင်းအနာ ခွက်ရောဂါ “Oral Ulcer”

Health Care

ဒေါက်တာတင်လတ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေပြား သို့မဟုတ် mucosa (အမြှေးပါး) ပျက်စီးပါက အနာခွက် (Ulcer) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပါးစပ်ခံတွင်းအတွင်း၌ mucosa များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ ဥပမာ- ပါးစောင်၊ လျှာ၊ အာခေါင်၊ သွားဖုံးများတွင် အနာခွက် (Ulcer) များဖြစ်တတ်ပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးများက အပူနာဟူ၍အမည်ပေးထားသော Apthous Ulcer များမကြာခဏဖြစ်ဖူးကြ ပါသည်။ မြန်မာတို့က အပူများ၍ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ထိုအနာများသည် အနာခွက်(Ulcer) အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအနာများပေါက်ပါက အထူးသဖြင့် လျှာ၊ ပါးစောင်၊ အာခေါင် များတွင် ဖြစ်သဖြင့် နာကျင်ပြီး အစားအသောက်မစားနိုင် ဖြစ်ရပါသည်။

ထိုအနာများဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ --

(၁) ထိခိုက်မိခြင်း

ဥပမာ - ချွန်ထက်သောသဘာဝသွားများ၊ ချွန်ထက်သောစိုက်သွားများ၊ ပါးစောင်ကိုကိုက်မိခြင်း

(၂) စိတ်ဖိစီးမှု (stress) များခြင်း

ဥပမာ - ကျောင်းသားများစာမေးပွဲနီးချိန်၊ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်လာချိန်၊ အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေဖြစ်ချိန်

(၃) မိမိနှင့်မတည့်သောဆေးဝါးများစားသုံးမိခြင်း

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအလိုအရ Auto-immune reaction ကြောင့် mucosa ပျက်စီးပြီး အနာခွက် (Ulcer) ဖြစ်တတ်သည်ဟုဆိုပါသည်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအယူအရ အပူအပုပ်များ၍ဖြစ်သည်ဆိုပြီး ဝမ်းနုတ်ဆေးများစားသုံးကြပါသည်။ ထိုအနာခွက်များသည် တစ်ပါတ်ခန့်ကြာလျှင် အလိုအလျောက်ပျောက်သွား တတ်ပါသည်။ ထိုထက်ကြာပြီးမပျောက်ပါက နီးစပ်ရာဆရာဝန်၊ သွားဆရာဝန်များထံ သွားရောက်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ အနာခွက်များအရွယ်သည် 1 cm ထက်ကြာပြီး တစ်လခန့်ကြာပြီး မပျောက်ပါက အသားအစယူခြင်း (Biopsy) ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

(၄) ရောဂါပိုးစွဲခြင်း Infection ကြောင့် သွားဖုံးများတွင် အနာခွက်များ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

- ANUG (Acute Necrotizing Ulcerative Gingivitis) Vincent ပိုးကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊
- AHGS (Acute Herpetic Gingivo-Stomatitis) Virus ပိုးကြောင့် သွားဖုံးတွင်အနာခွက်ဖြစ်ခြင်း၊

(၅) Metastasis

ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားနေရာများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီး ပါးစပ်တွင်းသို့ပျံ့နှံ့ပါက ခံတွင်းအနာခွက်ရောဂါများဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ- အစာလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်၊ အစာရေမျိုကင်ဆာတို့ကြောင့် ခံတွင်းအနာခွက်ရောဂါဖြစ်တတ်ပါသည်။

ခံတွင်းအနာခွက်ရောဂါကို ကုသမှုပေးခြင်း (Treatment)

- ခံတွင်းအနာခွက်ရောဂါများဖြစ်ပါက တစ်ပါတ်အတွင်း အလိုအလျောက် ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ အနာများကနာပါက အနာသက်သာဆေး Tylenol, Ibuprofen ကဲ့သို့ အနာသက်သာဆေး (Analgesics) များသောက်သုံးပါ။
- အစာပျော့ပျော့နှင့် မစပ်သောအစာများကို စားသုံးပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နည်းအောင် ကြိုးစားပါ။
- TRIAMCINOLONE ACETONIDE ORAL PASTE ကို တနေ့သုံးကြိမ် လိမ်းပေးပါက (၃)ရက်အတွင်းပျောက်ပါသည်။
- မိမိတို့၏ ချွန်ထက်သောသွားများ အထူးသဖြင့် အစွယ်သွား (Canine) များ၊ အံသွား (Molar) များနှင့် ချွန်ထက်သော စိုက်သွားများကို နီးစပ်ရာ သွားဆရာဝန်များနှင့် ပြသတိုင်ပင်ပါ။
- ခံတွင်းအနာခွက်များ လနှင့်ချီ၍ ကြာနေပါက နီးစပ်ရာ သွားဆရာဝန်၊ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- ကလေးများတွင်အဖြစ်များသော သွားဖုံးအနာခွက်ရောဂါ (ANUG + AHGS) များဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာသွားဆရာဝန်၊ မိသားစုဆရာဝန်များနှင့် ပြသပါ။

ခံတွင်းအနာခွက်ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း (Prevention)

(၁) ခံတွင်းအပူနာ (Apthous Ulcer) မဖြစ်အောင် စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နည်းအောင်နေပါ။ Meditation လုပ်ပါ။ ခံတွင်းအတွင်းမှ ချွန်ထက်သောသွားများ၊ စိုက်သွားများကို ကျွမ်းကျင်သော သွားဆရာဝန်များနှင့် ပြသကုသပါ။ ကြမ်းတမ်းသောအစာများ ဥပမာ- Chips များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၂) ခံတွင်းအတွင်းသို့ တခြားနေရာမှ ကင်ဆာရောဂါ (Metastasis) မရောက်ရှိအောင် မူလကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည့်နေရာကို ခွဲစိပ်ကုသမှု (Surgery)၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု (Radiotherapy)၊ ဆေးဝါးကုသမှု (Chemotherapy) တို့ဖြင့် သေချာစွာ ကုသမှုပေးသင့်ပါသည်။

(၃) Vincent’s ပိုးစွဲရောဂါ၊ (ANUG) ခံတွင်း Virus ရောဂါ (AHGS) တို့မဖြစ်ရန် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး (Oral Hygiene) ကို ဂရုစိုက်၍ သွားများကို သေချာစွာ သန့်ရှင်းပါ။

(၄) မိမိတို့နှင့် မတည့်သောအစာများ၊ ဆေးဝါးများကို မှတ်သား၍ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာနှင့် မတည့်ခြင်း၊ ဆေးဝါးနှင့် မတည့်ခြင်း (Allergy) ဖြစ်ပါက အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းအောင်ကုသပါ။

အထက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ခံတွင်းအတွင်း၌ ခံတွင်းအနာခွက်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားဘဲ ဝေဒနာမခံစားရအောင် အကြံပြုရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာတင်လတ် (03/12/23)

Calling all GenZ..!
Submissions can be made for upcoming issues of the Myanmar Gazette newspapers!
Feel free to send articles and essays to
Editor@MyanmarGazette.net

(၇)ရက်သားသမီးဗေဒင်

မတ် ၁၅—ဧပြီ ၁၅ —

၁။ တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား ။ အလုပ် ပုံမှန်ဖြစ်နေဦးမည်။ ကူညီအားပေးသူများ ရှိသည်။ ငွေကြေးသောက ဖြစ်တတ်၏။ ဆွေမျိုးများနှင့် မြေကိစ္စ၊ အမွေကိစ္စ စကားပြောရကိန်း ရှိသည်။ ဇနီးမယား၏ ကူညီမှုကြောင့် အောင်မြင်မှုများ ရမည်။ ယတြာ။ သရက်သီးနှင့် ဆွမ်းတော်ကပ်လှူပါ။

၂။ တနင်္လာနေ့ဖွား ။ လာဘ်ကောင်းသော အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အလုပ်၌ ရန်ပေါ်နေမည်။ ရွှေထွက်မည်။ သောကရောက်မည်။ လင်ယောကျာ်း၊ ဇနီးမယားများ၏ အထောက်အကူ ရမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများ၏ အထင်လွဲခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ယတြာ။ သဘော်သီးနှင့် ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

၃။ အင်္ဂါနေ့ဖွား ။ အလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားသောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ထွက်ရကိန်း၊ ပြုတ်ကိန်း ရှိသည်။ ငွေကုန်ကျမှု များနေဦးမည်။ မှုခင်းပြဿနာတွေ့လျှင် အနိုင်ရမည်။ လင်ယောကျာ်းအတွက် သောက များနေမည်။ ယတြာ။ ဒူးရင်းသီးနှင့် ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား ။ စနေနံ ကုန်ပစ္စည်း၊ စနေနေ့ဖွား သားသမီးများအတွက် အကျိုးဖြစ်မည်။ ငွေဝင်ကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ငွေအကြိမ်ကြိမ် ဝင်မည်။ သားဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ရောက်ကိန်း ရှိနေသည်။ ယတြာ။ ထမနဲ ဆွမ်းကပ်လှူ ဆုတောင်းပါ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့ဖွား ။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ငွေရရာ ရကြောင်းကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်နေမည်။ ထိ ကံစမ်းကြည့်ပါ။ အလုပ် ထွက်ရန်ကိစ္စ အောင်မြင်မည်။ ဆွေမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် ရန်ပေါ်မည်။
ယတြာ။ နှင်းဆီပန်း ဘုရားကပ်လှူပါ။

၆။ သောကြာနေ့ဖွား ။ ဇနီးမယားနှင့် ဆွေမျိုးများကြောင့် လာဘ် အထူးဝင်သောလ ဖြစ်သည်။ အလုပ် ပုံမှန်ကောင်းနေမည်။ ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာမှုခင်း တွေ့ကြုံရတတ်၍ သတိထားပါ။
ယတြာ။ သစ်တော်သီးနှင့် ဆွမ်းတော်ကပ်ပါ။

၇။ စနေနေ့ဖွား ။ ဝင်ငွေကောင်းသောလ ဖြစ်သည်။ ဝင်ငွေကြောင့် ပြဿနာဖြစ်မည်ကို သတိထားပါ။ အလုပ်ကောင်းနေမည်။ သာယာနေသောအိမ်ထောင်ရေး၌ အပြင်ရန် ပေါ်မည်။ ပညာရေး မကောင်းပါ။
ယတြာ။ သရက်သီးနှင့် ဆွမ်းတော်တင်ပါ။

ဗေဒင်သုတ - မွေးနေ့မွေးရက်ကောင်း

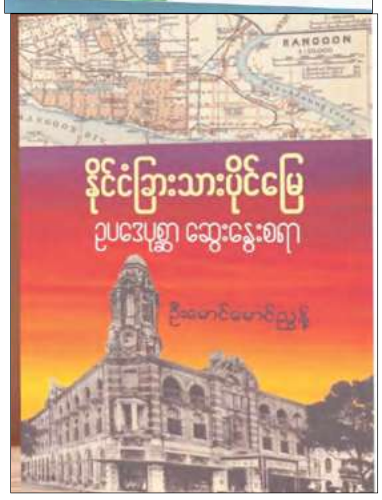
မွေးဖွားလာမည့် သားငယ်၊ သမီးငယ်တို့၏ မွေးနေ့၊ မွေးရက်သည် အလွန်အရေးကြီး၏။ သဘာဝအတိုင်း မိခင်က မွေးဖွားလိုက်သော ကလေးသည် မူလဖွားဇာတာအတိုင်း ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံကို ကလေး၏ မွေးနေ့မွေးရက်အတိုင်း ရရှိခံစားကြရလေသည်။ သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားခြင်းဖြင့် ကံကောင်းသူ ရှိသကဲ့သို့ ကံမကောင်းသူများလည်း ရှိကြပေသည်။ မိခင်၏ ကျန်းမာရေးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားအကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဆေးရုံတွင် ခွဲစိပ် မွေးဖွားကြရသူ ကလေးများမှာ ခေတ်မှီ၍ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိသောမိဘများက ဗေဒင်ပညာဖြင့် မွေးနေ့၊ မွေးရက်ကောင်းကို ရွေးချယ်ပြီးမွေးဖွားကြသော ကလေးများတို့သည် ကံဇာတာဂြိုလ်အလှည့်အပြောင်းအရ လူ့ဘဝသက်တမ်းတလျှောက် ကံကောင်းကြရလေသည်။

မွေးနေ့မွေးရက်သည် လူ့လောကသို့ ရောက်ရှိလာသည့် သားငယ်၊ သမီးငယ်များအတွက် တန်ဘိုး မဖြတ်နိုင်အောင် အရေးကြီးလှ၏။ ထို့ကြောင့် မိဘများက ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောမထားသင့်ကြပေ။ ဗေဒင်ပညာ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် သေချာစွာဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ မိမိတို့သားသမီးများကို မွေးဖွားသင့်ကြ၏။ အကျိုးအကြောင်း၊ အကောင်းအဆိုးကို သုတေသနပြု၍ လက်တွေ့ရှာဖွေ သိရှိထားသောပညာရှင်များနှင့် မွေးနေ့ရက်ကောင်းကို ရွေးချယ်သင့်လှပါ၏။ မွေးနေ့၊ မွေးရက်ကောင်းဖြင့် မွေးဖွားကြီးပြင်းရသော ကလေးသည် ပညာရှာသောအရွယ်၊ ဥစ္စာရှာရသောအရွယ်တို့၌ ဘဝအဆင်ပြေကြ၍ လူတလုံးသူတလုံးဖြစ်ကြရသည်ကို များစွာတွေ့ကြရ၏။ မိဘတို့မည်သည် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် ပညာတတ် လူရာဝင်စေချင်ကြသူများသာ ဖြစ်ကြပေရာ၊ မိမိတို့၏ သားသမီးများ လောကကြီးတွင် ဆင်းရဲမွဲတေ၍ လူရာမဝင်ဖြစ်ကြမည်ကို လိုလားကြမည်မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် မိမိတို့၏ မွေးဖွားရမည့်ရင်သွေးများကို ခွဲစိပ်မွေးဖွားကြရန် အခွင့်အလမ်း ရရှိကြပါလျှင် ဗေဒင်ပညာအရ မွေးနေ့မွေးရက်ကောင်းကို ရွေးချယ်ခွဲစိပ်မွေးဖွားကြခြင်းဖြင့် လူ့လောကကြီးတွင် ကံကောင်းသော လူသားများအဖြစ် မွေးနေ့မွေးရက်ကောင်း ဖြစ်ကြစေရန် ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ဆိုးအကောင်းကို ကြိုတင်သိရှိပြီးမှ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း စတင်သင့်၊ မတင်သင့်ကို ဗေဒင်ပညာဖြင့် မေးမြန်းစစ်ဆေးပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်ကြကြောင်း၊ လူသားတို့၏ ကံဇာတာအကြောင်းကို ဗေဒင်သုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဦးအောင်ပိုင် (နယူးယောက်) victor.aung@gmail.com

ဂဇက်စာအုပ်စင်



မိုးဘိုင်စကုပ်- နေမျိုး

စာရေးဆရာနေမျိုး၏ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖူးခြင်း မရှိသေးသော အက်ဆေး၃၁ပုဒ်ကို ငါတို့စာပေက စာရေးဆရာနေမျိုး၏ အသက်၆၀ပြည့်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပထမအကြိမ်၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ၂၅၀ ပါဝင်ပြီး မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်ကို နေမျိုးကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲထားသည်။ စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၇၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံခြားသားပိုင်မြေဥပဒေပုစ္ဆာ ဆွေးနွေးစရာ - ဦးမောင်မောင်ညွှန့်

မြန်မာနိုင်ငံသားဥပဒေ၊ မရွှေ့မပြောင်းနိုင်သောပစ္စည်းလွှဲပြောင်းခြင်းကိုကန့်သတ်သည့် ဥပဒေ တို့ကို မပြဋ္ဌာန်းမီက တိုင်းရင်းသားအမည်မဟုတ်သူတို့ က မြေကို ပိုင်ပါသည်၊ ယင်းကွယ်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ သားမြေးမြစ်ဆိုသူတို့က အမွေဆက်ခံရရှိလိုပါသည် ဆိုလာလျှင် ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းချက်များ၊ တရားရေးမဏ္ဍိုင်မှ စီရင်ထုံးများဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။ နိုင်ငံခြားရောက်ရှိနေပြီး မြန်မာပြည်တွင် အိမ်၊ မြေပိုင်ဆိုင်သူများ ဝယ်ဖတ်သင့်သည့်စာအုပ်ဖြစ်သည်။ Wisdom House စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၁၂၀၀၀ကျပ်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ မြန်မာ အမျိုးသမီး ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် - အမျိုးသမီးစာရေးဆရာမများ။ (မပန်းခက် စီစဉ်မှု)

ဂျပန်စာရေးဆရာမ မပန်းခက်က မြန်မာမဂ္ဂဇင်းအသီးသီးမှာပုံနှိပ်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီးစာရေးဆရာမ၂၃ဦးရဲ့ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်ကိုဂျပန်ဘာသာသို့ပြန်ပြီး ဂျပန်စာဖတ်သူများအတွက် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ထို မြန်မာဝတ္ထုတိုများကို တဖန်ပြန်လည်စုစည်းပြီး မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် မိုးဒွင်းစာပေက ပြန်လည်စုစည်းထုတ်ဝေထားသည်။ မြန်မာဂဇက်အယ်ဒီတာဖြစ်သူ ညိုခက်ကျော်၏ဝတ္ထုတိုတပုဒ်လည်းပါဝင်သည်၊

စာအုပ်ရောင်းဈေးမှာ ၃၀၀၀ကျပ်ဖြစ်ပြီး နစ်ကာလများစာအုပ်တိုက်တွင် မှာယနိုင်ပါသည်။

ဂဇက်ကဗျာ ၂

ရွှေဥဒေါင်းမင်း

ဥဒေတယ်
အပေတယ်
မှန်မှန်နေ့ည
ရွတ်စမြဲ ။

သတိလေး
တချက်ပေါ့
အသိလေး
တချက်လျော့
ကျော့ကွင်းထဲ
ညွှတ်ကနဲ ။

ကိုလေး
(အင်းဝဂုဏ်ရည်)

ပုံနှိပ်ဖော်ပြမည့်ဂဇက်ကဗျာ(တို)ကဏ္ဍနှင့် ရသကဏ္ဍ(ဝတ္ထုတို)တွင်ပါဝင်လိုသူများ editor@MyanmarGazette.net သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

Honourable Chairman
Dr. Zaw Htun

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

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

Editors
Saung Oo Pan
editor1@MyanmarGazette.net
Nyo Khet Kyaw
Min Let, Rae Wady, Swe Swe

Design Director
Kai
kai@MyanmarGazette.net

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

Photographers
George Swar, Henry Kao
kAi, Gary Rocchio

Contributing Writers
Maung Moe Nyo, KZ
Black Chaw, Thint Aye Yeik
TainMae, Myo Kyaw Myint

Myanmar Branch
Rangoon Gazette

Main Office:
6701 De Soto Ave. #236
Canoga Park CA 91303
(747) 777 6313

ADVERTISING AND ADVERTORIAL POLICIES

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

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

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

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

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

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

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

We provide an astounding wealth of information to our Community

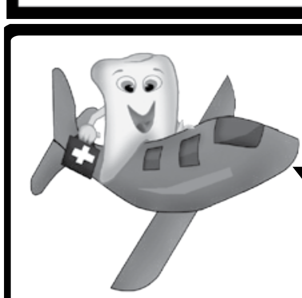
ဤသတင်းစာတွင်ပါဝင်သောကြော်ငြာများကို မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာ (Myanmar Gazette) နှင့်ဒီဇိုင်းဆွဲပေးသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အခြားမီဒီယာများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ကူးယူအသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။

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

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

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

WIN DENTAL
Lunsu Yee D.D.S
Family Dentistry
Win - Win- Win
ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ဝင်း 通 曉 國 台 緬 英 語
36, San Pedro Rd.
Daly City, CA 94014
(By Walgreen, @ Mission St.)
Tel: (650) 992-7799
Fax: (650) 992-7795



Oral Health For a Healthy Life
San Jose
YANGON DENTAL GROUP
Most HMO,Medi-Cal & PPO Accepted
Cash (or) CareCredit Financing Available
Dr. Aung Myo Thant D.D.S
14514 RAMONA BLVD. # 1,
BALDWIN PARK, CA 91706

Dental Tourism
US သို့ခေတ္တအလည်ရောက်မြန်မာများအတွက်သတင်းကောင်း
◉ ကျနော်များ SanJose Yangon Dental Group မှ US သို့ခေတ္တအလည်ရောက် မြန်မာများအား (Free Exam, X-Rays) အခမဲ့စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ၂၅ % အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်၊
◉ လူနာများရန်ကုန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်းShwe Denti Dental Group (Ph. 0945 000 9418)မှ ၂၅ %အထူးလျှော့ဈေးနှုန်းဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊
◉ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသွား/အထူးကုများ Dental Specialists များနှင့် US ၌ဖြစ်စေ၊မြန်မာပြည်၌ဖြစ်စေ ထိရောက်သောကုသမှု Proper Referral အားကူညီဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်၊

Open:
Mon-Thurs 9am to 6pm
Fri - Closed
Sat-Sun 10am to 3pm
(By Appointment Only)
Students
Senior Citizens
25% OFF

(626) 337 4700

ယခုလကာတွန်း

https://www.facebook.com/Foods

ပင်ဝါးရုံ ဆန်လှော်မုန့်ဟင်းခါးအနှစ်ထုပ်
Pin Waryone MoHinGa paste

Made in USA
NO MSG
NO preservative
NO peanut

✓ အနှစ်ပုံစံချက်ထားပါသဖြင့် Room temperature တွင် ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက် အထိအထားခံပါမည်။
✓ Freezer ထဲတွင် ၃လ မှ ၆လ ထိ မူလ အရသာမပျက်ပဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။
✓ တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ လိုသူများလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
✓ US ပြည်တွင်း ၅ ထုပ်နှင့် အထက်မှာပါက Daly City, California မှ သက်သာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

☎ 650 515 5130, 650 515 5215
https://www.facebook.com/Foods

တွေးတစိမ့်စိမ့်ဟာသများ

ခင်မောင်အေး(စာရင်ခွင်)

ဖေဖေ့ကိုအံ့အားသင့်သွားအောင်

ကျမခင်ပွန်း ပင်လယ်ရပ်ခြားမှာ တာဝန် ကျနေစဉ် ကျမတို့ရဲ့ လေးနှစ်ရွယ် သမီးလေးက မောင်လေးအရွယ် ကလေးလေး တစ်ယောက် ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ ပြော တယ်။

ဒါပေမဲ့ သမီးဖေဖေ အိမ်ပြန်လာ တဲ့အထိ မေမေတို့စောင့်ရမှာလေလို့ ကျမ ပြောလိုက်တဲ့အခါ သမီးက အကြံ ကောင်းတစ်ခုပေးလိုက်တယ်။

' ဖေဖေ ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ အံ့အားသင့်သွား အောင် လုပ်ထားနိုင်ရင် ပိုမကောင်းဘူး လား မေမေ ' တဲ့ ။ ။

နားချိန်ရောက်တဲ့အထိ

ကျနော့်ရဲ့အတွင်းရေးမှူးမက သူ့သူငယ် ချင်းတွေနဲ့ ဖုန်းပေါ်မှာ ကျွတ်စိကျွတ်စိ စကားပြောတာ ဝါသနာပါတယ်။ တနေ့ သူမ ဖုန်းပြောနေတုံး သူမကိုအလုပ်ဆီ ပြန်သွားဖို့ ကြားဖြတ်ပြောမလို့ ကြံလိုက် ရုံရှိသေးတယ်။ သူမက တိုင်ကပ်နာရီကို မော့ကြည့်ပြီး စကားပြောနေတာကို ရပ် လိုက်တယ်။ သူမ နောက်ဆုံးပြောလိုက် တာက

' ဆောရီး-ငါအခု ဖုန်းချလိုက်ရတော့ မယ်။ ငါ့နားချိန်ရောက်နေပြီ ' တဲ့။ ။

ဝေဒနာသက်သာစေတဲ့အရာ

ကျနော်ငယ်ငယ်ကလေးထဲက သိထား တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ ၆ နှစ်သားအရွယ် တနေ့မှာ ကျနော်သူ့ အိမ်ရောက်နေတုံး တကယ့်ကို ဆိုးဆိုး ရွားရွား ဘုရားတလောက်အောင် သူဗိုက် နာပါတယ်။ သူ့အမေက သူ့ကို ဆေးခန်း ခေါ်သွားတယ်။

ဆရာဝန်က တစ်ချက် ကြည့်ပြီး သူ့ကို ဆေးရုံအရေးပေါ်အခန်း ကို သွားပြဖို့ပြောတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ တစ်ခုခု ပေါက်သွားတာများလားလို့ သူ့ အမေကစိုးရိမ်သွားတယ်။

ဆေးရုံသွား တဲ့လမ်းတဝက်လောက်မှာ ကျနော့်သူ ငယ်ချင်း ရုတ်တရက် အီးအကျယ်ကြီး ပေါက်ချလိုက်တယ်။ ကျနော်ကြားဖူးသ မျှ အကျယ်ဆုံး အပြင်းဆုံး အီးပေါက်သံ ပါပဲ။ ဒီကောင်စျာန်ပျံသွားပြီလို့ ကျိန် တွယ်ပြောလိုက်ချင်ပါရဲ့။ ကားထဲက ဆိုဖါထိုင်ခုံ စုတ်ပြဲသွားပြီလို့ ကျနော်တို့ ထင်မိတယ်။ စက္ကန့်၃၀ လောက် အသံ ပြင်းအီးတွေ ပေါက်ပြီးတဲ့နောက် သူ့အ မေကို သူ ကြည့်တဲ့ပြီး ပြောလိုက်တာက

' အခုကျနော် လုံးဝသက်သာသွားပါပြီ' တဲ့။ ။

အမြှောက်ထဲထည့်ပစ်ဖို့

ဂျင်နဲ့ဂျို့ဖိုင်း လင်မယားနှစ်ယောက် ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြတယ်။ တနေ့ ကလေးမွေးစားရေးအေဂျင်စီထဲ သူတို့နှစ်ယောက်ဝင်သွားကြတယ်။ လူမှုဝန်ထမ်းက နည်းနည်းစဉ်းစားမရ အောင်ဖြစ်နေတယ်။

' ခရီးလှည့်လည်နေတဲ့ဆပ်ကပ်အဖွဲ့က ကလေးတယောက်ကို မွေးမြူဖို့ အ ကောင်းဆုံးဝန်းကျင်ဖြစ်နေမယ်လို့ ခင် ဗျားတို့သေချာရဲ့လား ' ' ဒီအန္တရာယ်ရှိတဲ့တိရိစ္ဆာန်တွေနဲ့ တချိန်လုံးလမ်းပေါ်မှာနေ,နေရတာကို ဆိုလိုတာပါ '။ လို့သူကမေး တယ်။

' တိရိစ္ဆာန်တွေကို ကောင်းကောင်းလေ့ ကျင့်ထားပါတယ်။ ကျမတို့မှာ ခေတ်မီ နည်းပညာနဲ့ဖန်တီးထားတဲ့နေထိုင်မှုရှိ တယ်။ ဇိမ်ကျကျနေထိုင်နိုင်တဲ့ နောက်တွဲ ယာဉ်တပ်ဆင်ထားတဲ့ ပေ ၆၀ မော်တာ နေအိမ်တလုံးဖြစ်တယ် ' လို့ ဂျို့ဖိုင်းက ပြန်ပြောတယ်။ '

ဒါပေမဲ့ကလေးကိုဘယ်လိုပညာသင် ပေးမှာလဲ ' လူမှုဝန်ထမ်းကမေးတယ်။

' ကျမတို့ဆရာတယောက်ကိုစီစဉ်ထား ပါတယ်။ သူကပုံမှန်ပညာရေးဘာသာ ရပ်အားလုံးကိုသင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ စပိန်စကားနဲ့ကွန်ပြူတာပရိုဂရမ်ဘာသာ ရပ်တွေလဲပါ,ပါတယ် '။ ' ပြီးတော့ နာနီတယောက်ထားပေးပါအုံး မယ်။ သူမက ကလေးသူငယ်ပြုစုရေး၊ လူမှုဘဝကောင်းစားရေး၊ အာဟာရကိစ္စ တွေမှာ လက်မှတ်ရ ဖြစ်တယ်။

လူမှုဝန်ထမ်းက သေသေချာချာနား ထောင်ပြီး သိတ်သဘောကျနေတယ်။

' ကောင်းပါပြီ ၊ ရှင်တို့ဟာ တကယ့်ကို စံပြစုံတွဲပါပဲ။ ဘယ်အရွယ်လောက်ကို ရှင်တို့လိုချင်တာလဲ '။

အဲဒီအခါ 'ဂျင်' ပြန်ပြောလိုက်တာက ' အဲဒါသိတ်အရေးမကြီးပါဘူး ။ အမြှောက်ထဲထည့်ပစ်နိုင်လောက်အောင် ငယ်ရင်ပြီးတာပါပဲ 'တဲ့ ။ ။

မြန်မာပြည် သတင်းဒိုင်ယာရီ

သင့်အေးရိပ် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 20 ။ မြန်မာနိုင်ငံ ရခိုင်ပြည်နယ်အခြေအနေဟာ ရိုဟင်ဂျာ ပြောင်းခိုသူတွေပြန်ဖို့ အခြေအနေ မပေးသေးဘဲ ဘယ် ပြောင်းခိုသူတွေကိုမှ အတင်းအဓမ္မ မပြန်ခိုင်းသင့်ဘူးလို့ ကုလသမဂ္ဂ ပြောင်းခိုသူများဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံးက ဒီနေ့ ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

မြန်မာ့အရေးအပါအဝင် ဒေသတွင်းနဲ့နှစ်နိုင်ငံဆက်ဆံရေးကိစ္စတွေကို သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံခေါင်းဆောင်တွေ၊ အဓိကကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဌာန အတိုင်ပင်ခံ Derek Chollet ဦးဆောင်တဲ့ အမေရိကန်ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ဟာ အင်ဒိုနီးရှားနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံကို မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့ကနေ ၂၄ ရက်အထိ သွားဖို့ရှိပါတယ်။

Mar 19 ။ ထိုင်းနိုင်ငံတောင်းပိုင်းပြည်နယ် ၁၄ ခုအတွင်းမှာ အဖမ်းဆီးခံရပြီး အကျဉ်းထောင်တွေ အချုပ်တွေကနေ လွှက်ရက်စေ့သွားတဲ့ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ၁၃၀ ကျော်ကို ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေက ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးပြီး မတ်လ ၁၇ ရက်နေ့မှာ ရနောင်းကနေ ကော့သောင်းမြို့ကို ပြန်လည်လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ နေရပ်ပြန်တဲ့ လွတ်ရက်စေ့သူတွေကိုတော့ ကော့သောင်းဆိပ်ကမ်းအာဏာပိုင်တွေက ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေပါမပါ၊ ထောက်ပံ့ကူညီသူတွေလာဆိုတာကို စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်မှာ ပါတီမှတ်ပုံတင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ အကြီးဆုံးတိုင်းရင်းသားလူနည်းစုပါတီဖြစ်တဲ့ SNLD ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ ဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။ ဒီလ ၂၈ ရက် နောက်ဆုံး မှတ်ပုံမတင်ရင် ပါတီဖျက်သိမ်းပြီးသားဖြစ်တယ်လို့ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က တင်းကြပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

Mar 18 ။ စစ်ကိုင်းတိုင်း ကျွန်းလှမြို့နယ်၊ ကန့်ဘလူနဲ့ ကောလင်းနယ်ထဲက ကျေးရွာ ၁၆ ရွာမှာ ဒီလ ၁၅ ရက်နေ့ကတည်းက လျှပ်စစ်မီးတွေ ဖြတ်တောက်ခံထားရပြီး၊ ရေသုံးစွဲဖို့တောင် အခက်အခဲ ဖြစ်နေတယ်လို့ ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တွေအနေနဲ့ ဗမာပြည်မနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ပြီး ဖက်ဒရယ် ဒီမိုကရေစီပြည်ထောင်စုကို တည်ဆောက်မယ်လို့ ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံရေးဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရေးကော်မတီ FPNCC က သဘောထား ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။ ချိုင်းနားအစိုးရရဲ့ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုကိုကြိုဆိုကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြပါတယ်။

Mar 17 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်တွေအနေနဲ့ ဗမာပြည်မနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ပြီး ဖက်ဒရယ် ဒီမိုကရေစီပြည်ထောင်စုကို တည်ဆောက်မယ်လို့ ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံရေး ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရေးကော်မတီ FPNCC က ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ တိုင်းရင်းသားပါတီ ၁၁ ခုအထိ ရှိလာပြီဖြစ်ကြောင်း စကစ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်း ၂ နှစ်ကျော်အကြာ စစ်ကောင်စီတပ်တွေ အကြမ်းဖက် ပစ်ခတ်သတ်ဖြတ်မှုကြောင့် နိုင်ငံတဝန်း အပြစ်မဲ့ကျဆုံးပြည်သူ အယောက် ၃,၁၄၀ ကျော်နဲ့ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရသူပေါင်း ၂၀,၄၄၀ ယောက်ထိ ရှိလာခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း (အေအေပီပီ) က ထုတ်ပြန်ထားပြီး ဒီစာရင်းဟာ ၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၃၊ မတ် ၁၇ အထိ အေအေပီပီက မှတ်တမ်းပြုစုထားတာဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ် ကျဆုံးသူတွေဟာ ဒီထက်ပိုနိုင်ကြောင်းပြောပါတယ်။

Mar 16 ။ မြန်မာပြည်သူတွေဟာ အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီအပေါ် လုံးဝအယုံအကြည်မရှိကြောင်းကို ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ်ရဲ့ မြန်မာပြည်ဆိုင်ရာ အထူးကိုယ်စားလှယ် မစ္စနိုလင်းဟေဇာက မြန်မာ့အရေးလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံမှာ ပြောဆိုပါတယ်။

၂၀၂၃ ကို တော်လှန်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အလှည့်အပြောင်းနှစ်အဖြစ် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) က သတ်မှတ်ထားတာကြောင့် လက်ရှိအချိန်ဟာ တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေ စုစည်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်ပြီလို့ NUG ဝန်ကြီးချုပ် မန်းဝင်းခိုင်သန်းက ပြောပါတယ်။ ပြည်သူ့အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (ပအဖ)၊ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့(ပကဖ)၊ပြည်သူ့လုံခြုံရေးအဖွဲ့(ပလဖ)၊ ပြည်သူ့ကာကွယ်ရေးတပ်မတော် PDFတွေနဲ့ ဒေသခံကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ LDF တွေကြားမှာ အင်အားစုစည်းနိုင်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလိုက်တာပါ။

Mar 15 ။ စစ်ကောင်စီတပ်သားတွေက တနိုင်ငံလုံးမှာ အစုလိုက် အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှု ၆၄ ကြိမ် ကျူးလွန်ခဲ့ပြီး ၇၆၆ ယောက် အသတ်ခံခဲ့ရကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရNUG ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ၂၀၂၁၊ ဇူလိုင်ကနေ ၂၀၂၃ မတ်လ ၁၃ ရက်အတွင်း အရပ်သား ငါးယောက်နဲ့အထက် အစုလိုက် အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်ခံရမှုတွေကို NUG က စာရင်းပြုစုထားတာဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ကောင်စီ ကျင်းပတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲဟာ တရားမဝင်ကြောင်းနဲ့ စကစ လက်အောက်ခံ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ထံမှာ မှတ်ပုံတင်ခြင်းဟာ ပြည်သူ့ဆန္ဒကို သွေဖည်ပြီး ပြည်သူကို ဖိနှိပ်သတ်ဖြတ်မှုတွေကို အားပေးအားမြှောက် ပြုရာရောက်တဲ့အတွက် အဲဒီအဖွဲ့အစည်းတွေကို ဥပဒေနဲ့အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ NUG က ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 14 ။ ဒေသခံတွေ ကန့်ကွက်နေတဲ့ကြားက စစ်ကောင်စီအကောင်အထည်ဖော်နေတဲ့ ရေကာတာ စီမံကိန်းတွေမှာ ဥရောပ ကုမ္ပဏီ ၂ခု အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေပြီးအထက်ရဲရွာ၊ အလယ်ပေါင်းလောင်းနဲ့ သူဌေးရေအားလျှပ်စစ်စီမံကိန်းတွေအတွက် ဥရောပအင်ဂျင်နီယာကော်ပိုရေးရှင်း ၂ခုဖြစ်တဲ့ AFRY AB နဲ့ ILF Group တို့ကို အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် ဒေါ်လာသန်းချီပေးပြီး ငှားရမ်းထားကြောင်း Justice For Myanmar က ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

နယ်သာလန်နိုင်ငံအခြေစိုက် Geuzen ဖောင်ဒေးရှင်းက ချီးမြှင့်တဲ့ ဒီနှစ်အတွက် လူ့အခွင့်အရေးဆုကို ထိုင်းအခြေစိုက် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP) ကို ချီးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကစလို့ ဒီနေ့အထိ စစ်ကောင်စီရဲ့ ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်ခံနေရသူတွေရဲ့ စာရင်းဇယားတွေကို AAPP အဖွဲ့က နာမည်စာရင်းအတိအကျ ကောက်ယူထားနိုင်ပြီး၊ ကမ္ဘာကသိအောင် ချပြနေတာကြောင့် ဒီဆုကို ချီးမြှင့်လိုက်တာလို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 13 . မြန်မာစစ်တပ်ဟာ အာဏာသိမ်းဆန့်ကျင်တော်လှန်ရေးအင်အားစုတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်းမရှိသလို တော်လှန်ရေးတပ်ဖွဲ့တွေဘက်ကလည်း အနောက်နိုင်ငံတွေဘက်က လက်နက်အကူအညီ မရတဲ့အတွက် မြန်မာစစ်တပ်ကို အနိုင်ရဖို့ အလှမ်းဝေးနေဆဲ ဖြစ်ကြောင်း၊ အစိုးရရဲ့ အာဏာသက်ရောက်မှု မရှိတော့တာကြောင့် တရားမဝင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ မြန်မာပြည်ကို ရွှေ့ပြောင်းလာနေကြပြီး နိုင်ငံအနှံ့ ဒုစရိုက်မှုတွေ တိုးပွားလာနေကြောင်း ဝါရှင်တန်ဒီစီအခြေစိုက် Brookings Institute အဖွဲ့က ပြုလုပ်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲမှာ ကျွမ်းကျင်သူတွေက သုံးသပ်ကြပါတယ်။

