សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុស ស.រ.អា

KhmerPost USA

E-mail: info@khmerpost.us / Website : khmerpost.us
Advertising: 978-656-8141/ Hotline news: 978-942-1641

មាតិការឿង Issue 194 from 06th to Feb.19th. 2016 Free

១-សេវាប្រាក់ចំណូល (IRS)បានប្រកាសអំពី............០៣
២-មជ្ឈមណ្ឌលអវកាស“ខេបកាណាវើល”............០៥
៣-វិធីសាស្រ្តរុករកន្ទវ់ការហោះហើរដែលមានតម្លៃថោក.០៦
៤-អាកាសធាតុបានទទួលយុត្តិធម៌របស់ខ្លួនហើយ..........០៩
៥-បក្សប្រឆាំងប្រតិកម្មនឹងសារព្រមានរបស់ចៅហ្វាយ......១២
៦-ទស្សនសារព័ត៌មានពីថ្ងៃទី ២៨ វិច្ឆិកា..................២០
៧-មូលហេតុដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺក្បាល..................២៣
៨-ឧទ្យានជាតិព្រះសីហនុរាម................................២៤

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

វិចារណកថា

បញ្ហាមួយចំនួនដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនបានធ្វើ

ពិន សំខុន

ដោយ ពិន សំខុន

សមាជិកសភាជាតិពីររូបរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានរងរបួសជាទំងន់ដោយសារសកម្មភាពគុំគួនយ៉ាងកំសាករបស់គណបក្សប្រជាជនទៅលើគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ គួរឱ្យសោកស្តាយ!។ តែជាមួយគ្នានេះដែរ ថ្នាក់ដឹកនាំគណសង្គ្រោះជាតិមិនបានត្រៀមខ្លួនប្រឈមមុខទៅនឹងព្រឹត្តការណ៍ហឹង្សា

តទៅទំព័រទី ០៧

ថ្នាក់ដឹកនាំគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបើកកិច្ចប្រជុំនៅឡូវែល

ខ្មែរផុស.ស.រ.អា.

លោក ប៉ុល ហម សមាជិកសភាខ្មែរ ក្នុងតួនាទីជាថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិរួមដំណើរដោយសមាជិកសភា២រូប ដែលទទួលរងគ្រោះដោយអំពើហឹង្សាដោយបាតុករគណបក្សប្រជាជន កាលពីខែតុលា ឆ្នាំ២០១៥ នាទីក្រុងភ្នំពេញ គឺលោក ញ៉យ ចំរើន និងលោក គង់ សុភា ។ អ្នកទាំង៣ ទើបនឹងបញ្ចប់ទស្សនកិច្ចនៅប្រទេសកាណាដាមកសំចតនៅឡូវែលជួបជុំសមាជិកប្រមាណ៧០នាក់ក្នុងតំបន់ដែលសម្បូរសមាជិកខ្លួនជាងដំបន់ឯទៀតៗមុននឹងបន្តដំណើរទៅទីក្រុងញូយ៉កតទៅទៀត។

នៅសាល"សំពៅមាស" នាថ្ងៃទី៣០មករា វេលាម៉ោង៣រសៀល

តទៅទំព័រទី ០៨

ការិយាល័យច្បាប់
ចំម៉ាសស្តាលីអាណូស

Law Office of Thomas Stylianos
978-459-5000

មានបទពិសោធន៍២៥ឆ្នាំ
យើងបម្រើធ្វើតាក់សម្រាប់លោកអ្នក
ការិយាល័យយើងខ្ញុំ បើកទាំងពេលយប់ និងចុងសប្តាហ៍(រដូវធ្វើតាក់)

287 Appleton Street. Lowell MA 01852

REMEDIUM PHARMACY
ឱសថស្ថានរ៉ឺមីឌៀម
2 Vinal Square. North Chelmsford, MA 01863
ជាឱសថស្ថានបំរើការគ្រប់យ៉ាងដល់អ្នក
• ផ្ទេរឬផ្លាស់ប្តូរសេវាកម្ម
• ការវេចខ្ចប់ឱសថ
• ការលាយផ្សំឱសថ
• បញ្ជូនឱសថដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ
• ជួយធ្វើសំបុត្រទិញថ្នាំ
• ផ្លាស់ប្តូរយោបល់ដោយរាក់ទាក់
ឱសថស្ថានយើងខ្ញុំនិយាយភាសាខ្មែរ

FREE daily delivery | Blisterpack Packaging | Compounding Medication
Friendly consultations | Easy Transfers
Tel: 978-251-7070 | Fax: 978-251-7071

CENTURY PHARMACY & OPTICAL
937 Gorham St ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

ឱសថស្ថានសេនជូរី :
យើងជាអ្នកបំរើលោកអ្នកយ៉ាងប្រសើរ!

‣ ផ្តល់សេវាដល់ទីលំនៅ
‣ ខ្ចប់ឱសថតាមបំណង
‣ ជាឱសថស្ថានដែលលោកអ្នកអាចជឿជាក់ក្នុងចិត្ត

937 Gorham St Lowell, MA, 01852
លេខទូរស័ព្ទ 978-455-6554 / លេខហ្វាក់ 978-455-9476

ការិយាល័យ មេធាវី
ចំមាស ស្តាលីយ៉ាណូស

Law Office of Thomas Stylianos Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852

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

សូមទាក់ទង សោភា ឬ ធំ 978-459-5000 or 800-308-3766

CENTURY PHARMACY & OPTICAL

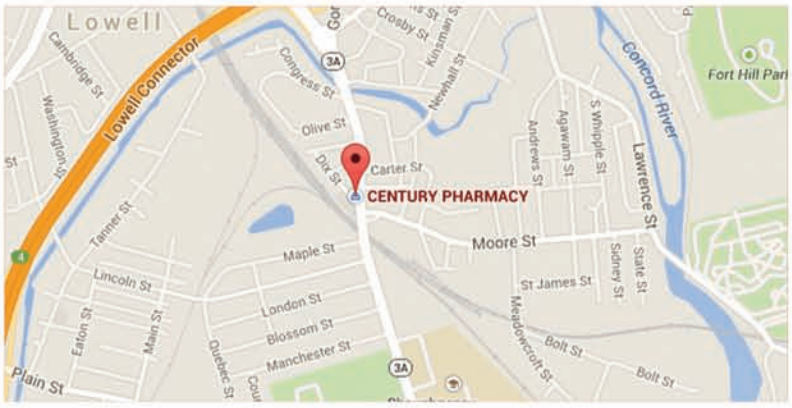
937 Gorham St | ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED | Tel: 978-455-6554

