សារព័ត៌មាន ខ្មែរប៉ុស្ដិ៍ ស.រ.អា
KhmerPost USA
E-mail: info@khmerpost.us / Website : khmerpost.us
Advertising: 978-656-8141/ Hotline news: 1 (267) 253-3947

មាតិការរឿង

Vol 07 Issue 139-11th- 24thOct. 2013

Free

១-វិបត្តិនយោបាយកម្ពុជានៅតែបន្ត.....................០៣
២-ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ័ន.........................០៤
៣-កញ្ញាឯកហ្វីលីពីន មេហ្គែន យ៉ាំង....................០៦
៤-ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសន្សំលុយសង់ផ្ទះ...........០៧
៦-សហគមន៍ខ្មែរនៅប៉ារីសនៃប្រទេសបារាំង.........០៩
៧-កាត់បន្ថយបរិភោគសាច់ក្រហមអាច............១០
៨-ជនជាតិដំបូងបំផុតដែលរស់នៅក្រុងឡូវែល.....១៥
៩-ដំបូន្មានក្នុងការថែរក្សាសម្រស់ឲ្យ.................១៩

New Office: Tel: (978) 677-7163 Fax: (978) 677-7092
45 Merrimack St. Suite 218A Lowell, MA 01852

វិចារណកថា

បោះឆ្នោតគណ ក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡូវែល

- បេក្ខជនខ្មែរអាចជាប់របៀបណា?

ដោយៈ ពិន សំខុន

លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតជុំទី១ កាលពីខែមុនបានបង្ហាញថា បេក្ខជនខ្មែរនឹងមិនមានជាប់ឆ្នោតទេ ប្រសិនបើអ្នកបោះឆ្នោតនៅថ្ងៃ៥វិច្ឆិកា ២០១៣ មានឥរិយាបទដដែលដូចពេលមុនដោយសារតែអ្នកដែលនឹងក្លាយជាគណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡូវែល គឺបេក្ខជន៩រូបដែលទទួលបានសន្លឹកឆ្នោតច្រើនជាងគេ រីឯក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ឈ្មោះពីលេខ១ដល់៩នៃជុំទី១ ឥតមានឈ្មោះបេក្ខជនខ្មែរក្នុងនោះទេ ។ សន្លឹកឆ្នោតហាក់ដូចជារៀបចំក្នុងសណ្ដាប់ធ្នាប់មួយគួរឱ្យជឿបានថា លំដាប់ថ្នាក់ដែលចេញមកបង្ហាញនោះ វាស្របនឹងឆន្ទៈអ្នកបោះឆ្នោតទូទៅដែលវាយតម្លៃទៅលើគុណសម្បត្តិបេក្ខជនជាមនុស្សពូកែយុត្តិធមិចេះ **តទៅទំព័រទី ២៥**

ទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងរាលដាលដល់ បណ្ដាខេត្តនៅឯភាគពាយព្យ

ទឹកជំនន់នៅក្រុងបាត់ដំបង

ដោយ : Ben Sokhean and Simon Henderson - October 7, 2013

ទឹកជំនន់បានលាតសន្ធឹងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗកាលពីចុងសប្ដាហ៍មុន ខណៈពេលមានខ្យល់ព្យុះបានបក់បោកក្នុងប្រទេសជាហេតុបណ្ដាល ឱ្យខេត្តសៀមរាប បាត់ដំបង និងខេត្តប៉ៃលិនបានក្លាយជាខេត្តថ្មីបន្ថែមលើខេត្តផ្សេងៗទៀត **តទៅទំព័រទី ១២**

អូបាម៉ាឃែរ និងការបញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល

និពន្ធដោយ លោក រីឆាដ ហូវ, ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

Richard Howe

គ្រាមុនៗរដ្ឋាភិបាលនៃសហរដ្ឋអាមេរិកមានគម្រោងចំណាយថវិការៀងរាល់ឆ្នាំដោយផ្ដើមនៅថ្ងៃទី១ ខែតុលា។ ខាងសភាជាអ្នកអនុម័តថវិកាជាតិលើការចំណាយ ។ ត្បិតសភាសហរដ្ឋអាមេរិកត្រូវបានបែងចែកជាបក្សសាធារណរដ្ឋដែលគ្រប់គ្រងព្រឹទ្ធសភា និងបក្សប្រជាធិបតេយ្យដែលគ្រប់គ្រងរដ្ឋសភាគេបានពិនិត្យឃើញថា មិនមានកញ្ចប់ថវិកាថ្មីត្រូវបានអនុម័តឡើយចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៩ ។ ហើយរឿងនេះត្រូវបានជំនួយដោយដំណោះស្រាយបណ្ដោះអាសន្នមិនទាន់ស្រេចបាច់ជាកត្តាធ្វើឱ្យ **តទៅទំព័រទី ២០**

The Government Shutdown and Obamacare

by Richard P. Howe Jr.

Before the United States government may spend any money in the fiscal year that begins on each October 1st, Congress must pass a budget that authorizes spending. Because Congress has been divided between the Republicans who control the House of Representatives and the Democrats who control the Senate, no new budget has been passed since 2009. Instead, Congress has passed "continuing resolutions" that allow the government to continue spending money at the same level as the previous year.

This year is different. As October 1, 2013 approached, Republicans in the House of Representatives refused to pass another continuing resolution unless the Democrats in the Senate and President Obama (who is also a Democrat) agreed to delay the start of Obamacare for one year. The Democrats refused to do this. As a result, the US government shut down since it could not spend any money.

Obamacare is *Continued to page 20*

ឃើញក្រុងប៉ារីសពិតៗ តែតែរំភើបមិនចេះឆ្អែត

ដោយ : ពិន សំខុន

កាលពីលេខមុនយើងបានណែនាំលោកអ្នកអានឱ្យស្គាល់អំពីសហគមន៍ខ្មែរដែលបានមកតាំងទីនៅតំបន់ប៉ារីសនឹងជុំវិញ រដ្ឋធានីនៃប្រទេសបារាំងលើកនេះយើងសូមអញ្ជើញលោកអ្នកបណ្ដែតអារម្មណ៍ទៅលើរមនីយដ្ឋានដ៏ច្រើនអស្ចារ្យដែលក្រុងនេះ បានធ្វើឱ្យមនុស្សក្នុងសកលលោម័យចង់ឃើញក្រុងប៉ារីសក្នុងទំហំដ៏មហិមារបស់គេ ហើយប្រាថ្នាថា "មុននឹងស្លាប់ក៏សុំឱ្យបានឃើញប៉ារីស **តទៅទំព័រទី ០២**

មូឡាំង រូស

ផ្លូវសង់អេលីហ្សេ

តមកពីទំព័រទី ១

ឃើញក្រុងប៉ារីសពិតៗ រិតតែរំភើប...

ម្តងដែរ" ។ ដូចអ្នកចម្រៀងឯក ស៊ីន ស៊ីសាមុត បានជួបក្រុងប៉ារីសហើយ នាអំឡុងឆ្នាំ១៩៦០ សរសេរចម្រៀង "ស្រណោះក្រុងប៉ារីស" មួយបទបានធ្វើឱ្យបទនេះក្លាយជាអមតៈដក់ក្លិនប្រហើរនៃក្តីស្រឡាញ់ក្នុងគ្រប់ដួងចិត្តខ្មែរ ដូចគ្នានឹងធ្លាប់បួជាសេចក្តីស្នេហ៍ឱ្យនារីម្នាក់ដែលខ្លួនបែកចេញឆ្ងាយពុំអាចជួបវិញបាន ។ នេះពុំមែនជាអារម្មណ៍ ស៊ីសាមុត តែម្នាក់ឯងទេ... តើប៉ារីសមានវិញ្ញាណចេះដាក់មន្តស្នេហ៍ ឬ ?

មែនហើយ! ទាំងខ្មែរទាំងបរទេសចង់ទៅលេងបងប្អូននៅប្រទេសបារាំងគ្រាន់តែជាលេសសេដ្ឋកិច្ចប៉ុណ្ណោះ ការពិតចង់រស់ក្នុងបទពិសោធន៍ខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់ទីក្រុងមួយមានប្រជាពលរដ្ឋសាមញ្ញរាក់ទាក់សម្បុរស្រ្តីស្គមស្តើង សស្អាត បុរសក៏រូបរាងសង្ហារប្រកបការងារថ្លៃថ្នូររស់នៅក្នុងសេរីភាពនឹងសុច្ចរឹតជាបាវច្ចនា ។ អាគារក្នុងក្រុងពុំមានអាគារខ្ពស់ស្កឹមស្កៃដូចនៅក្រុងញូយ៉កទេ ជាទូទៅជាអាគារធំៗមានអាយុរាប់រយឆ្នាំសល់ពីជំនាន់ស្តេចចុងក្រោយបង្អស់ គឺ"ល្វី១៦" ទីក្រុងថែរទាំបានល្អប្រណិតទាំងព្រះបរមរាជវាំងទាំងរាជឧទ្យានទាំងមន្ទីររដ្ឋការទាំងសារមន្ទីរទាំងវិហារកាតូលិក ទាំងដងទឹកទន្លេសែន ក៏នៅរក្សាសម្រស់រយឆ្នាំរបស់គេបានប្រសើរដែរ ។ ក្រុងប៉ារីសបច្ចុប្បន្ន គឺជា "ព្រះបរមរាជវាំងរបស់រាស្ត្របារាំង" ដែលបានបញ្ចេញឥទ្ធិពលលាតសន្ធឹងលើពិភពលោកមុនគេខាងទ្រឹស្តីបដិវត្តន៍ផ្ទេរអំណាចពីដៃស្តេចមករាស្ត្រកាលពីជាង២០០ឆ្នាំមុនឥទ្ធិពលឈានមុខខាងម៉ូតសម្លៀកបំពាក់ខាងទឹកអប់នឹងគ្រឿងសំអាងកាយឥទ្ធិពលខាងសិល្បៈធ្វើម្ហូបនឹងស្រាច្រើនមុខដឹកមុខខាងទស្សនៈស្រីប្រុសស្មើគ្នា-សេរីភាពស្តីពីភេទខាងសារមន្ទីរដ៏ច្រើន ហើយពេញហូរហៀរដោយវត្ថុប្រវត្តិសាស្រ្តជាពិសេសនាំមុខខាងបើកចំហរព្រំប្រទល់ដែនធ្វើពាណិជ្ជកម្មរួម ។

ហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍

ជា"សហគមន៍អឺរ៉ុប" នាប្រមាណ៥០ឆ្នាំចុងក្រោយឱ្យទៅជាគ្រួសារតែមួយ "មានក្រជាមួយគ្នា" ជាមួយប្រទេសជាង២០ដែលរស់ជាប់របងគ្នា ។ ទស្សនៈ-បំណង-ទង្វើ-ចំណេះ ជាសទ្ធាពលរដ្ឋបារាំងទៅប្រទេសទន់ខ្សោយបានបំផុសនូវជំនឿនឹងក្តីស្រឡាញ់ដល់ប្រទេសគេ ដូចដែល ស៊ិន ស៊ីសាមុត នាំមកឱ្យនូវក្តីរលឹកក្តៅៗ ដូចទើបបានកើតឡើងថ្មីៗនៅឡើយសោះ ។

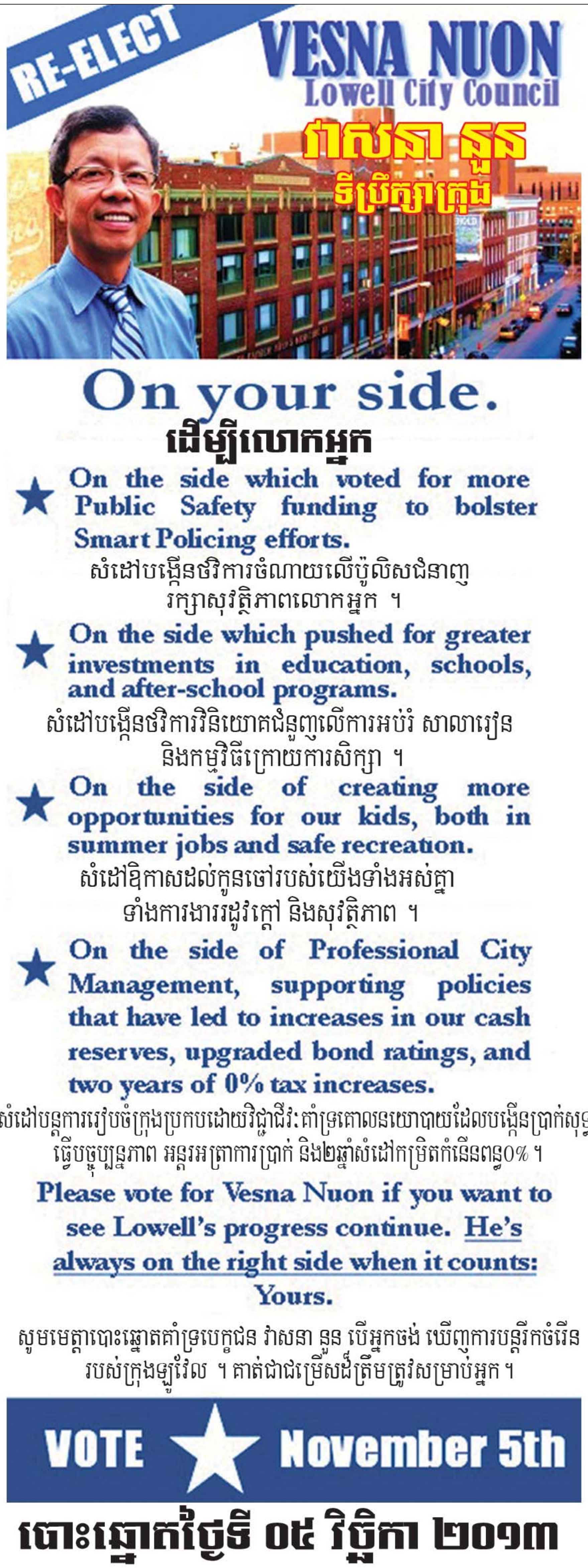
ពីក្រោមទូអេហ្វ៊ែលមើលទៅត្រូកាដេរ៉ូ

ព្រឹកនេះធម្មជាតិប្រែពណ៌ពីបៃតងមកក្រហមព្រឿងៗស្លឹកឈើជ្រុះហើរតាមខ្យល់ព្រោងព្រាតជាសញ្ញាជូនដំណើររដូវក្តៅចេញពីពិភពលោកម្តងបន្តិចទៅហើយ យើងបានមកដល់មុខ "ទូតហ្វែល Tour Eiffel" ដែលគ្រាន់តែជាបន្ទះដែកតគ្នាខ្វាត់ខ្វែងតែប៉ុណ្ណោះ គ្មានប្រយោជន៍ដល់អ្វីទាល់តែសោះ ហេតុអ្វីក៏ក្លាយជាតំណាងនៃប៉ារីសរបស់បារាំងទៅកើត? ឈរជ្រែងជើងបួនធំខ្ពស់ជ្រងោ"ទូតហ្វែល"សំឡក់ទៅវិមានប្រជាធិបតេយ្យ"ត្រូកាដេរ៉ូទវ្យចាដរវ្យេ" ដ៏ធំទូលាយមួយទៀត ដែលប្រដាប់ដោយសួនឧទ្យានផ្កាភ្ញី ទឹករេរាំ ជុំវិញជាសារមន្ទីរប្រណិតគឺទីនោះហើយដែលប្រជាជាតិសាកលលោកមកស្វែងរកការគាំទ្រ ហើយថ្លែងប្តឹងសារទុក្ខពីប្រជាជាតីដើមរបស់ខ្លួនមានសហគមន៍ខ្មែរជាដើម ។ នៅចន្លោះរមនីយដ្ឋានយក្ខទាំង២ ទឹកទន្លេសែនហូរច្រោះទាំងថ្ងៃទាំងយប់មុនទៅរហែកជាពីរទៅជុំវិញកោះ "ស៊ីតេ l'Ile de la Cite"ទីកោះនោះ មានអាគារប្រវត្តិសាស្រ្តដ៏ល្បីល្បាញ២ គឺវិហារ "ណូត្រឺដាមដឺប៉ារីស Notre Dame de Paris" នឹងការិយាល័យកណ្តាលនៃនគបាលក្រុង "Prefecture de Paris" ។ ទន្លេសែនហូរបិទចុងកោះមកវិញ ហើយហូរចេញទៅក្រៅក្រុងតាម "ទ្វារប៊ែរស៊ី Porte de Bercy" ក្បែរតំបន់ដែលជនជាតិអាស៊ីមករស់នៅច្រើន នាសង្កាត់ទី១៣ ។ ខ្មែរ-ចិន-យួន-ឡាវ បានមកដាក់ទុនរកស៊ីនៅទីនោះ បើកជាហាងគុយទាវ -ហាង-ចាប់ហួយ-ហាងមាស ភោជនីយដ្ឋានផ្សារលក់

សាក្រេគ័រ

ឌែលហ្វីល

ម្ហូបធំៗបង្កើតបានជាតំបន់ពាណិជ្ជកម្មនឹងវប្បធម៌អាស៊ីដ៏ធំនៅអឺរ៉ុបមួយដែលគេទម្លាប់ហៅថា "ឆាយណាតោន Chinatown" ។ ក្នុងក្រុងប៉ារីសសហគមន៍អាស៊ីមិនមែននៅជុំគ្នារកស៊ីតែនៅសង្កាត់១៣ នៃភាគខាងត្បូងនោះទេ តែក៏មាននៅសង្កាត់លេខ២០ នាតំបន់"បែលវីល Belleville" នៅភាគខាងកើត តទៅទំព័រទី០៣



វិបត្តិនយោបាយកម្ពុជានៅតែបន្ត

ខ្មែរផុស ស.រ.អា

នៅពេលដែលសមាជិកសភាគណបក្សប្រជាជន៦៦រូប បានចូលរួមក្នុងពិធីសម្ពោធនិតិកាលទី៥ នៃសភាជាតិ និងការស្បថចូលកាន់តំណែងនៅសភាជាតិក្រោមព្រះរាជាធិបតីភាព

នៃអង្គព្រះមហាក្សត្រនរោត្តម សីហមុនី កាលពីថ្ងៃទី២៣ កញ្ញា២០១៣ នៅភ្នំពេញ រីឯគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាននាំសមាជិកសភា៦៣រូបរបស់ខ្លួនទៅធ្វើការស្បថសច្ចាប្រណិធាណចូលកាន់ដំណែងមុនគណបក្សប្រជាជនមួយថ្ងៃនៅសៀមរាបអង្គរវត្តតែគ្មានវត្តមានព្រះមហាក្សត្រទេ ។

ការធ្វើសច្ចាប្រណិធានសមាជិកសភា៦៣រូបរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ គឺលោក សម រង្ស៊ី យល់ថា សមាជិក៥៥រូបបានជាប់ជាផ្លូវ ការរួច រីឯ ៨រូបទៀត គឺជាសមាជិកសភាបំរុងរងគ្រោះ សម្រាប់ការទាមទារឱ្យឆែកសន្លឹកឆ្នោតឡើងវិញ ដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានព័ត៌មានថា ខ្លួនបានឈ្នះ៦៣អាសនៈ នាថ្ងៃប្រកាសលទ្ធផលឆ្នោត ។ សមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិដឹកនាំដោយ សម រង្ស៊ី និង កឹម សុខា មានផ្កាឈូក និងធូបកាន់ក្នុងដៃបានសច្ចានៅមុខកន្លែងអច្ឆរិយអង្គរថា "សូមប្ដេជ្ញាប្ដូរផ្ដាច់ហ៊ានបូជាជីវិតមិនក្បត់ជាតិមាតុភូមិកម្ពុជា- សូមសច្ចាមិនក្បត់ឆន្ទៈប្រជាពលរដ្ឋជាដាច់ខាត- សូមប្ដេជ្ញាប្រឆាំងជាដាច់ខាតអំពើផ្ដាច់ការពុករលួយ និងអយុត្តិធម៌សង្គមគ្រប់យ៉ាង" ។

ក្នុងការទាមទាររបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិលោក សម រង្ស៊ី អាចនឹងទទួលយកបាននូវកិច្ចចរចាលើលទ្ធផល៦៦-៥៥បាន ប្រសិនបើគណបក្សប្រជាជនយល់ព្រមឱ្យដំណែងជាប្រធានរដ្ឋសភា និងដំណែងក្នុងគណអចិន្ត្រៃយ៍ភាគច្រើនទៅគណបក្សសង្គ្រោះជាតិរួមទាំងការកែទម្រង់មួយចំនួនដែលគណបក្សគណបក្សទាំងពីរបានយល់ព្រមគ្នារួចទៅហើយ ។ លោក ហ៊ុន សែន បានប្រកែកថា "គ្មានប្រទេសណាគេប្រគល់ដំណែងប្រធានរដ្ឋសភាឱ្យគណបក្សសម្លេងភាគតិចនោះទេ" តែលោក សម រង្ស៊ី តបថា "មិនបានចាត់ទុកគណបក្សសង្គ្រោះជាតិជាភាគតិចនោះទេ តែគណបក្សប្រជាជនបានលួចសន្លឹកឆ្នោតរបស់ខ្លួន"។ លោក សម រង្ស៊ី បន្តថា "ប្រសិនបើគណបក្សប្រជាជនជាអ្នកគ្រប់គ្រងរដ្ឋាភិបាលផងតុលាការផង និងរដ្ឋសភាតែដដែលនោះ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនចូលប្រថាប់ត្រាឱ្យគណបក្សនេះទៀតឡើយ"។ គួររំលឹកថា "ប្រធានរដ្ឋសភាមានសិទ្ធបដិសេធមិនលើកយកសេចក្ដីព្រាងច្បាប់ណាមួយមកជជែកក្នុងរដ្ឋសភា" ។

មកទល់ពេលនេះពុំមានការបន្ទន់តំរិយាបទពីគណបក្សប្រជាជននៅឡើយទេ ជាបុព្វហេតុនៃការដឹកនាំបាតុកម្មបន្តទៅទៀត របស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ។ បន្ទាប់ពីកិច្ចប្រជុំគណកម្មការអចិន្ត្រៃយ៍គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានចេញសេចក្ដីប្រកាសថា "នឹងធ្វើសមាជមហាជននៅទីលានប្រជាធិបតេយ្យថ្ងៃទី៦តុលា២០១៣ ពីម៉ោង៣ដល់៦ល្ងាចដើម្បី "សម្រេចជំហ៊ររបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ -ធ្វើញត្តិ ជូន អ.ស.ប. នឹងប្រទេសហត្ថលេខីនៃកិច្ចព្រមព្រាងក្រុងប៉ារីស -ធ្វើមហាបាតុកម្មថ្ងៃទី២៣តុលា២០១៣ពីម៉ោង៣ដល់ម៉ោង៦ល្ងាច ដើម្បីយកញត្តិទៅជូនអ.ស.ប. នឹងប្រទេសហត្ថលេខីនៃកិច្ចព្រមព្រាងក្រុងប៉ារីស" ។

បរិយាកាសវិបត្តិនយោបាយរហូតដល់តាំងស្ទះបានកើតឡើងយ៉ាងជាក់ច្បាស់តែលោក ហ៊ុន សែន ពុំបានប្រើសកម្មភាពហឹង្សាដូចមុនៗទេ គឺពន្យាពេលដោះស្រាយឱ្យទៅឆ្ងាយដោយធ្វើដូចជាគ្មានអ្វីប៉ះពាល់ពីសកម្មភាពបក្សប្រឆាំងនោះទេ ។ លោក ហ៊ុន សែន បានបង្កើតរដ្ឋាភិបាលតែម្នាក់ឯងដឹកនាំដោយនាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្លួនឯងតែពុំមានការអនុម័តច្បាប់ដោយសភាទាំងមូលឡើយ ។ ថ្វីត្បិតតែសភាអាចអនុម័តច្បាប់ដោយសមាជិកតែ៥០ភាគរយក៏ដោយក៏រដ្ឋាភិបាលនៅតែត្រូវការឱ្យមានគណបក្សផ្សេងទៀត ដើរតួនាទីជាបក្សប្រឆាំងដែរ បើមិនចង់ក្លាយជារដ្ឋាភិបាលផ្ដាច់ការ ហើយបាត់បង់ការទុកចិត្តពីពិភពលោកទេនោះ ។ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិក៏បានដឹងពីចំណុចរសើបរបស់គណបក្សប្រជាជននេះដែរ ដូច្នេះដឹងថា អាច "បន្ធូ ឬបន្តឹងឥរិយាបទ" ខ្លួនបានពេលនេះ ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចសំណូមពរខ្លួនបានខ្លះ ដោយមិនចាំបាច់ជម្រុញឱ្យមានប្រើអំពើហឹង្សារង់ចាំឱកាសល្អមួយទៀត នឹងទម្លាក់រដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន ឱ្យទាល់តែបាននេះក៏ដោយសារតែដឹងថា "ទទួលបានសម្លេងប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនដែលត្រៀមខ្លួនផ្លាស់ប្ដូរនៅខាងខ្លួន"រួចទៅហើយដែរ ៕

តមកទំព័រទី ២

ឃើញក្រុងប៉ារីសពិតៗ រិតតែរំភើប...

