

ខ្មែរ-អាមេរិកាំងធ្វើមហាបាតកម្មអហិង្សា នៅអង្គការសហប្រជាជាតិ

ដោយ: អ៊ឹម លៀម ●●● ដូចការគ្រោងទុកពលរដ្ឋខ្មែរ-អាមេរិកាំងបានសម្រេចធ្វើមហាបាតកម្មដ៏ធំមួយ កាលពីថ្ងៃទី១៩ ខែសីហា កន្លងមកនេះ នៅទីកន្លែងការងារអង្គការសហប្រជាជាតិនាបូរីញយ៉កដោយមានការចូលរួមពីសំណាក់បាតុករមកពីបណ្តាជនមួយចំនួនក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកប្រមាណជាង២០០០នាក់ ។

ក្រៅពីព្រះសង្ឃជួយនូវតាមប្រទានពរជ័យដល់ក្រុមបាតុករដែលអង្គុយត្រៀមត្រាចមកក្រុមបាតុករក៏ច្រើនថែវៀងស្នេហាជាតិយ៉ាងកង្វះខាតដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងពីសំណាក់ភ្ញៀវទេសចរណ៍ជាតិដែលធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ ។ ក្រៅពីនោះ បដិពាក្យស្លោកជាច្រើនត្រូវបានលើកបង្ហាញយ៉ាងព្រោងព្រាតនិងតាមឧបាយសនៈសំព័ន្ធក្នុងការរកអន្តរាគមន៍ពីមន្ត្រីអង្គការសហប្រជាជាតិចំពោះករណីដែលពួកគេលើកឡើងថា ការបោះកាលពីថ្ងៃទី២៨ កក្កដាកន្លងមកនេះ ជាការបោះឆ្នោតដោយពុំត្រឹមត្រូវនិងពុំយុត្តិធម៌ ព្រោះមានការបង្ខំសន្លឹកឆ្នោតពី



គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា ក្រោមការជួយជ្រោមជ្រែងពីគណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត (គ.ជ.ប) ។

តាមការឱ្យដឹងពីអ្នកទទួលបន្ទុករៀបចំកូន

បាតុកម្មម្នាក់ គឺលោក មាស ជា បានឱ្យ"ខ្មែរផុស" ដឹងថា : តំណាងក្រុមបាតុករចំនួនពីរក្រុមផ្សេងគ្នា គឺក្រុមគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ និងតំណាងក្រុមពលរដ្ឋខ្មែរ-អាមេរិកត្រូវបានចូលរួមមន្ត្រី

អង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីប្រគល់ព្រឹត្តិជូនមន្ត្រីផ្លូវការនៅទីនោះ ។ ទោះបីជាមានក្រុមចំនួនពីរផ្សេងគ្នាយ៉ាងណាក្តី ប៉ុន្តែខ្លឹមសារចម្បងរបស់ព្រឹត្តិហាក់មានអត្ថន័យ **តទៅទំព័រទី ១០**

វិចារណកថា

ចៅហ្វាយក្រុងឡឺវែល សរសើរខ្មែរជុសស.រ.អា.

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ចៅហ្វាយក្រុង ប៉ាទ្រីក ម៉ែរហ្វី គណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងនិងនាយកគ្រប់គ្រងសាលាក្រុងឡឺវែលដែលបានចេញលិខិតអបអរសាទរទទួលខ្មែរផុស



ជាពាណិជ្ជកម្មថ្មីមកចូលរួមរស់ក្នុងតំបន់ ហើយផ្តល់ការកោតសរសើរថា មានសារសំខាន់ **តទៅទំព័រទី ០៨**

2013 Southeast Asian Water Festival Attracts Numerous Number of Visitors and Vendors

បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣នៅឡឺវែលកាន់តែអ្អែក



ដោយ : សុខា

ក្រុងឡឺវែល:តាមបណ្តោយដងស្ទឹងមែរីម៉ាក Merrimack River (ដងស្ទឹងឡឺវែល) គឺជា

ចាប់ពីម៉ោង៩ព្រឹកតទៅសំបូរដោយមនុស្សម្នារកកកុញទាំងក្មេង ចាស់ ប្រុស ស្រី ដែលជាអ្នកចូលរួមពិធីបុណ្យអុំទូកជា

ពិធីបុណ្យមួយប្រារព្ធឡើងវិញពីវិប្បធម៌ អាស៊ី អាគ្នេយ៍ខណៈដែលប្រជាជននៃជាតិសាសន៍នេះរស់នៅប្រទេសអាមេរិក ។ រាល់

ឆ្នាំទន្ទឹមនឹងការប្រណាំងទូកនិងការសម្តែងពិធីបុណ្យអុំទូកនេះ ជាថ្ងៃដ៏ពិសេសមួយដែល **តទៅទំព័រទី ០៧**



CENTURY PHARMACY & OPTICAL

937 Gorham St

ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED

Tel. 978-455-6554

- ទទួល និងផ្ញើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
- ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីគែរ (Medicare) និងមេឌីគែដ (Medicaid)
- អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ, ម៉ានីអ័រដ័រ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ
- អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណខណ្ឌ
- យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- មានកញ្ចប់ពិសេសជូន

- FREE PRESCRIPTION PICK UP AND DELIVERY
- Co-Pay assistance available to those who qualify
- Bill Pay, Money Orders, fax/copies



អាស័យដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852

ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476

ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ តើនរណានឹងកាន់អ្វី?

ដោយ : ពិន សំខុន

សប្តាហ៍ទី៣នៃខែសីហា ២០១៣ គ.ជ.ប. ទើបតែប្រកាសលទ្ធផលបណ្តោះអាសន្ននៃការបោះឆ្នោតថ្មីៗ ឱ្យគណបក្សប្រជាជនល្អិតៗ៦៣អាសនៈ និងគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចាញ់បានតែ៥៥អាសនៈ ពលរដ្ឋខ្មែររង់ចាំសញ្ញា ដើម្បីធ្វើបាតុកម្មបង្ហាញឆន្ទៈថា “គ.ជ.ប. បានលួចសន្លឹកឆ្នោតឱ្យគណបក្សកាន់អំណាចឈ្នះត្រូវតែរកយុត្តិធម៌ឱ្យឃើញ” ។ លោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ នៅពេលចុះពីយន្តហោះមកពីការកូនស្រីនៅ ស.វ.អា ។ ប្រឈមមុខនឹងការដឹកនាំបាតុកម្មអហិង្សា មួយដែលលោក ហ៊ុន សែន ត្រៀមប្រើកម្លាំងទ័ពសម្រាប់ទប់ស្កាត់ ។ តើជម្រើសនៃមេដឹកនាំទាំង២នាក់មានអ្វីខុស?

សម រង្ស៊ី សង្ឃឹមថា នឹងប្តូរនាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្មែរឱ្យទាល់តែបាន -ហ៊ុន សែន សង្ឃឹមថា នឹងធ្វើនាយករដ្ឋមន្ត្រីរហូតដល់អាយុ៩០ ។ សម រង្ស៊ី សំអាងកម្លាំងបាតុកម្មប្រជាពលរដ្ឋដែលទើបនឹងរីករឹងមាំ -ហ៊ុន សែន សំអាង កម្លាំងនគរបាលជាតិនិងកងខេមរភូមិន្ទ ដើម្បីទប់ស្កាត់សកម្មភាពក្រុមបាតុករ ។ គេសង្ឃឹមថា នឹងឃើញអំពើហិង្សាផ្ទុះឡើងពេញប្រទេស ហើយព្រឹត្តិការណ៍នេះនឹង

បង្កើនអ្នកគាំទ្រដល់ក្រុមទាំង២ ឬក៏ក្រុមណាតែម្ខាងដែលអាចប្តូរតុល្យភាពនៃកម្លាំងឈ្នះចាញ់បាន តើហេតុអ្វីក៏មេអាច២គ.ជ.ប.មិនព្រមបើក



គ្របឱ្យគេឃើញថា អាចោជើងមួយនោះ វាចេញក្រឡាអ្វី? តែអនិច្ចាមេអាច២ដ៏មានល្បិចនោះ វាគ្រាន់តែថា “អាចោជើងវាចេញលេខ៤” តែមិនបើកគ្របឱ្យគេមើលទេ វាសម្រេចស៊ីសងតែម្តង ។ នៅចំពោះមុខ “អំណាចនៃសត្វចក ហ៊ុន សែន កូនចៀម សម រង្ស៊ី គ្មានជម្រើសអ្វីក្រៅពីប្រមូលកម្លាំងដណ្តើមយកកម្មសិទ្ធិខ្លួនមកវិញនោះទេ” ហ៊ានក៏ដោយសារកូនចៀម ពេលនេះពុំដូចពេល

មុនទេ គឺជា “ដី” ដែលមានការសម្រេចចិត្តច្បាស់លាស់... គណបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចប្រើកម្លាំងជាតិប្រមូលផ្តុំពលរដ្ឋរហូតដល់ធ្វើកុបកម្មទម្លាក់



នាយករដ្ឋមន្ត្រីម្នាក់រដ្ឋាភិបាល នឹងរំលាយទាំងគណបក្សប្រជាជន ឬក៏អាចបង្កសង្គ្រាមស៊ីវិលបានទៀតផងក៏មិនដឹង...តែគួរចាំថា “ពេលដែលបាតុកម្មផ្ទុះហើយនោះ លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតនិងគ្មានន័យអ្វីទៀតហើយ” ។ កម្លាំងរដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន ទោះជាមានប្រើអាវុធ ឬផ្សែងពុល ឬទ័ពរៀតណាម ពេលនេះនៅមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវការឱ្យមានភាពជាក់ច្បាស់ពី

សហការណ៍មិត្តរួមគណបក្ស ពីព្រះមហាក្សត្រដែលកំពុងថែព្រះកាយនៅបេយ័ង ពីប្រទេសមិនមិនត្រូវគ្នាជាមួយរឿងតណាមស្រាប់ ។ ចំណែក

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមានសង្ឃឹមយ៉ាងមាំថា នៅពេលមានបាតុកម្ម ឬកុបកម្មប្រជាពលរដ្ឋផ្ទុះឡើងនឹងមានទ័ពមហាអំណាចបច្ច័យប្រទេស ជាពិសេស អ.ស.ប.(ហត់មកជួយជាមិនខានតែបាន ហ៊ុន សែន ខំទប់ស្កាត់ដោយមិនឱ្យមានហិង្សា មុនបោះឆ្នោតនឹងល្បិចពន្យារពេលផ្ទុះបាតុកម្មដ៏សែនគ្រោះថ្នាក់នោះ ឱ្យទៅកាន់តែឆ្ងាយពេល

តទៅទំព័រ ១៨



MIDDLESEX

Community College

Classes begin Sept. 4

A great place to begin your future

More than 75 degree and certificate programs

Day, evening, accelerated and weekend courses, on campus and online

15 programs can now be completed entirely online!

Two convenient locations in Bedford and Lowell

Small class sizes and free tutoring services

Disability support services

Financial aid for those who qualify

Academic, career & transfer counseling

Register Now

Fall 2013 programs include:

Paralegal Studies

Culinary Arts

Energy Utility Technology

Hospitality Management

Dental Laboratory Technology



To learn more or to register, call 1-800-818-3434 or visit www.middlesex.mass.edu/fall

សន្និសីទសារព័ត៌មាន

Comcast, Cities ចាប់ផ្តើមឆ្នាំទីបីនៃកម្មវិធីជាតិជាផ្លូវការ ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ការបែកចែកឌីជីថល

Comcast ប្រកាសនូវការកើនឡើងនៃល្បឿនទាញយកប៊ីដងសម្រាប់អតិថិជនចាប់តាំងពីការដាក់ដំណើរការកម្មវិធី

Miami, FL - ថ្ងៃទី១៣ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣ -ជាមួយនឹងការចាប់ផ្តើមឆ្នាំសិក្សាថ្មី Comcast កំពុងតែដាក់ឱ្យដំណើរការឡើងវិញ នូវអ៊ីនធឺណិតមូលដ្ឋានដែលជាកម្មវិធីផ្តល់ឱកាសដល់ការប្រព័ន្ធប្រើប្រិយដូរដល់ប្រទេសសម្រាប់គ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ។ ថ្ងៃនេះសមាជិកសភា Frederica Wilson, Alberto Carvalho អភិបាលនៃ Miami Dade County School, ប្រធាន Miami Dade League of Cities និង Deede Weithorn ចៅហ្វាយតំបន់ Miami Beach ព្រមទាំង Comcast David L. Cohen អនុប្រតិបត្តិករនៃ Comcast រួមជាមួយនឹងអ្នកដឹកនាំជាតិ និងសហគមន៍បានដាក់ដំណើរការឆ្នាំទីបីនៃកម្មវិធី ហើយបានប្រកាសថា ក្នុងអំឡុងប្រហែលជា២២ខែនេះ មានគ្រួសារ



Comcast Launched year three of Internet Essentials with a surprise for 5 families that have recently graduated from Chapman Partnership for Homeless program and are living on their own; they all received free netbook computers and one year's worth of Internet Essentials service for free. Cohen told a group of more than 100 political and civic leaders gathered at the Chapman Partnership in Miami that in the last six months alone, 70,000 new families have signed up for the program. He said the program is now benefitting an estimated 900,000 low-income Americans nationwide, who now have a broadband connection at home. This includes nearly 18,700 families in the South Florida area and nearly 30,000 in the state of Florida. Cohen (back row left) was joined by Comcast's Regional Senior Vice President/Florida, Amy Smith (back row center) and Comcast's Regional Vice President of Government Affairs and Community Investment in Florida, Derek Cooper (back row, right)

១៨.៧០០នៅក្នុងតំបន់ South Florida និងប្រហែលជា៣០.០០០គ្រួសារនៅក្នុង Florida ។

លោក Carvalho បានមានប្រសាសន៍ថា "សម្រាប់សិស្សានុសិស្សសព្វថ្ងៃនេះ ការចេះអានចេះសរសេរខាងឌីជីថល គឺពុំមែនគ្រាន់តែជាជម្រើសទៀតទៀត ប៉ុន្តែវាគឺជាការចាំបាច់" ។

លោក Cohen បានមានប្រសាសន៍ថា "សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ និងសាលារៀននៅទូទាំងប្រទេសដែលឥឡូវនេះគ្រួសារច្រើនមានឱកាសប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតនៅផ្ទះ ដើម្បីឈានមុខក្នុងការងារ ការអប់រំ និងការរស់នៅដោយគ្រាន់តែធ្វើអ្វីលើបណ្តាញដែលយើងរាល់គ្នាភាគច្រើនបានធ្វើ ដូចជាការធ្វើកិច្ចការសាលារៀននៅផ្ទះការដាក់ពាក្យសុំការងារការស្រាវជ្រាវស្ថានភាពសុខភាព ឬការបង់វិក្កយប័ត្រជាដើម" ។

កម្លាំងចលនានៃ Internet Essentials បន្តកើនឡើង។ ចាប់តាំងពីការដាក់ឱ្យដំណើរការនូវកម្មវិធីនៅក្នុងខែសីហា ឆ្នាំ២០១១ មក Internet Essentials បានចុះឈ្មោះគ្រួសារថ្មីចំនួន ៥០.០០០គ្រួសាររៀងរាល់ប្រាំមួយខែ។ នៅក្នុងរយៈពេលតែប្រាំមួយខែចុងក្រោយប៉ុណ្ណោះ មានគ្រួសារថ្មីចំនួន៧០.០០០ហើយដែលបានចុះឈ្មោះ។ បន្ថែមលើនេះទៀត Comcast បានបង្កើតកុំព្យូទ័រច្រើនជាង១៨.០០០គ្រឿងបណ្តុះបណ្តាលប្រជា

ជនប្រហែល២០.០០០នាក់ចេញផ្សាយកម្មវិធីនៅក្នុងច្រើនជាង៤.០០០តំបន់សាលារៀន និងច្រើនជាង ៣០.០០០សាលារៀនចេញសេចក្តីប្រកាសសេវាកម្មសាធារណៈប្រហែល២លាននិងចូលជាដៃគូជាមួយនឹងអង្គការទីភ្នាក់ងារនិងមន្ត្រីពាក់ព័ន្ធនឹងសហគមន៍ច្រើនជាង៧.០០០ក្នុងគោលបំណងជួយផ្សព្វផ្សាយអំពីកម្មវិធីទៅកាន់ពិភពលោក ។

នៅក្នុងរដ្ឋ Florida, Comcast កំពុងតែធ្វើការជាមួយនឹងអង្គការធ្វើការពាក់ព័ន្ធនឹងសហគមន៍ចំនួន១៥០ដោយក្នុងនោះមាន៤០សហគមន៍នៅ Miami ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយអំពី Internet Essentials និងផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលខាងការអាន និងការសរសេរឌីជីថល។ អង្គការទាំងនេះរួមមាន៖ ប្រព័ន្ធបណ្តាលយសាធារណៈ Miami; Big Brothers, Big Sister of Greater Miami និង Boys and Girls Club of Greater Miami ។

អំពី Internet Essentials:

Internet Essentials ពី Comcast គឺជាកម្មវិធីផ្តល់ប្រើប្រាស់ដល់ និងជម្រើសបំផុត។ វាផ្តល់សេវាប្រើប្រាស់ក្នុងតម្លៃទាបគឺ \$៩.៩៩ ក្នុងមួយខែរួមទាំងពន្ធដម្រើសទិញកុំព្យូទ័រដែលមានអ៊ីនធឺណិតជាស្រេចក្នុងតម្លៃក្រោម\$១៥០ និងជម្រើសជាច្រើនដើម្បីចូលដល់ការបណ្តុះបណ្តាលខាងការអាននិងការសរសេរឌីជីថលទាំង តាមការបោះពុម្ពលើបណ្តាញ និងដោយផ្ទាល់ខ្លួន ។ គ្រួសារមួយមានសិទ្ធិចូលរួម លុះត្រាតែគ្រួសារនោះយ៉ាងហោចណាស់មានកូនម្នាក់ដែលមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអាហារថ្ងៃត្រង់សាលាជាតិ (National School Lunch Program, NSLP) ដែលស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងដែលComcastផ្តល់សេវាអ៊ីនធឺណិតមិនទាន់ជាវសេវាសេវាអ៊ីនធឺណិត Comcast ក្នុងអំឡុង ៩០ថ្ងៃចុងក្រោយ និងមិនមានវិក័យប័ត្របុសកំណត់មិនទាន់បានបង់ ឬបរិក្ខារដែលមិនទាន់សងវិញ។ គ្រួសារដែលចុះឈ្មោះនៅក្នុងកម្មវិធីអាចបន្តវិភាគយន្តការសេវាបាន លុះត្រាតែកូនម្នាក់ដែលមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុង NSLP នោះ កំពុងតែរស់នៅក្នុងគ្រួសារនោះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ៊ីនធឺណិតមូលដ្ឋាន សូមទស្សនា InternetEssentials.com សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេស និង InternetBasico.com សម្រាប់ភាសាអេស៉្បាញ។ អ្នកអប់រំ ឬភាគីទីបីដែលមានបំណងចង់ជួយផ្សព្វផ្សាយដំណឹងនេះ អាចរកព័ត៌មានបន្ថែមបានតាម Internet Essentials.com/partner។ មាតាបិតាដែលចង់ចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីនេះ អាចទូរស័ព្ទមកលេខ ១-៨៥៥-៨៤៦-៨៣៧៦ ឬសម្រាប់ភាសាអេស៉្បាញលេខ ១-៨៥៥-៧៦៥-៦៩៩៥ ។

KhmerPost USA, LLC
សារព័ត៌មានខ្មែរជុសសហរដ្ឋអាមេរិក

អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852
លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092
អ៊ីមែល info@khmerpost.us
អាសយដ្ឋានគេហទំព័រ 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) |
អ៊ីមែលsobenpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធ Editorials
និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, *Publisher & Editor-in-Chief*
(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us
ការិយាល័យ Staff Writers: Loeum Im, Sokha Lim

អ្នកនិពន្ធកិច្ចិយស Contributed Writers:
Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin,
Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D.

ថ្នាក់សាស្ត្រសិល្បៈ 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



សេចក្តីអញ្ជើញដល់សហគមន៍ខ្មែរចូលរួមអង្គប្រជុំ ស្តីពីព័ត៌មានថ្លៃទំនាក់ទំនងរវាងប្រព័ន្ធអចលនវត្ថុ

City of Philadelphia Real Estate Tax Information Session

រៀបចំដោយ

ការិយាល័យទីប្រឹក្សាសាលាក្រុងហ្វីលាដេល្វី ដេវីដ អូ (Philadelphia Office of City Councilman at-Large David Oh)

ការិយាល័យវាយតម្លៃលើអចលនវត្ថុ (Office of Property Assessment)

ប្រធានបទ : តើអ្វីជាតម្លៃជាក់ស្តែងនៃពន្ធថ្មី ?

Topics : (What is Actual Value Initiative?)

- ជាសេចក្តីពន្យល់នៃប្រព័ន្ធហ្វាយតម្លៃថ្មី និងការបង់ពន្ធរបៀបថ្មីលើអចលនវត្ថុ
- របៀបបង្កើនឧទ្ធរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ព្រមលើការវាយតម្លៃពន្ធថ្មីនេះ

កម្មវិធីសម្រួលលើការបង់ពន្ធ

(Tax-relief Programs)

- បន្ថយតម្លៃវិក័យប័ត្រពន្ធលើអចលនវត្ថុសម្រាប់ឆ្នាំ២០១៤!

Homestead Exemption

- លើកលែងការតម្លើងពន្ធចំពោះមនុស្សចាស់ ដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប

Low-Income Senior Real Estate Tax Freeze

- កម្មវិធីបង់រំលូសពន្ធអចលនវត្ថុសម្រាប់ប្រជាជនដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប

Low-Income and Low-Income Senior Installment Plans

- កិច្ចព្រមព្រៀងបង់ពន្ធសម្រាប់អ្នកមានវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ច

Hardship Payment Agreement

- កម្មវិធីផ្តល់លុយមកវិញដល់ម្ចាស់ផ្ទះ និងអ្នកចូល

Property/Rent Rebate Program



Councilman David Oh

ពេលវេលា : ថ្ងៃសុក្រ ទី 23 ខែសីហា ឆ្នាំ2013

Date : Friday, August 23, 2013

ម៉ោង : 6:00ដល់8:00ល្ងាច

Time : 6:00 PM - 8:00 PM

ទីកន្លែង : វត្តព្រះពុទ្ធរង្សី

Location: Preah Buddha Rangsey Temple

2400 South 6th Street

Philadelphia, PA 19148

Sponsors:

Preah Buddha Rangsey Temple

Intercultural Family Services, Inc.

ឧបត្ថម្ភដោយ : វត្តព្រះពុទ្ធរង្សី និងសមាគមគ្រួសារវប្បធម៌ចម្រុះ



ហូមស្តេត
ហ្វីឡាដេលហ្វី

HOME
STEAD
PHILADELPHIA

ហូមស្តេត
ហ្វីឡាដេលហ្វី

HOME
STEAD
PHILADELPHIA

អ្នកអាចសន្សំប្រាក់ពីការបង់ពន្ធ លើអចលនវត្ថុ

Councilman David Oh Says:

"Own your home? Apply for the City of Philadelphia's Homestead Exemption to lower your property tax bill for 2014!"

ទីប្រឹក្សាក្រុងដេវីដអូ (David Oh) បានមានប្រសាសន៍ថា

"តើអ្នកចង់ក្លាយជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិផ្ទះមែនទេ? សូមដាក់ពាក្យ
សុំបន្ថយការបង់ពន្ធពីក៏យប័ត្រពន្ធឆ្នាំ២០១៤!"

It's easy to apply – simply call:

ងាយស្រួលដាក់ពាក្យសុំ - ដោយគ្រាន់តែទូរស័ព្ទមកកាន់លេខ

215-686-9200

Remember, you must apply by September 13, 2013!

សូមចងចាំ ! អ្នកត្រូវដាក់ពាក្យសុំឱ្យបានត្រឹម
ថ្ងៃទី១៣ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកអាចពិនិត្យមើលលក្ខណៈនៃហូមស្តេតរបស់
អ្នក និងគណនាពន្ធអចលនវត្ថុឆ្នាំ២០១៤
តាមគេហទំព័រ avicalculator.phila.gov

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលកាន់
គេហទំព័រ opa.phila.gov



តបកងព័ត៌មាន ១ បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣...

អ្នកចូលរួមទស្សនាកំសាន្តសប្បាយក្នុងពិធីបុណ្យ ជោគជ័យរកចំណូលយ៉ាងល្អប្រសើរពីការលក់ទឹក បានទទួលឱជារសសម្បូរបែប និងដោយឡែក អំពៅ។ ពិភ័យទៅលើតួបនីមួយៗ ក្រៅពីអាហារ



ឡាវ។ អ្នកទិញត្រូវចាំឈរតម្រង់ជួបបន្តកន្ទុយគ្នា និងភេសជ្ជៈ មានការដាក់តាំងតូចៗផ្សេងៗពីតិមាន រង់ចាំវេនហោម្នាក់ៗ។ គេសង្កេតឃើញថា អាកាស សេវាកម្មផ្សេងៗពីស្ថាប័ននានាដែលមានក្នុង ធាតុនាថ្ងៃទី១៧ សីហា ឆ្នាំ២០១៣ ត្រូវនឹងថ្ងៃ សហគមន៍ឡាវដែលដូចជាសេវាដោះស្រាយទំនាស់ នៃពិធីបុណ្យនោះ អំណោយផលដល់តួបកូត ដោយសន្តិវិធីដោយឥតគិតថ្លៃពីមជ្ឈមណ្ឌលច្បាប់ ក៏ដូចជាអ្នកចូលរួម។ ចំណុចដែលគួរចាប់អារម្មណ៍ សម្រាប់សហគមន៍មីដិសិស្ស (Middlesex អ្នកលក់ទឹកអំពៅស្រស់នាថ្ងៃនោះ ហាក់ទទួល Community College Law Center) **តទៅទំព័រ០៩**

អតីតប្រធានគណៈកម្មការបុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ នាឆ្នាំទី៨ បង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍បេតិកភណ្ឌនិងផ្តល់ប្រវត្តិខ្លះៗអំពីពិធីបុណ្យនេះ

ដោយខ្មែរផុសស.រ.អា
ក្រុងឡាវ៖ ថ្មីៗនេះ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ បុណ្យអុំទូកក្នុងផ្ទៃលោក លី អេ លីបប៊ី (Lee A. Libbey) បច្ចុប្បន្នជាគ្រូបង្រៀនភាសាអង់ គ្លេសនៅសាកលវិទ្យាល័យមួយក្នុងប្រទេសចិន ហើយដែលជា គូស្វាមីភរិយា វីយ៉ាចំណាស់ថ្មី ថ្កោង រៀបការ និង គ្រូបង្រៀនដូច គ្នា ឈ្មោះ សៀវ លី ស៊ី (Xiuli Shi) ពេញចិត្ត សន្ទនាជាមួយសារព័ត៌មាន ខ្មែរ ផុស និងបានបង្ហាញថា លោកជាអតីតប្រធាន គណៈកម្មការបុណ្យអុំទូកឆ្នាំទី៨ ត្រូវនឹងគ្រឹស្ត សករាជ២០០៤។ លោកចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ពី តម្លៃវប្បធម៌នៃជាតិសាសន៍អាស៊ីអាគ្នេយ៍ក្រោយ ពេលដែលលោកផ្លាស់ទីលំនៅពីឃ្វីនស៊ី(Quincy)

មកឡើយកាលពីឆ្នាំ១៩៨៦។ លោកបានលើក ឡើងថា ការស្វែងយល់ពីវប្បធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍ បានធ្វើឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង និងស្វែងយល់នូវតម្លៃបី



ដែលចង់ណែនាំឱ្យលោកខាងលិចប្រតិបត្តិ ហើយ ដែលលោកពោលថា មនុស្សលោកខាងលិចមិន មាន គឺការអត់ធ្មត់ (Patience) ឱបៀក (Balance) និងកតញ្ញ (Respect) ។

លទ្ធផលប្រណាំងទូកឆ្នាំទី១៧ នៃពិធីបុណ្យអុំទូកឆ្នាំ២០១៣
2013 Boat Race Results

ចំណាត់ថ្នាក់លេខមួយបានទៅលើក្រុម ប៉ាប៉ា ណាក់ រង្វាន់ពានលេខមួយ និងទឹកប្រាក់៦០០ ដុល្លារ	3rd - Lucky Ducky (Trophy) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខបួនបានទៅលើក្រុមទ័ពអង្គររង្វាន់មេដាយ លេខ៤
1st - Pay Nak (\$600 + Trophy) ចំណាត់ថ្នាក់លេខពីរបានទៅលើក្រុម គ្រាប់ពូជ អមតៈ-មជ្ឈមណ្ឌលពានលេខពីរ និងទឹកប្រាក់ ៤០០ ដុល្លារ	4th-Angorian Warriors (Medallion) ចំណាត់ថ្នាក់លេខប្រាំបានទៅលើក្រុម ក្រុមគ្រួសារ សាមគ្គី រង្វាន់មេដាយលេខ៥
2nd - Living Root Fish - Fish (\$400 + Trohpy) ចំណាត់ថ្នាក់លេខបីបានទៅលើក្រុមទា សំណាងរង្វាន់ពានលេខបី	5th-Family Unity (Medallion) ចំណាត់ថ្នាក់លេខប្រាំមួយបានទៅលើក្រុមគ្រាប់ពូ ជអមតៈ រង្វាន់មេដាយលេខ៦
	6th-Living Roots - Chips (Medallion)

កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចម្អិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំ ពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញ៉ាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់ អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

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

HOME CARE
Aurora

តបកង់កង់ ១ ចៅហ្វាយក្រុងឡូរីសសរសើរខ្មែរផុស...