យើងជា
ឱសថ
ស្ថានមួយ
ដែលអាចផ្តល់
ភាពជឿជាក់
ដល់គ្រួសារ
លោកអ្នក

យើងខ្ញុំ
សូមជូនពរ
មហាប្រសើរ
ដល់លោក
អ្នក

- យើងខ្ញុំមានផ្តល់សេវ៉ាបំរើការជូនឱសថដល់ទីលំនៅ ។
- យើងខ្ញុំទទួលកាតម៉ាសហ៊ាវ, និងកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាពផ្សេងៗទៀត
- សេវ៉ាបំរើការល្អ,អតិថិជនមានភាពជឿជាក់ ។
- យកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននៃអតិថិជនរាល់រូប ។
- វេចខ្ចប់ឱសថសមតាមបំណងនៃអតិថិជន ។
- មានផលិតកម្មពិសេសរបស់អូធីស៊ីជារៀងរាល់ខែ ។
- យើងខ្ញុំទទួលការផ្សំថ្នាំតាមបទបញ្ជាជូនដល់អស់លោកអ្នក ។

ជាឱសថស្ថានមួយអាចផ្តល់ភាពជឿជាក់ដល់គ្រួសារអ្នក ។



យើងខ្ញុំនិយាយភាសាខ្មែរ ។

លេខទូរស័ព្ទ 978-455-6554

លេខហ្វាក់ 978-455-9476

937 Gorham St Lowell, MA, 01852

សេវាប្រាក់ចំណូល (IRS) បានប្រកាសអំពីអត្រាប្រាក់ពន្ធឆ្នាំ២០១៦

ដកស្រង់ និងរៀបរាងដោយ តារាយុទ្ធ ហង្ស

សេវាប្រាក់ចំណូល (The Internal Revenue Service) បានប្រកាសការលៃតម្រូវអតិផរណាប្រចាំឆ្នាំសម្រាប់ចំនួននៃបទប្បញ្ញត្តិឆ្នាំ២០១៦ ក្នុងនោះរួមមានកាលវិភាគអត្រាពន្ធលើតារាងពន្ធ និងការលៃតម្រូវការចំណាយនៃការរស់នៅសម្រាប់ទំនិញពន្ធជាក់លាក់មួយ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនរំពឹងថានឹងមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយអ្នកអាចប្រើតារាងពន្ធនេះ ដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណនូវបំណុលតាក់របស់អ្នកនាសម្រាប់ឆ្នាំ២០១៦នេះ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគិតថា ចង់រកប្រាក់បន្ថែម រៀបការទិញផ្ទះមានកូន ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់អ្នក អ្នកគួរតែពិចារណាអំពីការរៀបចំការដកយកនៃតាក់ ឬក៏ប៉ានស្មាននៃការបង់ប្រាក់ចូលទៅក្នុងរដ្ឋ ។

ទាំងនេះគឺជាតារាងអត្រានៃតាក់ឆ្នា២០១៦

ពន្ធសំរាប់បុគ្គល

Individual Taxpayers

If Taxable Income Is Between:	The Tax Due Is:
0 - $9,275	10% of taxable income
$9,276- $37,650	$927.50 + 15% of the amount over $9,275
$37,651 - $91,150	$5,183.75 + 25% of the amount over $37,650
$91,151 - $190,150	$18,558.75 + 28% of the amount over $91,150
$190,151 - $413,350	$46,278.75 + 33% of the amount over $190,150
$413,351 - $415,050	$119,934.75 + 35% of the amount over $413,350
$415,051 +	$120,529.75 + 39.6% of the amount over $415,050

ពន្ធសំរាប់គូស្វាមី ភរិយាដែលដាក់ជាមួយគ្នា

Married Individuals Filing Joint Returns and Surviving Spouses

If Taxable Income Is Between:	The Tax Due Is:
0 - $18,550	10% of taxable income
$18,551 - $75,300	$1,855 + 15% of the amount over $18,550
$75,301 - $151,900	$10,367.50 + 25% of the amount over $75,300
$151,901 - $231,450	$29,517.50 + 28% of the amount over $151,900
$231,451 - $413,350	$51,791.50 + 33% of the amount over $231,450
$413,351 - $466,950	$111,818.50 + 35% of the amount over $413,350
$466,950 +	$130,578.50 + 39.6% of the amount over $466,950

ពន្ធសំរាប់គូស្វាមីភរិយាដែលដាក់ដាច់ពីគ្នា

Married Filing Separately

If Taxable Income Is Between:	The Tax Due Is:
$0 - $9,275	10% of taxable income
$9,276 - $37,650	$927.50 + 15% of the amount over $9,275
$37,651 - $75,950	$5,183.75 + 25% of the amount over $37,650
$75,951 - $115,725	$14,758.75 + 28% of the amount over $75,950
$115,726 - $206,675	$25,895.75 + 33% of the amount over $115,725
$206,676 - $233,475	$55,909.25 + 35% of the amount over $206,675
$233,476 +	$65,289.25 + 39.6% of the amount over $233,475

ពន្ធសំរាប់មេគ្រួសារ

Heads of Household

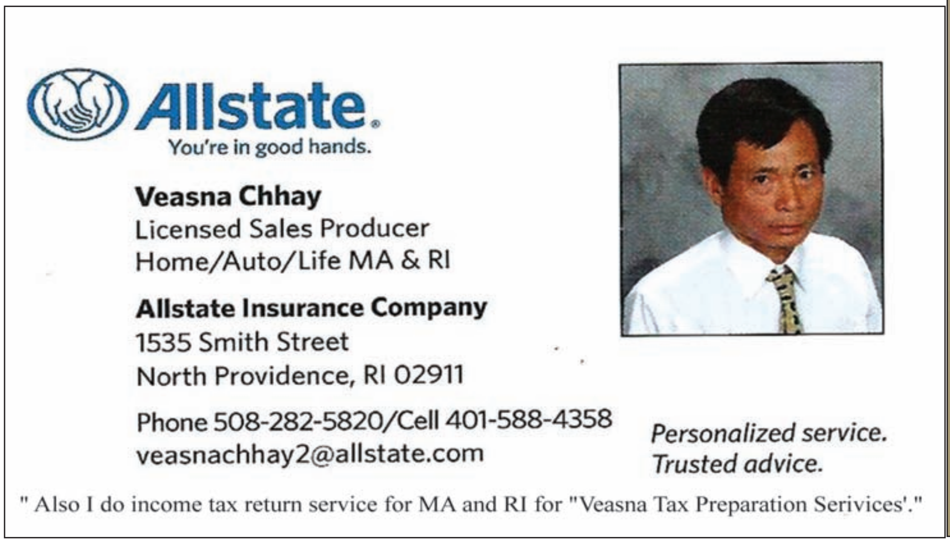
If Taxable Income Is Between:	The Tax Due Is:
0 - $13,250	10% of taxable income
$13,251 - $50,400	$1,325 + 15% of the amount over $13,250
$50,401 - $130,150	$6,897.50 + 25% of the amount over $50,400
$130,151 - $210,800	$26,835 + 28% of the amount over $130,150
$210,801 - $413,350	$49,417 + 33% of the amount over $210,800
$413,351 - $441,000	$116,258.50 + 35% of the amount over $413,350
$441,001 +	$125,936 + 39.6% of the amount over $441,000