ឈាងខាងជើងដែលកំពុងរីកកាន់ តែធំ ឬក៏នៅម្តុំ "ទ្វារឡាស្ហាប៉ែល Porte la Chapelle" នៃសង្កាត់លេខ១៩នាភាគខាងជើងដែរ ។

នៅភាគខាងជើងក្រុងប៉ារីស ជាពិសេសសង្កាត់លេខ១៨នឹង១៧ សម្បូរទៅដោយរង្គសាលការសម្ដែងទស្សនីយភាពរាត្រីល្បីល្បាញក្នុងពិភពលោក ដូចជា "មូឡាំងរូ Moulin Rouge" មិនឆ្ងាយប៉ុន្មានមាន "ក្រេស៊ីហក្ស Crasy Horse" មានភោជនីយដ្ឋានគ្រប់សាសន៍នឹងមានហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយពាសពេញនៅទីនោះ ។ នៅលើកំពូលភ្នំក្រោយរមនីយដ្ឋានរាត្រីទាំងនោះ មានវិហារកាតូលិកធំមួយមានទ្រង់ទ្រាយក្បាច់រចនាជាវិហារ "តាស្វាហាល់" នៃប្រទេសឥណ្ឌា មានឈ្មោះថា "សាក្រេគ័រ Sac re Coeur"ជាទីដែលវិចិត្រករ សិល្បករ គំនូរអ្នកភ្លេង ឬចម្រៀងចូលចិត្តមកបញ្ចេញស្នាដៃសម្ដែងជូនសាធារណជននៅកណ្ដាលវាលនឹងតាមដងផ្លូវព័ទ្ធឡើងលើភ្នំនោះណាស់ ។ ទេសចរបរទេសច្រើនម៉ឺននាក់ ដែលមកលេងប៉ារីស តែងមកកំសាន្តតំបន់ទាំងនេះ មិនដែលខាន ។

នៅតំបន់កណ្ដាលក្រុងប៉ារីសមានកន្លែងគួរទៅទស្សនាខានមិនបានជាច្រើនផ្សេងទៀត ដូចជា "ខ្លោងទ្វារអេត្វាល Arc de Triumphe de l'Etoile"មាន "សង់អេឡីស្ហេ Champ Elysee" ដែលវិមានប្រធានាធិបតីនៅទីនោះ សារមន្ទីរវាំងស្ដេចបារាំង "ឡឺលូវ Le Louvre" "សាលាក្រុងប៉ារីស Mairie de Paris".... ។ល។ យើងនឹងធ្វើអត្ថាធិប្បាយជូនជាសណ្ដាប់នៅលេខក្រោយទៀត ៕

ឯកសារភាពយន្ត

ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ័ន "Sayon's Journey" ឬ "Lost Child"

អត្ថបទដោយ : សុខា

រូបភាពដោយ The Gardner Documentary Group Photo courtesy of Sayon Soeun

ក្រុងឡូវែល: "Lost Child" ឬ " ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ័ន "ជាឯកសារភាពយន្តដែលសហការផលិតដោយ ចេនែត ហ្គាដនី (Jenet Gardner) និង សុភាព ធីម (Sopheap Theam) ត្រូវជាប្អូនស្រីថ្លៃរបស់សាយ័ន។ ភាពយន្តឯកសារមួយនេះសើរើហេតុការណ៍បកត្រលប់ថយក្រោយទៅសម័យសម្លាប់រង្គាលក្នុងរបបកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ ឬដែលខ្មែរជាច្រើនចំណាំហៅរបបនេះថារបបប៉ុលពត។ កុនមួយនេះមានសាយ័នផ្ទាល់អតីតក្មេងទាហានខ្មែរក្រហមជាបុគ្គលក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នោះ។ សាច់រឿងបង្ហាញពីសាយ័នកន្លងមកធ្លាប់គិតថា ក្នុងពិភពលោកសល់តែខ្លួនម្នាក់ប៉ុណ្ណោះត្បិតយល់ថា ក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិឪពុកម្តាយបងប្អូនព្រាត់ប្រាសបែកបាក់កាលសម័យ ប៉ុល ពត អស់ទៅហើយ។ គ្រានោះ នៅអាយុ១៥ឆ្នាំសាយ័ន លែងដឹងថាសេចក្តីស្រឡាញ់ជាអ្វីទៀតហើយ ។ ជីវិតនៅអាមេរិក ក្នុងនាមជាកូនចិញ្ចឹមនៃគ្រួសារអាមេរិកក្នុងរដ្ឋខូនិកធិកខិត (Connecticut) ដែលកូនបង្កើតនៃគ្រួសារនោះនៅតូចៗ ពេលដែលសាយ័នជជែកលែងជាមួយប្អូនស្រីអាយុ២ឆ្នាំដែលបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសដំបូងដល់សាយ័ននោះ សាយ័នចាប់ផ្តើមស្គាល់សេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងពិភពលោកសារជាថ្មី។ ពេលវេលាកន្លងទៅសាយ័នមានគ្រួសាររៀបការមានប្រពន្ធកូនជាមួយ សុភី ធីម (Sophy Theam) ក្នុងឡូវែល។ សាយ័ន និងប្អូនស្រីថ្លៃក្នុងពេលមួយទទួលដំណឹងពីសាច់ឈាមបង្កើតរបស់សាយ័នតែប្រភពដល់ទៅពីរ។ សាយ័នចង់សាកល្បងខ្លួនឯងថា ខ្លួនពិតជាមានសាច់ឈាមបង្កើតនៅរស់សេសសល់មែនដែរ ឬទេ។ ហើយបើមែន តើប្រភពពីរដែលទទួលបានពីស្រុកខ្មែរមួយណាដែលជាសាច់ឈាមពិតប្រាកដរវាងគ្រួសារដែលនៅតាកែវ និងបរប៉ៃលិន។ អ្នកទាំងពីរគឺសាយ័ន និងសុភាពចាប់ផ្តើមគូសតារាងសាច់ញាតិ និងរៀបចំខ្លួនហោះហើរទៅស្រុកខ្មែរស្វែងរកការពិត។ បន្ទាប់ពីទទួលបានលទ្ធផលតេស្ត ឌី អិន អេ (DNA) ទីបំផុត សាយ័នរកឃើញថា ខ្លួននៅមានសាច់ឈាមបង្កើតនៅបរប៉ៃលិន ហើយបានដោះស្រាយនូវចម្ងល់ និងកំហឹងដែលខ្លួនបានយល់ច្រឡំជាយូរមកហើនោះគឺសាយ័នឈប់ស្អប់ម្តាយបង្កើតដែលកន្លងមកគេយល់ថា ជាអ្នកបោះបង់គេឱ្យតែតោលតែងឯងឆ្ងាយគ្រួសារ។ ភាពយន្តឯកសារ"ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ័ន" Sayon's Journey"ឬ"Lost Child" ត្រូវបានទទួលរង្វាន់ CINE Golden Eagle Award ៕

KhmerPost USA, LLC

សារពត៌មានខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក

អាស័យដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852

លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092

អ៊ីម៉ែល info@khmerpost.us

អានកាសែតនៅគេហទំព័រ www.khmerpost.us

តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA

ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising

អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន Soben Pin, *Managing Partner*

លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |

អ៊ីម៉ែលsobenpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធ Editorials

និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, *Publisher & Editor-in-Chief*

(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធកិត្តិយស Contributed Writers:

Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin, Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D. James Ostis

ច្នៃសោភ័ណភាពកាសែត Design Artist

Heng Chhunleng

ជំនួយការរដ្ឋបាល Administrative Assistant

Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at $60.00 or 70 Euros in Europe per year.

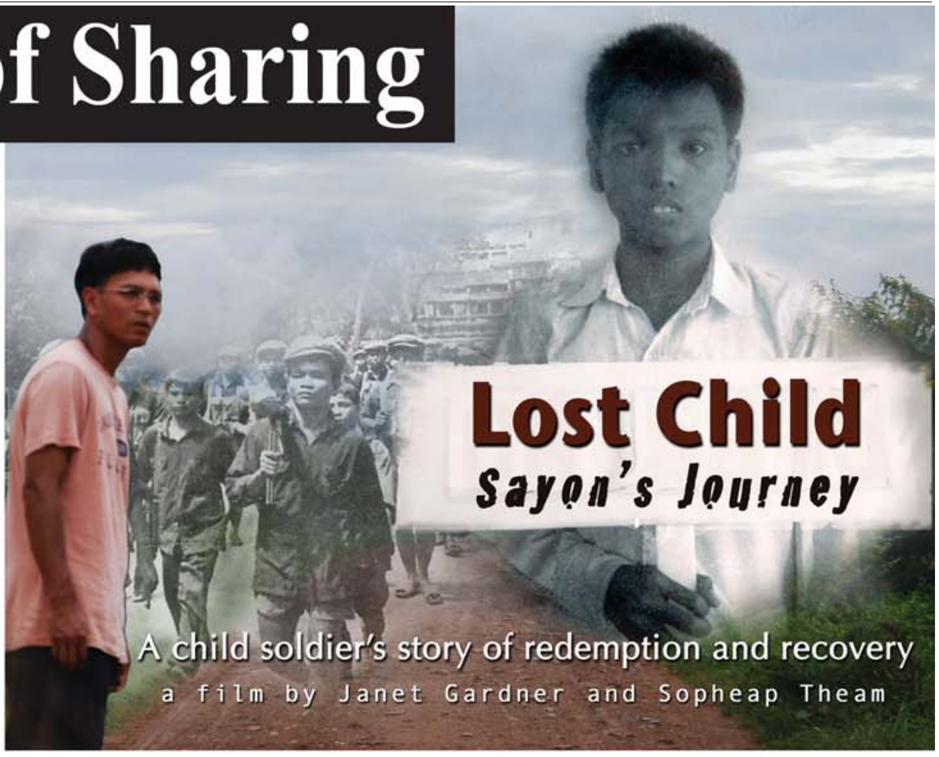
The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009

The Healing Power of Sharing

Sayon Soeun

Janet Gardner

Sopheap Theam



sayon sopheap childrens army scene

By James Ostis

At six-years-oldSayonSoeun was abducted and forced into life as a child soldier for the

Khmer Rouge. Torn from his family, Sayon witnessed unimaginable horror during Cambodia's darkest hour, eventually landing in a refugee camp orphanage before being adopted by an American family.

On October 4, UMass Lowell hosted a screening of Lost Child: Sayon's Journey, a film that presents Sayon'sheartbreaking story of trauma, recovery and redemption through his own words and perspective.

After more than 35 years, he recently made contact with brothers and a sister he assumed had been killed. The documentary chronicles Sayon'semotional journey to heal his wounds by forgiving the family that let him slip away and forgiving himself for his complicity as a Khmer Rouge child soldier.

SopheapTheam, Sayon's sister-in-law, co-produced the film and accompanied Sayon on his trip to Cambodia, which is documented in the film. She sees the movie as an important tool for spurring discussion and teaching the younger generation of Cambodian-Americans about their elders´ experiences.

"I think for Sayon, it's being able to tell his story that helps him heal," she said, explaining the healing power of the film for those like Sayon, who experienced trauma firsthand. "A lot of people want to forget, they don´t want to think about it. But, for Sayon when he started talking about it, when he started confronting his emotions, he released his burden; that´s why he´s so heavily involved in the communication of experiences."

The film was directed by award-winning filmmaker, *Continued to Page 24*

MIDDLESEX Community College
BEDFORD • LOWELL
A great place to begin your future

Start, Continue or Finish Your Degree

Find out how at our
FALL OPEN HOUSE
9:30 a.m.
Saturday, Oct. 26
Lowell Campus ▪ 33 Kearney Sq.

- Take a campus tour
- Meet with faculty & academic deans
- Learn how to transfer to a bachelor's degree program with *MassTransfer*
- Have previous coursework reviewed for transfer credit
- Meet a panel of nontraditional MCC grads who successfully pursued bachelor's degrees

Affordable tuition ▪ Small class sizes ▪ Free tutoring services
Disability Support Services ▪ Financial aid for those who qualify
Academic, career & transfer counseling

For more information or to RSVP, call 1-800-818-3434 or visit www.middlesex.mass.edu/oh

កញ្ញាឯកហ្វីលីពីន មេហ្គែន យ៉ាំង (Megan Young) ទទួលតំណែងជាកញ្ញាឯកពិភពលោក ឆ្នាំ២០១៣

មេហ្គែន យ៉ាំង (Megan Young)
Credit to AP

ដោយ : សុខា

បាលី,ឥណ្ឌូណេស៊ីៈ កញ្ញាឯកពិភពលោកទី៦៣សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ បានទៅលើកញ្ញាឯកហ្វីលីពីន មេហ្គែន យ៉ាំង (Megan Young) អាយុ ២៣ឆ្នាំ មានអាជីពជាតួកុន និងអ្នកកាន់កម្មវិធីទូរទស្សន៍។ នាងកើតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយបានផ្លាស់មករស់នៅហ្វីលីពីននៅអាយុ១០ឆ្នាំ។ មេហ្គែន យ៉ាំង (Megan Young) ទទួលមកុដកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១៣ បន្តតំណែងពីអតីតកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១២ ជាកញ្ញាឯកចិនឈ្មោះ វិនស្យា យូ (Wenxia Yu) ។ ការប្រកួតជុំផ្តាច់ព្រ័ត្រនៃកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១៣នេះ ប្រព្រឹត្តទៅ Nusa Dua, Bali ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី Indonesia កាលពីថ្ងៃទី២៨ កញ្ញាកន្លងទៅនេះ ដោយមានបេក្ខនារីប្រកួតចំនួន១២៧នាក់។ ដោយឡែកបេក្ខនារីចំនួន៤នាក់បានដកខ្លួនចេញ ត្បិតមូលហេតុជំងឺផ្អែកតាមប្រភពអ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ ។ ទន្ទឹមនឹងចំណាត់ថ្នាក់កញ្ញាឯកក៏មានចំណាត់ថ្នាក់កញ្ញាលេខពីរដែលបានទៅលើកញ្ញាដែលមកពីប្រទេសបារាំងអាយុ ២០ឆ្នាំឈ្មោះ ម៉ារីន ឡហ្វែលលីន (Marine Lorphelin) និង កញ្ញាឯកហ្គា ណា អាយុ២២ឆ្នាំ ឈ្មោះ ខារ៉ានហ្សា ណាអា អូខៃលី ស្យូធី (Carranzar Naa Okailey Shooter) ដែលទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់លេខបី ។ គួរបញ្ជាក់ផងដែរថា ការប្រកួតកញ្ញាឯកដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ីដែលជាប្រទេសប្រកាន់ខ្ជាប់សាសនាអ៊ីស្លាមមានការបញ្ញត្តិតឹងរឹងក្នុងការស្លៀកពាក់បង្ហាញរូបរាងកាយធ្វើឱ្យមានការកាត់វិញ្ញាសាស្លៀកប៊ីគីនីចេញជំនួសដោយម៉ូដសារ៉ុងវិញ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កម្មវិធីនេះប្រកួតនៅឥណ្ឌូនេស៊ីមានការរំខានពីហ្វូងបាតុករដែលមិនពេញចិត្តចំពោះកម្មវិធីនេះ ញ៉ាំងឱ្យគណៈរៀបចំកម្មវិធីត្រូវពង្រឹងការការពារសុវត្ថិភាពទ្វេដងដល់កញ្ញាឯកទាំងអស់ និងកម្មវិធីទាំងមូល។ យ៉ាងណាមិញកម្មវិធីប្រកួតកញ្ញាឯកពិភពលោកប្រព្រឹត្តទៅដោយជោគជ័យដោយជ័យលាភី បានទៅលើ មេហ្គែន យ៉ាំង (Megan Young) ហើយនាងសន្យា ថានឹងធ្វើជាកញ្ញាឯកពិភពលោកដ៏ល្អបំផុតដែលមិនធ្លាប់ មានពី មុនមក៕

ម៉ារីន ឡហ្វែលលីន (Marine Lorphelin) មេហ្គែន យ៉ាំង (Megan Young) ខារ៉ានហ្សា ណាអា អូខៃលី ស្យូធី (Carranzar Naa Okailey Shooter)
Credit to AP

ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសន្សំលុយសង់ផ្ទះជាមួយហាប៊ីថាត

ដោយ ៖ សុខា

ក្រុងឡូវែល៖ ជម្រកជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការរស់នៅ។ មិនថាតែនៅតតិយលោក ឬប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍ និងអភិវឌ្ឍឱកាសរស់នៅក្នុងផ្ទះសមរម្យនៅតែចោទជាបញ្ហា។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយមានស្ថាប័នមួយចំនួនដែលយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហានេះតួយ៉ាង គឺ ហាប៊ីថាត ដែលជាស្ថាប័នមិនគិតប្រាក់ចំណេញជួយសង់ផ្ទះសហការរួមគ្នាជាមួយម្ចាស់ផ្ទះ។ ហាប៊ីថាត ដើម្បីមនុស្សធម៌ឬ Habitat For Humanity of Greater Lowell មានបេសកកម្មក្នុងការជួយសាងសង់ និងជួសជុលផ្ទះ។ រៀងរាល់គម្រោង ហាប៊ីថាត តែងកំណត់គោលដៅជួយសង់ផ្ទះឱ្យបាន១០ និងជួសជុលផ្ទះឱ្យបាន៥ក្នុងរយៈពេលពាឬ៤ឆ្នាំ។ ក្នុងពេលដែលសារព័ត៌មានខ្មែរផុសស.រ.អា. ចុះយកព័ត៌មានអ្នកស្រី ប្រិនដា ហ្គូលដ៍ (Brenda Gould) ជានាយកប្រតិបត្តិសម្រាប់ស្ថាប័ននេះ បានធ្វើការដឹកនាំទស្សនកិច្ចខ្លីមួយនៅផ្ទះក្នុងតំបន់ឡូវែលដែលកំពុងសាងសង់សម្រាប់៤គ្រួសារក្នុងនោះ មានមួយគ្រួសារជាខ្មែរ ។ អ្នកស្រី ប្រិនដា ហ្គូលដ៍ (Brenda Gould) បានមានប្រសាសន៍ថា យើងខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់ដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពត្រូវការជំនួយផ្នែកផ្ទះសំបែងបានមានផ្ទះសមរម្យនឹងគេ ហើយយើងចង់ឃើញអ្នកទាំងនោះរស់នៅក្នុងផ្ទះដែលយើងបានជួយសាងសង់នោះ។ កិច្ចការរបស់ ហាប៊ីថាត ក្នុងការសង់ផ្ទះជាកិច្ចការសាមគ្គីមានន័យថា ម្ចាស់ផ្ទះ និងក្រុមការងារ **តទៅទំព័រទី ២៤**

Kimberly Hill

David Kramer

Brenda Gould

កម្មវិធីថៃសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថៃខ្ញុំដូចជាម្ដាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថៃខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចំអិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្ដាប់រឿងខ្ញុំពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថៃទាំគាត់អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ

សម្រាប់ពត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

ម៉ូនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩ ដេវីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣

HOME CARE Aurora

ប្រើធនាគារឲ្យប្រសើរ
គឺនៅក្នុងកាបូប
FREE
$150 gift card to Coach®
កាតរង្វាន់$150ទិញកាបូបល្បីឈ្មោះ"ខូច"
ជាមួយការបើកសេវាសម្រាប់ប្រើធនាគាររាល់ថ្ងៃ
Washington SAVINGS BANK
washingtonsavings.com
* Restrictions apply Ask for details.
Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate" and implementing the following combination of new services after 12/10/2012: A monthly direct deposit of at least $1,000 from an unaffiliated third party, at least one monthly automatic withdrawal that is not web or card based and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a $150 Coach® gift certificate. Promotion ends 06/30/2013. Coach® is a trademark of Coach, Inc. The program is not endorsed by Coach, Inc. nor is there any actual or implied joint venture, partnership or relationship of any kind between Washington Savings Bank and Coach, Inc. Promotions cannot be combined, one gift per customer, per account, per household. Available to personal accounts only. Fee of $150 applies for account closure or change of services within 6 months of free gift receipt. Washington Savings Bank reserves the right to disqualify any account/ person from this promotion if, in its sole discretion, it determines the account and/or services are solely designed to qualify for the free gift. Limited time offer, while supplies last.

ប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា គឺជាអ្នកជួយលួចប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ

ដោយ Colin Meyn - October 10, 2013

ទីប្រឹក្សាជាន់ខ្ពស់ម្នាក់របស់នាយកប្រតិបត្តិធនាគារកាណាឌីយ៉ាបានឱ្យដឹងថា ជនសង្ស័យម្នាក់ក្នុងចំណោមជនសង្ស័យទាំងបួននាក់ ដែលត្រូវបានចាប់ខ្លួនជុំវិញការពាក់ព័ន្ធក្នុងការលួចប្រាក់២,៣លានដុល្លារ ពីធនាគារកាណាឌីយ៉ានោះ គឺជាប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារនេះនៅអំឡុងពេលដែលមានការអនុវត្តគម្រោងលួចប្រាក់នេះ។

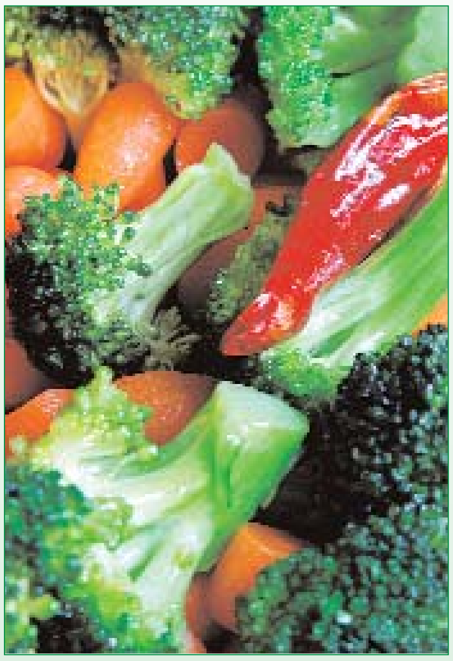
ឈ្មោះ ឡេង ស៊ុនទ្រី ដែលការពាក់ព័ន្ធរបស់ខ្លួនក្នុងការលួចប្រាក់នេះមិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងរបាយការណ៍របស់នគរបាលនោះ គឺជាប្រធានផ្នែកប្រតិបត្តិការឥណទានរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ារហូតដល់ចុងខែកញ្ញាឆ្នាំមុនពេលជននេះ និងមនុស្សពីរនាក់ទៀតត្រូវនគរបាលចាប់ខ្លួន នេះបើយោងតាមទីប្រឹក្សាដែលបានស្នើសុំមិនឱ្យបញ្ចេញឈ្មោះដោយសាររូបគាត់មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យនិយាយប្រាប់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនេះ។ទីប្រឹក្សារូបនេះបាននិយាយថា"គាត់ទទួលបន្ទុកផ្នែកប័ណ្ណឥណទាន"។

យោងតាមរបាយការណ៍របស់នគរបាលជនសង្ស័យម្នាក់ទៀតក្នុងរឿងក្តីនេះឈ្មោះ យ៉េត សុភ័ក្ត្រា អាយុ៣០ឆ្នាំ ដែលជាប់ចោទថា ជាមេគំនិតរៀបចំគម្រោងលួចប្រាក់នេះ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកកម្ចី និងឥណទានរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ារហូតដល់ខែមីនា ពេលរូបនាងលាលែងពីតួនាទីហើយចាប់ផ្តើមគម្រោងលួចប្រាក់នេះ។

រឿងដង្ហូវចេញពីសាច់ឯងដែលប្រព្រឹត្តិដោយអ្នកគ្រប់គ្រងជាន់ខ្ពស់របស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ានេះ គឺស្ថិតក្នុងចំណោមករណីលួចប្រាក់ធំបំផុតដែលមិនធ្លាប់កើតមានក្នុងវិស័យធនាគារកំពុងរីកចម្រើនយ៉ាងខ្លាំងរបស់កម្ពុជា ។ របាយការណ៍របស់នគរបាលបញ្ជាក់ថា ប័ណ្ណឥណទានចំនួនប្រាំត្រូវបានធ្វើដោយឈ្មោះ សុភ័ក្ត្រា និងត្រូវបានប្រើដើម្បីដកប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ ពីម៉ាស៊ីនដកប្រាក់ □□□ មួយចំនួននៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ អំឡុងរយៈពេលប្រាំមួយខែ។

ទីប្រឹក្សាធនាគារកាណាឌីយ៉ាដដែលនេះបានឱ្យដឹងថា អ្វីដែលមានក្នុងរបាយការណ៍របស់នគរបាលស្តាប់ទៅគឺដូចជាមិនទំនងទេ ដោយលោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ស្តាប់ទៅចម្លែកខ្លាំងណាស់។ វាពិតជាមិនធម្មតាទេ។ ខ្ញុំមានការភ្ញាក់ផ្អើលដែលធនាគារមិនបានដឹងរឿងនេះពីដំបូង"។ លោកបានបន្ថែមថា ខ្លួនមិនមែនជាផ្នែកមួយនៃកិច្ចពិភាក្សាថ្នាក់កំពូលនៅធនាគារនេះទេ ចាប់តាំងពីគម្រោងលួចប្រាក់ **តទៅទំព័រទី ១១**

ផ្កាខាត់ណាបៃតងផ្ទុកជីវជាតិ ជួយស្តុកថាមពលរាងកាយ



ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្ររកឃើញថា បន្លែផ្កាខាត់ណាបៃតង ឬប្រូខូលីមានគុណប្រយោជន៍ពិសេសសម្រាប់សុខភាពមនុស្សដែលបន្លែផ្លែឈើដទៃទៀតមិនអាចប្រៀបផ្ទឹមបាន។ កាលណាយើងទទួលទានផ្កាខាត់ណាបៃតងរាល់សប្តាហ៍ឱ្យបានរយៈពេលចាប់ពីបីខែឡើងទៅវាអាចជួយឱ្យរាង្គកាយមានថាមពលប្រសើរជាងមុន។

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញនូវសារធាតុគីមីដ៏កម្រម្យ៉ាងនៅក្នុងបន្លែផ្កាខាត់ណាបៃតង ដែលវាអាចជួយស្តុកថាមពលសម្រាប់កោសិកាមនុស្ស។

វត្តមានរបស់សារធាតុគីមីដ៏កម្រ និងមានតែនៅក្នុងផ្កាខាត់ណាបៃតងតែមួយគត់នោះ ត្រូវបានអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជឿថា អាចជួយបង្ការ និងរារាំងចំពោះបញ្ហាសុខភាពមនុស្សមួយចំនួនដូចជា ជំងឺមហារីក និងរោគបេះដូងនានា។

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៃវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវចំណីអាហារនៅទីក្រុងណ័រវិចប្រទេសអង់គ្លេសបានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់តាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាមបុរស និងស្ត្រីនៅពេលមុន និងក្រោយទទួលទានបន្លែផ្កាខាត់ណាបៃតងនេះ។

ខណៈពេលធ្វើការស្រាវជ្រាវនោះពួកគេបានរកឃើញថា ការទទួលទាននូវបន្លែផ្កាខាត់ណាបៃតងនេះពិតជាមានគុណប្រយោជន៍ដល់សុខភាពពិតមែន ជាពិសេសគឺការបង្កើនកម្លាំងកំហែងដល់រាង្គកាយអ្នកញ៉ាំវាជាប្រចាំតែម្តង។

លោកសាស្ត្រាចារ្យ រីឆាដ មីតហ៊ិន ដែលដឹកនាំការសិក្សាបាននិយាយថាៈ ការញ៉ាំបន្លែនេះចំនួនពីរទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នោះវាល្អហើយសម្រាប់ជំនួយកម្លាំង និងសុខភាព។ ខ្ញុំគិតថា គ្មានអ្នកណាម្នាក់ចង់ញ៉ាំផ្កាខាត់ណាបៃតងរាល់ថ្ងៃនោះទេ៕

កាត់បន្ថយបរិភោគសាច់ក្រហមអាចទប់ស្កាត់ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ

យោងតាមរបាយការណ៍ពាក់ព័ន្ធបានបង្ហាញថាៈ មហារីកពោះវៀនធំបូករួមមហារីកពោះវៀនបត់ និងមហារីកពោះវៀនត្រង់ជាប្រភេទមហារីកកាចដែលអត្រាកើតឡើងកើនខ្ពស់ជាងគេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនៃមន្ទីរពេទ្យក្វាងចូវទំនើបផ្នែកមហារីក សូម គ្រើនរំលឹកលោកអ្នកថា នៅបណ្តាទីក្រុងសេដ្ឋកិច្ចរីកចម្រើនដូចជាសៀងហៃ ប៉េកាំង ក្វាងចូវ អត្រាកើតជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំកាន់តែខ្ពស់នេះមកពីបរិភោគអាហារកាន់តែបរិបូរណ៍ ហើយការបរិភោគសាច់ក្រហមហួសកម្រិត។

មហារីកពោះវៀនធំជាជម្ងឺមហារីកប្រភេទពាក់ព័ន្ធការរស់នៅយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ បើសិនអ្នកចូលចិត្តបរិភោគសាច់ក្រហមរយៈពេលវែង ដូចជាសាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់ពពែ គ្រឿងក្នុងសត្វដែលជាប្រភេទអាហារមានសារធាតុខូលេស្ទីរ៉ូលខ្ពស់អាចបង្កើនហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតមានជម្ងឺមហារីកពោះវៀន។ ពីព្រោះខ្លួនប្រាណមនុស្សនៅពេលរំលាយអាហារមានសារធាតុខូលេស្ទីរ៉ូលខ្ពស់ទាំងនេះ អាចបង្កើតសារធាតុកាកសំណល់អាស៊ីតប្រម៉ាត់ និងកាកសំណល់ខូលេស្ទីរ៉ូលកាន់តែច្រើន និងបង្កើនមេរោគដែលមិនត្រូវការខ្យល់អាកាសកាន់តែច្រើននៅក្នុងពោះវៀន ហើយសារធាតុទាំងនេះអាចរំញោចខ្លាំងក្លាដល់ដុំសាច់នៅលើសន្ទះស្អិតពោះវៀន។ បើសិននៅតែមិនកែទម្លាប់បរិភោគអាហារសាច់ក្រហមហួសកម្រិតឆ្លងកាត់ការរំញោច និងវិវដ្តពី៥ទៅ១០ឆ្នាំ ដុំសាច់ក្រពេញនៅលើសន្ទះស្អិតពោះវៀនអាចក្លាយជាដុំមហារីកទីបំផុតក្លាយជាជម្ងឺមហារីកពោះវៀន។

ដូច្នេះចំពោះអ្នកដែលចូលចិត្តបរិភោគសាច់ក្រហមច្រើនគួរពិចារណាអំពីសុខភាពកាត់បន្ថយបរិមាណបរិភោគសាច់ជាបណ្តើរៗ ព្រមពេលនោះគួរបរិភោគបន្លែស្រស់គ្រប់ប្រភេទអោយបានច្រើនជាពិសេសបន្លែប្រភេទសណ្តែក ៕

តមកពីទំព័រទី ៩

ប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារ...