សំរាប់សហគមន៍ ។ នេះជាលើកដំបូងដែលតាំងពី កាសែត "ខ្មែរផុសស.រ.អា." ចាប់កំណើតពី៨ឆ្នាំ មុននៅហ្វីឡាដេល្យា ហើយ១០ខែចុងក្រោយ មកឈរជើងនៅឡូរីសដែលក្រុងនេះ សំដែងការ លើកទឹកចិត្តដោយផ្តល់កិត្តិយសដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នេះ ដល់យើងខ្ញុំ ។

មុនពេលមកដល់ខ្មែរផុសបានចែកផ្សាយ កាសែតរបស់ខ្លួនជាប្រចាំជាង២ឆ្នាំរួចមកហើយៗ ក៏ឃើញថា មានការគាំទ្រពីសំណាក់អ្នកអាន យ៉ាងសមរម្យដែរ ។ លោកស្រីក្រុមប្រឹក្សា វិដា មៀស័រ បានសួរថា "តើខ្ញុំអាចធ្វើ ដើម្បីឱ្យអ្នក មកផ្សព្វផ្សាយនៅទីនេះបាន?" គឺជាសំនួរដែល អ្នកស្រីបានឱ្យអត្ថន័យ និងជំនឿខ្ពស់ខាងផ្នែក សេដ្ឋកិច្ចដល់យើងតាំងពីពេលនោះ រហូតមក ដល់បានមកឈរជើងជាស្ថាពរ -ចំណែកឯលោក ក្រុមប្រឹក្សា វិស្វា នួន ក៏បានណែនាំអង្គការសមាគម អង្គភាពក្រុងខ្មែរ ។ល។ ជាទំនាក់ទំនងដ៏ទូលំ ទូលាយពង្រឹងការិយាល័យនិពន្ធនិងផ្សព្វផ្សាយ សាធារណតាំងពីដើមទី ។ ដោយសារការជួយ ជ្រោមជ្រែងនេះ យើងបានជួបសហគ្រាសន៍ - សមាគមនិងមនុស្សសំខាន់ៗជាច្រើនដែលជា ធនធានកាត់ថ្លៃមិនបាន ។ ថ្វីត្បិតតែយើងខិតខំ ទ្រទ្រង់ការផ្សាយសារព័ត៌មានឱ្យគង់វង្សប្រឈម

នឹងតម្លៃបោះពុម្ពក៏ដោយយើងនៅតែយល់ថា ត្រូវរក្សាគុណភាពកាសែតមុននឹងគិតពីពាណិជ្ជ កម្មជាដំរាប ។ គុណភាពនោះគឺ ១-សោភ័ណ ភាពរៀបរយឱ្យចង់មើល ២-សាច់រឿងដែល គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ទាំងបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗទាំង បទវិភាគ បទយកការណ៍ នយោបាយ សុខភាព រមនីយដ្ឋាន ៣-ព័ត៌មានដែលគួរឱ្យជឿទុកចិត្ត បាន ៤-រឿងដែលជាទំនាស់ផ្សព្វផ្សាយដោយគ្មាន អុថអាស ។

ញុះញង់បន្ថែម ៥-បើបានសរសេរខុស ដោយឥតចេតនាហ៊ានទទួលខុសហើយសុំទោស អ្នកអាន ៦-លើកដំកើងគំនិតការបានរកឃើញ



ថ្មីៗ ការបានខិតខំ-សិក្សា-ស្រាវជ្រាវ ៧-ប្រុង ប្រយ័ត្នមិន លួចចម្លងស្នាដៃ ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការផ្សាយដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក អាន មិនផ្សាយបន្តនូវរឿងមិនពិត ៨-ការផ្តល់វេទិការ

ដល់អ្នកដែលគ្មានកន្លែងបញ្ចេញសម្លេង ៩-ការពារ សិទ្ធិ និងកិត្តិយសដល់អ្នកដែលមិនអាចការពារ ខ្លួនឯងបាន...។ល។ ទាំងនោះសុទ្ធតែជាលក្ខណៈ សម្បត្តិនៃសារព័ត៌មានដែលវិជ្ជមាន ចំពោះសហ គមន៍ដែលខ្លួនបំរើ ។

យើងចេញ២ដងក្នុង១ខែយ៉ាងទៀងទាត់ មែនតែនៅប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចដែល ចំណាយតែងច្រើនជាងចំណូលតែនៅតែមាន សង្ឃឹមថានឹងបានរួចខ្លួនជាមិនខាន ។ ប្រភពនៃ ចំណូលរបស់យើង គឺការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតែ មួយមុខគត់បូកបញ្ចូលនឹងប្រាក់ខែនាពិការងារ ខាងក្រៅ រហូតដល់ឆ្នាំទី៤ យើងបានកើន ពាណិជ្ជកម្មរហូតទប់ទល់ការខាតបានតែយើង បានធ្វើវិនិយោគភ្លាមទៅចូលតំបន់២ថ្មីទៀតគឺ ឡូរីស រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត និងប្រូវីដង រដ្ឋដេ អាយឡិនប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមនៅពេលមក ដល់ ពីព្រោះជាតំបន់ដែលវត្តមានកាសែតជា ភាសាខ្មែរមានភាពចាំបាច់សម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ សហគមន៍តែជាអកុសលចំនួនពាណិជ្ជកម្មដែល កំពុងឡើង ស្រាប់តែស្រុកចុះដល់កំរិតសូន្យ នា ៦ខែបន្ទាប់មកយើងបានខិតខំស្តារស្ថានភាព សេដ្ឋកិច្ចដ៏កំសត់នេះអស់ពេលជាង ២ឆ្នាំបន្តទៅ ទៀត មុននឹងសម្រេចចិត្តមកឈរជើងតាំងទីនៅ ឱ្យចំណូលមណ្ឌលសកម្មភាពចំបងរបស់យើង ។ ខែសីហា២០១៣ យើងបានដើរមកដល់

ខែទី១០ដំបូងនាទីបញ្ហាការថ្មីនៅក្រុងឡូរីស នៅទីនោះយើងអាចមើលឃើញការផ្លាស់ប្តូរ ឆាប់រហ័ស និងប្រតិកម្មលឿនដោយខ្លួនឯងបាន យ៉ាងងាយស្រួលការផ្ទេរឆ្លាយក៏មានតិចជំនួយ និងទំនាក់ទំនងក៏មានច្រើន ដូចការគ្រោងទុកថា មានគេត្រូវការអានកាសែតខ្មែរច្រើន ហើយ ជាពិសេសគឺ"ខ្មែរផុសស.រ.អា." ក៏កំពុងពេញ និយម ។ បងប្អូនខ្មែរដំបូងឡើយមានការរីក ក្នុងការប្រើទំព័រកាសែតដែលគេចូលចិត្តអាន សម្រាប់ទាក់ទាញភ្ញៀវឱ្យមកសាកល្បងផលិត ផលរបស់ខ្លួនទិញ ឬលក់របស់តូច ឬធំពាន់ដំណឹង



សំខាន់អ្វីមួយទៅឱ្យសាធារណជនបង្ហាញសោភ័ណ ភាពស្រស់បស់...។ល។ ឥឡូវស្នាដៃដ៏នាព្យបង ប្អូនពាណិជ្ជករ ឬសហគ្រាសន៍ ឬឯកជន ទោះជា ខ្មែរឬបរទេសបានត្រូវ"ខ្មែរផុស"នាំទៅដល់ ទីដៅបានយ៉ាងសមគួរដូចប្រាថ្នាមែន ។ ខ្មែរផុស បានសម្រេចវត្ថុបំណងធំ១ គឺបំពេញតួនាទីជាអ្នក នាំសារដ៏ប្រសើរនឹងដ៏មាន **តទៅទំព័រទី ២៨**

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ

Caring Dental For ALL Ages

FREE
Teeth Whitening

New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 07/27/13

"EXCLUSIVE OFFER"
\$55.00

Limited Time New Patient Special (Regular Discount \$55.99 a \$250 Value)
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 07/27/13

COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures
- Extractions
- Implant Crowns
- Root Canal Therapy
- ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
- សំអាតធ្មេញ
- ជំងឺចង្រ្កាញធ្មេញ
- ដកសរសេធ្មេញ
- ស្រោប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យស
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ

Convenient LOCATION

Next to Bank of America on Chelmsford Street

Most Forms of Insurance & Payment
ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស៊ុរ៉ង់
MassHealth • Cigna • Aetna
Amex • Discover • Visa • Mastercard

យើងមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្ប៉ានីស និងប្រេតណាម សូមទូរស័ព្ទ **978-455-4039** ដើម្បីណាត់ជួបនៅថ្ងៃនេះ
724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039
www.BrightSmiles-Dental.com

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

- សេចក្តីគ្រោះថ្នាក់ដល់រូបរាងកាយ
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងលែងផ្តាច់
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើការ

- គ្រោះថ្នាក់ថាមរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន

- Personal Injury
- Disability
- Sex & Drug Crimes, OUI
- Family Law & Divorce
- Traffic Accidents
- Work Accidents

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ
(978) 458-1229
www.marcottelawfirm.com

តមកដំណើរ ៧ បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣...

ឬ (MCC Law Center) ព័ត៌មានរៀនភាសាខ្មែរ និងសេវា ផ្សេងទៀតពីសមាគមខ្មែរ (CMAA) ព័ត៌មានប្រដាល់សេរីនៅលើក្រុមបង្ហាញម៉ូដ និង Rural Cambodian) ការផ្សព្វផ្សាយព្រះពុទ្ធសាសនា ពីវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រវត្តខ្មែរឡូរែលការផ្សព្វផ្សាយ សាសនាគ្រិស្តក្រុមគាំពារពិអំពេហ៊ីងក្នុងគ្រួសារ



ថតរូប ឌី ពេជ្រ (Dy Pech Photography) (Asian Task Force Against Domestic Violence) កម្មវិធីសម្រាប់ខ្មែរជនបទ (Life Project for Violence) ការផ្សព្វផ្សាយគណបក្សសង្គ្រោះ



ជាតិមន្ទីរពេទ្យមណ្ឌលក្រុងឡូរែល (Lowell General Hospital) មន្ទីរសាវត្ថមនាគមន៍ និងខ្សែកាបនៃ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត (MA Department of Telecommunication and Cable) និងតូបផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រឹះ ស្ថានហិរញ្ញវត្ថុ មន្ទីរពេទ្យមណ្ឌលសុខភាព ព្រមទាំងស្ថាប័នមានប្រយោជន៍ដល់សហគមន៍ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ។

ក្រៅពីនេះ គេក៏ឃើញមានក្រុមនិស្សិតខ្មែរ

ដែលមករៀនថ្នាក់បណ្ឌិតអនុបណ្ឌិត និងធ្វើកម្មសិក្សានៅអាមេរិកមកចូលរួមក្នុងពិធីបុណ្យអុំទូកផងដែរ ។ ពិធីបុណ្យនេះផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាសារវិន័យដល់ ម្ចាស់ កម្មវិធីដែលជាម្ចាស់ផ្ទះសហគមន៍ និងទូទាំងសហរដ្ឋក្នុងការបន្តអភិភាពជាតិសាសន៍ចម្រុះដែលជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់នៃកំណើតសហរដ្ឋអាមេរិកដែលជារដ្ឋសហព័ន្ធមានអាយុកាលមិនលើស៣០០ឆ្នាំនេះ ។ សុខា

ក្នុប្បលវិកតណេសរាយការណ៍ពីហិរស្ថាននៅកម្ពុជា (តតិលេខមុន)

៤.៦ ទិន្នផល និងចំណូលហិរញ្ញវត្ថុ
ដោយសារតែសញ្ញាណខុសច្បាប់នៃសកម្មភាពរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company គ្មានស្ថិតិផ្លូវការដែលអាចជឿជាក់បានណាទៅលើចំនួនលើ ដែលក្រុមហ៊ុនបានកាប់ក្នុងព្រៃឡង់នោះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ Global Witness បានចងក្រងទិន្នន័យទៅលើប្រតិបត្តិការរបស់ក្រុម ដែលធ្វើឱ្យមានការប៉ាន់ស្មានពីទិន្នផលគ្របដណ្តប់លើរយៈពេលនេះ ចាប់តាំងពីក្រុមហ៊ុនបានបង្កើតរោងចក្ររបស់ខ្លួននៅភូមិខែស៍ នៅចុងឆ្នាំ ២០០៤ ។

តើលើចំនួនប៉ុន្មានដែលក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានកែច្នៃនៅរោងចក្ររបស់ខ្លួននៅទីនេះ ?

ប្រជាជនដែលរស់នៅក្បែរផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ទីរួមនៃ Global - Witness បានសម្ភាសន៍ក្នុងឆ្នាំ ២០០៥ និង ២០០៦ បានបញ្ជាក់ថារយៈពេល ២៤ ម៉ោង ពួកគេតែងឃើញ និងឮឡានដែលបានផ្ទុករូបរបស់ក្រុមកាប់ឈើពីព្រំទៅបិទចេញពីចំការ^{១៨} ។ អ្នកគ្រប់គ្រងការដឹកជញ្ជូនរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានប្រាប់ Global Witness ក្នុងខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៥ ថា ក្រុមហ៊ុនកំពុងដឹកជញ្ជូនឈើអោយជាមធ្យមបីទៅបួនឡានក្នុងមួយថ្ងៃ^{១៩} ។ យានយន្តរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company និមួយៗដឹកយ៉ាងហោចណាស់ឈើកែច្នៃ ៦០ម^៣ ។

ការប៉ាន់ស្មានទាំងនេះ រវាងលើព័ត៌មានទៅបួនឡានក្នុងមួយថ្ងៃស្របតាមការអង្កេតស្រាវជ្រាវសកម្មភាពឡានរបស់ Global - Witness ក្នុងរយៈពេលដូចគ្នានេះ ។ ដោយសន្មតថាក្រុមហ៊ុនប្រើប្រាស់ជាមធ្យមបួនឡានចំនួនបីក្នុងមួយថ្ងៃ នេះស្តែងថា ទិន្នផលឈើអោយមាន ១៨០ម^៣ ក្នុងមួយថ្ងៃ ៤៦៨០ម^៣ ក្នុងមួយខែ និងលើសពី ៥៦,០០០ម^៣ ក្នុងមួយឆ្នាំ^{២០} ។



សកម្មភាពទាមទាររោងចក្រក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ខែ មិថុនា និង វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៥

^{១៨} ដោយផ្អែកលើ ៥២ សប្តាហ៍ ដែលមានថ្ងៃធ្វើការប្រាំមួយថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ ។
^{១៩} ស្ទើរ គឺជាបញ្ហាដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដើម្បីវាស់វែងចំនួនឈើដែលបានប្រមូល និងស្នើទៅនឹងមួយម៉ែត្រគីប ។

តើមានចំណូលហិរញ្ញវត្ថុរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company និងប្តូរចំនួនប៉ុន្មាន ?

Global Witness បានប្រមូលទិន្នន័យជាច្រើនពីចំណាយរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងការកាប់ឈើ ដឹកជញ្ជូនឈើ បង់ឱ្យកម្មករ និងស្តុកទុក តែគ្មានតួលេខពីចំណាយ និងចំណេញសុទ្ធទាំងមូលរបស់ក្រុមនេះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ច្បាស់ថាចំណូលពីការកាប់ឈើ និងប្រតិបត្តិការកែច្នៃឈើរបស់ក្រុមហ៊ុនមានច្រើន ។ ដោយត្រូវបានគណនាតម្លៃឈើអាក្រម្រិត ២ ដែលមានតម្លៃ US\$២៣៥ ក្នុងមួយម៉ែត្រគីបក្នុងឆ្នាំពេញឆ្នាំ ២០០៦ នោះសរុបប្រមាណរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ពីឈើកែច្នៃពីទីរួម និងមានតម្លៃប្រមាណ US\$១៣ លាន^{២១} ។

តួលេខនេះ មិនកាប់បញ្ចូលបរិមាណឈើជាច្រើនដែលក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានកែច្នៃជាបន្តបន្ទាប់ និងការបន្តដែលមានតម្លៃច្រើនជាងឈើអាក្រម្រិត ។ ក៏មិនគិតពីឈើប្រណិតនិងកម្រិតលេខ ។ ដែលមានតម្លៃថ្លៃជាងដែលក្រុមនេះបានកាប់ និងបានលក់ហើយនិងចំណូលកាន់តែខ្ពស់ ដែលក្រុមហ៊ុននឹងបានទទួលពីផលិតផលឈើណាមួយ ដែលខ្លួនបាននាំចេញ ។

ដោយយោងតាម ចាន់ សារុន បានឱ្យដឹងថា រវាងពីចំណុចដែលក្រុមហ៊ុនបានចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិការជាផ្លូវការក្នុងទីរួម និងចុងឆ្នាំ ២០០៥ ក្រុមហ៊ុនរបស់ សេង តាង បានបង់ពន្ធទូនរដ្ឋចំនួន US\$៥៩៤,៩៨៧.៩២ និង ៨,៤៩៦,៦០០រៀល ម្យ៉ាងទៀត និយាយដោយខ្លី គឺ US\$៦០០,០០០^{២២} ។ ក្នុងចម្ងល់ដែលបានដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងចំនួនដែលក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានបង់ពន្ធមានលក្ខណៈជាទ្រឹស្តី ដោយសារចំនួនដើមឈើដ៏ច្រើនដែលក្រុមហ៊ុនបានកាប់ដោយខុសច្បាប់ មិនគួរត្រូវបានកាប់រំលែកក្នុងតំណែងនិមួយនោះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ វាបង្ហាញពីការខាតបង់ទាំងមូលចំពោះ



ឡានផ្ទុកឈើហើយប្រើប្រាស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០០៦

ប្រទេសកម្ពុជា ប្រសិនបើតាមបែបហិរញ្ញវត្ថុ នៅពេលដែលគិតថាការយកពន្ធលើការប្រើប្រាស់ឈើមូលប្រមាណចំនួន ១០០,០០០ម^៣ របស់ក្រុមនេះឡើយកម្រិតស្មើសារ ដែលកំណត់លើឈើកម្រិតលេខ ២ - US\$៥៤ ក្នុងមួយម៉ែត្រគីប - និងមានចំណូលសុទ្ធដល់រដ្ឋនាភាគចំនួន US\$៥.៤ លានក្នុងមួយឆ្នាំ ។



ស្តុកឈើរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងទីរួម ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៥

តបកង់ព័ត៌មាន ១ ខែរ-អាមេរិកាំងធ្វើមហាបាតុកម្ម...

តែមួយ ពោលគឺសុំអនុវត្តតាមការសហប្រជាជាតិក្នុងរឿង គ.ជ.ប លូចបន្លំសន្លឹកឆ្នោត ការបោះឆ្នោតមិនមានភាពប្រក្រតី ។ល។ នេះជាការអះអាងរបស់លោក មាស ជា ។

ដោយឡែកលោក ជា គឹមលី ជាថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិប្រចាំសហរដ្ឋ

អាមេរិកក៏បង្កើតឱ្យខ្លួនផ្តល់ជំនួយថវិកា លោកក៏បានចូលជួបជាមួយមន្ត្រីអង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីប្រគល់ព្រឹត្តិជូនមន្ត្រីនៅទីនោះ ហើយការប្រគល់ព្រឹត្តិនោះទៀតសោត គឺក្នុងនាមខ្មែរ-អាមេរិក និងខ្មែរ-កាណាដា ។



ឡូរែលចេញទៅធ្វើបាតុកម្មនៅញូយ៉ក



ដោយ : ម៉ុ សេកធី
ឡូរែល : បាតុកម្មប្រឆាំងការបង្កើនសន្លឹកឆ្នោតនៅកម្ពុជាបានផ្ទុះឡើងព្រមគ្នានៅមុខវិមានសហប្រជាជាតិទីក្រុងញូយ៉ក កាលពីថ្ងៃទី១៩ សីហា ២០១៣ ចូលរួមដោយប្រជាពលរដ្ឋចំនួន ២០០០នាក់ ជាចំនួនដ៏ច្រើនមិនដែលមានពីមុនមក ។
ព្រឹកព្រលឹមម៉ោង៦ នាថ្ងៃដែលបងប្អូនខ្មែរបានសម្រុកចូលរត់យន្តនៅចតវាលសានីដាក្រុងឡូរែលដែលមានរថយន្តក្រុងចំនួន៥គ្រឿងរង់ចាំជាស្រេចខ្លួនក៏ទៅក្រុងញូយ៉កដោយរថយន្តផ្ទាល់ខ្លួនសណ្តែងទាំងមិត្តភក្តិទៅផង ។ នៅតំបន់ផ្សេងទៀតក៏មានសកម្មភាពដូចគ្នាដឹកនាំមនុស្សដែលពុះពារដោយបំណងស្រែកប្រាប់អន្តរជាតិឱ្យជួយកម្ពុជាប្រជារាស្ត្រខ្មែរឱ្យរួចពីក្រញាំរងអំណាចផ្តាច់ការបច្ចុប្បន្នពីទីក្រុងញូយ៉កដែលកាលពីថ្ងៃទី២៨ កក្កដា មុនរដ្ឋាភិបាលខ្មែរលូចបន្លំសន្លឹក



ឆ្នោត ដើម្បីដាក់ឱ្យខ្លួនអាចកាន់អំណាចបាន៥ឆ្នាំជាបន្តទៅទៀត ។
មកពីតំបន់ផ្សេងៗគ្នា ដូចជា វេជ្ជសាស្ត្រ, ហ្វីឡាដែលហ្វៀ, រ៉ូដអាឡិន, តិចសាស់, កាណាដា, កូឡូម៉ា, ញ៉ូហាមសៀ, ឡុងអាយឡិន, ញូជេរស៊ី, តេស្រែកថា :
"គ.ជ.ប គឺជាចោរលូចបន្លំសន្លឹកឆ្នោត"
តទៅទំព័រទី ១៦

Lowell Community Health Center

161 Jackson Street, Lowell, MA 01852

Caring for Lowell

Lowell Community Health Center provides professional health care services to the people of Greater Lowell. The Health Center's caring staff speak Khmer and many other languages. We accept all forms of health insurance, and we can help you apply for insurance coverage for your medical care. Services include:

- Doctor's Visits
- Behavioral Health Counseling
- Social Services
- Traditional healing, acupuncture, massage therapy

មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរែលផ្តល់ជូននូវសេវាសុខភាពដោយអ្នកមានជំនាញច្បាស់លាស់ទៅដល់ប្រជាជនទូទៅដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ឡូរែល ។ យើងមានបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ដែលនិយាយភាសាខ្មែរ និងភាសាផ្សេងៗទៀត ។ យើងក៏អាចជួយលោកអ្នក ក្នុងការដាក់ពាក្យសុំការធានាសុខភាព សម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពលោកអ្នកផងដែរ ។ សេវាថែទាំសុខភាពរួមមាន :

- ▶ ការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
- ▶ ការប្រឹក្សាអំពីសុខភាពផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត
- ▶ សេវាសង្គម
- ▶ ការព្យាបាលបែបបុរាណ បែបចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ បែបម៉ាសាឆ្នើសរសេ



Work at Lowell Community Health Center

The Health Center offers rewarding career opportunities to medical and behavioral health professionals and support staff. Visit our website to learn more about joining our diverse team.

មណ្ឌលសុខភាពកំពុងផ្តល់ឱកាសដល់ពេទ្យផ្នែកព្យាបាល ពេទ្យជំនាញផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.lchealth.org ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបចូលរួមជាមួយក្រុមដែលមានលក្ខណៈសំបូរបែបនេះ ។

978-221-6777

www.lchealth.org



Accepting New Patients

Services in English & Khmer

Join Our Team. Now Hiring!