ចំនួនតាក់ដែលកាត់ត្រូវតាមស្តង់ដា ឆ្នាំ២០១៦ មានដូចខាងក្រោម

សំរាប់ឆ្នាំ២០១៦ចំនួនតាក់ដែលកាត់ត្រូវតាមស្តង់ដាសំរាប់មនុស្សចាស់នឹងអ្នកពិការភ្នែក គឺមានចំនួន១២៥០ដុល្លារ ។ នឹងចំនួននោះអាចកើតឡើងបន្ថែមទៀតប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនទាន់រៀបការឬក៏មិនមែនជាប្តីប្រពន្ធដែលរស់នៅ ។

សម្រាប់ការបង់ពន្ធចំពោះកុមារ (The Kiddie Tax) នេះ គឺអនុវត្តចំពោះកុមារដែលមិនមានប្រាក់ចំណូលហើយមានអាយុក្រោម១៩ និងអនុវត្តចំពោះនិស្សិតមហាវិទ្យាល័យដែលមានអាយុស្ថិតក្រោម២៤ ។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៦កម្រិតចាប់ផ្តើមនៃការបង់ពន្ធរបស់កុមារ គឺមានន័យថា ចំនួនទឹកប្រាក់នៃប្រាក់ចំណូលដែលកុមារអាចទទួលបានដោយគ្មានការបង់ពន្ធទៅសហព័ន្ធណាមួយឡើយ គឺចំនួន១០៥០ដុល្លារ ។ សម្រាប់ប្រាក់ចំណូលដែលលើសពី២១០០ដុល្លារគឺត្រូវបានបង់បញ្ចូលក្នុងអត្រាពន្ធរបស់ឪពុកម្តាយ ។

ឥណទានពន្ធខ្លះក៏ត្រូវបានគេលៃលកដែរ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៦នេះ ។ ហើយឥណទានពន្ធជាទូទៅដែរ គេលើលកនោះគឺមានដូចតទៅឥណទានពន្ធលើប្រាក់ចំណូលដែលទទួលបាន (Earned Income Tax Credit(EITC) ។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៦ ចំនួនទឹកប្រាក់ EITC អតិបរមាដែលអាចប្រើបាន គឺ៦.២៦៩ ដុល្លារសម្រាប់អ្នកដែលបានធ្វើពន្ធរួមនឹងមានកូនពីរទៅបីរអ្នក ហើយនេះក៏ជាពន្ធចំនួនសរុបដែលកើនឡើងច្រើនជាឆ្នាំ២០១៥(៦២៤២) ។ នីតិវិធីប្រាក់ចំណូលនេះបានផ្តល់តួលេខឥណទានតារាងអតិបរមាសម្រាប់ប្រភេទផ្សេងទៀត ដូចជា កម្រិតប្រាក់ចំណូល **តទៅទំព័រទី ១២**



មេធាវីថមាសស្ទីលីអាណូស

- ជួយធ្វើតាក់ដោយមិនបាច់មានលេខសូស្យាល់ (Filling Tax without Social Security)
- ជួយធ្វើគ្រីនកាត ១០ ឆ្នាំអោយបានបន្ទាប់ពីមានការលែងលះគ្នា (Divorced 10 year Green Card)
- ជួយធ្វើគ្រីនកាត ២ ឬ ១០ឆ្នាំ (Help with 2 or 10 year Green Card)
- ជួយអ្នកដែលនៅលើសកំណត់អោយបាននៅក្នុងប្រទេសបន្តទៀត (Help Overstay Bars)
- ជួយការពារកុំអោយគេបញ្ជូនទៅស្រុកវិញបន្ទាប់ពីបានប្រព្រឹត្តិខុសច្បាប់ (Criminal Deportation)
- ជួយរៀបចំឯកសារធានាឪពុកម្តាយកូននិងបងប្អូនមកអាមេរិច (Get Parents, Children and Sibling Here)
- ជួយរៀបចំឯកសារសំរាប់ធានាប្តីប្រពន្ធ ឬគូរដណ្តឹងមកអាមេរិច (Get Spouse or Fiancé Here)
- ជួយរៀបចំឯកសារសុំលែងលះប្តីប្រពន្ធ (Divorce, only in Massachusetts)
- ជួយការពារ និងធ្វើជាតំណាងក្នុងរឿងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៏ (Car Accident, only in Massachusetts)
- ជួយធ្វើការតវ៉ានៅចំពោះមុខក្រុមប្រឹក្សាសាលាឧទ្ធរណ៏ផ្នែកអន្តោប្រវេសន៏ (BIA Immigration Appeals)
- ជួយធ្វើឯកសារចូលសញ្ជាតិដល់សាម៉ីខ្លួន និងកូនៗរបស់លោកអ្នក (N-400 and N-600)
- ជួយធ្វើគ្រីនកាតថ្មីបន្ទាប់ពីត្រូវគេលួច ឬបាត់បង់ (I-90, Replacement Green Card)
- ជួយសុំកាតធ្វើការ (Work Card)
- ជួយធ្វើលិខិតធ្វើដំណើរចេញចូល (Re-entry Permit)

Thomas Stylianos Law Offie

287 Appleton Street, Suit 205 Lowell, MA 01852

Tel: 978-459-5000

E-mail: Tom@stylianoslaw.com

Attorneys' only licensed in Massachusetts

មជ្ឈមណ្ឌលអវកាស "ខេបកាណាវើរ៉ល"