នេះបានបែកធ្លាយមក។

ម្ដាយរបស់ សុភ័ក្រ្តា ឈ្មោះ ចក់ គឹមហេង អាយុ៥៩ឆ្នាំ និងមិត្តប្រុសរបស់ សុភ័ក្រ្តា ឈ្មោះ ស៊ុន សៅនីន អាយុ៣៣ឆ្នាំ ក៏ត្រូវបានចាប់ខ្លួន ចំពោះការពាក់ព័ន្ធក្នុងករណីលួចប្រាក់នេះផងដែរ។ ជនសង្ស័យទាំងបួននាក់នេះ ត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទប្រព្រឹត្តិ ឬជាអ្នកសមគំនិតក្នុងការលួចប្រាក់នេះ និងការប្រើឯកសារក្លែងក្លាយ។

លោក នាង ហៃ ជាមេធាវីរបស់ សៅនីន បានអះអាងថា កូនក្ដីរបស់លោកមិនដែលធ្វើការនៅធនាគារកាណាឌីយ៉ាទេ គឺផ្ទុយពីរបាយការណ៍របស់នគរបាលដែលថា គាត់ធ្លាប់ធ្វើការជាមួយ សុភ័ក្រ្តា នៅធនាគារនេះ។

លោក អេង សុធា នាយការិយាល័យនគរបាលព្រហ្មទណ្ឌរាជធានីភ្នំពេញបានឱ្យដឹងថា នគរបាលរឹបអូសបានប្រាក់ចំនួន១ម៉ឺនដុល្លារ និងរថយន្តចំនួនពីរគ្រឿងពី សុភ័ក្រ្តា ចាប់តាំងពីថ្ងៃរូបនាងត្រូវបានចាប់ខ្លួននៅថ្ងៃទី៣០ ខែកញ្ញាមក ប៉ុន្តែបានអះអាងថា លោកមិនដឹងថា តើធនាគារកាណាឌីយ៉ា បានរកឃើញប្រាក់ចំនួនប៉ុន្មានក្នុងចំណោមប្រាក់ដែល សុភ័ក្រ្តា បានលួចទេ។

លោក ឆាល វ៉ាន់ អនុប្រធានប្រតិបត្តិធនាគារកាណាឌីយ៉ា បដិសេធមិនធ្វើអត្ថាធិប្បាយអំពីករណីនេះទេ កាលពីម្សិលមិញ។ ធនាគារនេះនៅមិនទាន់បានពន្យល់ថា តើប្រាក់ចំនួន២,៣ លានដុល្លារ បានបាត់ពីគណនីរបស់ខ្លួនទាំងគ្មានអ្នកដឹងដោយរបៀបណាឡើយ។

លោក ឈួង អ៊ាវ ហេង មេធាវីរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា ដែលមានឈ្មោះក្នុងរបាយការណ៍របស់នគរបាលក្នុងនាមជាដើមបណ្ដឹងនោះ បានអះអាងថា លោកមិនដឹងថា តើធនាគារបានទទួលប្រាក់មកវិញចំនួនប៉ុន្មានចាប់តាំងពីមានការចាប់ខ្លួនជនសង្ស័យទេ។

លោក អេង សុធា នាយការិយាល័យព្រហ្មទណ្ឌបានឱ្យដឹងថា ជនសង្ស័យទាំងបួននាក់នេះត្រូវបានសាកសួរនៅតុលាការ ហើយកំពុងត្រូវបានឃុំខ្លួនរង់ចាំការកាត់ក្ដីនៅពន្ធនាគារព្រៃស៕

ប្រែសម្រួលដោយ កង សុធា

កាវិយាល័យ មេធាវី
ចំមាស ស្តាលីយ៉ាណូស
Law Office of Thomas Stylianos Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852
Diversity Lottery ឆ្នោត Only $50
(ឆ្នោតផ្សងសំណាងមកសហរដ្ឋអាមេរិក) ត្រឹមតែ៥០ដុល្លារ
Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬធំ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachusets

តម្លៃលក់**$2300**
ឡានម៉ាក NISSAN MAXIMA ឆ្នាំ១៩៩៦
ឡានក្នុងសភាពល្អ ម្ចាស់ប្រើថៃ ជួលជុលរៀបចំបានច្រើនហើយ
សូមទាក់ទងទិញតាមទូរស័ព្ទ **978-942-1641**

YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.

NOW ACCEPTING APPLICATIONS
FOR GRADE K-6 2014-2015

LCCPS offers:
- Extended school day and year
- No Tuition – *We are a public school!*
- Gifted & Talented Program
- Extended Day Program

LCCPS
LOWELL COMMUNITY
CHARTER PUBLIC SCHOOL

ACHIEVEMENT LEADERSHIP EXCELLENCE
206 Jackson Street • Lowell, MA 01852 • (978) 323-0800 • www.lccps.org

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីកាសែតអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ អង្គារ៍ ទី០៨ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៣

តមកពីទំព័រទី ១

ទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងរាលដាលដល់...

ដែលរងគ្រោះដោយសារទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងនាពេលកន្លងមក។

លោក នួន គ្រីស្នា ប្រធានមន្ទីរធនធានទឹក និងឧតុនិយមខេត្តសៀមរាប បានឱ្យដឹងថា នៅក្នុងខេត្តនេះទឹកទន្លេបានឡើងផុតចំណុចកម្ពស់

ទឹកប្រកាសអាសន្នប្រាំបីសង់ទីម៉ែត្រ ដល់ចំណុច ១៣,០៨ម៉ែត្រ កាលពីម្សិលមិញ។ មន្ត្រីនានាក្នុងខេត្តសៀមរាបក៏បានរាយការណ៍ផ្សេងៗ គ្នាផងដែរ ទាក់ទងនឹងទំនប់តាកៅដែលស្ថិតនៅក្បែរបរិវេណប្រាសាទអង្គរវត្ត ពោលគឺមិនដឹងថា តើទំនប់នេះបានបាក់ដោយផ្នែក ឬយ៉ាងណាទេ។

លោក គ្រីស្នា បានមានប្រសាសន៍ថា "កាលពីយប់ថ្ងៃសៅរ៍នៅវេលាម៉ោង៩ និង៣០នាទី យប់ភ្លៀងបានធ្លាក់ខ្លាំងជាហេតុបណ្តាលឱ្យមានទឹកហូរកាន់តែច្រើនឡើងៗទៅកាន់ភ្នំគូលេន ហើយទឹកនៅទំនប់តាកៅក៏បានឡើងពេញ ហើយបន្ទាប់មកទំនប់នេះ ក៏បាក់ជាហេតុបណ្តាលឱ្យលំនៅដ្ឋាន និងផ្លូវថ្នល់នានាដែលនៅព័ទ្ធជុំវិញទំនប់នេះ ត្រូវបានទឹកជន់លិច ហើយបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនជាច្រើនពាន់គ្រួសារ"។

លោកបានឱ្យដឹងបន្ថែមទៀតថា អាជ្ញាធរខេត្តបានបង្គាប់អាជ្ញាធរអប្សរា ដែលគ្រប់គ្រងទំនប់ និងអាងស្តុកទឹកនានា ដែលនៅជុំវិញប្រាសាទអង្គរវត្តឱ្យបើកទ្វារទំនប់នេះ ដើម្បីឱ្យទឹកអាចហូរចូលក្នុងអាងស្តុកទឹកបារាយណ៍ខាងលិច។ នៅចំកណ្តាលអាងស្តុកទឹកនេះ មានប្រាសាទមេបុណ្យសតវត្សទី១១ ដែលបច្ចុប្បន្ននេះកំពុងតែប្រឈមនឹងគ្រោះទឹកជំនន់។

លោក យឹម ផល្លី ចៅសង្កាត់រងសង្កាត់គោកចាក់ បានឱ្យដឹងថា ប្រជាជនជាង៣០០គ្រួសារនៅក្នុងសង្កាត់នេះ តែត្រូវបានជម្លៀសចេញដោយសារតែទំនប់តាកៅបាក់ដោយកន្លែង ខណៈដែលលំនៅដ្ឋាន២,០០០ខ្នងត្រូវបានទឹកជន់លិច។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងបានប្រាប់អាជ្ញាធរឱ្យបើកទ្វារទំនប់តាកៅ ក៏ប៉ុន្តែពួកគេបានបើកតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ហើយពួកគេបាននិយាយថា គេត្រូវការការពារប្រាសាទមេបុណ្យជាមុនសិន ហើយបង្ហូរទឹកចូលក្នុងទីក្រុង។ ប្រសិនបើអាជ្ញាធរអប្សរាបើកទ្វារទំនប់មុនថ្ងៃសៅរ៍ ទំនប់នោះប្រហែលជាមិនបាក់ទេ"។

ក៏ប៉ុន្តែលោក ហេង ប៉ៅ អគ្គនាយករងអាជ្ញាធរអប្សរាបានលើកឡើងថា សេចក្តីរាយការណ៍ដែលថា ទំនប់តាកៅបានបាក់នោះ មិនពិតនោះទេ ហើយផ្អែកលើការយល់ច្រឡំអំពីប្រភពនៃទឹកជំនន់។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ប្រសិនបើទំនប់នេះ ពិតជាបានបាក់មែននោះ ប្រជាជនជាច្រើនប្រហែលជាបានស្លាប់លឿនណាស់។ ទឹកជំនន់នេះពិតជាហូរពីស្នាមវភ្លោះ និងប្រាសាទអង្គរធំនៅខាងលិចប្រាសាទអង្គរវត្ត ដែលមានកម្ពស់ទឹកខ្ពស់ ហើយបានដាក់សម្ពាធ ដែលធ្វើឱ្យបាក់ដងផ្លូវ"។ លោកលើកឡើងបន្ថែមទៀតថា អាងស្តុកទឹកបារាយណ៍ខាងលិចពេញដោយទឹករួចទៅហើយ ដូច្នេះមិនមានទឹកបន្ថែមទៀតអាចទៅដល់ទីនោះបានទេ។

លោកស្រី ម៉ែន នារីសុភ័ក្រ អ្នកនាំពាក្យកាកបាទក្រហមកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ស្ថាប័ននេះកំពុងសហប្រតិបត្តិការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៅតាមតំបន់ ថ្មីៗដែលត្រូវបានទឹកជន់លិចក្នុង ខេត្តសៀមរាបក៏ដូចជាខេត្តប៉ៃលិន និងខេត្ត បាត់ដំបងផងដែរ ដើម្បីជួយជម្លៀសប្រជាជន និងផ្តល់ជំនួយដល់ពួកគាត់។

លោកស្រីបានមានប្រសាសន៍ថា "ក្នុងថ្ងៃនេះ នៅខេត្តសៀមរាបប្រធានប្រចាំនៅទីនោះ បានរៀបចំក្រុមផ្តល់ជំនួយដល់ប្រជាជន ២០០ គ្រួសារដែលស្ថិតនៅភាគខាងលិចនៃបរិវេណប្រាសាទអង្គរវត្ត និងបានយកថ្នាំក្លរ៉ាមីនទឹក បរិសុទ្ធ នំប៉័ង អង្ករ និងមី ឱ្យប្រជាជនទាំងនោះ"។ លោកស្រីបានឱ្យដឹងបន្ថែមទៀតថា គិតពីថ្ងៃទី១ ខែកញ្ញា រហូតមកដល់ថ្ងៃទី៣ ខែតុលា កាកបាទក្រហមបានជួយប្រជាជន៨។៩០២ គ្រួសារនៅទូទាំង១០ខេត្តក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ទឹកជំនន់បានឆក់យកជីវិតរបស់ប្រជាជនយ៉ាងតិច៣៩នាក់ក្នុងរយៈពេលបីសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ ហើយ ប្រជាជនជាច្រើនពាន់នាក់ត្រូវបានជម្លៀសចេញពីលំនៅដ្ឋានរបស់ខ្លួន។

ប្រែសម្រួលដោយ កង សុធា

High Floodwaters Spread to Siem Reap, Battambang and Pailin

By Ben Sokhean and Simon Henderson - October 7, 2013

Flooding spread over the weekend as storms hit the country meaning Siem Reap, Battambang and Pailin have all been added to the list of provinces affected by high waters.

In Siem Reap province, Nuon Krisna, director of the provincial department of water resources and meteorology, said that water in the Siem Reap river had surpassed the emergency level by 8 centimeters to reach 13.08 meters on Sunday.

Officials in Siem Reap also presented conflicting reports on whether or not the Takao dam, near the Angkor Wat temple com plex, had partially collapsed.

"On Saturday night at 9:30 p.m., heavy rains increased the flow of water coming down Kulen Mountain causing Takao dam to fill up and then break, flooding surrounding houses and roads and affecting thousands of families," Mr. Krisna said.

He said that provincial authorities had ordered the Apsara Authority, which manages the dams and reservoirs around Angkor Wat, to open the dam gates to allow the water to flow into the Western Baray reservoir, in the middle of which lies the 11th century Western Mebon temple, which is now at risk of flooding.

Yim Phally, deputy chief of Kokchak commune in Siem Reap City, said that more than 300 families there needed to be evacuated due to the dam partially breaking, while 2,000 homes were flooded.

"We told the authorities to open the gate of Takao dam but they opened only a little, saying they needed to protect Mebon temple first and send the water into the city," he said.

"If Apsara Authority opened the gate of the dam before Saturday, the dam would not have broken."

But deputy Director-General of Apsara Authority Heng Pao said that reports that the dam had broken were incorrect and were based on a misunderstanding of the origin of the floodwater.

"If the dam had actually broken many people would have died very quickly. The water is actually coming from the moat at Angkor Thom west of Angkor Wat, where the high water level created pressure that broke the bank of a road," he said, adding that the Western Baray reservoir was full so no more water could be diverted there.

Spokeswoman for the Cambodian Red Cross, Men Neary Sopheak, said that the organization was cooperating with local authorities in newly flooded areas in Siem Reap as well as in Pailin and Battambang to help evacuate families and provide assistance.

"Today in Siem Reap the director there has organized help with 200 families who [are] in the west of the Angkor Wat complex and brought chloramine tablets, mineral water, bread, rice and noodles," she said, adding that from September 1 through Thursday, the Red Cross had assisted 8,902 families across 10 provinces.

The flooding has killed at least 39 people over the past three weeks and seen thousands evacuated from their homes.

BOULEY TRUCKING & PAVING

Tom Bouley
52 Bolton ST
Lowell, Ma 01852
978-804-1214

Tom Machado
147 Billerica St
Lowell, Ma 01852
508-726-1141

Paving - Trucking - Bobcat Service - Snow Removal
Fully Insured
Free Estimates

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីកាសែតអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ អង្គារ៍ ទី០៨ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកធ្វើដំណើរត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញ បន្ទាប់ពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌជួបនឹងការបិទផ្លូវ

ដោយ : Mech Dara and Alex Willemyns - October 7, 2013

ខេត្តកណ្តាលនិងខេត្តតាកែវ-នគរបាលនិងកងរាជអាវុធហត្ថបានដាក់រនាំងបិទផ្លូវនៅតាមផ្លូវធំៗចូលមករាជធានីភ្នំពេញកាលពីម្សិលមិញ ការដាក់រនាំងបិទផ្លូវនេះចាប់តាំងពីគណបក្សប្រឆាំងបានធ្វើការ ជួបជុំគ្នាជាលើកដំបូងនៅក្នុងរាជធានីមកម្លេះហើយ គណបក្សនេះបានធ្វើពហិការកិច្ចប្រជុំសភាកាលពីខែមុន ដើម្បីតវ៉ានឹងលទ្ធផលបោះឆ្នោត។

មន្ត្រីមួយចំនួនដែលឈរយាមរនាំងបិទផ្លូវទាំងនោះបាននិយាយថា ការបិទផ្លូវទាំងនេះគឺដើម្បីរារាំងមិនឱ្យអ្នកបើកបររថយន្តតាក់ស៊ីដែលដឹកមនុស្សហួសចំណុះត្រឡប់ចូលមករាជធានីបន្ទាប់ពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ រីឯអ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេត្រូវបានបញ្ជាឱ្យឆែកឆេរកអាវុធ និងគ្រឿងផ្ទុះ។

នៅចំណុចត្រួតពិនិត្យមួយកន្លែងតាមផ្លូវជាតិលេខ១ដែលមានមន្ត្រីកងរាជអាវុធហត្ថ?និងមន្ត្រីនគរបាលស្រុក នៅត្រង់ព្រំប្រទល់រាជធានីភ្នំពេញ និងខេត្តកណ្តាល លោក ហុង សុវណ្ណ មេបញ្ជាការរងកងរាជអាវុធហត្ថខណ្ឌមានជ័យ បានមានប្រសាសន៍ថា ការដាក់កងកម្លាំងសន្តិសុខនេះគឺដើម្បីគ្រប់គ្រងការធ្វើដំណើរវិលត្រឡប់របស់ប្រជាពលរដ្ឋមកពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌវិញ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា " យើងបានមកឈរជើងនៅទីនេះតាំងពីល្ងាចម្សិលមិញ ដើម្បីឆែកឆេរកគ្រឿងផ្ទុះ?និងជួយសម្រួលចរាចរណ៍"។

នៅពេលរសៀលនៅក្នុងស្រុកសំរោង ខេត្តតាកែវ មន្ត្រីនគរបាលស្រុកឈ្មោះ មឿង សារុន បាននិយាយថា ការបិទផ្លូវនេះគឺដើម្បីរារាំងអ្នកបើកបរតាក់ស៊ីដែលដឹកមនុស្សលើសចំណុះចូលមករាជធានីភ្នំពេញ ហើយថា មានការដាក់រនាំងបិទផ្លូវត្រួតពិនិត្យស្រដៀងគ្នានេះនៅតាមស្រុកនីមួយៗនៃខេត្តនេះផងដែរ។

លោកបាននិយាយថា "អ្នកបើកតាក់ស៊ីចង់បានលុយច្រើន ដូច្នេះពួកគេបានដាក់មនុស្សលើសចំនួននោះហើយជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវឃាត់ពួកគេ"។ គាត់បានមានប្រសាសន៍បន្ថែមថា"យើងមិនដឹងច្រើនអំពីការធ្វើបាតុកម្មទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ត្រូវបានណែនាំឱ្យឆែកឆេររកអាវុធដើម្បីសន្តិសុខសាធារណៈផងដែរ"។

អ្នកធ្វើដំណើរមួយចំនួនដែលវិលត្រឡប់មករាធានីភ្នំពេញវិញក្រោយពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌរយៈពេលបីថ្ងៃបានឱ្យដឹងថា ខ្លួនត្រូវបានបង្ខំឱ្យរង់ចាំរយៈពេលមួយម៉ោងនៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យ ដោយអ្នកវិលត្រឡប់មកវិញនៅពេលព្រឹកបានឱ្យដឹងថា ខ្លួនបានជួបបញ្ហាច្រើនជាងអ្នកវិលមកវិញនៅក្នុងពេលរសៀល។អ្នកស្រី ជុំ ស្រីនីម អាយុ៣០ឆ្នាំ ដែលវិលមកពីការអបអរពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌនៅស្រុកកំណើតរបស់ខ្លួនក្នុងខេត្តតាកែវ នៅវេលាម៉ោង១១ព្រឹក បាននិយាយថា"ពួកគេត្រួតពិនិត្យរថយន្តយូរណាស់។ ពួកគេឱ្យទៅតែឡានទទេប៉ុណ្ណោះ"។

នៅព្រំប្រទល់ខេត្តកណ្តាល និងខេត្តតាកែវ តាមបណ្តោយផ្លូវជាតិលេខ២ លោក ខុម ស៊ីណាត ជាអ្នកបើករ៉ឺម៉កម៉ូតូក្នុងវ័យ៣០ឆ្នាំ បានឱ្យដឹងថា ខ្លួនបានខកពេលទៅទទួលភ្ញៀវម្នាក់ពីស្រុកកំណើតរបស់នាងនៅពេលព្រឹកព្រលឹម ប៉ុន្តែនៅពេលថ្ងៃគឺមិនសូវមានបញ្ហាទេ។ លោកបាននិយាយប្រាប់អ្នកយកព័ត៌មានថា "ពួកគេឃាត់អ្នកធ្វើដំណើរដើម្បីឆែករកអាវុធ។ ពួកគេបានបិទផ្លូវនៅម៉ោង៦ព្រឹក ដោយបានដាក់រនាំងបិទផ្លូវឃាត់រថយន្តនានា។ ចាប់ពីម៉ោង៦ ព្រឹកដល់ម៉ោង១០ព្រឹក ផ្លូវនេះត្រូវបានបិទមិនឱ្យធ្វើដំណើរទេ។ ឥឡូវពួកគេបើកវិញហើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែត្រួតពិនិត្យរថយន្តមួយចំនួន និងឃាត់ម៉ូតូមួយចំនួន។ ខ្ញុំគិតថា ពួកគេខ្លាចប្រជាពលរដ្ឋទៅចូលរួមធ្វើបាតុកម្មហើយ"។

លោក ខេង ទីតូ អ្នកនាំពាក្យកងរាជអាវុធហត្ថ បានបដិសេធថា មិនបានព្យាយាមគ្រប់គ្រងរំហូររបស់បាតុករទៅទីលានប្រជាធិបតេយ្យឡើយ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងមិនបានហាមឃាត់ប្រជាជនមិនឱ្យធ្វើដំណើរចូលក្នុងរាជធានីទេ។ យើងគ្រាន់តែការពារសន្តិសុខសាធារណៈ និងត្រួតពិនិត្យរកអាវុធជាតិផ្ទុះប៉ុណ្ណោះ"។

ប្រែសម្រួលដោយ មូល គឹមហឿន

People Returning to City After Holiday Met by Roadblocks

By Alex Willemyns and Mech Dara - October 7, 2013

KANDAL/TAKEO PROVINCES - Police and military police set up roadblocks on major highways leading into Phnom Penh on Sunday as the opposition held its first rally in the capital since the party boycotted the opening of parliament last month over contested election results.

Some officials manning the roadblocks said they had been set up to prevent unscrupulous minibus drivers perilously over-packing their vehicles with people returning to the city following the Pchum Ben holiday, while others said they had been ordered to search for weapons and explosives.

At a checkpoint on National Road 1 staffed by military and district police on the border of Phnom Penh and Kandal province, Mean chey district deputy military police chief Hong Sovann said that security forces had been put in place to control the flow of people returning from Pchum Ben festivities.

"We've been stationed here since yesterday evening to check for explosives and smooth the traffic flow," he said.

During the afternoon in Takeo province's Samroang district, district police officer Moeung Sarun said that the roadblock was set up to stop taxi-drivers coming to Phnom Penh with dangerously overloaded cars and that similar checkpoints had been created in each district of the province.

"The taxis want to get lots of money, so they overcrowd the cars and that's why we have to stop them," he said. "We do not know much about the demonstration but we are also instructed to check for weapons for public security."

Some travelers returning to Phnom Penh after the three-day Pchum Ben holiday said they had been forced to wait for up to an hour at the checkpoints, with those returning in the morning reporting greater trouble than those returning in the afternoon.

"They were checking cars for a long time," said Chum Sreynim, 30, who was returning from Pchum Ben celebrations at her family home in Takeo province around 11 a.m. "They were letting through the empty cars," she said.

On the border of Kandal and Takeo provinces on National Road 2, tuk-tuk driver Kom Sinat, 30, said he had been delayed in picking up a guest from her hometown in the early morning but had less trouble later in the day.

"They've been stopping people and looking for weapons. They closed the road at 6 a.m. by putting up a fence to stop the cars," he said. "From 6 a.m. until 10 a.m., it was closed."

"Now they've opened it up, but they're still checking some cars and motorbikes. I think they're afraid of people going to the demonstration," he added.

Military police spokesman Brigadier General Kheng Tito denied trying to control the flow of demonstrators to Freedom Park.

"We have not stopped any people from coming into to the city," Brig. Gen. Tito said. "We are just protecting public security and checking for any explosives or weapons."

Floods Claim 39 Lives; Crops, Hundreds of Schools Damaged

By Khy Sovuthy and Hul Reaksmey - October 5, 2013

The death toll from flooding across the country has risen to 39, while the Mekong River remains above emergency levels in Prey Veng and Kandal provinces, a government official said on Friday.

Keo Vy, cabinet chief for the government's National Committee for Disaster Management, said that the floods, which have largely affected riparian provinces, have also decimated crops.

"About 131,259 families have been affected by severe flooding across the country," he said. "Some 10,710 families were evacuated to higher ground, which is safer, 101,025 houses have flooded, 53 have been completely destroyed, and 39 people have died in the floods," he added.

So far, 115,003 hectares of rice paddy and 6,637 hectares of other crops have been damaged, along with 760 schools, 353 pagodas and 45 health centers, he said.

Water levels near the Neak Leung ferry crossing in Prey Veng province's Peamro district, and in Kandal province's Koh Thom district, have surpassed emergency levels, Mr. Vy said.

"The flooding has decreased in Phnom Penh and Kompong Cham province, but rain has flooded parts of Banteay Meanchey, Oddar Meanchey, Preah Vihear, Kompong Thom and Ratanakkiri provinces," he said, adding that the Cambodian Red Cross has been offering help, along with NGOs.

Fears were mounting on Thursday that the Khmer Rouge-era Trapaing Thma dam in Banteay Meanchey would break its banks and flood nearby villages, prompting local authorities to sandbag the site.

Ouk Keorattanak, provincial administrator, said continued rainfall was doing little to quell those fears.

"We are concerned with the rain, because it is falling more and more, which is causing flooding and could break the wall of the dam," he said.

In Kompong Speu province's Amper Phnom resort in Chbar Mon City, an iconic wooden suspension bridge, across which tourists can visit a pagoda, partly gave way to the rising water levels on Friday, deputy provincial governor Pen Sambo said.

"Some pillars that dig into the water to support the bridge are very old," he said, "but no one was injured or died."

Ket Sokhom, director of the provincial tourism department, said tourists are banned from crossing the bridge until the pillars have been replaced.