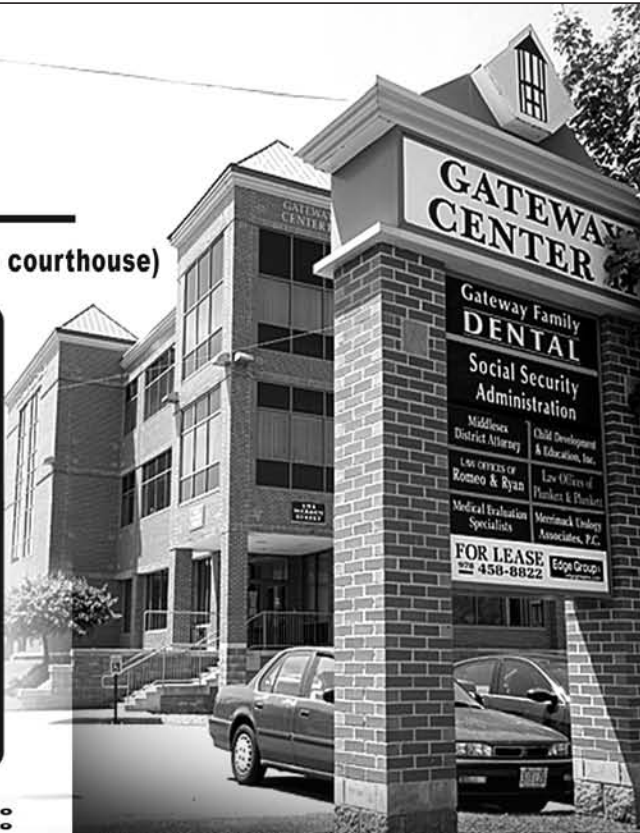
GATEWAY FAMILY DENTAL

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	▶ EXTRACTIONS	▶ សំអាតធ្មេញ	▶ ដកធ្មេញ
▶ FILLINGS	▶ TEETH WHITENING	▶ បំពេញធ្មេញប្រហោង	▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត
▶ BONDINGS	▶ VENEERS	▶ ថ្នាំសំរាប់ការពារធ្មេញ	▶ វិវេសស្រោបធ្មេញ
▶ COSMETIC DENTISTRY	▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT	▶ ធ្វើពាក់ជុំស្រព្វធ្មេញដែលបាក់	▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាទៀងទាត់
▶ CROWNS/BRIDGES	▶ ROOT CANAL TREATMENT	▶ ក្រាស់ធ្មេញពាក់	▶ ព្យាបាល ឬសផ្តាមធ្មេញ
▶ DENTURES	▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN	▶ ដាំធ្មេញតាមវេជ្ជបញ្ជា	▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ

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

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED INCLUDING MASSHEALTH
FINANCING AVAILABLE
យើងទទួលទូទៅគ្រប់ អ៊ីនុន ស៊ុរិន
Masshealth
យើងសម្រួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ
CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION
(978) 455-5044

ការិយាល័យ មេធាវី
ចំណាស់ ស្តាលីយ៉ាណូស
Law Office of Thomas Stylianous Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852

Immigration • Divorce • Auto Crash
▶ អន្តោប្រវេសន៍ ▶ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ▶ លែងលះប្តីប្រពន្ធ

Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬ ផ្នំ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachusetts

Red Rose

RESTAURANT

ភោជនីយដ្ឋាន គូរមាម គ្រូមាម

Mon-Sun 8am - 8pm

អញ្ជើញមកចុះត្រឡប់មើលខុសបំណងទេ សូមអរគុណ!

សម្លម្សៅ ត្រៀម \$11.99

* ម្ហូបឆ្ងាញ់ជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដែរ
* សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងរូសរាយរាក់ទាក់

(978) 452-5400
Pailin Plaza
716 Middlesex St. Ste 1
Lowell, MA 01851

លោកអ្នកចង់រកប្រាក់ចំណូលបន្ថែមដែរ ឬទេ?

យើងអាចជួយលោកអ្នកចំនួន១៥នាក់ ក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលបាន៥ពាន់ដុល្លារក្នុង១ខែ និងមនុស្ស៥០នាក់ទៀតរកប្រាក់ចំណូលពី\$៥០០ទៅ\$១០០០ក្នុងមួយខែ ។

ជាការងារក្រៅម៉ោង ។ អាជ្ញាធរដ្ឋានឡើងទៅ ។
ព័ត៌មានបន្ថែមតាមទូរស័ព្ទ
(ភាសាខ្មែរ) ផ្នំ : ៨៦០-៦៩៩-៤៩៩៩
(ភាសាអង់គ្លេស) ដូណា : ៩០៨-២៤៦-៩០២១

ឌី ឈែមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ជំនឿប្រែប្រួលពីការសង្គ្រោះ

អត្ថបទជំនឿ និងទិន្នន័យការអនុវត្តការងារបោះឆ្នោត ឌី ឈែមបូឌា ដេលី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ច័ន្ទ ទី១៩ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់សហប្រជាជាតិថា ប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាមានកម្រិត

ដោយ Lauren Crothers-August 19, 2013

យោងតាមរបាយការណ៍ចុងក្រោយបំផុត របស់លោក ស៊ុរិយា ស៊ូបេឌី ប្រតិភូពិសេសរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ប្រទេសកម្ពុជាគ្មានលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញដូចដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញរបស់ខ្លួនទេ ដោយរដ្ឋាភិបាលកាន់តែលែងអត់ឱនចំពោះការរិះគន់ដើម្បីស្ថាបនា ចំណែកឯកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតមានការយឺតយ៉ាវ។

របាយការណ៍ដ៏វែងឆ្នើមក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សក្នុងទីក្រុងហ្សឺណែវ ស្តីពីស្ថានភាពសិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលចុះថ្ងៃទី៥ ខែសីហា ប៉ុន្តែដែលត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅមុនថ្ងៃបោះឆ្នោតកាលពីថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា កន្លងទៅនោះ ធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីបេសកកម្មលើកទី៨របស់លោកមកកាន់ប្រទេសកម្ពុជា កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ ដែលអំឡុងពេលនោះលោកត្រូវបានមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលព្រងើយកន្តើយដាក់ ចំណែកឯបេសកកម្ម

លើកទី៩របស់លោក កាលពីខែឧសភា លោកស៊ុរិយា ស៊ូបេឌី ចាត់ទុកថា “មិនល្អ” ។

របាយការណ៍នេះ ដែលជារបាយការណ៍ទី៥របស់លោកចាប់តាំងពីលោកចូលកាន់តំណែងនេះ កាលពីខែមីនា ឆ្នាំ២០០៩មកនោះមានលទ្ធផលនៃបេសកកម្មស្វែងរកការពិតលើកមុនៗទាំងអស់របស់លោកដែលបានផ្តោតលើកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោត និងគោលនយោបាយរបស់ប្រទេសកម្ពុជាពាក់ព័ន្ធនឹងដីសម្បទានសេដ្ឋកិច្ច ។

លោក ស៊ុរិយា ស៊ូបេឌី បានលើកឡើងនៅក្នុងរបាយការណ៍របស់លោកដោយសំដៅលើរូបលោកផ្ទាល់ជាជនទី៣ថា “ការទទួលស្វាគមន៍របស់រដ្ឋាភិបាលចំពោះអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ ពិសេសអំឡុងបេសកកម្មរបស់លោកមកកាន់ប្រទេសនេះ កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ គឺជាការស្វាគមន៍សោះ ក្រៅពីនេះអំឡុងពេលនោះគ្មានមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលជាន់ខ្ពស់ណាម្នាក់ជួបជាមួយលោកឡើយ ។

ក្រោយពីការចេញ តទៅទំព័រទី ២២

UN Rights Envoy Says Democracy Is Limited in Cambodia

By Lauren Crothers - August 19, 2013

Cambodia is falling short of the full liberal democracy enshrined in its Constitution, the government is becoming increasingly intolerant to constructive criticism and judicial, parliamentary and electoral reforms have been slow to take effect, according to U.N. human rights envoy Surya Subedi's latest report on Cambodia.

The wide-ranging report to the Human Rights Council in Geneva on the situation of human rights in Cambodia, which is dated August 5 but was drafted prior to the July 28 election, follows his eighth mission to the country in December 2012, during which he was snubbed by members of the government, and his ninth mission in May, parts of which Mr. Subedi described as being “unpleasant.”

This, his fifth report since taking up the post in March 2009, wraps up the findings to all of his previous fact-finding missions, which focused on judiciary, parliamentary and electoral reforms and the country's policies regarding economic land concessions.

“The reception that the Special Rapporteur received from the Government

during his mission to the country in December 2012 was a frosty one during which no senior member of the Government was available to meet with him,” Mr. Subedi said in his report, referring to himself in the third person.

“In the wake of the publication of two major reports by the Special Rapporteur—one on electoral reform and the other one on economic and other land concessions—he was subjected to some raw remarks descending to the personal level.

“This was highly regrettable, as the focus of the dialogue between the Special Rapporteur and the Government should remain strictly on the substance of the work he is mandated to carry out by the United Nations, and not on him as a person.”

Mr. Subedi appeared to be referring to remarks made by Om Yentien, president of the government's Cambodian Human Rights Committee, in September last year that accused Mr. Subedi of working for the opposition. The following month, Prime Minister Hun Sen said during a speech at a graduation ceremony that

Continue to page 16

ដើមកំណើតនៃពិធីប្រណាំងទូក“ង” របស់ខ្មែរ

ដោយ: បណ្ឌិត គង់ សេងលី

បុព្វបុរសខ្មែរចាប់តាំងពីសម័យមុនអង្គរ សម័យអង្គរ និងក្រោយអង្គរតែងតែជ្រើសរើសទីតាំងបង្កើតទីក្រុងនៅជាប់ ឬក្បែរតំបន់ទំនាបទន្លេ បឹងបួរ ក្នុងបុព្វហេតុនៃការទាញយកសក្តានុពលភាពពិធីធនធានធម្មជាតិ ដើម្បី



សេងលី គង់

មួយនៃចក្រភពខ្មែរត្រូវបានប្រវត្តិសាស្ត្រកំណត់ថា ជាកន្លែងដែលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២បានឧទ្ទិសខ្លួនព្រះអង្គជូនអាទិទេពនៃដង្កោនៃព្រហ្មណ៍សាសនានៅឆ្នាំ៨០២ ហើយប្រកាសអង្គរជាស្ថានចក្រភាពទី១នៃទីក្រុងមហេន្ទ្របរិវត (Mahendraparvata)

តានៅភាគខាងត្បូង ឬខាងក្រោមៗ ។

ទីក្រុងមួយទៀតដែលប្រវត្តិសាស្ត្រចាស់ថា ជាទីក្រុងទីមួយផ្លូវការរបស់ចក្រភពខ្មែរនៃរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២ គឺទីក្រុងហិរិហាលយ (Hariharalaya) ដែលបច្ចុប្បន្នត្រូវគេស្គាល់ថា ទីក្រុងរលួស (Roluos) មានចំងាយប្រមាណ១៣គីឡូម៉ែត្រភាគខាងកើតទីក្រុងសៀមរាបបច្ចុប្បន្ននេះ ។ ក្រុង



អភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច សង្គមកិច្ច និងការគោរពបូជាសាសនាផ្សេងៗជាដើម ។ ថ្វីត្បិតតំបន់ទំនាបមានសក្តានុពលភាពអភិវឌ្ឍន៍ក៏ដោយការបង្កើតទីក្រុងនៅតំបន់ជាប់ទន្លេ បឹងបួរ ឬតំបន់ទំនាប អាចប្រឈមអាណាចក្រនឹងការវាយប្រហារពីសត្រូវតាមផ្លូវទឹក បើសិនការរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រការពារជាតិលើសមរភូមិ ផ្លូវទឹកពុំមានការអភិវឌ្ឍន៍ដល់កំរិតនោះទេ ។

ការសាងសង់ទីក្រុងនៅក្បែរតំបន់ទំនាប ទន្លេ បឹងបួរមានតាំងពីសម័យនៃការបង្កើតគរ ។ រឿងនិទានបុរាណខ្មែរតែងតែនិទានថា នគរខ្មែរបានបង្កើតឡើងដោយកូនស្រីរបស់ស្តេចភូជង្គនាគដែលគ្រប់គ្រងទន្លេ សាគរ បឹងបួរ នានា ។ ថ្វីត្បិតនេះជានិទានបុរាណ វាបានឆ្លុះបញ្ចាំងនូវនិទានការរួមរបស់បុព្វបុរសខ្មែរក្នុងការជ្រើសរើសតំបន់ទំនាប ទន្លេ បឹងបួរដើម្បីបង្កើតអាណាចក្រ ឬចក្រភពរបស់ខ្លួន ។ ទីក្រុង

ស្ថិតនៅលើភ្នំតូលែនដែលមានចំងាយប្រមាណ៣០គីឡូម៉ែត្រភាគខាងជើងនៃខេត្តសៀមរាប ។ ភ្នំតូលែន គឺជាប្រភពទឹកដ៏ពិសិដ្ឋរាប់បូជានិយមកិច្ចសាសនាក៏ដូចជាសំរាប់ស្រោចស្រពដល់តំបន់កសិកម្មរាប់ម៉ឺនហិច

ហិហាលយ ឬរលួសនេះក៏ស្ថិតនៅជិតបឹងទន្លេសាបមិនដល់១០គីឡូម៉ែត្រផង ។ ទីក្រុងយសោធរបុរៈ (Yasodharapura) ដែលជាអង្គរវត្តសព្វថ្ងៃនេះជាទីក្រុងមួយទៀតនៃចក្រភពខ្មែរនាដើមសតវត្សទី១២

ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទសូរ្យវរ្ម័នទី២ (Suryavarman II) និងក្រុងអង្គរធំ (Great City) ជាទីក្រុងចក្រភពខ្មែរនាចុងសតវត្សទី១២ ឬដើមសតវត្សទី១៣ ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៣ ។ ទាំងទីក្រុងអង្គរវត្ត និងក្រុងអង្គរធំសុទ្ធតែស្ថាបនាឡើងជិតតំបន់បឹងទន្លេសាបប្រមាណតែ១០គីឡូម៉ែត្រប៉ុណ្ណោះ ។ ទីក្រុងក្រោយសម័យអង្គរក៏សាងសង់ក្បែរទន្លេ បឹងបួរ ដូចជាទីក្រុងលង្វែកនៅតាមដងទន្លេសាប ទីក្រុងភ្នំពេញបច្ចុប្បន្នស្ថិតនៅជាប់នឹងទន្លេ៤មុខ ។ ជាពិសេសខ្មែរអាមេរិកាំងនៅឡើយដែលបានជ្រើសរើសមករស់នៅក្នុងទីក្រុងឡើយដែលនៅជាប់នឹងស្ទឹង Merrimack នេះក៏អាចជាសក្ខីកម្មនៃពូជពង្សខ្មែរបុរាណដែលនិយមរស់នៅ ឬបង្កើតទីក្រុងនៅក្បែរតំបន់មាត់ទឹក ស្ទឹង ទន្លេ និង បឹងបួរជាដើម ។

ថ្វីត្បិតការជ្រើសរើសតំបន់ទំនាបទន្លេ បឹងបួរដើម្បីរស់នៅក្តី ឬបង្កើតទីក្រុងក្តី ការជ្រើសរើសបែបនេះមិនមែនគ្មានផលវិបាកនោះទេ ។ ការតាំងទីក្រុងរបស់ដូនតាបុព្វបុរសយើងនៅតាមទន្លេបឹងបួរអាចងាយប្រឈមនឹងការឈ្លានពានតាមផ្លូវទឹកពីប្រទេសជិតខាង ហើយបុព្វបុរសយើងក៏បានដឹងច្បាស់អំពីចំនុចនេះដែរ ។ នៅកំពុងគ្រិស្តសករាជឆ្នាំ ១.១៧៧៧ប្រទេសចម្ប៉ាដែលសព្វថ្ងៃជាផ្នែកមួយនៃប្រទេសវៀតណាមបានឈ្លានពានចក្រភពខ្មែរតាមបឹងទន្លេសាប ។ កងទ័ពជើងទឹករបស់ចក្រភពខ្មែរបានកំទេចពួកទាហាន តទៅទំព័រទី ១៤

ឌី ឈែមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ជំនឿនប្រែប្រួលពីភាសាអង់គ្លេស

អត្ថបទជំនឿន និងទិន្នន័យការអនុវត្តការងារបោះឆ្នោត ឌី ឈែមបូឌា ដេលី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ច័ន្ទ ទី១៩ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

កងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺន សម្រាប់ទប់ទល់នឹងបាតុកម្ម

ដោយ: Saing Soenthrith and Denise Hruby - August 19, 2013

ក្រុមមន្ត្រីបាននិយាយកាលពីម្សិលមិញថា កងរាជអាវុធបាត់ជាង១.០០០ នាក់បានចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហ្វឺនស្របតាមស្ថានការណ៍ ដើម្បីត្រៀមទប់ទល់ករណីដែលបាតុកម្ម តវ៉ាសន្តិសុខនៃការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណាង

គ្មានអាវុធស្បៀកពាក់កងសម្ព័ន្ធនៃ ជាអ្នកតវ៉ា ព្យាយាមរុញច្រានជញ្ជាំងកម្លាំងកងរាជអាវុធបាត់ ដែលកាន់ខ្មែរ និងដំបងឆក់។

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលជាគណបក្សប្រឆាំងបានតវ៉ាធ្វើការតវ៉ាម្តងហើយម្តងទៀត ចាប់តាំងពីគណបក្សទាំងពីរបានអះអាងរៀងៗខ្លួនថា ខ្លួនបានឈ្នះការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨ ខែ



រាស្ត្រកាលពីខែមុនដ៏ចម្លែងចម្លាស់កើតឡើង។ កងរាជអាវុធបាត់ពាក់អាវុធត្រូវបានហ្វឹកហ្វឺនពីរបៀបគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្ស និងពីការទប់ទល់កុបកម្ម តាមរយៈការហ្វឹកហ្វឺនសម្លេង ជាលុតបញ្ចេញប្រតិកម្មចំពោះមហាបាតុកម្ម រាប់ទាំងការប្រើខ្នើយ និងដំបងឆក់ផងដែរ។

មន្ត្រីកងរាជអាវុធបាត់ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនពីរបៀបគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្ស និងពីការទប់ទល់កុបកម្ម កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ នៅពហុកីឡដ្ឋានជាតិអូឡាំពិក ។ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានតវ៉ាម្តងហើយម្តងទៀតធ្វើមហាបាតុកម្ម។

លោក ខេង ទីតុ អ្នកនាំពាក្យកងរាជអាវុធបាត់បានមានប្រសាសន៍កាលពីម្សិលមិញ អំពីការហ្វឹកហ្វឺននៅពហុកីឡដ្ឋានអូឡាំពិក ក្នុងរាជធានីភ្នំពេញថា "យើងបានហ្វឹកហ្វឺនពួកគេតាមយុទ្ធសាស្ត្ររបស់យើងដើម្បីទប់ទល់មហាបាតុកម្ម។ ប្រសិនបើបាតុកម្មប្រើអំពើហិង្សា យើងនឹងបង្ក្រាបពួកគេ លើកលែងតែគ្មានអាវុធនេះ យើងនឹងប្រើអាវុធរបស់យើងទប់ទល់ពួកគេវិញ"។

ខ្សែវីដេអូអំពីក្តីហ្វឹកហ្វឺននេះ ដែលបង្ហាញតាមបណ្តាញសង្គម ហ្វេសប៊ុកបង្ហាញ ក្រុមបុរស

កក្កដា ដោយគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចោទថាមានការលួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោតយ៉ាងច្រើន។ ទោះជាយ៉ាងណាពួកគេថា ការអំពើនាវធ្វើបាតុកម្មគឺជាជម្រើសចុងក្រោយ។

លោក យឹម សុវណ្ណ អ្នកនាំពាក្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានលើកឡើងម្តងទៀតកាលពីម្សិលមិញថា នឹងមានការអំពើនាវធ្វើមហាបាតុកម្មប្រសិនបើការចរចាអំពីការស៊ើបអង្កេតឯករាជ្យមួយចំពោះភាពមិនប្រក្រតីទទួលបានបរាជ័យ។

លោក សុវណ្ណ បានមានប្រសាសន៍ថា "មិនទាន់មានកាលបរិច្ឆេទសម្រាប់ការធ្វើបាតុកម្ម ទេ វាជាជម្រើសចុងក្រោយ ហើយសម្រាប់ពេលនេះ យើងនៅតែមានឱកាសរកដំណោះស្រាយដោយសន្តិវិធី"។ លោកបានបន្ថែមថា បាតុកម្មណាមួយដែលដឹកនាំដោយគណបក្សនេះ នឹងប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយសន្តិវិធី។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក ផៃ ស៊ីផាន អ្នកនាំពាក្យទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រីបានមានប្រសាសន៍ថា វាជាការកិច្ចរបស់រដ្ឋាភិបាលដើម្បីធានាថាយោធាត្រូវបានហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីបញ្ចេញប្រតិកម្មដោយសមស្របចំពោះការតវ៉ា។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងត្រូវធានាថា អ្វីៗស្ថិត

Military Police Receive Training for Violent Demonstrations

By Denise Hruby and Saing Soenthrith - August 19, 2013

More than one thousand military police officers on Saturday participated in simulated exercises designed to prepare them should demonstrations over the contested results of last month's national election break out, officials said Sunday.

The officers, clad in bulletproof vests, were trained in crowd control and riot response tactics, playing out possible scenarios of how to react to mass protests, including the use of shields and electric batons.

Military police officers conduct exercises in crowd control and riot response tactics on Saturday at Phnom Penh's Olympic Stadium. The opposition CNRP has repeatedly threatened a mass demonstration if an independent inquiry into irregularities during the July 28 national election is not carried out.

"We trained them in our strategy to prevent mass demonstrations," military police spokesman Kheng Tito said Sunday of the exercises that took place at Phnom Penh's Olympic Stadium.

"If the demonstrators use violence, we will crack down on them, but without weapons. If they use weapons, we will use our weapons against them," he said.

Videos of the training sessions posted on Facebook show unarmed men in uniform pretending to be protesters try to push back a wall of military police officers holding large shields and batons.

The opposition CNRP has repeatedly threatened protests since both parties claimed to have won the July 28 vote, with the CNRP alleging massive fraud. However, they have stipulated demonstra-

tions would only be called as a last resort.

CNRP's spokesman Yim Sovann reiterated Sunday that a mass protest would only be called if negotiations over an independent investigation into election irregularities broke down.

"There is no date for a demonstration, it's the last choice and for the time being we still have room for a peaceful solution," Mr. Sovann said, adding that any demonstrations by the party would be peaceful.

However, Council of Ministers spokesman Phay Siphan said that it was the government's duty to ensure that the military was trained to react appropriately to protests.

"We have to make sure that everything remains under control," he said.

"I have no idea [for] when to expect riots-Sam Rainsy and Kem Sokha know," Mr. Siphan added, referring to the CNRP's president and vice-president.

The military police training comes amid a general step-up in security in the wake of election, which has seen armored personnel carriers deployed outside Phnom Penh.

Last week, tanks and rocket launchers arrived at the Sihanoukville Autonomous Port, but the government has said the shipment had been scheduled for some time and was not election-related.

Independent political analyst Chea Vannath said Sunday that the simulation exercises were not necessarily a bad thing.

"Demonstrators and police need to be trained on how to have a peaceful demonstration. If they are not trained, then it can get out of control, and then it can be ugly," she said.

ក្រោមការគ្រប់គ្រង"។ លោក ផៃ ស៊ីផាន បន្ថែមថា ដោយសំដៅទៅលើប្រធាន និងអនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិថា "ខ្ញុំមិនដឹងថា កុហកម្មនឹងកើតឡើងនៅពេលណាទេ មានតែលោកសម រង្ស៊ី និងលោក កឹម សុខា ទេ ទើបដឹង"។

ការហ្វឹកហ្វឺនកងរាជអាវុធបាត់ធ្វើឡើងចំពេលមានការបង្កើនសន្តិសុខទូទៅក្រោយការបោះឆ្នោត ដែលគេឃើញមានរថពាសដែកត្រូវបានដាក់ពង្រាយនៅក្រៅរាជធានីភ្នំពេញ និងរហ័ងលូសបន្លាដឹកទៅកាន់ស្នងការដ្ឋាននគរបាលរាជធានី។ កាលពីសប្តាហ៍មុន រថក្រោះ និងជើងទម្រគ្រាប់រ៉ុកកែតបានមកដល់កំពង់ផែស្វយ័ត

ខេត្តព្រះសីហនុ ប៉ុន្តែរដ្ឋាភិបាលបានឱ្យដឹងថា ការដឹកជញ្ជូននេះគ្រោងធ្វើនៅពេលណាក៏បាន ដែរ ហើយវាមិនទាក់ទងនឹងការបោះឆ្នោតឡើយ។

លោកស្រី ជា វណ្ណាត អ្នកវិភាគនយោបាយឯករាជ្យ បានថ្លែងកាលពីម្សិលមិញថា ការហ្វឹកហ្វឺនស្របតាមស្ថានការណ៍នេះមិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់នោះទេ។ លោកស្រីបានបន្តថា "បាតុករ និងនគរបាលចាំបាច់ត្រូវតែហ្វឹកហ្វឺនពីរបៀបធ្វើបាតុកម្មដោយសន្តិវិធី។ ប្រសិនបើគេមិនហ្វឹកហ្វឺនទេ ពេលនោះវាអាចគ្រប់គ្រងលែងបានហើយវាអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់"។

ប្រែសម្រួលដោយ: ថេរី ហ៊ុនធី

តមកដំណើរ ១២ ដើមកំណើតនៃពិធីប្រណាំងទូក“ង”...