Space Center at Cap CanaveralFlorida

ដោយ : ប៉ុណ្ណា វ៉ូ

ដោយធាតុអាកាសត្រជាក់ខុសសព្វមួយដង នាថ្ងៃ៧មករា២០១៦ ធ្វើវិស្សមកាលនៅ"ផ្លរីដា"មិនប្រកបប៉ុន្មានទេ មេឃបង្អុរភ្លៀងគ្មានឈប់ នៅ"អ័រឡិនដូ" ។ ទៅរក "ថ្ងៃ" បានភ្លៀងទៅរកមាត់សមុទ្របានត្រជាក់ដូចនៅឡូវែលដែរ ដូច្នេះយើងគិតទៅរកកន្លែងណាដែលផ្តល់ការកំសាន្តដោយមិនខ្វល់នឹងភ្លៀង ឬត្រជាក់ នៅមិនឆ្ងាយពីនោះមាន "ខេបខាណាវើរ៉ល"ដ៏ល្បីល្បាញដោយការបង្ហោះយានអាវកាសដែលពេលនេះធ្វើឱ្យយើងសម្រេចចិត្តទៅមើល"មជ្ឈមណ្ឌលអវកាស" ជាទីដែលពិភពលោកនឹងពិភពឯទៀតនៃអវកាសស្ថិតនៅជាប់គ្នាបានដោយសារពីជ្រោយនោះទៅសហរដ្ឋអាមេរិកបង្ហោះយានអវកាសចេញពីលំហពិភពលោកទៅកាន់ពិភពឯទៀត ដែលស្ថិតនៅកំពស់ច្រើនលានមាយពីផែនដី ។

នឹកទៅដល់យានអាវកាសធ្វើឱ្យខ្ញុំរំភើបជាខ្លាំងដោយធ្លាប់បានឃើញតាមកញ្ចក់ទូរទស្សន៍មនុស្សស្លៀកពាក់ចម្លែកពាក់មួកកញ្ចក់គ្របជិតបញ្ហាយានអវកាសឱ្យហោះហើរយ៉ាងលឿន ហើយយ៉ាងឆ្ងាយមិនដូចយន្តហោះធម្មតាទេ ហើយគេអាចឈប់នៅកណ្តាលលំហរមេឃមានអវកាសយានិកចេញមកជួសជល់ខាងក្រៅទៀតផង ។

ពិកន្លែងដែលខ្ញុំស្នាក់នៅយើងធ្វើដំណើរប្រមាណ១ម៉ោងតាមរថយន្តទៅដល់ជ្រោយសមុទ្រ"គាណាវើរ៉ល"នៅម៉ោង១១ព្រឹកយើងឃើញមាននកាំជ្រួចប្រមាណ១០ធុនធំៗបង្ហោះរួចហើយតាំងពិច្រើនជំនាន់ដាក់បង្ហាញពីមុខទស្សនិជនដែលទិញសំបុត្រចូលមើល គួរឱ្យស្ញប់ស្ញែងណាស់...ថ្វីត្បិតតែមានកិច្ចការពារសន្តិសុខខ្ពស់ ក៏គេអាចចូលជិតប៉ះពាល់នឹងចូលអង្គុយក្នុង"ខកភីត"កន្លែងអ្នកបើកបរបានផងដែរ ។

ចូលទៅដល់រោងតាំងពិពណ៌យ៉ាងធំសម្បើមគេមានបង្ហាញពីប្រវត្តនៃដំណើរមនុស្សលោកចេញទៅរុករកក្នុងលំហរអវកាសដំបូងមានមនុស្សឡើងទៅដល់បានជាន់ដីនៃ "ឋានព្រះចន្ទ The Moon"ដែលជំនឿមនុស្សលោកនៃប្រទេសជាច្រើន ចាត់ទុកថា ជាព្រះមានមហិទ្ធិឫទ្ធិតែឥឡូវមនុស្សយកបានទាំងដុំដី ដុំថ្មនៃពិភពព្រះចន្ទនោះមកដាក់តាំងនៅផែនដីថែមទៀត ។ ខ្ញុំបានឡើងទៅជិះនៅកន្លែងដែលអាវកាសយានិកធ្លាប់អង្គុយបញ្ជាយានអាវកាសគួរឱ្យអស្ចារ្យនៅកន្លែងនោះ យានអវកាសហោះក្នុងល្បឿនមិនដល់១០នាទិផង ក៏ចេញផុតពីទំនាញផែនដីទៅហើយ! កន្លែងនៃលំហមេឃនោះ ពុំមានយន្តហោះធម្មតាណាទៅដល់នោះទេ ។ នៅក្នុងបហាសាលតាំងពិពរណ៍ដ៏ធំនោះ មានកន្លែងលក់អាហារស្រស់ស្រួបកន្លែងលក់ឥវ៉ាន់អនុស្សវរីយនឹងជាកន្លែងតាំងសម្រាប់ផ្តល់ពតិមានគ្រប់យ៉ាងដែលទាក់ទងទៅនឹងដំណើររុករកនៅអវកាស ។

មិនអស់ចិត្តនឹងឋានព្រះចន្ទដែលនៅជិតផែនដីជាងគេ ក៏គេបង្ហោះយានអវកាសថ្មីៗទៀត ដែលនៅចម្ងាយរាប់ពាន់ម៉ឺនដងពីឋានព្រះចន្ទទៅទៀត គឺដំណើរច្រើនឆ្នាំទៅរក "ផ្កាយព្រះអង្គារ" ។ រឿងរាល់ដងគេពិសោធន៍របៀបនេះ គឺដំបូងគេបង្ហោះយានអវកាសដែលពុំមានមនុស្សជិះគេយកឧបបករសម្រាប់កត់ត្រាវាស់វែង **តទៅទំព័រទី ១០**

វិធីសាស្ត្ររករកនូវការហោះហើរ ដែលមានតំលៃថោក

រៀបរាងដោយ : តារាយុទ្ធ ហង្ស

ក្នុងឆ្នាំ២០១៦នេះ មនុស្សជាច្រើនប្រហែលជាមាន់គំរោងទៅទស្សនា ឬក៏ទៅកំសាន្តនៅ

ទីឆ្ងាយ ប៉ុន្តែអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេស្ទាក់ស្ទើរនោះគឺតំលៃនៃការធ្វើដំណើរ ពីព្រោះថាមនុស្សមួយចំនួនមិនដឹងពីពិធីស្វែងរកនៃការហោះហើរដែលមានតំលៃថោកទេ។ ប៉ុន្តែចូលកុំបារម្ភអ្វី ពីព្រោះថាការស្វែងរកការហោះហើរដែលថោក គឺមិនពិបាកទេ។