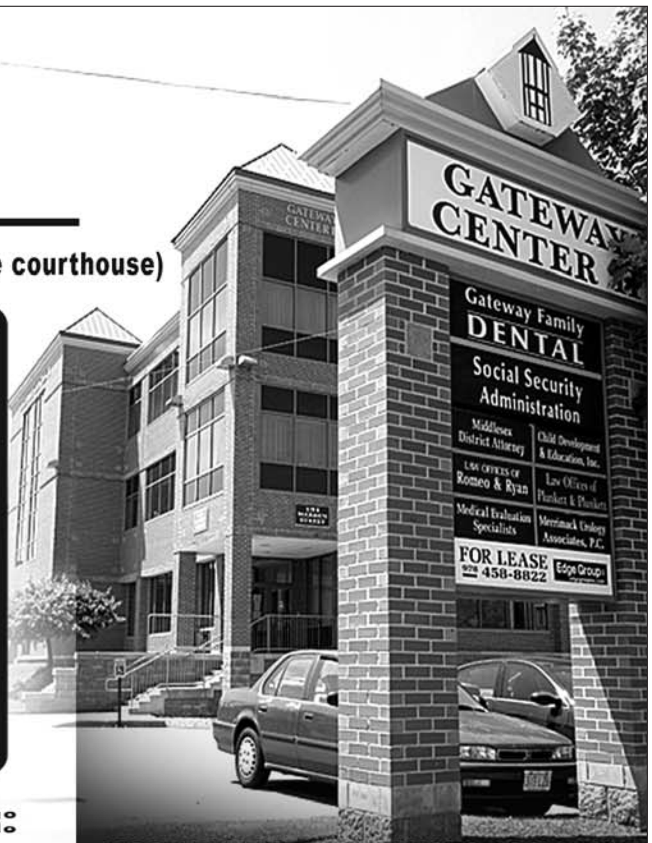
GATEWAY FAMILY DENTAL

www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)

DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.



WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ

- CLEANING
- FILLINGS
- BONDINGS
- COSMETIC DENTISTRY
- CROWNS/BRIDGES
- DENTURES
- IMPLANTS
- EXTRACTIONS
- TEETH WHITENING
- VENEERS
- EMERGENCY DENTAL TREATMENT
- ROOT CANAL TREATMENT
- DENTAL SERVICES TO CHILDREN

- សំអាតធ្មេញ
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ថ្នាំសំរាប់ការពារធ្មេញ
- ធ្មេញពាក់ជុំនួសធ្មេញដែលបាក់
- ក្រាសធ្មេញពាក់
- ដាំធ្មេញតាមរន្ធធ្មេញចាស់
- ដកធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត
- វ៉ែរនីស្រោបធ្មេញ
- ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាទៀងទាត់
- ព្យាបាល ឫសថ្គាមធ្មេញ
- សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ

Free Teeth Whitening Kit
(with new patient´s x-ray, exam, cleaning at regular price)

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED
INCLUDING MASSHEALTH
FINANCING AVALIABLE
យើងទទួលនូវគ្រប់ អ៊ិន ស៊ូរ៉ិន
Masshealth
យើងសំរួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ
CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION
(978) 455-5044

ធ្វើបានល្អ៖
ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

អស់រយៈពេលជិត 30 ឆ្នាំមកហើយ យើងបានថែទាំនូវអ្នកជិតខាងរបស់យើង។ ហើយមិនគ្រាន់តែនៅពេលដែលពួកគេឈឺនោះឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរនានាអំពីគម្រោងរបស់យើង ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសមាជិក (Member Relations hotline) របស់យើង គឺបានត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចដើម្បីជួយបំរើដល់លោកអ្នក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរជាពិសេសណាមួយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយ គិលានុបដ្ឋាដែលបានចុះឈ្មោះនៅលើខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ដំបូន្មានថែទាំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់បំរើដល់លោកអ្នក នៅពេលដែលឈឺនិងដើម្បីសុខភាពល្អ។ វាគឺជាវិធីមួយទៀតដែលលោកអ្នក **ធ្វើបានល្អ។**

1-888-HPP-9800 | HealthPartnersPlans.com

HPP Health Partners Plans

ជនជាតិខ្មែរដំបូងបំផុតដែលរស់នៅក្រុងឡូវែល

ដោយៈ រីឆាដ ហូវ

៦សីហា ឆ្នាំ២០១៣

ប្រែសម្រួលដោយ ហេង លីមហ៊ាង

៥០ឆ្នាំកន្លងទៅប្រជាជនក្នុងតំបន់ឡូវែល មិនសូវស្គាល់ជនជាតិនៃភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ប៉ុន្មានឡើយ។ ក្រោយមកបុរសវ័យក្មេងម្នាក់ ត្រូវបានចាត់តាំង និងបញ្ជូនឱ្យទៅច្បាំងក្នុង សង្គ្រាមក្នុងប្រទេសវៀតណាម ហើយមួយចំនួន បានពលិកម្មជីវិតក្នុងសង្គ្រាម។ ផ្លូវ អ័រខិន ដ្រៃវ៍ (Arcand Drive) ជាផ្លូវដែលគិតចាប់ពីសាលា ក្រុងឡូវែល City Hall ទៅសុងហ្គាសអារេណា Tsongas Arena ។ ឈ្មោះផ្លូវអ័រខិន ដ្រៃវ៍ (Arcand Drive) នេះ គឺយកតាមឈ្មោះនាយ ទាហាន ភី អេហ្វ ស៊ី ដូណល អ័រខិន PFC Donald Arcand ដែលបានស្លាប់នៅអាយុ២០ឆ្នាំ ពេលដែលឧទ្ធម្ភាចក្រយោធារបស់លោកត្រូវបាន បាញ់ទម្លាក់នៅថ្ងៃទី១ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ១៩៦៥។ សួន ខាឡឺរី ឬ (Callery Park) តាមបណ្ដោយផ្លូវស្ទេវិន (Stevens) និង វ៉ាលឌឺ (Wilder) នៅសង្កាត់ ហៃឡែន (High Land) ត្រូវបានដាក់ឈ្មោះដោយយកតាម ឈ្មោះរបស់លោក វីលៀម ធី . ខាឡឺរី (William T. Callery) ដែលបានស្លាប់ក្នុងអគ្គិភ័យ នាថ្ងៃ ទី២២ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ១៩៥៦ នៅអាយុ ២១ឆ្នាំ។

នៅពេលដែលសង្គ្រាមរវាងអាមេរិក និងវៀតណាមត្រូវបានបញ្ចប់ក្នុងអំឡុងឆ្នាំ១៩៧០ ប្រជាជនក្នុងតំបន់ឡូវែលគិតថា អនាគតនៃទំនាក់ទំនង រវាងឡូវែល និងអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាចនឹងជានិមិត្ត រូបនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងជាតិទាំងពីរនេះ ដើម្បីរំឭកដល់អ្នកដែលបានស្លាប់ក្នុងគ្រានោះ។

ជនភៀសខ្លួនដំបូងដែលមកពីភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍មកដល់តំបន់ឡូវែលចុងឆ្នាំ១៩៧០។ ភាគច្រើននៃអ្នកទាំងនោះជាជនជាតិវៀតណាម តែខ្លះជាឡាវ និងខ្លះទៀតជាខ្មែរ។ ការធ្វើជំរឿន ប្រជាជននៅឆ្នាំ១៩៨០ នៅតំបន់ឡូវែលបានឱ្យ ឃើញថា មានត្រឹម២ទៅ៣នាក់ប៉ុណ្ណោះក្នុង ចំណោម១០០នាក់ ដែលមកពីភូមិភាគអាស៊ី អាគ្នេយ៍ដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ឡូវែល។ មនុស្ស មួយក្រុមតូចពីភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ដែលមក ដល់ឡូវែលដំបូងគេបង្អស់ជាប្រភពដ៏សំខាន់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនយូរប៉ុន្មាន ក៏មានសេចក្ដីត្រូវការក្នុងការ បង្កើតឱ្យមានការប្រកបរបរជំនួញ តូចៗសមាគមបម្រើប្រយោជន៍ សហគមន៍វត្តអារាម និងមជ្ឈមណ្ឌល ផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជ្រោមជ្រែង សហគន៍នៃជនអន្តោប្រវេសន៍ទាំង នេះ។ ជាច្រើនឆ្នាំបន្តបន្ទាប់មកទៀត ម្ដងបន្តិចៗ លំហូចូល នៃជនជាតិខ្មែរ និងឡាវ មានសម្ទុះគួរ ឱ្យកត់សម្គាល់។

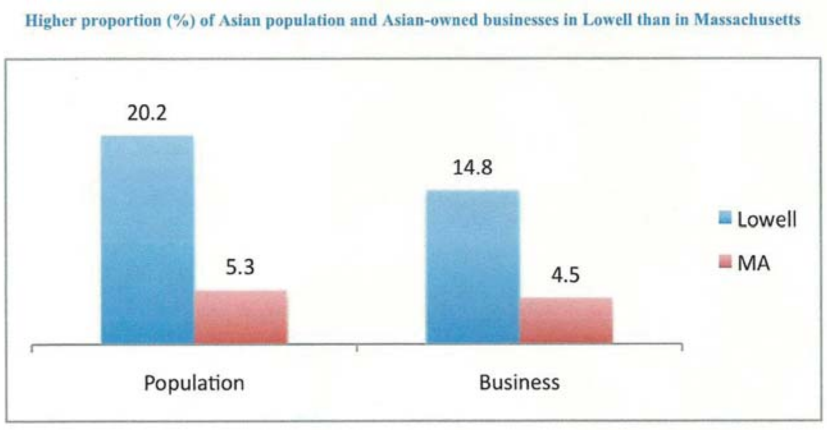
ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៦លំហូរចូលនេះ មានកាន់តែ ច្រើនឡើង។ "អច្ឆរិយម៉ាសាឈូ សេត" ឬ " Massachusetts Miracle" បានឃើញកំណើនសេដ្ឋកិច្ច នៃរដ្ឋនេះ ខណៈដែលរដ្ឋផ្សេងៗក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ទទួលរងញាំញីដោយកំណើននៃភាពអត់ការងារ ធ្វើ។ ម្ល៉ោះហើយជនភៀសខ្លួនមកពីភូមិភាគ អាស៊ីអាគ្នេយ៍ដែលបានតាំងលំនៅក្នុងរដ្ឋផ្សេងៗ ប្រញាប់ប្រញាល់ផ្លាស់ប្ដូរលំនៅរបស់ខ្លួនមកតាំង នៅតំបន់ឡូវែលវិញ ព្រោះជាកន្លែងសំបូរដោយ ការងារព្រមទាំងមានសហគន៍ខ្មែរតាំងនៅតំបន់ នោះរួចជាស្រេច។

ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៧ ការធ្វើស្ថិតិតាមរបៀបមុនៗ បានបង្ហាញថា អ្នកតាំងលំនៅអចិន្ត្រៃយ៍ក្នុងតំបន់ ឡូវែលចំនួន៣០០០នាក់ មកពីប្រទេសឡាវ និង ច្រើនជាងមួយម៉ឺនប្រាំបីពាន់នាក់ (១៨០០០នាក់) មកពីព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (ប្រទេសខ្មែរ)។ តួរលេខក្រោយមកទៀត នៃចំនួនប្រជាជនខ្មែរ នៅឡូវែលមានប្រមាណបីម៉ឺននាក់ (៣០០០០ នាក់) និងអាចច្រើនជាងនេះ។ ទន្ទឹមនឹងភាព សំបូរនៃការងារកំណើនដ៏ខ្ពស់នៃអ្នកតាំងលំនៅ ថ្មីក្នុងពេលដ៏ប្រថុចញ៉ុចបានបង្កើតឱ្យមានបញ្ហា លំបាកមួយចំនួនដល់ប្រជាជនរស់នៅទីនោះ ពិសេស គឺថ្លៃជួលផ្ទះ។ តែបញ្ហាសំខាន់មួយទៀត ចោទឡើង ក្នុងសាលាសាធារណៈនានា ក្នុងតំបន់ឡូវែលត្រូវ ជួបនឹងឧបសគ្គក្នុងការស្វែងរកគ្រូបង្រៀននិយាយ ពីរភាសា និងថ្នាក់រៀនទំនេរសម្រាប់ផ្ដល់ឱ្យសិស្ស ជាច្រើនដែលមកចុះឈ្មោះរៀនរាល់សប្ដាហ៍។

នៅដើមឆ្នាំ១៩៨៧ មន្ទីរអប់រំរបស់រដ្ឋបាន ផ្ដល់នូវជំនួយឧបត្ថម្ភគ្នាមៗ និងអនុញ្ញាតឱ្យកូន សិស្ស១៦០នាក់ ដែលនិយាយពីរភាសា គឺអាស៊ី និងអេស្ប៉ាញឱ្យប្រើប្រាស់ថ្នាក់រៀននៅ វ៉ាយ អ៊ឹម ស៊ី អេ (YMCA) និងនៅដឹបយស៍ខ្លឹប (The Boys Club) ដើម្បីឱ្យកូនសិស្សទាំងនោះ ទទួល បាននូវការប្រើប្រាស់សម្ភារៈបរិក្ខាក្នុងសាលាឱ្យដូច សាលាទូទៅដទៃទៀតនៅពេលដែលគេផ្ដើមចូល រៀន ។ ខាងរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិកក៏ទាមទារឱ្យ ក្រុងឡូវែលបង្កើតប្រព័ន្ធអប់រំមជ្ឈមណ្ឌលមួយ ដែលផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើការប្រកាន់ ពូជសាសន៍ដែលរីកសាយធំឡើងក្នុងប្រព័ន្ធអប់រំ ដែលមានក្នុងក្រុងឡូវែល។

គណៈកម្មាធិការក្នុងសាលាព្រមទាំងមាតា បិតាសិស្សមួយក្រុមតូចដែលភាគច្រើនមានជាតិ កំណើតអេស្ប៉ាញបដិសេធក្នុងការអនុម័តនូវ គម្រោងនេះ។ ប៉ុន្តែអាស្រ័យដោយការគាំទ្រពី សំណាក់ជនជាតិមកពីភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ និង មន្ទីរយុត្តិធម៌អាមេរិកបានដាក់ពាក្យបណ្ដឹងទល់ នឹងក្រុងឡូវែលនៅតុលាការសហព័ន្ធ។

ខណៈដែលសំណុំរឿងត្រូវបានពន្យារពេល នៅបរវេសនកាលឆ្នាំ១៩៨៧ប្រជាជនក្នុងក្រុង ឡូវែលបោះឆ្នោតជ្រើសរើសគណៈកម្មាធិការថ្មី ក្នុងសាលា។ ក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីការប្រាស្រ័យទាក់ ទងរវាងមាតាបិតាសិស្សនៃក្រុមជនជាតិភាគតិច ដូចជាខ្មែរ ឡាវ និងប្រព័ន្ធសាលារដ្ឋចាប់ផ្ដើម ប្រសើរឡើង។ បន្ទាប់ពីការចរចាដ៏យូរបណ្ដឹង ត្រូវបានដោះស្រាយ **តទៅទំព័រទី ១៨**



The early Cambodian residents of Lowell

By Richard P. Howe Jr.
August 6, 2013

Richard Howe

Fifty years ago people in Lowell knew little about Southeast Asia but then young men from here were drafted and sent to fight in Vietnam. Some of them died there. Arcand Drive, which runs from Lowell City Hall to the Tsongas Arena, is named for PFC Donald Arcand who died at age 20 when his Army helicopter was shot down on September 1, 1965. Callery Park, which lies between Stevens and Wilder Streets in the Highlands, is named for William T. Callery who was killed by hostile fire on February 22, 1966. He was 21.

When America's involvement in the Vietnam War ended in the 1970s, people in Lowell assumed that the only future connection between the city and Southeast Asia would be the local monuments and plaques erected in memory of those who died there. No one imagined how wrong that assumption would prove to be.

The first refugees from Southeast Asia arrived in Lowell in the late 1970s. They were mostly from Vietnam but some were from Laos and Cambodia. A 1980 census found fewer than 100 people from Southeast Asia living in Lowell. That early group was resourceful, however, and quickly established small businesses, community support organizations, a temple and the other things needed to create a thriving immigrant community. Over the years, a small but steady stream of Cambodians and Laotians came to Lowell.

In 1986, however, that stream became a flood. The "Massachusetts Miracle" saw this state's economy booming while the rest of the country suffered from high unemployment and economic stagnation. Southeast Asian refugees who had settled in other parts of America were soon moving to Lowell, attracted by plentiful jobs and the already vibrant Cambodian community in the city.

By 1987, conservative estimates held that Lowell's residents included 3,000 people from Laos and more than 18,000 from Cambodia. Later estimates said that number was as high as 30,000. While there were plenty of jobs, such a large number of new residents arriving in such a short time created strains on people and resources, especially rental housing. But the greatest impact was on the Lowell public schools which struggled to find space and bilingual teachers for the dozens of new students who were enrolling each week.

In early 1987, the state department of education granted an emergency waiver that allowed Lowell to place 160 bilingual students, both Hispanic and Asian, in rented rooms at the YMCA and the Boys Club on the condition that the city would bring those students into regular facilities at the beginning of the new school year. The state also demanded that the city implement a central enrollment system that would begin to address the racial segregation that had arisen in the Lowell school system.

The school committee refused to adopt such a plan and so a group of parents, mostly Hispanic but with the support of many Southeast Asians and the U.S. Department of Justice, filed a lawsuit against the city in federal court.

While that lawsuit was pending, the people of Lowell in the fall of 1987 elected several new school committee members. Almost immediately, relations between the minority parents and the public school system began to improve. After countless hours of negotiations, the lawsuit was settled and the city adopted a central enrollment system that would desegregate the schools. As a result of this plan being adopted, Lowell moved to the top of the state's school building assistance program and by the early 1990s, more than a dozen brand new schools had been built with the state paying 90% of the cost.

Today, Cambodian people are an integral part of the Lowell community and for many, the events of 1987 seem like ancient history. But it is important to understand that things might have ended differently if many people of good will from all groups had not come together and struggled for outcomes that were in the best interest of all residents of Lowell. It is a lesson worth remembering today.

Middlesex Street, Lowell, MA 01851

577
Advance Auto Center
978-275-9896
Automotive Autobody center
Lion New+Used Furniture
Boys and Girls Club
Lowell Police Department
Clemente Park Chiropractic
978-937-1492
Katie Kars
978-458-7499

650
Friendship Auto Repair
978-710-0775

660
Le Petit Café
978-459-5999
Cheysar. Driving School
978-423-1931
Torpi Travel
978-332-1797
7 Video
978-710-6356
New Phnom Pech Jewelry
978-866-4129

692
P&P Jewelry
978-453-3877

704
Mony Var Insurance Agency
978-452-1390

706
New Pailin Jewelry
978-937-5885

716
Angkor Hair Design
978-970-0053
Amara Travel
978-674-8173
Red Rose Restaurant
978-452-5400
Morning Star
978-710-6598

717
Phnom Pech Jewelry
978-710-4844

733
Apsara Jewelry
978-452-5367

735
Anie Beauty Salon
978-674-8216

1126
Augusta G. Dickson law office
978-937-2666
Video rental That luang
508-970-2376
Fas Track Physical Therapy
978-459-4445
Video World
978-902-4588
Golden Century Real estate
978-454-4470

Carlton Street, Lowell, MA 01852

14
Ourb's Auto Repair& Towing
978-866-0427

Dutton Street, Lowell, MA

505-509
Frozen Yogurt
Hong Cuc
978-441-0110
Lim Nini Seafood
978-937-5307

Westford Street, Lowell, MA 01851

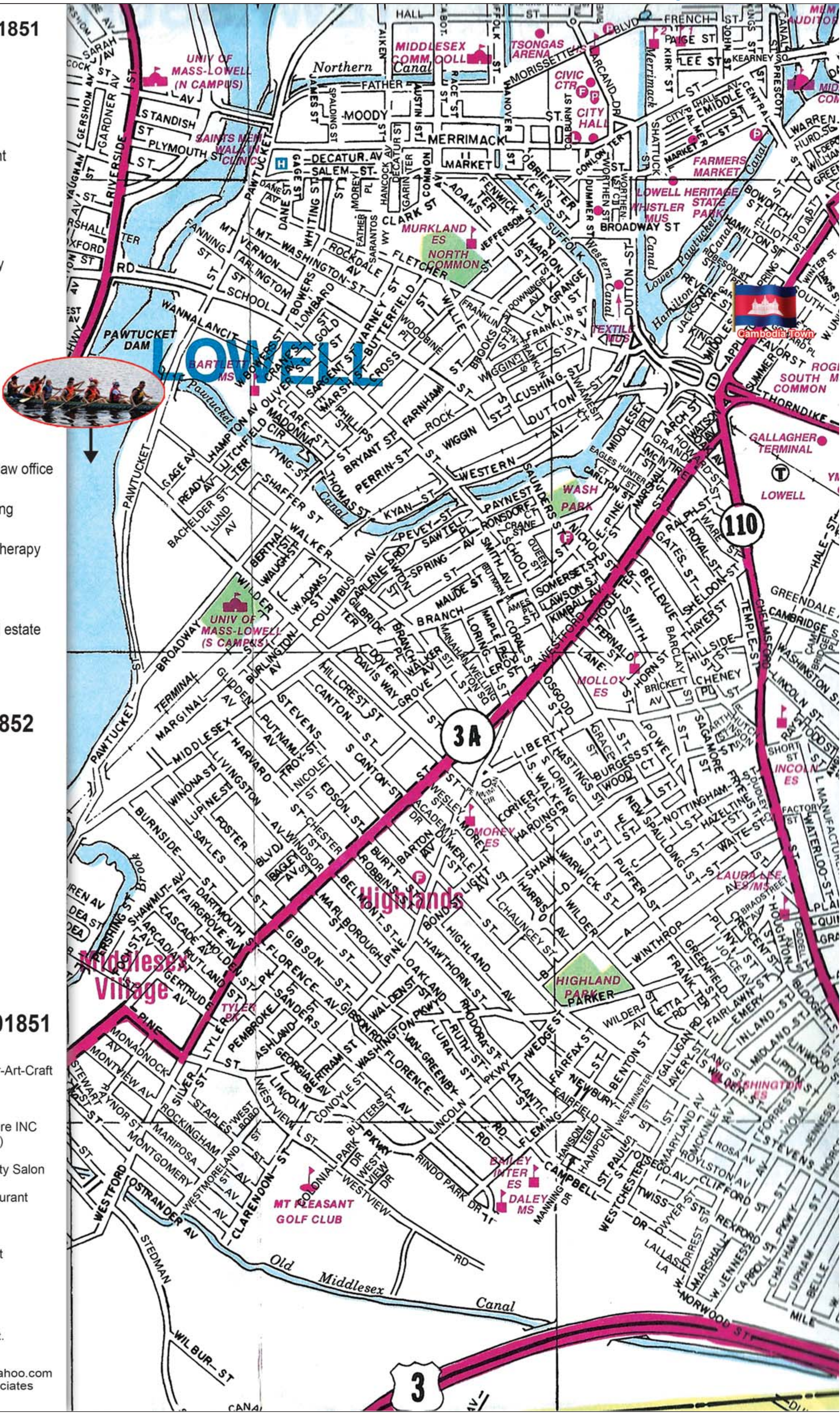
36
Bpi insurance and Income tax
978-452-0150

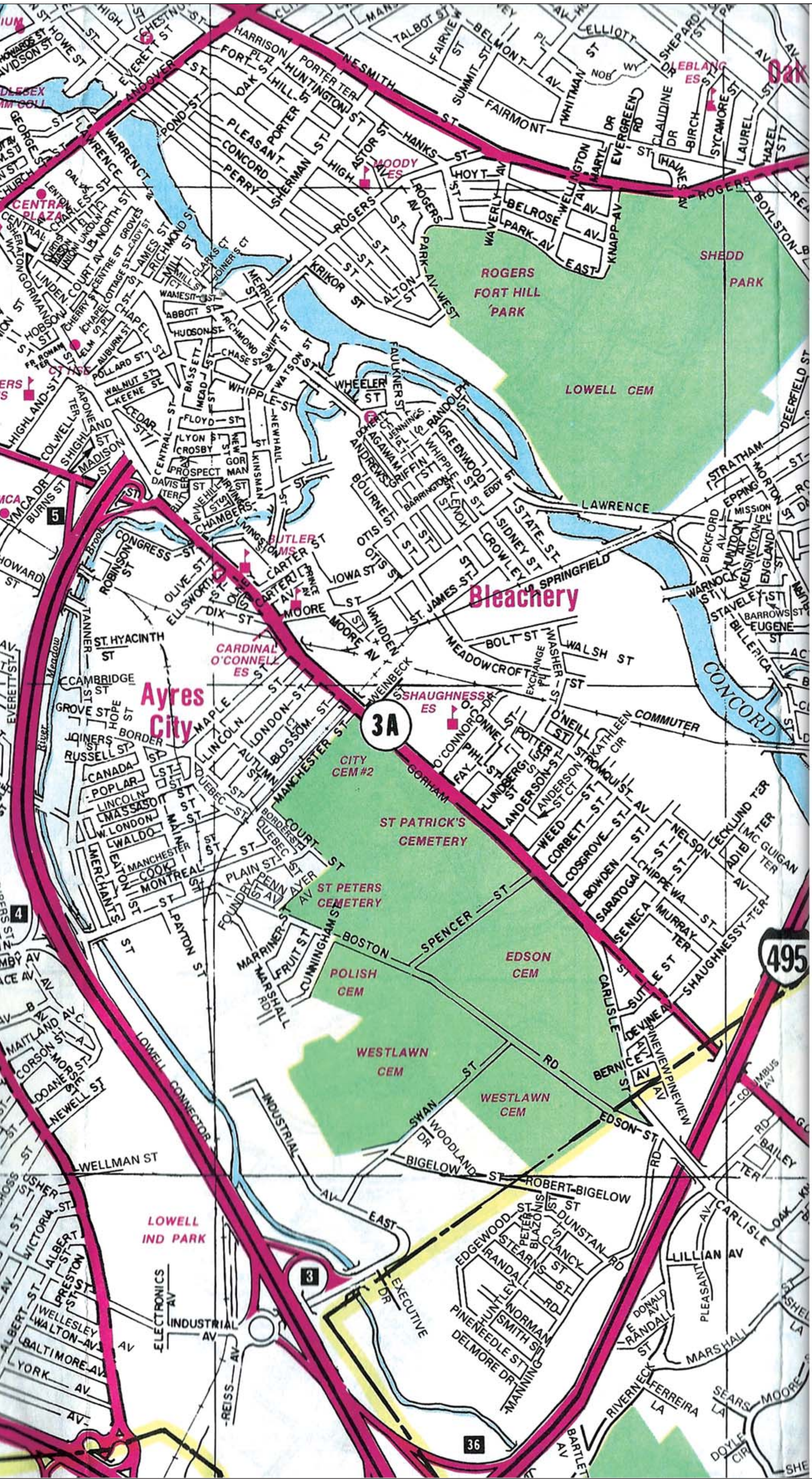
51
Tech Heng Auto
978-453-0144

268-296
K. Market
978-656-8436
Asian Jewelry
978-441-3909
P&H Auto Repair
978-441-9454
Hong Kong super Market
978-452-7391
Ideal Global Solution, LLC
978-944-4182

301-345
Neak Pich Souvenir-Art-Craft
978-452-6254
Dep Beauty Salon
978-454-1022
Lowell Package Store INC
(Hong Kong Market)
978-452-0715
Mongkot Pich Beauty Salon
978-937-3096
Phnom Penh Restaurant
978-275-0999
Bayon Jewelry
978-454-5278
Som's Barber Stylist

978-970-3809
Rachana Jewelry
978-458-8939
Reaksmey Salon
978-323-4548
Captain John's Rest.
978-458-0752
Lico Wirless
lico.wireless337@yahoo.com
Fineberg.Gray Associates
978-452-5003





Branch Street, Lowell, MA 01851

6
Pailin Karaoke
978-390-2161
New Happiness Restaurant
978-454-4727

32
Le Hair Salon
978-937-9901
Heng Heng Fast Food
978-275-3895
Magic Wireless & General Services
978-674-8181

186-278
Variety
978-441-0979
CPU Computer service
978-884-1745
Kim's Beauty Salon
978-735-4967
Country Farm Convenience store
Peephuptmei Restaurant
978-937-2919

Pine Street, Lowell, MA 01851

4-6
Lucky Asian Market
978-934-9999
Tepniyum Band
978-328-9335
Sophea Bridal
978-328-9335
LVP-Professional
High Quality Video-Photo
978-328-9335

16
Beschip PC&Network
978-452-1803
Sovann Ou-Honorary Consul General
978-735-4539
Global Reality Network LLC
617-459-3000
Louis S. Haskell Attorney at Law
978-459-8359

Chelmsford Street, Lowell, MA01851

115
Tep Thida Khmer
Monroe Muffler, Brake , and Service
119 Gallery
Bangkok Market

Gaelic Club
Sunshine Dry Cleaners
978-453-4622
Ta Keo Salon
978-458-8008
Lucky Kim Convenience Store
Apsara Wireless and Computer
978-221-1086

115
Tep Thida Khmer
Monroe Muffler, Brake , and Service
119 Gallery
Bangkok Market

207-285
Samnang Mam, Attorney at Law
978-893-8383
Stk Cash For Gold
978-677-9346
Louis I. Pinn Insurance Agency
978-452-4748

450-458
Daisy Hair Salon
978-454-1102
Sompao Meas Hall
978-421-5256
Angkorthom Market
978-596-1111
Sonnyda Restaurant
T-k Nail and Spa
978-455-1873
Unique Auto Care
978-654-7423
Giant Coin- Op

638-646
Fantastic Cut
Lowell fire Fighter Credit Union
Bright Smile Dental
978-455-4039
Super Wash Laundromat

724
Bright Smiles Dental
978-455-4039
Green Bee Nail and Spa
Connector Cafe and Grill
Pailin Dental DR. Chien - Yu Hsu d.md
978-453-7800

Sheldon Street, Lowell, MA 01851

5
Bopha Bridal Beauty
978-446-0103

Cambridge street, Lowell, Ma 01851

24
The glory Buddhist Temple
978-458-0498
153 Hale Street
The New Glory Buddhist Temple

Lincoln street, Lowell, MA

26
Simply Khmer Restaurant
Ranhyh's Hair and Nail
978-970-1062

School Street Lowell, MA

624
Lowell Food Mart and Lottery

Liberty Street, Lowell, MA

153-176
Heng lay Restaurant
978-458-4619
The 99 store

Cambodia Town of Lowell

By Sengly Kong , Ph.D, Chairperson of Cambodia Town Committee

In 2010, the City of Lowell designated a Cambodia Town in order to officially recognize the Lowell Cambodian American community's contribution over the past three decades to revitalizing the partially blighted lower highland neighborhood and to elevate interest in the area's stores and restaurants, attract new businesses, bring in tourists, and increase civic pride.