ឈ្លានពានរបស់ប្រទេសចម្ប៉ាដោយជោគជ័យ ។ មានការកត់ត្រាប្រវត្តិសាស្ត្រថា មានឈាមក្រហមពាសពេញបឹងទន្លេសាប ។ នេះបញ្ជាក់ថា កងទ័ពជើងទឹករបស់ចក្រភពខ្មែរសម័យកាលនោះមានការរៀបចំ និងអភិវឌ្ឍន៍ដល់កំពូល ព្រមទាំងទទួលបានការគាំទ្រ និងអបអរសាទរពេញទំហឹងរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ន នេះក្នុងរូបភាពជាបុណ្យជាតិ គឺបុណ្យប្រណាំងទូក “ង”ជារៀងរាល់ឆ្នាំនេះឯង ។ នៅក្នុងកំណត់ត្រា

របស់អ្នកការទូតប្រទេសចិនឈ្មោះ ជូតាកាន់ ក្នុងឆ្នាំ១២៩៦ ក៏បានផ្តល់សក្ខីកម្មដល់ការប្រារព្ធការប្រណាំងទូក“ង”នេះផងដែរ ។ លោក ជូតាកាន់ បានរៀបរាប់ថា “កងទ័ពជើងទឹកចក្រភពខ្មែរអ៊ុំទូកវែងៗដែលមានទ្រង់ទ្រាយដូចត្រី ឬនាគសមុទ្រ” ។ មិនត្រឹមតែប្រើប្រាស់សំរាប់កងទ័ពជើងទឹក

ប៉ុណ្ណោះទេ ទូក “ង” ក៏បានត្រូវប្រើជាមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនមន្ត្រីរាជការរាជវង្សានុវង្សពិភពក្នុងមួយទៅកន្លែងមួយប្រៀបដូចជាការប្រើប្រាស់ដំរី ឬរទេះគោ ឬរទេះសេះអញ្ចឹងដែរ ។ សក្ខីកម្មនេះមានឆ្លាក់បញ្ជាក់នៅលើជញ្ជាំងប្រាសាទបាយ័ន ឬអង្គរធំដែលសាងសង់ឡើងក្នុងសតវត្សទី១២ទៀត ផង ។

សរុបសេចក្តីមកបុព្វបុរសខ្មែរបានប្រើប្រាស់ទូក“ង”មិនត្រឹមតែជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសំរាប់មុខការផ្សេងៗរបស់រាជវង្សានុវង្សប៉ុណ្ណោះទេ តែទូក“ង”ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបុព្វហេតុការពារទឹកដី និងជាតិសាសន៍ខ្មែរបានគង់វង្សរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។ ក្រៅពីការប្រើប្រាស់ក្នុងសមរភូមិប្រយុទ្ធទូក“ង” ក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនកងទ័ពជើងទឹកជាប្រចាំផងដែរ ។ យុទ្ធសាស្ត្រនិងទម្លាប់នេះក៏បានក្លាយទៅជាប្រពៃណីខ្មែរយើងតរៀងមក ។ ហេតុនេះការប្រារព្ធពិធីប្រណាំងទូក “ង”បច្ចុប្បន្ននេះ គឺមានដើមកំណើតមួយផ្នែកធំចេញពីការអបអរសាទរប្រពៃណីដូនតាដែលបន្សល់មកជាងពាន់ឆ្នាំមកហើយ ។ អ្វីដែលគួរឱ្យកោតសរសើរបំផុត គឺខ្មែរអាមេរិកាំងនៅតាមបណ្តារដ្ឋមួយចំនួន ក៏ដូចជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅប្រទេសនានាលើពិភពលោកដែលរស់នៅក្បែរស្ទឹង ទន្លេ បឹងបួរ តែងតែនាំគ្នាប្រារព្ធពិធីប្រណាំងទូក “ង”ជារៀងរាល់ឆ្នាំដើម្បីរក្សាប្រពៃណីដ៏ពិសិដ្ឋរបស់បុព្វបុរសខ្មែរយើង ។



អស់រយៈពេលជិត 30 ឆ្នាំមកហើយ យើងបានថែទាំអ្នកជិតខាងរបស់យើង។ ហើយមិនត្រាន់តែនៅពេលដែលពួកគេឈឺនោះឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរនានាអំពីគម្រោងរបស់យើង ឱ្យទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសមាជិក (Member Relations hotline) របស់យើង គឺបានត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចដើម្បីជួយបំរើដល់លោកអ្នក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរជាពិសេសណាមួយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយ គិលានុបដ្ឋាដែលបានចុះឈ្មោះនៅលើឱ្យទូរស័ព្ទផ្តល់ដំបូន្មានថែទាំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់បំរើដល់លោកអ្នកនៅពេលដែលលឺនិងដើម្បីសុខភាពល្អ។ វាគឺជាវិធីមួយទៀតដែលលោកអ្នក ធ្វើបានល្អ។

ធ្វើបានល្អ៖
ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ប្រើធនាគារឲ្យប្រសើរ គិតនៅក្នុងការប្រើ

FREE



\$150 gift card to Coach®

កាតរង្វាន់ \$150 ទិញកាបូបឈ្លីឈ្មោះ "គូច"

ជាមួយការបើកសេវាសម្រាប់ប្រើធនាគាររាល់ថ្ងៃ



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.

តមកដំណើរ ១០ ឡូវែលចេញទៅ...

“ហ៊ុន សែន ត្រូវតែចុះចេញពីតំណែង”
“អ.ស.ប ត្រូវតែជួយពិនិត្យសន្និកស្សនាដែលមិនប្រក្រតី ពេលបោះឆ្នោត២០១៣”

“សូមឱ្យ UN ជម្រុញឱ្យមានការ”
“សូមកុំឱ្យសង្គ្រោះជាតិចូលរួមជាមួយរដ្ឋាភិបាល ហ៊ុន សែន ”

ក្នុងពេល
កំពុងធ្វើបាតុកម្ម
ប្រមាណ១ម៉ោង
លោក សម រង្ស៊ី
បានចូលរួមបាតុ
កម្មតាមប្រព័ន្ធ
អ៊ីនធឺណេត
“ស្តាយ” អរគុណ
សរសើរ និង
រំភើបដល់ក្រុមដល់
ក្រុមបាតុករច្រើន
លើសលុបដែល



មកការពារផលប្រយោជន៍នៃប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ។

បាតុកម្មបានបញ្ចប់នៅម៉ោងព្រឹក១២នាទីនៅពេលនោះបង
ប្អូនខ្មែរបានទទួលដំណឹងថា “បាតុកម្មប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅ
កម្ពុជានឹងប្រព្រឹត្តនៅថ្ងៃទី២៤ សីហាខាងមុខ” ហើយពលរដ្ឋខ្មែរ
នៅក្រៅប្រទេសអាចនឹងត្រូវអញ្ជើញទៅបង្ហាញខ្លួនម្តងទៀត
នៅវិមានប្រធានាធិបតីរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតោន ។ **ម៉ុំ សេកសី**

មហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ / Manifestation
ជំរុញប្រយោជន៍ប្រជាពលរដ្ឋជាតិជាទីពេញបំណង

បងប្អូនជនរួមជាតិរបស់យើងនៅក្នុង
ប្រទេសបានក្រោកឡើងស្រុះគ្នា ដើម្បីសង្គ្រោះ
ជាតិដោយបានបោះឆ្នោតផ្តល់សេចក្តីទុក
ចិត្តដល់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិយ៉ាងច្រើន
លើសលប់ កាលពីថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៣
កន្លងទៅថ្មីៗនេះ ។

ក៏ប៉ុន្តែយើងជនជាប្រវត្តិសាស្ត្រនេះ
ត្រូវបាននឹងកំពុងប្តូរយកដោយក្រុមជន
ផ្តាច់ការមួយក្តាប់តូចដែលលើកបន្ទុកឱ្យ
កាន់អំណាចដោយយន្តហានយុត្តាធិការ
១៩៧៩ ។

ក្នុងនាមយើងជាកូនខ្មែរយើងមិន
អាចបណ្តោយឱ្យមហាជនយើងនេះ រហូត
បាត់ទៅបានឡើយ ។ នេះជាឱកាសចុងក្រោយ
តែមួយគត់សំរាប់យើងក្នុងការជួយស្រោច
ស្រង់ប្រទេសជាតិពីក្រញាំជនផ្តាច់ការពុក
រលួយបក្តពួក និងក្រុមគ្រួសារនិយមរណប
បរទេស ។

អាស្រ័យហេតុនេះយើងខ្ញុំជាគណៈ
កម្មការរៀបចំមហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ
សូមគោរពអញ្ជើញបងប្អូនជនរួមជាតិទាំង
អស់ ជាពិសេសបងប្អូនដែលរស់នៅក្នុង
សហគមន៍អឺរ៉ុប

មេត្តាចូលរួមមហាបាតុកម្មនេះនៅថ្ងៃ
ច័ន្ទ ទី២៦ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១៣ នាទីក្រុង

ស៊ីណែវប្រទេស
ស្វីស និងនៅថ្ងៃ
សុក្រ ទី៣០ ខែ
សីហា ឆ្នាំ២០១៣
នាទីក្រុងប្រ៊ុយសែល
ប្រទេសប៊ែលស៊ីក
កុំ បី អាក់ ខាន
ឡើយ ។

ដើម្បីបាន
ទទួលដំណឹងបន្ថែម
សូមមេត្តាទាក់ទង
នឹងគណៈកម្មការ

រៀបចំមួយចំនួនដែលមានរាយនាមព្រម
ទាំងលេខទូរស័ព្ទដូចខាងក្រោម ៖

ប្រទេសបារាំង ៖

- ១-លោក សេង ហ៊ីល : +33 9 51 43 86 08 (បារាំង)
- ២-លោក ថៃ មករា : +33 6 32 58 12 87 (លីយ៉ុង)
- ៣-លោក ប៊ុន ថា : +33 6 48 13 98 66 (លីយ៉ុង)
- ៤-លោក លី ព្រឿង : +33 6 68 44 13 33 (លីយ៉ុង)
- ៥-លោក វ៉ាន់ វណ្ណាវិន : +33 6 48 88 90 60 (ម៉ាកស៊ីយ៉ែ)



៦-លោក លាភ ឡឿង : +33 6 10 54 97 73 (មូលូស)

៧-លោក ត្រង់សា បែឃ្លា : +33 6 59 38 63 36 (ទូលូ)

ប្រទេសស្វីស ៖

- ១-លោក ថ្ងៃ ឡឿង : +41 7 65 46 84 55
 - ២-លោក ម៉ែន សាន់ : +41 7 97 43 38 14
- ប្រទេសប៊ែលស៊ីក ៖**
១-លោក ណាណា ហ៊ី : +32 4 88 97 33 66
២-លោក ហុក ឈាងអាន : +32 4 79 82 81 82

ជាបណា
ការិយាល័យទំនាក់ទំនង គសរ-អឺរ៉ុប

Continue from page 12 UN Rights Envoy Says Democracy...

Mr. Subedi's reports were “flimsy” and that he was “sorry” the rapporteur had felt the need to make such reports.

Such treatment echoed that meted out to his predecessors.

Kenyan law professor Yash Ghai endured a litany of verbal abuse from government officials, particularly Mr. Hun Sen, over the course of his three-year term as special rapporteur, and he resigned in 2008, citing a lack of support from the U.N.

Mr. Ghai's predecessor, Austrian law professor Peter Leuprecht, stepped down after five years and many spats with the government.

After being snubbed by the government in December 2012, Mr. Subedi said in his latest report that “the missed opportunity for dialogue with the Government is a significant one.”

Although Mr. Subedi was able to meet with key government figures when he returned in May, the mission was again blighted by unfavorable remarks from officials, allegations of a media ban on his activities and a student protest at a lecture he was delivering about investment that was organized by one of the ruling CPP's youth movements and called for him to end his mandate to monitor human rights in the country.

“[T]he Special Rapporteur regrets that he was subjected to some unpleasant incidents during the mission,” his report

says.

“If the media reports are to be believed, these were staged protests designed to intimidate and harass the Special Rapporteur in order to distract him from his focus on substantive issues. He was also subjected to baseless allegations of bias against the Government,” it says, adding that “the experience was unpleasant.”

However, Mr. Subedi said the incidents had only strengthened his resolve and that he felt encouraged by messages of support for his mandate.

In his report, Mr. Subedi said he was also encouraged by the March release of Beehive radio station owner Mam Sonando from prison, after he was sentenced to 20 years in jail for fomenting a secessionist movement on charges that many believed were trumped up.

He also welcomed a decision made in mid-July to allow opposition leader Sam Rainsy to return to Cambodia to participate in campaigning for the opposition CNRP ahead of the national election.

However, he said, “Cambodia still has some way to go in promoting and protecting human rights, strengthening good governance, enhancing the independence and capacity of State institutions responsible for upholding people's rights.”

Mr. Subedi said that while the government had acknowledged these issues—something he saw as a “sign of

progress”—there are still strides that must be made to ensure that the full democratization of Cambodia can be realized.

“While the Constitution of Cambodia speaks of a liberal democracy, in reality the situation is akin to a limited democracy in many respects,” he said.

“While the process of judicial, parliamentary and electoral reform has been slow, the Government is yet to act on most of the recommendations relating to the granting and management of economic and other land concessions.”

In his recommendations, Mr. Subedi honed in on the government's ability to listen to constructive criticism, which he said is decreasing.

“For democracy to function properly in Cambodia and for the democratic culture to take root in society, those holding public positions must be willing to acknowledge shortcomings, for only then can solutions be found that are acceptable to all,” he said.

“This realization does not yet seem to be prevalent in contemporary Cambodian society. As the Special Rapporteur has stated elsewhere, criticism is not a crime but an exercise of freedom of conscience, an act of intelligence.

“These are inherent attributes of democracy. Their absence is one of the reasons why Cambodia falls short of the full liberal democracy envisaged in the Constitution of the country.”

He added that the government needs to implement constitutionally mandated

laws on the governance of the judiciary in order to put it on the path to independence, while “appropriate measures should be taken to enhance the independence and capacity of the National Election Committee [NEC] to enable it to command the full trust and confidence of the entire electorate within the country in future elections.”

Mr. Subedi has said previously that a failure to implement proper reforms of the NEC would shake the confidence of the electorate and could lead to violence.

Council of Ministers spokesman Phay Siphon said he agreed with Mr. Subedi's assessment that Cambodia's democracy is limited, but said, “I think that everyone who understands that with democracy in this world, no one has the best one on Earth.”

“[Mr. Subedi] is here to be a partner, not a policeman,” Mr. Siphon said. “He is not a professor on Cambodia. He is here to help Cambodia toward what everyone wants Cambodia to be.

“Of course they say Cambodia's democracy is limited—I agree. That's why we need to partner together to improve that. Everyone is looking for stability and peace after the war.”

As for how the relationship between the government and Mr. Subedi would move forward, Mr. Siphon said, “we believe he has to build trust and confidence between himself and Cambodia and be together.”



ហាងមាសរស្មី
SUNSHINE JEWELRY, INC.
215-271-2950

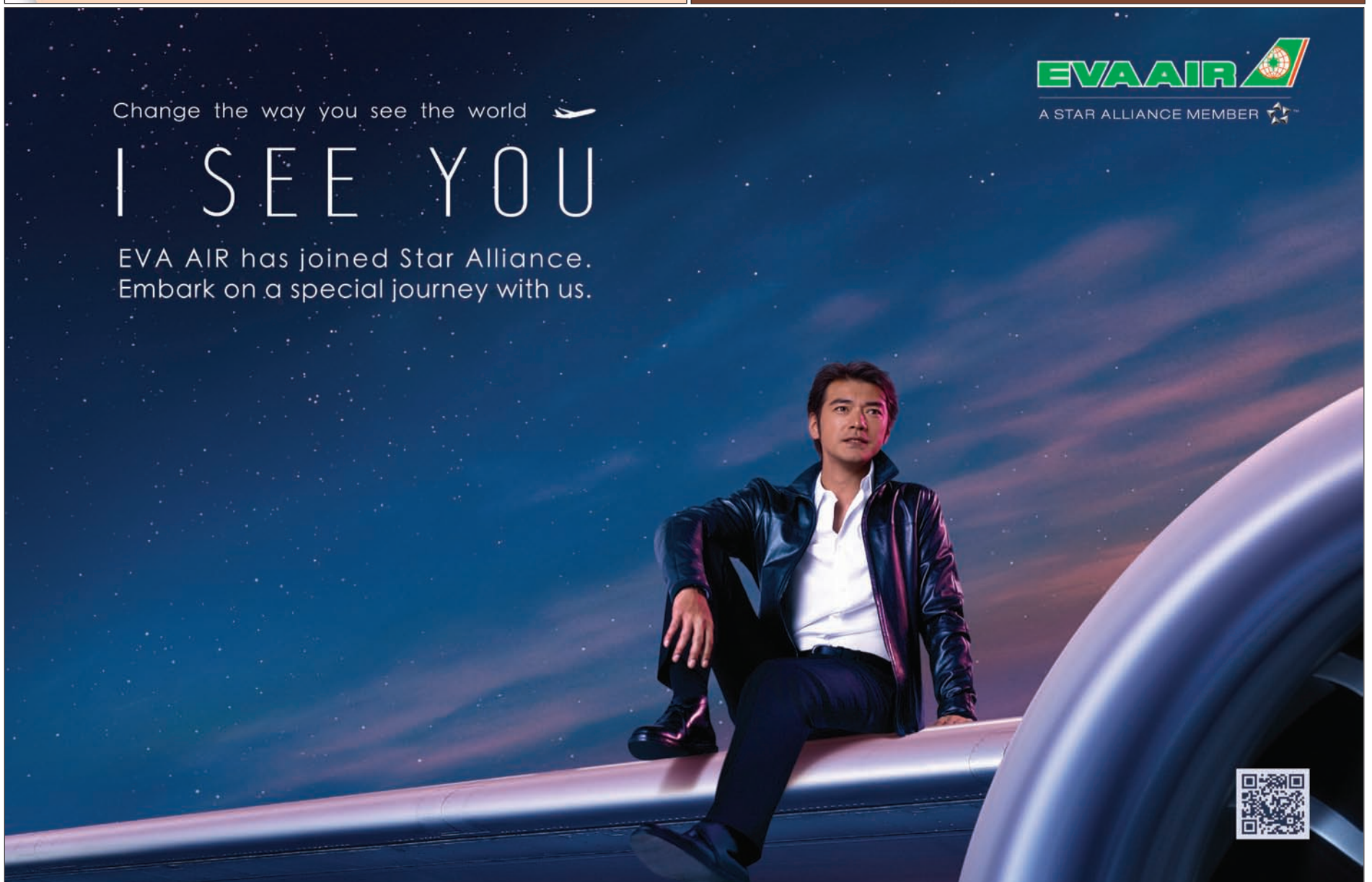
Certified Diamonds & Golds (24K & 18K)
 Men & Women Jewels & Watches
 Custom Design & Repairs on Premise
 15 Years in Services & Growing Strong

702 Washington Ave. Phila., PA 19147
www.sunshinejewelryonline.com



ភោជនីយដ្ឋានស៊ីម ភ្នំខ្មែរ
Simply Khmer Restaurant

Open 7 days a week from 8AM-9PM
 បើករៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៩យប់
 26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851 • (978) 454-6700
 គេហទំព័រ: www.simplykhmerrestaurant.com



Change the way you see the world

I SEE YOU

EVA AIR has joined Star Alliance.
 Embark on a special journey with us.

EVA AIR
 A STAR ALLIANCE MEMBER



**ការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណាងរាស្ត្រនីតិកាលទី៥
ថ្ងៃទី២៨ខែកក្កដាឆ្នាំ២០១៣**

លំដាប់លេខរៀងគណបក្សនយោបាយទាំង៨នៅលើសន្លឹកឆ្នោត ៖

១-គណបក្ស សញ្ជាតិកម្ពុជា	ប្រធាន លោក សេង សុកេង
២-គណបក្ស ហ៊ុនស៊ីនប៉ូក	ប្រធាន ក្សត្រី នរោត្តម អរុណរស្មី
៣-គណបក្ស សាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យ	ប្រធាន អ្នកស្រី សុវត្ថាស្រី ប្រាសាទ
៤-គណបក្ស ប្រជាជនកម្ពុជា	ប្រធាន លោក ជា សុម
៥-គណបក្ស ខ្មែរអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច	ប្រធាន លោក ហ៊ុន រាជចិន្ត
៦-គណបក្ស ខ្មែរឈប់ក្រ	ប្រធាន លោក ក្រវ៉ាន់ ដារ៉ុង
៧-គណបក្ស សង្គ្រោះជាតិ	ប្រធាន លោក សម រង្ស៊ី
៨-គណបក្ស សម្ព័ន្ធដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យ	ប្រធាន លោក ក្រុម វ៉ាសនា

គណបក្សនយោបាយរដ្ឋប្បវេណីបោះឆ្នោត
គូការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណាងរាស្ត្រ នីតិកាលទី៥
ថ្ងៃអាទិត្យ ទី២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៣

១		គណបក្ស សញ្ជាតិកម្ពុជា គ.ស.ក
២		គណបក្ស ហ៊ុនស៊ីនប៉ូក គ.ស.ប.ក
៣		គណបក្ស សាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យ គ.ស.រ.ប
៤		គណបក្ស ប្រជាជនកម្ពុជា គ.ប.ជ
៥		គណបក្ស ខ្មែរអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច គ.ខ.អ.ស
៦		គណបក្ស ខ្មែរឈប់ក្រ គ.ខ.ឈ.ក
៧		គណបក្ស សង្គ្រោះជាតិ គ.ស.ជ
៨		គណបក្ស សម្ព័ន្ធដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យ គ.ស.ប

នេះមិនមែនជាសន្លឹកឆ្នោតទេ
ទេវាមណ្ឌលកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ខេត្តខ្លះមានគណបក្សនយោបាយតែមួយចំនួន

សង្ខេបពីលទ្ធផលការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨កក្កដា២០១៣
ការិយាល័យទាំងអស់: ១៩ ០០៩ បានចុះឈ្មោះបោះឆ្នោត: ៩ ៦៧៩ ៤៩៣
បានមកបោះឆ្នោត: ? អត្រាអ្នកចូលរួមបោះឆ្នោត: ? %
ពីថ្ងៃទី២៨កក្កដា២០១៣មកការប្រកាសលទ្ធផលបណ្តោះអាសន្នថ្ងៃទី២៨សីហា២០១៣
គ.ជ.ប=គណៈកម្មការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត-បក្សសង្គ្រោះជាតិ(ប.ស.ជ)
១-ការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨កក្កដាបានប្រព្រឹត្តទៅធម្មតា ពេលថ្ងៃរៀលលោកសម រង្ស៊ី បានថ្លែងថា **"ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃប្រវត្តិសាស្ត្រដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានឈ្នះការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណាងរាស្ត្រអាណត្តិទី៥ឆ្នាំ២០១៣"** គេលោកមិនបានបញ្ចេញចំនួនអាសនៈឡើយ។ ថ្ងៃនេះដែលមាន១៨ម៉ោង លោកខៀវ កញ្ញាត និង គ.ជ.ប បានឱ្យដឹងថាបក្សប្រជាជនបានឈ្នះនាំមុខដោយបានទទួល៦៨អាសនៈ បក្សសង្គ្រោះជាតិបាន៥៥អាសនៈ-គិតជាសម្លេងបក្សប្រជាជនបានទទួល២,៥លាននាក់ បក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល២,៣លាននាក់ លើចំនួនអ្នកចុះឈ្មោះបោះឆ្នោត៩,៧លាននាក់-គិតជាភាគរយមាន៥០%។ ថ្ងៃទី២៨កក្កដា គ.ជ.ប បានបញ្ចេញលេខម្តងទៀត បក្សប្រជាជនបានទទួល៣,២លាននាក់ បក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល២,៥លាននាក់-គិតជាភាគរយមាន៥៣% គឺមានពលរដ្ឋ៣,៥លាននាក់មិនបានមកបោះឆ្នោត។ នេះជាភាពមិនត្រឹមត្រូវមិនប្រក្រតីមួយក្នុងចំណោមភាពមិនប្រក្រតីជាច្រើនដទៃទៀតដែលបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនយល់ព្រមទាមទារឱ្យមានការបង្កើតគណៈកម្មការឯករាជ្យត្រួតពិនិត្យភាពមិនប្រក្រតីនេះឡើងវិញ។ ភាពមិនប្រក្រតីមានការបាត់ឈ្មោះ-ឈ្មោះស្រី-ទឹកខ្លាំងបំបែកបំបែក ចន្លោះពេលមានភាពមិនប្រក្រតីនេះ លោកសម រង្ស៊ីបានឱ្យដឹងថាបក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល៦៨អាសនៈ បក្សប្រជាជនបានទទួល៦០អាសនៈ។ គណៈកម្មការឯករាជ្យត្រួតពិនិត្យភាពមិនប្រក្រតីទាមទារឱ្យបង្កើតដោយបក្សសង្គ្រោះជាតិត្រូវមាន៖ គ.ជ.ប-បក្សប្រជាជន - បក្សសង្គ្រោះជាតិ-អង្គការសក្តិសមស្របពាក់ព័ន្ធការបោះឆ្នោតនិងអ.ស.ប។ លោកសម រង្ស៊ី បានថ្លែងថាទៅលោក បានគឺមិន អត្ថប្រយោជន៍អ.ស.បថ្ងៃទី២៨សីហា ស្មើអង្គការនេះមកធ្វើការជាមួយក្រុមដទៃទៀតសំរាប់ស៊ើបអង្កេតភាពមិនប្រក្រតីនៅពេលមុននឹងក្នុងពេលបោះឆ្នោត។ ប្រសិនបើមាន អ.ស.បមកក្នុងឋានៈជាអ្នកសង្កេតការណ៍។
២- ទោះបីជាបីជាការបង្កើតគណៈកម្មការចុះមិនបានកើតក៏ដោយ ក៏គ.ជ.ប បានប្រកាសលទ្ធផលបណ្តោះអាសន្ននៅថ្ងៃទី២៨សីហា២០១៣ដែរ ដែលធ្វើឱ្យស្ថានភាពនយោបាយមានភាពតានតឹងឡើង។ បក្សសង្គ្រោះជាតិបានធ្វើសេចក្តីថ្លែងការណ៍មិនទទួលស្គាល់លទ្ធផលបណ្តោះអាសន្ននេះ។ លទ្ធផលបណ្តោះអាសន្នបានឱ្យដឹងថាបក្សប្រជាជនបានទទួល៣,២៣៩.៩៦៩សម្លេង-បក្សសង្គ្រោះជាតិបានទទួល២.៥៤៦.១៧៦សម្លេង លើចំនួនអ្នកដែលបានមកបោះឆ្នោត៦.៦២៧.១៤៥ គិតជាភាគរយមាន៥៨%-ព្រមទាំង០០៨អាសនៈ៧៤%-គិតជាចំនួនអ្នកមិនបានមកបោះឆ្នោតមាន៣.០៨៨.២៥៨នាក់។
តាមប្រក្រតិការ៖ គ.ជ.ប-បក្សសង្គ្រោះជាតិ-COMFREL បានផ្តល់លទ្ធផលខុសគ្នា
អាសនៈបក្សប្រជាជន អាសនៈបក្សសង្គ្រោះជាតិ
១-គ.ជ.ប ៦៨ ៥៥
២-បក្សសង្គ្រោះជាតិ ៦៣ ៦០
៣-COMFREL ៦៧ ៥៦
៣-មកដល់ពេលនេះដែល គ្មានទាន់ឃើញសញ្ញាណមួយបង្ហាញដំណោះស្រាយនយោបាយប្រកបដោយយុត្តិធម៌សំរាប់ដោះស្រាយភាពមិនប្រក្រតីអាចនឹងចេញរួចឡើយ។
សាត្វ សាម៉ុត-១២សីហា២០១៣

តបកង់ព័ត៌មាន ៣
ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ...
រង់ចាំលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតរបស់គ.ជ.ប. ពេលចរចាបង្កើតគណៈកម្មការស៊ើបអង្កេតពេលរង់ចាំលិខិតរដ្ឋាភិបាលផ្ញើទៅអ.ស.ប. សុំឱ្យចូលរួមជាអ្នកសង្កេតការណ៍ដែលសុទ្ធតែជាការបញ្ចោត) ។ ១ខែនៃភាពស្ងប់ស្ងាត់នៅកម្ពុជាគាំងដំណើរដោយគ្មានរដ្ឋាភិបាលគ្មានសភាជាតិគ្មានបាតុកម្មមានតែសង្គ្រោះជាតិមិនយល់ព្រមលើតម្លៃលទ្ធផលសន្តិកឆ្នោតមានតែរដ្ឋាភិបាលប្រជាជនត្រូវមកកម្លាំងប្រដាប់អាវុធបំបែកកំទេចពលរដ្ឋគ្នាឯង ។ តើបរទេសនឹងចូលមកជួយសង្គ្រោះជាតិមែនទេ ? មិនប្រាកដជាមកចំពោះមុខទេ បើប្រយោលនិងមានច្រើនតែបើអ.ស.ប. លោក ស៊ូបេឌី វិញ នៅក្នុងរូងជាស្រេច និងក្លាយជាអ្នកជួយមកពីក្រៅនឹងលើកទឹកចិត្តដ៏ប្រសើរតែសង្គ្រោះជាតិក៏មានផ្នែកក្នុងប្រកបដោយកម្លាំងចិត្តមានមុតអាចពុលពារឧបសគ្គផ្សេងៗទៀតបាន។ ចុះខាង ហ៊ុនសែន វិញ? វៀតណាមប្រាកដជាមកជួយដូចសព្វមួយដងតែលាក់មុខ រីឯមិនមែនដែលយកទ័ពទៅលុកលុយប្រទេសណាផ្សេងក្រៅពីយួនទេ **តទៅទំព័រទី ៣១**