ឧទាហរណ៍

ការហោះហើរ ទៅកាន់កោះខារាបីនបែរ(Carribbean)

ព្យាយាមចៀសវាងហោះហើរនៅថ្ងៃវាលិនថាយដេរ(Valentine’s day ខែកុម្ភៈ ទី១២ ដល់ថ្ងៃច័ន្ទ ខែកុម្ភៈទី១៥) ពីព្រោះកោះនោះគឺជាកន្លែងក្រេបទឹកឃ្មុំ។

សំរាប់ថ្ងៃឈប់សំរាកនិទាឃរដូវ

ពីព្រោះថាថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ការហោះហើរតែងតែមានតំលៃថ្លៃ។

ចៀសវាងធ្វើដំណើរនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍(ថ្ងៃសុក្រ សៅរ៍ និងអាទិត្យ) សម្រាប់ជើងហោះហើរក្នុងស្រុកនៅនិទាឃរដូវនៅរដូវក្តៅដើម

មុនខែ មីនា ទី ១៦ គឺជាថ្ងៃចុងក្រោយនៃការចុះថោកនៃការហោះហើរ ហើយតំលៃចាប់ផ្តើមឡើងថ្លៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃនោះ។

មុនខែឧសភា ទី១៦ គឺក៏ជាថ្ងៃចុងក្រោយក្នុងការស្វែងរកនៅការហោះហើរដ៏ថោកបន្ទាប់ពីរដូវក្តៅចូលមកដល់។

បើចាប់ផ្តើមហោះហើរនៅខែសីហា ទី១ អ្នកនឹងអាចរកបាននូវការហោះហើរដ៏ថោក ប៉ុន្តែសម្រាប់តែថ្ងៃធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។

ប៉ុន្តែបើចាប់ផ្តើមហោះហើរនៅខែសីហា ទី២៣ អ្នកនឹងអាចរកបាននូវការហោះហើរដែលមានតំលៃថោក ពីព្រោះតំលៃនៃការហោះហើរគឺចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះពីខែនេះ។

សំរាប់ការហោះហើរទៅកាន់អឺរ៉ុប(Europe)

ធ្វើដំណើរមុន ខែមីនា ទី១៦ គឺជាថ្ងៃចុងក្រោយក្នុងការស្វែងរកនូវការហោះហើរដ៏ថោកក្នុងខែរងារ ។

ធ្វើដំណើរមុខ ខែឧសភា ទី១៦គឺជាថ្ងៃចុងក្រោយក្នុងការស្វែងរកនូវការហោះហើរដ៏ថោកមុននឹងរដូវក្តៅចូលមកដល់។

ចាប់ផ្តើមហោះហើរ ខែសីហាទី២៣ គឺជាថ្ងៃដែលតំលៃការហោះហើរនៃខែស្លឹកឈើជ្រុះចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះ។

សម្រាប់ការហោះហើរទៅកាន់អាស៊ី

ហោះហើរមុនខែមេសាទី៣០ គឺជាថ្ងៃដ៏ល្អមួយមុននឹងតំលៃនៃការហោះហើរចាប់ផ្តើមឡើងថ្លៃ(ខែឧសភា ទី១)។

ហោះហើរមុនខែឧសភា ទី៣១ គឺជាថ្ងៃ ដ៏សមរម្យមួយដែលមុននឹងតំលៃនៃខែក្តៅចាប់ផ្តើមឡើងថ្លៃ។

ចំនែកឯតំលៃនៃ ខែក្តៅនឹងចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះនៅថ្ងៃទី១ ដល់ថ្ងៃទី២៣ ខែសីហា ៕

adventures await

Greater Merrimack Valley
Convention & Visitors Bureau

For more fun things to see & do
and great places to eat & stay, visit...
www.merrimackvalley.org

សាលារៀន ហេឡេនីក អាមេរិកាំង
HELLENIC AMERICAN ACADEMCY

PreK 3 to grade 8
បើកពីថ្នាក់ ត្រៀមកុមារ៣ឆ្នាំ រហូតដល់ថ្នាក់ទី៨ / សាលាដ៏មានឈ្មោះល្បីនៅតំបន់ឡូវែល ឥឡូវបើកឱ្យចុះឈ្មោះថ្នាក់ត្រៀមកុមារ៣-៤ឆ្នាំ

Academy Feature

• អាជ្ញាប័ណ្ណNEASC	NEASC Accreditation
• អាជ្ញាប័ណ្ណរបៀបរៀនសូត្រតឹងតែង	Rigorous Common Core Curriculum
• គ្រូបង្រៀនថ្នាក់មានសិស្សតិច	Low Student/Teacher Ratio
• កម្មវិធីរៀនភាសាទីពីរ	Second Language Programs
• កន្លែងក្មេងលេង មានសុវត្ថិភាព	Secure Playground
• មើលក្មេង មុន នឹង ក្រោយពេលចូលរៀន	Before/After School Daycare
• មានបង្កើតព្រឹត្តិការណ៍វប្បធម៌	Cultural Events

ដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែមឬចង់ទៅមើលសាលា សូមទូរស័ព្ទ
978-453-5422

Clemente Park Chiropractic

Chetra A. Keo, D.C.

851 Middlesex Street. Lowell, MA 01851
(978) 937-1492

Treatments

• Neck Pain	• ឈឺ-ក
• Back Pain	• ឈឺខ្នង
• Lower Back Pain	• ឈឺចង្កេះ-ខ្នង
• Automobile Injuries	• គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត
• Personal Injuries	• រងរបួស
• Work Related Injuries	• របួសនៅកន្លែងធ្វើការ

WE ARE EXPANDING!
យើងនឹងបើកកន្លែងថ្មីមួយទៀត!

New Location in Lynn Opening in October!
383 Chestnut St. Lynn, MA 01904

The Year of the Monkey

Kayla Chan

Happy Chinese New Year! For those who don't know, the new year begins February 8th and lasts for 15 days. This year is the year of the monkey. It is custom to name the year by one of the 12 zodiacs. Chinese New Year is based on the Chinese lunar calendar, and it's traditionally a holiday to honor the household, deities, and ancestors.In preparation for the holiday, homes would be cleaned thoroughly to get rid of bad air and scrolls printed with lucky messages would be placed on entrances to welcome luck and fortune. Firecrackers would also be set off to ward off evil spirits. Ritual sacrifices would be made to the gods and ancestors, which would include offering up food and paper icons. Other traditions include elders givingred envelopes with money to children, wearing new clothes, especially in the color red, and celebrating with family on New Year's Eve with a "reunion dinner".