US၊ နယူးယောက်မြို့က ကုလသမဂ္ဂဌာနချုပ်မှာ ကျင်းပတဲ့ အမျိုးသမီးများအဆင့်အတန်းဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂကော်မရှင်(UN Commission on Status of Women) ၆၇ ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးမှာ မြန်မာသံအမတ်ကြီး ဦးကျော်မိုးထွန်းက မြန်မာအမျိုးသမီးတွေ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း စစ်တပ်ရဲ့အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရတာတွေ၊ စစ်ကြောရေးစခန်းတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရတာတွေ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ဦးခေါင်း ပစ်ခတ်သတ်ဖြတ်ခံရတာတွေနဲ့ ကျေးရွာတွေ မီးရှို့ခံရမှု၊ စစ်တပ်က အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုတွေကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

Mar 12 ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အကျပ်အတည်းတွေကြောင့် ပြည်ပထွက်ခွာဖို့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် လျှောက်ထားသူတွေ အဆမတန်များပြားနေကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ စကစ က အွန်လိုင်းကနေ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် လျှောက်ထားမှုပုံစံသစ်ကို ပြင်ဆင်လိုက်ပြီးနောက် ရန်ကုန်မှာ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ရက်ကနေ ၂၈ အထိ ၅ရက်အတွင်းမှာပင် လျှောက်ထားသူ ၅သောင်း၃ထောင် နီးပါး (၅၂၈၅၀) ရှိခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပင်လောင်းမြို့နယ် နမ်းနိမ့်ရွာ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ခိုလှုံနေတဲ့ ဘုန်းကြီး ၃ပါး အပါအဝင် ဒေသခံ ၃၀ ဦးကို စစ်ကောင်စီက ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်ခဲ့ကြောင်းကရင်နီ အမျိုးသားများကာကွယ်ရေးတပ်(KNDF)က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ မနေ့ညနေ ၄ နာရီဝန်းကျင်မှာ စစ်ကောင်စီတပ်က နမ်းနိမ့်ကျေးရွာအနီးကို လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုအပြင် လက်နက်ကြီးနဲ့ ပစ်ခတ်ခဲ့ပြီး ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ခိုလှုံနေသူတွေကို သတ်ဖြတ်ခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 11 ။ မကွေးတိုင်း၊ ပေါက်မြို့နယ် အုန်းတောတောင်စုရွာနဲ့ အုန်းတောမြောက်စုရွာကို စစ်ကောင်စီတပ်က ဝင်ရောက်မီးရှို့ခဲ့တာကြောင့် နေအိမ် ၇၀ နီးပါး မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ပြီးဒေသခံ ၆ထောင်နီးပါးလည်း ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေရပါတယ်။

ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး (KNU) ထိန်းချုပ်ထားတဲ့နယ်မြေတွေမှာ ဖေဖော်ဝါရီလ အတွင်း တိုက်ပွဲတွေကြောင့် အရပ်သား ၁၁ ဦး သေဆုံးပြီး ၄၁ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း စစ်ကောင်စီတပ်နဲ့ KNU လက်အောက်ခံတပ်တွေအကြား ထိတွေ့တိုက်ပွဲ ၄၁၈ ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး စကစဘက်က လက်နက်ကြီးကျည် ၃၅၁ လုံးအထိ ပစ်ခတ်ခဲ့ကြောင်းKNU ဗဟိုက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အာဏာသိမ်းထားတဲ့ စစ်ကောင်စီဆန့်ကျင်ရေးအတွက် ကိုးကန့်တပ်လို့ လူသိများတဲ့ မြန်မာအမျိုးသားဒီမိုကရက်တစ် မဟာမိတ်တပ်မတော်(MNDAA)နဲ့ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လိုကြောင်း MNDAA တည်ထောင်မှု ၃၄ နှစ်ပြည့်တဲ့ ဒီနေ့မှာ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက သဝဏ်လွှာပို့ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

Mar 10 ။ ရန်ကုန်မြို့က ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်တွေမှာ မြန်မာနိုင်ငံဆီကုန်သည်နဲ့ ဆီလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းက စားအုန်းဆီ ၁ပိဿာကို ၄၈၀၀ ကျပ်နှုန်းနဲ့ ဈေးလျှော့ရောင်းနေတာကြောင့် လူအများ တန်းစီဝယ်ယူမှု များပြားနေကြောင်း မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။ လက်လီရောင်းချတဲ့ ရပ်ကွက်ဈေးဆိုင်တွေမှာတော့ စားအုန်းဆီ ၁ပိဿာကို ၈၅၀၀ ကျပ်ထိ ဈေးပေါက်နေတာပါ။

ကမ္ဘာ့လေထုညစ်ညမ်းမှု အဆိုးဝါးဆုံးမြို့ ၁၀ ခုမှာ ရန်ကုန်မြို့ ပါဝင်နေပြီး ရန်ကုန်ရဲ့ လေထု အရည်အသွေးဟာ PM ၂ ဒသမ ၅ အနီရောင်အဆင့်မှာရှိတာကြောင့် ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ဆွစ်ဇာလန်အခြေစိုက် လေထုအရည်အသွေးနည်းပညာကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ IQ Air ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။

Mar 09 ။ စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကတည်းက စစ်ကောင်စီဟာ အကြင်နာကင်းမဲ့ပြီး နိုင်ငံတဝန်း အတောမသတ် ရက်စက်စွာ အကြမ်းဖက်နေကြောင်း US၊ ဝါရှင်တန်ဒီစီအခြေစိုက်ဒီမိုကရေစီရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးလွတ်လပ်ခွင့်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတေသနလုပ် အကျိုးဆောင်နေတဲ့ Freedom House က ထုတ်ပြန်တဲ့ ကမ္ဘာ့လွတ်မြောက်ရေး နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ဟာ တကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာအရလည်း လွတ်မြောက်မှုက ၁၇ နှစ်ဆက်တိုက်ကျဆင်းကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။

ရန်ကုန် ဆီဒိုးနားဟိုတယ်ကို US ဒေါ်လာ ၅၇.၄ သန်းနဲ့ ရောင်းချတော့မယ်လို့ စင်္ကာပူ Keppel ကော်ပိုရေးရှင်းက ကြေညာပါတယ်။ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါနဲ့ စစ်အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းတွေ ကျဆင်းခဲ့ပြီးနောက် ရောင်းချဖို့ ကြေညာလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Mar 08 ။ အာဏာသိမ်းစစ်ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ နိုင်ငံတော်အဆင့် ဂုဏ်ထူးဆောင်ဘွဲ့တွေ ချီးမြှင့်သလို သူ့ဇနီးဖြစ်တဲ့ ဒေါ်ကြူကြူလှကိုလည်း ဂုဏ်ပြုဘွဲ့တံဆိပ် ချီးမြှင့်လိုက်တာကို လူထုကြားမှာ ဝေဖန်ပြောဆိုမှုတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးများနေ့ ဖြစ်တဲ့ ဒီနေ့ဟာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခွင့်အရေး ပိုတိုးတက်လာဖို့နဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အကြမ်းဖက်ခံရမှု လျော့နည်းသွားဖို့ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ လှုံ့ဆော်စည်းရုံးမှုတွေ လုပ်လေ့ရှိပေမဲ့ စစ်အာဏာသိမ်းခံထားရတဲ့ မြန်မာပြည်မှာတော့ ၂နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး ၄၈၃ ဦး အသတ်ခံရပြီး ၃,၁၂၅ ဦး အဖမ်းခံထားရကြောင်း NUG က ဒီနေ့ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 07 ။ မြန်မာစစ်တပ်အတွင်း တပ်ပြေးတွေ များပြားလာနေခဲ့ရာက၊ အခုအခါ စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေက တင်းကြပ်စွာ ကိုင်တွယ်လိုက်တာကြောင့် တပ်ထဲက ထွက်ပြေးတာတွေ လျော့ကျသွားကြောင်း Aljazeera သတင်းက ဖော်ပြပါတယ်။

စစ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်နဲ့ ချိုင်းနားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန အာရှရေးရာအထူးကိုယ်စားလှယ် Mr. Deng Xijun တို့ မနေ့က နေပြည်တော်မှာ တွေ့ဆုံခဲ့ကြောင်း စကစက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒါဟာ ၃လအတွင်း ၂ကြိမ်မြောက်တွေ့ဆုံမှုဖြစ်ပြီး ၂၀၂၂၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တုန်းကလည်း စကစဥက္ကဋ္ဌနဲ့ ချိုင်းနားအထူးကိုယ်စားလှယ်တို့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ To Page 11

From P10 *မြန်မာပြည်သတင်း* **Mar 06** ။ မကွေးတိုင်း ဂန့်ဂေါ၊ ဆော၊ ထီးလင်း၊ ပေါက်နဲ့ မြိုင်မြို့နယ်တွေကို စစ်ကောင်စီက ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ ရက်နေ့ကစ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာခဲ့ပြီး အင်တာနက်လိုင်းတွေပါ ဖြတ်ထားတဲ့အပြင် ဖုန်းလိုင်းကိုပါ အချိန်မရွေး ဖြတ်တောက်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒေသခံတွေ ဖမ်းဆီးခံရတာ ဆက်တိုက်ရှိနေသလို စကစတပ် စစ်ကြောင်း ထိုးနေလို့ ဆယ်တန်းကျောင်းသားတွေပါ စာမေးပွဲဖြေဆိုဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေကြောင်း ဒေသခံတွေက ဆိုပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းမှု ၂နှစ်ကျော်လာချိန်မှာ မြန်မာပြည်သူတွေအတွက် မျှော်လင့်ချက် နည်းပါးလာနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာမဟာမင်းကြီး ဖော်လ်ကာ တာ့က် က ၅၂ ကြိမ်မြောက် လူ့အခွင့်အရေးကောင်စီညီလာခံမှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဒုတိယနှစ်မှာ လေကြောင်းကနေ တိုက်ခိုက်မှု ၁၄၁ ％ အထိ တိုးလာပြီး စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးရုံနဲ့ ဘုရားကျောင်းတွေ အပါအဝင် အရပ်ဘက် အဆောက်အဦတွေကို လက်နက်ကြီးနဲ့ပစ်ခတ်မှု ၁၀၀ ％၊ စစ်ကောင်စီတပ်တွေက နိုင်ငံအနှံ့မှာ နေအိမ်တွေ မီးရှို့ဖျက်ဆီးမှု ၃၈၀ ％ နဲ့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးတဲ့ နေအိမ်အရေအတွက် ၁၂၀၀ ％ အထိ တိုးလာတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

Mar 05 ။ မြန်မာစစ်ကောင်စီကို ဥရောပနိုင်ငံတွေက ဒဏ်ခတ်အရေးယူပိတ်ဆို့ထားပေမယ့် ဇိမ်ခံသင်္ဘောတွေ ဆောက်လုပ်တဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေကို တူရကီနိုင်ငံကတဆင့် မြန်မာ့ကျွန်းသစ်တွေ ရောက်ရှိနေပါတယ်။ ၂၀၂၁ စစ်အာဏာသိမ်းတဲ့နောက် မြန်မာစစ်ကောင်စီကို တူရကီနိုင်ငံက ပိတ်ဆို့ အရေးမယူတဲ့ အတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်တင်သွင်းနိုင်တယ်လို့ ဂျာမဏီ DW သတင်းက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန် - မန္တလေး အမြန်လမ်း ၁၆၇ မိုင် ငါးဖာလုံမှာ မနေ့ မနက်က ဒို့ညီနောင်ခရီးသည်ယာဉ်တစီး တိမ်းမှောက်ပြီး မြန်မာ့လက်ဝှေ့ချန်ပီယံဟောင်း ရွှေမူဝံအပါအဝင် ခရီးသည် ၃ဦး သေဆုံးကာ ၂၅ ဦး ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။

Mar 04 ။ တနင်္သာရီတိုင်းအတွင်းမှာ အရပ်သားထိခိုက်သေဆုံးမှု မြင့်တက်လာနေပြီး ၂၀၂၃ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း အရပ်သား ၃၄ ဦးသေဆုံးပြီး ၁၀ ဦးဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်းဒေသတွင်းအခြေအနေတွေကို စာရင်းပြုစုနေတဲ့ Southern Monitor က သတင်းထုတ်ပြန် ပါတယ်။ ဒီစာရင်းဟာ အာဏာသိမ်းပြီးနောက် အရပ်သားသေဆုံးထိခိုက်မှု အမြင့်ဆုံး အရေအတွက် ဖြစ်ပြီး၂၀၂၁၊ ဖေဖော်ဝါရီလကနေ ၂၀၂၃၊ ဖေဖော်ဝါရီလအထိ အရပ်သား ၃၉၄ ဦး သေဆုံးပြီး ၁၄၆ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်တဝန်း လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီ လိုအပ်မှုတွေ မြင့်တက်လာနေပြီး အကူအညီရောက်ရှိ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အခြေအနေတွေလည်း ပိုမိုဆိုးဝါးလာနေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး UNOCHA က ပြောပါတယ်။ ၂၀၂၃ ဇန်နဝါရီ နဲ့ ဖေဖော်ဝါရီ ၂လအတွင်း ပြည်သူ ၁၅၄,၀၀၀ ကျော် အိုးအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရပြီး ဒုက္ခသည်စခန်းတွေနဲ့ တောတောင်တွေထဲမှာ မရေရာတဲ့ ဘဝတွေနဲ့ နေထိုင်နေကြရကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဒီအရေအတွက်နဲ့ပါဆိုရင် စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် နေအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရသူ ၁ သန်း ၃ သိန်းကျော် ရှိသွားပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

Mar 03 ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ဆန့်ကျင်တော်လှန်နေတဲ့ အဖွဲ့တွေကို စစ်လက်နက်ပစ္စည်း အကူအညီပေးအပ်ဖို့ မရှိသေးတဲ့အကြောင်း US နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန အတိုင်ပင်ခံ ဒဲရစ်ချောလက် (Derak Chollet) က ပြောပါတယ်။ US အနေနဲ့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ(NUG)နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေပြီး ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာလည်း NUG ရုံးခန်း ဖွင့်လှစ်ထားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာပြည်က ဒီမိုကရေစီအင်အားစုတွေ၊ NUG အစိုးရနဲ့ တရားဝင်ဖြစ်စေ၊ တရားမဝင်ဖြစ်စေ ထိတွေ့ဆက်ဆံတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေ ဖွင့်ထားကြဖို့ US ရဲ့ မိတ်ဖက်နိုင်ငံတွေကို တိုက်တွန်းနေကြောင်းလည်း ဒဲရစ်ချောလက်က ပြောပါတယ်။

အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် NLD ပါတီရဲ့ ဗဟိုအလုပ်မှုဆောင် ဦးဖြိုးမင်းသိန်းနဲ့ ဗဟိုကော်မတီဝင်တွေဖြစ်တဲ့ ဒေါ်စန္ဒာမင်း၊ ဦးတိုးလွင်နဲ့ ဦးဝင်းမြင့်အောင်တို့ကို ပါတီဝင်အဖြစ်က အပြီးအပိုင်ထုတ်ပယ်လိုက်ကြောင်း NLD ပါတီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Mar 02 ။ နေပြည်တော်၊ ဒက္ခိဏသီရိမြို့နယ် ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီရုံးမှာ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁ ရက်က ပြုလုပ်တဲ့ လက်နက်တပ်ဆင်ပေးအပ်ပွဲမှာ ပါတီဝင် ၃၀၀ ကို ဝါးချွန်လက်နက်တွေ ထုတ်ပေးခဲ့တာ မှန်ကန်ကြောင်း၊ ပါတီဝင်တွေဟာ စစ်ပညာသင်ကြားပေးဖို့နဲ့ လက်နက်ထုတ် ပေးဖို့ တောင်းဆိုတာကြောင့်ဝါးရင်းတုတ်နဲ့ ဝါးချွန်တွေ ထုတ်ပေးခဲ့ရဖြစ်ကြောင်း ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့မှာ ရုပ်ရှင်ရုံတွေကို စစ်ကောင်စီက အတင်းအကျပ် ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်စေခဲ့တာ အချိန် ၁ နှစ်နီးပါး ရှိလာပြီဖြစ်ပေမဲ့ လာရောက်ကြည့်ရှုသူတွေမရှိသလောက် နည်းပါးနေဆဲဖြစ်တာကြောင့် ပိတ်သိမ်းထားတဲ့ရုံတွေရှိကြောင်း ရန်ကုန်မြို့ခံတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 01 ။ ၂၀၂၃၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁လအတွင်း စစ်ကိုင်း၊ မကွေးနဲ့ ပဲခူးတိုင်းအတွင်း မီးရှို့သတ်ဖြတ်ခံရသူ ၂၁ ဦးရှိခဲ့ပြီး၊ ၁လအတွင်း မီးလောင်ပျက်စီးတဲ့နေအိမ် (၇၁၅၈)လုံး ရှိခဲ့ကြောင်း အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ မီးသတ်ဦးစီးဌာနက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြည်ပနိုင်ငံတွေကို ရောက်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားမိဘနှစ်ဦးကနေ မွေးဖွားသူသားသမီးတွေကို မွေးစာရင်းလက်မှတ်တွေ ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပြီး အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ ကြုံနေရတဲ့ မလုံခြုံမှုနဲ့ ဒုက္ခအသီးသီးလျော့ပါးအောင် NUG က အဘက်ဘက်ကနေ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေကြောင်း NUGက ကြေညာပါတယ်။

Feb 28 ။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီး ၂နှစ်အတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၇၀ နီးပါး သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရကြောင်း၊ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပေါင်း ၉၀၀၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၇၈၀ နဲ့ ဖျက်ဆီးခံခဲ့ရတဲ့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ၁၆၀ ကျော်အထိ ရှိခဲ့ကြောင်း NUG ရဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်တဝန်းမှာ ဒီမိုကရေစီအရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရင်း ဖမ်းဆီး ထောင်ချခံရတဲ့ အရေအတွက် ပိုများလာနေပြီး၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(AAPP)ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေအရ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၈ ရက်နေ့အထိ ၁လအတွင်း နိုင်ငံတဝန်း ဖမ်းဆီးခံရတဲ့ပြည်သူ ၂၂၈၈ ဦးရှိခဲ့ပြီး လူပေါင်း ၂၃၈၄ ဦး ထောင်ဒဏ်အသီးသီးချမှတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။

စစ်အာဏာ စသိမ်းတဲ့ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်ကနေ ၂၀၂၃ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နေ့အထိ နိုင်ငံတဝန်း ထောင်ချခံရသူ ၂၂၉၉ ဦးရှိခဲ့ရာကနေ ဖေဖော်ဝါရီ ၁လအတွင်း နောက်ထပ် ထောင်ချခံရသူအရေအတွက် ၂၃၈၄ ဦး ထပ်တိုးလာတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Feb 27 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်မှာ တိုက်ပွဲတွေဖြစ်နေပြီး ပြည်သူတွေဆက်အဖမ်းခံနေရမယ်ဆိုရင် ရွေးကောက်ပွဲ ဖြစ်မလာနိုင်ကြောင်းနဲ့ စစ်ကောင်စီ စီစဉ်နေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲကို ရက္ခိုင့်တပ်တော်(AA) အနေနဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှာ မဟုတ်ကြောင်း AA ပြောခွင့်ရသူ ဦးခိုင်သုခက သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ထည့်သွင်းပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာအစိုးရအဆက်ဆက် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲတွေဟာ ရခိုင်ပြည်သူတွေရဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် တစုံတရာ အထောက်အကူ မပြုခဲ့ဘူးလို့လည်း ဆိုပါတယ်။

မန္တလေး၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်နဲ့ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်အစပ်(၌)ရပ်ကွက်၊ မက္ခရာလမ်းက နေအိမ် ၁၀၀ လောက်ကို ကျူးကျော်နေထိုင်တယ်လို့ စွပ်စွဲပြီး စစ်တပ်နဲ့ရဲက လုံခြုံရေးယူပြီး စက်ယန္တရားတွေနဲ့ ထိုးကော်ဖျက်ဆီးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အသင့်သောက်သုံးနိုင်တဲ့ ကော်ဖီ၊ Maggi ခေါက်ဆွဲ၊ Milo ချောကလက် စတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ ဆွစ်ဇာလန် စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းကြီးဖြစ်တဲ့ Nestle က မြန်မာပြည်က လုပ်ငန်းတွေကို ရပ်ဆိုင်းတော့မယ်လို့ ကြေညာပါတယ်။

Feb 26 ။ မြန်မာပြည်က လူဦးရေ ၁သန်းကျော်ဟာ ရေကြီးတာ၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခိုက်တာ စတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြား မှာ နေထိုင်နေရပြီး သဘာဝဘေးကြောင့်ဆုံးရှုံးမှုများနိုင်တာကြောင့် ပြည်သူတွေအနေနဲ့ မမေ့မလျော့ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရက တိုက်တွန်းပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ် ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသတွေမှာ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် မြေရှားသတ္တုတူးဖော်မှု ၂ဆ မြင့်တက်လာပြီး၊ ပြည်သူ့စစ်ထိန်းချုပ်ရာ ချီဖွေ၊ ပန်ဝါ ဒေသမှာ လုပ်ကွက်တွေ ပိုကျယ်ပြန့်လာသလို ကချင်လွတ်မြောက်ရေးအဖွဲ့ ကေအိုင်အို ထိန်းချုပ်နယ်မြေ မိုင်ဂျာယန်နဲ့ မန်စီမြို့နယ်တွေမှာလည်း ၂၀၂၂၊ စက်တင်ဘာကစပြီးမြေရှားသတ္တုတူးဖော်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လာကြောင်း ဒေသခံတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်နေတဲ့ သတ္တုတွင်းအလုပ်သမားတွေက ပြောပါတယ်။ လက်ရှိ ပန်ဝါဒေသမှာ မြေရှားသတ္တု လုပ်ကွက်ပေါင်း ၃၀၀ ကျော်ရှိနေပြီး လုပ်ကွက်၁ခုစီမှာ ချိုင်းနားနိုင်ငံသား ၂၀ ခန့် လုပ်ကိုင်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

Feb 25 ။ ကချင်ပြည်နယ် ဖားကန့်မြို့နယ်တွင်း ကုန်စည်သယ်ယူမှုမှာ အဓိကကျတဲ့ ကာမိုင်း၊ ဝေလုံ၊ နမ့်ယားလမ်းတွေမှာ စစ်ကောင်စီတပ်က စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွေဖွင့်ပြီး ဆန်နဲ့ စက်သုံးဆီကားတွေကို ဖေဖော်ဝါရီ ၄ ရက်နေ့က စ ဖြတ်သန်းခွင့် မပြုတာကြောင့် ဒေသတွင်းမှာ ၂ဆနီးပါး ဈေးမြင့်တက်သွားကြောင်း ဒေသခံတွေက ပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က မြေမြှုပ်မိုင်းတွေနဲ့ မပေါက်ကွဲဘဲကျန်နေတဲ့ ကျည်တွေကြောင့် သေဆုံး၊ ဒဏ်ရာရသူတွေ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တယောက်မကရှိခဲ့ပြီး ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကထက် ပိုမိုဆိုးရွားလာခဲ့ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့(ယူနီဆက်ဖ်)က ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း မြေမြှုပ်မိုင်းနဲ့ ပစ်ခတ်ချိန် မပေါက်ကွဲခဲ့တဲ့ အမြောက်ကျည်ဆန်တွေကြောင့် သေဆုံးသူနဲ့ ဒဏ်ရာရခဲ့သူ အရေအတွက်ဟာ ၃၉၀ ရှိခဲ့ပြီး ဒီအရေအတွက်ဟာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်တုန်းကထက် ၄၀ ％ ပိုများလာကြောင်း ယူနီဆက်ဖ်က ပြောပါတယ်။

Feb 24 ။ ဆန်နဲ့ ဆန်ထွက်ပစ္စည်းတွေရဲ့ နယ်စပ်ပို့ကုန်ရငွေ ၆၅ ％ ကို မတ်လ ၁ ရက်က စပြီး ဗဟိုဘဏ်ဈေးနဲ့ လဲလှယ်ပေးရမယ်လို့ စစ်ကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုကန့်သတ်ထိန်းချုပ်မှုကြောင့် ဆန်ကုန်သည်တွေ နစ်နာမယ့်အပြင် တောင်သူတွေလည်း ဈေးကောင်းမရနိုင်တော့ဘူးလို့ ဆန်လုပ်ငန်းရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဒဂုံမြို့သစ် ဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်၊ ယုဇနဉယျာဉ်မြို့တော် အိမ်ရာဝင်းအတွင်းက လမ်းဘေးဆိုင်ခန်းပေါင်း ၂၅၀ကျော်ဟာ ဒီနေ့မှာ အင်အားသုံး ဖြိုဖျက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၂ ရက်နေ့က ၉၄ ရပ်ကွက်ဈေးကို စစ်ကောင်စီ တပ်သားတွေနဲ့အတူ မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားသူတွေ ရောက်လာပြီး ဆိုင်ခန်းတွေကို ဖြိုဖျက်ခဲ့တဲ့အပြင် ဒီနေ့မနက်ပိုင်းမှာလည်း ၉၃ ရပ်ကွက် ဈေးဆိုင်ခန်းတွေကို အလားတူ ဆက်လက် ဖြိုဖျက်လိုက်တာလို့ RFA သတင်းထံက သိရပါတယ်။

Feb 23 ။ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေ မွတ်ဆလင်ဒုက္ခသည်စခန်းက အမျိုးသမီး ၄၀ ကျော်ကို စခန်းတာဝန်ခံတဦးက အဓမ္မပြုကျင့်ခဲ့လို့ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက တိုင်တန်းထားပြီး စွပ်စွဲခံရသူကို အာဏာပိုင်တွေက ဖမ်းဆီးစစ်ဆေး တရားစွဲဆိုဖို့ပြင်ဆင်နေကြောင်း ရခိုင်အမျိုးသမီးကွန်ယက်ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်ညိုအေးကပြောပါတယ်။

မြန်မာပြည်တွင်းရွှေဈေးကွက်မှာ အကယ်ဒမီ(မီးလင်း)အခေါက်ရွှေ တကျပ်သားကို ၂၇ သိန်း ၉ သောင်းနှုန်းနဲ့ပဲ ရောင်းချပေးဖို့ စစ်ကောင်စီက ထုတ်ပြန်ထားပေမဲ့ အဲဒီဈေးနှုန်းနဲ့ ဘယ်ရွှေဆိုင်ကမှ ရောင်းချပေးတာမရှိဘူးလို့ ရွှေကုန်သည်တွေက ပြောပါတယ်။

Feb 22 ။ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာခံထားရတဲ့ ချင်းပြည်နယ်က မြို့နယ် ၈ခုမှာ တနင်္ဂနွေ ဘုရားကျောင်းတက် ဝတ်ပြုတဲ့ကိစ္စ၊ ခရစ်ယာန်ထုံးစံ နာရေးကိစ္စ၊ မင်္ဂလာဆောင်နဲ့ အခြားဆုတောင်းပွဲတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင် ခရစ်ယာန် အသင်းတော်တခုခုက တာဝန်ယူပြီး စကစရဲ့ ခရိုင်နဲ့ မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွေထံ အနည်းဆုံး ၅ရက် ကြိုတင်ခွင့်တောင်းခံရမယ်လို့ ပြည်နယ်စစ်ကောင်စီက အမိန့်ထုတ်ထားပါတယ်။

မကွေးတိုင်း၊ ပေါက်မြို့နယ်၊ ကုက္ကိုစုကျေးရွာမှာ စစ်ကောင်စီကို ထောက်ခံတဲ့ ပျူစောထီးတွေနဲ့ ဒေသခံကာကွယ်ရေး တပ်ဖွဲ့အကြား တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး စစ်တပ်က လေကြောင်းကနေ ပစ်ခတ်တာတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကိုင်းတိုင်း ခင်ဦးမြို့နယ် အင်ပတ်ကွေ့မှာလည်း လက်နက်ကြီးထိမှန်လို့ အရပ်သားတွေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတာတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

Feb 21 ။ NLD ပါတီရဲ့ ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်လည်းဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်တိုင်းဝန်ကြီးချုပ် ဦးဖြိုးမင်းသိန်းဟာ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ကို မလျော်ဩဇာသုံးမှုဆိုင်ရာ ရာဇသတ်ကြီးပုဒ်မ - ၁၃၀ (က)နဲ့ စစ်ကောင်စီက ဖမ်းဆီးခံရပြီးနောက် တရားရုံးကနေ ဒဏ်ငွေ ကျပ်၁သိန်းချမှတ်လိုက်ကြောင်း တရားရုံးနဲ့ နီးစပ်သူတွေထံက သိရပါတယ်။ သူဟာ ၂၀၂၁၊ အောက်တိုဘာ ၁ ရက်နေ့ကလည်း နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကို အကယ်ဒမီအခေါက်ရွှေ ၇ ပိဿာနဲ့ US ဒေါ်လာ ၆သိန်း ပေးခဲ့ကြောင်း စကစ ဘက်ကနေ ကိုယ်တိုင်သက်သေ ထွက်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

စစ်အာဏာသိမ်းထားတဲ့ ၂နှစ်အတွင်း ကရင်အမျိုးသားအစည်းအရုံး(KNU) ထိန်းချုပ်တဲ့ တပ်မဟာ ၇ခုကို စကစတပ်ဘက်က လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှု ၃၀၇ ကြိမ်ထိ တိုက်ခိုက်တာကြောင့် အရပ်သား ၃၆ ဦး သေဆုံးပြီး၊ ၅၇ ဦး ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း KNU က သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီတိုက်ခိုက်မှုတွေဟာ အရပ်သားတွေကို ပစ်မှတ်ထား တိုက်ခိုက်ခိုက်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး စစ်ရေးပစ်မှတ်တွေကို တိုက်ခိုက်တဲ့ အရေအတွက်တွေကို ထည့်သွင်းတွက်ချက် မထားဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

အရောင်စုံ မှတ်တမ်း

တလအတွင်းထူးခြားသတင်းကို မူရင်းအာဘော်အတိုင်း Fair use ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

MAGA voters say an indictment would help Trump's 2024 presidential bid

Mar 18 | http://bit.ly/42hMKv7

An indictment could boost former President Donald Trump's chances of winning the GOP nomination in 2024.

"I think it helps him," said Allen Hockemeyer, a 78-year-old farmer from Waterloo, Iowa, said of the criminal investigations into Trump in Manhattan, Atlanta and Washington, D.C. "They're all a fraud."

Stocks drop as fears grow about the global banking system

Mar 15 | http://bit.ly/409sJFc

Stocks tumbled on Wednesday as fears grew that the banking turmoil sparked by the recent collapse of two U.S. banks will widen and spread globally.

The Dow Jones Industrial Average ended down nearly 0.9%, or nearly 300 points, after tumbling well over 1% earlier in the day. The S&P fell 0.7%.

Markets have reeled since the twin failures of Silicon Valley Bank and Signature Bank forced U.S. regulators to take emergency measures on Sunday to protect deposits at both lenders.

US military drone crashes into Black Sea after Russian intercept

https://reut.rs/3FtEiiF

WASHINGTON, March 14 (Reuters) - A U.S military MQ-9 surveillance drone crashed into the Black Sea on Tuesday after being intercepted by Russian fighter jets, in the first such incident since Russia's invasion of Ukraine over a year ago.

"Everything Everywhere All at Once" makes Oscar history as it wins best picture

MAR 13 | http://bit.ly/3JjB0PT

Michelle Yeoh made history at the Oscars on Sunday, becoming the first actress of Southeast Asian descent to win the Academy Award for best actress. Yeoh won for her role as Evelyn Wang in "Everything Everywhere All at Once," which also won best picture.

US Hate Crimes Hit Record High: FBI Updated Report

Mar 13 | http://bit.ly/3Fvvskq

WASHINGTON — The number of hate crimes in the United States jumped dramatically in 2021 to set a record high of nearly 11,000 incidents, the FBI said in a supplement to its annual hate crimes report.

Premier Li Urges US-China Cooperation, Seeks 'Concrete Actions'

Mar 12 | http://bit.ly/3Tj9dnc

New Premier Li Qiang called for China and the US to cooperate better, potentially opening the door for the nations to find a way past their recent tensions.

Takeaways from America's second-largest bank failure

Mar 11 | http://bit.ly/3mL6GWL

New York CNN — Silicon Valley Bank's 48-hour collapse led to the second-largest failure of a financial institution in US history.

SVB was one of America's 20 largest commercial banks and is now under the control of the US Federal Deposit Insurance Corporation after it became unable to pay back customers who withdrew their deposits.

Xi Jinping secures unprecedented third term as China's president in ceremonial vote

Mar 10 | http://bit.ly/3Jpad4C

Xi Jinping's unprecedented third term as China's president was officially endorsed by the country's political elite on Friday, solidifying his control and making him the longest-serving head of state of Communist China since its founding in 1949.

In China, the presidency – or "state chairman" in Chinese – is a largely ceremonial title. Real power resides in the positions of head of the party and military, two key roles that Xi also holds and was reappointed to at a key Communist Party congress in October.

Rivals Saudi Arabia and Iran restore ties, with China's help. Here's why it matters

March 10 | http://bit.ly/3Z7iSil

Regional rivals Saudi Arabia and Iran announced on Friday they are restoring full diplomatic relations in a deal brokered by China, a move that could reduce tensions in the region and asserts China's growing influence in the Gulf.

The agreement paves the way for Saudi Arabia and Iran to reopen their embassies and diplomatic missions within the coming two months. It also revives accords on security cooperation and trade and investment.

China says U.S. relations have left 'rational path,' warns of conflict unless they 'hit the brake'

Mar 6 | http://bit.ly/402ZK5Q

BEIJING – China's new foreign minister, Qin Gang, said relations with the U.S. have left a "rational path" and warned of conflict if Washington doesn't "hit the brake."

Qin, who was until recently China's ambassador to the U.S., said China would "pursue a sound and stable relationship with the U.S."

European police, FBI bust international cybercrime gang

Mar 6 | http://bit.ly/3ZSxxiu

BERLIN (AP) — German police said Monday they have disrupted a ransomware cybercrime gang tied to Russia that has been blackmailing large companies and institutions for years, raking in millions of euros.

Working with law enforcement partners including Europol, the FBI and authorities in Ukraine, police in Duesseldorf said they were able to identify 11 individuals linked to a group that has operated in various guises since at least 2010.

China plans 7.2% defence spending rise this year, faster than GDP target

Mar 4 | http://bit.ly/42fWo1f

BEIJING, March 5 (Reuters) - China will boost defence spending by 7.2% this year, slightly outpacing last year's increase and faster than the government's modest economic growth forecast, as Premier Li Keqiang called for the armed forces to boost combat preparedness.

The national budget released on Sunday showed 1.55 trillion yuan ($224 billion) allocated to military spending.

We look forward to its first meeting in the United States in 2023 to continue our discussions on this global issue. We strongly emphasize the importance of maintaining peace, stability, and prosperity and express our deep concern at the deteriorating situation in Myanmar. Mar 3, 2023 - Joint Statement of the Quad Ministerial Meeting in New Delhi

Mystery 30-foot chamber found inside Egypt's Great Pyramid

Mar 2 | http://bit.ly/3JJQOrJ

Egyptian officials revealed the discovery of a mysterious, 30-foot-long corridor sealed off inside one of the Pyramids of Giza on Thursday.

Egyptian Minister of Tourism and Antiquities Ahmed Issa described the discovery in a Thursday press event, saying the chamber is thought to be some 4,500 years old. The corridor, which lies above the main entrance to the Pyramid of Khufu, is nearly 30 feet long and roughly 6 feet wide.

Germany's Biggest Publisher Warns AI Could 'Replace' Journalism

Feb 28 | http://bit.ly/3laXryY

German media giant Axel Springer warned on Tuesday that journalists risked being made obsolete by artificial intelligence.

"Artificial intelligence (AI) has the potential to make independent journalism better than it ever was –- or simply replace it," Axel Springer CEO Mathias Doepfner said in an internal letter to employees seen by AFP.

Lab Leak Most Likely Origin of Covid-19 Pandemic, Energy Department Now Says

Feb 26 | http://bit.ly/40a66jH

WASHINGTON—The U.S. Energy Department has concluded that the Covid pandemic most likely arose from a laboratory leak, according to a classified intelligence report recently provided to the White House and key members of Congress.

The shift by the Energy Department, which previously was undecided on how the virus emerged, is noted in an update to a 2021 document by Director of National Intelligence Avril Haines's office.

US: 'Crimea Remains Part of Ukraine,' Retaking Russian-Held Areas Top Concern

Feb 26 | http://bit.ly/40a6izr

The United States declared Sunday that the Crimean Peninsula remains a part of Ukraine but said the more immediate concern is for Kyiv's forces to retake lands that Moscow has seized in its yearlong war. The comments came on the ninth anniversary of Russia illegally annexing the territory.

Russians make Thailand a refuge as Ukraine war enters second year

Feb 22 | http://bit.ly/3lj3SQl

Bangkok/Pattaya, Thailand – Since Russia invaded Ukraine on February 24, 2022, a growing number of Russians have looked to Thailand as their ticket to a new life.

Tens of thousands of Russians hoping to avoid the threat of conscription and the economic ravages of the war have travelled to the kingdom in the year since the invasion, many of them seeking a new home.