The designation was a timely response to the aspiration of the community and businesses as reflected in their positive responses to a brief survey in early 2010 conducted by the Cambodian Mutual Assistance Association (CMAA) of the greater Lowell. In October 29, 2011, a Cambodia Town Committee, an organization of volunteers, was set up with the support of the Cambodian community and businesses; and the Committee works closely with the City and other community based organizations to advance a vision of economically, culturally vibrant and prosperous Cambodia Town of Lowell.

Lowell is home to the second largest Cambodian American community in the United States after Long Beach, California. According to Richard Howe, co-author of a book: Legendary locals of Lowell, Cambodian refugees were attracted in large numbers to Lowell by relatively plentiful jobs in the mid 1980s and the already vibrant Cambodian community in the city. According to the 2010 US Census, Lowell has about 22,000 Cambodians; however, it is widely agreed that Cambodians in Lowell were seriously undercounted. Community leaders, who live and work for decades in the community, estimated that there are approximately 35-40,000 Cambodians about one third of the city population; the estimate is quite consistent with extrapolated school enrollment data. As the result, Lowell has a large proportion (20.2%) of Asians compared to only 5.3% statewide and also has a high proportion (14.8%) of Asian-owned business versus 4.5% statewide (Census 2010).

There are at least 200 Cambodian American businesses of all sizes and kinds most of which are concentrated in the Cambodia Town. Cambodian restaurants are ubiquitous; each offers a variety of authentic ethnic dishes, and it also tends to have its signature dish based on customer preference. For example, customers usually like a sour beef stew (Samlor Machu Sach Koa) at Red Rose restaurant or roasted

duck at Phnom Penh restaurant or steamed soy sauce Tilapia (Trey Cham Hoy) at Mekong restaurant or Rice Field Sour Fish Soup (Samlor Machu Srae) at Piphup Thmei restaurant. All ingredients are authentic and found at local Grocery Supper Markets: Phnom Penh Market on Branch Street, Hong Kong Market on Westford, and Bangkok Market on Chelmsford Street etc.

Authentic jewelry stores are also omnipresent throughout the Cambodia Town. You can find, for example, Asian Jewelry on Westford Street, and Phnom Pich Jewelry or Pailin Jewelry or Apsara Jewelry on Middlesex etc. You can buy necklace with lucky charmed pendant or bracelet with artistic design or earrings of Angkorian style or contemporary Cambodian fashion. During summer weekends, you can see traditional wedding receptions at Cambodian restaurants with bride and groom wearing a set of dazzling jewelries; wedding crown, costumes, and changing each set every hour throughout the evening. Traditional wedding is customarily organized in two parts; the first part isorganized in a morning at a bride's home with invited monks chanting blessings for a couple. The reception is generally held in the evening with invited guests from both sides: the bride's side and the groom's. If interested, one can also buy traditional costumes, jewelry, lucky charms, and other souvenirs at local costume and souvenirs shops throughout the Town.

Religion plays important roles in most Cambodian American life. From birth to death, Cambodians involve Buddhism one way or another. Buddhist monks are, for example, invited to chant blessing for a newborn although this practice is rare nowadays. There are usually Buddhist ceremonies throughout a year: Phjum Ben, New Year, funeral etc each of which involves monks chanting blessing. Three Buddhist temples offer religious services in Lowell; one temple, known as Glory Buddhist temple, is located in the Cambodia Town off Chelmsford Street while two others, Trairatanaram and Khmer Lowell Temple, are in neighboring community. There are score of other cultural entities that make Lowell Cambodia Town culturally vibrant. Cambodian Mutual Assistance Association provides culturally appropriate social services; Metta Health Clinic of Lowell Community Health Center provides culturally competent healthcare services; Angkor Dance Troup and Tep Niyum Musical offer classical and folk dances for various occasions etc.

In sum, Cambodia Town offers great opportunities for tourists to experiences authentic cultures and for investors to invest in new businesses, and for Cambodian Americans to be proud of. Visiting the Cambodia Town of Lowell gives you not only great memorable experiences, but also help promote sustainable economic growth that would help this former refugee community to realize its vision of economically, culturally vibrant and prosperous Cambodia Town. The Lowell Cambodia Town can be easily accessible from either I-494 exit 35 A-B-C or Route 3 or I-93; it can also be accessed through a 40-minute ride by commuter rail from Boston's North Station.

តមកទំព័រទី ១៩

ជនជាតិខ្មែរដំបូងបំផុតដែលរស់នៅ...

ហើយក្រុងឡូវែលអនុម័តប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល (Central Enrollment System) ដែលអាចកាត់បន្ថយ និងលុបបំបាត់នូវគម្លាតជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងក្នុងសាលា។ ជាលទ្ធផលគម្រោងនេះត្រូវបានអនុម័ត ហើយក្រុងឡូវែលវិវត្តខ្លួនជាសាលារដ្ឋដ៏ល្អបញ្ចូលកម្មវិធីជំនួយផ្សេងៗក្នុងកម្មវិធីរបស់សាលា។ ត្រឹមដើមឆ្នាំ១៩៩០ សាលាថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានសាងសង់ ដុះដាល ហើយចំណាយថវិការដ្ឋដល់ទៅ៩០%។

សព្វថ្ងៃនេះ ប្រជាជនខ្មែរជាល្បាយជាតិសាសន៍ដ៏ចម្រុះក្នុងសហគមន៍ឡូវែល ហើយប្រវត្តិព្រឹត្តិការណ៍កើតឡើងអំឡុងឆ្នាំ១៩៨៧ទំនងក្លាយជាព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់ខ្មែរទាក់ទិននឹងក្រុងឡូវែល។ យ៉ាងណាមិញចំណុចដ៏សំខាន់ដែលគួរយល់ដឹង គឺលទ្ធផលខាងលើអាចបញ្ចប់ក្នុងរូបភាពផ្សេងពីនេះ ប្រសិនបើពុំមានការចូលរួមពីក្រុមមនុស្សនិងជាតិសាសន៍ផ្សេងៗទៀត ដែលមានឆន្ទៈល្អពួតដៃជាមួយខ្មែរ និងជនជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍ផ្សេងទៀតដែលព្យាយាមតស៊ូទាមទារប្រយោជន៍ដល់អ្នករស់នៅក្នុងឡូវែល។ នេះជាករណីសិក្សា និងជាមេរៀនដ៏សំខាន់ដែល គួរចងចាំជាទីបំផុតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ៕

ដំបូន្មានក្នុងការថែរក្សាសម្រស់អោយក្មេងជាងវ័យ

● ចាប់ពីអាយុ៣០ឆ្នាំឡើងទៅសម្រស់មនុស្សយើងមានការប្រែប្រួលគួរអោយកត់សំគាល់។ ស្បែកចាប់ផ្តើម ខូចខាត ជ្រាវជ្រួញ និងឡើងស្រអាប់។ រាងកាយចាប់ផ្តើមទ្រុឌទ្រោមអស់កំលាំងជាដើម។ ផលិតផលមួយចំនួនអាចជួយបិទបាំងនូវគុណវិបត្តទាំងនោះ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ផលិតផលតែមួយមុខ គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីថែរក្សាសម្រស់របស់អ្នកអោយមើលទៅនៅក្មេងនោះឡើយ គឺទាមទារអោយលោកអ្នកអនុវត្តន៏នូវសកម្មភាពមួយចំនួនបន្ថែមទៀត ដើម្បីអោយកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះមានប្រយោជន៏មួយចំនួនដែលណែនាំដោយអ្នកឯកទេសរបស់យើង :

ការពារផ្ទៃមុខរបស់អ្នកពីមជ្ឈដ្ឋានអាក្រក់ជុំវិញ: សូមប្រើប្រាស់ក្រែមការពារកំដៅដែលមាន SPF (Sun Protecting Factor ខ្ពស់ចាប់ពី៣០ឡើងទៅរៀងរាល់ព្រឹកជាប្រចាំ និងទទួលទានវិតាមិនសេ (Vitamin C) ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបាត់បងជាតិប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងខ្លួន ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ក្រែមដែលមានវិតាមីនអា (Vitamin A) នៅរៀងរាល់យប់ ដើម្បីបំប៉នកោសិកាស្បែកអោយលូតលាស់បានល្អ ។

ទប់ស្កាត់ការចុះថយនៃកំលាំងពល M : អាហារដែលមានជាតិ ទឹកដោះគោ សណ្តែកសាច់ ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រ គឺជាអ្នកជំនាញការដ៏ល្អក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានេះ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកបរិភោគវាបានតិចអ្នកត្រូវគិតគូរកវិធីផ្សេង ដើម្បីជួយបំពេញនូវកង្វះខាតនេះហើយ។ សូមអ្នកទទួលទាននូវវិតាមីនបេកុំផ្លិច (B-Complex) ដែលមានផ្ទុកដោយវីតាមីនបេឌូ (Vitamin B12) ដែលជំនួយទៅដល់ខួរក្បាលផងដែរ។

ទទួលទានដំណេកអោយបានគ្រាប់គ្រាន់ : អាការៈមួយចំនួន ដូចជា: ភាពស្លេកស្លាំង ភាពភ្លេចភ្លាំងច្រើន សំពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងការចុះខ្សោយនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ គឺសុទ្ធតែអាចបណ្តាលមកពីការទទួលទានដំណេកមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ សូមទទួលទានដំណេកអោយបានយ៉ាងហោចណាស់៨ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃទើបជាការល្អ។

ទប់ស្កាត់ការកកើតជាតិខ្លាំញច្រើនហួសកំនត់: វិធីដែលល្អបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ការកកើតជាតិខ្លាំញច្រើន គឺការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះឯង។ សូមចំណាយពេលហាត់ប្រាណអោយបានយ៉ាងតិច២០នាទីក្នុង១ថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬយ៉ាងតិច៣ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៏។

-ជំរុះចោលភាពស្មុគស្មាញ: សំរាកលំហែកាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តនៅថ្ងៃឈប់សំរាកពីការងារនិងធ្វើកិច្ចការដ៏ទៃទៀត ដែលក្រៅពីការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីជម្រុះចោលនូវភាពសៅហ្មងទាំងឡាយ។

ការពារការធ្លាក់យានៃសុដន់ : ចំពោះស្រ្តីសុដនក៏ជាផ្នែកមួយដែលមានសារៈសំខាន់ផងដែរ ដែលអាចបញ្ជាក់ពីវ័យរបស់នាង។ នៅពេលដែលកាលៈទេសៈមួយចំនួនចូលមកដល់ ដូចជា: ការមានផ្ទៃពោះ ការបំបៅដោះកូន និងការវិវត្តនៃទៅរកភាពចំណាស់សុដន់នឹងមានសភាពទ្រុតទ្រោមធ្លាក់យាជាក់ជាមិនខាន។ សូមជ្រើសរើសអាវទ្រនាប់ដែលសមរម្យកុំរិតតឹងខ្លាំង និងកុំរលង់ខ្លាំងពេក ដើម្បីបន្ថយការយោលយោគនៃសុដន់របស់អ្នកពេលដែលអ្នកធ្វើចលនាខ្លាំងៗ ឬពេលលេងកីឡាជាដើម និងប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលមានគុណភាពជាដើម៕

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល

LOWELL ELDER CARE
978-596-1111

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ – www.lowelleldercare.com

អ្វីទៅជាមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល?

គឺជាលំនៅដ៏កក់ក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណង គឺគាំទ្រឲ្យមនុស្សចាស់ជរាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឲ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងធានានូវបរិស្ថានរស់នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់ ។

ទីតាំងនៃមណ្ឌល

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរយ៉ាងល្អប្រណិត ។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក ។

មណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានរថយន្តជូនដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការពិគ្រោះផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្តៅៗ និងចំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងតន្ត្រី
- ការអប់រំពីសុខភាព
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការបច្ចុប្បន្ន (និងការសំណេះសំណាលគ្នា)
- សកម្មភាព និងដំណើរកំសាន្តក្រៅមណ្ឌល

Our Services

- Door-to-Door Transportation
- Medical Care and Support
- Physical Therapy
- Social Worker
- Khmer Meals and Snacks
- Adaptive Physical Exercise
- Music Programs
- Health Educational Seminars
- Discussions on current events, (and times of reminiscing)
- Outdoor Field Trips

សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111

Continued rom page 01 ## The Government Shutdown...

the Patient Protection and Affordable Care Act which was enacted by Congress and signed by President Obama in 2010. The purpose of Obamacare is to improve the quality and affordability of health insurance for all Americans. Because Obamacare is based on the Massachusetts health care law that was signed in 2006 by then Governor Mitt Romney, people who live in this state already have most of the benefits of Obama care and so will not experience many changes as the law goes into effect. Some of the benefits of Obam acare are that insurance companies must (1) cover pre-existing medical conditions; (2) impose no limit on total benefits paid; and (3) allow children to be covered by their parents' insurance until age 26. To help pay for these additional benefits, Obamacare has an "individual mandate" which requires every American to have health insurance. To help those who do not already have health insurance, Obamacare set up online "health insurance exchanges" where individuals and small businesses may shop for the best deal on health insurance. These health insurance exchanges began operations on October 1, 2013, the same day that Congress was supposed to pass the continuing resolution to keep the Federal government operating.

Many Republicans believe that Obamacare will cause serious harm to the economy and that it violates individual rights by requiring people to buy health insurance. The Republicans in Congress say that the risks created by Obamacare justify the extreme actions they have taken in forcing the government to shut down. President Obama and the Democrats in the Senate say that Obamacare is the law, that it has been upheld by the Supreme Court, and that it will help millions of Americans. They refuse to even consider delaying Obamacare and say the Republicans are reckless and unreasonable in shutting down the government.

As this is written, no one knows how this will end. If the shutdown lasts for only a week or two, no lasting damage should be done. But if the shutdown drags on longer than that, it may cause serious harm to the country's economy.

តមកទំព័រទី ១ ## អូបាម៉ាឃែរ...

រដ្ឋាភិបាលបន្តចំណាយថវិកាក្នុងកម្រិតមួយដូចឆ្នាំមុនៗ។

ឆ្នាំនេះគឺខុសពីមុន។ ត្រឹមថ្ងៃទី១តុលា ឆ្នាំ២០១៣នេះ ខាងបក្សសាធារណរដ្ឋដែលគ្រប់គ្រងព្រឹទ្ធសភាបដិសេធមិនព្រមអនុម័តដំណោះស្រាយបណ្ដោះអាសន្នដែលមានល្កិកណាបក្សប្រជាធិបតេយ្យដែលគ្រប់គ្រងរដ្ឋសភា និងលោកប្រធានាធិបតីអូបាម៉ា ដែលជាអ្នកក្នុងបក្សប្រជាធិបតេយ្យ យល់ស្របតាមសំណើរបក្សសាធារណរដ្ឋក្នុងការពន្យារអូបាម៉ាឃែរមួយឆ្នាំទៀត។ ខណៈដែលបក្សប្រជាធិបតេយ្យបដិសេធនូវសំណើរនោះជាលទ្ធផលសេវារដ្ឋាភិបាលត្រូវបានបញ្ឈប់សកម្មភាព ព្រោះមិនមានការអនុម័តក្នុងការចំណាយថវិការដ្ឋឡើយ ។ មួយក្នុងចំណោមឥទ្ធិពលដែលបណ្ដាលមកពីការបញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលនេះបានធ្វើឱ្យហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍សួនសាធារណៈប្រវត្តិសាស្ត្រឡូវែល ឬ Lowell Historical National Park ក្នុងទីប្រជុំជនឡូវែលត្រូវបិទទ្វារ។

ដោយសារតែការបញ្ឈប់សកម្មភាពរដ្ឋាភិបាលធ្វើឡើងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពុំទាន់មាននរណាដឹងថា បញ្ហានេះនឹងទៅជាយ៉ាងណាទេ ៕

AccuCare
Homecare Agency
Group Adult Foster Care Program (GAFC)
MassHealth

កម្មវិធីជំនួយផ្ដែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន
បុគ្គលិកមានសណ្ដានចិត្តល្អ និងធ្វើការតាមវិជ្ជាជីវៈ
អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ

Compassionate Care & Reliable
Professional & Cultural Sensitive
Management & Staffs speak Khmer

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានប ញ្ហាវ៉ាំរ៉ៃផ្នែកសុខភាព ឬជរាហើយមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្ដល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្ដង ។

Accucare Homecare Agency is the perfect solution for seniors and others who are not ready to leave their home for an institutional setting or live with reltives because of illness or chronic conditions. We improve your life by providing one-on-one compassionate senior care in the comfort of your own home.

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :
To be eligibled for GAFC you must:
-រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
-អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
-មាស់ហែលស្ទង់ដា (eligible for Masshealth Standard)
-ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដូចជា មុជទឹក ស្លៀក-ពាក់ ពេលប្រើបន្ទប់ទឹក ចំអិនអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
-មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
-ត្រូវបានវាយតំលៃផ្នែកសុខភាព និងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :
Benefits you will get:
-ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
-ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កូវអ្នក (Medication Managemant)
-ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមានីយើ (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
-វាយតំលៃលើសេចក្ដីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
-សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

ត្រូវការជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក
To register, please contact:

ឱក តុលាយុទ្ធិ ឡូវែល
Tolayuth Ok: Lowell
Tel: (978)735-4955, Fax: (978) 735-4956
Office: 144 Merrimack St., Suite 404. Lowell, MA 01852

ពិន ឆាវ៉ាន់ លីន រីវៀរ បូស្តុន
Chhavan Pin: Lynn, Revere, Boston
Tel:(617)783-7177, Fax: (617) 783-7188
Office: 214 Lincoln St., Suite 200. Allston, MA 02134

CAMBODIA
PHONE CARD
មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់
សម្លេងឮច្បាស់ល្អទូរស័ព្ទទៅស្រុកខ្មែរ
Veth Ratana
4.5¢
per min
Bonus (10%) Min
$10.00 $1 224
$20.00 $2 448
$50.00 $5 1,122
$100.00 $10 2,244
Buy here and get 10% more!
Tel: (978) 942 1641/ (978) 656 8141
(267) 253 3947
www.cambodiaphonecard.us

ឆ្នេរកែប ជាតំបន់ទេសចរណ៍ដ៏ទាក់ទាញអារម្មណ៍

ជាមួយនឹងផ្ទៃសមុទ្រធំល្វឹងល្វើយ ផ្ទៃទឹកខៀវស្រងាត់ខ្យល់ផាត់ត្រជាក់កាយភ្ញៀវទេសចរណ៍ទាំងឡាយ និងបានរសាយអារម្មណ៍តានតឹងជាក់ជាពុំខាននៅពេលឈានជើងទៅដល់តំបន់សមុទ្រធម្មជាតិស្រស់បំព្រងនៃខេត្តកែប ។ នៅពេលឮគេនិយាយថា សមុទ្រកែបមានឈ្មោះល្បីថា ជាសមុទ្រស្ងប់ស្ងាត់ខ្ញុំក៏បានធ្វើដំណើរពីបាត់ដំបងឆ្លងកាត់ក្រុងភ្នំពេញឆ្ពោះទៅកាន់ទីនោះ ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាង៣ម៉ោងពីភ្នំពេញក្រុងកែបបានប្រាកដឡើងនៅចំពោះមុខអ្នករាល់គ្នាជាមួយនឹងពណ៌ខៀវស្រងាត់លាតសន្ធឹងដល់ជើងមេឃ ។ នៅឯនាយយើងឃើញហាក់ដូចជាមានខ្សែព័ទ្ធបន្តកន្ទុយគ្នាជាច្រើនដែលបែងចែកព្រំដែនរវាងសមុទ្រដែលមានពណ៌ខៀវផ្ទៃមេឃ និងពណ៌បៃតងនៃស្លឹកឈើដែលកំពុងគ្របដណ្ដប់លើផ្ទៃភ្នំទាំងមូល ។ នៅចំពោះមុខភាពស្រស់បំព្រងបែបនេះបានធ្វើឱ្យកំដៅព្រះសូរិយាត្រូវរសាយបាត់។ នៅពេលឈានជើងចុះឆ្នេរខ្សាច់វែងអន្លាយ និងខ្យល់បក់ផាត់តិចៗមកប៉ះនឹងរាងកាយទើបយើងដឹងថាហេតុអ្វីបានជាមនុស្សភាគច្រើននិយាយថា កែបគឺជាសមុទ្រស្ងប់ស្ងាត់។ នៅតាមឆ្នេររលកសមុទ្របោកបក់តិចៗជាងនៅកន្លែងដទៃ ហើយយើងស្ទើរតែមិនចង់ជឿថា **តទៅទំព័រទី ២៩**

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្សេបផល្លី ភី សី

LAW OFFICES OF MARINA SHEPLSKY,P.C.

Attorneys at Law
Member of NY and NJ Bar
មេធាវីច្បាប់
សមាជិកគណមេធាវីរដ្ឋញូយ៉ក និង ជីស៊ី

2306 Coney Island Avenue, 2nd Floor
Brooklyn, NY 11223
E-Mail: marina@shepelskylaw.com

Tel : (718) 769-6352
Fax: (718) 769-2391

REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្សេបផលស្គី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែកអន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- គ្រីនខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្ដីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគូដណ្ដឹង
- សេចក្ដីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ចូលសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹងការបញ្ជូនត្រលប់ទៅស្រុកវិញ
- សេចក្ដីកោះហៅពីតុលាការអន្តោប្រវេសន៍

- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនភៀសខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការសម្ភាសជាមួយ យូ អេស ស៊ី អាយ អេស
- ទិដ្ឋាការធ្វើការ និងជំនួញ

- ទិដ្ឋាការសម្រាប់វិនិយោគិន
- ទិដ្ឋាការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី ឬបណ្ដោះអាសន្ន
- ការសុំសិទ្ធិជ្រកជាអន្តរជាតិ
- ការប្ដឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្ដីដែលបានបិទរួចហើយ

Marina Shepelsky, Esq.