There are many rituals and superstitions that are associated with holiday, stemming from centuries worth of traditions. For some families, especially those in the United States, abiding by these customs is difficult. However, at the very least, many Chinese families will clean their homes, get haircuts, and celebrate with their family. Conveniently, Boston's Chinatown has the third largest Chinese community in the U.S., making for a very lively celebration for all to enjoy. Boston hosts an annual Chinese New Year Parade, where viewers can watch traditional Lion Dances accompanied by the loud drums and cymbals, as well as other cultural performances. It's a great way to immerse oneself into the holiday and to start the new year right with luck!

Just remember, to bring good fortune this upcoming year, clean your house, offer goods to the gods and ancestors, and wear red. Kung Hei Fat Choi!

តមកពីទំព័រទី ០១

បញ្ហាមួយចំនួនដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ...

ដែលអាចកើតជាយថាហេតុចំពោះ ហាក់ដូចជាមិនដឹងថា "ថ្នាក់ដឹកនាំមានសារសំខាន់ខ្ពស់សម្រាប់ជាតិ"ប៉ុណ្ណោះទេ។

យើងបានមើលវិដេអូ នឹងសេចក្តីរាយការណ៍ឡើងវិញ នាថ្ងៃដែលព្រឹត្តការណ៍ហឹង្សាកើតឡើងចំពោះលោកតំណាងរាស្ត្រ ញ៉យ ចំរើន នឹង គង់ សុភា ត្រូវគេវាយដំស្ទើរស្លាប់ខ្លួនដោយបើកឡានសំដៅទៅរកកន្លែងដែលខ្លួនឯងគ្រោះថ្នាក់ដោយចិត្តឯង រីឯអ្នកបើកបរក៏មិនបានធ្វើអ្វីឱ្យដុំកំភួនសម្រាប់កាពារអ្នកដំណាងនៅក្នុងឡានរបស់ខ្លួនគ្មានបទបញ្ជាស្តីពីកិច្ចកាពារសន្តិសុខអ្នកតំណាងរាស្ត្រពេលមានអាសន្នគ្មានធនធានសម្រាប់រក្សាសុវត្ថិភាពថ្នាក់ដឹកនាំខ្លួនទេ។

ការឈ្នះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៧-១៨ គឺជាការសម្លឹងទៅមើលអនាគតឱ្យបានឆ្ងាយជួយផ្តល់សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រកបកាងារដល់ក្រុមកាងារខ្លួនឱ្យបានយូរអង្វែង...មានសេចក្តី"ក្លាហាន" ជាការប្រសើរហើយ តែសម័យនេះ មិនមែនដូច "ឃ្លាំមឿង"ដែលហ៊ានស្លាប់ទៅប្រមូលទ័ពខ្មោចមកធ្វើសង្គ្រាមទៀតទេ! ជនជាតិជប៉ុនតែហ៊ានធ្វើ "ហារាគីរី"វះពោះ កាត់ក្បាល ពីព្រោះតែការចាញ់សត្រូវ វាគួរឱ្យឈឺចាប់លើសពីជីវិតខ្លួនឯងទៅទៀត លោក សម រង្ស៊ី ដែលមិនត្រឡប់មកកម្ពុជាពេលនេះ ក៏ព្រោះតែសេចក្តី "ក្លាហានមានការពិចារណា" មិនស្លាប់ដើម្បីបោះបង់ខ្ចិលច្រអូសនឹងការតស៊ូទេ។

ថ្ងៃដែលមានបាតុកម្មហឹង្សានោះ សមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិសុទ្ធតែដឹងថា ១-ខាងក្រៅមានបាតុកម្មមួយដែលគេមិនចូលចិត្តពួកសង្គ្រោះជាតិទេជាពិសេសមានបញ្ជាពីលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន ថែមទៀត ២-អ្នកបើកបររថយន្តដែលនៅជាប់តំណាងរាស្ត្រមិនមានចំណេះអ្វីអាចជួយជាយោបល់ ឬក៏ជួយជាតួនាទីអង្គរក្សបានទេ ៣-ម្នាក់ៗពឹងតែលើចំណេះតែខ្លួនឯងម្នាក់គ្មាននរណាជួយអ្នកណាបានថែមទៀត ៤-សភាជាតិខ្មែរក្រុមកាងារដែលគ្មានសហការគ្មានបទបញ្ជាសម្រាប់សុវត្ថិភាពម្នាក់ៗ តួនាទីប៉ូលីស

សម្រាប់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ គឺគ្រាន់តែសម្រាប់លំអទីក្រុងតែប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះការគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសុវត្ថិភាពសមាជិកជាន់ខ្ពស់របស់ខ្លួន គឺមិនអាចគិតតែពីឈ្នះឆ្នោតបានទេ ហើយបើបានឈ្នះក៏ថែរក្សាជ័យជំនះមិនបានដែរ។

តើការគ្រោះថ្នាក់របស់វរជនសង្គ្រោះជាតិ ញ៉យ ចំរើន - គង់ សុភា ដែលបានធ្វើឱ្យផ្អើលដល់អ្នកនយោបាយប្រជាធិបតេយ្យទាំងសាកលលោក តើបានជាមេរៀនដល់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិសម្រាប់ថ្ងៃនេះ នឹងអនាគតដែរឬទេ? បើគ្មានទេក៏វាមិនទាន់យឺតនៅឡើយដែរ តែការមិនគិតពីវាគឺជាបរាជ័យយ៉ាងប្រាកដ ហើយក៏គ្មានអ្វីដែលត្រូវធ្វើដោយលាក់លៀមនោះទេ។ លោក ហ៊ុន សែន មានកម្លាំងមែនតែភាគច្រើននៃល្បែងរបស់លោកមិនមានកំណត់ក្បួនដូចគ្នានឹងគូរប្រកួតនោះទេ "លេងបៀ៤សន្លឹក" "លេងសៀកស្ទិនភ្នែក" "ចាក់អាប៉ោងបើកគ្រប"ក៏គាត់អាចធ្វើបានដែរ... តែសង្គ្រោះជាតិក៏មានកម្លាំងខ្លះដែរទេតើ? ហ៊ានបោះសម្តីថានឹងឈ្នះឆ្នោតនៅអាណត្តិខាងមុខប្រាកដជាមិនមែនគ្រាន់តែនិយាយនោះទេ...ខ្មាសបរទេសដែលគេជួយយើងផងគេមិនគិតដូចយើងទេ គេអាណិតយើងតែគេសើចថាយើង "ប្រហែសខ្លួន" ហើយត្រូវរៀបចំ "ការពារខ្លួនដោយពិចារណា"ជាទីបំផុត ទើបគេមើលឃើញថា "គេជួយដល់អ្នកមានមាយាទ"។