ကမ္ဘာ့သတင်းဒိုင်ယာရီ

မင်းလက် စုဆောင်းတင်ပြသည်

Mar 20 ။ သမ္မတဟောင်း Donal Trump က သူဟာ လာမယ့်အင်္ဂါနေ့မှာ ဖမ်းခံရဖွယ်ရှိတာမို့ သူ့ထောက်ခံသူတွေအနေနဲ့ ဆန္ဒပြကန့်ကွက်ကြဖို့ ကိုယ်ပိုင်လူမှုကွန်ယက် ပလက်ဖောင်းဖြစ်တဲ့ Truth Social Platform ပေါ်မှာ လှုံ့ဆော်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

အိန္ဒိယနှင့် ဩစတြေးလျတို့သည် ချိုင်းနားနှင့်ဆက်ဆံရေး တင်းမာနေချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ ပို့ကုန်ဈေးကွက်များ ဖြန့်ကြက်ရန်၊ ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချမှုများ ချဲ့ထွင်ရန်နှင့် စစ်တပ်များကို အဆင့်မြှင့်တင်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြပြီး လုံခြုံရေးနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးကို နက်ရှိုင်းအောင် တည်ဆောက်နေပါတယ်။

Mar 19 ။ ချိုင်းနားသည် လျင်မြန်စွာတိုးလာနေသော သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေကို ထိန်းညှိရန် အငြိမ်းစားယူနိုင်မည့် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးမြှင့်ရန် စီစဉ်နေပါတယ်။

ရုရှားသမ္မတ ဗလာဒီမီယာပူတင် (Vladimir Putin) ဟာ ICC က ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ပြီး တရက်အကြာမှာပဲ ယူကရိန်းနိုင်ငံထဲက ရုရှားတို့သိမ်းယူထားတဲ့ Mariupol မြို့ကို သွားရောက်ခဲ့တယ်လို့ ရုရှားအစိုးရပိုင် Tass သတင်းဌာနက ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်နှင့် အမေရိကဆက်ဆံရေးကို သံသယဖြစ်စေရန်နှင့် နှောင့်ယှက်ရန် ရည်ရွယ်၍ TikTok နှင့် YouTube ကဲ့သို့သော လူမှုမီဒီယာများမှတစ်ဆင့် မဟုတ်မမှန်သတင်းများကို ဖြန့်ဝေရန် ချိုင်းနားက ဩဇာရှင်များကို အသုံးပြုနေကြောင်းထိုင်ဝမ်အစိုးရကဆိုပါတယ်။

Mar18။ နှစ်နိုင်ငံနယ်စပ်ထိန်းချုပ်မျဉ်း (LAC)၏လက်ရှိအခြေအနေကို ချိုင်းနားကတဖက်သက် ပြောင်းလဲရန် အားထုတ်နေခြင်းသည် နှစ်နိုင်ငံဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အိန္ဒိယပြည်ပရေးရာဝန်ကြီးဌာနနှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါတယ်၊

မဏိပူရပြည်နယ်၊ အင်ဖားမြို့အနောက်ဘက်ခြမ်းမှာ အထောက်အထားမဲ့ မြန်မာလင်မယား ၂ ယောက်ကို ဖမ်းမိလိုက်ပြီးတဲ့နောက် ပြည်နယ်အတွင်း တရားမဝင် လာရောက်နေထိုင်သူတွေကို စိစစ် အရေးယူမယ့်အစီအစဉ် စတင်နိုင်ရေးဆိုင်ရာ စည်းဝေးပွဲကို ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် N Biren Singh ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 17 ။ အမေရိကားက First Republic ဘဏ် ပြိုလဲ မသွားရအောင် တခြား အမေရိကန် ဘဏ် ၁၁ ခုက ဒေါ်လာ ၃၀ ဘီလျံ စုပေါင်း ကျားကန်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

သန်းခေါင်စာရင်းအရ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အရှေ့တောင်ပိုင်း ဖလော်ရီဒါ ပြည်နယ်ကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူတွေ ပိုများလာပြီး ဖလော်ရီဒါဟာ အမေရိကားရဲ့ အတိုးတက်ဆုံးပြည်နယ်တခု ဖြစ်လာတယ်ဆိုပါတယ်။

Mar 16 ။ ပါကစ္စတန်အရှေ့ခြမ်းက လာဟိုးမြို့က ခမ်းရဲ့နေအိမ်အပြင်ဘက်မှာ သူ့ကိုထောက်ခံသူတွေနဲ့ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကြား ၂၄ နာရီကျော်ကြာ အပြင်းအထန် အဓိကရုဏ်းဖြစ်နေတာကို ရပ်တန့်နိုင်ဖို့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းအပေါ် ဖမ်းဆီးမိန့်ကို ခေတ္တရပ်ထားဖို့ ပါကစ္စတန်တရားရုံးတရုံးက ရဲတပ်ဖွဲ့ကိုအမိန့်ပေးခဲ့ပါတယ်၊

ဘဲလားရုစ်နိုင်ငံမှာ အာဏာရှင်အစိုးရက တပတ်တွင်း အတိုက်အခံ ၁၀၀ ကျော်ကို ဖမ်းဆီးခဲ့တယ်လို့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေက ပြောပါတယ်။

Mar 15 ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၄ လကပဲ Meta ကုမ္ပဏီက ဝန်ထမ်း ၁၁,၀၀၀ လျှော့ချခဲ့ပြီး အခုတခါနောက်ထပ် ဝန်ထမ်း ၁၀,၀၀၀ လျှော့ချမယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါတယ်၊

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တက္ကဆက်ပြည်နယ်ထဲမှာ တရုတ်၊ အီရန်၊ မြောက်ကိုရီးယားနဲ့ ရုရှားနိုင်ငံသားတွေ စီးပွါးရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ မြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်တွေကို ကန့်သတ်ဖို့ ပြည်နယ်လွှတ်တော်အမတ်တွေစဉ်းစားနေပါတယ်။ ဒါကို လက်မခံသူတွေကတော့ လူမျိုးရေးခွဲခြားတယ်လို့ ကန့်ကွက် ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

Mar14။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာကိုဗစ်ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး၃နှစ်ကြာ ချမှတ်ထားတဲ့ကန့်သတ်ချက်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီး ပြည်ပခရီးသွားတွေအတွက် ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာ အမျိုးအစားအားလုံးကို ပြန်ထုတ်ပေးပြီး၊ နယ်စပ်တွေ အားလုံးကိုလည်း ဖွင့်ပေးတော့မယ်ပြောပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရှုံ့မုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ ရာဇဝတ်မှု Hate Crime တွေဟာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှာ အနှစ် ၂၀ အတွင်း အမြင့်ဆုံးကို ခုန်တက်သွားခဲ့တယ်လို့ FBI က နောက်ဆက်တွဲထုတ်ပြန်တဲ့အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

Mar 13 ။ နျူကလီးယားစွမ်းအင်သုံး ရေငုပ်သင်္ဘော တည်ဆောက်မယ့် အစီအစဉ် အပါအဝင် အမေရိက၊ ဗြိတိန်နဲ့ ဩစတြေးလျ ၃ နိုင်ငံ သဘောတူညီချက်ဟာ အန္တရာယ်ကြီးမားတဲ့လမ်းကို ဦးတည်နေတယ်ဆိုပြီးချိုင်းနားနိုင်ငံက ဝေဖန်လိုက်ပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားကျွန်းဆွယ်မှာ တင်းမာမှုမြင့်မားအောင် လုပ်ဆောင်နေတာတွေ ကနေဘာအကျိုးအမြတ်မှရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မြောက်ကိုရီးယားအနေနဲ့ သတိပြုမိသင့်တယ်လို့ တောင်ကိုရီးယားအစိုးရက ပြောသွားပါတယ်။

မတ်လ ၅ ရက်နေ့တုန်းက ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်စခန်းတွင်း မီးလောင်လို့ အိမ်ခြေ ၂,၈၀၀ လောက်နဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းနဲ့ စာသင်ကျောင်းအပါအဝင် အဆောက်အဦး ၉၀ ကျော် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး ရိုဟင်ဂျာထောင်ဂဏန်း အိမ်ယာမဲ့ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ မီးလောင်မှုဟာ တမင်စီစဉ်တဲ့အဖျက်လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ စုံစမ်းရေးအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။

အမေရိကပြည်ထောင်စုမှာ ဘဏ်ကြီးနှစ်ခု ပြိုလဲသွားတဲ့ သတင်းတွေထွက်လာပြီး အမေရိက စတော့အစုရှယ်ယာတွေကျခဲ့ပြီးအာရှ အစုရှယ်ယာဈေးတွေလည်း ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။

Mar 12 ။ အီရန်နိုင်ငံမှာ ကျောင်းသူထောင်နဲ့ချီပြီး အဆိပ်သင့်ခဲ့ရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူ ၁၀၀ ကျော်ကို နိုင်ငံတဝန်းမှာ ဖမ်းဆီးလိုက်တယ်လို့ အီရန်နိုင်ငံက ကြေညာလိုက်ပါတယ်။

အီရန်က ရုရှားထုတ် Su 35 ဂျက်တိုက်လေယဉ်တွေဝယ်ယူဖို့ သဘောတူညီချက်ရခဲ့တယ်လို့ အီရန်အစိုးပိုင်သတင်းဌာနက စနေနေ့မှာကြေညာခဲ့သလို အီရန်နဲ့ရုရှားကြား ဆက်ဆံရေးတွေတိုးမြင့်လာနေပြီး အီရန်လုပ် ဒရုန်းလက်နက်တွေကိုလည်း ရုရှားက ယူကရိန်းကျူးကျော်စစ်အတွင်း အသုံးပြုနေပါတယ်။

ပင်လယ်ပြင်ကိုဖြတ်ပြီး အီတလီကိုတရားမဝင်-ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရေ့စီးရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်သူ ၁,၀၀၀ ကျော်ကို အီတလီကမ်းခြေစောင့်တပ်က ကယ်ဆယ်ခဲ့ရတယ်လို့တာဝန်ရှိသူတွေကပြောပါတယ်။

Mar11။ ချိုင်းနားနိုင်ငံမှာ ၁၉၈၉ ခုနှစ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ Tiananmen ရင်ပြင်အရေးအခင်း နှစ်ပတ်လည် ဆုတောင်းပွဲတွေကို စီစဉ်ခဲ့ကြတဲ့ ဟောင်ကောင်က ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားသူ ၃ ယောက်ကို ထောင်ဒဏ် ၄ လခွဲစီ ချလိုက်ပါတယ်။

တတိယမြောက် ၅ နှစ်သက်တမ်း သမ္မတဖြစ်လာတဲ့ အသက် ၆၉ နှစ်အရွယ် Xi Jinping က Li Qiang ကို အခုလို အဆိုပြုခဲ့ပြီး၊ချိုင်းနားအမျိုးသား ပြည်သူ့လွှတ်တော်က မနက်မှာ အစဉ်အလာအတိုင်း တခဲနက်လိုက်ပါ အတည်ပြုပေးလိုက်ပါတယ်။

Mar 10 ။ ပစိဖိတ်ဒေသထဲက ကျွန်းနိုင်ငံတွေအပေါ် ချိုင်းနားရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု တိုးလာနေချိန်မှာ အမေရိက ပြည်ထောင်စုကလည်း ဩဇာချိန်ခွင်လျှာညှိနိုင်ဖို့ Marshall Islands, Micronesia နဲ့ Palau ကျွန်း နိုင်ငံတွေအတွက် ဒေါ်လာ ဘီလျံနဲ့ချီ သုံးစွဲဖို့ သမ္မတ ဘိုင်ဒန်အစိုးရက အဆိုပြုလိုက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာ့တလွှား လွတ်လပ်မှုသတ်မှတ်ချက် အမှတ် ၁၀၀ မှာ ၉ မှတ်ပဲရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့နိုင်ငံဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကအခြေစိုက် Freedom House အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ၂၀၂၃ ထုတ်ပြန်တဲ့ ကမ္ဘာ့တလွှား လွတ်လပ်ခွင့်အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မနှစ်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံဟာ ပေးထားတဲ့အမှတ် ၁၀၀ မှာ ၁၂ မှတ်ပဲ ရထားတာပါ။

အစ္စရေးကို သွားရောက်ခဲ့တဲ့ အမေရိက ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Lloyd Austin က အစ္စရေးကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Yoav Galant နဲ့အတူ ပူးတွဲ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲ ကျင်းပရာမှာ ဒေသတွင်းပြဿနာတွေနဲ့ အတူ အီရန်ပြဿနာကို စိုးရိမ်စိတ်ပူမိကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

Mar 9 ။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံဟာ တောင်တရုတ်ပင်လယ်မှာဖြစ်ပွားနေတဲ့ချိုင်းနားနိုင်ငံရဲ့ ရန်လိုတဲ့လုပ်ရပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူသိရှင်ကြားထုတ်ဖော် ပြောကြားတော့မယ့် မဟာဗျူဟာတရပ်ကို စတင်လိုက်ပြီလို့ ဖိလစ်ပိုင်အာဏာပိုင်တဦးက ပြောလိုက်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးတွေခြိမ်းခြောက်ခံနေရတာအတွက် ကမ္ဘာ့တဝန်းကအမျိုးသမီးတွေဟာနိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့မှာ ချီတက်ဆန္ဒပြခဲ့ကြသလို ကမ္ဘာ့အနှံ့မှာ အမျိုး သမီးတွေဖိနှိပ်ခံနေရဆဲဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတွေက ဆိုပါတယ်။

Mar 8 ။ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်တွေအတွက် အမေရိကပြည်ထောင်စုက ဒေါ်လာ ၂၆ သန်း ထပ်မံ ကူညီ ပံ့ပိုးပေးသွားမယ်ဆိုပါတယ်။

Mar 7 ။ မြန်မာနိုင်ငံက ဒုတိယပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး အပါအဝင် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေး တွေကို ချိုးဖောက်မှုနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ပြုလုပ်ခဲ့သူ နိုင်ငံတကာက စစ်ဖက်အရာရှိ ၉ ဦးကို ဥရောပသမဂ္ဂ EU က ပိတ်ဆို့ ဒဏ်ခတ်လိုက်ကြောင်း ကြေညာပါတယ်။

Covid-19 ကူးစက်ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားရာ မူလဇစ်မြစ်နဲ့ပတ်သက်လို့ နိုင်ငံအားလုံးက စုံစမ်းသိရှိထားသမျှတွေ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ WHO က တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

Mar 6။ စစ်အတွင်း ဂျပန်ရဲ့ အတင်းအဓမ္မခိုင်းစေခံခဲ့ရတဲ့ တောင်ကိုရီးယားလုပ်သားတွေအတွက် ကိုရီးယားအစိုးရရဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းက တဆင့် လျော်ကြေးပေးအပ်ဖို့ အစီအစဉ်ကို တောင်ကိုရီးယားက ကြေညာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ထိခိုက်နစ်နာခဲ့ရသူ မိသားစုတွေနဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တွေကတော့ ဒီအစီအစဉ်ကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံဘက်က အပြည့်အဝတောင်းပန်မှုမရှိတော့မှာနဲ့ ဂျပန်ကုမ္ပဏီတွေကနေ တိုက်ရိုက်လျော်ကြေးရဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ နည်းပါးသွားနိုင်တာကြောင့် အစိုးရလျော်ကြေးပေးမယ့် အစီအစဉ်ကို လက်မခံကြောင်းပြောဆိုပါတယ်။

ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာထဲက ဇီဝမျိုးကွဲသတ္တဝါနဲ့ အပင်တွေကိုကာကွယ်ဖို့ နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်ကို ကုလသမဂ္ဂမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ရရှိလိုက်ပါတယ်။ နိုင်ငံအသီးသီးရဲ့အုပ်ချုပ်မှုနဲ့ ဥပဒေအောက်မှာမရှိတဲ့ ပင်လယ်ရေပြင်ဟာ သမုဒ္ဒရာတွေရဲ့သုံးပုံ ၂ ပုံရှိပြီး ကမ္ဘာ့မျက်နှာပြင်ရဲ့တဝက်ရှိပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသမိုင်းမှာ အရေးပါတဲ့ လွတ်လပ်စွာ မဲပေးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ Bloody Sunday သွေးစွန်းတနင်္ဂနွေလှုပ်ရှားမှုမှာ ပါဝင်ခဲ့သူတွေကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒန်ဟာ ဆဲလ်မာ (Selma) မြို့ကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

Mar 5။ ကမ္ဘာပေါ်က ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံတွေအပေါ် ချမ်းသာတဲ့ နိုင်ငံတွေရဲ့ ပြုမူဆက်ဆံပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ် Antonio Guterres က ကာတာနိုင်ငံ ဒိုဟာမြို့မှာ ကျင်းပနေတဲ့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ကမ္ဘာပေါ်က ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအနိမ့်ဆုံးနိုင်ငံများညီလာခံမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်လိုက်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအနိမ့်ဆုံးနိုင်ငံ ၄၆ နိုင်ငံရှိတဲ့အထဲက နိုင်ငံ ၄၀ ကျော်က ခေါင်းဆောင်တွေ နဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တွေ ဒီညီလာခံကို တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ LDC နိုင်ငံထဲမှာပါတဲ့ မြန်မာနဲ့ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံတွေက ခေါင်းဆောင်တွေကတော့ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံတွေက အသိအမှတ်မပြုတဲ့အတွက် မတက်ရောက်ခဲ့သလို၊ စီးပွားရေးအင်အားကြီးနိုင်ငံတွေက ခေါင်းဆောင်တွေလည်း တက်ရောက်တာ မရှိခဲ့ပါဘူး။

ယူကရိန်းအနောက်ဘက်မြို့ကြီးဖြစ်တဲ့ Lviv မြို့မှာ ၃ ရက်ကြာကျင်းပတဲ့ စစ်ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာညီလာခံကိုတက်ရောက်နေတဲ့ ဥရောပသမဂ္ဂလွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ Roberta Metsola က စစ်ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူတွေ တာဝန်ခံတာဝန်ယူမှုရှိစေဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ပြောပါတယ်။

Mar 4 ။ အီရန်နိုင်ငံမှာ နျူကလီးယား လက်နက်လုပ်နိုင်တဲ့ အဆင့်နီးပါး သန့်စင်ထားတဲ့ ယူရေနီယံတွေ တွေ့ရှိခဲ့ပြီးနောက် အီရန်သမ္မတ Ebrahim Raisi အပြင် အခြားတာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ နိုင်ငံတကာ အနုမြူစွမ်းအင်အေဂျင်စီ IAEA အကြီးအကဲ Rafael Grossi အီရန်နိုင်ငံမှာ ရောက်ရှိနေပါတယ်။

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေမှာ နိုင်ငံရေးအမြင်ကို ထုတ်ဖော်လို့ ဖိနှိပ်အရေးယူခံရတဲ့ လွှတ်တော်အမတ်တွေရဲ့ အခြေအနေဟာ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ပိုမိုဆိုးရွားခဲ့တယ်လို့ အာဆီယံပါလီမာန်အမတ်များအဖွဲ့ APHR ကပြောလိုက်ပါတယ်။

နိုဘယ်လ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင် Ales Bialiatski ကို ဘဲလာရုစ် တရားရုံးကနေ ထောင်ဒဏ် ၁၀ နှစ် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။ သူဟာ ဘဲလာရုစ်နိုင်ငံထဲက အရေးပါတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ Viasna ကို တည်ထောင်သူဖြစ်ပါတယ်။

Mar 3 ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်တွေ ချက်ချင်းရပ်ဖို့လိုတယ်လို့ အမေရိက၊ ဩစတေးလျ၊ ဂျပန်နဲ့ အိန္ဒိယ ၄ နိုင်ငံပါတဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လေးပွင့်ဆိုင် ဆွေးနွေးဘက်နိုင်ငံများ Quad အဖွဲ့က အလေးအနက်ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘောဒီးယား အတိုက်အခံခေါင်းဆောင် Kem Sokha ကို နိုင်ငံတော်သစ္စာဖောက်ဖျက်ပုန်ကန်မှုနဲ့ အပြစ်ရှိကြောင်း ကမ္ဘောဒီးယားတရားရုံးတခုက ဒီကနေ့ သောကြာနေ့မှာ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီး ထောင်ဒဏ် ၂၇ နှစ် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယူးဒေလီမြို့တော်မှာ ကျင်းပတဲ့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး G20 နိုင်ငံတွေရဲ့ ထိပ်သီးအစည်းအဝေးအတွင်းကတော့ ယူကရိန်းအပေါ် ရုရှားကျူးကျော်စစ်နဲ့ပတ်သက်လို့ သဘောတူညီချက်မှမရဘဲ ပြီးဆုံးသွားပါတယ်။

Mar 2။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှာ အာဏာရ ကွန်မြူနစ်ပါတီ ပေါ်လစ်ဗြူရိုအဖွဲ့ဝင် Vo Van Thuong ကို သမ္မတသစ်အဖြစ် လွှတ်တော်က အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။ အသက် ၅၂ နှစ် ရှိပြီဖြစ်တဲ့ Vo Van Thuong ကို သမ္မတအဖြစ် ကွန်မြူနစ်ပါတီက ဗုဒ္ဓဟူးနေ့က အဆိုတင်သွင်းပြီးတဲ့နောက် လွှတ်တော်အထူးအစည်းအဝေးအတွင်းမှာ လွှတ်တော်အမတ်တွေ အတည်ပြုလိုက်တာပါ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာဆက်ဖြစ်နေတဲ့အကျပ်အတည်းဟာ ဒေသတွင်းလုံခြုံရေးနဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးကိုထိခိုက်နေတယ်လို့ မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် အီဘရာဟင်က ပြောလိုက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် စစ်ခေါင်းဆောင်တွေကို အာဆီယံနဲ့ လက်တွဲ အလုပ်လုပ်လာစေဖို့သိမ်းသွင်းနိုင်ရေးမှာ နည်းလမ်းသစ်တွေလိုနေတယ်လို့ သူကဆိုပါတယ်။

Mar 1 ။ တောင်ချိုင်းနားပင်လယ် အရေး အငြင်းပွားမှု တိုးလာပြီးချိုင်းနား-အမေရိက ကြားက ပြိုင်ဆိုင်မှု ပြင်းထန်လာနေတာကြောင့် ဖိလစ်ပိုင် စစ်တပ်ရဲ့ အဓိက တာဝန်က နိုင်ငံရဲ့ ပိုင်နက် နယ်မြေကို ကာကွယ်ဖို့ ဖြစ်လာပြီလို့ ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတက ပြောလိုက်ပါတယ်။

အင်တာနက်လူမှုကွန်ရက်မှာ ဗွီဒီယိုအတိုလေးတွေတင်လို့ရတဲ့ချိုင်းနားနိုင်ငံက ထုတ်လုပ်တဲ့ Tik Tok App ကို လုံခြုံရေးစိုးရိမ်တာကြောင့် ဝန်ထမ်းတွေအသုံးပြုခွင့် ပိတ်ပင်ဖို့ ဥရောပပါလီမန်က ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြောင်း EU အရာရှိတွေက ပြောပါတယ်။

Feb 28။ တူရကီတောင်ပိုင်းမှာ အင်အား ၅.၆ ရှိတဲ့ငလျင်တခုလှုပ်ခတ်ခဲ့လို့ လူတဦးသေဆုံးပြီး အနည်းဆုံး လူပေါင်း ၁၁၀ လောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ပြီး။ အရင်ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးနေတဲ့အဆောက်အဦးများစွာလည်း ပြိုကျခဲ့ပါတယ်။

လူ့အခွင့်အရေးအပေါ် လေးစားတာ ဆုတ်ယုတ်လာနေတယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ်က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ လက်မှတ်ထိုးခဲ့ကြပြီး ၇၅ နှစ် အကြာမှာ ကမ္ဘာ့လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်းကို ပြန်လည် ဆန်းသစ်ကြဖို့လည်း သူက ဆော်ဩလိုက်ပါတယ်။

Feb 27 ။ ရုရှား သမ္မတ Vladimir Putin ရဲ့ အနီးကပ်ဆုံးမဟာမိတ်ဖြစ်တဲ့ Belarus နိုင်ငံ သမ္မတ Alexander Lukashenko ဟာ ဒီသီတင်းပတ်ထဲမှာချိုင်းနားနိုင်ငံကို လာရောက်လိမ့်မယ်လို့ချိုင်းနားအစိုးရက ကြေညာပါတယ်။

ယူကရိန်းအပေါ် ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်နေတဲ့ရုရှားတပ်ဖွဲ့တွေကိုချိုင်းနားက စစ်လက်နက်တွေထောက်ပံ့ကူညီဖို့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ အမေရိကကယုံကြည်ထားကြောင်း အမေရိက ဗဟိုထောက်လှမ်းရေး အေဂျင်စီ (CIA) အကြီးအကဲက ပြောလိုက်ပါတယ်။

Feb 26 ။ ၅၂ ကြိမ်မြောက် လူ့အခွင့်အရေးကောင်စီညီလာခံအတွက် ရုရှားနဲ့ အီရန်နိုင်ငံတွေက သူတို့ရဲ့ ထိပ်တန်းကိုယ်စားလှယ်တွေကို စေလွှတ်ထားပါတယ်။

ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် Fumio Kishida နဲ့ G-7 စက်မှုထိပ်သီး ၇ နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ ယူကရိန်းကို ရုရှားကျူးကျော်စစ်ဆင်နွှဲတာ တနှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ရုရှားအပေါ် နောက်ထပ်အရေးယူဒဏ်ခတ်မှုတွေ ချမှတ်ဖို့ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ကကျင်းပတဲ့ G-7 အွန်လိုင်းထိပ်သီးအစည်းဝေးမှာ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

Feb 25 ။ ဂျာမနီဝန်ကြီးချုပ် Olaf Scholz နဲ့ အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi တို့ နယူးဒေလီမြို့တော်မှာ တွေ့ဆုံပြီး ၂ နိုင်ငံကြား စီးပွားရေး၊ ကုန်သွယ်ရေး တိုးတက်ခိုင်မာရေးနဲ့ ယူကရိန်း စစ်ပွဲအရေးတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာ အာဏာရှင်ဆန့်ကျင်ရေး ဒီမိုကရေစီ လူထုအုံကြွမှုကြီး (၃၇) နှစ်မြောက်အဖြစ် လူထောင်နဲ့ချီ ဆန္ဒပြကြပါတယ်။

Feb 24 ။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေတဲ့ ဘယ်ဒေသကိုမဆို လက်နက် ရောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး လို့ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပြောလိုက်ပါတယ်။ ချိုင်းနားကုမ္ပဏီတစ်ခုက ရုရှားကို အဝေးထိန်း ဒရုန်းယာဉ်တွေရောင်းချဖို့ ညှိနှိုင်းနေတယ်ဆိုတဲ့သတင်းနဲ့ပါတ်သက်လို့ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဌာနပြောခွင့်ရက ခုလိုတုံ့ပြန်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ ပေါ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဒါမှမဟုတ် မီးဖွားစဉ်မှာ နှစ်မိနစ် တယောက်နှုန်း သေဆုံးနေရပြီး အဲဒီသေဆုံးသူတွေထဲက အများစုဟာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်ရကြောင်း WHO အပါအဝင် ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ထိပ်တန်းအေဂျင်စီ လေးခုနဲ့ ကမ္ဘာ့ဘဏ် ကထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာသစ်ကက ဆိုပါတယ်။

ရုရှားအနေနဲ့ ယူကရိန်းကို ရန်လိုမှုတွေ အဆုံးသတ်ဖို့နဲ့ ယူကရိန်းမှာရှိတဲ့ သူ့တပ်တွေ ပြန်ရုပ်သိမ်းဖို့ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံက ဆုံးဖြတ်ချက်တရပ်ကို မဲခွဲအတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။ ရုရှား ကျူးကျော်တာ တနှစ်မပြည့်ခင် တရက်အလိုမှာ ရုရှားရဲ့ ရန်လိုမှုတွေအဆုံးသတ်ဖို့ ကုလသမဂ္ဂက ပြင်းထန်တဲ့သတင်းစကားပါးလိုက်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Feb 23 ။ ရုရှားနိုင်ငံမှာ နျူကလီးယားလက်နက်တွေ ပိုပြီးပိုင်ဆိုင်အောင် အာရုံစိုက်လုပ်နေတယ်လို့ သမ္မတ Putin က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ရိုဟင်ဂျာ ဒုက္ခသည် တစ်သိန်းလောက် အပါအဝင် အထောက်အထားမဲ့ သန်းနဲ့ချီတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းဝင်လာသူတွေ ခိုလှုံနေထိုင်တဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံအတွင်းက အကျဉ်းထောင်တွေထဲမှာ လူတွေ ပြည့်သိပ်နေပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှု မရှိဘဲ နေထိုင်နေကြရပြီး၊ ရေနဲ့ အစားအသောက် မလုံလောက်တာတွေကို လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့တွေက ထောက်ပြပါတယ်။

Feb 22 ။ မနှစ်က ဖေဖော်ဝါရီမှာ ယူကရိန်းကိုရုရှားကဝင်ရောက်ကျူးကျော် တိုက်ခိုက်ခဲ့ချိန်ကစပြီး ကလေးငယ်ရာပေါင်းများစွာအပါအဝင် အရပ်သား ၈,၀၀၀ ကျော်သေဆုံးခဲ့ရပြီး ၁၃,၂၀၀ ဒဏ်ရာရခဲ့တယ်လို့ ယူကရိန်းက ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးစောင့်ကြည့်အဖွဲ့ HRMM က အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် ချင်းမိုင်ပြည်နယ် မဲအိုင်းခရိုင်နယ်စပ်မှာ မူးယစ်ဆေး သယ်ဆောင်လာသူတွေနဲ့ အမှတ် ၃ ထိုင်းနယ်ခြားစောင့်တပ်တို့ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၀ ရက်နေ့က နှစ်ဘက်ပစ်ခတ်ခဲ့ပြီး သိမ်းဆည်းခဲ့တဲ့ စိတ်ကြွဆေးတွေနဲ့အတူ ဒီရက်ပိုင်းမှာ စိတ်ကြွဆေး ၁၂ သန်း ဖမ်းမိခဲ့တယ်လို့ မူးယစ်နှိမ်နင်းရေးဗျူရိုက သတင်းထုတ်ပြန်ပါတယ်။

Feb 21 ။ ရုရှားက ယူကရိန်းကို ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်တဲ့ စစ်ပွဲမှာ နိုင်ငံရေးအရ အခိုင်အမာ ကျောထောက်နောက်ခံချိုင်းနားက ယူကရိန်းပဋိပက္ခ အဆုံးသတ်ရေးမှာ အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်က ပါဝင်လိုတယ်လို့ချိုင်းနား နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးက ပြောလိုက်ပါတယ်။

အစ္စရေးအုပ်ချုပ်တဲ့ပါလက်စတိုင်းဒေသမှာအစ္စရေးဘက်ကအခြေချနေထိုင်မှုတိုးချဲ့တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးစိုးရိမ်ကြောင်းဖော်ပြတဲ့ကြေညာချက်တစောင်ကို ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီ အဖွဲ့ဝင် ၁၅ နိုင်ငံက တနင်္လာနေ့မှာ တညီတညွတ်တည်း အတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။

atlantic pacific smile dental group

Ryan Lee D.D.S
ဒေါက်တာ ဝိန်ချိန်း

General & Cosmetic Dentistry
Implants, Orthodontics & All Specialities

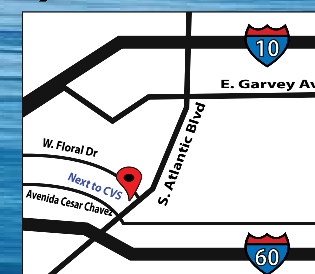
牙 科

We speak
Burmese,Spanish,Chinese & Vietnamese

ATLANTIC PACIFIC SMILE DENTAL GROUP
ဆေးခန်း(၁)
2111 S Atlantic Blvd
Monterey Park, CA 91754
(Next to CVS)
Tel: (323) 261-9999
Fax: (323) 260-7860

စနေနေ့ဆေးခန်းဖွင့်သည်
Mon-Sat 9am - 6pm

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



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

ဒီခေတ်ကြီးထဲ... အမေရိကားမှာနေပြီး...
ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွက်.. Website တခုတောင်မရှိဘူးဖြစ်နေပါသလား
ရှိပြီး: Website ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းရမှန်းမသိဖြစ်နေပါသလား..
ကုမ္ပဏီ၊ ဆေးခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ လုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်များကို
မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မြို့နယ်ရှိ Local Business Center - Google/Yahoo, Yelp! တို့တွင်မှတ်ပုံတင်ပေး၍
iPad, iPhone, Android phone, Computer တို့နှင့်အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
http://www. ? .com

FedEx Express | ups | UNITED STATES POSTAL SERVICE
SUPPORT | SEO | MARKETING | WEB DEVELOPMENT | LOGO DESIGN
Ko Kai ကိုခိုင်
(213) 422 2307 Thakhin@Gmail.com
VISA | AMERICAN EXPRESS | DISCOVER | PayPal | yelp

မြန်မာအပေါင်း နှစ်သစ်မှာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေလို့ မစန္ဒာကဆုမွန်ပို့သပါတယ်
RE/MAX INNOVATIONS

အိမ်မြေတွင်ရင်းနှီးမြုပ်နှံခြင်းသည်
ဘဝအတွက်တန်ဖိုးအကြီးဆုံး
ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။
အလွယ်တကူမဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
နှစ် ၂၀ ကျော်အတွေ့အကြုံများဖြင့်
မစန္ဒာက အကြံပြုကူညီပေးနေပါသည်။

တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်
အိမ်ရောင်းအိမ်ဝယ်ခြင်းနှင့်
အမေရိကားတွင်
အိမ်မြေရင်းနှီးမြုပ်နှံလိုသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများ
လုပ်ငန်းနှင့်စီးပွားရေးဆိုင်ရာအဆောက်အဦး
ဝယ်လိုရောင်းလိုသူများဆက်သွယ်ပါ။

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

ဓာတ်ပုံ- Don Shu

Daly City ရတနာဥာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာ ဆရာတော် စိန်ရတုမွေးနေ့ပူဇော်

California ပြည်နယ်၊ Daly City ရှိ ရတနာဉာဏ်ရောင်ဓမ္မရိပ်သာဆရာတော် အဂ္ဂမဟာဇောတိကဓဇ၊ ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တ တေဇဝန္တ၏ စိန်ရတုမွေးနေ့ပူဇာသဘင်အခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၅ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ရာ ဒေဝါဝန်း၊ ရာဇာဝန်း၊ ပုဂံဝန်း ခင်းလှည့်လည်ကာ သံဃာတော်၁၅ပါးကို နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ခြင်း၊ တရားနာ၊ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့သည်။ ထို့နောက် စိန်တုမွေး နေ့ပူဇာသဘင်အောင်ပွဲအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပင့်သံဃာ(၁၅)ပါးအား သံဃာ့ဒါနဆွမ်းလောင်းပွဲကျင်းပခဲ့ကြပြီး တေးသံရှင် ဘာဘရာသျှူး၊ ဇယံဓတို့အပါအဝင် ဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

MAHAA သတ္တမအကြိမ်မြောက်ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲ

ဓာတ်ပုံ- Wayne Chin

New York မြို့ရှိ မြန်မာ-အမေရိကန် လူသားချင်းစာနာမှုကူညီရေးအသင်းကြီး Myanmar American Humanitarian Association (MAHAA) ၏ သတ္တမအကြိမ်မြောက် ရန်ပုံငွေဈေးရောင်းပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၁၈၊ မနက်၁၁နာရီမှ ညနေ၃နာရီခွဲထိ Elmhurst ရှိ Saint James Episcopal Church တွင်ကျင်းပခဲ့သည်။

ကုသိုလ်ရှင် ၄၀ခန့်က မြန်မာအစားအစာများအပြင် မြန်မာ့လက်မှု ပစ္စည်းများ၊ ပန်းချီကားများ၊ စားပွဲခင်း၊ အိပ်ယာခင်း၊ စောင် တို့ကိုရောင်းချခဲ့သည်။ Burmese Community အတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆွေးနွေး၊ အကြံဉာဏ်ယူနိုင်ရန် ဆရာဝန်များနှင့်ကျန်းမာ ရေးဝန်ထမ်းများက မေတ္တာဖြင့်အခမဲ့ကြည့်ပေးခဲ့သည်။ ဈေးရောင်းပွဲသို့ သံအမတ်ကြီးဦးကျော်မိုးထွန်းကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ချီး မြှင့်ပြီး မြန်မာပြည်မိသားစုများအား အားပေးစကားပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနားမှ ရန်ပုံငွေစုစုပေါင်း $ 20,060 ရရှိပြီး မြန်မာ ပြည်လူသားချင်းစာနာမှုလုပ်ငန်းများအတွက် ပေးပို့ကူညီသွားမည်ဖြစ်သည်။

Fort Wayne,IN ဇေတဝန်ကျောင်းထမနဲစတုဒိသာ

ဓာတ်ပုံ- ကိုခင်မောင်လေး(Fort Wayne)

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်၏ ထမနဲစတုဒိသာ အလှူကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၅၊ ၂၆နေ့များတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ဖေဖော်ဝါရီ၂၅တွင် ကျောင်းထိုင်သံဃာအရှင်ကုသလကိုယ်တိုင် ကုသိုလ်ရှင်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ထမနဲထိုးကြပြီး ဖေဖော်ဝါရီ၂၆ရက်တွင် ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၁၀၀ ကျော်ကို ထမနဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မြန်မာအစားအစာမျိုးစုံ စတုဒိသာကျွေးခဲ့သည်။

ထမနဲပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အလှူရှင် ၂၄၀ ကျော်ပါဝင်ပြီး စုပေါင်းကုသိုလ်ပြုခဲ့ ခြင်းဖြစ်သည်။ ဇေတဝန်ကျောင်း၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် အရှင်ကုသလသည် ၈၈ ကျောင်းသားဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဘာသာရေးတာဝန်များသာမက Fort Wayne ရှိ မြန်မာ၊ တိုင်းရင်းသားမိသားစုများ၏ US တွင်နေထိုင်ရာတွင် လိုအပ်သော ကိစ္စအဝဝ ကို နှစ်ပေါင်းများစွာကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် သံဃာတစ်ပါးဖြစ်သည်။

ဒေါ်ကျင်ဘိ တနှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်အလှူ

ကွယ်လွန်သူကျေးဇူးရှင်မိခင်ကြီးဒေါ်ကျင်ဘိအားရည်စူး၍ တစ်နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အလှူကို ကျန်ရစ်သူမိသားစုများက La Puente ရှိ Burma Buddhist Monastery တွင် ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၁၈ ကကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်များကို နေ့ဆွမ်းဆက် ကပ်လှူဒါန်းပြီး ရေစက်ချ၊ အမျှဝေကာ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်များကို ဒန်ပေါက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ အချိုပွဲတို့ဖြင့် နေ့လယ်စာ အာဟာရဒါနပြုခဲ့သည်။

PRESTIGE ORTHODONTICS

EVERYONE DESERVES A BEAUTIFUL SMILE

Dr. Jonny Myat Htut DDS, MBA

USC Dental Graduate

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.

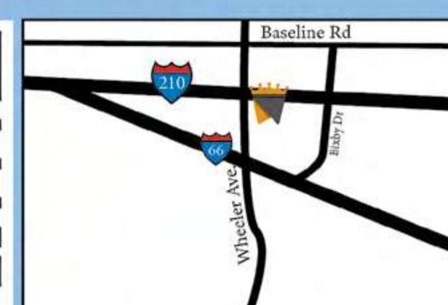
Call for FREE Consultation

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

www.facebook.com/PrestigeOrthodontics

www.instagram.com/PrestigeOrtho

Diamond Bar Office	La Verne Office
(909) 594-0518	(909) 596-1831
20709 Golden Springs Dr., Suite 202 Diamond Bar (Walnut), CA 91789	1413 Foothill Blvd., Suite B La Verne, CA 91750



https://www.prestigeortho.com

https://prestigeortho.com

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာအိမ်မြေခြံရောင်းဝယ်မယ်ဆိုရင်

ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ

THYNN THYNN HLAING
REALTOR
DRE LIC# 02125041

၂၀၂၃ မှာ စိတ်သစ်အိမ်သစ်နဲ့ စကြဖို့ရန် . . .
ကိုကိုငြိမ်းနဲ့ သင်းသင်းလှိုင် တို့အစအဆုံးတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

KW
KOWILL REALTY & MORTGAGE INC.

17050 CHATSWORTH ST. UNIT 114
GRANADA HILLS, CA 91344

818-383-2741 CELL
661-360-9514 FAX
THYNN.KOWILL@GMAIL.COM

Listed $690,000
Sold at $690,000 in Anaheim.