 **ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត**
បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ
Rathe's Auto Service
State and Emission
Inspection 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 : - ដូរប្រេងកំរិត ៥ ក្លាត \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ -មានជួសជុលពិសេសសំរាប់ដូរប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។
- ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងផ្សេងៗដែលខូច STARTER ឬ ផ្សេងៗអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ **សូមអរគុណ !**

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

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍

- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង និងក្រៅស្រុក
- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ ទស្សនកិច្ចធ្វើការ
- ពន្យល់ខិតខំផងដែរខ្មែរ
- ធ្វើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍
- ធ្វើទិដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍
- ធ្វើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់លើលិខិតជាផ្លូវការ

CENTURY TRAVEL & SERVICE CENTER
904 South 8th Street. Philadelphia, PA 19147
Tel : 215-625-2889; Cell : 267-934-9888

ខ្មែរជួសជុលរថយន្ត
KHMER AUTO REPAIR
CAR INSPECTION, DIAGNOSTIC & REPAIR

ត្រួតពិនិត្យរថយន្តបញ្ចប់

- ផ្អែករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
- យើងធ្វើប្រាំង ឬប្រេក
- ត្រួតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
- បញ្ជូនឡានអាល់ទេណម៉ែរ
- បូមចរន្តទឹកវេឌីណាម៉ែរ
- សេវាត្រង់ប៊ីស្យុង
- មើលតម្រងទ្រនាប់ និងពិញ
- Brake Service
- Turn up electronic
- Starters Alternators
- Radiators water pumps
- Transmission Service
- Struts checked & serviced
- CV Joints Rack & Pinion
- Shocks checked & Replace

115 West. Tabor Rd, Philadelphia, PA 19120
Tel: (215) 455-1422/Pat: 215-939-5634

លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាសន្តប្រជាជន ២០១៣ លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាសន្តប្រជាជន ២០១៣ លទ្ធផលបោះឆ្នោតសភាសន្តប្រជាជន ២០១៣

1=CNP សភាសន្តប្រជាជន 2=FUNCINPEC ហ៊ុន សែន 3=RPD សាវណ្ណ 4=PPC ប្រជាជន 5=KEDP ខ្មែរក្រហម 6=KAPP ខ្មែរឈប់សឹក 7=CNRP ប្រជាជន 8=LDP សម្តេច ហ៊ុន សែន

12/08/2013 រយៈពេល: សាត្វ សាមុត

6=KAPP ខ្មែរឈប់សឹក 7=CNRP ប្រជាជន

8=LDP សម្តេច ហ៊ុន សែន

N°	Province/Capitale	Siège	4-PPC	7-CNRP	1-CNP	2-FUN	3-RPD	5-KEDP	6-KAPP	8-LDP	TOTAL
		total	voix	siège	voix	siège	voix	voix	voix	voix	
				NEC		NEC					
1	Banteay Meanchey	6	148593	4	64732	2	1768	30105	1962	1432	250930
2	Battambang	8	223733	5	162527	3	2582	15815	2696	2741	417849
3	Kampong Cham	18	376182	8	457819	10	6464	26202		8938	882353
4	Kampong Chhnang	4	123341	2	96210	2	1281	14533	1315	1803	241530
5	Kampong Speu	6	180099	3	186867	3	1958	12449	2146	3111	393109
6	Kampong Thom	6	128799	3	115880	3	2326	22934	2740	4127	281784
7	Kampot	6	147265	3	125320	3	1473	11335	2106	3055	295078
8	Kandal	11	261587	5	366056	6	2152	8285	1434	2579	648737
9	Koh Kong	1	28632	1	11017	0	377	1527	386	341	42719
10	Kratié	3	71052	2	59774	1	1417	4750	1337	1294	140910
11	Monduliri	1	17380	1	4244	0	366	963	379		23543
12	Phnom Penh	12	257351	5	382880	7	1257	7820	995	2047	657254
13	Preah Vihear	1	53935	1	19199	0	1030	4522	1470	905	82148
14	Prey Veng	11	251689	5	287778	6	3582	13243	2324	3465	568617
15	Pursat	4	142135	3	48417	1	731	3384	1202	1306	199248
16	Ratanakiri	1	39630	1	7821	0	582	1917	791	407	51637
17	Siem Reap	6	193093	4	140737	2	3239	30338	4362	3785	386873
18	Preah Sihanouk	1	50110	1	30558	0	458	2310	505	555	85175
19	Stung Treang	1	34032	1	6962	0	502	2545	571	312	45299
20	Svay Rieng	5	183258	3	99600	2	1722	6377	1659	1674	296769
21	Takèv	8	245387	4	236686	4	1713	14724	1992	3171	509743
22	Kep	1	14299	1	4165	0	101	739		209	19622
23	Pailin	1	16536	1	8959	0	143	707	167	149	26919
24	Oddar Meanchey	1	47851	1	21968	0	899	4889	1176	816	79313
	TOTAL-12/08/2013	123	3235969	68	2946176	55	38123	242413	33715	19152	6627159
	Elections législatives										
	28 juillet 2013				voix	siège	%		voix	siège	%
	Bureau de vote	19009	1 CNP		38123			5 KEDP	19152		
	Inscrits	9675453	2 FUN		242413			6-KCP	43222		
	Vote?		3 RPD		33715			7-CNRP	2946176	55	44.71
	?		4-PPC		3235969	68	55.28	8-APD	68389		

ផ្សារអាត្លង់ទិក

Atlantic Market

135 main St, Danbury, CT 06810

203-830-3068



ផ្សារនេះមានម្ចាស់ឈ្មោះ **ដាន់ ស៊ីង** បើកលក់ដូរតាំងពី១០ឆ្នាំមកហើយ ជាពិសេសយើងជាអ្នកលក់ត្រីស្រស់ៗនៅក្នុងក្រុង ។ បន្ថែមពីលើលក់ត្រីស្រស់ យើងមានលក់បន្លែសម្រាប់ម្ហូបអាស៊ី ។

យើងទទួលយក : American Express លុយសុទ្ធ Debiol card Master Card Visa

បើកទ្វារ : ថ្ងៃច័ន្ទ ម៉ោង ៩:៣០ព្រឹក ដល់៧ល្ងាច ថ្ងៃអង្គារ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ៩:៣០ដល់៨ល្ងាច ថ្ងៃអាទិត្យ ៩:៣០-៧:០០



ខ្ញុំជឿជាក់លើវា

និពន្ធដោយ : លោក វ៉ាន់ ទូច និពន្ធបកប្រែដោយលោក ម៉ុង ណារេត

អត្ថបទតែងនិពន្ធខាងក្រោមនេះត្រូវបាន
និពន្ធឡើងដោយលោក វ៉ាន់ ទូច ។ សាច់រឿង
នេះនឹងឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីជីវិតតាំងពីកុមារភាព
នៅប្រទេសកម្ពុជា រហូតក្លាយជាមនុស្សធំពេញ
វ័យ និងជាឪពុកម្តាយនៅទីក្រុងឡូរីសព័ន្ធផ្ទៃ
។ នៅទីនេះ យើងខ្ញុំទទួលស្វាគមន៍ជានិច្ចនូវរាល់
អត្ថបទតែងនិពន្ធរបស់ប្រិយមិត្ត ។ សូមផ្ញើអត្ថ
បទតែងនិពន្ធរបស់លោកអ្នកមកយើងខ្ញុំតាមរយៈ
អ៊ីម៉ែល DickHoweJr@gmail.com ។

ពីទីក្រុងភ្នំពេញមកដល់ទីក្រុងឡូរីស : ខ្ញុំ
ជីវិតរបស់សិស្សអន្តរជាតិម្នាក់មកពីប្រទេសកម្ពុជា
ខ្ញុំជឿជាក់ថា ខ្ញុំពិតជាអាចសិក្សាបាននិពន្ធដោយ
លោក វ៉ាន់ ទូច នៅពេលខ្ញុំអាយុបាន៥ឆ្នាំ នៅ
ក្នុងពិភពលោកនេះខ្ញុំបានក្លាយជាមនុស្សរូបរាងកោ
គ្មានអ្វីចំពោះក្រៅពីពិភពខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ។ ពួកទាហាន
ខ្មែរក្រហមបាននាំឪពុកម្តាយ និងបងប្អូនខ្ញុំទាំង
ប្រាំបួននាក់យកទៅសម្លាប់ចោលអស់គ្នាសល់
បន្ទាប់ពីពួកវាដឹងថា ឪពុកខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើជាសាស្ត្រាចារ្យ
នៅសកលវិទ្យាល័យមួយ ។ ខ្ញុំត្រូវត្រាច់ចរពីគ្រួសារ
មួយទៅគ្រួសារមួយទៀត ដើម្បីស្វែងរកជម្រក
ជ្រកអាស្រ័យ ។ ជារឿយៗគ្រួសារដែលខ្ញុំជ្រក
កោនជាមួយនៅក្រោយរបបប្រល័យពូជសាសន៍
នោះ បានវាយដំគ្រប់គ្រាន់ខ្ញុំទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត

ឥតស្រាកស្រាន្ត ។ ប៉ុន្តែក្នុង
ដំណើរជីវិតដ៏លំបាកលំបិន
បែបនេះ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំបានសិក្សា
ចេះដឹងនូវវិធីដែលចេះ ឱ្យខ្ញុំ
រៀនរស់ និងចេះតស៊ូ ដើម្បី
បន្តជីវិតទៅមុខទៀត ។

នៅពេលខ្ញុំឈានចូលដល់
វ័យ១៥ឆ្នាំមិត្តរួមថ្នាក់ខ្ញុំម្នាក់
បង្ហាញខ្ញុំឱ្យទៅបង្រៀនគណិតវិទ្យាដល់គាត់ និង
ក្មេងៗបួននាក់ទៀត ដើម្បីជួយប្រាក់បៀវត្ស និងជម្រក
ស្នាក់នៅ ។ ពេលនោះខ្ញុំចាប់ផ្តើមសិក្សាធ្វើជាគ្រូ
គេ ។ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំកាន់តែបែបនេះបានបង្រៀនខ្ញុំឱ្យ
ចេះអំពីរបៀបនៃការយកចំណេះអប់រំមកអនុវត្ត
ជាក់ស្តែង ។ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមដឹងថា ប្រសិនបើខ្ញុំប្រឹង
ប្រែង និងតាំងចិត្តឱ្យមុតមាំនោះខ្ញុំនឹងអាចប្រើ
ប្រាស់ចំណេះអប់រំនេះ ដើម្បីរំដោះខ្លួនខ្ញុំឱ្យរួច
ចាកផុតពីភាពក្រីក្រ និងជួយអ្នកដទៃបានច្រើន
ថែមទៀតផង ។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៥ ខ្ញុំបានជួបលោក Frank
Falcetta អតីតជំនួយការនាយករងនៃសាលា
Middlesex Community College ។ គាត់មក
ប្រទេសកម្ពុជាមកស្វែងរកបេក្ខជនមួយរូបដែល
ស័ក្តិសមនឹងទទួលបាន **តទៅទំព័រទី ២៣**



"Cambodian National Assembly Election" Good v Bad.

@Tooch A. Van, Tuesday, July 30 2013 at 6:30 am (Lowell, MA USA's time)

a good politician versus
a bad politician

A good politician always
thinks critically with integrity
of the nation's interests,
soul and heart before he/she
acts and/or says his/her
words, and who keeps his
/her promises.

A bad politician thinks
or act determined to
advance ONLY his/her pop-
ularity and personal gain.

He/she does not care of his/her supporter's
benefits or the fate of the nation. When
he/she calls him/herself a patriot or
nationalist it's just a political propaganda.

It's like a good father versus a bad
father:

A good father spends time reading or
singing to his kids. He regularly helps
them with their homework, spends time
playing sports with them and take them
out to eat. He commits to sharing household
responsibilities with his spouse and most
importantly, he makes himself a role model
for his kids, and always thinks utmost of
the success of his kids.

But a bad father does not want to take
responsibilities for caring of his kids. A
bad father goes out drinking or watching
the games (without his kids) almost every
evenings. He thinks by him paying for his
kids's education or by hiring private teachers
/tutors to teach his kids that he meets his

responsibilities. He does not help his spouse
with house chores. He thinks these tasks
are only solely of his spouse's obligations
and responsibilities. He never or barely
thinks of the further destiny of his children.

It's like a good change versus a bad
change:

Good change involves plenty of
human and social capitals and involves a
great team, that handles the affairs of the
country with ability, quality and integrity.
Good change like this brings peace and
stability to the nation, and make the nation
stronger and more prosperous.

But a bad change is change comes
too fast with insufficient human/social
capitals and an unqualified team. This
kind of change brings destruction and
chaos and a possibly even bloodshed for
the nation.

We cambodians must say "Enough is
Enough."

My dear fellow Cambodian youths,
friends and others, please think this analysis
with me critically, before you act or par-
ticipate in a mass protest for this election's
results. Doing otherwise might lead to
anarchy if the nation does not prepare it
yet: Think about who will gain versus who
will lost if you do it. The nation's soul
depends on you.



AccuCare

Homecare Agency

Group Adult Foster Care Program (GAFC)
MassHealth

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះ

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន
បុគ្គលិកមានសន្តិសុខចិត្ត និងធ្វើការតាមវិធីសាស្ត្រ
អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ



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

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសម្រាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាផ្នែកសុខភាព ឬជំងឺហើយមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង
តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

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 relatives 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 eligible for GAFC you must:

- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
- មានស្ថានភាពសុខភាព (eligible for Masshealth Standard)
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដួងជា មុនៗ ក្នុង ៧ ថ្ងៃ ពេញ (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)
- ត្រូវបានវាយតម្លៃផ្នែកសុខភាព និងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :

Benefits you will get:

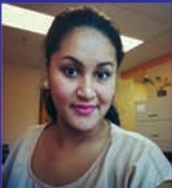
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនតាមផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កត់ (Medication Management)
- ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមាឌីយ៉េ (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
- វាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
- សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

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

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក
To register, please contact:



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



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

អាជ្ញាធរមន្ត្រីសាធារណៈប្រចាំតំបន់ឡូរែល

LRTA បង្កើនចំនួនម៉ោងឡានក្រុងរត់ដល់ម៉ោង៥:៣០នាទីយប់

ខ្មែរជន ស.វ.អា

ក្នុងតំបន់ឡូរែលកន្លងមកអ្នកធ្វើការ សិស្ស និស្សិត និងប្រជាជនដែលប្រើប្រាស់ឡានក្រុង ជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរត្រូវជួបនឹងការលំបាក ជាក់ស្តែងមួយ គឺឡានក្រុងឈប់ដំណើរការត្រឹម ម៉ោង៧:៤៥នាទីយប់ ជាហេតុធ្វើឱ្យគេស្វែងរកមធ្យោបាយដទៃទៀត ឬត្រូវប្រញាប់បញ្ចប់ កិច្ចការទាំងឡាយក្រហល់ ឬទុកចោលការងារ មួយឡែកសិន ដើម្បីមកចាប់ឡានក្រុង ត្រឡប់ទៅផ្ទះ ឬគោលដៅ របស់គេវិញ។



Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden

Myers) ក្នុងគេហទំព័រ រួមហ្វីហ្វី (Room 50) ដែលបានផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាននេះឡើង បន្ទាប់ពី សន្និសីទព័ត៌មានប្រកាសជាផ្លូវការនូវដំណើរការ ថ្មីនេះ។

យ៉ាងណាមិញអស់រយៈ ពេល១០ឆ្នាំដែល

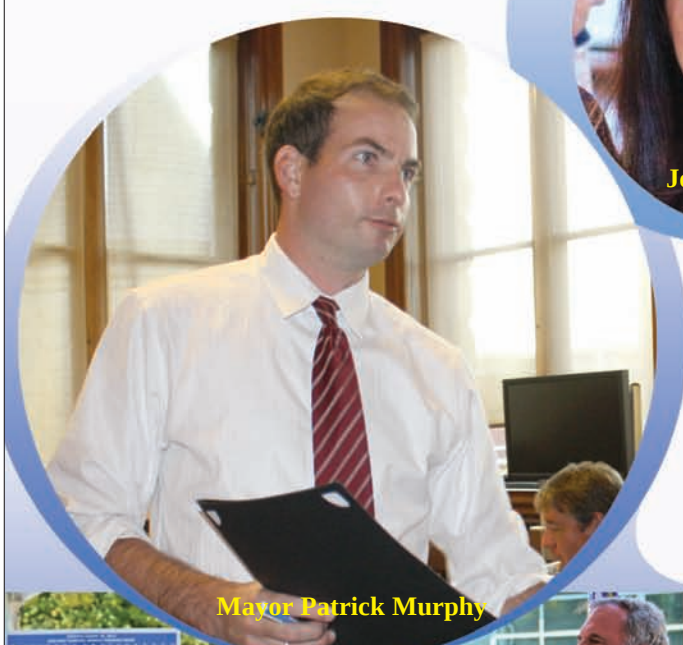
មជ្ឈមណ្ឌលកម្រងយុវជនដើម្បីភាពស្មើគ្នា (United Teen Equality Center) ឬហៅកាត់ ថា (UTEC) ព្រមទាំងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធផ្សេង ទៀត ពូកែដៃគ្នាស្វែងរកក្នុងរឿងនេះ ក៏ដូចជា

នេះជាព័ត៌មានល្អ សម្រាប់សហគមន៍ទាំង មូល និងអ្នកប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ សាធារណៈដោយឡានក្រុងទាំងអស់ក្នុងតំបន់ ឡូរែល។ ចាប់ពីថ្ងៃច័ន្ទនេះតទៅឡានក្រុង LRTA



ពីថ្ងៃច័ន្ទ ទី២៦

សីហា ឆ្នាំ២០១៣ នេះតទៅឡានក្រុងនឹង រត់រហូតដល់ម៉ោង៥:៣០នាទីយប់ នេះបើតាម អត្ថបទសរសេរដោយចេននីហ្វី មីយ៉េ (Jennifer



Mayor Patrick Murphy



Jennifer Myers



LRTA Executive Director Jim Scanlan

ការបង្កើនចំនួន ម៉ោងរត់ឡានក្រុង។ នៅ ឯចំណត ហ្គាលាហ្គេរី (Gallagher Terminal) នៃសន្និសីទព័ត៌មាន នាថ្ងៃនោះ មានវត្តមាន ប្រធានក្រុង ប៊ែនី លីនដ្គី (Bernie Lynch) អភិបាលក្រុង ផាទ្រីក មីហ្គី (Mayor Patrick Murphy) នាយកប្រតិបត្តិនៃអាជ្ញា ធរមន្ត្រីសាធារណៈប្រចាំតំបន់លោក ជីម ស្កាន់ ឡែន (LRTA Executive Director Jim Scanlan) និងប្រធានសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ ឡូរែល អ្នកស្រី ដាវីល ម៉ាក ហ្គេដដិន (Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden) និងអ្នករៀបចំក្រុមយុវជន ធីន (UTEC Teen Organizer) ឈ្មោះ ឌីបប៊ី អេន ព្រមទាំងភ្ញៀវដទៃទៀត។

នឹងរត់ដល់ម៉ោង៥:៣០នាទី យប់ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ ថ្ងៃសុក្រដោយមានការបន្ថែម៥៣ម៉ោងនៃការ រត់របស់ឡានក្រុងស្មើនឹង៥០០០ម៉ោងគិតមួយ ឆ្នាំ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតលទ្ធផលបង្កើនចំនួនម៉ោង គោរពរបស់ឡានក្រុងអាចធ្វើទៅបាន ក៏អាស្រ័យ ជំនួយជាទឹកប្រាក់៥០ម៉ឺនដុល្លារ (\$500,000) ពីរដ្ឋ និងសហព័ន្ធគិតទាំងទឹកប្រាក់២៣ម៉ឺន ដុល្លារ(\$230,000)ចេញពីទឹកលុយនៃវិក័យប័ត្រ តាមផ្លូវច្បាប់សម្រាប់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន។

សូមស្វែងយល់ព័ត៌មានពិស្តារជាភាសាអង់ គ្លេសសរសេរដោយចេននីហ្វី មីយ៉េ (Jennifer Myers) ក្នុងគេហទំព័រ រួមហ្វីហ្វី (Room 50)

Expanded Bus Service Starts Monday!
By Jennifer Myers, 8/20/2013

Bus service is too limited. The hours do not accommodate working people, especially young people, who rely on public transportation to get them to and from work. That's the drum the staff

Continue to Page 30



Bernie Lynch Debbie An

តម្រូវការ ១២ អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់...

ផ្សាយរបាយការណ៍សំខាន់ៗដោយអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់នេះរបាយការណ៍មួយស្តីពីកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោត និងមួយទៀតស្តីពីសម្បទានដីធ្លីផ្សេងៗទៀតនោះ លោកបានទទួលរងពាក្យសម្តីមិនសមរម្យមួយចំនួន។ នេះជារឿងគួរឱ្យសោកស្តាយយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលការផ្ដោតលើកិច្ចពិភាក្សារវាងអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់នេះ និងរដ្ឋាភិបាលផ្ដោតខ្លាំងតែទៅលើកិច្ចការដែលអង្គការសហប្រជាជាតិប្រាប់ឱ្យលោកធ្វើ និងមិនមែនផ្ដោតលើរបាយការណ៍ក្នុងនាមលោកជាមនុស្សម្នាក់។

លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី ទំនងជាសំដៅដល់ពាក្យសម្តីរបស់លោក ឱម យ៉ាន់ឡែង ប្រធានគណៈកម្មាធិការសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជាប្រចាំរដ្ឋាភិបាល កាលពីខែកញ្ញាឆ្នាំមុន ដែលបានចោទប្រកាន់លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី ថា ធ្វើការឱ្យគណបក្សប្រឆាំង។ មួយខែក្រោយមកលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានមានប្រសាសន៍អំពីអ្នកសុំរកថា ក្នុងពិធីប្រគល់សញ្ញាបត្រមួយថា របាយការណ៍របស់លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី "មិនគួរឱ្យជឿ" ហើយបានមានប្រសាសន៍ថា លោក "សោកស្តាយ" ដែលអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ ពិសេសរបស់នេះគិតថា ចាំបាច់ត្រូវធ្វើរបាយការណ៍បែបនេះ។

បុព្វាធិការី (អ្នកកាន់តំណែងមុន) របស់លោក ក៏ធ្លាប់ជួបរឿងបែបនេះដែរ។ លោក យ៉ាស ហ្គាយ សាស្ត្រាចារ្យច្បាប់កេនយ៉ាបានអត់ទ្រាំនឹងពាក្យបៀតបៀនយ៉ាងច្រើនពីសំណាក់មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលជាពិសេសលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន តែម្តងអំឡុងរយៈពេលបីឆ្នាំដែលលោកកាន់តំណែងជាអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសហើយលោកបានលាឈប់ពីតំណែងកាលពីឆ្នាំ២០០៨ដោយលើកឡើងពីកង្វះការគាំទ្រពីអង្គការសហប្រជាជាតិ។

លោក ភីតធ្វើ ឡឺព្រិច សាស្ត្រាចារ្យច្បាប់អូស្ត្រាលី ដែលជាបុព្វាធិការីរបស់លោក យ៉ាស ហ្គាយ បានចុះចេញពីតំណែងបន្ទាប់ពីកាន់តំណែងបានប្រាំឆ្នាំ និងមានជម្លោះជាច្រើនជាមួយរដ្ឋាភិបាល។

បន្ទាប់ពីត្រូវរដ្ឋាភិបាលព្រងើយកន្តើយដាក់កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានលើកឡើងនៅក្នុងរបាយការណ៍ចុងក្រោយរបស់លោកថា "ឱកាសខកខានសម្រាប់ការពិភាក្សាជាមួយរដ្ឋាភិបាលគឺជាឱកាសសំខាន់"។

ទោះបីជាលោក សុរិយា ស៊ូបេឌី អាចជួបជាមួយមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗបាននៅពេលលោកវិលត្រឡប់មកវិញ កាលពីខែឧសភា ដោយ ក៏បេសកកម្មនេះត្រូវបានធ្វើឱ្យខូចជាថ្មីម្តងទៀតដោយសារតែពាក្យសម្តីមិនពិរោះស្តាប់របស់រដ្ឋាភិបាលការចោទប្រកាន់ចំពោះប្រមាមមិនឱ្យប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សាយពីសកម្មភាពរបស់

លោក និងការតវ៉ារបស់និស្សិតម្នាក់អំឡុងពេលលោកធ្វើបាត់កថា ស្តីពីការវិនិយោគដែលជាការរៀបចំឡើងដោយចលនាយុវជនរបស់គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា កំពុងកាន់អំណាច និងបានអំពាវនាវឱ្យលោកបញ្ចប់អាណត្តិរបស់ខ្លួនក្នុងការឃ្លាំមើលស្ថានភាពសិទ្ធិ មនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

របាយការណ៍របស់លោកបានលើកឡើងថា "អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសសោកស្តាយដែលលោកត្រូវជួបហេតុការណ៍មិនល្អមួយចំនួនអំឡុងបេសកកម្មនេះ។ ការតវ៉ាទាំងនេះគឺជាការតវ៉ារៀបចំឡើងក្នុងបំណងបំភិតបំភ័យនិងបៀតបៀនអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់នេះ ដើម្បីបង្ខ្វែរការចាប់អារម្មណ៍របស់លោកលើបញ្ហាសំខាន់ៗ។ លោកក៏បានរងការចោទប្រកាន់គ្មានមូលដ្ឋានថា ប្រឆាំងរដ្ឋាភិបាលទាំងលម្អៀងផងដែរ"។ របាយការណ៍នេះបានបន្តថា "នេះជាបទពិសោធន៍អាក្រក់"។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានមានប្រសាសន៍ថា ហេតុការណ៍ទាំងនេះបានធ្វើឱ្យការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់លោកកាន់តែរឹងមាំទៅវិញទេ ហើយលោកត្រូវបានជំរុញលើកទឹកចិត្តដោយសារគាំទ្រចំពោះអាណត្តិរបស់លោក។

នៅក្នុងរបាយការណ៍របស់លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានផ្ដើមថា លោកក៏ត្រូវបានជំរុញលើកទឹកចិត្តដែរ ដោយសារការដោះលែងលោក ម៉ម សូណង់ដូ ម្ចាស់ស្ថានីយវិទ្យុសម្បកញ្ចុំចេញពីពន្ធនាគារកាលពីខែមីនា បន្ទាប់ពីលោកត្រូវបានតុលាការផ្ដន្ទាទោសឱ្យជាប់ពន្ធនាគាររយៈពេល២០ឆ្នាំពីបទបង្កើនចលនាអបគមន៍តាមការចោទប្រកាន់ដែលមជ្ឈដ្ឋានជាច្រើនជឿថា ត្រូវបានប្រឌិតឡើង។

លោកក៏បានស្វាគមន៍ដែរ ចំពោះសេចក្តីសម្រេចរបស់រដ្ឋាភិបាលកាលពីពាក់កណ្តាលខែកក្កដា ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យលោក សម រង្ស៊ី មេដឹកនាំគណបក្សប្រឆាំងបានវិលត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ដើម្បីចូលរួមនៅក្នុងការធ្វើយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោតសម្រាប់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិនៅមុនការបោះឆ្នោតជាតិ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះជាយ៉ាងណាប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងការជំរុញ និងការពារសិទ្ធិមនុស្ស ការពង្រឹងអភិបាលកិច្ចល្អពង្រឹងឯករាជភាព និងសមត្ថភាពរបស់ស្ថាប័នដ្ឋដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការការពារសិទ្ធិរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ។

លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានមានប្រសាសន៍ថា ខណៈពេលរដ្ឋាភិបាលទទួលស្គាល់បញ្ហាទាំងនេះ ជាអ្វីដែលលោកចាត់ទុកជា "សញ្ញាវិកច្រើន" នោះ រដ្ឋាភិបាល តទៅទំព័រ ២៨



Join Us... Sunday, August 18 to Sunday, September 1

Restaurant Showcase Week is your chance to discover great restaurants in the region at a fantastic value.