បំពេញសុបិន្តអាមេរិកលោកអ្នក
ឱ្យក្លាយជាការពិតតំណាងកូនក្ដីទូទាំង៥០រដ្ឋ

រាល់សេចក្ដីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ **WWW.E-US-VISA.COM**

សម្រាប់ព័ត៌មានទូទៅនៃការិយាល័យច្បាប់ សូមចូលគេហទំព័រ **WWW.SHEPELSKYLAW.COM**

សម្រាប់ភាសាខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់សាខានៅមែនហាថិន លេខទូរស័ព្ទ **212-219-2299**

Golden Video Shop Providence

មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336

VM LAPTOPS CENTER

- VANNAK MOEUN (Manager)

មានជួសជុល-ទិញ និងលក់"ឡាប់តុប"គ្រប់យ៉ាង

301 Reservoie Ave. Providence RI 02907

ប្រូវិជិនខ្មែរវីដេអូ

មានជួលនិងលក់កុនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀងសម័យវីដេអូ ខារ៉ាអូខេថ្មីៗ

742 Pottess Avenue

Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : **(401) 787 6663**

អាហារជួយឱ្យគេងលក់ស្រួល

ការគេងមិនលក់អាចប៉ះពាល់សុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ដូច្នេះវិធីកែខៃបញ្ហាគេងមិនលក់នេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងនោះ អាហារមួយចំនួនមានផលល្អដល់ការគេងរបស់អ្នកផងដែរ ។ "ម៉ាញេស្យូម និងកាល់ស្យូម" សារធាតុទាំងពីរយ៉ាងនេះនឹងធ្វើការរួមគ្នាក្នុងការពង្រឹង និងបន្ធូរសាច់ដុំ បើខ្វះសារធាតុមួយអាចធ្វើឱ្យរមួលសាច់ដុំនៅកណ្តាលអធ្រាត្រ ហើយថែមទាំងលំបាកបន្ធូរសាច់ដុំ រីឯប្រសាទទទួលអារម្មណ៍មានការតានតឹង ។ សារធាតុទាំងពីរនេះ មាននៅក្នុងត្រី សណ្តែកគ្រាប់រុក្ខជាតិ និងបន្លែបៃតង ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកត្រូវការកាល់ស្យូមច្រើនពិសេស គួរប្រើផលិតផលពីទឹកដោះគោ ដូចជា យ៉ាអួ ឬក្រែមទឹកដោះគោជូរ និង ប្រូម៉ា ដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប ។ "វីតាមីន" ក្នុងចំណោមវីតាមីនទាំងអស់ដែលរាងកាយត្រូវការ វីតាមីន B ដែលមានក្នុងធញ្ញជាតិមានសារសំខាន់សម្រាប់ការគេងវាជួយសម្រួលអារម្មណ៍ឱ្យប្រក្រតីរាងកាយធូរស្បើយ រហូតអាចគេងលក់ស្កប់ស្កល់បាន ។ រីឯវីតាមីន B6 វានឹងរួមគ្នាជាមួយទ្រីបតូហ្វាន (Tryptophan) ដើម្បីជំរុញដំណើរការគេងលក់ ។ វីតាមីនទាំងនេះមាននៅក្នុងអាហារធ្វើពីធញ្ញជាតិ តៅស៊ូ សណ្តែក សាច់គោ ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត ទំពាំងបាយជូរ ផ្សិត ខាត់ណា និងប្រូកខូលី ។ ក្រៅពីវីតាមីន B នៅមានវីតាមីនផ្សេងៗទៀត ដូចជា វីតាមីនជ និង A ដែលមាននៅក្នុងបន្លែ ផ្លែឈើ ដូចជា ប៊្លូបឺរី ផ្លែគីវី បន្លែបៃតង ផ្លែក្រូច ត្រប់ែក ល្ពៅ ជាដើម ។-ទ្រីបតូហ្វាន"សំខាន់សម្រាប់ការគេងបំផុត ព្រោះរាងកាយត្រូវប្រើអាស៊ីដអាមីណូប្រភេទនេះ ក្នុងការបង្កើតមេឡាថូនីន (Melatonin) ដែលជាអ័រម៉ូនគេងលក់ ។ វាមានច្រើននៅក្នុងស៊ុត ផ្លែព្រូនសារាយ សាច់មាន់បារាំង និងទឹកដោះគោ ។ "កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម" កម្រិតជាតិស្ករ ឬគ្លុយកូសក្នុងឈាម ពាក់ព័ន្ធនឹងការគេងលក់ បើជាតិស្ករទាបពេក អ័រម៉ូន នឹងទទួលផលប៉ះទង្គិច ជាហេតុធ្វើឱ្យអ្នកគេងភ្ញាក់ៗឬមានបញ្ហាគេងមិនលក់ ។ ប៉ុន្តែវិធីការពារ គឺមិនបរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ ព្រោះបើកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់ពេកពេលមុនចូលគេងនៅកណ្តាលអាធ្រាត្រ ជាតិស្ករ និងធ្លាក់ចុះទាប នឹងកើតបញ្ហាដូចរៀបរាប់ខាងលើបាន ។ "វិធីទទួលទានឱ្យគេងលក់ស្រួល" បរិភោគចំណីកំដរមាត់បន្តិចបន្តួច ៣-៤ម៉ោងមុនចូលគេង ព្រោះបើគេងទាំងពោះទទេ អាចធ្វផឱ្យអ្នកភ្ញាក់និងឃ្លានខ្លាំង រហូតត្រូវក្រោកឆ្ងុងមកណ្តាលអាធ្រាត្រ ។ ដូច្នេះគួរជ្រើសអាហារស្រាលពោះដូចជា ទឹកដោះគោជូរ ឬទឹកដោះគោជាតិខ្លាញ់ទាប ។ -ចៀសវាងពិសារអាហារជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ច្រើនពេកមុនចូលគេង ព្រោះវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួននៅពេលមានអាហារសេសសល់នៅក្នុងក្រពះ។ -ចៀសវាងអាហារដែលមានជាតិហឹរ ជាពិសេសបើអ្នកមានអាការក្តៅខ្លួនអាចធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់កណ្តាលអធ្រាត្របាន ។

-កុំផឹកទឹកច្រើនពេក ដើម្បីកុំឱ្យពិបាកក្រោកទៅបន្ទប់ទឹកញឹកញាប់ ។-ចៀសវាងកាហ្វេអ៊ីន និងជាតិស្រវឹងដោយសារកាហ្វេអ៊ីននឹងទៅជំរុញប្រព័ន្ធប្រសាទ ទើបមិនគួរបរិភោគក្នុងចន្លោះ៨ម៉ោងមុនពេលចូលគេង ៕

Now I have someone to drive me to the doctor.

With **UnitedHealthcare® Senior Care Options (HMO SNP),** you'll have a Personal Care Manager. Your Personal Care Manager will help you coordinate the services you may need, like rides to doctor appointments, and answer questions about staying healthy and more. It's your doctor, hospital and prescription drug coverage and independent living support in one simple plan.

- $0 copay for eyewear (up to $125 annually)
- $0 copay for dental fillings and dentures
- $0 copay for rides to doctor appointments
- $0 copay for all prescribed medications

Get more benefits in one plan at no cost to you.

Find out more today.
Call **1-888-727-8595,** TTY: **711,** or go to **UHCCommunityPlan.com.**

UnitedHealthcare®
Community Plan

UnitedHealthcare Senior Care Options (UnitedHealthcare SCO) is a voluntary program available to people who are 65 and older. UnitedHealthcare SCO is a Coordinated Care plan with a Medicare Advantage contract and a contract with the Commonwealth of Massachusetts Medicaid program. The benefit information provided herein is a brief summary, not a comprehensive description of benefits. For more information contact the plan.

MASCO 120213_173411
H2226_120213_173411 CMS Accepted

CST2965_240590

Lowell: The Entrepreneurial City

Historian (and KhmerPostUSA contributor) Richard Howe often says Lowell was the "Silicon Valley of the 19th Century." But during an engaging discussion last month at the Merrimack Valley Sandbox space, it became clear that the entrepreneurial and innovative spirit of the city is still very much alive today. On September 25th, Lowell Heritage Partnership presented Lowell: The Entrepreneurial City, an expert panel discussion on Lowell's innovative past, present, and potential future. Speakers included Howe, Theresa Park of the City of Lowell Economic Development Office, Steve Tello from the University of Massachusetts Lowell, and David Parker of the Merrimack Valley Sandbox.

Richard Howe spoke mainly about Lowell's history, highlighting many entrepreneurs and innovations through 175 years. In discussing Lowell's past status as an entrepreneurial hub, Howe described the city by saying "It really was a magnet that drew innovators into the city. People who had talent, drive, and ability all came to Lowell and I think those traits got into the city's DNA…I think that is still present in the city's character and helps distinguish itself from other mid-sized cities."

Theresa Park focused her discussion on the experience of immigrant entrepreneurs. Many immigrants are drawn to entrepreneurship and Park talked about how the local economic development office works to support these efforts.

Steve Tello discussed some of the efforts the University of Massachusetts Lowell has been involved in regarding entrepreneurship including hosting incubator spaces and instituting the DifferenceMaker program that requires all students to create an entrepreneurial endeavor. He also talked about the relationship between risk-taking and innovation, a common element throughout the evening.

Finally, David Parker described the work the Sandbox does cultivating the economic ecosystem in the Merrimack Valley through their Accelerator program, Pitch Contest Series, Student programs and other efforts. He noted that in two and a half years since the organization's founding, the Sandbox has worked with over 600 students and over 400 would-be entrepreneurs. The Sandbox also served as the host for the evening as the event took place in their new co-working space located within the Wannalancit Mill complex.

After the opening remarks, the panelists also took questions from the crowd, which included a discussion of what makes Lowell unique versus other cities and, on the night following the city's preliminary election, the impact of local government on entrepreneurship in the city. Guests also were invited to try Moxie Soda, the first mass-manufactured soft drink in the United States, which was created in Lowell in 1876.

The Lowell Heritage Partnership is a coalition formed in 2000 to preserve and enhance Lowell's natural, built, and cultural heritage through community partnership. For more information please visit: **www.lowellheritagepartnership.org**

Continued from Page 05

The Healing Power of Sharing...

Janet Gardner, whose previous credits include Dancing Through Death: The Monkey, Magic & Madness of Cambodia, a film about the preservation of Cambodian Classical Dance. The Gardner Documentary Group´s works emphasize the human experience in the context of historic events. In addition to presenting an engaging and deeply personal story, the filmmakers hope the movie helps spur discussion on important social causes.

"One of the motivations of the film is to eradicate the use of child soldiers worldwide," Gardner said.

Lost Child is a 2013 CINE (Council on International Nontheatrical Events) Golden Eagle recipient in the Independent Division.

East coast audiences will have two opportunities to see the film in the coming weeks. On Sunday October 27, Lost Child will be playing as part of the Boston Asian American Film Festival and on November 17, the film will make its Philadelphia debut at the Philadelphia Asian American Film Festival. Visit www.baaff.org (Boston) and www.phillyasianfilmfest.org (Philadelphia) for more information.

In a post-film Q & A following the UML screening,Sayon and the filmmakers engaged with audience members about the importance of sharing stories across generations.The filmmakers hope to have the film shown on Public Television in the near future as well. In order to help further those efforts, they invite those who have seen the film and were touched by it to share these experiences on the Lost Child website at www.lostchildthefilm.org.

ឡូវែលជាក្រុងប្រជុំដោយសហគ្រិន

អត្ថបទដោយ ចេម អសទីស៍
ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

បញ្ញវ័ន្តផ្នែកប្រវត្តិសាស្រ្ត និងជាអ្នកនិពន្ធកិត្តិយសសម្រាប់សាពតិមានខ្មែរផុសស.រ.អា លោក រីឆាដ ហូវ (Richard Howe) ជារឿយៗតែងតែពោលថា ឡូវែលជាក្រុងភ្ជាប់ដោយតំនាលកថាក្រោមប្រធានបទឡូវែលជាក្រុងប្រជុំដោយសហគ្រិនក្រោមការចូលរួមពីគណៈពិភាក្សាច្រើនរូប ហើយពិភាក្សាជុំវិញខ្លឹមសារស្តីពីក្រុងឡូវែលពីអតីតកាល បច្ចុប្បន្នកាល និងសក្តានុពលឡូវែលទៅថ្ងៃអនាគត។ ក្រុមពិភាក្សាដែលមានវត្តមាននាឱកាសនោះរួមមានលោក រីឆាដ ហូវ អ្នកស្រី ថេរេសាផាក អញ្ជើញមកពីមន្ទីរអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសាលាក្រុងឡូវែល លោកស្ទីវ ថែលឡូ អញ្ជើញមកពីសាលាវិទ្យាល័យនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតប្រចាំក្រុងឡូវែល និងលោក ដេវីដ ផាកខឹមក ពីសេនបក្ស (Merrimack Valley Sandbox)។

Panelists Left to Right Steve Tello- David Parker-Theresa Park-Richard Howe

អំពីកាលសម័យនៃសតវត្សទី១៩។ យ៉ាងណាមិញនៅឯកិច្ចពិភាក្សា១ខែកន្លងទៅរៀបចំដោយស្ថាប័នប្រចាំជ្រលងមែរីម៉ាក់ឈ្មោះថា សេនបក្ស (Merrimack Valley Sandbox) បានបង្ហាញកាន់តែច្បាស់ថា សហគ្រិនភាព និងដួងព្រលឹងនៃគំនិតច្នៃប្រឌិតនៅតែជិតជាប់មិនសាបសូន្យពីក្រុងឡូវែលរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ។ នាថ្ងៃទី២៥ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ ស្ថាប័នក្នុងភាពជាដៃគូអភិរក្សប្រវត្តិសាស្រ្តឡូវែលឬ Lowell Heritage Partnership បានធ្វើបទបង្ហាញអំពីក្រុងឡូវែល

បន្ទាប់ពីកិច្ចពិភាក្សាក៏មានវគ្គសំណួរចម្លើយពីអ្នកចូលរួមជាច្រើនរូប។ ជាមួយគ្នានោះភ្ញៀវកិត្តិយសទទួលបានឱកាសភ្លក្សរសជាតិ ម៉ក្ស៊ីសូដា (Moxie Soda) ដែលជាភេសជ្ជៈជាតិហ្គាសធំដំបូងបង្អស់ផលិតនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្ថាបនាឡើងនៅឆ្នាំ១៨៧៦។ ព័តិមានបន្ថែមស្តីពីស្ថាប័នក្នុងភាពជាដៃគូអភិរក្សប្រវត្តិសាស្រ្តឡូវែល ឬ Lowell Heritage Partnership ដែលជាអ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ www.lowellheritagepartnership.org ៕

តមកទំព័រទី ៧

ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសារសន្សំលុយ...

ព្រមទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសង់ផ្ទះ ធ្វើការសង់ផ្ទះរួមគ្នាក្នុងឃ្លាមួយដែលអ្នកស្រីថ្លែងថា កិច្ចការនេះគឺ Hand Up, Not Hand Out ។ ជួបជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសាងសង់លោក ស្កត់ ខាផិនធី (Scott Carpenter) បាន ថ្លែងថា យើងមិនដែលមើលម៉ោងឡើយពេល កំពុងធ្វើការ។ យើងពេញចិត្តកិច្ចការមនុស្សធម៌នេះណាស់។ លោកបានស្វែងយល់ពីសារសំខាន់នៃការមានផ្ទះសំបែងសមរម្យ។ លោកបានលើកមូលហេតុមួយពីកុមារដែលទីបំផុតមានឱកាសបានរៀនដល់មហាវិទ្យាល័យក៏ដោយសារមានផ្ទះសមរម្យសម្រាប់ស្នាក់នៅនេះឯង។ ចំណែកឯលោក ដេវីដ ក្រាមឺ (David Kramer-Tuesday Crew) ជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជួយសង់ផ្ទះបានបំពេញការងារនេះអស់៨ឆ្នាំហើយ ហើយតែងតែមកជួយសង់ផ្ទះរៀងរាល់ថ្ងៃអង្គារ។ រីឯអ្នកនាង គីម បឺលី ហ៊ីល (Kimberly Hill) ជាអ្នករស់នៅក្រុង បិដហ្វដ ហើយជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ដែរនោះ បានរៀបរាប់ថា នាងរៀនបានច្រើនពីកិច្ចការស្ម័គ្រចិត្តនេះ ហើយនាងចូលចិត្តទៅទិញអីវ៉ាន់នៅរីស្តស្សប់របស់ហាប៊ីថាតខ្លាំងណាស់ ព្រោះមានតម្លៃធូរថ្លៃជាងទីផ្សារ។ ជាមួយគ្នានេះ ហាប៊ីថាត កំពុងរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលពីការក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះ និងការពិនិត្យលើផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុចំពោះអ្នកមានបំណងសង់ផ្ទះជាមួយ ហាប៊ី ថាត ។ ការប្រជុំនឹង

ប្រព្រឹត្តទៅបីទីតាំងនៅ Habitat Humanity Restore , Community Teamwork, និង Pollard Memorial Library នៅថ្ងៃច័ន្ទ និងអង្គារ ទី២៥ និង២៩ ម៉ោង១០ព្រឹក និង៦ល្ងាច។ លេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង ៩៧៨ ៦៩២ ០៩២៧ ឬ E-mail: info@lowellhabitat.org ៕

តមកពីទំព័រទី ១ បោះឆ្នោតគណៈក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡូវែល....

ជួយយកអាសារគេ ឬមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះក្នុងអាណត្តិមុន ឬក៏មានកម្លាំងគាំទ្រច្រើនក្នុងក្រុង ។

សហគមន៍អាស៊ី-ខ្មែរ បានបញ្ជូនបេក្ខជន២រូប ទៅចូលរួមប្រកួតអាសនៈក្រុងដែរ តែទទួលបានលទ្ធផលលើសចំណាត់ថ្នាក់លេខ១០ទាំង២រូប នាជុំពិសោធន៍ទី១ ។ ឥរិយាបទនៃអ្នកបោះឆ្នោត អាស៊ី-ខ្មែរជាឆ្នោតមិនសូវខ្វល់នាជុំទី១ ហើយជាឆ្នោតបែកគ្នាសំដៅទៅគាំទ្របេក្ខជននិមួយៗតែលទ្ធផលស្រប នឹងន័យថា បេក្ខជនមួយមានប្រជាប្រិយភាពជាងមួយទៀតយ៉ាងជាក់ច្បាស់ តែក៏ពុំមានសញ្ញាណាមួយថា នឹងឈ្នះឆ្នោតចូលសាលាក្រុងនៅឡើយទេ ។ តើនៅជុំទី២ខាងមុខជនអាស៊ី-ខ្មែរអាចបញ្ជូនសមាជិកសហគមន៍ខ្លួនទៅកាន់អាសនៈក្រុងបានដែរ ឬទេ?

ថ្វីត្បិតតែការឃោសនាត្រូវមានលក្ខណៈជាគុណធមិសាកលក៏អាស៊ី-ខ្មែរជាច្រើននៅតែជឿថា "ខ្មែរត្រូវបោះឆ្នោតឱ្យខ្មែរ"ដែរ នេះមកពីជនអាស៊ី ជាពិសេសខ្មែរត្រូវបានគេបំភ្លេចនៅបាតគេយូរពេក... តែក៏មិនត្រូវភ្លេចថា "បើតំណាងអ្នកមិនចេះជួយមនុស្សគ្រប់រូបឱ្យស្មើគ្នាទេ ក៏មិនអាចជួយខ្មែរបានប្រសើរដែរទេ" នេះជាទ្រឹស្តីសាកលដែលអ្នកបោះឆ្នោតម្នាក់ៗត្រូវកត់សំគាល់រកមនុស្សជាតំណាងខ្លួនឱ្យឃើញជួយធ្វើការឃោសនាគាំទ្របន្ថែម ដើម្បីឱ្យបេក្ខជននោះមានសំណាងកាន់តែខ្ពស់ឡើងធ្វើយ៉ាងនេះទើបបេក្ខជនខ្មែរគេចផុតពីការប្រកាន់ពូជសាស្ត្រ ហើយប្រមូលសម្លេងគាំទ្រពីជនជាតិដ៏ទៃមកបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនខ្មែរបានបន្ថែមផង ។ បើទោះជានៅឡូវែលមានខ្មែរច្រើនយ៉ាងណាក្តីបេក្ខជនខ្មែរនៅតែត្រូវការសម្លេងពលរដ្ឋសាស្ត្រដ៏ទៃគាំទ្រច្រើនទៀតដែរ ដើម្បីសម្រួលបំពេញការងារខ្លួនឱ្យបានប្រសើរនៅពេលជាប់ឆ្នោត ។

ខ្មែរនៅឡូវែលមានចំនួនច្រើនណាស់ តើនេះជាកត្តានាំបេក្ខជនខ្មែរឱ្យជាប់ឆ្នោតបានទេ? តាមការស្រាវជ្រាវនៅក្នុងខ្មែរផុសលេខមុនបង្ហាញថា មានខ្មែរប្រមាណ៧ពាន់នាក់ចេញទៅបោះឆ្នោតចំនួននេះអាចធ្វើឱ្យខ្មែរលើសពី២នាក់ជាប់ឆ្នោតបានយ៉ាងងាយស្រួលតែបទពិសោធន៍កម្លងមកបង្ហាញថា ខ្មែរគ្មានតំណាងរបស់ខ្លួននៅអាណត្តិជាច្រើនមកហើយ ដូច្នេះបេក្ខជនដើមកំណើតខ្មែរ២រូបនៅលើកនេះ សមល្មមនឹងបញ្ជូនឱ្យទៅធ្វើការនៅសាលាក្រុងបានដែរ ឬទេ? គិតទៅមើលគ្រាន់តែមានខ្មែរម្នាក់បំរើផលប្រយោជន៍សហគមន៍អាស៊ី-ខ្មែរពីសាលាក្រុងឃើញផ្តល់ផ្លែផ្កាដល់សហគមន៍ច្រើនហើយ បើមាន២នាក់ តើវាយ៉ាងម៉េចទៅវិញ? បើយល់ថាគួរមាន២នាក់ នៅថ្ងៃ៥ វិច្ឆិកា ត្រូវគូសឈ្មោះអ្នកទាំង២នោះ នៅលើបញ្ជីបោះឆ្នោតតែមួយជាមួយគ្នា ។

លោកអ្នកដឹងទេថា ឆ្នោតលោកអ្នកតែមួយអាចចុះឈ្មោះបេក្ខជនដល់ទៅ៩រូបគឺជាចំនួននៃគណៈក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡូវែលដែលអ្នកពេញចិត្ត តែបើពេញចិត្តតែ២-៣នាក់ ក៏អាចគូសឈ្មោះតែ២-៣នាក់នោះក៏បានដែរ ។ គូសឱ្យបេក្ខជន២-៣ រូបលើបញ្ជីតែមួយជាមួយគ្នា គឺជាផលចំណេញច្រើនពុំមែនដូចពាក្យថា "នឹងចែកសន្លឹកឆ្នោតខ្មែរនោះទេ" ពីព្រោះនិងមានមនុស្ស២-៣ក្រុមដែលគាំទ្របេក្ខជនខុសៗគ្នានឹងរួមគ្នាបោះឆ្នោតឱ្យអ្នកទាំង៣ដែលចំនួនធម្មតានឹងកើនឡើង៣ដងលើសនេះ លុះត្រាតែបេក្ខជនទាំង៣នោះធ្វើការឃោសនាឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកពន្យល់ម្ចាស់ឆ្នោតឱ្យបានយល់ច្បាស់មកវិញ ពីផលប្រយោជន៍នឹងរបៀបគូសឈ្មោះបេក្ខជនលើបញ្ជីតែមួយផងដែរ ។ បើពលរដ្ឋជាម្ចាស់ឆ្នោតបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនខ្មែរទាំង២លើបញ្ជីតែមួយវិញនោះ លទ្ធផលនឹងបានជាង៣ពាន់សម្លេងម្នាក់ៗទាំងអស់គ្នាប្រាកដជាសប្បាយចិត្តដោយឃើញបេក្ខជនខ្លួនចេះចងសម្ព័ន្ធដើម្បីធ្វើខ្លួនឱ្យជាប់មានឥទ្ធិពលនៅពេលចូលទៅធ្វើការនៅសាលាក្រុងបំរើផលប្រយោជន៍ពួកគាត់ផង ។

ខ្មែរផុសចង់ឃើញខ្មែរមានតំណាងរបស់ខ្លួនក្នុងតំបន់ដែលមានជនជាតិអាស៊ីច្រើនរស់នៅឡូវែលគឺជាមណ្ឌលនៃសេចក្តីត្រូវការនោះយ៉ាងជាក់ស្តែងដោយសហគមន៍អាស៊ីត្រូវការកិច្ចគាំទ្រឱ្យមានការអប់រំត្រូវមានកំណើនសេដ្ឋកិច្ចខ្ពស់មានសេរីភាពគ្រប់គ្រាន់នឹងប្រើធនធានសង្គមស្មើមុខនឹងគេមានមនុស្សគំរូដឹកនាំសីលធមិសង្គមបានល្អ... តែពុំទាន់ឃើញមានឆន្ទៈធ្វើជាចៅហ្វាយក្រុងនៅឡើយ ឬក៏ចេះចាប់ពួតដៃគ្នាដណ្តើមសន្លឹកឆ្នោតយកឈ្នះរួមនៅឡើយដែរ ។ ពេលនេះល្មមជាឱកាសចាប់ផ្តើមប្តូរឥរិយាបទឃោសនាពន្យល់ពលរដ្ឋពីភាពងាយស្រួលយកឈ្នះឆ្នោតហើយ...នៅសល់ពេលជិតមួយខែ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរផ្គរប្រហែលជាមិនច្រើនទេ តែប្រាកដជាអាចធ្វើបានឱ្យតែផ្តើមឥឡូវនេះទៅ។

យើងដឹងថា បេក្ខជនខ្មែរទាំង២ មិនមានមូលដ្ឋានគាំទ្រដូចគ្នាទេ ឃោសនាក៏មិនដូចគ្នាដែរ ប្រជាប្រិយភាពក៏ខុសគ្នាទៀត តែមានសេចក្តីក្លាហាននឹងគុណសម្បត្តដឹកនាំគ្រប់គ្រាន់នឹងឈរឈ្មោះជាបេក្ខជន... ដូច្នេះបើសហគមន៍អាស៊ីនៅតែមិនខ្វល់ខ្វាយទៅបោះឆ្នោតនៅថ្ងៃ៥ វិច្ឆិកា ខាងមុខទេ បើម្ចាស់ឆ្នោតនៅតែចង់បោះឱ្យខ្មែរលើបញ្ជីរបែកគ្នាដដែលគេសង្ស័យថា អាសនៈខ្មែរអាចនឹងបាត់បង់ទៅវិញបាន ពីព្រោះបេក្ខជនឯទៀតៗ ទោះជាថ្មីក៏មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ-គុណសម្បត្តិ និងប្រជាប្រិយភាពខ្ពស់ចូលមកប្រកួតដែរ ៕

តមកពីទំព័រទី ២២ ឆ្នេរកែបជាតំបន់ទេសចរណ៏...