စိတ်ချမ်းသာသွားစေရမယ်

Listed at $899,000.
Sold at $899,000 in Lake Forest.

Cell Ph: 818-383-2741 Fax: 661-360-9514

Hong Sar LLC

Hinthar INC

min@hintharinc.com

Taste of Myanmar

မြန်မာ့စားသောက်ကုန်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို HINTHAR INC တွင် လက်လီ/လက်ကား ရောင်းချပေးနေပါပြီ။

Warehouse
LOS ANGELES
15011 Badillo St, Ste A, Baldwin Park, CA 91706.
Ph: +1 3177487194

Warehouse & Office
INDIANAPOLIS
Building 12, Suite I Indianapolis IN 46241.
Ph: (317) 701-1390, (317) 701-4039.

http://hintharinc.com

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

ရဟန်း၊သံဃာတော်များအား အခမဲ့ကုသပေးပါသည်။

SE HABLA ESPAÑOL

We LOVE to See You Smile!

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

Is Your Business Ready For the NEW TAX CHANGES?

The new tax change laws don't have to be scary but can actually benefit your business!

Don't get caught with the wrong accountant doing your taxes this year

Kaung Myat Win, CPA
Call us at 415-952-7106 We Speak Burmese!
wintaxservices.com
kwin@wintaxservices.com
1647 Willow Pass Rd, Suite 271 Concord, CA 94520

WIN TAX SERVICES

5 QUESTIONS YOU ABSOLUTELY NEED TO ASK YOUR ACCOUNTANT
1. Can I deduct the same things I did last year?
2. Are there any new deductions for small business owners?
3. Do I have the correct business entity structure that will be most beneficial for my overall tax liabilities?
4. Are the tax rates lower than last year?
5. How do the 2018 tax changes affect my self-employed business?

https://thinmyat.com

Thin Myat Feeling Burmese

We Ship to All States
Free Shipping Order above $79.99

FLAT RATE $7.5 FOR ORDER UNDER $79.99
STATES QUALIFIED FOR $3.99 SHIPPING WITH MINIUM PURCHASE OF $50
CT,DC,DE,MA,MD,NC,NH,NJ,NY,PA,RI

Thinmyat.com

မြန်မာအစားအစာလေးတွေ တမ်းတတဲ့အခါ
Thinmyat တို့ကိုသတိရပါနော်

အမျိုးအစားစုံလင်သော မြန်မာအစားအသောက်များကို online မှစိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

contact us @
+1-717-877-3755
thinmyatusa@gmail.com
https://www.facebook.com/ThinMyatUSA
ThinMyatUSA

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

TU TOURS UNIVERSE
TRAVELS & TOURS
No. 160, 36th Street. (Middle Block)
Kyauk Tada Tsp, Yangon, Myanmar
Tel: 09-899888001 ~ 9

28 Years of Excellent Services

CHINA AIRLINES   AIR CHINA 中国国際航空公司   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

မတ်လ အလှပန်း ကတော့ Ohio ပြည်နယ်၊ Akron မြို့က အထက်တန်းကျောင်းသူလေး Nellie Win နဲ့ မြန်မာ့ဂဇက်ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ Nellie Win ဟာ မွန်မိဘနှစ်ပါး ဖြစ်တဲ့ ကိုမျိုးမွန်ဝင်းနဲ့ မမိဟောင်စားမွန်တို့က US မှာ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ မွန်မျိုးဆက်သစ်အလှပန်းဖြစ်ပါတယ်။

Our parents came to United States more than 20 years ago because of Burmese political issues. Here they tried to build a better and stable life for me and my sister Eindre.

I was born in Fort Wayne Indiana and currently attend Copley High School. I plan to attend Case Western Reserve University and major in International Business.

I enjoy helping in the community, donating to hospice centers, and making sweets for our first responders such as firefighters and police. I also enjoy our high school band where we can volunteer to play music for the public and hold seasonal concerts for anyone willing to attend. Our band has an extraordinary program; not only do we get to play for others but it also has many learning opportunities from professionals. Every two years the band goes on a trip to either Disney World, New York, or Chicago where we learn from actual musicians and they give us advice on being better musicians. I am also incredibly grateful to the teachers, Mrs. Wade and Mr. Foster for always being there for the students and going out of their way to care for and support us. I intend to work for a corporate or a nonprofit in the future and travel the world with my loved ones.

My biggest influence is my closest and dearest parents. My parents always taught my sister and me to be independent and have strong morals. My parents raised me to the best of their ability and I always trusted their wisdom. My parents will always push us to realize my dreams.

When I get stressed and start to lose motivation I like to take myself out on a date. I buy flowers, dress up, and go to the park to have a picnic, or I head to the gym. Working out and staying healthy has considerably helped me stay positive and look forward to the next day.

I've only visited Burma once but it felt like home. The people were kind and cared for me as if I was their own. It's comforting to be around people who speak the same language and share the same culture as you. My favorite place to visit was Mawlamyine; A city with my relatives, and other people who spoke the Mon language. Mawlamyine also had all of my comfort foods and beautiful temples, structures, and beaches.

I will always be proud to be Burmese. I love how beautiful the language and community are and I will always want to be a part of it. I love the music, art, dances, food, and everything our country has to offer. Whenever someone asks me about my Mon(Burmese) ethnicity I am always happy to bring Burma to the light.

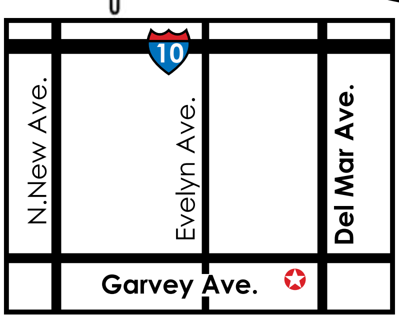
GOODFAITH FAMILY MEDICAL GROUP

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝလေး ကိုပိုင်ဆိုင်လိုပါသလား....

ဆရာဝန်များနှင့်အစဉ်အမြဲတိုင်ပင်ပါ။

Jimmy Wu, M.D., F.A.A.P.
Tan L.Wong, M.D., M.B.,B.S.
Josephine W.Choa, M.D., M.A.C.P.

Board Certified Pediatrician, Internists & Family Practitioners



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

ဆေးခန်းနေရာသစ်....

7770 E.Garvey Avenue
Rosemead
CA 91770
Tel:(626) 307-4785

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

Golden Dragon Family Dentistry

၄၅နှစ်ကျော်စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိခဲ့သော သွားဆရာဝန်အတွေ့အကြုံများဖြင့် မြန်မာများကို(အထူးနှုန်းနှင့်)ကူညီပေးနေပါပြီ

Special Discount For:

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

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

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

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

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

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

883 Ste C S.Atlantic Blvd
Monterey Park
CA 91754

626-284-4200

We Speak English, Spanish, Mandarin, Cantonese & Burmese

Join our team!

WE'RE HIRING

AFC Franchise Corp.®

- Administrative Assistant
- Regional / Assistant Sushi Manager
- Hot Food Supervisor
- Food Safety Auditor
- Sushi Chefs

Visit us **www.afcsushi.com**
Email **jobs@afcsushi.com**

Bilingual Needed!
English/Burmese

https://afcsushi.com/contact-us/#career_sec

CENTRAL GARVEY FAMILY DENTAL

လှပသော အပြုံးလေးများအတွက်

Dr. Ronald Kuo D.D.S ဇော်မင်းလတ်

Dr. Chloe Kuo D.D.S., Ph.D ညွန့်ညွန့်

Opening hour:
Tuesday: 10 am to 6 pm
Thursday: 10 am to 6 pm
Saturday: 9 am to 3 pm
Monday: by appointment
Sunday: by appointment

MEDI-CAL DENTAL, PPO INSURANCES
NO INSURANCE, DISCOUNT PRICE
လက်ခံပါသည်၊

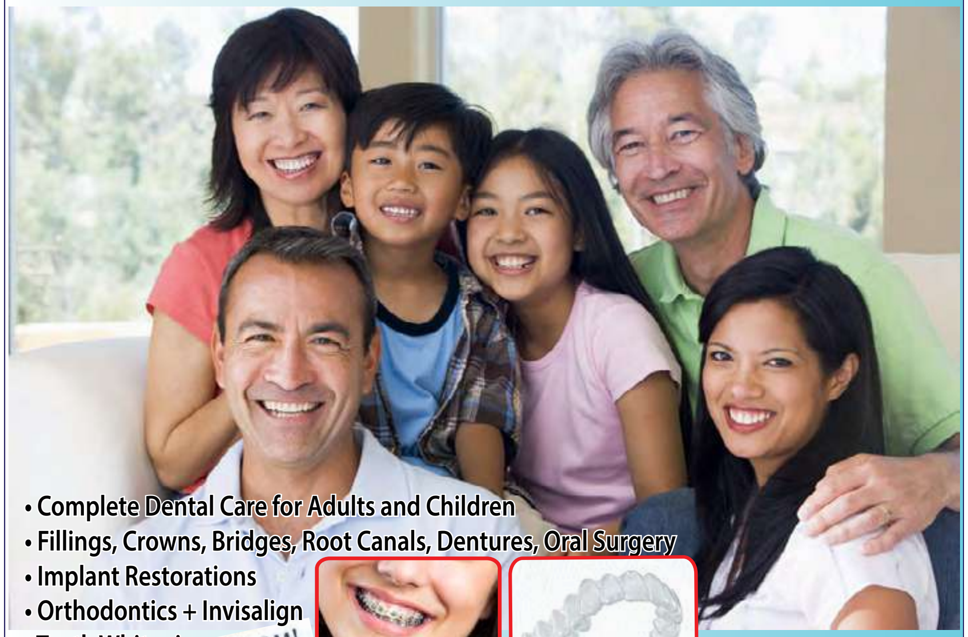
Rosemead Blvd. Central Ave. Santa Anita Ave. Garvey Ave. 10 605 60

10354 Garvey Ave B, El Monte, CA 91733

http://CentralGarveyFamilyDental.com (626) 350 8366

Amy B. Wong, DDS

မြန်မာမိသားစုများအတွက် အစဉ်အမြဲအထူးနွေးနွေး



- 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!

မြန်မာ့စားဖိုမြိန် BURMESE KITCHEN

BURMESE KITCHEN

Vegetarian-Friendly Restaurant

Since 2006

3815, Geary Blvd
San Francisco, CA 94118

(415) 474-5569

Authentic, homestyle Burmese cuisine in the Inner Richmond.
Good food. Good prices. Good people.
Burmese cuisine is gracious, fragrant and poised.
A simpler balance of the Asian palette.. ginger, garlic, shallots, lemongrass, coconut milk, chili, tamarind

မြန်မာဆန်သော မြန်မာ့အစားအစာများ

Lunch - 11:30 Am to 3:00 pm (Sat & Sun)
Dinner - 5:00 pm to 10:00 pm (Tue-Sun)
Closed on Monday.

burmesekitchensf@gmail.com **www.burmesekitchen.com**

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

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

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

Our office hours are:

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

www.dixonlandingfamilydental.com

SUNDAY DENTAL

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

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

DENTICAL(MEDICAL) , Most HMO ACCPETED

AMPLE FREE PARKING

AVAILABLE SUNDAY

Gabrielino High School
Scott St
Sunday Dental
San Gabriel Blvd
Valley Blvd
10

Ledu Restaurant

Healthy Delicious

မြန်မာပြည်ကို အလွမ်းပြေတယ်လို့
စားပြီးတိုင်းပြောကြရတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊
ကြေးအိုး၊ကြေးအိုးဆီချက် ပုဇွန်ခွက်ကြော်၊
ထမင်းပေါင်း၊ ဝက်အူမကြီးကြော်၊ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီးသုတ်တို့ရပါတယ်။

Holiday Seasonအထူး

စနေ၊တနင်္ဂနွေမှာ ပါတီဧည့်ခံပွဲအလှူများအတွက်
ဘဲကင်ဆီချက်၊ဘဲကင်ကြေးအိုးဆီချက်၊ဖက်ထုတ်ဆီချက်
Party Trays ကြိုတင်အော်ဒါမှာနိုင်ပါသည်။

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

The Hunger Games

By: Suzanne Collins

★★★★☆ Book Reviewer KaiTamsin Bwor

Genre: *Novel, Young Adult Fiction, Science fiction*

SUMMARY: Could you survive on your own, in the wild, with everyone out to make sure you don't live to see the morning? In the ruins of a place once known as North America lies the nation of Panem, a shining Capitol surrounded by twelve outlying districts. The Capitol is harsh and cruel and keeps the districts in line by forcing them all to send one boy and one girl between the ages of twelve and eighteen to participate in the annual Hunger Games, a fight to death on live TV. Sixteen-year-old Katniss Everdeen, who lives alone with her mother and younger sister. Regards it as a death sentence when she steps forward to take her sister's place in the Games. But Katiness has been close to dead before– and survival, for her, is second nature. Without really meaning to, she becomes a contender. But if she is to win, she will have to start making choices that weigh survival against humanity and life against love.

The Hunger Games is the utopian story a reader should 100% experience at least once in their lifetime. It is much more in-depth than the movies and explains a better background for a reader. It keeps the reader focused on the story line due to the multiple symbols and meanings behind each.There is a large meaning and good message behind it about capitalism, the wealthy, and the poor. The book also incorporates background meanings of a corrupted government, fear, and hate. It truly shows after reading each chapter.

Each character in the book is written with a different background and while reading about the games, you won't realize it yourself but, you will become attached to several main characters and be disappointed by the fact that there can only be one winner. While the book can be a dark and disturbing story, the plotline has a few bits of romance, love, and sympathy. The mockingjay also symbolizes a deep meaning of defiance and a rebellion. The book is also fast paced and easy to read within a few of days. Collins did an amazing jobs of making Katniss Everdeen, the lead protagonist, real and in action.

She has flaws which make her interesting and even relatable. Each event surprises the reader and keeps them at the edge of their seat. Although romance is incorporated and weaved into the book in some way, the action of the book is what really keeps the readers entertained and focus. The Hunger Games did a great job of not focusing on romance but instead focusing on the plot and character development. With encounters of other tributes to fighting for supplies, the Hunger Games are a matter of life and death within the book. The best thing about this book is that people from the age range of teens to adults can read it. It's inclusive to every age group and even may reflect on them the same way.

I didn't quite like the idea of young adults killing other young adults in the movie, but the book was insanely hard to put down. There weren't any dull moments where I had to stop and think about what the author was writing; it simply had just enough detail so that the reader could picture what was going on and continue flipping the pages.

The 3 finger gesture is symbolized as a "goodbye" or a salut used for the rebellion against the capital. This salute has been mentioned and incoporated into the story several times.Since it's shown as a symbol of resistance or a rebellion against the capital, most people within the story are harshly punished or even killed when having it up. In real life, it is shown as a symbol as a gesture for pro-democracy, untiting the people as one.

From P1 LA ရန်ပုံငွေ

ပိတ်စတို့ကို မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။

ရန်ပုံငွေပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ကြသူများမှာ Angela Chan, M.D., Michael B. Chan(MBC) - Broker Associate, Wendy Galaviz - Mortgage Loan Officer, San Jose Yangon Dental Group, YSN Financial Corporation တို့ဖြစ်ကြသည်။ ရန်ပုံငွေပွဲအတွက် ဦးဆောင်စီစဉ်သူများမှာ ကိုဉာဏ်လင်းအောင်၊ ကိုတိုးငယ်နှင့် Dr. နန္ဒာမင်းဆွေတို့ဖြစ်ကြပြီး ပွဲစီစဉ်ရန်အတွက် ၃လကြိုပြီး စီစဉ်ခဲ့ကြရသည်။ LA Myanmar Community အနေဖြင့် မြန်မာပြည်တွင်းမှ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဒုက္ခ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသူ သွေးချင်းမောင်နမများအတွက်တစ်သွေးထဲတစ်သားတည်းစည်းလုံးညီညွတ်စွာ ရပ်တည် ပေးကြရင်း ရန်ပုံငွေ ရှာဖွေ စုဆောင်း ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤပွဲကိုစီစဉ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပွဲစီစဉ်သူများက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။ ရန်ပုံငွေလက်မှတ်ပေါင်း၃၃၀ ရောင်းချခဲ့ရပြီး တေးဂီတ အဖွဲ့သားများအချို့ကိုယ်တိုင်လည်း လက်မှတ်များဝယ်ယူအားပေးခဲ့ကြသည်။ အခမ်းအနားမှ ရရှိသော ရန်ပုံငွေ $35,000 ကို Prof. Win Myat Aye ၏ လူမှု ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ ပြန်လည်နေရာချထားရေး လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် ပါဝင်လှူတန်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။

" ပွဲ ဖြစ်မြောက်ရေး မ,တည် အလှူငွေ ထုတ်ပေးကြသူများ၊ ရပ်ဝေးရပ်နီး မှ၊ တချို့ မြန်မာပြည်တွင်းကပါ ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးကြသူများ၊ ပွဲမတိုင်မီ၊ ပွဲချိန်အတွင်းနှင့် ပွဲအပြီး ထိတိုင် လူအား၊ အကြံဉာဏ်အား၊ နည်းပညာအား ပေါင်းစုံနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီကြသူများ၊ အထူးအားဖြင့် ပွဲ သို့ ကြွရောက်ချီးမြှင့်ကြသော မိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့ကို ၊ တစ်ဦးချင်းတိုင်းကို လှိုက်လှဲစွာကျေးဇူးတင်ရှိရပါကြောင်း၊ ကျွမ်းကျင်သည့်နယ်ပယ်မဟုတ်ပါပဲ ကြိုးစား အားထုတ် ပြင်ဆင်ခဲ့ရသည့်အတွက် အဖက်ဖက်မှလိုအပ်ချက်၊ လစ်ဟာမှု၊ မပြည့်မစုံအဖြစ်များ ကြုံတွေ့ရခြင်းများအတွက်လဲ သဘောထားပြည့်ဝစွာ ခွင့်လွှတ်စာနာ၊ နားလည်ပေးကြသူ အယောက်စီတိုင်းကို ငြိုးငယ်စွာ တောင်းပန်ပါရစေ။" ဟု ပွဲစီစဉ်သူများက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုသာ စိုးအတွက်လှူတန်းနိုင်

Ohio ပြည်နယ်၊ Akron မြို့ တွင် အသက် ၂၄နှစ်အရွယ်ရှိ မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသော အမျိုးသားတစ်ဦးအား ကားထဲတွင်ရှိနေစဉ် သေနတ်ဖြင့်အပစ်ခံရပြီး သေဆုံးသွားခဲ့သည်။

Akron ရဲအရာရှိ၏ပြောကြားချက်အရ ၂၀၂၃၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၆ရက်၊ သန်းခေါင်ကျော်၁၂နာရီ၁၃မိနစ်တွင် သေဆုံးသူကို ရင်ဘတ်တွင်သေနတ်ဒဏ်ရာဖြင့် ကားထဲတွင်တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး သေဆုံးသူမှာ Akron နေကိုသာစိုးဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။ ကိုသာစိုးသည်အလုပ်အပြီး သူ၏မိဘများနှင့်မောင်နမများအိမ်သို့အလည် လာစဉ် လူနှစ်ဦးသည်အိမ်ထဲသို့ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ရန်ကြိုးစားနေသည်ကိုတွေ့ခဲ့ရ ၍ကိုသာစိုးနှင့်ဖခင်ဖြစ်သူက ထိုသူနှစ်ဦးမည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို သိရန် ကားဖြင့် ထိုသူနှစ်ယောက်နောက်ကိုလိုက်ခဲ့သည်။ ကိုသာစိုးက ကားတံခါးဖွင့်စဉ် တဘက်မှ သေနတ်ဖြင့်အချက်ပေါင်းများစွာပစ်ခဲ့ပြီး ကိုသာစိုးသည် ဖခင်ဖြစ်သူ၏လက်ပေါ်တွင်ကွယ်လွန်ခဲ့ကြောင်း GoFundMe fundraiser ရန်ပုံငွေရှာဖွေသူက ပြောကြားခဲ့သည်။ ကိုသာစိုးနာရေးကိစ္စများအတွက်လှူတန်းလိုသူများသည် https://gofund.me/b8747aa9 တွင် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

https://gofund.me/b8747aa9

The Sun West Difference

Sun West Mortgage Company, Inc. NMLS 3277

- Close loans faster with Sun West AI (Morgan™)
- Loan programs available for your specific needs

TRU Approval®

- Beat cash offers with TRU Approval®

Licensed in: AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX, WA, and WI

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

Neeraj Sureen
NMLS 345217 - WA State License
Registration#: MLO - 345217
M: (562) 270-1931
neeraj@swmc.com
6131 Orangethorpe Avenue Suite 500
Buena Park, CA 90620

AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX,WA, WI
တို့တွင်အိမ်-ခြံရင်းနှီးမြုတ်နှံလိုသူများနှင့် REFINANCE လုပ်လိုသူများ မြန်မာ-ပြည်ဖွား ကိုနီရဂ်ျနှင့်မြန်မာလိုယုံကြည်စိတ်ချစွာတိုင်ပင်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Visit swmc.com/tru-terms for TRU Approval® terms and conditions.
The housing and residential financing offered herein is open to all without regard to race, color, religion, gender, sexual orientation, handicap, familial status, or national origin.
Our products and services have no affiliation with or endorsement from any government agency or body.
This information is valid for residents in all states this loan officer is licensed to do business in. Neeraj Sureen is licensed in AZ, CA, FL, ID, IL, IN, NJ, NV, NY, OR, TX, WA, and WI. All products are subject to credit and property approval. Program terms and conditions are subject to change without prior notice. Other restrictions and limitations apply. The content here does not substitute for professional legal, securities, tax or accounting advice. Sun West Mortgage Company, Inc. (NMLS ID # 3277, www.nmlsconsumeraccess.org) in Arizona holds a Mortgage Banker License (#BK-0909624), licensed by the Arizona Department of Insurance and Financial Institutions, Phone: (602) 771-2800, in California holds a Financing Law License (#6030119) [Loans made or arranged pursuant to a California Financing Law license], a Residential Mortgage Lending Act License (#41DBO-169048), licensed by the California Department of Financial Protection and Innovation, Phone: (866) ASK-CORP, has a DRE Real Estate Corporation License Endorsement (#00793885), licensed by the California Department of Real Estate, Phone: (877) 373-4542, in Florida holds a Mortgage Lender Servicer License (#MLD266), licensed by the Florida Office of Financial Regulation, Phone: (850) 410-9895, in Idaho holds a Mortgage Broker/Lender License (#MBL-8409), licensed by the Idaho Department of Finance, Consumer Finance Bureau, Phone: (208) 332-8000, Principal (Main) Office located at 6131 Orangethorpe Avenue, Suite 500, Buena Park, CA 90620, (562) 453-7884] is an Illinois Residential Mortgage Licensee (#MB.6760356), licensed by the Illinois Department of Financial & Professional Regulation - Residential Mortgage Banking, 555 West Monroe Street, 5th Floor, Chicago, Illinois 60661, General Inquiries: 1-888-473-4858, TYY: 1-866-325-4949., in Indiana holds a Mortgage Lending License (#11272), licensed by the Indiana Department of Financial Institutions, Consumer Credit Division, Phone: (317) 232-3955, in New Jersey holds a Residential Mortgage Lender License (#9400980), licensed by the New Jersey Department of Banking and Insurance, Phone: (609) 292-7272, is licensed in Nevada; holds a Mortgage Company License (#3874), licensed by the Nevada Division of Mortgage Lending, Phone: (775) 684-7060, in New York as a licensed Mortgage Banker - NYS Department of Financial Services and holds a Mortgage Banker License (#LMBC 109349), Reverse Mortgage (HECM) Lending License, licensed by the New York Department of Financial Services, Phone: (212) 709-3500, in Oregon holds a Mortgage Lender License (#ML-4599), licensed under the Oregon Consumer Finance Act, Phone: (503) 378-4140, in Texas as a Residential Mortgage Loan Originator holds a Texas-SML Mortgage Banker Registration, licensed by the Texas Department of Savings and Mortgage Lending, Phone: (512) 475-1350. Please refer to https://www.swmc.com/TXdis to view Texas Complaint Notice and Servicing Disclosure, in Washington holds a Consumer Loan Company License (#CL-3277), licensed by the Washington Department of Financial Institutions, Division of Consumer Services, Phone: (360) 902-8703, in Wisconsin holds a Mortgage Banker License (#212942BA), licensed by the Wisconsin Department of Financial Institutions, Division of Banking, Phone: (608) 261-7578. For licensing information, go to: www.nmlsconsumeraccess.org. Visit https://www.swmc.com/disclaimer for the full list of license information. In all jurisdictions, the principal (Main) licensed location of Sun West Mortgage Company, Inc. is 6131 Orangethorpe Avenue, Suite 500, Buena Park, CA 90620, Phone: (800) 453-7884 © Sun West Mortgage Company, Inc. NMLS 3277..

From P25 ACS

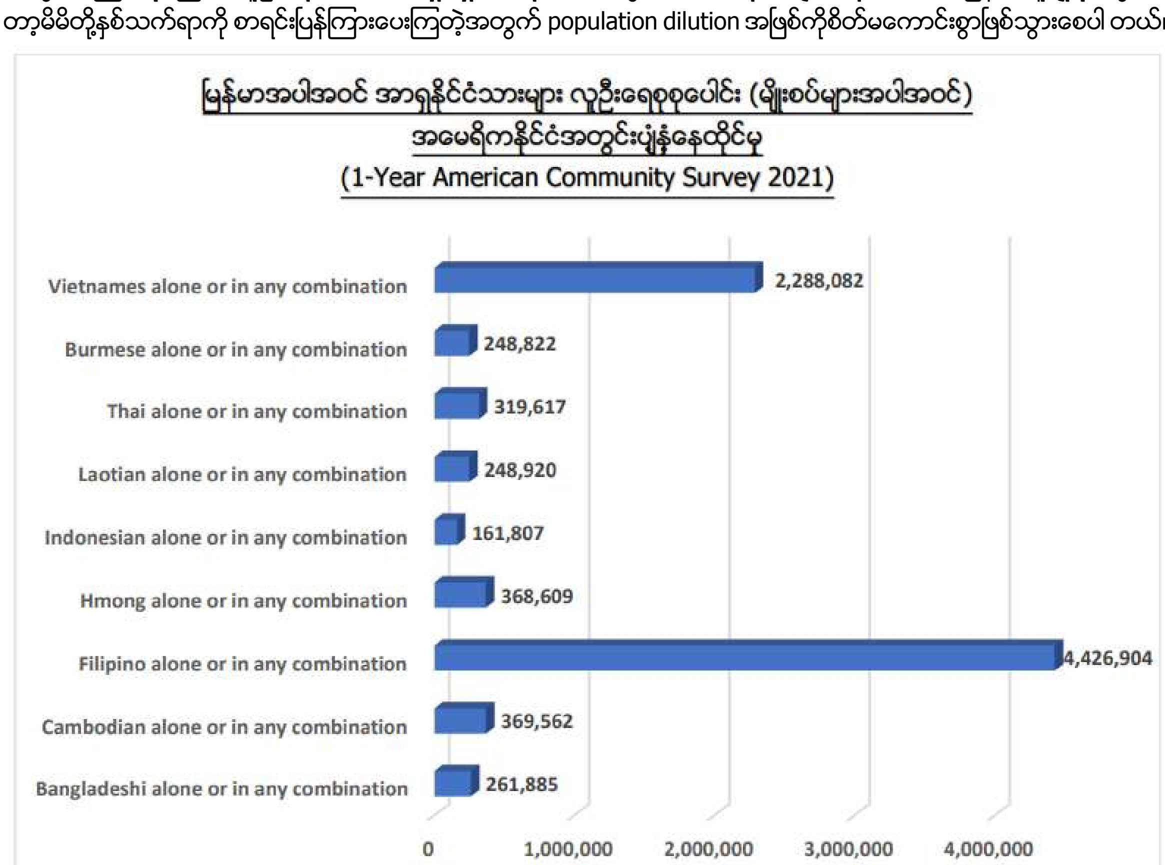
ကျန်းမာရေးအာမခံ အခြေပြ%				
(က) လက်ဝယ်ရှိသူ	၄၃.၅	၇၇.၂	၇၃.၅	၆၇.၂
(ခ) Medicare/Medicaid	၅၂.၄	၂၈	၂၆.၁	၃၂.၉
(ခ) လက်ဝယ်မရှိသူ	၁၀.၈	၅.၂	၉.၄	၆.၈
အိမ်ယာပိုင်ဆိုင်မှု အခြေပြ%				
(က) အိမ်ငှား	၄၁.၁	၃၉.၁	၃၈.၉	၃၂.၁
(ခ) အိမ်ပိုင်	၅၈.၉	၆၀.၉	၆၁.၁	၆၇.၉
မော်တော်ယာဉ်ပိုင်ဆိုင်မှု%				
(က) (၁)စီး(သို့မဟုတ်)(၁)စီးထက်ပိုရှိသူ	၈၉.၉	၉၂.၆	၈၈.၆	၉၁.၄
(ခ) လုံးဝမရှိသူ	၁၀.၁	၇.၄	၁၁.၄	၈.၆
IT နည်းပညာအသုံးချမှု%				
(က) ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူ	၉၉	၉၈	၉၇.၇	၉၇.၂
(ခ) broadband အင်တာနက်အသုံးပြုသူ	၉၅.၉	၉၅.၁	၉၄.၄	၉၃.၈

ထိုနည်းတူစွာဘဲ အမေရိကအတွင်းပြောင်းရွှေ့အခြေချခိုလှုံလာသူမြန်မာ refugees အရေအတွက်ကို U.S. Refugee Processing Center (RPC)ရဲ့လူဦးရေတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကိုကြည့်ရင် (၂၀၀၇)ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံSaffron Revolutionကြောင့်နယ်စပ်တန်တလျားကနေ ရောက်ရှိလာသူဦးရေဟာ (၂၀၀၇)ခုနှစ်ကစပြီး၊ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂၀၁၆)အထိများပြားခဲ့ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ NLD အစိုးရသက်တမ်းအတွင်း နိုင်ငံဒီမိုကရေစီရေးလမ်းကြောင်းပေါ်ပြန်ရောက်ရှိသွားမှုကြောင့် ဝင်ရောက်သူကျဆင်းသွားပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂၀၂၁)စစ်တပ်ရဲ့တကျော့ပြန်အာဏာသိမ်းမှုက မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းကဝင်ရောက်ခိုလှုံလာမှု ရှိနိုင်ခြေများတယ်ဆိုပေမဲ့ခုထိတော့ Asylum,TPS လျှောက်သူ တွေကိုသာတိုးပြီးတွေ့နေရပါတယ်။၂၀၀၀-၂၀၂၃ ဇန်၃၁ထိ refugees ပေါင်း ၁၄၉၉၂၄ဦးရှိပါတယ်၊

နှစ်အလိုက် မြန်မာနိုင်ငံဒေသအသီးသီး (နယ်စပ်အပါအဝင်)မှပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံသူ (refugees)ရောက်ရှိအခြေချမှုဦးရေပေါင်း

နှစ်	လူဦးရေပေါင်း	နှစ်	လူဦးရေပေါင်း	နှစ်	လူဦးရေပေါင်း
၂၀၀၀-၂၀၀၁	၅၄၄	၂၀၀၈-၂၀၀၉	၁၈၂၀၂	၂၀၁၆-၂၀၁၇	၅၀၇၈
၂၀၀၁-၂၀၀၂	၁၂၈	၂၀၀၉-၂၀၁၀	၁၆၆၉၃	၂၀၁၇-၂၀၁၈	၃၅၅၇
၂၀၀၂-၂၀၀၃	၂၀၃	၂၀၁၀-၂၀၁၁	၁၆၉၇၂	၂၀၁၈-၂၀၁၉	၄၉၃၂
၂၀၀၃-၂၀၀၄	၁၀၅၆	၂၀၁၁-၂၀၁၂	၁၄၁၆၀	၂၀၁၉-၂၀၂၀	၂၁၁၅
၂၀၀၄-၂၀၀၅	၁၄၄၇	၂၀၁၂-၂၀၁၃	၁၆၂၉၉	၂၀၂၀-၂၀၂၁	၇၇၂
၂၀၀၅-၂၀၀၆	၁၆၁၂	၂၀၁၃-၂၀၁၄	၁၄၅၉၈	၂၀၂၁-၂၀၂၂	၂၁၅၆
၂၀၀၆-၂၀၀၇	၁၃၈၉၆	၂၀၁၄-၂၀၁၅	၁၈၂၈၆	၂၀၂၂-၂၀၂၃ (ဇန္နဝါရီ ၃၁ အထိ)	၁၁၇၀
၂၀၀၇-၂၀၀၈	၁၈၁၃၉	၂၀၁၅-၂၀၁၆	၁၂၃၄၇		

တခါ အမေရိကနိုင်ငံအတွင်းအခြေချနေထိုင်ကြတဲ့ Asians အချို့ရဲ့လူဦးရေစုစုပေါင်းကိုလည်းအောက် ပါအတိုင်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ထူးခြားချက်ကတော့ လောနဲ့ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသားများအတွင်းလူမျိုးစု ကွဲများရှိကြပေမဲ့ မြန်မာလူမျိုးစုထက်နည်းပါးတဲ့အတွက်ကြောင့်စုစည်းတဲ့လူဦးရေဟာထင်ထင်ရှားရှား စာရင်းပေါက်သွားပါတယ်။ ရာကျော်စာရင်းပေါက်တဲ့မြန်မာလူမျိုးစုတွေကတော့မိမိတို့နှစ်သက်ရာကို စာရင်းပြန်ကြားပေးကြတဲ့အတွက် population dilution အဖြစ်ကိုစိတ်မကောင်းစွာဖြစ်သွားစေပါ တယ်။



အမေရိကသန်းခေါင်စာရင်းဗဟိုဌာနကြီးမှ "Language spoken at home" ကို အုပ်စုကြီး(၄) (Four-Forty Two Groups) ခုသတ်မှတ်ရာမှာ၊ မြန်မာလူဦးရေသည် လက်ရှိအောက်ပါအတိုင်း အောက်အ ဆင့် (၃)ဆင့်မြောက်မှာကျရောက်နေပါတယ်။ အခြားအာရှသားများကဲ့သို့ စာရင်းမပေါက်သေးပါဘူး။

[4 & 42 Group] –> {Asian & Pacific Island Language} –> (Other Language of Asia) –> Burmese, Karen, Turkish & Uzbek

ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်"မြန်မာ" ဆိုတဲ့လူမျိုးစု(တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများအပါအဝင်)ဟာအမေရိက ရောက်အမည်ပေါက်တိုင်းရင်းသားတွေကြားထဲသာမက၊ အာရှလူမျိုးတွေထဲမှာတင် ကြက်ပျောက် ငှက်ပျောက်ပျောက်နေပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ဇန္နဝါရီဒုတိယပါတ်လောက်မှာ လက်ရှိ Biden Administration က Race/Ethnic နဲ့ပါတ်သက် ပြီးပိုမိုကျယ်ပြန့်လက်တွေ့ကျမဲ့ လူမျိုးစုအမည်များကောက်ခံရေးနဲ့ပါတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းလွှာကို (၂၀၃၀)သန်းခေါင်စာရင်းလူဦးရေကောက်ခံမှုမှာပြောင်းလဲဘို့တာစူနေပါတယ်။ အမေရိကန်အစိုးရရဲ့ တသမတ်တည်းကျင့်သုံးတဲ့လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေအရ၊ အိမ်ဖြူတော်ရဲ့ Office and Management and Budget (OMB) ကလူထုထံကနေကျယ်ပြန့်တဲ့အကြံပြုချက်များကိုစတင်ဖိတ်ခေါ်နေပါတယ်။ အမေရိကနိုင်ငံရဲ့ အခြေခံဥပဒေကပေးထားတဲ့ ပိုင်ခွင့်တရပ်ဖြစ်တဲ့ မိမိရဲ့ဇစ်မြစ်လက္ခဏာ (self-identification)ကို လွတ်လပ်စွာဖေါ်ကြူးခွင့်ဆိုတဲ့ပြဌာန်းချက်ကို ကျွန်တော်တို့မေ့လို့မရပါဘူး။ အဲ့ဒီ အတွက် census questionnaires တွေပြန်ကြားရာမှာမည်သူမဆိုမိမိတို့လူမျိုးစုများကိုလွတ်လပ်စွာ ချည်နှောင်မှုကင်းကင်းနဲ့ဖြည့်သွင်းခွင့်ရှိကြပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ကချင်ကလည်းကချင်၊ ချင်းကလည်း ချင်း၊ ကရင်ကလည်းကရင် စသဖြင့်လွတ်လပ်စွာဖြည့်သွင်းခွင့်ရကြပါမယ်။ အထက်မှာဆိုခဲ့တဲ့ OMB ရဲ့ အကြံပြုချက်ကို federalregister.gov မှာဝင်ရောက်အကြံပြုကြလို့လဲရပါတယ်။ အခ္တိမရည်မှန်းချက် ကတော့ သန်းခေါင်စာရင်းကိုပြန်ဆိုကြရာမှာ မိမိတို့လူမျိုးစုကိုတိတိကျကျဖြည့်သွင်းသည့်အတိုင်းဆိုင် ရာ Census Bureau ကစာရင်းချုပ်ပြုစုရာမှာ မြန်မာနိုင်ငံနယ်နမိတ်အတွင်းနေထိုင်ကြသူတိုင်းရင်း သားအားလုံးဟာ ဘယ်လူမျိုးစုကမှမဟာအင်အားကြီးမဟုတ်ကြဘဲ၊ Burma (Myanmar) ဆိုတဲ့နိုင်ငံ နယ်နမိတ်အတွင်းကမွေးဖွားကြီးပြင်း၊ သက်ဆင်းပေါက်ဖွားကြသူတွေချည့်မဟုတ်ပါလား။ တန်းတူ ရည်တူရေးအခွင့်အရေးကို အမေရိကနိုင်ငံအတွင်းနေထိုင်နေသမျှကာလပါတ်လုံး သိက္ခာရှိရှိသာတူ ညီမျှရရှိကြရေးဘဲမဟုတ်ပါလား......။

From P6 ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်း

ယောဂီများကိုဝန်ဆောင်မှုပေးရသောလုပ်အားပေးသူများမှာ ပြုံးရွှင်ကြည်နူးစွာ အားတက်သရော ဆောင်ရွက်နေကြတာကို ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။