ងាកទៅមើលករណីលោក សម រង្ស៊ី ការនៅក្រៅស្រុកទាំង៤ដង មិនមែនជាការជ្រើសរើសរបស់លោកទេ គឺល្បែង "លេងបៀ៤សន្លឹក" របស់លោក ហ៊ុន សែន នឹងគណបក្សប្រជាជនដែលត្រូវធ្វើយ៉ាងណា"កាច់ប្រជាប្រិយភាពឱ្យទាល់តែបាក់" ដើម្បីបន្តអាយុជីវិតរបស់ក្រុមគាត់នៅក្នុងតម្លៃណាក៏ដោយ។ ថ្ងៃដែលលោក សម រង្ស៊ី សម្រេចចិត្តថាត្រឡប់មកកម្ពុជា នាឆ្នាំ២០១៣ គឺការប្រថុយជាប់គុក ឬស្លាប់ខ្លួនជាថ្នូរនឹងការរំដើបរំជួលរបស់ពលរដ្ឋ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរប្រទេសខ្មែរ... តែលោក ហ៊ុន សែន មានឱកាសភ្លាត់ស្មៀតដែរទេតើ? លោក ហ៊ុន សែន បានដាក់លិខិតសុំលើកលែងទោសដល់ សម រង្ស៊ី ទៅព្រះមហាក្សត្រ ក្រោយការសម្រេចចិត្តរបស់លោក សម រង្ស៊ី ធ្វើឱ្យលោក សម រង្ស៊ី ក្លាយជា"វីរបុរស"ផ្ទុយពីបំណងរបស់លោក ហ៊ុន សែន ទៅវិញ... តែប្រសិនបើលិខិតលើកលែងទោសរបស់ព្រះមហាក្សត្រ **តទៅទំព័រទី ២១**

តមកពីទំព័រទី ០៨

ថ្នាក់ដឹកនាំគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ...

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានបង្ហាញភ្ញៀវកិត្តិយសជតំណាងរាស្ត្រ៦រូប មាន លោក ប៉ុល ហំ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត កែវ សម្បត្តិ (អ្នកឡូវែល) លោក គង់ សុភា(កូនប្រុសលោក គង់ គាំ) លោក ញ៉យ ចំរើន (អ្នកហ្វីឡាដែល ហ្វៀ) លោក ង៉ោ គិមជាង(អ្នកឡូវែល) នឹង លោក អ៊ុច សេរីយុទ្ធ (មណ្ឌលកំពុងចាម)។ លោក គង់ សុភា នឹងលោក ញ៉យ ចំរើន ដែលមិនទាន់បាត់ស្នាមរបួសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ បង្កដោយបាតុកម្មហឹង្សាមួយរបស់គណបក្សប្រជាជនខែតុលាឆ្នាំ២០១៥នៅឡើយ បានមកថ្លែងរាយកាណ៍ពីព្រឹត្តិការណ៍ហឹង្សា នោះថា គង់ សុភា រងរបួសមុខបាក់ឆ្អឹងច្រមុះបែកក្រដាសត្រចៀក លោក ញ៉យ ចំរើន បែកមុខ បែកភ្នែក បាក់ធ្មេញ៤ បាក់ឆ្អឹងដៃជាពាកង់បាក់ឆ្អឹងជំនីទាំង២នាក់ត្រូវបានត្រូវយកទៅសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅបាងកកប្រទេសថៃ។ នៅប្រទេសថៃមានការវះកាត់ច្រើនលើកច្រើនសារទម្រាំបានគ្រាន់បើជាមនុស្សម្នានឹងគេ។ លោកបន្តថា សភា ជាតិបានផ្តល់ថវិការសម្រាប់ព្យាបាលរបួស២ម៉ឺនម្នាក់តែប្រាក់នោះមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ រីឯលោក ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រីបាននិយាយថា ជួយថវិការព្យាបាលតែមិនមានជួយអ្វីមួយសេនទេ។

លោក ប៉ុល ហំ ជាប្រធានគណកម្មការទី៣នៃរដ្ឋសភាផង បានលើកឡើងពីកិច្ចការនយោបាយដ៏លំបាកបំពេញនៅសភាជាតិបន្ទាប់ពីពហិការ២ខែ មិនចូលធ្វើការក្នុងសភា រហូតមានការព្រមព្រៀងគ្នាជាមួយគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា៤ចំណុចថ្មីទៀត ទើបក្រុមសមាជិកសភាខាងគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ព្រមត្រឡប់ចូលធ្វើការក្នុងសភាវិញ គឺធ្វើការ៥ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ ហើយនៅចុងសប្តាហ៍ នាំគ្នាចុះទៅមូលដ្ឋានស្តាប់ប្រជាពលរដ្ឋថ្លែងសារទុក្ខជូនសមាជិកសភាឱ្យជួយដោះស្រាយ។ លោក ប៉ុល ហំ សម្តែងការទុកចិត្តថា ប្រជាពលរដ្ឋមានការរឹងប៉ឹងខឹងសម្បារនឹងការវាយដំមកលើដំណាងរាស្ត្រ បើមានការបោះឆ្នោតភ្លាម១ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិនឹងឈ្នះជាមិនខាន។

ចំពោះការបោះឆ្នោតនៅឆ្នាំក្រោយ លោកមានជំនឿយ៉ាងមាំថា គណកម្មការរៀបចំការបោះឆ្នោតគ.ជ.ប. នឹងធ្វើការបានល្អជាងគ.ជ.ប. មុន ហើយតំណាងរាស្ត្រខាងសង្គ្រោះជាតិនឹងបានឆ្នោតលើសពាក់កណ្តាល ត្រង់ថា "ឈ្នះហើយយកអំណាចមកកាន់បានឬមិនបាននោះ? លោកថា មានគម្រូ៣យ៉ាង ក្នុងលោកនេះ ១-គម្រូនៃប្រទេស"ស្សេរ៉ាឡេអូន"លោកប្រធានាធិបតីឆាលថេល័រ មិនព្រមប្រគល់អំណាចតែពលរដ្ឋបះបោររហូតទាល់រលំអំណាចលោក ថេល័រ សុំអង្វរឱ្យទុកជីវិតគាត់ផង តែថ្ងៃក្រោយមកត្រូវគេចាប់មកកាត់ទោសពិបទមនុស្សឃាដដដែល ២-ករណីលោក ម៉ាកូស នៃប្រទេសហ្វីលីពីន ខំប្រឹងក្រាញក្នុងអំណាចសម្លាប់មេបក្សប្រឆាំងតែនៅគេចមិនរួចពីនិរទេសខ្លួន ៣-ករណីប្រទេសភូមាដែលក្រុមយោធាចាញ់ឆ្នោត អូន សាំនស៊ូជី តើក្រាញដែរឬយ៉ាងណា? បន្តិចទៀតយើងនឹងបានដឹងហើយ។