Special 2-Course Lunch Menu Prices range from \$9.13 - \$15.13
Special 3-Course Dinner Menu Prices range from \$23.13 - \$33.13

- Participating Restaurants (as of 8/8/13)
Angelina's Italian Restaurant & Pizzeria, Athenian Corner, Bahama Breeze, Centro, Clark's at Westford Regency, Cobblestones of Lowell, 50 Warren at UMass Lowell Inn and Conference Center, Glenview Pub and Grill, Grazie at Four Oaks Country Club, Heritage Farm Ice Cream & Restaurant, La Boniche, Lexx Restaurant, Major's Pub, Merchant's Row at Concord's Colonial Inn, Minuteman Grille at Holiday Inn Boxborough, Moonstones Restaurant, On the Bone at Wyndham Boston Andover, Owen and Ollie's Restaurant & Pub, Pho Dalat Vietnamese Restaurant, Red Rose Cambodian Restaurant, Ricardo's Cafe Trattoria, TreMonte Pizzeria, Vine Brook Tavern

Visit www.merrimackvalley.org
Sponsors: Chateaubriand Sponsor (Sysco, THE SUN), Filet Mignon Sponsors (Lexington's Colonial Times Magazine, LowellFive, merrimack valley magazine, WCAP), Top Round Sponsor (KhmerPost USA, ANASTAS ADVERTISING ASSOCIATES, INC.), Producing Partners: GREATER LOWELL CHAMBER OF COMMERCE, Greater Merrimack Valley Convention & Visitors Bureau adventuresawait, LEXINGTON CHAMBER OF COMMERCE

តុលាការ ២០

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា....

អាហារូបករណ៍ ដើម្បីយកមកឱ្យសិក្សានៅសាលា នោះ។ អ្នកនយោបាយខ្មែរជាច្រើនបានប្រឹងប្រែងបញ្ចូលឱ្យលោក Frank ប្រមូលទុនយកកូនស្រី ឬកូនប្រុសរបស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែលោក Frank សុខចិត្តមិនស្តាប់តាមពួកគេទេ។ ប៉ុន្តែមានគេណែនាំប្រាប់គាត់អំពីឈ្មោះខ្ញុំ។ ល្ងាចមួយនៅពេលពិសាអាហារគាត់សួរសំណួរខ្ញុំ។

“តើអ្នកចេះសរសេរភាសាអង់គ្លេសឬទេ?” ខ្ញុំឆ្លើយថា “ខ្ញុំអត់ចេះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចសិក្សាបាន...”

ពេលនោះលោក Frank សើចញញឹមៗ និងឥតនិយាយអ្វីមួយម៉ាត់សោះ។

ខ្ញុំស្ទើរតែឆ្ងល់ម្នាក់ឯង និងស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងថា “ទូច! ឯងធ្វើឱ្យខូចការណ៍អស់... ឯងគួរប្រាប់គាត់ថា ឯងចេះសរសេរភាសាអង់គ្លេស”។ ភាពអាម៉ាស់បានរេរពេញខួរក្បាលខ្ញុំ។

ប៉ុន្តែក្រោយពេលចប់អាហារល្ងាចនោះ លោក Frank ហុចនាមប័ណ្ណគាត់មួយសន្លឹកមកខ្ញុំ និងប្រាប់ខ្ញុំឱ្យសរសេរអត្ថបទតែងសេចក្តីមួយឱ្យគាត់ដោយរៀបរាប់អំពី “ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចង់ទៅសិក្សានៅអាមេរិក”។

មួយឆ្នាំកន្លងផុតទៅខ្ញុំបានទទួលអាហារូបករណ៍ទៅសិក្សានៅសាលា Middlesex Community College។ ទីបំផុត សុបិនរបស់ខ្ញុំបានក្លាយជាការពិត។ ខ្ញុំបានឃើញសហរដ្ឋអា

មេរិក។ ដំបូងខ្ញុំជួបបញ្ហាដ៏ធំបំផុតក្នុងការច្រើនដោយសារភាសាអង់គ្លេសមានកម្រិត និងបញ្ហាវប្បធម៌។ ខ្ញុំមិនចេះរបៀបសរសេរ និងអានភាសាអង់គ្លេសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ខ្ញុំអត់ចេះរបៀបវិភាគឬរបៀបចម្លើយឱ្យក្លាយជាគម្រោងមួយ។ តាមពិតបើនិយាយពីខាងវប្បធម៌ខ្ញុំមិនយល់នូវអ្វីដែលគេនិយាយ និងធ្វើនៅទីនេះទេ។ ជាពិសេសខ្ញុំមិនយល់រឿងកំប្លែងរបស់អាមេរិក និងខ្ញុំមិនយល់ការនិយាយរបៀបបញ្ជាក់បញ្ជី។ នៅក្នុងថ្នាក់សិក្សាពេលត្រូវនិយាយរឿងកំប្លែងជូនកាលសិស្សសើចស្ទើរពេញមួយថ្នាក់ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនយល់មិនដឹងគេសើចស្តី។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីក្រោយពីខ្ញុំបានខិតខំតាំងចិត្ត និងសំណាងយោងផ្សំផង ខ្ញុំបានសិក្សាចប់នៅសាលា Middlesex Community College។ មិនតែប៉ុណ្ណោះខ្ញុំបានទទួលបរិញ្ញាបត្រផ្នែកសិក្សាអន្តរជាតិ (BA in International Studies) និងសញ្ញាបត្រផ្នែកយុត្តិធម៌ខាងមនុស្សធម៌ និងយុត្តិធម៌សង្គម (Humanitarian and Social Justice) ពីសាលា Trinity College និងសញ្ញាបត្រពីសាលា Woodrow Wilson School ផ្នែកនយោបាយសាធារណៈ និងកិច្ចការបរទេស (Public Policy and International Affairs) នៅសាកលវិទ្យាល័យ Princeton University និងបរិញ្ញាបត្រជាន់ខ្ពស់ (ឬអនុបណ្ឌិត) ពីសាលា Fletcher School ផ្នែកច្បាប់ និងការទូតនៃ

សាកលវិទ្យាល័យ Tufts University...។ ឃើញទេ? ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំពិតជាអាចសិក្សាដើម្បីយកសញ្ញាបត្រសាកលវិទ្យាល័យនៅស្រុកអាមេរិកបាន។

ខ្ញុំសូមបន្តជម្រាបឱ្យដឹងអស់សាច់រឿងខ្ញុំ។ សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំដូចទទួលបានព្រំទ្វារពីទេវតាដ្បិតនៅជុំវិញខ្លួនខ្ញុំ ទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅផ្ទះ គឺមានសុខុមាលភាពគ្រប់គ្រាន់ និងមិត្តភក្តិជាច្រើន។ នៅសាលា Middlesex Community College ខ្ញុំបានសិក្សាយល់ដឹងអំពីរបៀបបំពេញការងារជាមួយមិត្តរួមអាជីពរបស់ខ្ញុំប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈក្នុងការបង្រៀន និងលើកកម្ពស់សមត្ថភាពសិស្សរបស់យើង ដើម្បីឱ្យពួកគេមានមោទនភាពក្នុងការចេះសិក្សាដោយខ្លួនឯង និងឱ្យពួកគេចេះវិធីក្នុងការសម្រេចគោលដៅដ៏គាប់ប្រសើរបំផុតសម្រាប់អនាគតនៃជីវិតរបស់ពួកគេផងដែរ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ខ្ញុំកំពុងសិក្សាអំពីមធ្យោបាយសមស្របក្នុងការលើកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីជាសហការីរបស់ខ្ញុំនៅកន្លែងធ្វើការដោយធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យគេមើលឃើញថាជាការបៀតបៀនផ្លូវភេទ លម្អៀង ឬអ្វីមួយផ្សេងៗ។ តាមវប្បធម៌ខ្មែរមនុស្សប្រុសមិនដែល ឬក៏ម្រង់ចេះនិយាយលើកសរសើរស្ត្រីណាស់។ ប៉ុន្តែខ្ញុំជឿថាខ្ញុំអាចសិក្សាដើម្បីធ្វើដូច្នេះបាន។

ពេលនៅផ្ទះ ខ្ញុំកំពុងរៀនធ្វើជាឧត្តមស្វាមីនិងឪពុកដ៏ល្អម្នាក់។ ខ្ញុំចេះរៀនទទួលយកការចុះចាញ់ម្តងម្កាលនៅពេលចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំដោយចាត់ទុកវាជារឿងធម្មតា។ តាមវប្បធម៌

ខ្មែរសង្គមខ្មែរជាសង្គមដែលមនុស្សប្រុសគ្រប់គ្រងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង។ ដូច្នេះប្រុសៗសម្រេចអ្វីក៏មិនចេះខុសដែរ។ ខ្ញុំកើតនិងធំឡើងក្នុងសង្គមបែបនេះ។ ពេលខ្លះខ្ញុំពិតជាទទួលយកបានណាស់ពេលឮប្រពន្ធខ្ញុំពោលពាក្យប្រកែកថា “ទេ” នៅពេលខ្ញុំចង់បានអ្វីមួយ។ ឧទាហរណ៍ខ្ញុំតែងតែស្រម័យចង់បានគ្រួសារធំមួយ។ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ។ ខ្ញុំយកជំនាញចរចាដែលខ្ញុំបានសិក្សាពីសាលា Fletcher School ផ្នែកច្បាប់ និងការទូត ដើម្បីចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ។

ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បានកូនប្អូននាក់ ដើម្បីឱ្យកូនៗទាំងនោះមានគ្នាលេង និងបង្កើតគ្រួសារធំ និងប្រកបដោយសុខមង្គលមួយ។

ប៉ុន្តែភរិយាខ្ញុំឆ្លើយថា “អត់ព្រម” គាត់បន្តថា កូនពីរគឺល្អគ្រប់គ្រាន់ពេកហើយសម្រាប់បង។

ប្រការនេះខ្ញុំពិតជាទទួលយកខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំបានសិក្សាចេះសម្របខ្លួនដើម្បីទទួលយកចម្លើយ “ទេ” ពីភរិយាខ្ញុំហើយ។

មុននឹងបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្តិចអំពីកូនប្រុសអាយុ៤ឆ្នាំរបស់ខ្ញុំ។ គាត់ឈ្មោះ វ៉ាន់ វិនស្តុន (Winston Van)។ ភរិយាខ្ញុំ និងខ្ញុំបានអប់រំបណ្តុះបណ្តាលគាត់ឱ្យគាត់ចេះយកដៃខ្ទប់មាត់នៅពេលគាត់ក្អក ឬក៏ណាស់។ ការអប់រំបែបនេះគាត់ចាប់បានយ៉ាងខ្លាំងខ្លួន។ មិនតែប៉ុណ្ណោះគាត់ថែមទាំងតាមឃ្លាំមើលកាយវិការខ្ញុំគ្រប់ពេល។ **តទៅទំព័រទី ៣០**

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 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.

ម្ហូបអាហារ និងលំហាត់ប្រាណដែលជួយពន្លឺតដំណើរទៅរកភាពចាស់

តើអ្នកអាចមិនទទួលបានអ្វីសោះពីពេលវេលាដែលបានវិនិច្ឆ័យទៅវិញទៅហើយ? មនុស្សមួយចំនួនអះអាងថា ពួកគេអាច ប៉ុន្តែជាញឹកញយមិនមែនគ្មានផលវិបាកនោះទេ។ ចំណីអាហារគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស។ ម្ហូបអាហារទាំងនោះជួយចិញ្ចឹមកោសិកានៃរាងកាយរបស់យើងដូច្នេះហើយទើបរាល់ប្រព័ន្ធសរីរាង្គរបស់យើង

ខ្មៅ) : Spinach គឺជាប្រភេទបន្លែមួយផ្សេងទៀតដ៏សំខាន់ក្នុងការទទួលបានរាល់ថ្ងៃ។ Spinach សំបូរនូវវីតាមីន K ដែលក្រៅពីមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យឈាមកកវ៉ាក់ជួយកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់នៃភាពចាស់ទៅលើគុណភាពឆ្អឹងផងដែរ។ Spinach ក៏សំបូរនូវសារធាតុ Zeaxanthin និង Lutein (សារធាតុឈឺជ្រួលក្នុងស្មុត) និងជីវជាតិ

បានចំនួនមួយដ៏ច្រើនរាល់ថ្ងៃ។ ទឹកមានសារធាតុធ្វើឱ្យស្បែកមានសំណើមដែលជួយរក្សាស្បែកឱ្យទន់លូតល្អន់ រលោង និងមើលទៅ ក្មេងជាងវ័យ ប៉ុន្តែលើសពីនេះទៅទៀតទឹកធ្វើឱ្យការរំលាយអាហារមានភាពប្រសើរឡើងជួយសំអាតនូវប្រព័ន្ធផ្សេងៗក្នុងរាងកាយ និងជួយលាងសំអាតនូវជាតិពុល Toxins ។



ផ្លែ Blueberry



ផ្លែ Avocado



ផ្លែ Blackberry



ផ្លែ Blackberry



បន្លែ Spinach

អាចដំណើរការបានជាធម្មតា។ ចំណីអាហារក៏ដូចជាលំហាត់ប្រាណផងដែរ គឺជាកត្តាដ៏សំខាន់ក្នុងដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ផងដែរ។ ពួកវាអាចថែទាំបង្កើនល្បឿនឬបន្ថយល្បឿននៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ទៀតផង។

ទ្រទ្រង់រាងកាយដែលជួយកាត់បន្ថយនូវហានិភ័យនៃភាពស្រវាំងភ្នែកក្នុងចំណោមមនុស្សចាស់ផងដែរ។

ប្រភេទលំហាត់ប្រាណដែលជួយបន្ថយល្បឿននៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ៈលំហាត់ប្រាណធ្វើឱ្យបេះដូងមានសុខភាពល្អ។ ការដើរការបែលទឹក ការជិះកង់ ការរាំ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណស្របយកខ្យល់ អុកស៊ីហ្សែន ឬក៏ទំរង់នៃលំហាត់ប្រាណជំនួយបេះដូងផ្សេងៗទៀត នៅពេលដែលធ្វើបែបនេះ ១៥ ទៅ ១ម៉ោង ឱ្យបាន៣ទៅ ៤ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នឹងជួយដល់ដំណើរការមុខងារនៃបេះដូង។

ណាំង)។ លំហាត់ប្រាណបែបនេះវាជួយបង្កើនឬទទួលបានមកវិញនូវការបាត់បង់គុណភាពឆ្អឹងពង្រឹងកម្លាំង និងតុល្យភាពក្នុងរាងកាយ។

ដូច្នេះប្រសិនបើគោលដៅរបស់អ្នកគឺដើម្បីរស់នៅក្នុងជីវភាពដែលមានគុណភាពខ្ពស់ឱ្យបានកាន់តែយូរខាងក្រោមនេះគឺជាជំរើសម្ហូបអាហារល្អបំផុត និងកម្មវិធីលំហាត់ប្រាណមួយចំនួនដែលនឹងនាំអ្នកឱ្យឈានដល់គោលដៅចុងក្រោយរបស់អ្នក។

៤- ប៉េងប៉េង: ប៉េងប៉េងសំបូរនូវសារធាតុលីកូពីន (Lycopene) ជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដែលមិនត្រឹមតែរារាំងក្នុងការធ្វើឱ្យ បន្លែ និងផ្លែឈើមានពណ៌ក្រហមប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏ជួយការពារស្បែកពីការបំផ្លាញដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងជំងឺមហារីកផងដែរ។ ទទួលបានប៉េងប៉េង ឬទឹកប៉េងប៉េងរាល់ថ្ងៃនឹងមិនត្រឹមតែផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្បែកភ្លឺរលោងប៉ុណ្ណោះទេ តែវាក៏នឹងជួយឱ្យអ្នកនៅក្មេង និងមានសុខភាពល្អយូរអង្វែងផងដែរ។

លំហាត់ប្រាណបែបតស៊ូអត់ផង (រត់ប្រ-

លំហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យឆ្អឹងឆ្អើយក្នុងចិត្ត។ លំហាត់ប្រាណបែបបាត់ពេនរាងកាយ (Yoga និង Pilates) អាចជួយពន្លឺតនូវដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ដោយបង្កើតនូវតុល្យភាពដែលមានសុខភាពល្អក្នុងចំណោមប្រព័ន្ធនានាក្នុងរាងកាយ។

ចំណីអាហារដែលជួយពន្លឺតដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់រួមមានៈ

៥- គ្រាប់រុក្ខជាតិម្យ៉ាងឈ្មោះថា អាល់ម៉ុង Almond: Almond សំបូរនូវសារធាតុវីតាមីន E ជាប្រភេទសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានឥទ្ធិពលដែលធ្វើមុខងារក្នុងការការពារសាច់ដុំដ៏ដូចជាប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទផងដែរ។ ទទួលបាន Almond ជាប្រចាំជួយបង្ការនូវបញ្ហាពាក់ព័ន្ធជាមួយល្បឿន លំនឹងខ្លួន និងដំណើរផ្លាស់ទីនៃរាងកាយដោយគ្មានភាពឆ្លាត់ឆ្លងផងដែរ។

ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS

Auto glass and windshields

Auto Frame Straightening and Painting

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកសួរបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :

ENGINE AND TRANSMISSION 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

១-ពពួកផ្លែប័ររី ផ្លែប័ររី ជាពិសេសក្រុមផ្លែប្លែកប័ររី ផ្លែស្ព័ររី និងផ្លែប័ររីមានកម្រិតសារធាតុ Flavonoids ឬវីតាមីន P ខ្ពស់ជាប្រភេទសារធាតុមួយប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានថាមពលបំផុតក្នុងចំណោមសារធាតុដទៃទៀតដែលជួយដល់រាងកាយក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមូលេគុល Free Radicals បំផ្លាញសុខភាពដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមហារីក និងធ្វើឱ្យចាស់មុនអាយុ។ ផ្លែឈើទាំងនេះក៏អាចជួយពង្រឹងការចងចាំដែលអន់ថយទៅនៅពេលយើងឈានចូលវ័យកាន់តែចាស់ផងដែរ។

៦- ផ្លែអាវ៉ូកាដូ (ផ្លែប័រ) : Avocado ល្អសម្រាប់សុខភាពព្រោះវាមានសារធាតុខ្លាញ់មានប្រយោជន៍ដែលជួយកាត់បន្ថយនូវកម្រិតសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ។ វាក៏មានផ្ទុកនូវវីតាមីន E ដូច្នេះវាក៏ល្អសម្រាប់ស្បែកផងដែរ។

២-ពពួកបន្លែដែលមានមែកឆាង : ទទួលបានបន្ថែមដែលមានមែកឆាងដូចជាផ្កាខាត់ណា ខាត់ណា ស្ពៃក្រញាញ់ ស្ពៃក្តោប ស្ពៃក្រហម បន្លែស្លឹក មើមស្ពៃ និងសណ្តែកបណ្តុះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការការពារបន្ថែមពីសារធាតុពុល Toxins និងប្រភេទថ្នាំបរទេសផ្សេងៗទៀតដែលជំរុញល្បឿនឱ្យឆាប់ចាស់ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ និងបង្កឱ្យមានជំងឺច្រើន។

៧- គ្រឿងក្រូរី (Curry Powder): សារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មក្នុងគ្រឿងក្រូរីជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតជំងឺបាត់ការចងចាំដែលជាអាការៈកើតឡើងទូទៅសម្រាប់មនុស្សចាស់។

ដើម្បីទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ពិតប្រាកដនៃបន្លែទាំងនោះអ្នកត្រូវតែទទួលបានប្រភេទបន្លែដែលមានមែកឆាងមួយណាក៏បានឱ្យបាន១១៥ ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ និងល្អបំផុត គឺទទួលបានទាំងនៅស្រស់។

៨- ផ្លែឌីឡីក៍ ឌីឡីក៍រួមទាំងគ្រាប់ផងដែរ គឺសំបូរនូវវីតាមីន A, B, C, និង E បូករួមទាំងសារធាតុ Selenium ស័ង្កសី និងសារធាតុខ្លាញ់មានប្រយោជន៍។ រាល់សារធាតុទ្រទ្រង់រាងកាយទាំងអស់នេះវាដើរតួក្នុងការជួយការពារស្បែកក៏ដូចជារាងកាយពីភាពចាស់មុនអាយុផងដែរ។

៣- ស្ពីណាច Spinach (បន្លែម្យ៉ាងដូចស្ពៃ

៩-ទឹក: មែនហើយអ្នកប្រហែលជាមិនដែលគិតថា ទឹកគឺជាប្រភេទអាហារនោះទេ ប៉ុន្តែវាគឺជាអ្វីមួយដែលអ្នកបានផឹក ឬត្រូវតែផឹកឱ្យ

Moment in Time 2013 Cambodian Movie in Showcase this Coming September

វិនាទីអាទិត្យកំបាំងក្នុងខ្មែរអាមេរិកកាំងបញ្ចាំងនៅរោងកុនអាមេរិក Showcase ក្រុងឡូរីល

អត្ថបទដោយ : សុខា

ក្រុងឡូរីល: វិនាទីអាទិត្យកំបាំង ឬ Moment in Time ជា កុនខ្មែរអាមេរិកកាំងដំបូងដែលផលិតដោយសហជនជាតិខ្មែរ អាមេរិកកាំង ព្រមទាំងតួសម្តែងថ្មីស្រឡាញ់ដែលកើត នៅអាមេរិក និងប្រជាជនខ្មែរ ដែលបានធ្វើអន្តោប្រវេសន៍មកដល់ទឹកដីសហព័ន្ធ មួយនេះរួមមានតួឯកស្រី មេលីសា អ៊ុក (Mellisa) រ៉ុកសេន កែវ

(Roxan Keo) តុលា (Tola) ទេវបុត្រ សំ (Tevbot Sam) ចេ ធី យ៉ាន (J. Thy Yan) គង់ វាសនា (Kong Veasna) និងអ្នកស្រី ទិត្យ ណារី ត្រូវជាភរិយារបស់ វិចិត្រករ យ៉ារី លីវ៉ាន់ ។ ស្នាដៃនេះ ផលិតឡើង ជាពិសេសដោយផ្ដោតយកទឹកន្លែងជាច្រើននៅក្រុង ឡូរីលរាប់តាំងរោងជីយដ្ឋានផ្តល់ទឹកន្លែងថតដោយឥតគិតថ្លៃ ដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន ហេង ឡាយ (Heng Lay Restaurant)

សែនមនោរម្យ (Sen Monorom Restaurant) ក៏ដូចជាទីតាំង មួយ ចំនួនទៀតមានជាអាទិ៍ស៊ុបឥរីស្ស (Super Wash) ប៉ែលីនផ្លាសា (Pailin Plaza) កម្ពុជាវីដេអូ (Kampuchea Video) ហាងសម្លាញ់ ការ (Boutique) វត្តពន្លឺព្រះព្រហ្ម (Glory Temple) ជាដើម ។ លក្ខណៈ នៃកុនមួយនេះ ជាកុន បែបរន្ទត់ ព្រឺព្រួច និងទស្សន៍វិស័យភាពមួយ ចំនួនទៀតដែលផលិតករទុកជា **តទៅទំព័រទី ៣១**



Thy Yan



Molyda D'Amico



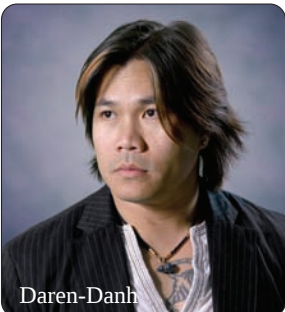
Mollysa Yim



Melissa Ouk



Emily Kem



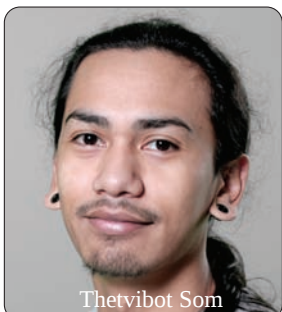
Daren-Danh



Tola N Sok



Thy Yan



Thetvibot Som



Sopheary Choup



Sokhara Kim



Nary Tith

បញ្ចាំងមួយសប្តាហ៍នៅរោងភាពយន្ត **DEATH DOESN'T DISCRIMINATE**

LOWELL SHOWCASE CINEMAS

A MOMENT in TIME វិនាទីអាទិត្យកំបាំង

VIBOL FILMS STUDIO PRESENTS A 978 FILMS PRODUCTION
A FILM BY VIBOL S. SUNCKRIEM
"A MOMENT IN TIME" MELISSA OUK EMILY KEM T. NTHONIE SOK
SOPHEARY CHOUP J. TYAN MOLLYDA D'AMICO RAKSAN KEO
MOLLYSA YIM THEVIBOT SOMVANNROTH CHEA DAREN DANH
AND INTRODUCING D. LAY SIEN AS "TOLA'S FATHER" NARY TITH AS "CHANDRANY'S FATHER"
SOKHARA KIM AS "YANNA'S FATHER"
CASTING: SOPHEATA KUNG AND KANHA SISOWATT
STYLING BY ROBERT HAS AND VINH RATTANA
EXECUTIVE PRODUCERS: VEASNA KUNG J. TYAN ROBERT HAS
EDITED BY VIBOL S. SUNCKRIEM
SOUND DESIGN AND MIXER: VIBOL S. SUNCKRIEM
DIRECTION OF PHOTOGRAPHY: GORDON "FLASH" YU
POSTER BY: VEASNA KUNG
SET DECORATOR: STEPHEN SUON ASSISTANT DIRECTOR: VEASNA KUNG
WRITTEN, PRODUCED AND DIRECTED BY: VIBOL S. SUNCKRIEM