ဆရာ၊ ဒကာ ညီညွတ်စွာဖြင့် ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်၊ ကထိန်အလှူပွဲတော်၊ ထမနဲပွဲတော်၊ သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲတော်၊ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ စသည်ဖြင့် ပွဲတော်များကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ ပွဲတော်များကို ဦးစီးဦးဆောင် စီမံဆောင်ရွက်သူများကတော့ ပြည်သူ့အမြင် ဦးကျော်ဝင်း၊ ကိုစိုးပိုင်၊ ကိုအောင်၊ ကိုဝင်းဗိုလ်၊ ကိုခင်ဇော်၊ ကိုအောင်ဝင်း၊ ကိုအာနမ်အဖွဲ့နဲ့ အမျိုးသမီးများ၊ ဒေါ်ငွေ၊ ဒေါ်သက်၊ ဒေါ်သင်းသင်းမော်၊ ဒေါ်ယဉ်နွယ်ချော၊ ဒေါ်ကေခိုင်၊ ဒေါ်စုစုမော်၊ ဒေါ်မေတို့အဖွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလှူပွဲနှင့်ရိုးရာပွဲတော်များ၊ ဈေးရောင်းပွဲတော်များကို ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ထူးခြားတာက အချို့ တရားစခန်းပွဲများ ဖြစ်မြောက်ရေးကို အခက်အခဲများစွာနဲ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရပါတယ်။ အဓိက ကတော့ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးမှာ ယောဂီအများစု ပါဝင်တဲ့ တရားစခန်းကျင်းပနိုင်ဖို့ ခွင့်ပြုချက် ရရှိရေးက ရိုးရှင်းလွယ်ကူမှု မရှိလှကြောင်း၊ ခွင့်ပြုချက်ရရှိဖို့ အကြိမ်ကြိမ် နားတော်သွင်းကြိုးစားလျှောက်ထားရကြောင်း၊ ဦးစီးဆောင်ရွက်သူများ၏ အသံကို တခါတရံ ကြားရပါကြောင်းပါ။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ တရားစခန်းပွဲများ မကျင်းပနိုင်တော့ပါ။

ဝိမုတ္တိရသ တရားရိပ်သာကျောင်းကို သီးခြားတည်ထောင်လိုက်တာကြောင့် တရားစခန်းပွဲများကို ဝိမုတ္တိရသ တရားရိပ်သာမှာ ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ ဝိမုတ္တိရသ တရားရိပ်သာ မဖြစ်မီ ဆရာဝန်ဒေါက်တာ တဦး၏ ခန်းမမှာ တရားစခန်းပွဲ ကျင်းပစီစဉ်ခဲ့ရတာလဲ အမှတ်တရပါ။ မိမိခန်းမအား စေတနာသဒ္ဓါထက်သန်စွာဖြင့် တရားစခန်းပွဲအတွက် ဓမ္မဒါနအလှူပြုသူ ဆရာဝန်ဒေါက်တာတဦး၏ ဓမ္မမှတ်တိုင်ကို လေးစားဂုဏ်ယူ ဂါရဝပြုပါကြောင်း ပြောပါရစေ။

ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီး၏ လှုပ်လီလှုပ်လဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့ ကာလကို ချန်လှပ်ထားလို့ မရပါ။ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ သိသလောက် ဖော်ပြပါရစေ။ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးမှာ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ကြီးများ(၃)ရက်စခန်း၊ (၅)ရက်စခန်း စသည်ဖြင့် တရားစခန်းများ ကျင်းပတိုင်း ကျောင်းနေဆရာတော် ဦးဝိမလက ကျောင်းမှာ မနေတော့ပဲ ပြည်နယ်ရှိ သူ၏ကျောင်းကို ပြန်ကြွသွားတာပါဘဲ။ တရားစခန်းပွဲ ပြီးမှ ပြန်ကြွလာပါတယ်။ တခါတရံ မဟုတ်ပါ။ တရားစခန်းပွဲရှိတိုင်း ကျောင်းမှာ မနေတော့ပါ။ အဲဒီလို ပြန်ကြွသွားတာကနေ တကြိမ်တော့ တရားစခန်းပွဲ သိမ်းလဲ ပြန်ကြွမလာတော့ပါ။ ခန့်မှန်း သုံးလေးလအထိ ပြန်ကြွမလာတော့ပါ။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ကျောင်းမှာ ဘုန်းကြီးမရှိတော့ စိတ်ပူကြတာပေါ့။ မကြာမီ သက်တော်(၂၅)(၃၀)ခန့် ဦးဇင်း(၃)ပါး ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကို ကြွလာကြပါတယ်။ ဦးဇင်းလေး(၃)ပါးက ကျောင်းမှာ မြက်နှုတ်ပေါင်းသင်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ညီညီညွတ်ညွတ် သီတင်းသုံး နေထိုင်ကြတာ တော်တော်ကြည်ညိုဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလဲ ဦးဇင်းလေးများ ပျော်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ ဆွမ်း၊ ကွမ်း စသည်ဖြင့် ပြည့်စုံအောင် စီမံဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ ဒေါ်သက်တို့အဖွဲ့ကတော့ ပင်တိုင်ပါဘဲ။ မားမားမတ်မတ် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

မကြာမီ ဆရာတော် ဦးဝိမလ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကို ပြန်ကြွလာပါတယ်။ ဦးဇင်းလေးတပါးက ဝါရှင်တန်ကို ကြွသွားပြီး တပါးကတော့ လူထွက်သွားပါတယ်။ ကျောင်းမှာ ဆရာတော်ဦးဝိမလ၊ ဆေးလာကုနေတဲ့ မြေဇင်းဆရာတော်၊ ဦးဇင်းလေးတပါး၊ ပေါင်းသုံး ဖြစ်သွားပါပြီ။ နောက်ပိုင်းတော့ ဦးဇင်းလေးတပါးက ပြည်နယ်တခုကို မကြွချင် ကြွချင် ထွက်ခွါကြွသွားပါတယ်။ ဆေးကုနေတဲ့ မြေဇင်းဆရာတော်လဲ သီးခြားကျောင်းကို တည်ထောင်ခွဲထွက်သွားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်မှာ ဆရာတော်ဦးဝိမလ တပါးသာ ကျန်ပါတော့တယ်။

စာရေးသူ ရန်ကုန်က ပြန်လာတော့ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးမှာ ဆရာတော် ဦးဝိမလ၊ ဆရာတော် ဦးဇောတိပါလနှင့် ဦးဇင်းလေးတပါး သီတင်းသုံးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လက်တွဲဖြုတ်၊ လမ်းခွဲသွားကြသူများ၊ သဘောထားအယူအဆကြောင့် အတူတကွ မရှိကြတော့သူများ၊ အစားထိုး အသစ်ဝင်လာသူများ စသည် စသည်တို့က မိမိအပိုင်းကဏ္ဍအလိုက် သည်ပိုးထမ်းရွက်၊ ဆောင်ရွက်သွားကြသည်မှာ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီး၏ ရေရှည်တည်တန့်ခိုင်မြဲစည်ပင်စေကြောင်း၊ အထောက်အပံ့ကောင်းများ ဖြစ်ပါကြောင်း သမိုင်းသက်သေ တည်လျက်ပါ။

အံ့ဩလောက်စရာက ဒေါ်သက်ပါ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်သွားသွား သူကတော့ နေမြဲပါ။ ဘယ်သူတွေ ရွှေ့ရွှေ့ သူကတော့ မရွှေ့ပါ။ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးနဲ့အတူ မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်လျက် ဆောင်ရွက်ဖွယ်တွေ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ(၁၁)ရက်နေ့ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီး တည်ထောင်မှု(၁၀)နှစ်ပြည့်၊ ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဝနတ်ထံ ပျံတော်မူသည့်(၅)နှစ်ပြည့် ဂုဏ်ပြုပူဇော်ပွဲကို သွားရောက်ကြည်ညိုခဲ့ပါသည်။ သံဃာတော်(၁၈)ပါးကိုလဲ ဖူးတွေ့ရပါသည်။ ဆရာတော်များမှ အန္တရာယ်ကင်းပရိတ်၊ မေတ္တာသုတ်များ ခြီးမြှင့်ပြီး မဟာအောင်မြေကျောင်းတိုက်(တပါးကျောင်း)ဆရာတော်ဦးဝိလာသ(သက်တော် ၇၁)မှ ဦးစွာမိန့်မြွက်စကား ဆိုပါသည်။ ဂုဏ်ပြုထိုက်သူကို ပြုရသည်မှာ မင်္ဂလာတပါးဖြစ်ကြောင်း၊ ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘုန်းသမ္ဘာ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်မှာ ဤပူဇော်ပွဲဖြင့် မပြည့်စုံ မလုံလောက်ပါကြောင်း၊ ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်သာဝကများ၏ ပူဇော်မှု တစိတ်တဒေသသာ ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စက်ာပူကျောင်းတိုက်ကြီး ရေစက်ချအလှူပွဲကို (၁၉၉၁)ခုနှစ်တွင် ဆရာတော် ဦးဝိလာသနှင့် လန်ဒန်ဆရာတော် ဦးဉတ္တရနှင့်အတူ ရောက်ရှိနေကြောင်း ဆရာတော်ဦးဝိလာသ(ဓမ္မစရိယ)က ဘားအံကျောင်းတွင်၊ စာချကိုယ်တော် ဆရာတော် ဦးဉတ္တရ(ဓမ္မစရိယ)က တောင်ကြီးကျောင်းတွင် စာချကိုယ်တော်ဖြစ်ကြပြီး (၈၈) အရေးအခင်းကြောင့် ဆရာတော်ဦးဝိလာသက စက်ာပူရောက်၊ ဆရာတော် ဦးဉတ္တရက လန်ဒန်ရောက်သွားကြကြောင်း ပြောကြားပြီး ဆရာတော် ဦးဉတ္တရမှ ဆက်လက်မိန့်ကြားမည်ဖြစ်ကြောင်း မိန့်ကြားသွားပါသည်။

ဆရာတော် ဦးဉတ္တရက ပီနန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျေးဇူးဂုဏ် ကြီးမားလှပါကြောင်း၊ ကမ္ဘာ့သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒေါ်လာမီလျံတန်တဲ့ ကျောင်းတော်ကြီးများကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် တပည့်သား၊ သံဃာတော်များ၊ သာသနာပြုနိုင်ရန် ဖန်ဆင်းတည်ထောင်တော်မူခဲ့ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီး ရေရှည်တည်တန့်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးစည်ပင်တိုးတက်ရေးအတွက် ဆရာ၊ ဒကာ ညီညွတ်ကြဖို့ လိုကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးကိုလည်း Meditation Center ဝိပဿနာတရားရိပ်သာကြီးအဖြစ် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒကာ၊ ဒကာမ၊ ယောဂီများက ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးတည်ဆောက်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ပီနန်ဆရာတော်ကြီးက ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီးကို တဦးတည်းပိုင်၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင် လုပ်၍မရအောင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ ဥပဒေများဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း မိန့်ကြားသွားပါသည်။ (ဒီနေရာမှာ ကွယ်လွန်သူဒေါ်ငွေကို သတိရပါသည်။ ဒေါ်ငွေနှင့် အချို့လူကြီးများက ဝိပဿနာတရားရိပ်သာဖြစ်ရန် ရည်သန်ကြိုးစားခဲ့ကြဘူးပါသည်။)

2023 နှစ်သစ်မှာ ဗုဒ္ဓဒီပန်ကျောင်းတော်ကြီး တရားစည်ကြီး ရိုက်တီး၊ မြည်ဟီးနိုင်ပါစေ။

ပြောပါရစေ ဆရာစွမ်း၊ ဆရာက ရေးပါဆိုလို့ အရှိကို၊ အသိအတိုင်း မျက်မြင်ပကတိ ကိုယ်တွေ့ကို ရေးချလိုက်ပါပြီ။ လွန်တာရှိက ဝန္ဒာမိပါလို့။

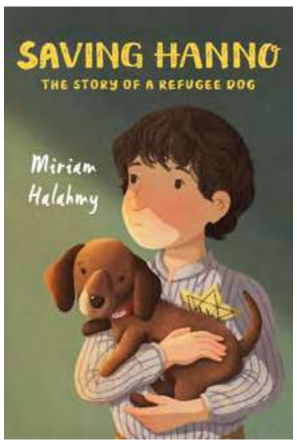
ဦးကံထွန်းတင်

ကိုယ်ပိုင်စာ ကြည့်တိုက်လေးထူထောင်ရအောင် (၁၁)
Let's Start Our Own Library

မျိုးကျော်မြင့်

မြန်မာခလေးများသည် ဉာဏ်ရည် အထူးကောင်းမွန်ကြပါသည်။ မိဘများက ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးမည်ဆိုလျှင် ပျိုးထောင်ပေးနိုင်သလောက် အကျိုးရှိမှာ သေချာလှပါသည်။ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ စာအုပ်စာပေထက် ကောင်းသောအရာ မရှိပါ။ ခလေးငယ်များအတွက် စာအုပ်ကောင်းလေးများ ရှာဖွေပေးရန် မိဘတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။

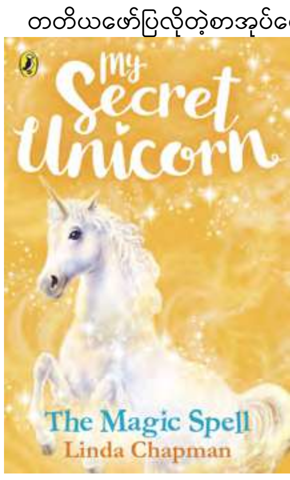
ယခုလတွင် 3rd Grade to 6th Grade အရွယ် ခလေးငယ်များနှင့် သင့်တော်မည့် စာအုပ်လေးများကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဦးစွာပထမ Patricia Maclachlan ၏ Sarah, Plain and Tall ဆိုသည့် စာအုပ်လေးကို ညွှန်းလိုပါသည်။ စာရေးသူ ငယ်ငယ်က ဖတ်ခဲ့ဘူးသည့် စာအုပ်လေးပါ။ မိခင်မဲ့နေသည့် ခလေးနှစ်ယောက်နှင့် Sarah ဆိုသည့် ဂရုဏာရှင်မလေးတယောက်တို့ရဲ့ အကြောင်းကို လှပစွာ သရုပ်ဖော်ထားသည့် စာအုပ်လေးတအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးသည်၊ ရှင်းသည်။ ခန့်ငြားလှပသည့် စာအုပ်လေးပါ။ မိမိရဲ့ စာအုပ်စင်မှာ ထာဝစဉ်သိမ်းဆည်းထားသင့်သည့် စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါသည်။



ဒုတိယ ရည်ညွှန်းလိုတဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ Miriam Halahmy ရဲ့ Saving Hanno ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ တရိစ္ဆာန်လေးများကို ချစ်မြတ်နိုးစေသည့် စာအုပ်လေး ဖြစ်ရုံမက၊ ခလေးငယ်များကို ကမ္ဘာ့သမိုင်းအကြောင်းပါ သင်ကြားပို့ချပေးသည့် စာအုပ်ကောင်းလေးပါ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကို နောက်ခံထားပြီး Nazi Germany မှာ နေထိုင်နေရသည့် Jew ကောင်လေးတယောက်အကြောင်း သရုပ်ဖော်ထားသည့် စာအုပ်လေးမှာ တကြိမ်မက အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုသင့်သည့် စာအုပ်လေးတအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

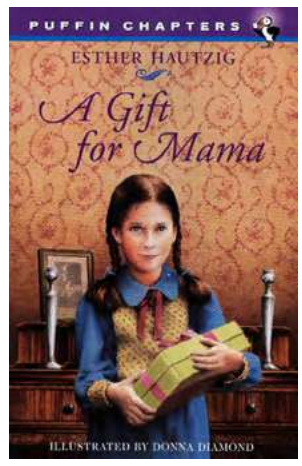
Nine-year old Rudi is escaping Nazi Germany on a Kindertranspot to England. However, he cannot bring Hanno, his wonderful dachshund. Luckily, his family finds a way to smuggle Hanno to London. But with England on the brink of war, many British citizens start euthanizine their pets.

တတိယဖော်ပြလိုတဲ့စာအုပ်လေးကတော့ စာရေးသူရဲ့ မြေးကြီး ဇေယျာလေး အလွန်နှစ်သက်တဲ့ Unicorn လေးတွေအကြောင်း ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ Linda Chapman ရဲ့ The Secret Unicorn ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုလေးပါ။ ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ နောက်ကျောဖုံးမှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။



But unicorns don't really exist, do they?
Have you ever longed for a pony?
Lauren Foster has. And when her family moves to the country, her dream finally comes true. But when she read a story about a perfectly ordinary pony who turns into a snow-white unicorn, she starts to look at her own pony, Twilight and wonder, maybe ... just maybe ... ?

စိတ်ကူးယဉ်တတ်ခါစ ၄/၅/၆ တန်းအရွယ် ခလေးငယ်များနှင့် အထူးသင့်တော်တဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းပြီး စာအုပ်စင်မှာ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ပြထားသင့်တဲ့ စာအုပ်လေးပါ။



နောက်ထပ်ဖော်ပြလိုတဲ့ စာအုပ်လေးကတော့ Esther Hautzig ရဲ့ A Gift for Mama ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ Sara ဆိုတဲ့ ခလေးမလေးဟာ လှပတဲ့ အနက်ရောင်ဖိနပ်လေးကို ဆိုင်တဆိုင်မှာ မြင်လိုက်မိချင်း ၎င်းရဲ့မိခင်ကို ဝယ်ပေးချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ စေတနာအပြည့်အဝ ရှိပေမဲ့ ငွေကြေးချို့တဲ့သူ Sara လေးက မိခင်အပေါ် ချစ်တဲ့ ဇောလေးနဲ့ ဒီလက်ဆောင်လေးကို ဝယ်ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားပုံကို လှပစွာ သရုပ်ဖော်ထားတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးဟာ Mother's Day မှာ အဖိုးတန်လှတဲ့ လက်ဆောင်လေးပါ။ မိခင်များအတွက်ဖြစ်စေ၊ မိခင်လောင်းများအတွက် ဖြစ်စေ၊ မိခင်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြတဲ့ သားငယ်၊ သမီးငယ်များအတွက် ဖြစ်စေ အင်မတန် တန်ဘိုးရှိတဲ့ စာအုပ်လေးမို့ ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းထားကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ မိခင်များနှင့် သားသမီးများကြားမှာ ရှိနေတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးရဲ့သဘောကို လှပစွာသရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။ Where there is a will, there is a way ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလေးကို "အလုပ်"နဲ့ လက်တွေ့ဖော်ပြသွားတဲ့ စာအုပ်လေးဆို မမှားပါဘူး။

အားကစားဝါသနာပါတဲ့ ခလေးငယ်များနှင့် သင့်တော်တဲ့ စာအုပ်လေးနှစ်အုပ်ကို ထပ်မံဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။ ခလေးများ အားကစား လိုက်စားချင်ရင် အားပေးသင့်ပါတယ်။ အားကစားလုပ်နေလျှင် အရက်သေစာသောက်စားဖို့၊ ဆေးချဖို့၊ ဂလေရိုက်ဖို့ အချိန်မရှိတော့ဘူးလေ။ ဒီတော့ ဒီလိုစာအုပ်လေးတွေ ဝယ်ယူပေးဖို့၊ ဖတ်ရှုဖို့ တိုက်တွန်းရန် မိဘတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

ပထမစာအုပ်ကတော့ အမေရိကန်သားတိုင်း ဝါသနာပါတဲ့ baseball ကို အခြေခံပြီး ဇာတ်လမ်းဆင်ထားတဲ့ Dan Gutman ရဲ့ Shoeiess Joe and Me ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးဟာ နံမည်ကျော် baseball ကစားသူတဦးဖြစ်တဲ့ Shoeiess Jackson ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို အခြေခံပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ဇာတ်လမ်းဆင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားကို ဝါသနာပါလာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်သလို၊ စာဖတ်ခြင်းကိုပါ နှစ်သက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စာအုပ်ကောင်းလေးတပုဒ်ပါ။

ဒုတိယစာအုပ်လေးကတော့ မြန်မာပရိသတ်နှင့်ပိုပြီး သင့်တော်ပါတယ်။ မြန်မာများက Baseball ထက် Soccer ကို ပိုပြီး ရင်းနှီးတယ်၊ ပိုပြီးနှစ်သက်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ စာရေးဆရာ Rich Wallace ရဲ့ Double Fake ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးကို မြန်မာခလေးငယ်များ နှစ်သက်ကြပါလိမ့်မယ်။ စာရေးသူရဲ့ မြေးလေးတွေဖြစ်တဲ့ သူရိန်ကောသော်လေးပါ ဘောလုံးဝါသနာအိုးများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အရွယ် ဘောလုံးအသင်းများမှာ ဂိုးသွင်းတော်သူလေးတွေပါ။ သူတို့ ဒီစာအုပ်ကို လက်က မချနိုင်ကြပါ။ ဒီတော့ မိဖများကို ဒီစာအုပ်လေးတွေ ဝယ်ယူပေးဖို့၊ စာကြည့်တိုက်လေးများ ထူထောင်ပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

မြန်မာပြည်ကြီးရဲ့ ယခုအနေအထားကက တကယ့်ကို ရင်လေးစရာကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာ ခလေးသူငယ်များကို ဖော်ပြထားသည့် စာအုပ်လေးများဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်ရင် နောင်တချိန်မှာ ဒီအရည်အခြင်းနဲ့ပြည့်ဝတဲ့ ခလေးငယ်များရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် မြန်မာပြည်ရဲ့ အနာဂတ်အရေးဟာ ရင်လေးစရာမှ ရင်အေးစရာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်ဟု မျှော်ကိုးရင်း နားပါဦးမည်။

Where to Pick Up a Paper

မြန်မာ့ဂဇက်အခမဲ့ရယူနိုင်သောနေရာများ။

Washington D.C
MYANMAR EMBASSY

Los Angeles
ရွှေမန်းသူမြန်မာစတိုး
စေတနာမွန်မြန်မာစားသောက်ဆိုင်
Jasmine မြန်မာအိန္ဒိယစားသောက်ဆိုင်
Asia Supermarket,
SCBA ခမ်းမ
Myanmar Consulate-General, LA
ကြော်ငြာပါသည့် Dentistဆေးခန်းများ

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

Fremont Area
ဒေါ်ထွေးလေးဆိုင်
Myanmar Community & Cultural Center

Sacramento
ကုသလကာရီကျောင်း
သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း

New York
Queens ဝိသုဒ္ဓါရုံဓမ္မရုံသီကျောင်း
ABBA Brooklyn (718) 622 8019
ဆရာကြီးမောင်စွမ်းရည်
ဇေယျာသီရိကျောင်း
MYANMAR PERMANENT MISSION

Fort Wayne
Zin (Asian Grocery Store)

Las Vegas
ဇေယျဓမ္မရိပ်သာ

San Diego
KAREN ORGANIZATION OF SAN DIEGO

Florida
သာသနာ့ပါလကျောင်း
10737 Mc Laurin Rd E Jacksonville
FL 32256

Buffalo
Jericho Road Community Health Center

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

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

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

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

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

Call NOW!

Severe March Storms

- Listos California & Cal OES present a special news briefing

3/13/23 - Co-hosted by Ethnic Media Services and California Black Media

David Larence

Diana Crofts-Pelayo

L. Vance Taylor

Corrin Buchanan

Listos California & Cal OES တို့ဦးဆောင်ပြီး Ethnic Media Services နှင့် California Black Media တို့ ပူးပေါင်းတင်ဆက်သည့် Severe March Storms မတ်လ၏ ပြင်းထန်သောမုန်တိုင်းများ ဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊မတ်၁၃ကမနက်၁၀နာရီကကျင်းပခဲ့သည်။ မတ်လ ၁၃ရက်နေ့ရှေ့သီတင်းပတ်တွင်ကျရောက်လာသည့်ပြင်းထန်သောမုန်တိုင်းများကိုရင်ဆိုင်ရာတွင် California ရှိ ဘေးသင့် နိုင်ချေရှိသောဒေသများတွင် နေထိုင်သောသူများ ဘေးလုံခြုံရန်အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်နှင့်သတင်းရင်းမြစ်များရရှိနိုင်ရန်အတွက် ရှေ့တန်းမှာ ပါဝင်အလုပ်လုပ်နေသူများက ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများမှာ David Lawrence, Meteorologist, National Weather Service, Liaison to Cal OES, Diana Crofts-Pelayo, Assistant Director, Crisis Communication & Public Affairs, Cal OES, Vance Taylor, Chief, Office of Access and Functional Needs, Cal OES, Corrin Buchanan, Deputy Secretary for Policy and Strategic Planning, CA Health & Human Services Agency တို့ဖြစ်ကြသည်။

Diana Crofts-Pelayo က California ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို အပိုင်း၃ပိုင်းခွဲပြီး ရှင်းပြရာ 24/7 ဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်သော ပြည်နယ်အစိုးရသည် State Operations Center နှင့်တွဲကာ ပြည်နယ်တွင်းမုန်တိုင်းနှင့်ပတ်သက်သောလုပ်ဆောင်မှုများ၊ Cal OES နှင့် ဒေသတွင်းအစိုးရများ ပူးပေါင်းပြီး မုန်တိုင်းဘေးကျချိန်တွင်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ကိရိယာများ၊ သဲအိတ်များ၊ Generators အစရှိသည်တို့ရရှိနိုင်ရန်ကြိုးပမ်းခြင်း၊ အရေးပေါ်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြည်နယ်တစ်ခုလုံးအတွက်ဆောင်ရွက်နေခြင်း၊ Full state government response အနေဖြင့် Cal OES သည် ပြည်နယ်မိတ်ဖက်အဖွဲ့များဖြစ်သော Caltrans, CAL FIRE, CHP, CA Natitional Guard, DWR အပါအဝင်အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့်လက်တွဲဆောင်ရွက်နေကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း နှိုးဆော်ခဲ့သည်။ မုန်တိုင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် မိမိ၏ကျောပိုးအိတ်ထဲတွင် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ကတ်ပြားများ၊ Emergency kits များ၊ လျှပ်စစ်မီးအတွက်ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များကို ဆောင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

Governor Newsom က အရေးပေါ်ကြေငြာသောကောင်တီများမှာ Amador, Butte, Calaveras, Del Norte, El Dorado, Fresno, Glenn, Humboldt, Imperial, Inyo, Kern, Kings, Lake, Los Angeles, Madrea, Mariposa, Mendocino, Merced, Mono, Monterey, Napa, Nevada, Placer, Plumas, Sacramento, San Benito, San Bernardino, San Francisco, San Joaquin, San Luis Obispo, San Mateo, Santa Barbara, Santa Clara, Santa Cruz, Sierra, Sonoma, Stanislaus, Tulare, Tuolumne, Yuba တို့ဖြစ်သည်။ သမ္မတ Joe Biden က တောင်းဆိုထားသောဖယ်ဒရယ်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြေငြာချက်ကိုထုတ်ပြန်ပေးခဲ့ပြီး ကောင်တီ၃၄ခုလုံးတောင်းဆိုထားခြင်းအတွက် မတ်လ၁၀ရက်နေ့ကအတည်ပြုပေးခဲ့ကာ လိုအပ်သောကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက်ကူညီပေးခဲ့သည်။

David Lawrence က မတ်လ ၂၀၊ ၂၁၊ ၂၂ တို့တွင် ထပ်မံကျရောက်မည့်မုန်တိုင်းများနှင့် ပြည်နယ်တွင်းတွင် မိုးရေချိန် ၂-၅လက်မထိ၊ တချို့ဒေသများတွင်၈လက်မထိ မိုးကြီးနိုင်ခြင်း၊ မြောက်ပိုင်းတောင်တန်းများတွင်နှင်း ၂ပေမှ၈ပေထိ ကျနိုင်ခြင်း၊ အလယ်ပိုင်းတောင်ကြားများကိုဖြတ်သန်းပြီး Central Coast တွက် လေပြင်း တစ်နာရီမိုင်၄၀မှ၆၀ထိနှင့် Sierra ဒေသတွင်းတွင် လေပြင်း တစ်နာရီမိုင်၈၀ထိ ကျရောက်နိုင်ကြောင်း၊ သီတင်းပတ်နောက်ပိုင်းတွင် ရေကြီး၊ ရေလျှံခြင်းများနှင့် Sierra များ၏အနောက်ဘက်အရပ်တောင်စောင်းများနှင့် Central Coast ဒေသများတွင် မိုးကြီးခြင်းကြောင့်ရုတ်တရက်ဒေသတွင်းရေကြီးခြင်းများနှင့် ခရီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်းများ၊ ကျောက်တောင်ပြိုခြင်း၊ မြေမြို့ခြင်းများ၊ သစ်ပင်လဲကျခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်အားပြတ်တောက်မှုများရှိနိုင်ကြောင်း သတိပေးကာ ပြည်နယ်တွင်း အများစုနေရာများတွင် မတ်၁၈မှ မတ်လ ၂၂ထိ ပုံမှန်မိုးရွာခြင်းများဆက်ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြောကြားခဲ့သည်။

Vance Taylor က အန္တရာယ်ကင်းအောင်နေထိုင်နည်းများဖြစ်သော လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှုကိုပြင်ဆင်ရန် မိမိ၏လျှပ်စစ်ကိရိယာများကို ကြိုတင်အားသွင်းထားရန်၊ Disability Disaster Access & Resources အစီအစဉ်များနှင့် အတူလုပ်ဆောင်ပြီး အပိုဘက်ထရီများကို အားသွင်းထားရန်၊ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများနှင့် Care providers များကို လျှပ်စစ်မီးပြတ်ချိန်တွင် ကူညီပေးရန်ကြိုပြောထားခြင်း၊ မိမိတို့အားကယ်ထုတ်ပေးနိုင်မည့် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များစာရင်းလုပ်ထားခြင်း၊ ဒေသတွင်းအစိုးရများ၏လမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာခြင်း၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသမှ ထွက်ခွာနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းမျိုးစုံကိုကြိုရှာထားကာ မိမိ၏အစီအစဉ်များကိုကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ဘယ်ကိုသွားပြီး ဘာလုပ်မည်ကို သိရန်လိုအပ်ခြင်းနှင့် CalAlerts.org တွင် စာရင်းသွင်းကာ အရေးပေါ်အခြေအနေသတိပေးချက်များအခမဲ့ရရယူနိုင်ရန်တို့ကို တင်ပြခဲ့သည်။

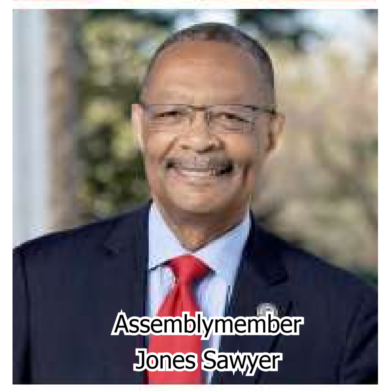
Corrin Buchanan က CalHHS အရေးပေါ်သတင်းအရင်းအမြစ်လမ်းညွှန်ချက်များကိုပြောကြားရာ မုန်တိုင်းသင့်ဒေသမှသူများအတွက် Personal Emergency Plan နှင့် Prescription ဆေးများအတွက်ကို အင်္ဂလိပ်၊ Spanish ဘာသာများဖြင့် ရယူနိုင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် https://www.chhs.ca.gov/blog/2023/01/04/calhhs-emergency-resource-guide/ တွင် ရယူနိုင်ကြောင်း၊ California Department of Social Services က အရေးပေါ်နေထိုင်ရန်နေရာများနှင့် warming centers များကို စီစဉ်ပေးထားပြီး www.cdss.ca.gov တွင် အသေးစိတ်ဖတ်နိုင်ကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နာတာရှည်စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သူများအတွက် 24/7တွင် Long -Term Care Ombudsman CRISIS line 1-800-231-4024, တစ်ယောက်ယောက်နှင့်စကားပြောလိုပါက အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူများက လက်ခံစကားပြောကြရာ 1-833-317-HOPE(4673) သို့ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး www.calhope.org တွင်အသေးစိတ်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်မဟုတ်သောအခြေအနေများတွင် Friendship Line California သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ပေးနေပြီး 1-888-670-1360 သို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

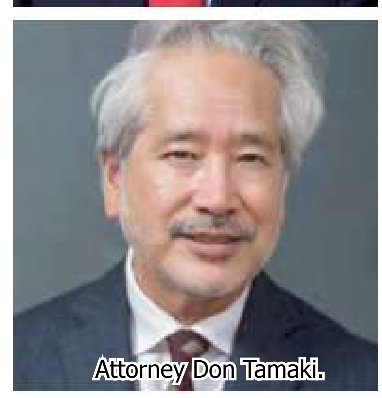
Diana Crofts-Pelayo က မိမိ၏မိတ်ဆွေများကို မုန်တိုင်းရန်မှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် https://news/caloes.ca.gov/storms/ (သို့) https://news/caloes.ca.gov/tormentas/ များမှ သတင်းများကို အီးမေးလ်၊ လူမှုကွန်ယက်များတွင် ဖြန့်ပေးခြင်း၊ ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ ဝက်ဆိုက်များမျက်နှာစာဘက်တွင် သတင်းများကိုရေးပေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ကြောင်း ပြောကြားကာ ဆွေးနွေးပွဲကို ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။

California Preparations Task Force's Push for Equity for African Americans- What's Ahead?

2/28/23 - Ethnic Media Services partners with California Black Media and Charles Communications Group:

CA Sec. of State, Shirley Weber, Ph.D.


Assemblymember Jones Sawyer


Attorney Don Tamaki.