នេះគឺជាឆ្នេរសមុទ្រ ។ ប្រជាជននៅទីនេះនិយាយថា ដោយសារតែនៅក្បែរឆ្នេរមានកោះជាច្រើនដែលបានទប់ស្កាត់ខ្យល់ និងរលកសមុទ្រ ទើបបានជានៅទីនេះពុំមានខ្យល់ និងរលកធំៗ ដូចឆ្នេរធម្មតាប្រការនេះបានបង្កើតជាភាពខុសប្លែកមួយដែលអាចទាក់ទាញភ្ញៀវទេសចរណ៏បានយ៉ាងច្រើនមកទស្សនាកំសាន្ត ។ ឆ្នេរសមុទ្រវែងផុតកន្ទុយភ្នែកទឹកសមុទ្រខៀវថ្លា និងខ្យល់តិចៗបក់រួមនៅពេលស្ងប់ស្ងាត់បានធ្វើអោយនៅទីនេះក្លាយជាទីស្ងប់ស្ងាត់គួរបណ្តែតអារម្មណ៏ ។ នៅថ្ងៃរសៀលបន្តិចអ្នកអាចចេញទៅឆ្នេរគយគន់បណ្តាទូកនេសាទត្រីតូចធំ ឬទូកដឹកអ្នកទេសចរណ៏ចុះឡើងទៅកាន់កោះ ហាប់បីដូចជាពិធីអ្វីមួយដែលមានការជួបជុំគ្នា ហើយក៏បែកគ្នាទៅវិញ ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៏ស្រងេះស្រងោចដូចនឹកអ្នកណាមួយ។ សមុទ្រកែប គឺជាជំរើសមួយដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់ការដំណើរកំសាន្តនាថ្ងៃឈប់សំរាកពីការងារ។ មកដល់ទីនេះអ្នកនឹងដឹងថា អ្នកស្រុកក្នុងតំបន់កែបពិតជាមានចិត្តស្មោះត្រង់រោះរាយរាក់ទាក់ប្រកបដោយភាពស្លូតបូតគួរជាទីរាប់អាន៕

គួរយល់ដឹង

ខ្លីៗអំពីការបោះឆ្នោតជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាក្រុងនាពេលឆាប់ៗមុខ

ថ្ងៃបោះឆ្នោតទូទៅនៅឡូវែល គឺ ៥វិច្ឆិកា ២០១៣
City of Lowell election - November 5, 2013

ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការចុះឈ្មោះបោះឆ្នោតគឺ ១៦តុលាឆ្នាំ២០១៣
Last day to register to vote is October 16, 2013

ទីកន្លែងចុះឈ្មោះបោះឆ្នោតគឺនៅសាលាក្រុង ក្នុងគណកម្មការរៀបចំការបោះឆ្នោតនៅឡូវែល
Register to vote at Lowell Election Commission at City Hall

រាល់ចម្ងល់ ឬ សំណួរ សូមទូរស័ព្ទមកគណកម្មាធិការរៀបចំការបោះឆ្នោត តាមលេខទូរស័ព្ទ ៩៧៨-៦៧៤-១២០០
Call the Election Commission at (978) 674-1200 with any questions

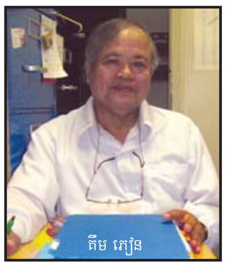
វត្តសូរិយារង្សីនៅហ្វីឡាដែលហ្វៀនៅតែបន្តមានជំលោះ

លោក គឹម ភៀន បានសរសេរលិខិតចំហរ ជូនសមាជិកគណកម្មការវត្តសូរិយារង្សី និងសមាជិកជើងវត្តមួយក្រុមដែលកំពុងក្តីក្តាំគ្នានៅតុលាការហ្វីឡាដែលហ្វៀទាមទារការគ្រប់គ្រងវត្ត ។ ពលរដ្ឋខ្មែរក្រោមដែលធ្លាប់ល្បីឈ្មោះថា ចេះរួបរួមគ្នាជាគំរូគេ ឥឡូវនេះពុំពិតដូច្នោះឡើយ ។ លោក គឹម ភៀន កំពុងស្វែងរកដំណោះស្រាយក្នុងនាមខ្លួនជាខ្មែរក្រោមម្នាក់ ហើយសរសេរលិខិតដែលមានអត្ថន័យដូចតទៅនេះ :

លិខិតចំហរ

ដោយ : គឹម ភៀន

វិស្វករកសិកម្ម : ឯកទេសផ្នែកបសុពេទ្យ និងចិញ្ចឹមសត្វ



តើជំលោះបងប្អូនរបស់ខ្លួនឯងនៃវត្តសុរិយរង្សីមានការវិវត្តន៏ទៅដល់ណាហើយ? មិនបានអារសាច់បង្ហូរឈាមឯងមិនអស់ចិត្តសោះ គួរឱ្យស្តាយខ្លាំងណាស់... ថានៅឯមាតុភូមិចុះ យើងមិនអាចស្រឡាញ់គ្នាបាន ព្រោះចេះតែមានសត្រូវវាបំបែកបំបាក់មិនឱ្យបងប្អូនយើងជួបជុំនិយាយគ្នា ឬសំដែងការពិតបាននៅទីនេះអ្នកណាហាមឃាត់យើងមិនឱ្យជួបជុំគ្នា ដើម្បីស្វែងរកការពិតដែលធ្វើឱ្យយើងអាចស្រឡាញ់គ្នា : អ្នកចេះត្រូវការពារអ្នកល្ងង់អ្នកធូរធារការពារអ្នកខ្សត់ខ្សោយ ហើយអ្នកដែលដាច់រហែកអាចជួយការពារបិទបាំងឱ្យអ្នករយះរយាយដាច់រយៃខ្ទេចខ្ទីរបាន ។ យើងជាកូនកំព្រារងាចោលស្រុកចោលភូមិចោលកេរ្តិ៍អាកររត់រកកោះមួយសន្តិភាពមួយ ដើម្បីសុំឱ្យបានបន្តការរស់រានមានជីវិតដ៏កំសត់ដែលសឹងតែមិនដែលបានសុខមួយថ្ងៃណា,មួយខែណា ឬមួយឆ្នាំណាឡើយ ព្រោះចេះតែត្រូវមារសត្រូវរបស់យើងរុកគួន, បំបែកបំបាក់, ឥឡូវមកដល់ស្រុកមួយដែលយើងមានសន្តិភាពសេរីភាពពេញលេញហើយ,បាយទឹកក៏បានឆ្អែតពេញក្រពះហើយ តើនរណានៅតែបំបែកបំបាក់យើងបានទៀត ? យួនណាចូលមកក្នុងវត្តសុរិយារង្សីនេះ បានយ៉ាងងាយៗម្ល៉េះ? ឬក៏យើងមានការញៀនក្នុងការបណ្តោយខ្លួនឱ្យយួនដឹកនាំបំបែកបំបាក់សាច់ឈាមឯងនេះជាទម្លាប់ទៅហើយ? ភ្ញាក់ខ្លួនឡើងបងប្អូនរួមឈាមយើងអើយ! ចូរលោកដែលមានជម្លោះទាំងពីរក្រុមពិនិត្យមើល តើយើងបានចំណេញអីក្នុងជំលោះនេះ? មិនគឺយើងទាំងពីរក្រុមជាអ្នកធ្វើឱ្យវត្តយើងក្រៀមស្រពោន,ស្ងិតក្រញង់ដោយសារតែអស្មិមានះរបស់អស់លោកទាំងពីរក្រុមនេះ ? លោកទាំងពីរក្រុមបានធ្វើឱ្យវត្តសុរិយារង្សីនេះធ្លាក់ពីសុខដុំរម្យនាប្រែជាសោកសៅស្ងាត់ជ្រងំយ៉ាងនេះ? តើក្រុមខាងណាសប្បាយជាងខាងណាពេលបុណ្យកាន់បិណ្ឌនឹងបុណ្យភ្ជុំឆ្នាំម្សាញ់នេះ? ខ្ញុំជឿជាក់ថា គ្មានខាងណាបានសប្បាយទេ យើងសុទ្ធតែមានទុក្ខទាំងអស់គ្នាក្រុមទាំងសង្ខាងត្រូវតែមានទុក្ខជាងជនដ៏ទៃ ព្រោះអ្នកទាំងពីរសុទ្ធតែជាអ្នកបង្កឱ្យមានរឿងឈឺចាប់នេះ។ បើម្ខាងណាមានសេចក្តីសុខហើយសប្បាយរីករាយដោយសារតែរឿងបែកបាក់នេះក្រុមនោះឯងហើយដែលជាអ្នកចង់បំបែកជាតិសាសន៏ឯងដោយចិត្តបាប, ព្រោះបានបំរើខ្មាំងសត្រូវ ដើម្បីប្រយោជន៏ផ្ទាល់ខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នកទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែជាអ្នកល្អ, ស្រឡាញ់ជាតិសាសនាពិតប្រាកដមែននោះ វាគ្មានការលំបាកអ្វីសោះនោះទេ! ចូរកោះប្រជុំគ្នាក្នុងបំណងផ្សះផ្សារ,ឱបរឹតរកគ្នាដោយយល់ថា ខ្លួនសុទ្ធតែមានកំហុសទាំងអស់គ្នា ទើបមានការបែកបាក់គួរឱ្យស្តាយនេះ។ ព្រោះរឿងបោះឆ្នោតជ្រើសរើសរកក្រុម ឬរកគណកម្មការដឹកនាំការងារសម្រាប់វត្តអារាមជារឿងល្អត្រឹមត្រូវសោះទេ តើហេតុអ្វីក៏ទៅជាបាក់បែកហែកហួរគ្នាទៅវិញ? ឬក៏ការរៀបចំបោះឆ្នោតនេះសុទ្ធតែមានមហិច្ឆតាមិនសមរម្យរៀងៗខ្លួន? ប្រសិនបើមានលាក់កំនួចយ៉ាងនោះមែន,វាជារឿងគួរឱ្យស្តាយណាស់បងប្អូនជាទីកំសត់នឹងជាទីស្រឡាញ់របស់យើងអើយ! ថា ហ៊ុន សែន ចុះមិនព្រមសម្រុះសម្រួលដោយមានយួននៅពីក្រោយខ្នងគាត់,មិនអាចឱ្យគាត់សម្រុះសម្រួលបាន,គេចាំតែយឺតក្បាលគាត់,ចុះបងប្អូនយើងវិញមានពីណាចាំយឺតក្បាលដែរ ទើបមិនអាចជួបជុំគ្នាដោះស្រាយក្នុងភាពជាបងប្អូននឹងគ្នាបាននោះ? ហើយចេះតែនិយាយដើម,លើកកំហុសគ្នាយកចំណេញរៀងៗខ្លួន,គៀងគរឱ្យអ្នកគ្មានរឿងសោះចូលមកកាន់ជើងក្រុមខ្លួនធ្វើឱ្យការបែកបាក់,ជំលោះទាស់ទែងកាន់តែរីកធំឡើងជានិច្ចនេះហើយ ឬដែលបងប្អូនពោលថា ស្រឡាញ់ជាតិសាសនាខ្លាំងនោះ? បើពិតជាស្រឡាញ់ជាតិសាសនាពិតប្រាកដទាំងអស់គ្នាមែននោះរឿងបែកបាក់នេះពិតជាគ្មានកើតឡើងបានទេ។ តែនេះមកពីអស្មិមានះស្រឡាញ់តែខ្លួនឯងហើយមើលឃើញតែកំហុសគេ ទើបរឿងដ៏តូចមួយនេះរកច្រកចេញមិនឃើញហើយទុកបណ្តោយឱ្យធំឡើងៗអូសទាញអ្នកដែលគ្មានរឿងអីសោះនោះ **តទៅទំព័រទី ៣១**

វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស
The human inner engineering

និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណុំ

តពីលេខមុន

ជាការស្រមៃប៉ុណ្ណោះពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ ពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ ។ ឯងដឹងទេថា អ្វីទៅដែលជារបស់ពិតប្រាកដក្នុងខ្លួនឯងនោះ ? របស់ពិតរបស់មានពិតក្នុងខ្លួនឯងនោះ គឺអ្នកមើលពីក្នុងមកតែម្តង "The Seer" ។ អ្នកមើលពីក្នុងនេះមានអត្ថិភាពគ្រប់ពេលជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ទោះឯងឃើញព្រះគ្រឹះស្ទា ឬពុំឃើញក៏ដោយអ្នកមើលពីក្នុងមកមានមុខជានិច្ច ។ ចូរឯងស្វែងរកមើលពីក្នុងមកនេះ នោះឯងនឹងជួបសច្ចធម៌ និងទទួលបានការត្រាស់ដឹងទៀតផង ។ លោក ប៉ាប៉ាហ្ស៊ី បានទទួលការត្រាស់ដឹងពីពេលនោះមកដោយសារពាក្យពេចន៍ដ៏មានខ្លឹមសារជ្រាលជ្រៅនេះ ។ គួរកត់សម្គាល់ថា ពាក្យ Rishi ឫសី (ពាក្យខ្មែរយើងគេហៅថា តាឥសី) គឺជាពាក្យសំស្ក្រឹតដែលបកសំរាយមកថា អ្នកមើលពីក្នុងមក The Seer ពោលគឺសំដៅយកជនដែលមានសតិដឹងនេះឯង ។

ដើម្បីយល់ច្បាស់ថែមទៀត អំពីអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់ផុតនេះ យ៉ាងណានោះ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្ថែមជូនចំណុចមួយចំនួនទៀត ដូចខាងក្រោម :

១-ការហាត់សមាធិ

គោលដៅនៃការហាត់សមាធិ គឺការបណ្តុះសតិដឹងក្នុងខ្លួនមនុស្សឱ្យកាន់តែច្រើនឡើងឱ្យកាន់តែច្បាស់ឡើងៗឱ្យកាន់តែធំឡើងៗឱ្យកាន់តែពណ្ណរាយឡើងៗ ។ នោះពុំមែនដូចពាក្យចចារអារ៉ាមថា អង្គុយសមាធិនាំឱ្យគេឃើញខ្មោចព្រាយ បិសាច ឋានសួគ៌ ឋាននរក ឡើយ ។ នេះជាចំណុចគោលការណ៍បំផុត បើអ្នកយល់ចំណុចមូលដ្ឋាននេះ ការហាត់រៀនសមាធិកាន់តែប្រសើរឡើងៗ ។ សូមចូលរួមពិនិត្យការហាត់សមាធិវិប្បសនាជាមួយខ្ញុំ ។ ការហាត់សមាធិវិប្បសនាមាន៤ជំហ៊ាន :

១-កាន់លីស៥ : គឺសំដៅធ្វើឱ្យចិត្តឱ្យស្ងប់បានមួយកំរិត សំរាប់ធ្វើកិច្ចការសមាធិតទៅមុខទៀត ។

២-ការពិនិត្យដង្ហើម : ជាធម្មជាតិសតិមនុស្សតែដើរទេសគ្រប់ទិសទីគ្រប់ពេលវេលាដូចសត្វស្វា ។ ការហាត់ពិនិត្យដង្ហើម គឺសំដៅបង្ក្រាបដំណើរដើរទេសតែសតិក្នុងខ្លួនមនុស្សនេះ ។ ហើយគេឈានទៅគ្រប់គ្រង និងម្ចាស់ការអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដង្ហើមឧបករណ៍សតិដឹងក្នុងខ្លួននេះ ។

៣-ការហាត់ពិនិត្យវេទនាលើ និងក្នុងរូបកាយ : និងធាតុភូតផ្លូវចិត្តនានាតាមរយៈការហាត់ដូច្នេះ មនុស្សនឹងឈានទៅពង្រីកសតិដឹងរាល់ឧបដិហេតុដែលកំពុងតែកើតឡើង ដែលកំពុងផុសឡើង ក្នុងខ្លួននាខណៈនោះ ។ ហើយតាមការមានសតិដឹងនេះ មនុស្សឈានទៅរំដោះចិត្តរបស់ខ្លួនពីអពមង្គលសព្វយ៉ាង ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ជូនជ្រាបពីមុនស្រាប់ពីអំផលប្រយោជន៏ និងមហិទ្ធិរិទ្ធរបស់សតិដឹងនេះ ។

៤-ការផ្សាយមេត្តាធម៌ : ដល់សព្វសត្វលើភពផែនដីទាំងមូលវិធីនេះសំដៅពង្រីកសតិដឹង និងមេត្តាធម៌កាន់តែខ្ពស់ឡើង ។

ការហាត់សមាធិវិប្បសនាទាំង៤ជំហ៊ាននេះ ពិតជានាំឱ្យអ្នកប្រតិបត្តិបានឃើញហិទ្ធិរិទ្ធនៃសតិដឹង និងពន្លឺព្រះនិពាន្វក្នុងខ្លួនឯងពិតប្រាកដមែន ។ តាមការពិសោធន៏របស់ខ្ញុំផ្ទាល់សមាធិវិប្បសនា ពិតជាវិទ្យាសាស្ត្រសំរាប់រំដោះចិត្តមនុស្ស ពិតជាឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធសំរាប់ព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តសព្វយ៉ាង ។

បើអ្នកសមាធិទទួលបានលទ្ធផលខាងលើហើយ នោះគឺគេឈានទៅមានសតិដឹងរាល់ធាតុភូតទាំងអស់ដែលលេចឡើងក្នុងរូបកាយនឹងចិត្តគេ ។ គេអាចពិនិត្យកំហឹងអារម្មណ៍លំហូរគំនិតពីក្នុងខ្លួនមក ។ ប៉ុន្តែប្រការនេះគេស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈត្រាស់ដឹងជាន់ទាបនៅឡើយ ។ ព្រោះសតិដឹងនេះស្ថិតនៅកំរិតមធ្យមអាចងាយនឹងអូសទាញដោយប្រការនានាបាន ។

លោកគ្រូសមាធិអាចនឹងណែនាំឱ្យអ្នករុករកពិនិត្យជនដែលកំពុងតែប្រតិបត្តិសមាធិក្នុងខ្លួនតែម្តង ។ ក្នុងភាសាអង់គ្លេសលោកគ្រូអាចនិយាយថា :

-Who is meditating right now

-Please watch the meditator inside of you

-Please look for somebody who is meditating inside of you

ពេលអ្នកប្រតិបត្តិដូច្នេះ អ្នកឈានទៅពិនិត្យបន្តលើអ្នកពិនិត្យ ពិនិត្យពីរជាន់ (Aware ness over the aware ness) អ្នកនឹងផ្តាច់ខ្លួនទាំងស្រុងពីពិភពចិត្ត និងរូបកាយ ហើយឡើងថ្នាក់សំរេចដល់កំរិតអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់ផុត ។

២-ឧទាហរណ៍បន្ថែម : ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ជូនឧទាហរណ៍ផ្សេងៗទៀត បញ្ជាក់អំពីលក្ខណៈអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់នេះ ។

តទៅលេខក្រោយ

ជោគជតារាសីលោកអ្នក
ទាំង១២ប្រចាំឆ្នាំរោង

ឆ្នាំជូត
លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះ វាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ៕

ឆ្នាំឆ្លូវ
លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមួលបង្កាច់បង្ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្មុយអសោចិ៍ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឈ្នានីសច្រើន ដូចច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ៕

ឆ្នាំខាល
នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិនិងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាញប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ៕

ឆ្នាំថោះ
អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរ នៅទីណាក្តីគួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ៕

ឆ្នាំរោង
រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះនឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរបូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្ហែមទើបជាការប្រសើរ ៕

ឆ្នាំម្សាញ់
លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀត គម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ៕

ឆ្នាំមមី
រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានះចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ៕

ឆ្នាំមមែ
រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្ហែម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនារដូវខែវស្សាដូច្នេះដែរ ៕

ឆ្នាំវក
ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ៕

ឆ្នាំរកា
រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះសុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕

ឆ្នាំច
លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតួនាទីឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ៕

ឆ្នាំកុរ
រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នាជាយូរមក ហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសមដូចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការប៉ងយាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្វាមីភរិយាមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ៕

សាលា(Lowell Day Nursery)
ពីថ្នាក់ដំបូងរហូតដល់ថ្នាក់មត្តេយ្យ

▸ សាលាជាទីកន្លែងលោកអ្នកឮសំលេងកូនក្មេងសើចសប្បាយរីករាយ និងឃើញកូនក្មេងក្រេបជញ្ជក់នូវចំណេះដឹងបានល្អ ។

▸ សាលា(Lowell Day Nursery) បានជួយកូនក្មេង និងក្រុមគ្រួសារតំបន់ឡូវែលបានជាង១០០ឆ្នាំមកហើយ។

ដូច្នេះពួកគចង់ជួយលាកអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកផងដែរ។

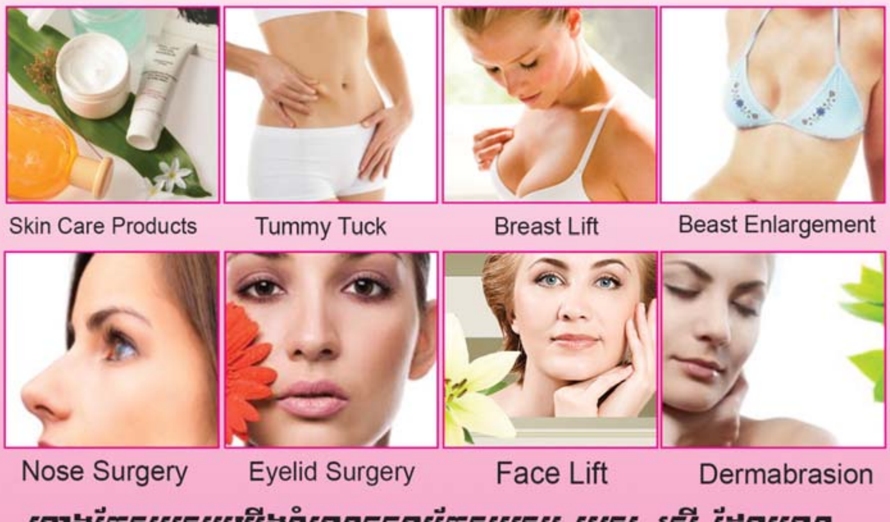
▸ ទទួលចុះឈ្មោះចាប់ពីកូនក្មេងអាយុ១៥ខែ រហូតដល់មត្តេយ្យ ចំពោះក្រុមគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបសាលា ក៏ប្រហែលមានមួយចំនួនសំរាប់ដល់ពួកគេដែរ ហើយចំពោះក្រុមគ្រួសារដែលមានប័ណ្ណគណនេយ្យ (Vouchers) ក៏សាលាចុះឈ្មោះដែរ ។

តម្លៃការសិក្សានៅសាលា(Lowell Day Nursery) មានកំរិតទាបជាងគេបំផុតក្នុងសាលាផ្សេងៗនៅក្នុងទីក្រុង Lowell ។

▸ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបក្នុងការទស្សនកិច្ចបរិវេណសាលាព្រមទាំងជួបជាមួយបុគ្គលិក សូមទាក់ទង តាមទូរស័ព្ទលេខ : (978)454 5981 ឬតាមអាស័យដ្ឋានលេខ ១១៩ ផ្លូវ Hall, Lowell MA ០១៨៥៤

East Coast Center
for Plastic & Laser Surgery

Mai Ngoc Tran, M.S., Skin Care Specialist
Joseph A. Russo, M.D. F.A.C.S
Plastic & Reconstructive Surgeon
www.eastcoastsurgery.com



ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមានទទួលកែសម្ផស្ស បុរស_ស្រ្តី ដែលមានអាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកសុដន់ឱ្យធំ កែខ្ទង់ច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

381 West Broadway South Boston, MA 02127
(617) 464 - 0001

ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

Rathe´s Auto Service

State and Emission Inspaction General Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM
SUN. EMERGENCY ONLY

- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានដូរប្រេង ដូរហ្វ្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងកឺរិត ៥ ក្វាត $22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up $49.99+ តាក់ -មានជូនប័ណ្ណពិសេស សំរាប់ដូរប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ $150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ធុងអាគុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ *សូមអរគុណ !*

5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

ANGKOR AUTO SERVICE,INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS
Auto glass and windshields
Auto Frame Straightening and Painting

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាប័ត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អិនស៊ូរិនបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :

ENGINE AND TRANSIMISSION SERVICES

State Inspection
Check Engine Light Diagnostic
Timing Belt Services
Complete Tune Up:
-Brake -Muffler -Struts
-Water Pump -A/C
-Bearing Services

From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.

4835 N. 16th Street. Philadelphia, PA 19141
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបាន បំរើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

CONWAY INSURANCE

For over 23 years, **Conway Insurance Agency** has been your community's one-stop provider of quality insurance services in New England.
We are a **full-service agency** offering:

- Personal Insurance
  - Autos
  - Homes
  - Apartments
  - Jewelry
  - Fine arts
  - Collectibles
- Business Insurance
  - Property
  - Liability
  - Professional Liability
  - Worker's compensation
  - Bonds
  - Auto, Garage keepers.
  - Disability and life insurance (individual and group products)
  - Other specialty programs

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព

យើងនិយាយភាសាខ្មែរ

CONWAY INSURANCE AGENCY

P.O. Box 1744
77 E. Merrimack Street
Lowell, MA 01853
Tel: 978-454-5054
Fax: 978-453-2480

www.ConwayInsurance.com

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

45 MERRIMACK STREET
LOWELL, MASSACHUSETTS
(978) 458-1229

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងវិវាទទូទៅ
- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបទព្រហ្មទណ្ឌ
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលទ្រព្យ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទមកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

ខ្មែរអ្នកជាតិនិយម

តពីលេខមុន

ដើម្បីបំបះបំបោរមហាជនខ្មែរឱ្យស្ទុះក្រោកឡើងប្រឆាំងនឹងអាណានិគមបារាំងយ៉ាងអង់អាច ព្រោះថា ខ្មែរជាម្ចាស់ស្រុកតែខ្មែរខ្ញុំគេ ។

កាសែតនគរវត្តបានចុះផ្សាយនូវអត្ថបទជាច្រើន ឧ: "យើងជាខ្មែរ ជាម្ចាស់ទឹកដីខ្មែរយើងត្រូវតែមានសិទ្ធិសេរីភាពចាត់ចែងរៀបចំគ្រប់គ្រងប្រទេសជាតិមាតុភូមិរបស់យើង តាមគោលគំនិត និតទិសដៅរបស់យើង ។ ប្រទេសយើងធ្លាប់ជាមហាអំណាចមួយដ៏ឆ្នើមក្នុងទ្វីបអាស៊ីនាសម័យមហានគរ ព្រោះយើងធ្លាប់មានមហាក្សត្រប្រព្រឹត្តទសពិធរាជធម៌ដឹកនាំប្រជារាស្ត្រទៅកាន់សេចក្តីចម្រើនរុងរឿងត្រចះត្រចង់ ។ ឥឡូវនេះយើងបានភ្លាត់ស្នៀតធ្លាក់ខ្លួនទៅជាខ្ញុំកញ្ជះគេ ព្រោះយើងចាក់កាប់សម្លាប់ជាតិឯងព្រោះយើងមិនយល់មិនស្គាល់ជាតិមាតុភូមិជាអ្វី, មិនស្គាល់សិទ្ធិសេរីភាព និងមិនដឹងករណីកិច្ចរបស់យើងជាប្រជាពលរដ្ឋ ។ល។ យើងបណ្តោយឱ្យវាសនាប្រទេសយើងធ្លាក់ចុះក្នុងកណ្តាប់ដៃជនបរទេសបណ្តោយឱ្យគេដឹកច្រមុះដូចគោក្របី ហើយបែរជាសាសន៍ល្ងង់ខ្លៅថោកទាបជាមនុស្សចោរម្សៀតស្លាប់គំនិត ចូលចិត្តពឹងលើអ្នកដ៏ទៃ ។ល។ ម្យ៉ាងទៀត ទឹកដីប្រទេសជាតិយើងដែលសម្រាប់ឱ្យយើងរស់នៅបានយ៉ាងវិសេសវិសាល ប៉ុន្តែជាតិយើងក្រីក្ររហេមរហាម បាត់បង់ទឹកដី ហិនហោចកេរអាករធនធាន ខ្វះសាលារៀន ខ្វះមន្ទីរពេទ្យ ខ្វះផ្លូវថ្នល់គមនាគមន៍អត់បាយក្រហាយទឹក ហើយសូម្បីតែផ្ទះសម្បែងក៏តាកខាកដែរ ។ ឈើនៅពេញព្រៃតែខ្មែរអត់ផ្ទះនៅទឹកនៅក្បែរមាត់តែខ្មែរអត់ទឹកផឹក ។ ខ្មែរជាអ្នកបង្កើតផលដល់បានផ្លែផ្កាបារាំងទារពន្ធអាករប្រមូលយកទៅចិញ្ចឹមយួន និងពលរដ្ឋបារាំងដើម្បីឱ្យជិះជាន់ខ្មែរយ៉ាងព្រងើយ ។ល។

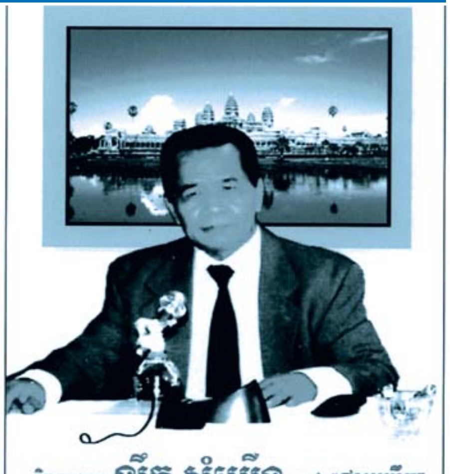
មហាបាតុកម្ម

ក្រុមអ្នករាជានិយម ដែលមានលោក សឺន ង៉ុកថាន់ ជាបង្គោលបានខំប្រឹងធ្វើសកម្មភាពទាមទារយកឯករាជ្យពីបារាំងយ៉ាងពេញទំហឹង ដោយបានផ្អែកទៅលើកត្តា៣យ៉ាងគឺ :