IN THEATER 09.06.2013 FOR ONE WEEK

សេរី SCAN TO SEE TRAILER

TM & ©2012 VIBOL FILMS STUDIO ALL RIGHTS RESERVED

SPONSORED BY Washington SAVINGS BANK We give you more www.washingtonsavings.com

MIT DOLBY SURROUND

ចំណីដែលកោសិកាមហារីកត្រូវការសម្រាប់រីកចំរើន

ប្រែសម្រួលដោយ : គឹម កៀន

ក-វត្ថុជំនួសជាតិស្ករទាំងឡាយដូចជាពូកមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រទាំងនេះ : Nutra Sweet, Equal Spoonful, etc គឺសុទ្ធតែបង្កើតឡើងដោយជាតិ Aspartame វាជាវត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ ។ វត្ថុមានជាតិផ្អែមធម្មជាតិ



ល្អបំផុតជាងគេគឺឱសថ ឬស្ករបានមកពីរុក្ខជាតិទាំងឡាយដូចស្ករត្នោត, ស្ករអំពៅ (ពិធម្មជាតិមិនលាយទឹកគឺមីធ្វើឱ្យស, ឱ្យល្អសរាប់សោភ័ណភាព) តែត្រូវទទួលបានក្នុងតិចល្មម ។ អំបិលដែលបានធ្វើឱ្យសដោយដាក់ជាតិមីក៏មិនល្អដូចអំបិលបានមកពីសមុទ្រផ្ទាល់ (អំបិលគ្រាប់មកពីសមុទ្រ) ។

ខ-ទឹកដោះគោ : អាហារនេះបង្កើនជាតិវិអិលនៅតាមផ្លូវដឹកជញ្ជូនចំណីអាហារ (គឺក្រពះនិងពោះវៀន) កោសិកាមហារីករីកចំរើនធំធេងដោយសារជាតិវិអិលនេះ ដូច្នេះដើម្បីបង្ការអាហារវា, ចូលពិសារទឹកសណ្តែកសាប(គ្មានជាតិស្ករ) កោសិកាមហារីកក៏ត្រូវកំទេចដោយងាយបំផុត ។

គ-កោសិកាមហារីកចំរើនលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងបរិស្ថានមានជាតិអាស៊ីត ឯចំណី

អាហារដែលមានសាច់ចុតបានជាចំបងនោះវាបណ្តាលឱ្យកើតបានជាជាតិអាស៊ីត, ហេតុនេះការទទួលបានត្រី ជាអាហារជាវិធានការល្អប្រសើរបំផុត គេអាចអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានបន្តិចបន្តួចបន្ថែមនូវសាច់មាន់, ទា ។ សាច់សត្វមានផ្ទុកទៅដោយថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (Antibiotics) ជាតិ "អ័រម៉ូន" (ដែលបង្កឱ្យសត្វធំយ៉ាងឆាប់រហ័សខុសសត្វតម្រាបធម្មជាតិ) និងមានសត្វល្អិតហៅថា ប៉ារ៉ាស៊ីត ទៀតផង ។ ពួកទាំងនេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ពិសេសសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺមហារីក ។

ឃ-បរិស្ថានអាវកាល (ផ្ទុយនឹងបរិស្ថានអាស៊ីត) ជួយឱ្យ "កោសិកា" (ល្អ, គ្មានជំងឺ) រីកចំរើនលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស : ម្ហូបអាហារដែលផ្សំឡើងក្នុងចំនួន៨០% នៃបន្លែស្រស់ និងទឹកដករបស់វាព្រមជាមួយនឹងគ្រាប់ធញ្ញជាតិសំរាប់បង្កើនសាច់ក្នុងគ្រាប់រុក្ខជាតិដ៏ទៃដូចជាសាច់ដូងទំ, សាច់នៃគ្រាប់ស្វាយចាន់ទី, ត្នោតជាមួយនឹងផ្លែឈើ មួយចំនួនបានជួយធ្វើឱ្យរាងកាយយើងក្លាយជាបរិស្ថានអាវកាល ។ បរិស្ថានបែបនេះអាចបានមកពីម្ហូបឆ្អិន ២០% ក្នុងនោះមានការ

រួមផ្សំពីគ្រាប់សណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ ។ ទឹកដកបន្លែស្រស់ផ្តល់ឱ្យនូវរបស់ម្យ៉ាងដែលគេហៅថា ពួក "អ៊ីនដែរស" Live enzymes ។ អ៊ីនដែរសទាំងនេះអាចជ្រាបបានយ៉ាងងាយ ហើយចូលទៅដល់ជញ្ជាំងនៃកោសិកាទាំងឡាយតែក្នុងកំរិត១៥ នាទីប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចិញ្ចឹមបំប៉នកោសិកាមានសុខភាពទាំងឡាយ ។ ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ឱ្យរាងកាយសម្បូរណ៍ទៅដោយអ៊ីនដែរសដើម្បីបង្កើតនូវកោសិកាពោរពេញទៅដោយសុខភាពល្អទាំងនេះ ចូលខំពិសារទឹកដមនៃបន្លែស្រស់ទាំងឡាយ (សឹងតែគ្រប់បន្លែស្រស់ទាំងអស់ក្នុងនោះរាប់ទាំងសណ្តែកបណ្តុះគ្រប់ប្រភេទផង) បន្ថែមពីលើនេះ ចូរខំទទួលបានបន្លែស្រស់ឱ្យបានពីទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ក្រោមកំដៅ១០៨អង្សា F=40 អង្សា C អ៊ីនដែរសទាំងនេះត្រូវបំផ្លាញខូចអស់ហើយ...

ង-ត្រូវជៀសវាងនូវការហូ, តែ, ស្ករក្នុងពួកចំណីអាហារទាំងនេះផ្ទុកទៅដោយជាតិកាហ្វេអ៊ីនខ្ពស់ ។ ប៉ុន្តែពួកតែស្លឹកខៀវ (Green Tea) (ខ្ញុំហៅតែស្លឹកខៀវនេះមកពីហៅតាមភាសាអ្នកចំការតែ គេមិនហៅថា តែស្លឹកបៃតងទេ) វាទៅជាជំពូកតែម្យ៉ាងល្អប្រសើរទៅវិញ វាមានលក្ខណៈប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកទៅវិញ ។ ទឹក

ដែលល្អបំផុតសម្រាប់ទទួលបាន គឺទឹកបរិសុទ្ធ ឬទឹកដែលបានតម្រងក្នុងបំណងជៀសវាងជាតិពុលទាំងឡាយនឹងជាតិដែកដ៏ច្រើនមកពីបំពង់លំហូរ ។ ចំហាយទឹក (ទឹកបានមកពីការចំហុយ) មិនល្អទៅវិញទេ ព្រោះមានជាតិអាស៊ីត គួរជៀសវាងកុំពិសារវា ។

១២-ជាតិប្រូទីនកំណើតពីសត្វ : មានការលំបាករំលាយយ៉ាងខ្លាំង, វាត្រូវការនូវអ៊ីនដែមរំលាយអាហារយ៉ាងច្រើន សាច់ដែលមិនអាចរំលាយបានក៏នៅសល់ក្នុងពោះវៀន ហើយការកើតជាជាតិពុលនឹងកើតមានឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ។

១៣-ជញ្ជាំងនៃកោសិកាមហារីកបានបិទបាំងដោយជាតិប្រូទីនយ៉ាងរឹងមាំ ប្រសិនណាគេតមសាច់ ឬក៏ទទួលបានបន្តិចបន្តួចនោះ វាមានភាពងាយស្រួលជាងសម្រាប់អ៊ីនដែមរំលាយចោលជាតិប្រូទីនការពារជញ្ជាំងកោសិកាមហារីក ។ ការនេះនាំឱ្យកោសិកាពិបាកបំប៉នរាងកាយអាចកំទេចចោលនូវកោសិកាមហារីក ។

១៤-វត្ថុបំណងដើម្បីបង្កើនប្រព័ន្ធការពារឬភាពស៊ាំវត្ថុទាំងនោះមាន (តាមភាសាវិទ្យាសាស្ត្រមានដូចតទៅនេះ : IP6, Flourescence, Essiac, Anti-Oxidants, Vitamins, Minerals, EFAs etc) ធ្វើឱ្យរាងកាយមានកោសិកាពិបាកគ្រប់គ្រាប់ដើម្បីកំទេចពួកកោសិកាមហារីក...

តទៅទំព័រទី៣១

APSARA WIRELESS COMPUTER

ទើបបើកថ្មី !

GRAND OPENING

285 Chelmsford St. Lowell, Ma 01851
Phone: (978)-455-0075
និយាយភាសាខ្មែរ: (978)-876-2875



- ▶ មានលក់ Sale
- ▶ ផ្តល់សេវា Service
- ▶ ជួសជុល Repair

ទូរស័ព្ទ WIRELESS • កុំព្យូទ័រ • ឡាបតូប • ហិក្ខាទូរស័ព្ទ • បង់ថ្លៃប៊ិល (Bill Pays)

សូមទៅមើលកន្លែងផ្សេងទៀត Location II: Happy Computer Service
122 Merrimack Street. Lowell, MA 01852 / ទូរស័ព្ទ: (978) 970-1769

វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

The human inner engineering

តើលេខមុន

ហើយបន្ថែមទាំងការប្រើសតិដឹងយ៉ាងទូលំទូលាយ និងជាប់ជានិច្ចថែមទៀត ។ ជាក់ស្តែងមនុស្សយើងជាតួទៅរស់នៅតែក្នុងប្រអប់ខួរក្បាលប៉ុណ្ណោះ ប្រអប់ដៃតូចចង្អៀតយើងពុំមានសតិដឹងអំពីអ្វីៗដែលកំពុងកើតមាននៅក្រៅខ្លួនលើខ្លួន និងក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ចំណែកអ្នកត្រាស់ដឹងវិញ និងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ។ លោករស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នតែម្តង ។ លោករស់នៅក្បែរកំរិត និងចរន្តជីវិតពិតៗ ។ តើរស់នៅតាមរបៀបអ្នកត្រាស់ដឹងដូច្នេះនឹងហុចនូវផលប្រយោជន៍យ៉ាងណាខ្លះ?

ខាងក្រោមនេះ សូមពិនិត្យភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សសាមញ្ញ និងអ្នកត្រាស់ដឹងដូចតទៅ ៖

ករណីទី១ : មនុស្សសាមញ្ញ បើឃើញអ្វីមួយ គឺគាត់ត្រាស់តែឃើញប៉ុណ្ណោះគាត់នៅប្រើសមត្ថភាពកំរិតពិតនៅក្នុងខ្លួនឡើយ ។

-អ្នកត្រាស់ដឹង បើឃើញអ្វីមួយគាត់ឃើញហើយថែមទាំងដឹងខ្លួនថា ឃើញទៀត ភ្នែកកំពុង



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណុំ

តែមើល ។ គាត់មានសមត្ថភាពអាចមើលពីក្នុងខ្លួនមកមើលឃើញសកម្មភាពរបស់ពួកគេទាំង៥យ៉ាងច្បាស់ ។

ករណីទី២: មនុស្សសាមញ្ញ

បើគេគិត គឺត្រាស់តែគិតប៉ុណ្ណោះខ្លួនគាត់ជាគំនិតនេះឯង ពុំមាននរណាផ្សេងឡើយ ។

អ្នកត្រាស់ដឹង : បើគិតគាត់មានសតិដឹងថា កំពុងតែគិត ។ គាត់ឃើញខួរក្បាលកំពុងតែមានសតិដឹងពីក្នុងមកគាត់ពុំបណ្តោយឱ្យគំនិតណាមួយដឹកមុខឡើយ ហើយមានសិទ្ធិជ្រើសរើសគំនិតល្អៗមកប្រើនេះស្តែងចេញជាសេរីភាពក្នុងចិត្តមនុស្ស ។

ករណីទី៣ : មនុស្សសាមញ្ញ បើមានអារម្មណ៍ និងគេត្រាស់តែខឹងប៉ុណ្ណោះខ្លួនគេរូបគេគឺជាកំហឹងនេះតែម្តង ដូច្នេះកំហឹងដឹកច្រមុះគាត់រឹករឹរ កំហឹងជាមេញការមកលើគាត់កំហឹងត្រួតត្រាគាត់ទាំងស្រុង ។ កំហឹងគេមកជាភ្លៀវហើយគេក្លាយទៅជាស្តេចនៅក្នុងនគរកាយនេះ គេបន្ត

រស់នៅក្នុងនគរកាយនេះជារៀងរហូត ។ គឺតាមរបៀបនេះហើយ ទើបមនុស្សដែលធ្លាប់មានកំហឹងក្នុងខ្លួន ហើយភ្លើងកំហឹងពុំបាត់ទៅណាទេ វាកាន់តែរីកធំឡើងៗ ជាលំដាប់ពីព្រោះកំហឹងបានតាំងទីសង់សំណង់ក្នុងរូបកាយនេះតទៅ ។

អ្នកត្រាស់ដឹង : អ្នកត្រាស់ដឹងពុំមែនអស់កំហឹង ដូចដែលយើងធ្លាប់នឹងស្មាននោះឡើយ កំហឹងនៅតែផុសឡើងដូចមនុស្សនានាដែរពីព្រោះជនសាមញ្ញនោះ គឺបើកំហឹងផុសឡើងគាត់ខ្លួនឯងដឹងថា អាត្មាអញកំពុងតែខឹង ។ គាត់ពុំមែនជាកំហឹងនេះឡើយ គាត់មានសមត្ថភាពអាចពិនិត្យកំហឹងពីក្នុងខ្លួនមក ។ កំហឹងជាបាបពលអវិជ្ជមានដែលឧបដឹកឡើងក្នុងប្រព័ន្ធរូបកាយនិងចិត្តមនុស្ស ។ លោកអ្នកត្រាស់ដឹងស្គាល់ធម្មជាតិកំហឹងនេះ លោកត្រាស់តែមានសតិដឹងស្ងាត់មន្តបើកចំហរទុកកន្លែងឱ្យកំហឹងនេះ គេមានឱកាសបញ្ចេញផ្ទៃផ្កា និងចាត់ក្បាច់តាមនាទីធម្មជាតិរបស់គេ លុះកំហឹងនេះបានបំពេញកិច្ចការរបស់គេហើយ គេនឹងចាកចេញពីរូបកាយនេះជារៀងរហូត ដោយសុវត្ថិភាពពុំទុកសល់នូវស្នាមស្នាមអ្វីឡើយ ។ កំហឹងវាផុសឡើងតាមដំណើរធម្មជាតិហើយវាវាលាយបាត់ទៅមួយរំពេចដោយអំណាចនៃសតិដឹងនេះ ។ អ្នកត្រាស់ដឹងធ្វើការបើកចំហរ (Open and allow) បើកចំហរជាចំហរទូលាយនោះប្រៀបហាក់ដូចជាផ្ទៃមេឃដ៏ទូលាយក្នុង

នោះ ពពក ព្យុះ ភ្លៀង ខ្យល់ កើតរលត់ កើតរលត់ពុំបានប៉ះពាល់ដល់មេឃបន្តិចឡើយ ។ ដូច្នេះអ្នកត្រាស់ដឹងបានរួចរំដោះទាំងស្រុងពីបាបពលកំហឹងនេះជាការពិសោធន៍ព្រះនិព្វានក្នុងប្រព័ន្ធរូបកាយ-ចិត្តមនុស្ស ។ ខ្ញុំគួរបញ្ជាក់អំពីពាក្យគន្លឹះ "បើកចំហរ និងស្ងាត់មន្ត" នោះមានន័យថា ចំពោះមុខវត្ថុមានបាបពលនៃកំហឹងអ្នកត្រាស់ដឹងរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ (Being Silent) លោកពុំធ្វើអ្វីឡើយ ពុំប្រតិកម្មពុំព្យាបាទចេញ ឬពុំស្រូបចូលលោកទទួលយកសភាពការណ៍តាមដំណើរធម្មជាតិ ។ ជាក្រិត្យក្រមធម្មជាតិ : អ្វីៗដែលកើតឡើងមកវាពុំអាចតាំងនៅបីតស្តេរឡើយ វាតែងតែរលាយបាត់ទៅវិញ ដោយពុំត្រូវការ មនុស្សអន្តរាគមន៍អ្វីឡើយ អនិច្ច អនិច្ច អនិច្ច ...នេះជាអាថ៌កំបាំងក្នុងពិភពធម្មជាតិពិសេសពិភពផ្លូវចិត្តមនុស្ស ។

ករណីទី៤: មនុស្សសាមញ្ញ បើកើតទុក្ខក្រៀមក្រំគាត់ត្រាស់តែកើតទុក្ខក្រៀមក្រំ គាត់ជាទុក្ខក្រៀមក្រំនេះឯង គាត់ត្រាំទុក្ខក្រៀមក្រំតែម្តង គាត់ទទួលរងភាពរីករិរ ឈឺផ្សារ សោកសង្រេង រីងរៃជាប់ជានិច្ច គាត់សោយភ្លើងនរកភ្នែកស្រស់តែម្តង ។ គាត់ត្រាំក្នុងអវិជ្ជា ក្នុងភាពងងឹតងងុល ពុំដឹងពុំយល់អ្វីឡើយ ។

អ្នកត្រាស់ដឹង : គាត់ក៏ដូចមនុស្សនានាដែរ ទុក្ខក្រៀមក្រំអាចកើត **តទៅលេខក្រោយ**

SIM'S Home Improvement

Major Sim Enterprises, Inc.

ជាងសំណង់តាស៊ីម

License#CS 88569 Registration#153685
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551
FREE ESTIMATES
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell, MA 01852

FULLY INSURED

Repairing • Remodeling • Additions
ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

● Kitchen ចង្រានបាយ	● Siding ជញ្ជាំង
● Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ	● Window បង្អួច
● Bathroom បន្ទប់ទឹក	● Door ទ្វារ
● Bedroom បន្ទប់ដេក	● Basement ជាន់នៅក្រោមដី
● Roofing ដំបូល	● Additions បន្ថែមបន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ
Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash
More information call: 1.978.452.7467

www.SimsHomeImprovement.com
Boreth@SimsHomeImprovement.com

យើងខ្ញុំអាចជួយពង្រីកជំនួញរបស់លោកអ្នក!

Let us help you grow your business!

MINUTEMAN PRESS

LOWELL 978-452-9595
NASHUA 603-718-1439

With this Ad
get **20% off**
all Flyers
Posters &
Business Cards!

បញ្ចុះតម្លៃ២០%សម្រាប់
ការបង្កើតផ្ទាំងផ្សាយ
ពាណិជ្ជកម្ម និងបង្ហាញ ព្រម
ទាំងកាតទាក់ទងជំនួញ

MINUTEMAN PRESS OF LOWELL
1527 Middlesex Street • Lowell, MA 01851
Tel: 978-452-9595 • Fax: 978-452-9797
Email: mmp@mmpoflowell.com
www.lowell.minutemanpress.com

MINUTEMAN PRESS OF NASHUA
427 Amherst Street • Nashua, NH 03063
Tel: 603-718-1439 • Fax: 603-718-1427
Email: nashua@minutemanpress.com
www.nashua-nh.minutemanpress.com

DESIGN • PRINT • POSTERS • BLUEPRINTS • MAILING & FULFILLMENT
ឱស្សាញ បោះពុម្ព បង្ហាញ បោះពុម្ពកូល បញ្ជី និងបញ្ជូន

តបកងព័ត៌មាន ២២ អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់...

នៅតែចាំបាច់ត្រូវធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពមួយចំនួនដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា ប្រទេសកម្ពុជាមានលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញ ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ខណៈរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃប្រទេសកម្ពុជាដែលអំពើលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យសេរីនិយមនោះ ជាក់ស្តែងស្ថានភាពលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យនៅទីនេះនៅមានកម្រិតនៅឡើយ ។ ស្របពេលដែលដំណើរការនៃការធ្វើកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ សភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតមានការយឺតយ៉ាវនោះ រដ្ឋាភិបាលនៅមិនទាន់អនុវត្តតាមអនុសាសន៍ភាគច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្តល់ និងការគ្រប់គ្រងដីសម្បទានសេដ្ឋកិច្ចដីសម្បទានផ្សេងៗទៀត នៅឡើយទេ" ។

នៅក្នុងអនុសាសន៍របស់លោក លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានផ្តោតលើសមត្ថភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលក្នុងការបង្ក្រាបការរឹតត្បិតដើម្បីស្ថាបនាដែលលោកបានមានប្រសាសន៍ថា កំពុងធ្លាក់ចុះ ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "សម្រាប់ប្រជាធិបតេយ្យដំណើរការបានល្អនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងសម្រាប់វប្បធម៌ប្រជាធិបតេយ្យថា កំពុងនៅក្នុងសង្គមអ្នកដែលកាន់មុខងារសាធារណៈត្រូវតែមានឆន្ទៈក្នុងការទទួលស្គាល់គុណវិបត្តិពេលនោះ ទើបអាចរកដំណោះស្រាយឃើញដែលអ្នកគ្រប់គ្នាអាចទទួលយកបាន ។ ការយល់ដឹងនេះ ហាក់ដូចជាមិនទាន់ទូលំទូលាយទេ នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា ។

ជាមិនទាន់ទូលំទូលាយទេ នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជាបច្ចុប្បន្ន ។

ក្នុងនាមជាអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសយល់ថា ការរឹតត្បិតមិនមែនជាបទល្មើសទេ ប៉ុន្តែគឺជាការប្រើប្រាស់សេរីភាពនៃមនសិការ ជាទង្វើឆ្លាតវៃ ។ ទាំងនេះគឺជាគុណសម្បត្តិមិនអាចកាត់ផ្តាច់ពីគ្នាបាននៃលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ ។ អវត្តមានរបស់វាជាហេតុផលមួយដែលធ្វើឱ្យកម្ពុជាខ្វះលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៅប្រទេសនេះ" ។

លោកបានមានប្រសាសន៍បន្ថែមថា រដ្ឋាភិបាលចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តច្បាប់ដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញស្តីពីការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធតុលាការដើម្បីធ្វើឱ្យវាស្ថិតនៅលើមាតិកាឆ្ពោះទៅរករាជភាព ខណៈដែល"ត្រូវចាត់វិធានការសមស្របដើម្បីពង្រឹងឯករាជភាព និងសមត្ថភាពរបស់គណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត (គ.ជ.ប.) ដើម្បីធ្វើឱ្យស្ថាប័នទទួលបានការជឿទុកចិត្តទាំងស្រុងពីអ្នកបោះឆ្នោតទាំងអស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅក្នុងការបោះឆ្នោតលើកក្រោយៗ" ។

លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានមានប្រសាសន៍កាលពីលើកមុនថា ការមិនអនុវត្តកំណែទម្រង់សមស្របលើគ.ជ.ប. ធ្វើឱ្យអ្នកបោះឆ្នោតមិនជឿទុកចិត្ត ហើយអាចឈានទៅការផ្ទុះអំពើ

ហិង្សា ។

លោក ផៃ ស៊ីផាន អ្នកនាំពាក្យទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រីបានមានប្រសាសន៍ថា លោកយល់ស្របនឹងការវាយតម្លៃរបស់លោក សុរិយា ស៊ូបេឌីដែលថា លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យរបស់កម្ពុជានៅមានកម្រិត ប៉ុន្តែបានមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំគិតថាអ្នកគ្រប់គ្នាដែលយល់ពីលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យនៅក្នុងពិភពលោកនេះដឹងថា លើលោកនេះគ្មាននរណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះទេ ។ ឱ្យលោក ស៊ូបេឌីមកទីនេះក្នុងឋានៈជាដៃគូ មិនមែនជានគរបាលឡើយ ។ គាត់មិនមែនជាសាស្ត្រាចារ្យដែលមានជំនាញខាងកម្ពុជាទេ គាត់មកទីនេះដើម្បីជួយកម្ពុជាឆ្ពោះទៅរកចំណុចមួយដែលអ្នកគ្រប់គ្នាចង់បាន ។ ជាការពិតពួកគេនិយាយថា លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យរបស់កម្ពុជានៅមានកម្រិតខ្ពស់ស្រប ។ នោះជាមូលហេតុដែលយើងចាំបាច់ត្រូវចាប់ផ្តើមជាមួយគ្នា ដើម្បីធ្វើឱ្យវាប្រសើរឡើង ។ អ្នកគ្រប់គ្នាកំពុងស្វែងរកស្ថិរភាព និងសន្តិភាពក្រោយពីសង្គ្រាម" ។

នៅពេលនិយាយដល់ចំណុចថា តើទំនាក់ទំនងរវាងរដ្ឋាភិបាល និងលោក សុរិយា ស៊ូបេឌីបន្តឆ្ពោះទៅមុខដោយរបៀបណានោះ លោក ផៃ ស៊ីផាន បានមានប្រសាសន៍ថា "យើងគិតថា គាត់ត្រូវតែសាងទំនុកចិត្ត និងការជឿជាក់រវាងរូបគាត់ និងប្រទេសកម្ពុជាដើម្បីធ្វើការរួមគ្នា" ។

ព្រឹត្តិបត្រសម្រាប់ដោយ : តែម សុខុម

តបកងព័ត៌មាន ៨

ចៅហ្វាយក្រុងឡូរ៉ែល...