Ethnic Media Services နှင့် California Black Media, Charles Communications Group တို့ပူးပေါင်းစီစဉ်သော California Preparations Task Force's Push for Equity for African Americans- What's Ahead? ဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၂၃၊ ဖေဖော်ဝါရီ၂၈ က ကျင်းပခဲ့သည်။ California's Reparations Task Force သည် အာဖရိကန်အမေရိကန်များအတွက် နစ်နာစွာဆက်ဆံပြုမူခံခဲ့ရခြင်းများကိုပြန်လည်ပြုပြင်အစားထိုးပေးရေးလေ့လာမှုနှင့် တိုးတက်ရေး တင်ပြမှုများအတွက် ပြည်နယ်တစ်ခုလုံးတွင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့ဖြစ်ကာ ဇူလိုင်တွင် နောက်ဆုံးအဆင်သင့်ဖြစ်နေသော ထောက်ခံစာများကို ထုတ်ပြန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများမှာ Secretary of State Shirley Weber, Assemblymember Jones Sawyer, D-57th Assembly District and Reparations Task Force Member, Attorney Don Tamaki, Reparations Task Force Member တို့ဖြစ်ပြီး ကြားခံဆွေးနွေးသူအဖြစ် Regina Brown Wilson, CBM က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

Secretary of State Dr. Shirley Weber က AB 3121 ဥပဒေကြမ်းအကြောင်းစတင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၂၀၂၀ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ၃၀တွင် California Assembly of Representatives သည် AB 3121 ဥပဒေကြမ်းကို အတည်ပြုပေးခဲ့ပြီး African-American များ၏နစ်နာမှုအတွက် ဖြေရှင်းပေးမှုများအားတောင်းဆိုတင်ပြထားခြင်းကို လေ့လာရမည့် အဖွဲ့ကို တည်ထောင်စေခဲ့သည်။ တချိန်ထဲမှာပဲ California Department of Justice အား အုပ်ချုပ်ရေး၊ နည်းပညာ၊ တရားရေးကူညီမှုများအား အဆိုပါ လေ့လာသုံးသပ်မည့်အဖွဲ့ အားပေးစေပြီး ၁၆၁၉ မှ ၁၈၆၅ ထိ United States တွင် ကျွန်ပြုခဲ့ခြင်း၊ လူနေမှုဘဝ၊ လွတ်လပ်ခွင့်၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးများ၊ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းများမှာ US သို့ရောက်ရှိလာသောအာဖရိကန်များနှင့် ၄င်းတို့၏မျိုးဆက် လူ၄သန်းကျော်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ကျွန်ပြုခြင်းနှင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုများ၏ အကျိုးဆက်များဖြစ်သော အာဖရိကန်အမေရိကန်များမှာ နစ်နာခဲ့ရသော စီးပွားရေး၊ ပညာရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအခက်အခဲများအား Data အချက်အလက်လေ့လာရာမှာ အဆိုပါ လေ့လာသုံးသပ်မည့်အဖွဲ့ ကူညီစေခဲ့သည်။

အဆိုပါသမိုင်းမှတ်တမ်းအကြောင်းအရာများအရ အာဖရိကန်-အမေရိကန်များည်ဖိနှိပ်ခံရခြင်း၊ ဘဝမှာလွတ်လပ်ခွင့်ဆုံးရှုံးခဲ့ခြင်းများနှင့် California ပြည်နယ်၏အစောပိုင်းအချိန်ကာလများတွင် ဖယ်ဒရယ်အစိုးရကြောင့် အာဖရိကန်အမေရိကန်များအား အရင်းအမြစ်လက်မဲ့ဖြစ်ကြရပြီး အချို့သော အာဖရိကန်-အမေရိကန်များ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများပင် ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသည်။ ပြည်တွင်းစစ်မတိုင်ခင်က ကျွန်စနစ်ကိုတားမြစ်ခဲ့သောပြည်နယ်ဖြစ်ခဲ့သည့် California သည် ကျွန်စနစ်တရားဝင်မှု၊ မဝင်မှုကို အဆင့်အသီးသီးမှာ ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ တတိုင်း ပြည်လုံးတွင် အချမ်းသာဆုံးဖြစ်တဲ့ California ဟာ သူ့ရဲ့တာသန်ရှိမှုများအား ပခုံးပေါ်မှာထမ်းပြီး United States တစ်တိုင်းပြည်လုံးရဲ့စံပြပြည်နယ်ဖြစ်သင့်ကြောင်းလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

Assemblymember Jones Sawyer, D-57th Assembly District and Reparations က နစ်နာကြေးမည်၍မည်မျှပေးမည်ဆိုသည်ကို အတိအကျမသိနိုင်သော်လည်း ယခုနှစ် ၂၀၂၃၊ ဇွန်၃၀မှာ ဥပဒေပြုသူများထံမှာ အတည်ပြုချက်ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ကြောင်းနှင့် နောက်ဆုံးဥပဒေမူကြမ်းကို နောက်ဆုံးပြုပြင်ရေးသားကာ နောက်တဆင့်ဖြတ်နိုင်မည်ဟုမျှော်လင့်ကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။ "တခြားလူမျိုးစုတွေနဲ့ ကျနော်တို့ African-Americans တွေကြားမှာ အကွာအဟက ကြီးပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် ကျနော်တို့က အိမ်ခြံမြေတို့၊ ရန်ပုံငွေတို့မှာ မျှတမှု မရကြဘူး။ California က African-Americans ထောင်သားများကို စောစောပြန်လွှတ်သင့်ပြီး သူတို့ဘဝပုံမှန်အမြန်ဆုံးပြန်ရောက်ဖို့ နစ်နာမှုများကိုဖြေရှင်းပေးလိမ့်မည်ဟုလည်း သူက ယုံကြည်သည်။

Attorney Don Tamaki, Reparations Task Force Member က ၁၉၃၀နှင့် ၁၉၄၀ခုနှစ်များတွင် Los Angeles or the Bay Area များ၌ Redling ပြုလုပ်ကာ လူမည်းများအား အိမ်၊ ခြံမြေကိစ္စများ၌ ခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့ခြင်းအကြောင်းများနှင့် လူဦးရေအထူထပ်ဆုံးနေရာများတွင် လူမည်းများအား နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ရလာဒ်များသည် အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်ခဲ့သည့်သဖွယ်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ထိုအရာများသည် တဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်လာခဲ့ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာလာသောအခါ အဆိုပါကိစ္စများသည် မထူးဆန်းသောပုံမှန်ကိစ္စသဖွယ် ရှုမြင်လာကြသောကြောင့် African-American များ၏နစ်နာမှုအတွက်ဖြေရှင်းပေးမှုများအားတောင်းဆိုကြရခြင်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြခဲ့ပြီး အခြားအာရှသားများရဲ့ကိစ္စရပ်များကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း US တွင် Japanese Americans များအားပစ်မှတ်ထားခံခဲ့ရသည့်ကိစ္စကို ဥပမာပြ ရှင်းပြခဲ့ကာ လူမည်းများ၏ဖိနှိပ်ခံရမှုကတော့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကစပြီး အစစမှာ California ရဲ့အောက်ခြေအဆင့်ကနေကို ကိစ္စတိုင်းမှာ တသတ်မှတ်ထဲတောက်လျှောက်ရှိနေခဲ့ကြောင်း နှိုင်းယှဉ်ပြောကြားခဲ့သည်။ သူက " အခြားလူမျိုးစုတွေ၊ Asian Americans တွေကလည်း အခုလူမည်းတွေရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ဝင်တစားရှိကြပြီး အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ထောက်ခံကြလိမ့်မယ်လို့ ပြောရဲပါတယ်" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

Electric Vehicles (EVs)
ငွေချေတာစေသလား

တိမ်ဗည်း

Electric Vehicles (EVs) တွေဟာ အခုတလော အရမ်းကို ခေတ်စားလာပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အကြောင်းရင်းက ဂက်စ်ဆီစားတဲ့ ကားတွေထက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုကောင်းစေလို့ပါ။ နောက်ပြီး ငြိမ်ပြီး အမြန်နှုန်းမြန်မြန်ရနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားလည်း ပါပါသေးတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် စုစုပေါင်းကားရောင်းရမှုနှုန်းရဲ့ ၂၀၂၁ မှာ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀၂၂ မှာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိလာပါတယ်။

သို့ပေသိ ဈေးနှုန်းပြဿနာလေးအချို့တော့ ရှိနေပါသေးတယ်။ လျှပ်စစ်ကားအများစုက ဇိမ်ခံကားလို့ ဖြစ်ပြီး ပျှမ်းမျှ အားဖြင့် ဒေါ်လာ ခြောက်သောင်းခန့်ရှိတတ်ပြီး တခြားဂက်စ်ဆီကားတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ပျှမ်းမျှ ဒေါ်လာ ၁၂၀၀၀ လောက် များနေတတ်တာကို တွေ့ရမှာပါ။ နောက်ပြီး လျှပ်စစ်ကားတွေရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်က တွက်ဖို့ အနည်းငယ်လက်ပေါက်ကတ်ပါတယ်။ သေချာတွက်ချက်ရမှာပါ။ အဲ့ဒါကြောင့် လျှပ်စစ်ကားကို ဝယ်တာဖြစ်ဖြစ် ငှားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မလုပ်ခင်မှာ သေချာစဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ တခါတလေ Hybrid Car လေးတွေက ပိုအဆင်ပြေနေတတ်ပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ လျှပ်စစ်ကားလေးတွေ ဝယ်တာကို အထောက်အကူပြုဖို့ ကျနော်တို့ ဘာတွေ သိဖို့ လိုလဲဆိုတာ တချက်ခြင်းပြောသွားတာပေါ့။

(၁) စိတ်ချရမယ့် အခြေအနေ

ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

လျှပ်စစ်ကားကိုစီးတဲ့သူတွေဆီက ပြန်ကြားရသမျှ စိတ်ချရမှုအပိုင်းမှာ လျှပ်စစ်ကားက အများကြီးတာသွားပါတယ်။ တခြားဂက်စ်ဆီကားတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် အင်ဂျင်မပါတာ transmission အပိုင်း ရှုပ်ထွေးမှု မရှိတာတွေကလည်း အများကြီးတာသွားပါတယ်။ ပျှမ်းမျှအားဖြင့် အဲ့အချက်တွေက မှန်ပါတယ်။ ၂၀၂၀ တုန်းက လုပ်တဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတခုအရ လျှပ်စစ်ကားတွေဟာ maintenance လုပ်ရတဲ့ အပိုင်းမှာ ဂက်စ်ဆီကားတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် အများကြီး အကုန်အကျသက်သာသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပျှမ်းမျှ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခန့်ပိုသက်သာတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ ဒါဟာလည်း သင်ဝယ်တဲ့ လျှပ်စစ်ကား အပေါ်လည်း အများကြီးမူတည်ပါသေးတယ်။

ဘယ်လိုချွေတာနိုင်မလဲ

လျှပ်စစ်ကားဟာ တကယ်တော့ နည်းပညာအသစ်ပါ။ အဲ့အတွက် တချို့ ကုမ္ပဏီတွေအတွက်တော့ မြေစမ်းခရမ်းပျိုးအဆင့်ပဲရှိပါသေးတယ်။ နည်းပညာအပိုင်းတွေ လိုအပ်ချက်ရှိတဲ့အတွက် အစပိုင်းကားတွေမှာ ပြဿနာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ Audi, Chevrolet နဲ့ Hyundai က ထုတ်တဲ့ အစောပိုင်း ပထမနှစ်ကားတွေမှာ ဘက်ထရီ ပြဿနာရှိပါတယ်။

ဒါတွေကို ပြန်ကာဖို့အတွက် လျှပ်စစ်ကား ထုတ်လုပ်သူတွေဟာ warranty အများကြီးပေးတာ spare parts တွေကို နှစ်ကြာကြာ ပေးတာမျိုး လုပ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ရှစ်နှစ် သို့မဟုတ် မိုင် တသိန်းအထိပေးတတ်ပါတယ်။ အဲ့အတွက် လျှပ်စစ်ကားကို စဝယ်မယ်ဆိုရင် consumer report က recommend ပေးထားတဲ့ ကားတွေကိုကြည့်ပြီး စဝယ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဈေးကွက်မှာ လျှပ်စစ်ကားထုတ်တာ နှစ်နှစ်အနဲဆုံး ရှိတဲ့သူဆီကပဲ စဝယ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းမှာပါ။ Tesla တို့ Nissan တို့ဆို လျှပ်စစ်ကားထုတ်လုပ်တာ အတော်ကြာပါပြီ။ သူတို့ဆီက ထုတ်တဲ့ Model 3 တို့ Leaf တို့ဆို ပြဿနာ အတော်နည်းပါတယ်။

သို့ပေသိ ဂက်စ်ဆီကားပဲဖြစ်ဖြစ် လျှပ်စစ်ကားပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုပ်ထွေးမှုကတော့ ရှိတတ်တာချည်းပါပဲ။ ဥပမာ ဒေါ်လာ တသိန်းလောက်တန်တဲ့ Tesla Model X ဟာဆိုလည်း စိတ်ချရမှုအပိုင်းမှာ ပျှမ်းမျှ အောက်မှာပဲ ရှိတတ်လို့ပါ။

(၂)သင့်ရဲ့ ဆီကုန်ကျမှုကို တွက်မယ်

ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ လျှပ်စစ်ကားရဲ့ တနှစ်တာ အားသွင်းခဟာ ဂက်စ်ဆီကားနဲ့ ယှဉ်ရင် ဒေါ်လာရာချီမက နည်းတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ တကယ်နည်းလား မနည်းလား ဆိုတာ ကိုယ်သုံးတဲ့ အနေအထား ကိုယ်နေတဲ့နေရာက လျှပ်စစ်ခတွေအပေါ်လည်း မူတည်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ Connecticut တို့ Oregon တို့မှာ လျှပ်စစ်ခက နှစ်ဆလောက်ပိုကျနေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုချွေတာနိုင်မလဲ

လျှပ်စစ်ကားအသုံးစရိတ်ကို တွက်ရတာဟာ ဂက်စ်ဆီကားနဲ့ ယှဉ်ရင် အများကြီး ရှုပ်ထွေးတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ လွယ်ကူတဲ့ တွက်နည်းအတွက် Department of Energy's Alternative Fuels Data Center က easy-to-use calculator ကို afdc.energy.gov/calc မှာ တွက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး အဲ့လို လုပ်တာဟာ အရေးကြီးအချက်တချို့ကိုလည်း ကျနော်တို့ကို အမှတ်ရစေပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဆီဈေးကြီးပြီး လျှပ်စစ်ခသက်သာတဲ့ West Coast လိုနေရာမှာ လျှပ်စစ်ကားက ရွေးချယ်ဖို့ ပိုကောင်းပြီး သူနဲ့ပြောင်းပြန်ဖြစ်တဲ့ New England မှာတော့ Hybrid Car လိုဟာမျိုးက ပိုပြီး ရွေးချယ်ချင်စရာဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် ကိုယ်နေတဲ့နေရာ သုံးချမှုအပေါ်မူတည်ပြီး တချို့နေရာတွေမှာ လျှပ်စစ်ကားက ဝယ်ချင်စရာဖြစ်နေတတ်ပြီး တချို့နေရာမှာ Hybrid Car တွေက ပိုပြီး ဝယ်ချင်စရာဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နောက်တချက်က ရေရှည် reliability မှာ ဘယ်ဟာ ပိုကောင်းနိုင်မလဲဆိုတာလည်း စဉ်းစားစရာဖြစ်နေတတ်လို့ပါ။

လျှပ်စစ်ကားကို မဝယ်ခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်သင့်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီက off-peak charging အတွက် ဈေးလျှော့မလား အိမ်သို့မဟုတ် အလုပ်နားမှာ အလကား အားသွင်းလို့ရမယ့်နေရာရှိသလား။ နောက်ပြီး တချို့ ကား ကုမ္ပဏီ Hyundai, Kia, Toyota နဲ့ Volkswagen တို့ဟာ ဝယ်ပြီးကာစ နှစ်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ အားအမြန်သွင်းလို့ရတဲ့နေရာတွေကို အလကား ဝင်သုံးလို့ရအောင် လုပ်ပေးတတ်ပါသေးတယ်။

(၃)အခွန်အခအခြေအနေကရော

ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

Inflation Reduction Act (IRA) ကို ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ကပဲ လက်မှတ်ထိုးလိုက်ပါတယ်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် EV Buyers နေ အနေနဲ့ tax credits ကို ပိုမို ခံစားခွင့်ရှိလာပါတယ်။ သို့ပေသိ တချို့ကားတွေအတွက်တော့ ရပုံမပါဖူး။ အဲ့အတွက် ဒီ program မှာ အကျုံးဝင်မဝင်ကို CR.org/evcredits မှာ သွားရောက်စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသက်သာစေနိုင်မလဲ

ဒေါ်လာ ၇၅၀၀ အထိ credits ရနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အဲ့ဒါက ကားက ဘယ်မှာလုပ်လဲ ဈေးက ဘယ်လောက်လဲ ဝယ်တဲ့သူရဲ့ ဝင်ငွေက ဘယ်လောက်ရှိလဲ အပေါ် အများကြီးမူတည်ပါတယ်။ အသုံးပြုပြီး EV ကားဟောင်းတောင် ဒေါ်လာ ၄၀၀၀ အထိရနိုင်ပါတယ်။

ဈေး

အကျုံးဝင်တဲ့ ဈေးနှုန်းအနေနဲ့ကတော့ လျှပ်စစ်ကားအသစ်ဆိုရင် MSRP လက်လီရောင်းဈေးနှုန်း sedans နဲ့ wagons အတွက် ဒေါ်လာ ၅၅၀၀၀ အောက် SUVs, vans နဲ့ trucks အတွက် ဒေါ်လာ ၈၀၀၀၀ အောက် ရှိရပြီး ရောင်းတဲ့သူရဲ့ လျှော့ဈေးတွေကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားပါဖူး။ တချို့ ကားထုတ်လုပ်သူတွေဟာလည်း ကားဈေးတွေကို လျှော့ချနေတာတွေရတယ် ဥပမာ Tesla လိုမျိုးပေါ့ IRA ကို အကျုံးဝင်အောင် လုပ်ပုံရပါတယ်။

တပ်ဆင်ရာနေရာ

2023 Hyundai Ioniq 5 နှင့် Kia EV6 လို မြောက်အမေရိက အပြင်မှာ တပ်ဆင်လာတဲ့ ကားတွေအတွက်တော့ tax credit က အကျုံးမဝင်ပါဖူး။ နောက်ပြီး ဝယ်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ဝယ်တဲ့ကားရဲ့ ဘက်ထရီနဲ့ တခြားလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေဟာ ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး ဒေါ်လာ ၇၅၀၀ ရတဲ့အထဲက လျှော့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။ ကားရဲ့ တံခါးမှာပါတဲ့ sticker က ကား ဘယ်မှာလုပ်တယ်ဆိုတာကိုပြတတ်ပါတယ်။

ဝင်ငွေ

ကားအသစ်ဝယ်တဲ့သူတွေဟာ တနှစ်ဝင်ငွေကို လူလွတ်ဆိုတာ ဒေါ်လာ တသိန်းခွဲ အောက်ရှိပြီး လင်မယားတွေအတွက် နှစ်ယောက်ပေါင်းကို ဒေါ်လာ ၃ သိန်း အောက်ရှိနေမှ ရပါမယ်။

(၄)ပြန်အမ်းငွေကိုကြည့်

ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

Federal tax credits အပြင် state tax breaks တွေရဲ့ ကျေးဇူးနဲ့ ကားဝယ်သူတွေ အိမ်မှာ အားသွင်းခတွေ Charger တပ်ဆင်ခ တွေ အစရှိသဖြင့် ခံစားခွင့်တွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ July 2021 အရ ဒါမျိုး ခံစားခွင့်တွေကို ပြည်နယ် ၄၇ နဲ့ Columbia ခရိုင်တွေမှာ ရှိနိုင်တယ်လို့ National Conference of State Legislatures အရ သိရပါတယ်။

ဘယ်လိုအသုံးဆင်ခြင်မလဲ

လျှပ်စစ်ကားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စုဆောင်းချွေတာနိုင်တာတွေကို CR.org/evsavings မှာ ကိုယ်နေတဲ့ နေရာအပေါ်မူတည်ပြီး အသေးစိတ်သွားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် Pasadena, Calif မှာ နေတဲ့သူတွေအတွက် ဒေါ်လာ ၅၀၀ ကို လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီကနေ ပြန်ရကောင်းရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ local dealership ကနေ ဝယ်ရင် သို့မဟုတ် ငှားသုံးရင် ပေါ့။ နောက်ပြီး ဘယ် charger သုံးလဲ ဘယ်အချိန် အားသွင်းလဲ ဆိုတာအပေါ်မူတည်ပြီး ဒေါ်လာ ၆၀၀ အထိ ပြန်အမ်းငွေ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး EV Owner တွေဟာ Orlando, Fla မှာ power provider တွေဆီကနေ ဒေါ်လာ ၂၀၀ ပြန်ရနိုင်ပြီး Massachusetts ကတော့ ဒေါ်လာ ၃၅၀၀ အထိ state tax credit ကို တချို့ EV ကားတွေကို ပေးတာကို တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ လက်တလော CR လုပ်တဲ့ ဆာဗေးအရ အမေရိကန် တဝက်လောက်ဟာ ဒါမျိုး အကျိုးခံစားခွင့်တွေ ရနိုင်တာကို မသိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်လည်း လိုက်ကြည့်ရင် အံ့အားသင့်ဖွယ်ရာတွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(၅)Leasing ကိုစဉ်းစား

ကားကို အငှားချ တဲ့ သူတွေဟာ တစီးကို ဒေါ်လာ ၇၅၀၀ အထိ အကျိုးခံစားခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ကားက ပုံမှန် တရောင်းချင်းစီကို ရောင်းရင် tax credit မှာ အကျုံးမဝင်ပေမယ့် အငှားချတဲ့အခါ အကျုံးဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် အငှားချတာဟာ တချို့ ကန့်သက်ချက်တွေနဲ့ မဆိုင်သလိုဖြစ်စေပါတယ်။

ဘယ်လိုချွေတာနိုင်မလဲ

တကယ်လို့ tax credit ကို အရမ်းလိုချင်ရင် သင်ဝယ်ချင်တဲ့ကားက အရမ်းဈေးကြီးနေရင် ဒါမှမဟုတ် ကားက မြောက်အမေရိကမှာ လုပ်တာမဟုတ်ဖူးဆိုရင် အငှားက ဝယ်တာထက် ပိုတန်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့လို လုပ်တဲ့အခါ အငှားချတဲ့သူဟာ tax credit တွေကို ညှိချလိုက်တဲ့အခါ အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် အငှားယူတဲ့အခါ tax credit ပါထားပြီးသားလား ဒါမှမဟုတ် ဈေးအပြောင်းအလဲ နောက်မလုပ်တာသေချာလား စသဖြင့် စစ်ဆေးရပါလိမ့်မယ်။

အပိုဆောင်းတွေကိုငြင်းပယ်ပါ

လျှပ်စစ်ကားကို ဝယ်သူအများစုက ပိုက်ဆံပိုထွက်လာချင်လို့ပါ။ သို့ပေသိ ဘာကားဝယ်ဝယ် ကားရောင်းတဲ့ အခါ ရောင်းသူတွေက ဟိုအာမခံ ဒီအာမခံ ဟိုကာကွယ် ဒီကာကွယ် စသဖြင့် ခြောက်လုံး မက်လုံးတွေ ပေးပြီး အပိုအဆောင်း မလိုအပ်တာတွေလည်း အတင်းတမျိုး သွယ်ဝိုက်တမျိုး ဝယ်ခိုင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ရုတ်တရက် ကြည့်ရင် မများဖူးထင်ရပေမယ့် သင့်ကို ပိုက်ဆံ အများကြီးပိုကျသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ rust protection တို့ tire warranties တို့လိုမျိုးပေါ့။ တချို့ ရောင်းတဲ့သူတွေက paint protectant တို့ တခြား ကားမှာပါပြီးသား ဟာတွေအတွက် ထပ်ပေးရမယ်ဆိုတာမျိုးလည်း လုပ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ Add on တွေကို ထပ်မမှာရင် အဲ့အတွက် ပေးစရာမလိုဖူးလို့ဆိုပါတယ်။သိသင့်တာတွေရေးပေးပါမယ်၊

Vin Etching

ကားပြတင်းပေါက်မှာ Vehicle Identification Number ထွင်းတာပါ။ ကားပျောက်တာ သူခိုးရန်က ကာကွယ်တာမှာ သုံးတာများပါတယ်။ ကားရောင်းသူကတော့ ဥပဒေအရ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါလည်း မှန်ကောင်း မှန်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေသိ သင်ဘက်က လုပ်စရာလိုတာ သို့မဟုတ် ပေးစရာ လိုတာတော့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။

ဘယ်လောက်ကျလဲ

ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကနေ ၃၀၀ ကြားကျတတ်ပါတယ်။ တချို့ ကားရောင်းတဲ့သူတွေက တခါတည်း လုပ်ထားတဲ့ပြီး ရောင်းတဲ့အခါ ဈေးတင်ရောင်းတာမျိုး လုပ်တတ်ပါတယ်။

ဘာလို့ ငြင်းသင့်လဲ

ဒါက မလိုအပ်လို့ပါ။ ကားအသစ်တွေမှာ VINs တွေက နေရာတော်တော်များများမှာ ရေးထိုးထားပြီးသားပါ။ hood အောက်မှာ doorjambs အတွင်းမှာ ရေးထားတတ်ပါတယ်။

Rustproofing and more

ကာကွယ်တဲ့ Coating တမျိုးပါ။ ဆေးရောင်တွေကိုထိန်းဖို့ ကားအောက်မှာ သံချေးမတက်ဖို့ပြောပါလိမ့်မယ်။ အတွင်းပိုင်းမှုတ်တာကတော့ stain resistance တိုးအောင်လို့ပါ။

ဘယ်လောက်ကျလဲ

Paint protection အတွက် ဒေါ်လာ ၆၀၀ နဲ့ rust proofing အတွက် ဒေါ်လာ ၈၀၀ ကျတတ်ပါတယ်။ သို့ပေသိ အတွေ့အကြုံအရ ကားရောင်းသူ တယောက်နဲ့ တယောက် ဈေးကွဲနိုင်ပါတယ်။

ဘာလို့ ငြင်းသင့်လဲ

အခုခေတ်ကားအသစ်တွေရဲ့ ဘောင်တွေ အပြင်ဆေးတွေ နောက်ပြီး အတွင်းပိုင်းတွေဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခံအောင် လုပ်ထားတာပါ။ အဲ့အတွက် ထပ်လုပ်စရာ မလိုအပ်ပါဖူး။ ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလေးလုပ်ရင်ကို နှစ်အတော်ကြာတဲ့အထိကြည့်ကောင်းနေမှာပါ။

Extended Warranty Coverage

စက်ရုံရဲ့ အာမခံတဲ့ အချိန်ကျော်တာတောင် အာမခံဆက်ရနေအောင် လုပ်တာပါ။

ဘယ်လောက်ကျလဲ

ဈေးကတော့ တစီးနဲ့ တစီးကွာတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ဒေါ်လာ ၂၀၀၀ လောက်အလွယ်လေး ထပ်ကျနိုင်ပါတယ်။

ဘာလို့ ငြင်းသင့်လဲ

ကားအသစ်တော်တော်များများဟာ စက်ရုံက နှစ်ပေါင်း အများကြီးအထိ မိုင်ပေါင်းအများကြီးအထိ warranty ပေးထားပြီးသားပါ။ Powertrain warranties တွေဟာဆိုရင် အများကြီးခံတတ်ပြီး ကားရဲ့ ဈေးကြီးတဲ့ အပိုင်းတော်တော်များများကို ကာဗာဖြစ်စေပါတယ်။

Wheel and Tire Warranty

တာယာနဲ့ ဘီးအတွက် အထူးသဖြင့် လမ်းမကောင်း ချိုင့်များတဲ့နေရာတွေမှာမောင်းလို့ ထိခိုက်တာရှိရင် ကာကွယ်ဖို့အတွက်ပါ။

ဘယ်လောက်ကျလဲ

ဈေးကတော့ မတူတတ်ပါဖူး။ တချို့ဆို ဥပမာ Kentucky က ရောင်းသူက ဒေါ်လာ ၇၀၀ လောက်တောင်းတက်ပါတယ်။

ဘာလို့ ငြင်းသင့်လဲ

တခါတလေ တချို့တာယာတွေက ဈေးကြီးပြီး မတန်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ အရင်ဆုံး အာမခံက ဘာပေးထားပြီးလဲစစ်ပါ။ ပြီးမှ ဒါကို ဝယ်ဖို့စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ သင့်မှာ ဈေးကြီးတဲ့ ကားရှိရင်တော့ ဒါကို ဝယ်ချင်မှာပါ။ ဥပမာ ဒေါ်လာ ရှစ်သောင်းတန် Corvette ကားမျိုးဆိုရင်တော့ ဝယ်ချင်မှာပါ အဲ့ကားတာယာတွေက ဈေးကြီးတယ်လေ။

Nitrogen Filled Tires

နိုက်ထရိုဂျင်ဖြည့်ထားတဲ့ တာယာတွေက ပိုပြီး ဖိအားဒဏ်ခံနိုင်တယ် ဆိုတာမျိုးပါ။ တချို့ရောင်းတဲ့သူတွေက ဖြည့်ထားပြီးသား ရောင်းတတ်ပါတယ်။ တာယာမှာ အစိမ်းကွက်လေးတွေ မြင်ရင် ဖြည့်ထားပြီးတတ်တာမျိုးပါ။

ဘယ်လောက်ကျလဲ

ဒေါ်လာ ၄၀၀ လောက်ကျတယ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဘာလို့ ငြင်းသင့်လဲ

ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ လေထဲမှာလည်း နိုက်ထရိုဂျင်က ပါထားပြီးသားလို့ ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ဘာထည့်ထည့် အချိန်တန်ရင် ဘီးက pressure ကတော့ လျော့သွားမှာပဲလို့ဆိုပါတယ်၊

Pinstriping and Other Embellishments

ရှံ့ကာ တခါးစွန်းကာ အရောင်ချယ် စသဖြင့် ကားကို ထပ်ပိုးတဲ့ Add-ons လေးတွေပါ။ ဒါတွေက ရောင်းသူ

To P28

American Community Survey (ACS) ကလှစ်ဟပြနေသော အမေရိကားရှိမြန်မာ ကွန်မြူနတီပုံရိပ်များ

မောင်ဖိုးညို

မီးမောင်းထိုးပြလိုတဲ့အချက်တခုက လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လူထုကြီးတရပ်လုံးမကြုံ စဖူးခံစားနေကြရတဲ့ အထွေထွေဒုက္ခစုံကြီးနဲ့ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ထုံးစံအတိုင်းပြည်တွင်းပူတော့ပြည်ပ မှာနေထိုင် ကြတဲ့လူမျိုးစုပေါင်းစုံဖြစ်ကြတဲ့ ကချင်၊ ကယား၊ ချင်း၊ ကရင်၊ရခိုင် ကစပြီးရှိဟင်ဂျာမျိုးနွယ် စုတွေက ကိုယ်နိုင်ရာနည်းနဲ့ မကြုံစဖူးကူညီကြပါတယ်။ စစ်အာဏာရှင်များရဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု ဟာ လူမှုကွန်ယက်တွေမှာမမြင်ချင်အဆုံးတွေ့နေကြရတဲ့အပြင်၊ နေစဉ်နဲ့မပြတ်တဲ့ ဖြောင်လိမ်လည်မှု တွေကိုသိသိကြီးနဲ့ခံစားနေကြရတာကို သီးမခံနိုင်ကြတဲ့အတွက် မိမိတို့တတ်အားသမျှပံ့အောကူညီ ကြတာဝမ်းသာစရာပါ။

ဒီအတွက် နိုင်ငံတကာအကူအညီဆိုတာမရှိမဖြစ်လိုလာပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ အကူအညီဆိုတာကအထင်ကရနိုင်ငံကြီးအစိုးရတွေရဲ့ ပါဝင်ပါတ်သက်မှုဟာအခရာကျလာပါတယ်။ မြန်မာနဲ့အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေမှာ (သဘာဝဘေးကအစ)ဒုက္ခတွေရောက်ကြရင် အမေရိကအပါအဝင် ဥရောပနိုင်ငံကြီးတွေရဲ့ကူညီမှုတွေဟာ တမဟုတ်ချင်းရောက်လာလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့အဲ့ဒီ နိုင်ငံတွေဟာ ပထဝီအရအချက်အခြာကျတယ်ဆိုတဲ့ဖြစ်ရပ်ထက် အဲ့ဒီလူမျိုးစုများရဲ့အမေရိကနိုင်ငံ တွင်းမှီတင်းနေထိုင်ကြတဲ့လူဦးရေအရေအတွက်ဟာအခရာကျနေလို့ပါ။ ဥပမာ-ဖိလစ်ပိုင်လို၊ချိုင်းနားလိုနိုင်ငံတွေဟာ မြန်မာနဲ့အိမ်နီးချင်းတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကနိုင်ငံအတွင်း မြန်မာလူဦးရေဟာ (၂သိန်းခွဲ)စာရင်းပေါက်ချိန်မှာ ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုးဦးရေ (၂သန်း ကျော်) နေတာကို ကြည့်ရင်၊ လက်နေးလို့မရတော့ပါဘူး။ လိုတဲ့အကူအညီပေးဘို့ အခွင့်အလမ်းကို မြန်မာတွေထက်ဦး ပြီးပိုရနေရတာအမေရိကရဲ့ strategic outlook ဖြစ်သွားပါတယ်။ ထိုနည်းတူအမေရိကနိုင်ငံအတွင်း နေထိုင်သူ မြန်မာလူမျိုးတဦးရဲ့လိုအပ်ချက်အခက်အခဲကိုဆိုင်ရာကရယူကြဘို့မှာ ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုးတဦး လောက်အခွင့်အလမ်းမသာသလို၊ ရနိုင်ခြေကအဆမတန်နည်းနေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လိုအပ်တဲ့အစိုးရအချက်အလက်တွေအရ မြန်မာလူမျိုးစုဦးရေဟာ အမေရိကအတွက်အရေးပါမှုဟာ အလွန်အားနည်းနေရတာကိုကိန်းဂဏန်းများကညွှန်ပြနေပါတယ်။ လွှတ်တော်အမတ်မင်းတယောက် ကိုတွေ့ခွင့်ရနိုင်ခြင်းကိုနှိုင်းယှဉ်ရာမှာလည်းဒီအချက်တွေကချိန်ထိုးတွေ့နေရပါတယ်။ ဒါတွေက လက်တွေ့တွေပါ။ မြန်မာ့အရေးလုပ်ရှားမှုအခမ်းအနားတွေမှာဆိုင်ရာမဲဆန္ဒနယ်အမတ်မင်းများက မိမိတို့ရုံး ကလက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေကိုသာစေလွှတ်ပြီး သဝဏ်ပါးကြတာတွေကိုကြည့်ရင်သိနိုင်ပါတယ်။ အမတ်မင်းထံရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုလုပ်တဲ့မြန်မာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးကအတင်းတောင်းဆို ကြမှအခမ်းအနားတွေမှာအမတ်မင်းများကိုတွေ့ကြရတာကိုကြည့်ပါ။

ဒီလိုအဖြစ်တွေဘာ့ကြောင့်ဖြစ်ရလဲဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းကိုရှာကြည့်တော့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူမျိုးစုကွဲနဲ့လူမျိုးစုငယ်တွေဟာ ရာကျော်ရှိနေပါတယ်။ အမေရိကကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချပြီးဘဝသစ် စချိန်မှာတောင်မြန်မာနိုင်ငံက လူမျိုးရေးကိစ္စကိုဒီအထိအပါခေါ်လာခြင်းကအဓိကအကြောင်းခြင်းရာခံ ပါ။ ကချင်၊ ကယား၊ ချင်း၊ ကရင်စတဲ့လူမျိုးစုတွေကြားထဲမှာဗမာဟာ "မဟာလူမျိုးကြီးဝါဒ"အထင် အမြင်ရှိနေကြသေးသလို၊ ဗမာတွေကိုယ်တိုင်လဲလူမျိုးကြီးဝါဒကိုခဝါမချနိုင်သေးတာထင်ရှားလှပါ တယ်။ ဘယ်မှာသက်သေထူသလဲဆိုတော့ သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံတဲ့အခါ "မြန်မာ" (Burmese) လို့ပြန်ကြားလိုတဲ့ဆန္ဒမရှိကြခြင်းဟာဆိုခဲ့တဲ့လူမျိုးစုငယ်များရဲ့ မျိုးဆက်နဲ့ချီပြီးခံစားခဲ့ကြရတဲ့ ရင်တွင်း မကြေနပ်မှုတွေပါ။ အဲ့ဒီလူမျိုးရေးအစွဲအလမ်းဟာ မြန်မာလူမျိုးဦးရေကိုအဆမတန်ယုတ်လျော့စေပါ တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂၀၂၀)သန်းခေါင်စာရင်းကောက်ခံရေးမတိုင်မီ ကျွန်တော်အပါအဝင် ကွန်မြူနီတီအဖွဲ့ တွေက လှုံ့ဆော်မှုတွေမြှင့်တင်ခဲ့ပေမဲ့အောင်မြင်သင့်သလောက်မအောင်မြင်သေးတာကို ဝမ်းနည်းဖွယ် တွေ့ရပါတယ်။

အမေရိကနိုင်ငံတနံတလျားမှာနေထိုင်ကြတဲ့ Asians တွေရဲ့လူမှုစီးပွားအခြေအနေတွေကို ခုနောက် ဆုံးထုတ်ပြန်တဲ့ ACS မှာပြဆိုနေတာကိုလေ့လာပါ။ ဒေသအသစ်ကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချသူတွေရဲ့စိတ် နေသဘောထားအရမိမိတို့နဲ့ယဉ်ကျေးမှုလေ့တူတဲ့လူမျိုးစုနဲ့သာယှဉ်တွဲနေထိုင်လိုကြတဲ့ဆန္ဒဟာ လူမျိုးစုတိုင်းမှာရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့မိမိတို့ပြောင်းရွှေ့အခြေချတဲ့နိုင်ငံရဲ့တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုကိုမက်မော လိုချင်ဆန္ဒတွေကြောင့်ရောက်လာကြသူတွေချည့်ပါဘဲ။ အဲ့ဒီအတွက် အမေရိကနိုင်ငံရဲ့ယဉ်ကျေးမှုရေ စီးကြောင်းထဲအမြန်ဆုံးဝင်ရောက်နိုင်ဘို့ဟာအလွန်အရေးကြီးလာပါတယ်။ (cultural assimilation) ဒီပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကိုနားလည်အသိအမှတ်ပြုယုံသာမက လိုလိုချင်ချင်ရှိကြဘို့အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ "အိမ်ကြီးထဲမှာအိမ်ငယ်ဆောက်"လိုတဲ့အကျင့်စရိုက်ကိုစောနိုင်သမျှစောစီးစွာဖယ်ထုတ်နိုင်ရပါမယ်။

American Community Survey (ACS 1 year) မြန်မာ/Filipino/Thai & Vietnamese တို့၏ U.S. လူဦးရေစစ်တမ်းကောက်ယူမှု လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ ခြုံငုံလေ့လာချက်အညွှန်းကိန်းများ နှိုင်းယှဉ်ချက် (၂၀၂၁ ခုနှစ်)

	မြန်မာ	Filipino	Thai	Vietnamese
စုစုပေါင်းလူဦးရေ (လူမျိုးစပ်များအပါအဝင်)(ဦးရေ)	၂၄၈,၈၂၂	၄,၄၂၆,၉၀၄	၃၁၉,၆၁၇	၂,၂၈၈,၀၈၂
အိမ်ထောင်စုတစ်စု/မိသားစုတစ်စုတွင်ပါဝင်(ဦးရေ)	၃.၉၄/၄.၂၈	၃.၀၆/၃.၅၂	၂.၅၉/၃.၁၆	၃.၁၅/၃.၅၇
လက်ထပ်ထိမ်းမြားထားသူမိသားစု%	၆၄.၂	၅၂.၈	၄၄	၅၅.၈
အမျိုးသမီးဦးဆောင်သောအိမ်ထောင်စုပေါင်း%	၁၂.၁	၁၃.၇	၁၂.၄	၁၂.၇
အိမ်ထောင်ရေးအခြေပြ%				
(က) လူပျိုလူလွတ်	၃၅.၅	၃၇.၁	၃၅.၉	၃၇
(ခ) လက်ရှိအိမ်ထောင်ရှင်များ	၅၄.၆	၄၉ .၈	၄၉.၆	၅၀.၇
(ဂ) သီးခြားစီနေလင်မယား	၁.၈	၁.၅	၁.၃	၁.၂
(ဃ) အိမ်ထောင်ကွဲ	၃.၆	၆.၆	၈.၈	၇.၂
(င) မုဆိုးဖို/မ	၄.၅	၄.၉	၄.၅	၃.၉
ပညာသင်ကြားဘွဲ့ရမှုအခြေပြ%				
(က) အခြေခံပညာ အဆင့်	၄၆.၈	၆.၁	၁၂.၂	၂၄
(ခ) တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အဆင့်	၁၈.၇	၁၅.၉	၁၇.၇	၂၀.၁
(ဂ) ဘွဲ့ကြို Associate degree	၁၁.၆	၂၉ .၅	၂၂.၅	၂၀
(ဃ) အခြေခံ Bachelor degree	၁၅.၂	၃၇.၂	၃၀.၇	၂၃.၄
(င) ဘွဲ့လွန် post-graduate degree	၇.၆	၁၁.၄	၁၅.၉	၁၁.၅
အဖိုးအဖွားနှင့်နေထိုင်သူ (၁၈)နှစ်အောက်% (အဖိုးအဖွားမှဥပဒေအရစောင့်ရှောက်ထားရသူမြေးအရွယ်များ)	၆.၁ (၁၆.၃)	၅.၅ (၁၅.၂)	၂.၅ (၁၇.၁)	၅.၆ (၁၄.၄)
ဘာသာစကားပြောကြားနိုင်မှုအခြေပြ%	၈၆.၁	၄၆.၈	၄၉ .၃	၇၃.၁
(က) မြန်မာ(သို့မဟုတ်)ကိုယ့်လူမျိုးစုဘာသာစကားအိမ်တွင်ပြောသူ(ထိုအထဲတွင် အမေရိကန်အင်္ဂလိပ်စကားကြား ညှပ်ပြောသူ%) (ခ) အမေရိကန်အင်္ဂလိပ်စကားသက်သက်သာပြောသူ%	(၅၇.၆) ၁၃.၉	(၁၅.၃) ၅၃.၂	(၂၅.၄) ၅၀.၇	(၄၂.၀) ၂၆.၉
မွေးဖွားရာဒေသ နှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအခြေပြ%				
(က) မြန်မာပြည်(သို့မဟုတ်)ကိုယ့်နိုင်ငံဖွားလူမျိုးများ (ယင်းအထဲတွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသားခံယူပြီးသူ / အမေရိကန်နိုင်ငံသားမခံယူရသေးသူ%)	၇၃.၈ (၅၄.၅/၄၅.၅)	၅၅.၆ (၇၄.၁/၂၅.၉)	၅၅.၄ (၆၆.၁/၃၃.၉)	၄၃.၄ (၇၆.၅/၂၃.၅)
(ခ) အမေရိကနိုင်ငံတွင်မွေးဖွားသူ%	၂၆.၂	၄၄.၄	၄၄.၆	၅၆.၆
အလုပ်အကိုင်အခြေပြ%				
(က) အလုပ်အကိုင်ရှိသူ	၆၃.၅	၆၃.၈	၆၁.၃	၆၁.၂
(ခ) အလုပ်လက်မဲ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူ	၂.၉	၄	၄.၁	၄.၂
(ဂ) အလုပ်လုံးဝမလုပ်သူ	၃၃.၆	၃၁.၂	၃၃.၉	၃၄.၁
ကျား/မ အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအချိုးအစား%	၄၄.၅/၅၅.၅	၃၄.၅/၆၅.၅	၃၈.၄/၆၁.၆	၃၆.၅/၆၃.၅
ဝင်ငွေအခြေပြ				
(က)အိမ်ထောင်စုပျမ်းမျှနှစ်ပါတ်လည်ဝင်ငွေ($)	၆၂,၃၅၂	၉၆,၈၈၃	၇၈,၄၃၄	၇၈,၈၄၅
(ခ) အလုပ်နှင့်ဝင်ငွေတမျိုးမျိုးပုံမှန်ရှိသူ%	၉၃.၇	၈၇.၉	၈၃.၄	၈၇.၅
(ဂ) Social Security ဝင်ငွေခံစားနေသူ%	၁၁.၂	၂၆.၄	၂၀.၆	၂၂.၅
(ဃ) Supplemental Social Security Income ခံစားနေသူ%	၇	၅	၄.၈	၈.၂
(င) အစိုးရထောက်ပံ့ကြေးရယူနေသူ%	၆.၇	၅.၃	၅.၂	၆.၅
(စ) အငြိမ်းစားခံစားနေကြသူ%	၈	၂၂	၁၅.၇	၁၂.၂
(ဆ) Food Stamp/SNAP ခံစားနေကြသူ%	၃၂.၃	၉.၅	၉.၁	၁၄.၃
(ဇ) Per capita income ($)	၂၂,၅၁၈	၃၅,၉၈၈	၃၄,၁၀၀	၃၂,၆၃၈
ကဏ္ဍအလိုက် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု%				
(က)ပုဂ္ဂလိက	၈၅.၄	၈၁.၆	၈၂.၁	၈၀.၃
(ခ) အစိုးရ	၉ .၄	၁၄.၃	၁၁.၂	၁၀.၅
(ဂ) ကိုယ်ပိုင်၊ အစုစပ်	၄.၆	၃.၉	၆.၄	၈.၇
(ဃ) လုပ်ခမရသောမိသားစုလုပ်ငန်း	၀.၆	၀.၂	၀.၂	၀.၅