១-លទ្ធផលនៃការផ្សាយកាសែតនគរវត្ត និងធម្មទេសនារបស់ក្រុមព្រះសង្ឃបានដាស់សតិសម្បជញ្ញៈខ្មែរឱ្យមានការភ្ញាក់រលឹកមានស្មារតី និងព្រលឹងជាតិចូលខ្លួនឡើងវិញហើយ ឃើញថាខ្មែរក្រោកឈរបម្រុងដើរទៅមុខហើយ រង់ចាំតែពេលវេលាប៉ុណ្ណោះ ។

២-ជប៉ុនកំពុងមានឫទ្ធិអំណាចយ៉ាងខ្លាំងនៅឥណ្ឌូចិន ឯបារាំងវិញកំពុងតែបរាមុខ ហើយខ្មែរកាន់តែស្គាល់មារយាទអាក្រក់របស់បារាំង ។

៣-ព្រឹត្តិការណ៍ថ្ងៃទី១៧ កក្កដា ១៩៤២ បារាំងបានបង្គាប់លោក អ៊ឹង អ៊ី នាយករដ្ឋមន្ត្រី និងលោក ទា សាន រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងមហាផ្ទៃ និងធម្មការឱ្យ



និពន្ធដោយ ឡឹក សំអឿន ហៅ "ផ្កាយព្រឹក"

និមន្តលោកគ្រូអាចារ្យ ហែម ចៀវ ទៅដោះស្បង់ចីពរបង្ខំឱ្យស្លៀកពាក់ខោអាវនៅក្រសួងមហាផ្ទៃរួចប៉ូលិសបារាំងក៏នាំលោកទៅរថយន្តយកបាត់ទៅដោយចោទប្រកាន់ថា លោកបានទេសនាធ្វើវិទ្ធង្សនាប្រឆាំងនឹងអំណាចបារាំងជាមេបំបះបំបោរបន្តកេរមរតកពីអាចារ្យស្វា និងពោរកំបោរ ។ ក្នុងពេលបន្តបន្ទាប់គ្នានោះ បារាំងក៏បានចាប់លោក នួន ដួង យកទៅឃុំឃាំងផងដែរ ។

ដោយសំអាងលើហេតុការណ៍ទាំង៣យ៉ាងដូចខាងលើនេះ ទើបក្រុមអ្នកជាតិនិយមប្រឹងរូតរះរៀបចំធ្វើមហាបាតុកម្មមួយឱ្យផ្ទុះឡើងដូចរន្ទះបាញ់កណ្តាលថ្ងៃត្រង់នៅរាជធានីភ្នំពេញ នាថ្ងៃទី២០ កក្កដា១៩៤២ ដើម្បីតវ៉ាឱ្យបារាំងដោះលែងលោកគ្រូអាចារ្យ ហែម ចៀវ ព្រមទាំងលោក នួន ដួង ។ មហាបាតុកម្មនេះ ចាត់ទុកដូចជាអន្លូងទូងស្គរដាក់ស្មារតីមហាជនខ្មែរឱ្យក្រោកឈរឡើងប្រឆាំងនឹងបារាំងកាន់តែខ្លាំងឡើងឥតមានរួញរាសោះ ។ ក្នុងមហាបាតុកម្មដែលត្រូវចារទុកក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរនោះ គេឃើញលោក ប៉ាច ឈឿន ជាអ្នកដើរនាំមុខបាតុករដែលមានព្រះសង្ឃរាប់ពាន់អង្គ និងឧបាសកឧបាសិកាពុទ្ធបរិស័ទរាប់ពាន់នាក់ ។ លោក សឺន ង៉ុកថាន់ បានផ្តាំឱ្យនាំមហាបាតុករដើរសំដៅទៅការិយាល័យរ៉េស៊ីដង់ស៊ុប ប៉េរីយេបារាំងត្រូវដើរដោយសន្តិវិធីដៃទទេឥតអាវុធត្រូវឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់របៀបរៀបរយស្ងប់ស្ងៀម បើគិញបារាំងដេញ ឬវាយដំទាត់ធាក់ត្រូវខំទ្រាំកុំតដៃឡើយ ។ ប្រសិនបើបារាំងមិនព្រមដោះលែងលោកទាំងពីររូបនេះទេ ក្បួនមហាបាតុកម្មត្រូវត្រឡប់វិញ ហើយឈប់ចំពីមុខការិយាល័យកងអាវុធហត្ថជប៉ុន ដើម្បីសុំឱ្យជប៉ុនជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ ។

ដើម្បីគេចឱ្យផុតពីដៃបារាំង ដែលវាប៉ុនប៉ងចាប់ចងរូបលោកតាំងពីយូរមកហើយនោះ លោក សឺន ង៉ុកថាន់ ក៏ប្រញាប់ភៀសខ្លួនទៅពួនទៅក្រុងតូក្យូ ប្រទេសជប៉ុន តាមរយៈស្ថានទូតជប៉ុនប្រចាំក្រុងបាងកក ។ រីឯរូបលោក ប៉ាច់ ឈឿន បានត្រូវបារាំងទាញចូលទៅក្នុងការិយាល័យ រួចបញ្ចេញតាមទ្វារក្រោយដាក់រថយន្តយកបាត់ទៅ ។ មហាបាតុកម្មនេះ ធ្វើឱ្យមានរបួសទាំងពីរខាងតែមិនបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិតទេ ។ បារាំងបានបង្ក្រាបមហាបាតុកម្មនេះយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងយ៉ាងសាហាវឃោឃៅបំផុត ដោយប្រើកងកម្លាំងបារាំងសុទ្ធសាធ ព្រោះគេដឹងថា ទាហានខ្មែរមិនហ៊ានប៉ះទង្គិចព្រះសង្ឃឡើយ ។ បន្ទាប់មកអាជ្ញាធរបារាំងតាមរកចាប់លោកគ្រូអាចារ្យ ប៉ាង ខាត់ និង លោក ប៊ុណ្ណចន្ទ ម៉ុល យកទៅឃុំឃាំងផងដែរ ។ ឯបាតុករដទៃទៀតដូចលោក ជុំ មួង ជាដើមដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីគេញបារាំងក៏បានគេចខ្លួនទៅខេត្តបាត់ដំបងដែលកាលនោះនៅក្រោមការត្រួតត្រារបស់សៀមនៅឡើយ ។

បន្ទាប់ពីមហាបាតុកម្មមិនបានសម្រេចនេះ មករ៉េស៊ីដង់ស៊ុបប៉េរីយេរបារាំង គូរជ បានទៅសំឡុតសម្តេច ជួន ណាត (កាលនោះជាចាងហ្វាងរងសាលាបាលីជាន់ខ្ពស់) នៅឯវត្តឧណ្ណាលោមដោយបានស្តីបន្ទោសទាំងកំរោលថា សម្តេចបណ្តោយលោកសង្ឃឱ្យធ្វើបាតុកម្មវាយគេបែកមុខបែកមាត់អស់ ។ សម្តេចក៏តបទៅវិញថា "អាត្មាទើបត្រឡប់មកពីទេសនាឯស្រុកស្រែ មិនបានដឹងរឿងទាំងអស់នេះទេ សូមលោកកុំចោទប្រកាន់អាត្មា" ។ គូរជ ទះតុ រួចស្រែកទាំងកំហឹងថា "លោកធ្វើមេគេម៉េចក៏មិនដឹងអ្វីសោះ?" សម្តេច ជួន ណាត ក៏តបវិញភ្លាមថា "ឧបមាថា ភរិយាលោកក្បត់នឹងលោកពេលដែលនាងនឹងចេញទៅរកសហាយស្មន់នោះ តើនាងត្រូវជំរាបលោក ឬទេ ? ដោយសារចាញ់ប្រាជ្ញសម្តេច ជួន ណាត គូរជ ក៏ក្រោកដើរចេញទៅទាំងមុខឡើងក្រហមដូចក្បាលមាន់គក ។

គ្រានោះក្រុមរាជវាំងពុំបានបញ្ចេញប្រតិកម្មអ្វីទេ ទាល់តែ៣ថ្ងៃក្រោយមក ទើងទ្រង់ សុរាម្រិតក្នុងឋានៈជាទីប្រឹក្សារាជានុសិទ្ធគ្រប់គ្រងប្រទេសដោយសារកូនជាស្តេចនៅក្មេងខ្ចីនោះបានប្រកាសថា អ្នកដែលបារាំងបានចាប់ឃុំឃាំងនោះនឹងត្រូវសុំឱ្យដោះលែងវិញ ។

នៅថ្ងៃទី ១៩ ធ្នូ ១៩៤២ តុលាការសឹងបារាំងនៅព្រៃនគរបានកាត់ទោសប្រហារជីវិតលោកអាចារ្យ ហែម ចៀវ, លោក នួន ដួង,លោក ប៉ាច ឈឿន និងលោកអាចារ្យ ប៉ាង ខាត់ ។ ឯលោក ប៊ុណ្ណាច័ន្ទ ម៉ុល ត្រូវជាប់គុក៥ឆ្នាំ និរទ្ទេសមិនឱ្យចូលស្រុក១៥ឆ្នាំ ហើយត្រូវរឹបអូសយកទ្រព្យសម្បត្តិដែលមាន ។ នៅថ្ងៃទី១៥ មិថុនា១៩៤៣ ទោសប្រហារជីវិតនោះបានត្រូវបន្ថយត្រឹមដាក់គុកមួយជីវិតវិញ ដោយសារមានការតវ៉ាពីក្រុមរាជវាំង។ ដូច្នេះលោកគ្រូអាចារ្យ ហែម ចៀវ, លោក នួន ដួង, លោក ប៉ាច ឈឿន, លោកគ្រូ អាចារ្យ ប៉ាង ខាត់ និងលោក ប៊ុណ្ណច័ន្ទ ម៉ុល បានត្រូវអាជ្ញាធរបារាំងបញ្ជូនទៅដាក់គុកនៅកោះត្រឡាច គឺជាទីអណោចអធម្មយ៉ាងក្រៃលែង ។ លោកគ្រូអាចារ្យ ហែម ចៀវ បានប្រាប់ប៉ូលិសបារាំងថា "អស់លោកអាចយកជីវិតខ្ញុំបានតែយកព្រលឹងខ្ញុំមិនបានជាដាច់ខាត ។ បើអស់លោកសម្លាប់ខ្ញុំព្រលឹងខ្ញុំមិនស្លាប់ឡើយ" ។

មហាបាតុកម្មឆ្នាំ ១៩៤២ ទោះបីមិនបានសម្រេចដូចបំណងមែនតែជាសកម្មភាពមួយដិតជាប់នៅក្នុងសតិសម្បជញ្ញៈ និងព្រលឹងរបស់ខ្មែរយើងរហូតមក ហើយបានបណ្តុះមនោសញ្ចេតនាអ្នកជាតិនិយមខ្មែរ គ្រប់ជាន់គ្រប់ថ្នាក់ឱ្យក្រោកឈរឡើង ឱ្យមានការភ្ញាក់រលឹកយល់ច្បាស់ នូវសិទ្ធិសេរីភាព និងករណីកិច្ចខ្លួន ដែលត្រូវបំពេញត្រូវតស៊ូដើម្បីអធិបតេយ្យ និងឯករាជ្យរបស់ខ្លួនដែលជាម្ចាស់ទឹកដី រហូតទាល់តែបារាំងបរាជ័យចុះចាញ់ ។ ការឆេះឆួលក្នុងចិត្តអ្នកជាតិនិយមនេះបានក្លាយទៅជាកម្លាំងឃោសនារបស់ជប៉ុន ក្នុងការបង្កើតពិភពសម្បូរណ៍សប្បាយក្សេមក្សាន្តជាមួយគ្នានៅអាស៊ីចុងបូព៌ានាអនាគតដ៏ខ្លីខាងមុខ ។ ដូចពួកណាស៊ីនៃប្រទេសអាល្លឺម៉ង់ដែរ ពេលនោះជប៉ុនចង់បានប្រទេសទាំងអស់នៅទ្វីបអាស៊ីជារណបរបស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែចំពោះប្រទេសទាំងឡាយនៅអាស៊ីភាគអគ្នេយ៍ដែលស្ថិតនៅក្រោមអំណាចអាណានិគមនិយមស្បែកស គេយល់ថា ជប៉ុនជាអ្នករំដោះជាជាងជាអ្នកលុកលុយរាតត្បាត ។

ការបែងចែកគ្នាដើម្បីរកសេចក្តីចម្រើនរុងរឿងក្នុងភូមិភាគមួយៗនៃពិភពលោក ដែលគេហៅថា "ភូមិភាគនិយម"នោះ បានត្រូវគេយកមកធ្វើវិភាគពិភាក្សាច្រើនគ្នា នៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ក្រោយសង្គ្រាមលោកលើកទី២ ។ នៅឆ្នាំ១៩៤៣មានជនជាតិឥណ្ឌាម្នាក់ឈ្មោះ "កណ្ណិកា"បានយកគំនិតនេះមកពិចារណា ហើយធ្វើវិភាគម្តងទៀត នៅក្នុងសៀវភៅ"អនាគតអាស៊ីអាគ្នេយ៍" ។ នៅឆ្នាំ១៩៥០គោលគំនិតផែនការកូឡុមបូ(Colombo Plan)ក៏បានកើតឡើងមានប្រទេស២២ ដែលមានកម្ពុជាផងបានចូលរួម ។ ចាប់ពីពេលនោះមកសម្ព័ន្ធកិច្ចខាងសេដ្ឋកិច្ច និងខាងយោធា ក៏បានកើតឡើងដែរ តួយ៉ាងដូចសមាគមប្រជាជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍(Asean) អង្គការស៊ីអាតូ (South East Ssia Treaty Organization) និងក្រុមប្រទេសអព្យាក្រិត្យដែលមានលោក នេហ្រ៊ូ និង ជូ អេនឡាយ ជាមេគំនិតក៏បានប្រជុំសន្និសីទនៅក្រុងបានឌុងប្រទេសឥណ្ឌូណេស៊ី ។ ក្រោយមកទៀត គឺពេលដែលជប៉ុនបានងើបមុខជាមហាអំណាចឡើងវិញ គេក៏នាំគ្នាធ្វើវិភាគសិក្សាម្តងទៀត រួចបង្កើតជាក្រុមប្រឹក្សាអាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក ។

និយាយពីប្រទេសបារាំងវិញ នៅពេលដែលប្រទេសបារាំងឋិតនៅក្រោមអំណាចណាស៊ីអាល្លឺម៉ង់ដឹ ហើយនៅឥណ្ឌូចិនមានហេតុការណ៍ជាច្រើនកើតឡើង ដោយសារឥទ្ធិពលជប៉ុននោះ ដឺគូ ដែលទើបមកកាន់តំណែងជាអគ្គទេសាភិបាលប្រចាំឥណ្ឌូចិន ក៏បានប្រឹងប្រែងរកកលល្បិចការពាររក្សាអំណាចអាណានិគមនិយមបារាំងនៅឥណ្ឌូចិនឱ្យបានយូរបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ដឺគូបានចាត់វិធានការដូចតទៅនេះ ។

ទី១- ការធ្វើឱ្យមានឡើងវិញ នូវគំនិតសហពន្ធថ្មីមួយនៅឥណ្ឌូចិនដោយពិនិត្យឡើងវិញ នូវទំនាក់ទំនងរវាងជនជាតិបារាំង និងជនជាតិក្នុងប្រទេសដែលបារាំងត្រួតត្រា ,

តទៅលេខក្រោយ

តមកពីទំព័រទី ២៦

វត្តសុរិយារង្សីនៅហ្វីឡាដែលហ្វៀ...

ឱ្យចូលរួមបាក់បែកជាមួយខ្លួនផងដែរ។ ពិតជា មិនមែនធ្វើឱ្យស្រឡាញ់គ្នាទេ តែឱ្យរឹតតែបែក បាក់គ្នាកាន់តែធំខ្លាំងឡើងៗ។ មិនគួរនាំគ្នាបន្តការ បែកបាក់យ៉ាងនេះសោះ។ ប្រញាប់ភ្ញាក់ខ្លួនឡើង កែតម្រូវជាមួយគ្នាឡើងវិញនូវមាគ៌ាដែលយើង ត្រូវបោះជំហានទៅមុខជាមួយគ្នា។ បើនៅតែ ប្រកាន់គ្នាយ៉ាងនេះ គឺយើងជាអ្នកមានគំនិត សម្លាប់ជាតិឯងហើយគ្មានអ្នកណាមកសំលាប់ យើងទេណា៎ ត្រូវចាំច្បាស់រឿងនេះ កុំភ្លេច!។ និយាយយ៉ាងនេះប្រហែលក្រុមអ្នកឈ្នះឆ្នោតសួរ មកខ្ញុំវិញថា: "ចុះម៉េចក៏លោក គីម ភៀន ឯង ចុះហត្ថលេខាគាំទ្រឱ្យក្រុំខ្ញុំថា ជាអ្នកឈ្នះឆ្នោត ធ្វើអីដែរ?"។ ខ្ញុំសុំទទួលស្គាល់ថា នោះជាការ សម្រេចចិត្តដោយអគតិរបស់ខ្ញុំ ដោយពុំមាន ការពិចារណាថ្ងៃនោះខ្ញុំទៅកាន់វត្តសុរិយរង្សី ដើម្បីរៀនបរិយ័ត្តិធម៌អំពីលោកគ្រូអាចារ្យ លី ឱម ស្រាប់តែជួបការប្រជុំនៅក្នុងវត្ត ហើយបាន ជួបលោក ង៉ោ ថាច់ង៉ុក ជាអ្នកធ្លាប់ស្គាល់រាប់ អានគ្នា,បានធ្លាប់ជួយនិមន្តព្រះសង្ឃពីប្រទេស កម្ពុជាមកគង់នៅវត្តសុរិយរង្សីកាលពីឆ្នាំ១៩៩៤ -៩៥ ពេលនោះខ្ញុំជាប្រធាន "មិត្តសមាគមខ្មែរ កម្ពុជាក្រោម"នៅប្រទេសកម្ពុជា ឯលោក ង៉ោ ថាច់ង៉ុក ជាប្រធានមិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជាក្រោម នៅហ្វីឡាដែលហ្វៀស.ហ.រ.អាមេរិក ព្រមជាមួយ នឹងលោកចៅមួងជាគណកម្មការវត្តសុរិយរង្សី, នេះបើគិតពីឋានៈរៀងខ្លួនក្នុងការដែលបានស្គាល់ គ្នានេះ តែបើគិតពីពូជពង្សវិញខ្ញុំត្រូវខ្សែជាពូ, ឯ លោកង៉ោថាច់ង៉ុកត្រូវជាក្មួយ ។ ដូច្នេះហើយខ្ញុំ បានស្គាល់លោក ង៉ោ ថាច់ង៉ុក ច្បាស់ណាស់ថា ជាពុទ្ធសាសនិកជនដ៏ល្អមួយរូប។ ជួបគ្នាថ្ងៃដែល គេមានអង្គប្រជុំនោះលោក ង៉ោ ថាច់ង៉ុក បាន សួរខ្ញុំថា: "បានស៊ីញ៉ែ ហើយនៅ?" ខ្ញុំសួរភ្លាម: "ស៊ីញ៉ែរឿងអី?" -ក្រុមខ្ញុំឈ្នះឆ្នោតតែក្រុម គណកម្មការចាស់មិនព្រមឱ្យក្រុមខ្ញុំដឹកនាំបំរើ ការងារក្នុងវត្តទេ ក្រុមចាស់គេនៅតែកាន់កាប់ ដដែល។ -ធ្វើអីចឹងអាក្រក់ម្លេះ! ឱ្យក្រដាស់មក ខ្ញុំស៊ីញ៉ែឱ្យ!។ ខ្ញុំក៏បានប្រញ៉ាប់ស៊ីញ៉ែដោយអគតិ ទៅដោយលំអៀង ព្រោះបានស្គាល់ច្បាស់លោក ង៉ោ ថាច់ង៉ុក ។ ក្រោយមកទើបបានដឹងថា ពួក ក្រុមទាំងពីរសុទ្ធតែមានកំហុសរៀងខ្លួនៈ ក្រុម ឈ្នះឆ្នោតបានដើរប្រមូលមនុស្សមកជួយបោះ ឆ្នោតដោយពង្វក (អ្នកធ្លាប់មកវត្តនឹងមិនធ្លាប់ មកវត្តសោះក៏មកបោះបាន)នេះជារបៀបបោះ ឆ្នោតរបស់មិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជាក្រោមនៅ ភ្នំពេញកាលជំនាន់សាធារណរដ្ឋខ្មែរជ័យជំនះបាន ទៅលើលោក គីម កេត យ៉ាងត្រចះត្រចង់ដោយ សារគាត់ជានាយទាហាន Mike Force បានដឹក កូនទាហានគាត់ទាំងឡាន់ កាំមីញ៉ុង"មកបោះឱ្យ គាត់-ទៅណាវាល្បែង! ម៉េចនឹងចាញ់កើត!!។ ឯក្រុមគណកម្មការចាស់យើងវិញក៏ខូចមិនអន់ ដែរ ឃើញគ្នាគេច្រើនពេកយំ"ឡាឡាង=ងឿក" ដកទ័ពថយ តាមក្បួនយុទ្ធសាស្ត្រតែម្តងទៅ- ឈប់លេងចូល!! វាមិនសឿងដូចគណកម្មការ- ចាស់នៅភ្នំពេញបណ្តោយទុកឱ្យ គីម កេត ឈ្នះ មើល តើវាទៅជាយ៉ាងណាដែរ! ព្រោះនោះជា ស្នៀតប្រហោងរបស់លក្ខន្តិកៈនៃសមាគមទេ បានជាសុខចិត្តមិនខ្ចីស្រែក រហូតដល់ខ្មែរក្រហម ឈ្នះសង្គ្រាមចូលភ្នំពេញមិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជា ក្រោមបិទទ្វារជាបណ្តោះអាសន្នមួយរយៈសិនក៏ បញ្ចប់រាជបល្ល័ងរបស់ម្សៀ គីម កេត ទៅហ្វោង! ចុះគណកម្មការចាស់វត្តសុរិយរង្សីម៉េចមិននៅ ស្ងៀម? ព្រោះនេះជាមេរៀនទុកឱ្យលើកក្រោយ យើងប្រយ័ត្នប្រយែងឡើងវិញ។ ប្រសិនណា គណកម្មការចាស់ទទួលស្គាល់លទ្ធផលនៃការ បោះឆ្នោតថ្ងៃនោះវាគ្មានរឿងថ្ងៃនេះទេ ? ព្រោះ លក្ខន្តិកមិនមានហាមប្រាមការបោះឆ្នោតដោយ សេរីនេះហើយបានគេអាចដឹកអ្នកណាមកបោះ ឆ្នោតថ្ងៃនោះក៏បានម៉េចក៏ខ្លួន "ឡា ឡាង=ចើយ អើយចេតតួយរ៉ោយ!"។ និយាយដូចចង់រំលឹក បងប្អូនយើងទេ ចុះរឿងណ្តឹងមានធ្វើឱ្យបងប្អូន យើងបានប្រុងប្រៀបខ្លួនហើយ ឬនៅរឿងធ្វើ ប័ណ្ណសមាជិករបស់ពុទ្ធបរិស័ទចំណុះជើងវត្តយើង? ព្រោះមើលទៅរឿងប្តឹងផ្តល់របស់បងប្អូនរួម ឈាមយើងមុខតែដើរទៅដល់ក្តីបញ្ចប់មួយ, ក្រោយពីការរង់ចាំទាំងសង្ខាងអស់ពេលដ៏យូរ, អស់លុយអស់កាក់,អស់ទាំងក្តីស្រឡាញ់ផ្អែម ល្ហែមកក់ក្តៅទៅវិញ ទៅមករបស់បងប្អូនឯង ដែលធ្លាប់មានពីមុនមក, បើតុលាការបញ្ចប់ថា : "ស្មើគ្នា! បោះឆ្នោតឡើងវិញទៅ!" រួចចៅក្រម គោះតុមួយញញួរផ្ទូងៈ" ចប់តែត្រឹមណឹង!។ សូម បងប្អូនយើងកុំរំពឹងលើការប្តឹងប្តល់បងប្អូនឯងពេក បងប្អូនយើងខុសត្រូវអីជេរទៅហៅមក... ស្លាប់ រស់មានតែបងប្អូនយើងទេ ដែលជួយគ្នា,ស្រឡាញ់ គ្នា,អាណិតគ្នា។ សុំមេត្តាប្រយ័ត្នកុំឱ្យបោះឆ្នោត ម្តងទៀតមានរឿង" ងឿក"ដដែល គឺមិនសុខចិត្ត ហើយតវ៉ាម្តងទៀត ព្រោះគ្នាគេច្រើនគ្នាយើងតិច ពេក! ច្បាស់ណាស់ ហើយថា ក្រោយពីការកាត់ក្តី របស់តុលាការរួច (ហើយមុខជាមានបញ្ហាឱ្យបោះ ឆ្នោតសារឡើងវិញ។

ម្យ៉ាងទៀតរឿងកសាងទីធ្លា, រោងបាយវត្ត ខុសច្បាប់ខុសក្រិត្យក្រមសំណង់ សាលាក្រុងមក បញ្ជាឱ្យរុះរើកសាងឡើងវិញជាច្រើនសារ ហើយ គណកម្មការចាស់គ្មានលុយកាក់ធ្វើតាមបញ្ជា អាជ្ញាធរដែនដី ព្រោះគណកម្មការថ្មីជាប់ឆ្នោត រួចហើយប្រមូលយកលុយអស់ឱ្យព្រះសង្ឃចាំវត្ត

តទៅលេខក្រោយ

ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare

Health Partners Plans គឺកាន់កាប់ដោយមន្ទីរពេទ្យ។ ដូចនេះ ខុសពីក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយដែលមើលតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន យើងតាមមើលថែទាំដើម្បីលោកអ្នក។ ចាប់ពីបណ្តាញគ្រូពេទ្យដ៏ធំរបស់យើង រហូតដល់ការទ្រទ្រង់សមាជិក 24/7 នៅពេលដែលនិយាយដល់ Medicare យើងនឹងធ្វើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

$0

ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ
និងផែនការចម្បង បង់ខ្លះ (copays)
សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម*
បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90ថ្ងៃ)*
បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ

1-866-901-8000 (24/7)
TTY 1-877-454-8477

HPPMedicare.com

HPP
Health Partners Plans

Health Partners Plans គឺជាផែនការ HMO មានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare។ ការចុះឈ្មោះចូលកម្មវិធី Health Partners Medicare គឺអាស្រ័យទៅលើកិច្ចសន្យាបន្តប្រើ។ ការកំណត់ចំនួន ការបង់ប្រាក់រួម និង ការកម្រិតនានាអាចនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននេះគឺជាការសង្ខេបតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការពិពណ៌នាពេញលេញអំពីផលប្រយោជន៍នោះទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផែនការ។ ផលប្រយោជន៍នានា រូបមន្តថ្នាំ បណ្តាញឱសថស្ថាន ការបង់ប្រាក់ (premium) និង/ឬ ការបង់ខ្លះ (copayments)/ការធានារួម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ នៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបន្តបង់ខែ (premium) Medicare Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ហ្វីឡាដែលហ្វៀ។ *ការជួយចែករំលែកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំបាច់ជាពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013