ប្រយោជន៍ជូនបណ្តាជននៃតំបន់ដែលខ្មែរផុសចែកផ្សាយជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ដូចជាឡូរ៉ែលហ្វីឡាដែលហ្វៀវ កូណិច ទីកិត រ៉ូដអែឡីន ពូជេស្ទី... ហើយត្រឡប់មកវិញ អ្នកទាំងនោះបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវធនធានដោយដាក់ផ្សាយពាណិជ្ជកម្មបានកើនឡើងវិញ យើងអាចកែលម្អអត្ថប្រយោជន៍សេវាដំឡើងពី២០ទៅ៣២ទំព័រ យើងអាចជួលការិយាល័យដ៏សមរម័យដ៏បង្អស់នៅកណ្តាលក្រុងងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងជាមួយភ្ញៀវមានកន្លែងឱ្យបុគ្គលិកធ្វើការ ។ ក្នុងតួនាទីជាអ្នកនាំសារដែលខ្មែរផុសធ្វើបានល្អនេះ នាំឱ្យមានទំនាក់ទំនងអាចបំរើបន្ថែម មន្ទីរពេទ្យ ធានាគារ សាលាក្រុង ក្រុមហ៊ុនអាកាសចរ រោងចក្រ ការឃោសនាបោះឆ្នោត សាលារៀន មហាវិទ្យាល័យ... ដែលនឹងត្រូវការសេវាខ្មែរផុសជាបន្តបន្ទាប់ ។

យើងខ្ចីរករាយជាអតិបរិមាណនឹងទទួលបានលិខិតកោតសរសើរពីសាលាក្រុងឡូរ៉ែល ចំពោះស្នាដៃរួមដើម្បីសហគមន៍ខ្មែរក្នុងនោះក៏មានព្រឹទ្ធាចារ្យ ម៉ម យ៉ិន -លោក គឹម ភៀន -លោក អ៊ឹម សៀម -លោក សេងលី គង់ -លោក វីឆេ ហាវ - នាង លីម ហេង ហៀង- លោក ឈុនឡេង ហេង ដែលបានរួមចំណែកឱ្យខ្មែរផុសខ្ពង់ខ្ពស់ ។ **សូមិន - សំខុន ពិន**

សុខភាពល្អប្រសើរក្នុងដៃលោកអ្នក

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើងដៃពិបាកធ្វើលទ្ធា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រមុកខ្លាំង -មានស្ករច្រើនក្នុងឈាម -ឡើងទម្ងន់ឆាប់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថសក្តិសិទ្ធិមានលក្ខណៈជាប្រភេទថ្នាំ អាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ឱសថថ្មីថ្មីនេះ ជាប្រភេទម្រាញ់ចេញពីពន្ធុក្រាបស្រូវមានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។

លោក វិចិត្រ ភូស៊ីវុឌ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ "អេមស្កា" គាត់ឈឺទឹក នោមផ្អែម ឈឺបេះដូង ឈឺសរសៃ - អាស៊ីដ - ឈឺសន្លាក់ ដៃជើង ឈឺក្រពះ... ។ល។

បន្ទាប់ពីបានប្រើ "អេមស្កា"

លេបត្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ-បីថ្ងៃក្រោយមក អស់ឈឺសន្លាក់ដៃជើង -១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងដំណើរបាន-បីខែក្រោយទៀតសរសៃឈាម២លែងស្ករ-ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០គីឡូម៉ែត្រ-ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពប្រសើរឡើងវិញ ។

ម៉ាស៊ីនបង្កើនសុខភាពស្រស់ស្អាត
-ប្រើឡើងរាល់ថ្ងៃ ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៩ សាមន់ថា
-ប្រើឡើងរាល់ថ្ងៃ ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ រ៉ែរ

GLOBAL REALTY NETWORK LLC
Integrity, Exceptional Service, Outstanding Results

FROZEN YOGURT FOR SALE \$37,900

BAR FOR SALE - \$219,900

CONVENIENT STORE & LAUNDROMAT - \$79,900

Global Realty Network, LLC
16 Pine Street, Suite 13,
Lowell, MA 01851

Paul-Rathal Yem, Broker
(617) 459-3000 Cell
GlobalRealtyNetwork.com

លក់ហាងហ្វ្រូហ្វ្រិនយ៉ូហ្គីត

ឱកាសក្លាយជាម្ចាស់ខ្ញុំហាងហ្វ្រូហ្វ្រិនយ៉ូហ្គីត ។ ហាងទើបតែចាប់ផ្តើមបើកថ្មីនៅវិលមីងតុង (Wilmington) ។ យើងត្រូវការលក់ហាងនេះ ។ គ្មានបទពិសោធន៍ជំនួញនេះក៏អាចធ្វើបានដែរ ហើយងាយស្រួលរៀបចំថែមទៀត ។ ថ្លៃលក់ហាងថោកជាងថ្លៃដែលបានចំណាយសាងសង់ហាង ។

ថ្លៃលក់ហាង : \$200,000
ប្រាក់ចំណូលអាចរកបាន : \$10,000 ឬច្រើនជាងនេះ ។
សូមហៅមកកាន់ : 978-967-6695



ជោគជ័យសំរាប់ 12 ប្រចាំឆ្នាំរោង



ឆ្នាំថ្មី

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជូនដំណឹងទៅទីជិត១ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំថ្មី

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិនិងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្នាញប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនចង់ចូរនោះទេ ។

ឆ្នាំថ្មី

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗគ្រាន់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរវាងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អ និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនាវាដូរខែវស្សាដូច្នេះដែរ ។

ឆ្នាំថ្មី

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះ វាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់បើគួរជាទីតាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។

ឆ្នាំថ្មី

រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ហើយទ្រព្យដែលរូបត្រចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មីទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពន្យល់ដោយចំណេះស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អទើបជាការប្រសើរ ។

ឆ្នាំថ្មី

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំថាបំណងកំហុសមូលបង្កាច់បង្កើតឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្តាយអសោច ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឈ្មោះនិមន្តច្រើន ដូច្នេះត្រូវប្រុងបន្តិចច្រើនរវាងការបរិយាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពច្របូកច្របល់ជាងគ្នាបន្តិចបន្តួច ។

ឆ្នាំថ្មី

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបង្កបង្កើតជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម្រេចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការបង់បាយពីមុនសព្វដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហា គួរស្នើសុំវិធានមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ។

ឆ្នាំថ្មី

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រឆាំងប្រទេសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកំចាត់ ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ។

ឆ្នាំថ្មី

លោកអ្នកមានភ័យខ្លាចក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតូនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយល់ស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករារាំងនោះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំថ្មី

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បូរសុខឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រទះស្រាំ ។

ឆ្នាំថ្មី

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានចូរស្រាលឡើងវិញយូរមកម្រិត ផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញ ទៅជួញដូរនៅទីណាគ្តីគួរប្រុងប្រយ័ត្នរវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំថ្មី

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករារាំងនោះឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ។

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបានបំរើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

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

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



Skin Care Products



Tummy Tuck



Breast Lift



Beast Enlargement



Nose Surgery



Eyelid Surgery



Face Lift



Dermabrasion

ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមានទទួលកែសម្ផស្ស បុរស-ស្ត្រី ដែលមានអាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពព្រឹកស្រង់ឱង កែខ្នងច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

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

តបកងព័ត៌មាន ២៣

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា....

ឱ្យតែខ្ញុំភ្លេចយកដៃខ្ញុំមាត់ពេលខ្ញុំក្អកម្អងៗគាត់តាមមកស្និឡាភ្លាម ។ គាត់តែងតែដាស់តឿនក្រើនរឿងមនុស្សរាល់គ្នាដែលនៅក្នុងផ្ទះរួមទាំងភ្ញៀវដែលជាឪពុកមាតាភិក្ខុមកពីប្រទេសបារាំងមកលេងផ្ទះខ្ញុំផងដែរ (នៅមានសាច់រឿងមួយពាក់ព័ន្ធនឹងឪពុកមាតាមកលេងនេះ) ។

នៅមានសាច់រឿងបន្តមួយទៀតអំពីវិនស្តុន ។ នៅពេលគាត់អាយុបាន ៤ ឆ្នាំ នៅថ្ងៃទី២៨ ខែ មេសា គាត់ដើរចុះឡើង និងប្រាប់គេឯងគ្រប់គ្នានៅសាលាមត្តេយ្យរបស់គាត់រួមទាំងលោកគ្រូអ្នកគ្រូគាត់ផង ។ គាត់ប្រាប់គេថា ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃខួបកំណើតរបស់ខ្ញុំ ។ ឪពុកម្តាយខ្ញុំនឹងរៀបចំពិធីខួបកំណើតឱ្យខ្ញុំ ។ ពេលនោះគ្រូគាត់ម្នាក់សួរគាត់ "តើកូនអាយុប៉ុន្មាន?" ។ វិនស្តុនឆ្លើយថា "ខ្ញុំអាយុ ៤ ឆ្នាំ" ។ គ្រូបន្តសួរគាត់ថា "តើឪពុកកូនអាយុប៉ុន្មាន?" ។ វិនស្តុនឆ្លើយថា "គាត់អាយុ៤ឆ្នាំកន្លះ" ។ ឃើញទេ! វិនស្តុនមិនខ្លាចក្នុងការប្រថុយប្រថានក្នុងជីវិតរបស់គាត់ទេ ។ ខ្ញុំផ្ទាល់តែងតែលើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រគំនិតផ្តួចផ្តើមភាពក្លាហាន និងគំនិតច្នៃប្រឌិតរបស់គាត់ ។ ដោយសារតែឱកាសទាំងអស់នេះ ខ្ញុំជឿជាក់ថា ថ្ងៃណាមួយវិនស្តុននឹងចេះបង្កើតគំនិតផ្ទាល់ដោយខ្លួនឯង និងចេះប្រើប្រាស់ជីវិតរបស់គាត់ឱ្យត្រឹមត្រូវ ។

ខ្សែជីវិតរបស់ខ្ញុំពោរពេញទៅដោយការតស៊ូ ភាពអំណត់ និងជោគជ័យ ។ ទាំងនេះជាកម្លាំងថាមពលជម្រុញឱ្យជីវិតខ្ញុំសម្បូរទៅដោយឱកាសសិក្សាមិនចេះចប់ ។ ដំណើរជីវិតក្នុងវិស័យ អប់រំរបស់ខ្ញុំបានធ្វើឱ្យខ្ញុំអាចសិក្សាចេះដឹងអំពីរបៀបកាត់ចង្កូតនានាដែលជីវិត ខ្ញុំប្រកបដោយសមត្ថភាពសុចរិតធម៌ ភាពច្នៃប្រឌិត និង ការទទួលខុសត្រូវខាងផ្លូវសីលធម៌ ដើម្បីអាចឱ្យខ្ញុំចេះសម្លឹងមើលពិភពលោក និង របៀបនៃការវិវឌ្ឍរបស់វា ។

@Tooch A.Van, 2013

Continue from Page 21

Expanded Bus Service Starts...

and youth of the United Teen Equality Center have been beating for a decade, since the first City Council candidates forum they sponsored in 2003.

It took some time, but their pleas have been heard. On Monday August 26, Lowell Regional Transit Authority bus lines will run later, adding 53 additional trips per weekday, 5,000 new hours of service annually, LRTA Executive Director Jim Scanlan said at a press conference at Gallagher Terminal Tuesday afternoon.

Hours of the downtown shuttle bus will also be extended to 9:30 p.m., adding 20 trips per day. The changes affect not only bus routes in Lowell, but in Billerica, Burlington, Chelmsford, Dracut, Tewksbury and Westford.

"It gives us more opportunities to work later evenings," said UTEC Teen Organizer Debbie An. "At the end of the day it is really helpful. We are very thankful."

City Manager Bernie Lynch said the elements necessary for successful public transportation include dependable service and clean buses, which the LRTA already has, and providing service to people who need it WHEN they need it, which will be accomplish by this expansion.

The added service was made possible by an additional \$500,000 in state and federal funds, including \$230,000 from the state Legislature's

transportation-finance bill.

In January the LRTA expanded its Saturday service, resulting in a 25 percent increase in ridership. Scanlan said last Saturday 2,000 people took the bus, compared to 1,300 the same Saturday last year.

"If you put the service on the street, people are going to use it," said Scanlan. "The people of the Greater Lowell area have been short-changed for a long time."

Lynch said in his seven years as City Manager, he has heard from the youth at UTEC, as well as businesses and residents about the need to expand bus service. But, it was Mayor Patrick Murphy, who he called a "proven advocate for public transportation in our region and particularly in our city," who has "held my feet to the fire" to make the expansion, as well as additional bus stops and bus shelters happen throughout the city.

Murphy said he picked up where his grandfather, City Councilor George Murphy, left off 50 years ago.

George Murphy was a bus driver for the Eastern Bus Company, who used his platform as a city councilor, to advocate for expanded bus service.

"I'm happy to follow in that line," said Mayor Murphy, adding that the LRTA has been a great partner with the city and very responsive to the needs of its residents, unlike Eastern Bus, who never complied with the elder Murphy's

requests.

"The LRTA recognizes the importance of public transportation not only to our city, but the importance of public transportation to sustainable development for years to come," he said.

Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden said expanded LRTA service makes the city a more "desirable place to live work and come to spend money," a plus not only for businesses in Lowell, but throughout the region.

More accessible public transit also benefits the arts, culture and sports venues in the city as well as makes it easier for Middlesex Community College and UMass Lowell students to get around the city and participate in evening activities, McFadden said.

"There are so many people dependent on this service," said Sen. Eileen Donoghue, adding she and other members of the Statehouse delegation saw the extent of the need for public transportation services and funding in early 2012 when scores of residents showed by at a hearing Lowell City Hall railing against plans to cut some MBTA services.

Donoghue said she is pleased "the transportation finance we supported will bring these changes and others in the future."

For more information about the expanded schedule visit www.lrta.com



ONEWORLD PHARMACY
Expect Excellence
ឱសថស្ថានខ្មែរ
នៅក្រុងឡូវែល ដំបូងបង្អស់



Soriya Sok, R. Ph. (Owner)



First Khmer Pharmacy in Lowell
12 years as a retail drug store pharmacist

សូស្តី! ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡូវែល

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ុនស្វ័រិន ស្ទើរគ្រប់ជន
- បូកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

Hours of Operation
Monday-Friday: 9AM-7PM
Saturday: 9AM-4PM
Closed Sunday

138 Highland Ave., Unit 5
Lowell, MA 01851

One World Rx
HealthMart Pharmacy
www.pneworldpharmacy.org

Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578

ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី
"New Happiness Restaurant"
Open from 7:30AM-9:00PM

រើបើកថ្មីនៅឡូវែល
ម្ចាស់ថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបដែលភ្ញៀវតែងចូលចិត្តពីសារ

ពេលព្រឹក : គុយទាវ \$5.95
ម្ហូបពិសេស :
ពេលថ្ងៃ និងល្ងាច: សម្លក្រូច, សម្លម្លូរគ្រឿង, សម្លម្លូរសៀមរាប, \$11.95

ពោះវៀនខ្មែរជ្រូក,
និងមានម្ហូបច្រើនមុខទៀត ត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ ក្នុងការរៀបចំ
និងសេវាដ៏ល្អបំផុត ទាំងអស់



Som-law Ka kor



Mee Ka Tang



គុយទាវក្រូចស្លឹក
ត្រីច្រូតជ្រូក

អាសយដ្ឋាន: 6 Branch Street Lowell. MA 01851
ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

តមកនំព័រទី ១៨ ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ តើនរណានឹងកាន់អ្វី?

ហើយទំនងជាបានយកព្រះមហាក្សត្រទៅថែព្រះរោគ ព្រោះតែចង់ការពារកុំឱ្យ ហ៊ុន សែន ហៅប្រើជាជំនួយផង ក៏ថាបាន -រីឯផ្ទៃក្នុងគណបក្សប្រជាជនវិញ រួមទាំងកងទ័ព លោក ហ៊ុន សែន ក៏កំពុងរងការរើសអើងតែ៥០ភាគ រយយ៉ាងច្រើន ដូចគេបានឃើញកាលពីពេលការបោះឆ្នោត អីចឹង ។ បើដូច្នេះការសង្កេតដាក់គ្នានេះមានដំណោះស្រាយ សន្តិវិធីបានដែរ ឬទេ?

មាន! គឺវាអាស្រ័យលើការស្គាល់កម្លាំងខ្លួនឯងស្គាល់ អាវុធដែលខ្លួនកាន់: កាំភ្លើងជាអាវុធដ៏ធំគឺអាចគម្រាម សត្រូវយកឈ្នះបានតែជាមួយមនុស្សគំរក់តែប៉ុណ្ណោះមិន អាចថែជួយជំនះដោយគ្មានភាពសុច្ឆន្ទៈបានទេ រីឯយុត្តិធម៌

ជាកម្លាំងអមតៈ កំពុងរីករុងរឿងយ៉ាងចេញមុខក្នុងសង្គម សម័យនេះ។ លោក ហ៊ុន សែន កំពុងត្រូវការកម្លាំងដែលខ្លួន មិនទាន់ជឿថា "មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់" ដូចគ្នានឹងទ័ពអង់ គ្លេស សម រង្ស៊ី-កឹម សុខា ដូចជា មហាគ្មៈគន្ធី ដែលដឹកនាំ ប្រកបដោយជំនឿដោះពលរដ្ឋឥណ្ឌាពីអនាធិបតេយ្យអង់គ្លេស លោក ហ៊ុន សែន គួរតែចាំថា នរណាជាអ្នកឈ្នះ? បើចង ចាំ? ដំណោះស្រាយរបៀបអង់គ្លេសអាចរួមរស់ជាមិត្តយូរ អង្វែងរបស់ប្រជាជាតិខ្មែរបាន បើមិនចាំទេ? មិនត្រឹមតែ ហ៊ុន សែន ទេ ទោះជាគ្រូបង្រៀននិងគ្រូមិត្តក៏នឹងក្លាយ ជាគ្រូបង្រៀនក្រហមទីពីរដែលរលាយទាំងខ្លួននិងអនាគត ដែលខំសាងយ៉ាងលំបាកយូរមកហើយបាត់ស្ងួនឈឹង ។

តមកនំព័រទី ២៦ ចំណីដែលកោសិកាបារីកត្រូវការ...

វត្ថុបំពេញបន្ថែមផ្សេងទៀត មានដូចជាវីតាមីនអ៊ី (Vitamin E) មានភារកិច្ចរៀបចំទុកដាក់(ភាសាអង់គ្លេសហៅថា Apoptosis) នូវកោសិកាស្លាប់, គឺជាភាគមិនត្រូវការរបស់រាងកាយនេះ គឺជាវិធីសាមញ្ញធម្មតារបស់រាងកាយក្នុងការរៀបចំទុក ដាក់នូវកោសិការបស់ ឬកោសិកាដែលត្រូវការ ។

១៥-ជំងឺមហារីកជាជំងឺរបស់ចិត្ត ឬអារម្មណ៍ផង, របស់រាងកាយផង និងជារបស់ស្មារតីផងដែរ ។ ការពង្រឹង ស្មារតី ឬកែប្រែស្មារតីឱ្យក្លាយជាស្មារតីវិជ្ជមានអាចនឹង ជួយអ្នកចំបាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកក្លាយជាអ្នកមាន ជីវិតរស់នៅបាន គឺថាវាជួយពិបាកណាស់ ។ ក្តីក្រោធ,ភាពមិន ចេះអត់ឱន, ភាពជួរចត់បានជំរុញរាងកាយយើងឱ្យត្រាំ

ត្រែងនៅក្រោមសម្ពាធនៃការកង្វល់ទុក្ខព្រួយនឹងស្ថិតនៅ ក្នុងបរិស្ថានអាស៊ីត ។ ចូរខំប្រឹងបណ្តុះស្មារតីនៃក្តីមេត្តា, សណ្តុះ ប្រណី ។ ចូរចេះបន្ធូរបន្ថយអារម្មណ៍ ហើយចូរចេះសប្បាយរីក រាយនឹងជីវិត ។

១៦-កោសិកាបារីកមិនអាចរីកដុះដាលក្នុងបរិស្ថាន សម្បូរអុកស៊ីហ្សែនឡើយ : ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ និង ការដកដង្ហើមវែងនាំឱ្យទទួលបានបន្ថែមបានច្រើននូវចំនួនអុក ស៊ីហ្សែនចូលដល់គ្រប់កោសិកានៃរាងកាយ ។ ឯវិធីព្យាបាល ដោយប្រើអុកស៊ីហ្សែននោះក៏ជាមធ្យោបាយល្អមួយសម្រាប់ កំទេចកោសិកាបារីកដែរ ។

តទៅលេខក្រោយ

តមកនំព័រទី ២៥ វិនាទីអាថ៌កំបាំងក្នុងខ្មែរអាមេរិកាំង...

ការសម្ងាត់រង់ចាំឱ្យទស្សនិកជនទទួល បានទទួលចំណិតក្នុងសង្គមនេះ ដោយ ផ្ទាល់នៅពេលដែលពួកគេមកទស្សនា កុសមួយនេះ ចាប់ពីថ្ងៃសុក្រទី៦ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ នេះតទៅបញ្ចាំង នៅរោងកុសស្សខេស (Showcase) ក្រុងឡូរីវែលរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ។ ក្នុងចំណោមសហជីពករដែលមាន លោក ធី យ៉ាន (Thy Yan) កុសនេះ ចម្រាញ់ដោយចម្រុះផលិតករដែលជា ជាងគំនូរ តន្ត្រីករ អ្នកថតរូប និងអ្នក ផលិតកុសសុទ្ធសឹងជាខ្មែរសញ្ជាតិអាមេរិក កាំង ។ តាមប្រសាសន៍របស់លោក ធី យ៉ាន (Thy Yan) កុសនេះចំណាយ ពេលមួយឆ្នាំក្នុងការថត និងផលិត ។ លោកបន្តថា ត្បិតកុសនេះផលិតដំបូង ឧបសគ្គក្នុងការថតក៏មានច្រើន ដូចជា កុសខ្មែរអាមេរិកាំង និងអ្នកភូមិឡូរីវែល មានឧបសគ្គក្នុងការសម្តែងដែល ត្រូវបានជ្រើសរើសជាតួសម្តែងនោះពុំ ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ថតកុសមក ទេ ចំណែកឯឈុតមួយចំនួនដែលធ្លាប់ បានថតកុសមក និងសម្រេចថា

កជាការហើយត្រូវថតសារឡើងវិញ ព្រោះរាល់ពេលតួសម្តែងថ្មីៗទាំងអស់ នេះអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពសម្តែងខ្ពស់ឡើងៗ ដែលតម្រូវឱ្យមានការពិចារណាក្នុង ការថតជាថ្មី ។ សហជីពកររូបនេះ មិនទាន់ហ៊ានអះអាងថា ស្នាដៃដំបូង របស់ពួកគេនឹងទទួលជោគជ័យ ឬ យ៉ាងណាឡើយ តែលោកបញ្ជាក់ថា លទ្ធផលបែបណាលោក និងក្រុមការងារ សប្បាយចិត្តទទួលយក ព្រោះយ៉ាង ហោចណាស់ខ្មែរនៅឡូរីវែលជំនាន់ ក្រោយមានឱកាសបង្ហាញសមត្ថភាព សម្តែងឱ្យឃើញមួយផ្នែកនៃវប្បធម៌ សាសនាខ្មែរ ជំនឿ ដូចព្រលឹង វិញ្ញាណ តថភាពសហគមន៍ខ្មែរនៅអាមេរិកជា សាធារណៈដល់មជ្ឈដ្ឋានទាំងអស់ទាំង ខ្មែរទាំងអាមេរិកាំងបានជ្រាប ។ យ៉ាង ណាមិញលោកសង្ឃឹមថា ការផលិត កុសនេះ ជាការលើកទឹកចិត្តខ្ពស់ និងផ្តល់ ឱកាសឱ្យពួកថ្មីៗដែលជាខ្មែរអាមេរិក កាំងជំនាន់ក្រោយទាំងនេះឈានទៅ កាន់ហ្វូលីវូដ ។

កូឡាបម៉ែលិន

Asian & International foods Market

ហាងឧបភោគបរិភោគ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី

6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780

- ▶ មានលក់បន្លែបង្កាស្រស់គ្រប់មុខ មានផ្លែឈើមកដល់ថ្មីរាល់ថ្ងៃ
- ▶ ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី-អង្គរគ្រប់ធន
- ▶ មានម្ហូបឆ្អិនស្រេច ជាកូរ ទាខ្លី ចៅខ្លី នំនែក ។ល។
- ▶ មានត្រីកំប៉ុងចុះថ្លៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ :

យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card
មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងធំទូលាយ

DISCOVER VISA MasterCard American Express SNAP

Fresh Produce

- ▶ Poultry
- ▶ Meats
- ▶ Fish and Seafoods
- ▶ Veggebles
- ▶ Can foods
- ▶ Kitchenwares etc

ម៉ោងបើកបាត់ពីម៉ោង៖ ០០AM-៨:០០PM

កំប៉ុងធំ \$7.99

កំប៉ុងតូច \$3.99

អង្ករខ្មែរមានគ្រប់ធន

\$3.75 /ដប

\$3.75 /កញ្ចប់

\$1.99 /កំប៉ុង

\$1.99 /កញ្ចប់

ខ្លឹមដូង \$1.25/កំប៉ុង
ប្រអប់\$24(24កំប៉ុង)

\$11.99 /ប្រអប់



ទៅលេងភ្នំបូកគោ

ជារមណីដ្ឋានហ៊ានស្ម័គ្រ?

ផ្ទៃដីធំមួយផ្ទៃនេះប្រើប្រាស់លេចខ្លួន ទទួលស្វាគមន៍ភ្ញៀវទេសចរតែផ្ទុយទៅវិញ

មានដើមឈើធំៗដែលជាជម្រកសម្រាប់សត្វ ព្រៃ និងប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅអាស្រ័យ



ទេសចរទាំងឡាយហាក់មើលរំលងនេះដោយ សារតែនៅខេត្តកំពតមានរមណីដ្ឋានជាច្រើន ពោរពេញទៅដោយភាពទាក់ទាញ ដូចជារមណីដ្ឋានភ្នំបូកគោជាដើម ។

រមណីដ្ឋានភ្នំបូកគោស្ថិតនៅក្នុងស្រុកទឹក ឈូចម្ខាយប្រមាណ៤២គីឡូម៉ែត្រពីទីរួមខេត្ត កំពត និងបានកសាងឡើងនាសម័យអាណានិគម និយមបារាំងនៅឆ្នាំ១៩២២ ក្នុងរាជកាលព្រះ បាទស៊ីសុវត្ថិ ហើយកាលពីសម័យនោះភ្នំបូកគោ ជារមណីដ្ឋានដ៏ពេញនិយមរបស់ពួកបារាំង ។

បច្ចុប្បន្នរមណីដ្ឋានភ្នំបូកគោ គឺជាទី ដែលភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិតែងតែ ចូលទៅសម្រាកលំហែកាយពេលដែលពួកគេ បានទៅលេងនៅខេត្តកំពត ។ រមណីដ្ឋានមួយ នេះអាចទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ពីភ្ញៀវ ទេសចរបានដោយមានអំណោយផលពីធម្មជាតិ ដូចជានៅលើកំពូលភ្នំដែលមានកំពស់១០៧៥ ម៉ែត្រ និងអាកាសធាតុដ៏ស្រស់ត្រជាក់យើង

អាចមើលឃើញទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល បីដូចជា ហ៊ានស្ម័គ្រ និងមានគ្របដណ្តប់ទៅដោយពពក ក្រាស់ៗ យើងអាចយកដៃទៅប៉ះបានថែមទៀត ផង ។ ភ្ញៀវទេសចរគ្រប់រូបអាចមើលឃើញក្រុង កំពត ឆ្នេរកែប ខេត្តព្រះសីហនុ និងទឹកសមុទ្រ ដែលមានពណ៌ខៀវស្រងាត់គួរជាទីរំសាយចិត្ត បាត់អស់រាល់ក្តីកង្វល់ទាំងឡាយ ។

ជាងនេះទៅទៀត រមណីដ្ឋានភ្នំបូកគោ

ផលត្រង់តំបន់ចង្កេះភ្នំលើសពីនេះមានទឹកជ្រោះ ដ៏ស្រស់ស្អាតបូករួមនឹងផ្ទាំងថ្មធំៗគួរជាទីចាប់ ចិត្តដិតអារម្មណ៍សម្រាប់ភ្ញៀវទេសចរគ្រប់រូប ។

រមណីដ្ឋានភ្នំបូកគោនៅមានកន្លែង កម្សាន្តជាច្រើនទៀតដូចជា ទឹកធ្លាក់ពពកវិល និងតំណក់របស់អតីតព្រះមហាក្សត្រខ្មែរ ព្រះអង្គ ស៊ីសុវត្ថិ មុនីវង្ស ដែលគេអះអាងថា ជាទីដែល ទ្រង់សោយទិវង្គតជាដើម ។