To P21

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေပြီးမှန်မှန်နှင့်မြန်မြန်
ဝိပဿနာအားထုတ်လိုသူများ:စုံစမ်းမေးမြန်း
လေ့လာနိုင်ပါသည်။
လူလာစရာလည်းမလို၊ အလှူငွေပေါ်စရာလည်း မလိုပါ။
အခမဲ့ကူညီနေပါသည်။
ဦးကြည်မိုးကောင်း။
(၆၂၆)-၆၉၅-၄၀၇၅

စံထွန်းရွှေ San Tun Shwe

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

Sushi Chef Wanted
Kentucky

အလိုရှိသည်
လစာကောင်းပေးမည်
ဆက်သွယ်ရန်
Ph: (859) 582 6704

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

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက
တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ
pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
တလလျှင် ၂၅ဒေါ်လာ။
ads@MyanmarGazette.net
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
4" x 2 1/2" $25/Month

CETANA MON
MYANMAR RESTAURANT
စေတနာမွန် မြန်မာထမင်းဆိုင်
✻ မြန်မာထမင်းဟင်းမျိုးစုံနှင့်ကြေးအိုး–ကြေးအိုးဆီချက်
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါးအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုတ်၊ ဝက်သားဒုတ်ထိုးစသည့်
မြန်မာအကြိုက် အစားအစာများကိုတစ်ခါလောက်လာစားကြည့်ပါလား?
✻ အယ်လ်အေအလည်ရောက်သူတွေ တခေါက်လာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။
✻ ရဟန်း၊သံဃာတော်များအတွက်ဆိုင်မှာ၊ ကျောင်းမှာဆွမ်းကပ်လိုပါကလည်းအကောင်းဆုံး
သဒ္ဒါလက်ဖြင့်စီစဉ်ပေးပါမည်။
3944 PECK RD, #8
EL MONTE ca 91732
(626) 522 1445
BUSINESS HOURS
Tue - Thu
11:00 AM - 6:00 PM
Fri-Sat -Sun 11:00 AM - 8:00 PM

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

Take My Card!
ဤနေရာတွင်သင်၏ Business Card ကိုထည့်ပါက တလအတွင်း သတင်းစာစောင်ရေ ၁သောင်းနှင့်အတူ pdf ဖြင့် သိန်းချီဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်သွားပါမည်။
ads@MyanmarGazette.net
သို့ Scan ဆွဲ၍ (သို့)ဓါတ်ပုံရိုက်၍email ပို့ပါ။
4" x 2 1/2" $25/Month

နဝင်းစီးပညာရှင်
ဆရာကြည်မိုးကောင်း
မြန်မာ့ဗိဇ္ဇာနည်းကျဗေဒင်

ကျန်းမာ၊ လူမှု၊ အိမ်ထောင်၊ စီးပွား၊ အမှုအခင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်နိုင်သည်
(Chief Advisor for all.)
တပတ်(ဂရက်)လုံးမေးမြန်းနိုင်သည်
(626) 695 4075
kyimoekaung14@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ

ကြက်ဟင်းခါးသီး

Bitter melon - Momordica charantia

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး

ခါးသက်သက် အရသာရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ အပူပိုင်း စိုစွတ်တဲ့ရာသီမှာ ပေါက်လေ့ရှိပြီး အဓိကအားဖြင့် အာရှတိုင်းပြည်တွေနဲ့ တောင်အမေရိကတွေ မှာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ပေါက်ရောက်တဲ့ အရပ်ဒေသကိုလိုက်ပြီး အစိမ်းရောင် အနုအရင့် ကွဲပါတယ်။ ခါးသက်တဲ့ အရသာ ရှိပေမယ့်လည်း ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ အကျိုးပြု Antioxidant များနဲ့ အရေးပါသော ဗီတာမင်များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ ကယ်လိုရီပါ ဝင်မှုအလွန်လျော့နည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ အများ အပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B1၊ B2 နဲ့ B3၊ ဗီတာမင် စီ၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖောလစ်အက်စစ်၊ ဇင့်(သွပ်)၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်၊ မဂ္ဂနိစ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တို့ ကောင်းစွာ ပါ ဝင်နေပါတယ်။ သံဓာတ်ပါဝင်မှု များပြီး ဘီတာကယ်ရိုတင်းပါဝင်မှုဟာ ပန်းဂေါ်ဖီ စိမ်းထက် နှစ်ဆ၊ ကယ်လ်စီယမ် ပါဝင် မှုက ဟင်းနုနယ်ရွက်ထက် နှစ်ဆနဲ့ ပို တက်စီယမ်ပါဝင်မှုက ငှက်ပျောသီးထက် နှစ်ဆ အသီးသီး ပါဝင်နေပါတယ်။ ကြက် ဟင်းခါးသီးမှာ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ကို ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိသလို Polypeptide P လို့ခေါ်တဲ့ အင်ဆူလင်လို ဒြပ် ပေါင်းတစ်မျိုးလည်း ပါဝင်တာကြောင့် ဆီး ချိုရောဂါရှိသူတချို့အတွက် ကောင်းကျိုး ရှိကြောင်း လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။

မြန်မာဆေးကျမ်း များ အလိုအရ ခါး၏ ၊ စပ်ရှားရှားရှိ၏ ။ အေး၏ ၊ ကြေကျက်လွယ်၏ ၊ ဝမ်းကို သက်စေ၏ ၊ ပိုးကို နိုင်၏ ၊ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏ ၊ သည်းခြေသလိပ်ကို နိုင်၏ ။ မျက်စိရောဂါ ၊ ယောနိဌ် ဖြစ်သောရောဂါများ ၊ သွေးအားနည်းခြင်း ၊ ဆီးနှင့် စပ်သောရောဂါများကို ပျောက်စေသည်။

ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ဆား၊ ထန်းလျက်ထည့်၍ ၃ ခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်က တုန်ဖျား ၊ ချမ်းဖျား ပျောက်၏ ။အရွက်ကြိတ်ညှစ်ရည်ကို သောက်လျှင် အူတွင်းရှိ ရောဂါပိုးများကို သေကြေပျက်စီး၏ ။

ကြက်ဟင်းခါးရွက်ရည်ကို ဖန်ခါးသီးနှင့် သွေးသောက်သော် အသည်းရောင်၍ အသားဝါသောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

မူးမော်ခြင်းလည်း ပျောက်ရန်လည်းကောင်း ၊ညှော်ခံဆေးအ ဖြစ်လည်းကောင်း ၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုချေ၍ ရှူပေးရ၏။

အဖျားကို နိုင်သော သတ္တိရှိသဖြင့် အရွက်ကို ကြိတ်၍ ရသော အရည်ကို တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပျောက်၏။

ခွေးရူးကိုက်သောနေရာများတွင် အရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံပေး ခြင်း၊ အရည်ညှစ်ထည့်ပေးခြင်း ၊ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။

ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် သွေးလူး သော် လည်ချောင်းရောင်သောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးရည်ကို ဆီနှင့် ရောသောက်က ကာလဝမ်း ရောဂါ ပျောက်ကင်း ၏ ။ ၎င်းအရည်တွင် ပျားရည် အနည်း ငယ် ရောသောက်လျှင် ရေဖျဉ်းရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

အသီးနုအရည်ကို မီးပေါ်၌ နွေး၍ လိမ်းပေးလျှင် အဆစ်ရောင်ရောဂါ ပျောက်၏ ။

အရှင်နာဂသိမ် ပုံပြ အဘိဓါန် ဆေးကျမ်းတွင်ဤသို့ဖော်ပြထားပါသည်

အရသာ နှင့် အကျိုးသွား

ပဥ္စင်းပါးကို အသုံးပြုရ၏ ၊ ခါး၏ ၊ စပ်ရှားရှား ရှိ၏၊ အေး၏၊ ဝိပါက စပ်၏၊

ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည် ။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏၊ ကြေကျက်လွယ်၏၊ အနည်းငယ် လေကိုဖြစ်စေ၏၊ ဝမ်းကိုသက်စေ၏၊ ပိုးကို နိုင်၏၊ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏၊ သည်းခြေသလိပ်ကို နိုင်၏၊ မျက်စေ့ရောဂါ ဝစ္စမဂ်နာကျင်ခြင်း၊ ယောနိတွင်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ ပိုးရောဂါ ၊ သွေးဖောက်ပြန် ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆီးနှင့် စပ်သော ရောဂါများ၊ ပန်းနာ၊ အနာပေါက်၊ လေပြွန်တန်တွင် ပူသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ

၂။ ***အသည်းအားဆေးအဖြစ်***

ကြက်ဟင်းခါးသီး ဖျော်ရည် တစ်ဖန်ခွက်ကို နေ့စဉ် သောက်ပေးပါက အသည်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ကုသပေးပါတယ်။ တစ်ပတ်ကြာ နေ့စဉ် ရက်ဆက်သောက်ပါက ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။

၅။ ***ဆီးချိုသွေးချို အတွက်***

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို တရုတ်နဲ့ အိန္ဒိယ တိုင်းရင်းဆေးတွေမှာ ရှေးယခင်ကတည်းက ထည့်သွင်း ဖော်စပ်ခဲ့ကြတဲ့ အပြင်၊ ယနေ့ခေတ် ဆေးပညာနှင့်လည်း ကြက်ဟင်းခါးသီးရဲ့ အာနိသင်ကို သက်သေပြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုအတွက် ဆေးနည်းတစ်မျိုးကတော့ အစိမ်းရောင် ဖျော်ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းဖျော်ရည်ရဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းများကတော့ သခွားသီး၊ အစိမ်းရောင် ပန်းသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ငရုတ်ပွသီးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ ***ဝမ်းချုပ်လျှင်***

ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တာကြောင့် အစာချေဖျက်မှု လွယ်ကူစေပါတယ်။

၇။ ***ကျောက်ကပ် ကျန်းမာရေးအတွက်***

ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုတာကြောင့်ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်းတွေ ကုသရာမှာ အသုံးပြုကြပါတယ်။

၈။ ***နှလုံးရောဂါ အတွက်***

ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်စေတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော များကို ဖယ်ရှားနိုင်တာကြောင့် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

MANDALAY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES
118 E Huntington Drive, Ste G, Alhambra, CA 91801
Tax Season မှာ ဆက်သွယ်ပါ

Insurance Services	Financial Services
Health Insurance	Income Tax Filing
Life Insurance	Tax Planning
Medicare for Seniors	Retirement Planning
Long Term Care	401k rollover
Disability Income	Annuity
	Mutual Funds

Office Phone (626) 202 - 0501
Office Fax (626) 202 - 0503
Direct Line
Lawrence Lwin - (626) 888 - 9092
Phyu Phyu Win - (626) 800 - 4111
Certified Insurance Agent
CA License: 0E42409
www.coveredca.com
CTEC California Tax Education Council REGISTERED TAX PREPARER
A305334
www.ctec.org
Office hours: Monday - Friday, 9:00AM to 5:00PM

ZABIHA HALAL
JASMINE MARKET
JASMINE MARKET & DELI
4135 Sepulveda Blvd.
Culver City, CA 90230
11:00 am to 9:00 pm
Tuesday through Sunday
(310) 313 - 3767
*Postmates delivery available

http://jasminemarketdeli.com

K. Lynn's Sushi

Contractors Own Company
Northern California Only

Northern California မြို့ငယ်လေးများရှိ Grocery ဆိုင်များတွင် Sushi ဆိုင်များဖွင့်ရန်ရှိပါသည်။
Percentage ကောင်းပြီး အေးဆေးစွာငွေစုလိုသူမိသားစုများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။
အရင်းအနှီးရှိရန်မလို။ အတွေ့အကြုံ၊ ကြိုးစားမှုဖြင့် အရင်းအနှီးလုပ်ရန် ဆက်သွယ်ပါ။

Sushi Chef Contracter များလိုပါသည်။
kyilynn1953@gmail.com
Text to (209) 584 4439 (508) 685 7195

FARMERS INSURANCE
Anthem.

ဗေးဧရိယာနေမြန်မာမိသားစုများ၏ အိမ်အရောင်းအဝယ်နှင့်အာမခံအမျိုးမျိုးတို့အတွက်
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

သင်တန်းများရှိသည်

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစီးပွါးလုပ်ကိုင်လိုသောမိတ်ဆွေများနှင့်အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်းစိတ်ဝင်စားသောမိတ်ဆွေအတွက်လစဉ် Training သင်တန်း ၊Location နေရာအချက်အချာအကြံပေး ညှိနှိုင်းခြင်း၊Site plan, Floor plan,Equitments installation များစိတ်တိုင်းကျတိုင်ပင်ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

SHIRO NINJA BOBA-POKE-RAMEN-SUSHI
Shiro Ninja INC
260 S Main Street ,Suite#240/244
Angels Camp,CA-95222(WHY-49)
(650)284-6338

Rooms for Rent

Quiet amd safe neighbourhood, easy access to 605 &10 Freeway,
5 mins drive to Asian Market
1 big bedroom with own bathroom (downstairs)
All utilitiesincluded
Call me @ (626) 376 2497

Roommate အလိုရှိ

သီးသန့်ရေချိုးခန်း + အိမ်သာသီးသန့်ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်နှင့်နေထိုင်လိုသည့် Roommate အလိုရှိပါသည်။
Temple City (Temple City ၏ City Hall အနီး), California
ဆက်သွယ်ရန်- 626-779-6350

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ယာရောက် စာတိုက်မှတဆင့်မှာယူလိုသူများ

မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာသည် အခကြေးငွေယူပြီး ရောင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြန်မာ့ဂဇက်သတင်းစာကို အိမ်တိုင်ရာရောက်စာတိုက်မှ မှာယူလိုသူများသည် စာပို့ခနှင့်စာအိတ်ဖိုး တစ်လ $3 နှုန်းဖြင့် တစ်နှစ်စာ (၁၂စောင်) $36 ကို
Payable to- Myanmar Gazette ချက်ရေးပြီးမိမိအမည်/လိပ်စာထည့်၍
Myanmar Gazette
6701 De Soto Ave # 236
Canoga Park, CA 91303

သို့ ပေးပို့မှာယူနိုင်ပါသည်။
(213) 422 2307 သို့ ဖြင့်Zelleငွေတိုက်ရိုက်ပို့လည်းရပါသည်။
လိပ်စာကို text message ဖြင့်ပေးပို့ထားပါက လစဉ် USPS ဖြင့်ပို့ပါမည်။

သက်ကြီးစောင့်အလိုရှိ

Monterey Park , CAရှိ သက်ကြီးအဘိုးအား စောင့်ရှောက်ရန် တပတ်၆ရက်
အချိန်ပြည့် Caregiver အလိုရှိပါသည်။အိမ်တွင်လာနေပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည်အဘိုးအား ပြုစုစောင့် ရှောက်ပြီးထမင်း၊ ဟင်းချက် ပေးရပါမည်။
ဖုန်း- (415)-314-0774
(ညဂနာရီနောက်ပိုင်းဖုန်းခေါ်ရန်။)

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအအလိုရှိ

Looking for a kind, live in female caretaker for mom with dementia. Prepare food (Burmese), do laundry, clean, keep company. (Washington DC suburb)
ဆက်သွယ်ရန်-703 568 7529

အိမ်အခန်းငှားလိုသူများ လစဉ်ထုတ်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်အခမဲ့ကြော်ငြာနိုင်ပါသည် 626 506 9608 text (213) 422 2307

Stockton အိမ်ငှားရန်

အခန်းကြီးတစ်ခန်း University of Pacific, Stockton မြို့ California ပြည်နယ်တွင် ငှားရန်ရှိသည်။
Phone or Text-
(415)-756-3680

Help Wanted

Seeking cleaning help (Janitor)
Alhambra. Strong company.
Friendly co-workers.
626-407-2008
cooljob2022@gmail.com
Please call 8-9am, 1-2pm or after 6-7pm.
English. Chinese language.

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Bakersfield တွင် မူကြိုအရွယ်ကလေး နှင့် ၂နှစ်အရွယ်ကလေး ကလေးနှစ်ဦးထိန်းရန်ကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ အိမ်တွင်အတူနေနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (949)-232-6298

Roommate အလိုရှိ

Near by target, rosemead ရပ်ကွက်။
စုံစမ်းရန် ၆၂၆-၆၄၂-၆၅၃၃

Roommateအလိုရှိသည်

California ပြည်နယ်၊ Rosemead
စုံစမ်းရန်- (၆၂၆)-၅၅၈-၀၁၂၆

Caregiverအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Riverside တွင် သက်ကြီးပိုင်းမြန်မာအမျိုးသမီးကို ကြည့်ရှုပြီး အတူအဖော် နေပေးနိုင်မည့် Caregiver တစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ထူနိုင်ထနိုင်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးစရာမလိုပါ။
တပတ်ကို ၅ရက် အိမ်တွင်လာကြည့်နိုင်ရပါမည်။
ဆက်သွယ်ရန်- (၆၂၆)-၃၁၉-၄၈၅၈

Female Roommateအလိုရှိသည်

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

အိမ်အကူအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles မှာ အိမ်အကူအလိုရှိပါသည်။ စိတ်ဝင်စားလျှင်ဆက်သွယ်ပါ။
ဖုန်း- (၆၂၆)-၄၅၄-၉၉၅၈၊
(၆၂၆)-၄၅၆-၀၅၆၄

အခန်းငှားရန်ရှိ (အမျိုးသမီးသာ)

Two rooms to rent for females $650 & $750 own bath. Share Util. Gardena. near Fwy 105.
Andy (626) 607-1544

အမျိုးသားRoommate

California ပြည်နယ်၊ San Jose မြို့ N. Capitol Ave and Berryassa Rd မှာ အမျိုးသား Roommate အခန်းတစ်ခန်းငှားရန်ရှိသည်။ အခန်း၂ခန်းပါသော Condo မှာ ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်း၊ Shared bathroom, living room and kitchen. One assigned parking ရမည်။ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေး သုံးသူမဖြစ်ရ။ တိရစ္ဆာန် မွေးသူ မဖြစ်ရပါ။
Text ပို့ပြီး စုံစမ်းပါ-
(၄၁၅)-၃၆၁-၁၉၁၇

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

Helperအလိုရှိ

California ပြည်နယ်၊ Los Angeles county ထဲမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦး၊ သက်လတ်ပိုင်းတစ်ဦး မသန်မစွမ်းသူအမျိုးသမီးနှစ်ဦးအား မေတ္တာ၊ စေတနာဖြင့် လာရောက်ကူညီပေးနိုင်သူတစ်ဦးအလိုရှိပါသည်။ အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်၊ အဝတ်လျှော်၊ ဈေးဝယ်နှင့် ဆေးခန်းသွားရာတွင် စိတ်ရှည်စွာကူညီပေးနိုင်ရပါမည်။
အိမ်ဖုန်း- (၈၁၈)-၈၆၄-၆၄၆၅
ဆဲလ်ဖုန်း-(၈၁၈)-၃၀၆-၇၃၆၅

ကလေးထိန်းအလိုရှိ

Palm Spring, CAအနီးတဝိုက်တွင်၆လသား ယောကျ်ားလေးကို ထိန်းရန် အိမ်မှာအတူတူလာနေနိုင်သောကလေးထိန်းအလိုရှိပါသည်။ လစာညှိနှိုင်းမည်။
(၆၂၆)-၇၄၇-၂၄၂၂, (၆၂၆)-၇၄၇-၂၄၃၂

Seeking
Medical Assistant

" Alhambra Medical Practice seeking medical assistant and front desk receptionist. Mandarin-Chinese speaking is a plus but not mandatory. Please send text or call
626-470-7551 "
(within Los Angeles Office hours)

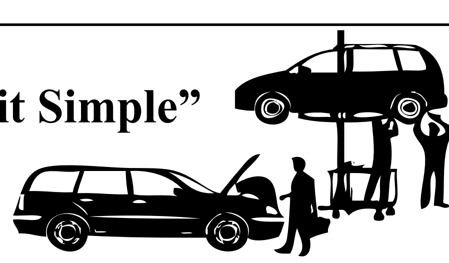
Omega Automotive

HONDA/ACURA/TOYOTA SPECIALIST

Omega Automotive Inc.

ASE CERTIFIED

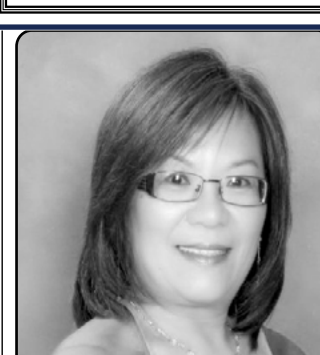
"We Keep it Simple"



Fulai Steven Chang
Ph: **(510) 794-6564**
Cell: **(408) 425-6258**

3710 Bonde Way #4
Fremont, CA 94536
Mon-Sat 8:00am - 5:30pm

မြန်မာများအတွက် အထူးဈေးနှုန်း



Bay Area တဝိုက်ရှိ
မြန်မာမိသားစုတို့၏ အိမ်ရောင်း၊အိမ်ဝယ်၊ခြံမြေရောင်းနီးမြုပ်နှံခြင်းများကို စေတနာအပြည့်ဖြင့် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ဖုံးဆက်မေးပါ၊ စုံစမ်းပါ။

Cell: **(510) 364-2407**

Abby Chin
REALTOR
BRE# 01148568

Email: ***abbychin88@gmail.com***
https://www.facebook.com/abby.chin.37

Abby Chin has more than **25 year of experience** in the real estate industry Since 1992.
Languages: English, Mandarin, Taiwanese, Burmese

MRL Group, Inc.
Professional Real Estate & Loan Services
3982 Horner Street, Suite A,B
Union City, CA 94587

စာဆောင်/ ဂျာနယ်များက ပြောတဲ့ Celeb ဆယ်လက်ဘ်သတင်းများ

ဘလက်ချော

နွေရောက်ပြီ ဆိုတော့ ပူတာပေ့ါခင်ဗျာ...။

အခြေအနေတွေက မပြောင်းလဲနိုင်သေးလို့ ကြာတတ်တာတွေ မကြာပါစေနဲ့ လို့ ဆုတောင်းရင်း ပြောလို့ရသလောက်ပြောလိုက်ရပါဦးမယ် ခင်ဗျာ...။

နယူးချစ်တီး ထမင်းဆိုင်က စားပွဲထိုး နေဆန်း

ရုပ်သံကလွှင့်တဲ့ အဖေနဲ့သားများ ဇာတ်လမ်းက ပေါ်ထွက်လာတဲ့ မင်းသားလေး နေဆန်းကို ခင်ဗျားတို့ မှတ်မိကြဦးမှာပေ့ါ...။ အဆိုတော် အဲလက်စ် ရဲ့ ယောက်ဖ ဗျာ...။ သူက ချစ်တီး ထမင်းဆိုင် ဖွင့်ထားသဗျ...။ အခုတော့ ကိုနေဆန်းဟာ ဇာတ်ပို့ သရုပ်ဆောင်ကြီး ဦးနေဆန်း အဖြစ် အောင်မြင်နေခဲ့ပါပြီ...။ အဲဒီဇာတ်ပို့ သရုပ်ဆောင်ကြီး ဦးနေဆန်းဟာ နယူးချစ်တီး နာမည်နဲ့ ထမင်းဆိုင်ဖွင့်ထားတာ ငါးနှစ်လောက်ရှိနေပါပြီ...။ အခု...နယူးချစ်တီး ဆိုင်ကို ကိုယ်ပိုင်နေရာသစ်ကို ပြောင်းပြီး ဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ...။ ဆိုင်လခပေးရခြင်း ဒုက္ခတွေကင်းဝေးသွားပြီမို့ စားသုံးသူတွေ အတွက် ပိုအဆင်ပြေတာပေ့ါခင်ဗျာ...။ နေဆန်း ပရိသတ်တွေ နယူးချစ်တီး ဆိုင်သစ်ကို သွားပြီးအားပေးကြပါဦးခင်ဗျာ...။ အောင်မြင်ပါစေ ကိုနေဆန်းရေ...။

အကယ်ဒမီ ပြန်လာပြီ

အကယ်ဒမီပေးပွဲကြီး မကျင်းပ နိုင်တာ ၃ နှစ်လောက်ရှိပြီဆိုတော့ ပရိသတ်ကြီးလည်း မေ့နေလောက်ရောပေ့ါဗျာ...။ အခုနှစ်မှာတော့ အကယ်ဒမီပေးပွဲကြီး ကျင်းပဦးမှာတဲ့ ဗျာ...။ ရန်ကုန်မှာ မဟုတ်တော့ပဲ နေပြည်တော်မှာ ကျင်းပသွား မှာတဲ့ ဗျာ...။ ကျင်းပမယ့်ရက်က ဧပြီ ၂၉ ရက်လို့ ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးက ကြေညာထား သတဲ့ ဗျာ...။ ၂၀၁၉-၂၀၂၀-၂၀၂၂ သုံးနှစ်အတွက် ပေးမှာတဲ့ ဗျ...။

ထုံးစံအတိုင်း ရွှေကြိုတွေလည်းခေါ်နေပါပြီတဲ့...။ ရုပ်ရှင်လောကသားတွေလည်းအကယ်ဒမီအကြောင်း ပြုပြီး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားတွေ ဖြစ်နေတာတွေ့ရပါတယ်...။ အင်တာဗျူးတွေလည်း ဖြေနေကြတာ တွေ့ရကြားရပါသဗျာ...။ ၃ နှစ်စာဆိုတော့ အကယ်ဒမီ ရှင်တွေ အများကြီးပေါ်ထွန်းလာဦးမှာပေ့ါ ခင်ဗျာ...။ မုဒိတာ ပွားပါတယ်ဗျာ...။ ရုပ်ရှင်တွေကို ဖြစ်ကတတ်ဆန်းရိုက်ပြီး အကယ်ဒမီကျတော့ လိုချင်နေသူများကိုတော့ ရှုတ်ချပါတယ်ဗျာ...။ ၂၀၂၃ မှာ မြန်မာ့ ရုပ်ရှင်လောကကြီး အကယ်ဒမီအကြောင်းပြုပြီး ပြန်လည် ခေါင်းထောင်နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်...။

တွံတေးစိုးအောင် ကွယ်လွန်ရှာ

မြန်မာသံ ဘက်မှာ လူအင်အားနည်းပါတယ် ဆိုမှ မယ်ဒလင်တစ်လက်တည်းနဲ့ မြန်မာတစ်ပြည်လုံး သိမ်းပိုက်ခဲ့တဲ့ တွံတေး စိုးအောင်တစ်ယောက် ၆၁ နှစ်အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်ရှာပြန်ပြီတဲ့ ခင်ဗျာ...။ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်တာလို့ ဆိုပါတယ်...။ မင်းသားကြီးကျော်ဟိန်း က တောင် တွံတေးစိုးအောင်နဲ့ ရုပ်ရှင်တွဲရိုက်ခဲ့တဲ့အထိ တွံတေးစိုးအောင်တစ်ယောက် သရုပ်ဆောင်ဘက်မှာလည်း အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်ဗျာ...။ မော်ဒန် ဆရာ သစ္စာနီ ကလည်း သူ့ရဲ့ ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်မှာ

ကောင်းစွာမကျက်သော နံပြား

တွံတေးစိုးအောင်၏ မယ်ဒလင်လက်သံ နှင့်

ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်း၏ စီးကရက်မီးခိုးများသည်

ကျွန်တော့် ကို ကသိကအောက် ဖြစ်စေသည် ဟု ထည့်ရေးခဲ့တဲ့အထိ တွံတေးစိုးအောင် တို့ အောင်မြင်မှု ကြီးခဲ့ပါသည်...။ တွံတေးစိုးအောင်ကား ဘုန်းကြီးသော်လည်း သက်မရှည်ရှာပါ...။ ၆၁ နှစ်အရွယ်မှာပင် ကွယ်လွန်ခဲ့ရှာပါပြီ...။ သူ့ ပရိသတ်ကား အားပေးနေကြတုန်းပါပဲ...။ ကောင်းရာသုဂတိ သို့ရောက်ရှိပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါသည် ခင်ဗျား...။

တယော ကိုတင်ရီ ကွယ်လွန်ခြင်း ၃ နှစ်ပြည့်

တယော ဦးတင်ရီ ကွယ်လွန်ခြင်း ၃ နှစ်ပြည့် အောက်မေ့သတိရ[U1] ခြင်း အခမ်းအနားကို မတ်လ ၆ ရက် ညနေ ၃ နာရီက ရန်ကုန်မြို့ လှည်းတန်းစင်တာ ပရိမိုးရှင်းဧရိယာတွင် တယောပညာရှင်များ စုစည်းကျင်းပခဲ့ကြသည်...။

"ဒီနှစ်ကတော့ အဘဆုံးတာ သုံးနှစ်ပြည့်သွားပြီဆိုတော့ အောက်မေ့ပွဲလေးကျင်းပဖြစ်တယ်...။ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ အလှူလေးတွေပဲ လုပ်ဖြစ်တာပေ့ါ...။ သုံးနှစ်ပြည့်မှာ တယောပညာရှင်တွေပွဲလုပ်မယ်ဆိုပြီး တိုင်ပင်လုပ်ကြတာပါ...။ အဘနဲ့ အတူတူ တီးခဲ့တဲ့ သီချင်းတွေကို ပြန်တီးခွင့်လည်းရတယ်...။ အဘကိုလွမ်းတာရယ် အောက်မေ့တာလည်းပါတာပေ့ါ...။ တယောတီးခတ်နေရင်း အဘရဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ပြန်မြင်ယောင်မိပါတယ်...။ အခုလို ပွဲက အစ်မတစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး...။ အားလုံး ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးကြလို့ လုပ်ဖြစ်သွားတာပါ" ဟု တယောဦးတင်ရီ၏ ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်အေးအေးထိန် က ပြောဆိုသည်...။

အဆိုပါ အခမ်းအနားတွင် ဆရာ မျိုးမြတ်သူ၊ တေးရေးဆရာ မြင့်မိုးအောင်တို့နှင့် အတူ တယောပညာရှင် များ ဖြစ်ကြသည့် ဆရာဦးသန်းမြင့်၊ ဆရာမ အေးအေးထိန်တို့က အမှတ်တရ စကားများ ပြောကြားခဲ့ပြီး တယောဦးတင်ရီ၏ မျိုးဆက်သစ် တယောပညာရှင်များက တေးသီချင်းများတီးခတ်၍ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်...။ တယောဦးတင်ရီသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် မတ်လ ၆ ရက်က နှလုံးရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်ချိန်တွင် အသက် (၇၉) နှစ် ရှိပြီဖြစ်သည်...။ တယောဦးတင်ရီ ရောက်ရှိရာဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းပါစေ...။

စားစရာမရှိတော့ သီချင်းဆိုရတယ်ဆိုတဲ့ အိမ့်ချစ်

အိမ့်ချစ်တစ်ယောက်တော့ဖြင့် စကားကျွံ သလို ဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ...။ ဖြစ်ပုံက ဒီလိုပါ ခင်ဗျာ...။

အိမ့်ချစ် နဲ့ အဆိုတော် တချို့ သီဆိုဖျော်ဖြေကြမယ်ဆိုတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ STAFFS PARTY ဖိတ်စာပို့စ်လေးမှာ ပရိသတ်တစ်ယောက်က ကွန်းမန့် ဝင်ရေးပါတယ်...။ ရေးသွားတဲ့ကွန်းမန့်လေးက "စားစရာမရှိတော့လို့လား ဒါမှမဟုတ် ပျော်စရာတွေ သိပ်ကောင်းနေလို့လား ဘယ်လိုစိတ်ဓါတ်နဲ့လဲ ရှင့်ချစ်ခဲ့သမျှ အော့နလုံး နာရပါတယ်" လို့ ဆိုပါတယ်...။

အဲဒီကွန်းမန့်ကို အိမ့်ချစ် က "ဟုတ်တယ် စားစရာမရှိတော့လို့ ညီမ တင်ကျွေးထားမလား ဒါဆို မဆိုဘူးလေ" ဟု Reply ပြန်ပါသည်...။ အဲ့ဒီမှာ ပရိသတ် နှင့် အိမ့်ချစ်တို့ ပြဿနာတက်ကြပါလေတော့သည်...။ တချို့ ပရိသတ်ကလည်း အိမ့်ချစ် ကို ပြောရင်း အဖေဖြစ်သူ ချစ်ကောင်းကိုပါ ငယ်ကျိုးငယ်နာ ဖေါ်ကြသည်...။ အဖေ နဲ့သားများ ဇာတ်ကားမှာ ချစ်ကောင်း သီချင်းဆိုပေးခဲ့တာကိုပါ ပြန်ဖေါ်ပြီး ဆဲကြသည်...။

ကျနော်ကတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရုံအပြင် ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါ...။ အိမ့်ချစ် လို အနုပညာ သမားတွေ အနေဖြင့် ပရိသတ်နှင့် ရန်မဖြစ်ကြစေလိုပါ...။ ဒီထက်ပိုပြီး ယဉ်ကျေးစွာ တုန့်ပြန်ပြောဆိုသင့်သည် ဟု ထင်ပါသည်...။ နာစရာရှိတော့ အနုပညာရှင်တွေက ပိုနာပါလိမ့်မည်...။ ဒီထက် ပိုမဆိုးစေချင်ပါ...။ တော်ကြပါတော့ဟုသာ ပြောလိုက်ချင်ပါတော့သည်...။

ရှင်ယွန်းမြတ် အမြဲဆောင်ထားသောအရာ

Sexy မော်ဒယ်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ရှင်ယွန်းမြတ် က အပြောအဆို ရဲတင်းပွင့်လင်းပါတယ်...။ ကျနော်ကတော့ ကြိုက်တယ်ဗျ...။ သူမက "ကွန်ဒုံးကို ရေမွှေးဆွတ်ပြီး ဆောင်ရင် မျက်နှာလည်းပွင့်တယ်...၊ ငွေရေးကြေးရေးလည်း အဆင်ပြေတယ် လို့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးတော့ ရှင်ယွန်းရဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်တိုင်းမှာ ကွန်ဒုံးတစ်ခု အမြဲတမ်းဆောင်ထားတယ် " လို့ ရဲတင်းပွင့်လင်းစွာ ပြောကြားလာပါတယ်...။

အေးပါ...အေးပါ...ရှင်ယွန်းရယ်...ကွန်ဒုံး တစ်ခုလောက်တော့ ဆောင်ထားကြည့်ဦးမှ...အဟေးဟေး...၊ ခင်ဗျားတို့လည်း ကွန်ဒုံး တစ်ခုလောက်ဆောင်ထားကြဦးဗျ...၊ ရေမွှေးလေးလည်း ဆွတ်ထားဖို့ မမေ့နဲ့ဦး နော်...၊ အဟီး...။

From P24 EVs

ကို ပိုမြတ်စေပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကျလဲ

ဒါကတော့ လုပ်ရင် လုပ်သလောက် ကျတတ်တာမျိုးပါ ဒေါ်လာရာချီ အသာလေးကျနိုင်ပါတယ်။

ဘာလို့ ငြင်းသင့်လဲ

ကားက ပုံမှန်ဆို စက်ရုံက ထွက်လာကတည်းက အဆင့်သင့် ဖြစ်နေတာမျိုးပါ။ သို့ပေသိ ကားအခင်းပြတင်းပေါက် စတစ်ကာ သော့နှစ်စုံ နဲ့ owner manual တော့ပါသင့်ပါတယ်။

ဂက်စ်ဆီကားနဲ့လျှပ်စစ်ကားကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြမယ်

ကျနော်တို့ လျှပ်စစ်ကားအချို့ကို သူတို့နဲ့ အလားတူ ဆီ သို့မဟုတ် hybrid ကားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြသွားပါမယ်

Small Cars - Toyota Corolla Hybrid ($25,145 , Overall Score 82) vs Nissan Leaf SV Plus ($33,385 Federal Tax Credit of $3,750, Overall Score 70)

အနိုင်ရသွားတာကတော့ Toyota Corolla Hybrid ပါ။ Tennessee မှာ ဆောက်တဲ့ Nissan Leaf SV Plus ဟာ ဒေါ်လာ ၃၇၅၀ လောက် federal tax credits ရပါတယ်။ State Credits လည်း ရနိုင်ပါသေးတယ်။ သို့ပေသိ အရှေ့ပိုင်းပေးရတာက အရမ်းကို များလွန်းနေပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် Hybrid Toyota ကို အခွန်နဲ့ ဆီစားချွေတာ တာနဲ့ အနိုင်ယူဖို့ မလွယ်သေးပါဖူး။ နောက်ပြီး Corolla Hybrid ဟာ 48 mpg ရပြီး ဆီစား သက်သာလှပါတယ်။ သို့ပေသိ တချို့ ပြည်နယ်တွေမှာတော့ အခွန်နဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်နှုတ်ပြီး Leaf ရဲ့ up front cost က နဲသွားတတ်ပါတယ် အဲ့လိုအချိန်မျိုးဆို ပိုက်ဆံချွေတာဖို့အသင့်ဆုံးပါ။

Sports SEDANS - BMW 330i xDrive ($52,995, Overall Score 85) vs Tesla Model3 (AWD) ($50,240 Overall Score 78)

အနိုင်ရသွားတာကတော့ Tesla Model 3 (AWD) ပါပဲ။ Tesla Model 3 ဟာ မြန်ယုံ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းယုံမကပဲ ပိုက်ဆံလည်း သက်သာပါတယ်။ Tax အပြီးအစီးကို ဝယ်သူကို ဒေါ်လာ 2755 ခန့်သက်သာစေပါတယ်။ အဲ့နောက် ခြွေတာ စုဆောင်းမတွေဟာ ရပ်မသွားပါဖူး ငါးနှစ်တာကာလာမှာ ဒေါ်လာ ၈၀၀၀ လောက် ခြွေတာမိသွားပါလိမ့်မယ်။ Tesla ရဲ့ မောင်းရတာ နဲနဲ အဆင်မပြေဖူး ကားအတွင်းပိုင်း ပြဿနာအချို့ဟာ Overall Score ကို လျော့ကျစေပေမယ့် ရွေးချယ်စရာကောင်းတခုဖြစ်နေတုန်းပါ။ ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ Model 3 ရဲ့ ကားအမြန်ကို အလျင်အမြန်ရစေတာဟာ ပြိုင်ကားတွေကိုတောင် အရှက်ရစေတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အလုံးစုံချုံရရင် ကောင်းမွန်တဲ့နေရာမှာ ဆီဖိုးသက်သာတယ်ဆိုတာဟာ အပေါ်ယံလောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ပြောပါတယ်။

Small SUVs - Hyundai Tucson Hybrid ($ 33, 194, Overall Score 83) vs Hyundai Ioniq 5 ($51,020 No Federal Tax Incentive Overall Score 76)

အနိုင်ရသွားတာက Hyundai Tucson Hybrid ပါပဲ။ တကယ်လို့သင်ဟာ Small SUV ကိုဝယ်မယ်ဆိုရင် Hybrid ကိုဝယ်တာက ပိုပြီးလက်တွေ့ကျပါတယ်။ ကျနော်တို့ကတော့ Hyundai Tucson Hybrid ကို ပိုကြိုက်ပါတယ် သူက 35 mpg ရတယ်။ Small SUVs တွေဟာ ဈေးကွက်မှာ ရောင်းသွက်ကားတမျိုးပါ။ သို့ပေသိ အဲ့အမျိုးအစားထဲမှာ သက်သက်သာသာ နဲ့ စိတ်ချရတဲ့ လျှပ်စစ်ကားကတော့ ရှားပါတယ်။ Chevrolet Bolt EUV နဲ့ Volkswagen ID 4 ဟာ Hyundai Ioniq 5 ထက် ဈေးသက်သာပေမယ့် စိတ်ချရမှုအပိုင်းမှာ မေးခွန်းထုတ်စရာရှိတဲ့အတွက် recommend ပေးတဲ့အထဲ ကျွမ်းကျင်သူတွေက မထည့်ကြပါဖူး။ Hyundai Ioniq 5 က U.S. မှာ ထုတ်တာမဟုတ်တဲ့အတွက် Federal Tax Credit တော့ မရပါဖူး။ ဒါပေမယ့် State Credit တော့ ရနိုင်ချေရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး အငှားစီးတာကလည်း ပိုတန်စေမှာပါ။

Pickup Trucks – Ford F-150 Hybrid ($69, 935, Overall Score 45) vs Ford F-150 Lighting Extended Range ($80, 889 No Federal Tax Incentive Overall Score 65)

အနိုင်ရသူကတော့ Ford F-150 Lighting ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ ဆီဈေးမြင့်ပြီး လျှပ်စစ်ဈေးသက်သာတဲ့ နေရာမှာ နေမယ်ဆိုရင် Ford F-150 Lighting က သင့်အတွက် အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူနဲ့ အလားတူ Hybrid တွေနဲ့ ယှဉ်ပြီး ဆီဈေး အရမ်းသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Ford F-150 Hybrid က 20mpg ပဲရပါတယ်။ နောက်တခုက pickups တွေဟာ ဆီစားကြမ်းတတ်ပါတယ် အဲ့ဒါကြောင့် လျှပ်စစ်ကို စဉ်းစားတာဟာ ဆီဈေးအများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီ Extended Range model ဟာ ဒေါ်လာ ၈သောင်းကို အနဲငယ်ကျော်တဲ့အတွက် Federal Tax Credit ကတော့ မရပါဖူး။ ဒါပေမယ့် ဈေးသက်သာမယ့် 240-mile-range battery ပါတဲ့ F-150 Lighting ကတော့ Federal ရော State credits ရနိုင်ပါတယ်။

Fort Wayne, IN တွင်မြန်မာ ဆယ်ကျော် သက်တဦး သေနတ်နှင့်လူသတ်ကြံစည်မှုဖြင့် အရေးယူခံရ

FWPD

Indiana ပြည်နယ်၊ Fort Wayne မြို့တွင် ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာက ဖြစ်ပွားခဲ့သော 1100 block of Fayette Drive ပစ်ခတ်မှုတွင်ပါဝင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ဖွယ် အသက်၁၆နှစ်အရွယ် Naing Ngwe သည် အသက်၁၉နှစ်အရွယ် Riley Irving နှင့်အတူ လူသတ်ရန်ကြံစည်မှု၊ ဓားပြတိုက်မှုနှင့်စွပ်စွဲအရေးယူခံခဲ့ရသည်။ ကလေးသူငယ်အဖြစ်သတ်မှတ်ဖမ်းဆီးခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်သက်ပြည့်သူအဖြစ်သတ်မှတ်အရေးယူခြင်းဖြစ်သည်။

အမှုဖြစ်ပုံမှာ ရဲများသည် အောက်တိုဘာ၂၀၊ ၂၀၂၂ခုနှစ်၊ သန်းခေါင်ကျော်၁နာရီခွဲတွင် လူတစ်ဦးအား သေနတ်ဒဏ်ရာများနှင့် တွေ့ခဲ့ရပြီး ဆေးရုံသို့ပို့ပြီး အသည်းအသန်အခြေအနေအဖြစ်ဆေးကုသခံခဲ့ရသည်။ ထိုသူသည် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်အတူ Indianapolis မှ Fort Wayne သို့ ကားဖြင့်ရောက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး တိုက်ခန်းတခုအတွင်းတွင် သေနတ်ဖြင့်ခြိမ်းခြောက်ခံရကာ ပစ်စတိုသေနတ်ဖြင့် ချိန်ပြီး ကားနောက်ခန်းတွင်နှစ်ဦးလုံးအားထိုင်ခိုင်းစေခဲ့ကြောင်း၊ Riley Irving က ကားမောင်းပြီး Naing Ngwe က ရှေ့ခန်းဘေးတွင်ထိုင်ကာ ATM စက်တွင်သူတို့အား ငွေထုတ်ခိုင်းသော်လည်းမအောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း၊ ကားနောက်ခန်းတွင်ပါလာသူ(အပစ်ခံရသူ)က Irving ၏လည်ပင်းကိုနောက်မှလှမ်းညှစ်ချိန် သူက ကားတံခါးကိုဖွင့်ပြီးဆင်းပြေးကာ သစ်ပင်နောက်တွင်ပုန်းနေစဉ် သေနတ်သံကိုကြားရကြောင်း၊ ထို့နောက် အပစ်ခံရသူကို အခြေအနေမဟန်သည်ကိုမြင်တွေ့ရစဉ် (အပစ်ခံရသူ)က" ငါ့သမီးကို စောင့်ရှောက်ပေးပါ" ဟု မှာခဲ့ကြောင်း ရဲများက ဆိုသည်။

Irving က Ngwe သည် ထိုသူကို ပစ်စတိုဖြင့်ပစ်ခဲ့ပြီး သူကိုယ်တိုင်ကလည်း ၉မီလီမီတာပစ်စတိုဖြင့် နှစ်ချက်ထပ်ပစ်ခဲ့ကြောင်း ထွက်ဆိုခဲ့သည်။ Naing Ngwe ၏အသက်ကို ထိုစဉ်က သေနတ်ပစ်ခံရသူ၏ မိတ်ဆွေက ၁၂နှစ်နှင့်၁၃နှစ်ကြားဟု ခန့်မှန်းပြောဆိုခဲ့သည်။

ပစ်ခတ်မှုမဖြစ်ပွားခင် ဓာတ်ဆီဆိုင်တွင်ကားရပ်နေစဉ်ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းများကို ပစ်ခတ်မှုအပြီးနာရီပိုင်းမှာပင် စုံထောက်များက တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ATM စက်၏ ကင်မရာမှလည်း ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းများရရှိခဲ့သည်။

(အမှုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် ဆယ်ကျော်သက် Naing Ngwe သည် မြန်မာနိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသော မိဘများမှ မွေးဖွားလာသည့် မြန်မာတိုင်းရင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ရာ မြန်မာပြည်မှပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသော မိဘများသည် သားသမီးများကို ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများအား အပေါင်းအသင်းမမှားရန်နှင့် US ရှိရာဇဝတ်မှုများနှင့် ကင်းရှင်းအောင်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောဆုံးမသင်ကြားမှုမျိုးကို အထူးဂရုစိုက်သင့်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။)

သတင်းမြစ် - http://bit.ly/3JWSa7H / FWPD

ကျေးဇူးပါ Nagabuchi

ကိုသိန်း(တိုကျို)

မထင်မှတ်ပဲ (၁၂-၁၆-၂၀၂၁)က Heiden Hana ၏ဖေ့ဘုတ်တွင် တင်ထားသော Nagabuchi ၏စတိတ်ရှိုးလေးကိုကြည့်ရသည်။ ကရင်ပြည်နယ်စစ်ဘေးရှောင် ပြောင်းခိုသူစခန်း တစ်ခုမှစစ်ရှောင် ပြောင်းခိုသူလေးတွေက သူ့ရဲ့ " Kanpai" သီချင်းကိုသီဆိုနေကြတာYahoo Website မှာသူတွေ့လိုက်ရတော့ အရမ်းကိုခံစားသွားခဲ့ရပါသတဲ့။ကရင် (မြန်မာ)ပြောင်းခိုသူတွေရဲ့ဘဝက အလွန်သနားစရာကောင်းပါသည်။

သူတို့အတွက် " kanpai" သီချင်းလေးကိုသူနဲ့အတူလိုက်ဆိုပေးကြပြီး မြန်မာပြည်အတွက်ဆုတောင်းပေးကြရအောင် - ဆိုပြီးကန်ပိုက် သီချင်းလေးကိုသီဆိုသည်။ ဒီသီချင်းကလဲ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း မင်္ဂလာဆောင်အတွက်သူရေးသားသီဆိုခဲ့သောသူ့ရဲ့ ဖေးဘရိတ် သီချင်း။နံမည်ကြီးရယ်မို့ သူ့ပရိသတ်ကလဲရကြသည်။

သူနဲ့အတူ လက်ကလေးတွေဝှေ့ရမ်းပြီး သံပြိုင်လိုက်သီဆိုနေကြသောမြင်ကွင်းကိုကြည့်မိပြီး ကျနော့မှာကြက်သီးမွေးညှင်းပင်ထမိသည်။

(ကန်ပိုက်သီချင်းလေးကို အဆိုကျော် ဝိုင်ဝိုင်းက " ဖြေသိမ့်လိုက်" ဆိုပြီးမြန်မာမှုပြုထားသည်။မြန်မာပြည်မှာလည်း ပေါက်သည် ။ ပြောင်းခိုသူလေးတွေက မြန်မာမှုကိုဆိုကြဟန်တူသည်။)

(長渕剛) Nagabuchi Tsuyoshi ကို စက်တင်ဘာလ 7 ရက်၊ 1956 တွင် Kagoshima ၌မွေးဖွားသည်။တေးရေးဆရာ၊ အဆိုကျော်၊ သရုပ်ဆောင်၊ ကဗျာဆရာနှင့် လူ့အခွင့် အရေး ထောက်ခံသူဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် သူ၏ Records သန်း 20 ကျော် ရောင်းချခဲ့ရပြီး ရုပ်ရှင်များနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားဒရာမာများတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ၎င်း၏ဇနီး Etsuko Shihomi သည် မင်းသမီးဖြစ်သည်။

15 နှစ်အရွယ်မှာ နိုင်လွန်ကြိုးတပ်ဂစ်တာတစ်လုံးကို ဝယ်ခဲ့သည်။။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊အသက် 17 နှစ်မှာ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး Live Activation အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ 1974 ခုနှစ်လောက်မှာ "Takeshi and Tsuyoshi" လို့ခေါ်တဲ့ ရိုးရာ duo အဖွဲ့ကို ဖွဲ့ပြီး ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။1975 တွင် Kyushu Sangyo University သို့ဝင်ရောက်ခဲ့သော်လည်း နောက်ဆုံးတွင်ထွက်ပြီး show business ကိုရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က ညဥ့်နက်ပိုင်း ဘားများတွင် ဖျော်ဖြေလေ့ရှိသည်။ ပရိသတ်အချို့က သူ့ကို အော်ဟစ်ပြီး ပုလင်းများဖြင့် ပစ်ပေါက်ကြသည်။ရန်ပွဲများဖြစ်ခဲ့သည်။ဤသည်းမခံနိုင်သောအတွေ့အကြုံသည် သူ၏စိတ်ဓာတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည်ဟု ပြောခဲ့သည်။

ကျနော်တို့ဂျပန်ရောက်စ(၁၉၈၈)လောက်က သူ့ရဲ့ "တွန်ဗို " " ကန်ပိုက် " သီချင်းလေးများကခေတ်စားသည်။ ကျနော်တို့လဲကြိုက်ခဲ့ကြ ။ဆိုငြီးမိခဲ့ကြသည်။

(၁၁-၃-၂၀၁၁)Tohoku ဆူနာမိ ငလျင်ကြီးဖြစ်ရေတွေကြီး လူတွေဒုက္ခရောက်ခဲ့တုန်းကလည်း " Hitosu" သီချင်းကိုရေးစပ်ပြီးဒုက္ခသည်စခန်းမှာသူသွားရောက်ဖျော်ဖြေပေးခဲ့သေးသည်။ချီးကြူးလေးစားစရာပါ။

ခုမြန်မာအတွက် သူသီဆိုပေးသွားသည်။ " ကျေးဇူးပါ Nagabuchi "

Original YouTube link- https://youtu.be/K8MOyDcOi5Q

ဂျပန်မှာ နံနံပင်ပေါါတော့ မည်လော

ကိုသိန်း(တိုကျို)

နံနံပင်(パクチ)(Coriander) က ဂျပန်မှာရှားပါးပစ္စည်း။ဂျပန်တွေ သိပ်မစား။

ဂျပန် ဟင်းလျာတွေမှာသိပ်မသုံး။ဒီတော့ စီးပွါးဖြစ်သိပ်မစိုက်ကြ။သို့သော်ရတော့ရပါသည်။

မုန့်ဟင်းခါးလေးချက်ရင်။ငါးဟင်းလေးချက်ရင်နံနံပင်လေးထည့်လိုက်၊အုပ်လိုက်ရမှ ပြည့်စုံသည်ဟုထင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသားဘဝကအချက်အပြုတ်ကျွမ်း ၊စားဖိုမှူးကြီး ၊အခန်းဖော် ဗိုလ်မြ ချက်ရင် ကျနော်က တာကာဒါနိုဘာဘာ က Peacock စူပါစတိုးမှာ နံနံပင်သွားဝယ်ပေးရသည်။နံနံပင် (パクチ)ကို Selery(တရုပ်နံနံ) Parsley(パせり)ပူစီနာ (ミント) တို့ထားသောအအေးကောင်တာမှာထားသည်။အရောင်းသမလေးကို ဂျပန်လို(ပါကုချီ) လို့မေးရင်လဲလိုက်ပြသည်။

ဗမာ၊ဗီယက်နမ်၊ထိုင်း တို့က စားကြသည်။ရပ်ကွက်ထဲက ဆိုင်လေးတွေမှာ ကမတင်။ခုနောက်ပိုင်းတော့ နိုင်ငံခြားသားအများစုလာရာဆိုင်တွေမှာ တင်လာနေကြသည်။

ဒေါက်တာထွန်းအေး က ဟီရဆုခ သူတိုက်ဘေးက ခြံလေးထဲမှာ ဘူး၊ ချဉ်ပေါင်၊ပူစီနာ၊ငရုပ်၊နံနံပင်လေးတွေစိုက်ထားသည်။သူ့ဆီသွားနာလို့သွားကုသွားကြရင်းရောက်ရင်တနင့်တပိုး ခူးသယ်လာပြီးအချင်းချင်းဝေပေးကြသည်။ခုတော့မြန်မာ၊ဗီယက်နမ်အချို့က စိုက်ကြ၍ မြန်မာ၊ထိုင်း၊ဗီယက်နမ်ဆိုင်တွေ မှာ ရသည်။

ဒီနေ့ Okayama မှ နံနံပင်စိုက်ပျိုးသူ အုအဲဒါ စံ၏အကြောင်းလေးတီဗီမှာကြည့်ရသည်။သူက သံမဏိစက်ရုံဝန်ထမ်းဘဝမှ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးခြံသမားကြီး ဖူကူဂီ စံရဲ့သမီးလေး ဟိမို စံနဲ့အိမ်ထောင်ကျသည်။ ဆံထုံးနောက်ယောင်ပါပြီး အိုကာယာမ မှာ ခြံသမားလာဖြစ်သည်။သူက နံနံပင်ကိုစိတ်ဝင်စားပြီးကြိုးစားလေ့လာစိုက်ပျိုးသည်။၂၀၀၀ခုနှစ်လောက်ကစသည်။နံနံမှာက မျိုးစိတ် ၁၀မျိုးလောက်ရှိလို့ အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့ရသည်။မလွယ်။စိတ်ဓါတ်တောင်ကျမိသတဲ့။ဒါပေမဲ့ ဇွဲနဲ့ကြိုးစားခဲ့လို့အခုတော့အောင်မြင်နေပါပြီတဲ့။အရွက်စိမ်းကိုရောင်းရုံသာမက အစေ့၊ အရွက်ခြောက် ပါထုတ်လုပ်ဖို့စီစဉ်နေသတဲ့။အောင်မြင်ပါစေ။

သူ့အလုပ်ကမလွယ်။ဆောင်းတွင်းမှာ အေးလွန်းလို့ လေကာပေးပြီးပလပ်စတစ် အလုံမိုးကာထားသောခြံမှာ စိုက်ရသည်။ဆောင်းမှာ အပင်ကြီးထွားမှု နှေးသော်လည်းအရွက်လေးတွေကပျော့ပြောင်းသတဲ့။ညမှာမအိပ်ပဲလုပ်ရသည်။

အပင်ရင်းကို ဂေါ်ပြားနှင့်ကော်၊ မြေစွဲ၊ ပြီတော့လက်နဲ့အမြစ်ပါနုတ်၊ပလပ်စတစ် ပုံးထဲထည့်၊ပြည့်ရင် ရေကန်ထဲမှာ ပုံးလိုက်စိမ်ထားရသည်။ရေကန်ထဲမှာ ပုံးတွေပြည့်တော့ တပင်ခြင်းသေခြာရေဆေးပြီးပုံးထဲထည့်ရသည်။ ၁၀၀ဂရမ်စီချိန်ပြီး တိတ်လေးနဲ့ တစည်းစီလုပ်ရသည်။ထို့နောက်ရေကိုဆင်ဆင်ခါပြီးမှ ကပ်ထူပုံးမှာထည့်ရသည်။ကပ်ထူပုံးဗင်ကားလေးတစီးစာရရင်တခါရေခဲခန်းစတိုမှာသွားထည့်ရသည်။မလွယ်။သူတစ်ယောက်ထဲ။ မနက်လေးနာရီလောက်မှ ဖူကူဂီစံကထလာပြီးကူသည်။မနက်၆နာရီလောက်မှာ မှ အမေကြီးကပါ ထလာပြီးကူသည်။တညစာအပင်၃၀၀၀ နုတ်လိုက်ရသည်။မနက်ဂုနာရီခွဲလောက်မှ အလုပ်နားပြီးအူဒွန်ခေါက်ဆွဲဆိုင်လေးသွားလို့စားရသည်။တညတာဘဝ။မလွယ်ပါ။

လူ့ဘဝ တကြိမ် တခါသာအသက်ရှင်ရ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလေးကိုပျော်ပျော်လေး လုပ်သွားချင်သတဲ့။ အောင်မြင်ရှာပါစေ။

POLAR Dental Care
Your solution for a beautiful smile.
သင်၏သွားကျန်းမာရေးအတွက် "ဒေါက်တာမောင်" ကို သတိရပါ။
Kyaw Kyaw Mg, D.D.S.
(New York University)
11004 Lower Azusa Road
El Monte, CA 91731
(626) 575 –1191
Lower Azusa Rd. Santa Anita Ave. Valley Blvd. Peck Road 10 Fwy
FAMILY & COSMETIC DENTISTRY
QUALITY AND AFFORDABLE DENTAL CARE
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

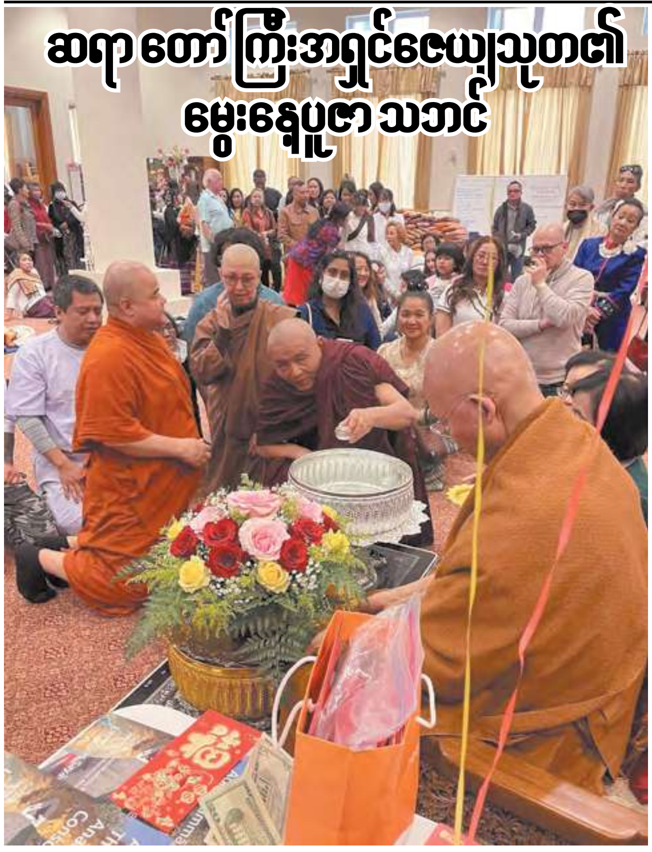
အိမ်မြေဈေးကွက်တွင် ရောင်းဝယ်ရင်းနှီးမြှုတ်နှံလိုပါသလား?
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရုံးအဆောက်အဦ၊ကိုယ်ပိုင်အိမ်နေလိုသူများ 'ချောစုသူ' ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ငွေချေးခြင်းနှင့်ဘဏ်ကိစ္စများကို ရိုးရှင်းစွာတွက်ချက်ပြသပေးပါသည်။
မြန်မာမိသားစုများအတွက် စေတနာရှေ့ထား၍ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
You can count on me with your Real Estate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

Liberty Alliance
Outstanding Values • Exceptional Service
Main Office: 626 872 5822
Email: debbie@libertyins.net
Fax: 626 280-6967
Open hours: M-F 9:00 am to 5:30
Sat. 10 to 2pm, Sun closed.
Certified Covered California Agent
We speak English, Burmese, Cantonese & Mandarin
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
မော်တော်ကားဆော်ဒီပြုပြင်ခြင်းနှင့် ဆေးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုစိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ပေးပါသည်
13908 E. Valley Blvd... La Puente. CA 91746
Tel: (626)333-1950 Fax: (626) 333- 7788
Email: SilverLiningPaintAndBody@yahoo.com
Tues - Friday 8-6pm & Sat 8-4pm. Closed on Mondays

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

ဆရာတော်ကြီးအရှင်ဇေယျသုတ၏ မွေးနေ့ပူဇာ သဘင်



Las Vegas မြို့ရှိ ဇေယျမေဓာ့ရိပ်သာ (Chaiya Meditation Monastery -CMM) တည်ထောင်သူ ဆရာ တော်ကြီး အရှင်ဇေယျသုတ၏ ၇၆နှစ်မြောက်မွေးနေ့ ပူဇာသဘင်ကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၁၉ရက်နေ့တွင်ကျင်းပခဲ့ရာ ထိုင်း၊ လာအို၊ သီရိလင်္ကာ၊ မြန်မာလူမျိုးများ၊ ချိုင်းနီးစ်၊ ကိုရီးယန်း၊ အမေရိကန်လူဖြူများစသည့် လူမျိုးစုံဒကာ၊ ဒကာမများ တက်ရောက်ပူဇော်ခဲ့ကြသည်။

မနက်ပိုင်းတွင် သပိတ်များတွင်ဆွမ်းလောင်းပြီး သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များအား ဆွမ်းကပ်ကာ ကြွ ရောက်လာသောဧည့်သည်များအား နေ့လယ်စာ ဒါနပြုခဲ့သည်။ ကျောင်းဝန်းတပတ် ပဒေသာပင်များ၊ လှူဖွယ်သင်္ကန်း၊ သပိတ်များကိုင်ဆောင်ကာ ကုသိုလ်ရှင်များက စီတန်းလှည့်လည်ပြီး ဆရာတော်ကြီးအား ကပ်လှူခဲ့ကြသည်။ မွေးနေ့အလှူရှင်ဆရာတော်အရှင်ဇေယျသုတက ကုသိုလ်ရှင်များအား ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်များ ပြန် လည်ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆရာတော်ကြီးက တရားချီးမြှင့်ပြီး ကုသိုလ်ရှင်များက တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ အမျှဝေခဲ့သည်။

ဆရာတော်ကြီးအရှင်ဇေယျသုတသည် သက်သတ်လွတ်ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးပြီး ဝါတွင်းကာလတွင် ဝဇီပိတ်ကျင့်သည်။ ဆရာတော်အား မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာများသာမက အခြားလူမျိုးများနှင့်လူဖြူအမေရိကန်များက ကြည်ညိုလေးစားကြကာ CMM တွင်ဖွင့်သည့် တရားစခန်းများတွင်လည်း လာရောက်တရားထိုင်ကြသည်။

From P1 Battle Creek

ဖက်ခြင်းများနှင့် အခြေအနေများကို Burma Center ၏ Board of director နှင့် Co-chair ဖြစ်သော ဒေါက်တာသန်းနိုင်ဦးက ဓာတ်ပုံဆလိုက်ရှိုးများစီစဉ်ပြပြီး ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ Burma Center ၏ Executive director ဖြစ်သူ Ms. Tha Par လည်းအခမ်းအနားကိုတက်ရောက်ခဲ့သည်။

Battle Creek မြို့တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့အခြေချသူချင်းတိုင်းရင်းသားပေါင်း ၃၀၀၀ခန့်နေထိုင်လျက်ရှိကြပြီး မြန်မာမိသားစုများလည်းနေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ Congressman Bill Huizenga သည် House Financial Services Committee and House Foreign Affairs Committee တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။

" ကျနော်က Burma Centerမှာ Board of director နဲ့ Co-chair တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတာနှစ်နှစ်ရှိသွားပြီ။ အသင်းနဲ့က ကိုင်းကျွန်းမှီ၊ ကျွန်းကိုင်းမှီသဘောပေါ့။ နွေဦးတော်လှန်ရေးဖြစ်ကာစက ကျနော်တို့အရင်လွှတ်တော်အမတ်တွေနဲ့ တွေ့ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တော်လှန်ရေးအတွက် ကျနော့်အမြင်ကတော့ Advocacy, Fundraising, Rally အပိုင်းတွေရှိပေမယ့် အားလုံးကဝိုင်းတွန်းကြရပါမယ်။ ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ထက်ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ မယူဆဘဲအားလုံးက ညီညီညာညာဝိုင်းလုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့မြင်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းကလူတွေကလည်း စစ်အစိုးရလုံးဝအုပ်ချုပ်ခွင့်မရစေရဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ခုချိန်ထိတိုက်နေသလို ကျနော်တို့ပြည်ပကလူတွေကလည်း ပြည်တွင်းကလူတွေနဲ့အတူရပ်တည်နေကြောင်းပြနေကြပါတယ်။ ပြည်တွင်းပြည်ပအချိတ်အဆက်ညီညီဝိုင်းလုပ်ကြရင် တော်လှန်ရေးအောင်မြင်မှာပါ" ဟု ဒေါက်တာသန်းနိုင်ဦးက မြန်မာ့ဂဇက်သို့ပြောကြားခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ ဧည့်ပရိသတ်၅၀ခန့်တက်ရောက်ခဲ့ကြကာ အောက်လွှတ်တော်အမတ် Congressman Bill Huizenga အား နေ့လယ်စာဖြင့်ဧည့်ခံခဲ့သည်။

လောကချမ်းသာ ကျောင်း ၃၄ကြိမ်မြောက်ထမနဲပွဲ

New York မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၊ အမေရိကန် မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသင်း၏ (၃၄)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့ရိုးရာ ထမနဲပွဲကို ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ မတ်လ၅ရက်နေ့ကကျင်းပခဲ့ရာ သံဃာတော်(၄)ပါးအား နေ့ဆွမ်း၊ ထမနဲ၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများနှင့်နဝကမ္မများဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး တရားနာ၊ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ကြသည်။ ကြွရောက်လာသောဧည့်ပရိသတ်၅၀ခန့်ကို ထမနဲနှင့်နေလယ်စာဒါနပြုခဲ့ပြီး ထမနဲပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဦးသိန်းဝင်း+ဒေါ်စန်းစန်းဌေး၊ ကိုအောင်သန်း+ မမာမာစန်းနှင့် စုပေါင်းအလှူရှင်များက လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ပုံ (ယာ)- ကိုဝင်းရွှေ(New York)

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

မြန်မာအကြောင်း US အမျိုးသားမော်ကွန်းဝင်စေသော Myanmar Gazette

Los Angeles အခြေစိုက် မြန်မာသတင်းစာ Myanmar Gazette ကို Washington DC. အခြေစိုက် Newseum သတင်းမော်ကွန်းတိုက်က ၂၀၁၄၊ ဇွန်လက သတင်းစာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့သည်။မြန်မာ့ဂဇက်သည်မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့်သက်တမ်းအကြာဆုံးစာစောင်ဖြစ်သည်။
လစဉ်ထုတ် Myanmar Gazette အကြောင်းကိုLos Angeles Times အဖုံးတွင်အင်တာဗျူးဖော်ပြခဲ့သလိုကမ္ဘာ့အစောဆုံးမီဒီယာတခုဖြစ်သည့် Agence France Presse (AFP)သတင်းဌာနကလည်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်အင်တာဗျူးခဲ့သည်၊

International Media များကအသိအမှတ်ပြုသော Myanmar Gazette

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

ဓောင်ရေမျှားများနှင့် လစဉ်အချိန်မှန်ထုတ်ဝေသော

အမေရိက၏တခုတည်းသော ပုံနှိပ်စာစောင်မြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

ကမ္ဘာ့ကျော်လုပ်ငန်းကြီးများဖြစ်သည့်

Western Union, MoneyGram လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာသည်။

Gilead လည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာထည့်သည်။

China Airlines ကြော်ငြာလည်းမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ပါသည်။

အမေရိကတွင် မြန်မာ၁သန်းနီးပါး အမြဲတမ်းနေကြသည်။

အမေရိကန်(၁သန်း)သိသွားအောင် မိမိလုပ်ငန်းကိုမြန်မာ့ဂဇက်တွင်ကြော်ငြာပါ။

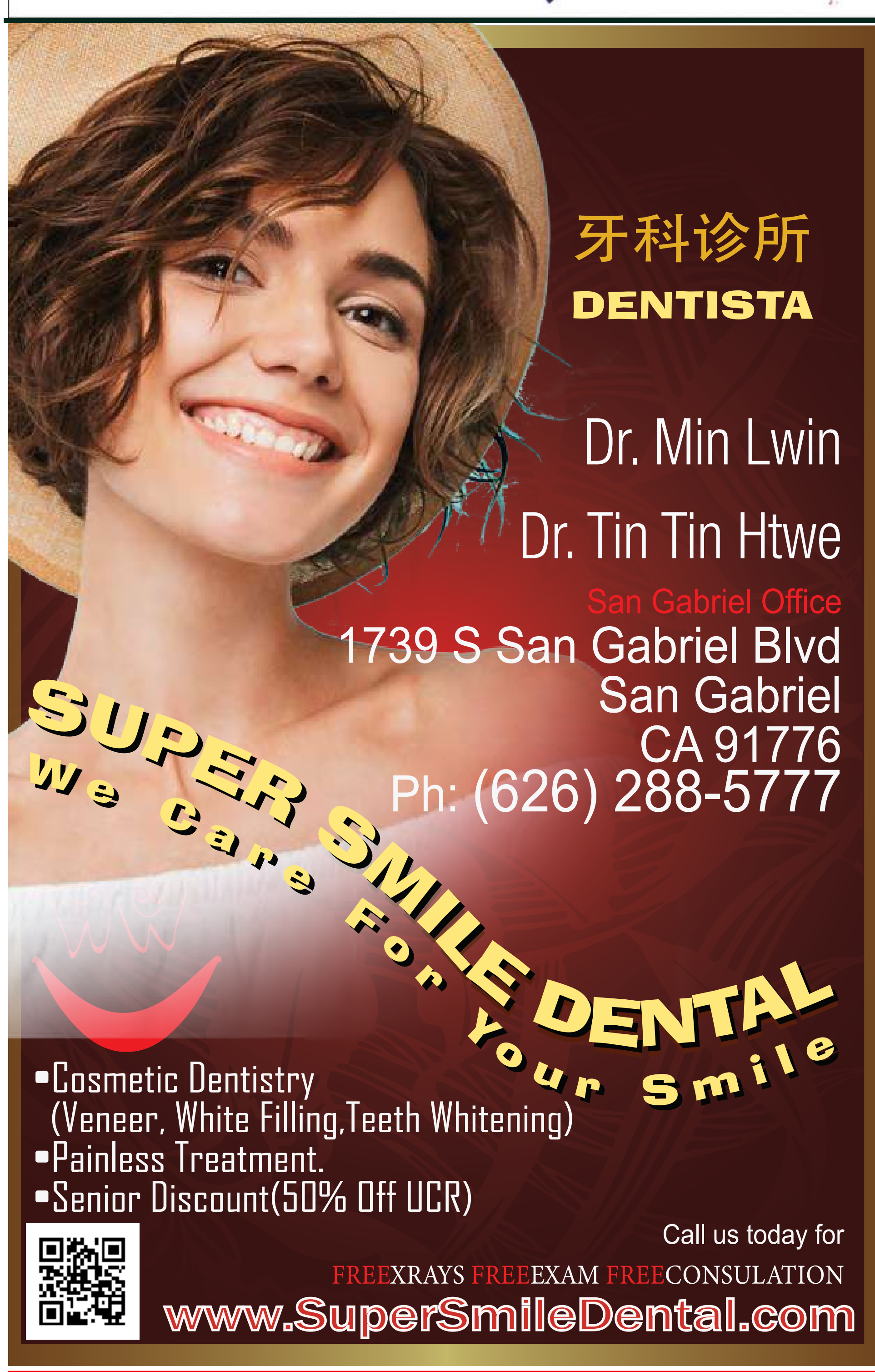
မြန်မာပြည်ဈေးကွက်ကိုထိုးဖောက်ရန် မြန်မာ့ဂဇက်မှစတင်ပါ။

ပုံနှိပ်မီဒီယာသည် Social Media တို့နှင့်မတူကွဲပြား လွန်စွာထိရောက်ဆဲပါ။

https://www.facebook.com/TheMyanmarGazette
www.MyanmarGazette.net http://issuu.com/myanmargazette

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 အခမဲ့ပို့ရှဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်၊
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

亚洲超级市场
ASIA SUPERMARKET
Best Selection of Asian
Grocery | Houseware | Fresh Seafood | Vegetable/Fruit | Meat
SPECIAL PROMOTIONS
အင်တာနက်မှတဆင့်မြန်မာထိုင်းဗီယက်နမ်ထိုင်ဝမ်အစားအသောက်များ
အလိုရှိရာမှာယူနိုင်ပါပြီ။USPS မှတဆင့်အိမ်အရောက်ပို့ပေးပါသည်။
http://www.asiasupermarket.net
We carry over 30,000 items and offer the widest selection of both Asian and non-Asian Vegetable, fruit, seafood, meat, and groceries ranging from:
Chinese Filipino Japanese
Indian Burmese Vietneamese
Indonesian Korean European Thai
http://AsiaSupermarket.net
Asia Supermarket
910 W Valley Blvd
Alhambra, CA 91803
(626) 281-9772
www.AsiaSupermarket.net


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

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

SINCE 1985

U.S. TRADING COMPANY

အမေရိကလက်ကားကုန်စုံဆိုင်နှင့်ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံ

Local and Nationwide Food Service Distributor

21118 Cabot Blvd
Hayward, CA

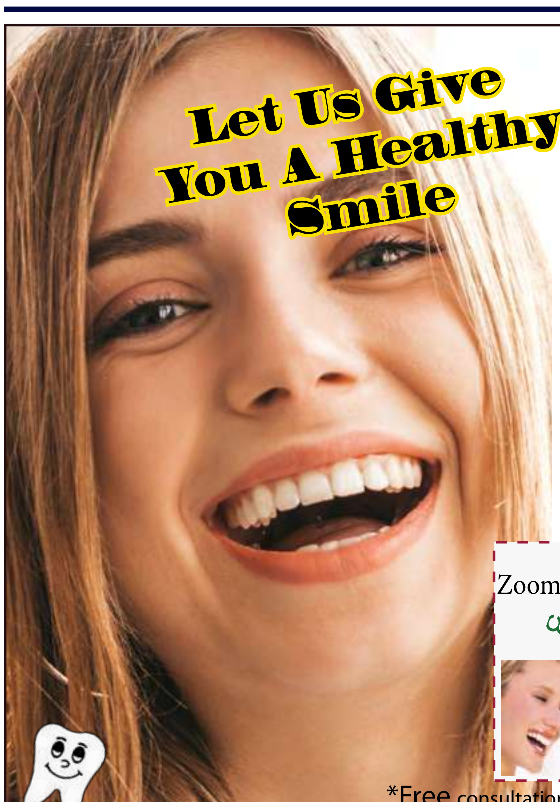
Office Hours Mon-Fri: 7am to 7pm Sat-Sun: Closed

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)

美美牙科

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

May Valley Dental Center

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

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

RUBY GROUP CONSTRUCTION INC.
Commercial, Apartment Building, New Development & Construction
အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ
စီမံကိန်းချဆောင်ရွက်လိုသူများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလုပ်ငန်းအပ်နှံနိုင်ပါသည်။

အိမ်ခြံမြေရောင်းဝယ်ခြင်းငှားရမ်းခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်းများ
ပိုင်ရှင်တိုက်ရိုက်နှင့်အကျိုးတူအပ်နှံမှုတို့ကိုလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

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/

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