នៅលើសំនួរថា ហេតុដូចម្តេចបានជានៅក្នុងគ.ជ.ប. ថ្មី មានឈ្មោះ ទេព នីថា ជាប់ឆ្នោតជាអគ្គលេខាធិការថ្មី បន្តពីគ.ជ.ប. មុនបាន? តើខាងកូតាសង្គ្រោះជាតិមានអាចកំបាំងអ្វីទេឬ? លោក ប៉ុល ហំ តបថា លោកមិនមានព័តិមានអ្វីក្រៅតែពីថា លោកនឹងគណបក្សសង្គ្រោះជាតិមានការខកចិត្តនឹងការតែងតាំងនេះហើយលោកយល់ថា ការងារ ទេព នីថា លើកនេះមិនដូចលើកមុននោះទេ ម្យាងទៀតខាងគណបក្សប្រជាជនគេឱ្យដកប្រធានមុនចេញបានហើយ គេចង់ឱ្យទុកទេព នីថា ដែលយើងមិនអាចទាមទារបានទាំងអស់ដូចចិត្តយើងចង់បាននោះទេ លោកថា ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយក្តី ក៏យើងបានគ.ជ.ប. ថ្មីប្រសើជាងមុនដែរ បញ្ជីបោះឆ្នោតក៏រៀបចំថ្មីប្រសើជាងមុន ហើយជោគជ័យពីតំណាងរាស្ត្រ៥៥ ទៅដល់៦៣ នៅខ្វះតែបន្តិច៨អាសនៈសោះយើងនឹងឈ្នះហើយ។

ឆ្លើយតបនឹងសំនួរទាក់ទងទៅនឹងដំណើរលោក ចន ខេរី រដ្ឋលេខាធិការអាមេរិកាំងទៅកម្ពុជាថ្មី១នេះ លោកថា សហរដ្ឋអាមេរិកជា

តទៅទំព័រទី២១

ប្រទេសប្រកាន់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យគេមិនអាចទៅគាំទ្រលោក ហ៊ុន សែន ក្នុងការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សរបៀបនេះបានទេ គេច្បាស់ជាទាមទារការគោរពសិទ្ធមនុស្សនឹងមានវិធានការអ្វីសម្រាប់ទំនាក់ទំនងកម្ពុជាហើយ...លោកដឹងថាពេលនេះកម្ពុជាកំពុងរងការបន្ទោសពីសហភាពអឺរ៉ុបពី អ.ស.ប. ពីអាស៊ាន ជាពិសេសពីសភាអាមេរិកាំងដូចជាលិខិតបន្ទោសរបស់សមាជិកសភាអាមេរិក១៦រូប ចំពោះកម្ពុជា...

សមាជិកសភាម្នាក់ទៀត លោក ជាង ង៉ោ ដែលមានគេហដ្ឋាននៅឡូវែលនេះ លោកបន្ថែមថា ជាតំណាងរាស្ត្រខេត្តកំពង់ឆ្នាំងជាតំបន់ដែលមានប្រជាជនវៀតណាមច្រើនជាងគេបង្អស់នៅកម្ពុជាលោកថា លើកមុនគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានអាសនៈតែ២ ក្នុងចំណោម៥ លើកក្រោយខ្ញុំនឹងតាមដាន កុំឱ្យមានជនអន្តោប្រវេសន៏ខុសច្បាប់ទៅចុះឈ្មោះបោះឆ្នោតបានឱ្យសោះ ហើយថ្មី១នេះអ្នកគាំទ្របានកើនច្រើនសម្បើមណាស់ ខ្ញុំធានាថានឹងឈ្នះគណបក្សប្រជាជននៅឱកាសបោះឆ្នោតខាងមុខ។

លោក មួង ណារ៉េត ពិធីករ បានបញ្ចប់កម្មវិធីនៅវេលាម៉ោង៥រសៀល ក្នុងបរិយាកាសរីករាយមុននឹងបែកគ្នាមានការថតរូបអនុស្សវរីយផង ។ ដោយសារមានការប្តឹងផ្តល់ច្រើនទៅតុលាការទៅប៉ូលីសពីសំណាក់ថ្នាក់ដឹកនាំគណបក្សប្រជាជនកាន់អំណាចចំពោះពលរដ្ឋរួមទាំងអ្នកនយោបាយផងពីបទបរិហាកេរនោះ គេអាចសង្កេតឃើញការនិយាយស្តីរបស់មេដឹកនាំគណបក្សសង្គ្រោះជាតិមានការប្រយ័ត្នប្រយែងច្រើនជាងពេលមុន១គេសង្ស័យថា ករណីនេះធ្វើឱ្យរឿងរ៉ាវជ្រៅ១មិនអាចលេចចេញមកដោយសេរីទេ គួរឱ្យស្តាយ!!៕

គណកម្មការឡូវែលទទួលសមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ

តំណាងញូយ៉កកំពុងតាំងសំនួរ

លោក កែវ សម្បត្តិ, គង់ សុភា,ប៉ុល ហម,ញ៉យ ចំរើន, ង៉ោ គីមឈាង, អ៊ុច សិរីយុទ្ធ

ញ៉យ ចំរើន, ង៉ោ គីមឈាង អ៊ុច សិរីយុទ្ធ

អាកាសធាតុបានទទួលយុត្តិធម៌របស់ខ្លួន ហើយបន្ទាប់ពីទីក្រុងប៉ារីស

ប្រែសំរួលដោយៈ ហង្ស តារាយុទ្ធ

មនុស្សជាច្រើនកំពុងនិយាយអំពីទីក្រុងប៉ារីស។ ជាដំបូងអំពីការវាយប្រហារនៅថ្ងៃទី១៣ ខែ វិច្ឆិកា និងទីពីរអំពីសន្និសីទនៅអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដែលបានបញ្ចប់នៅថ្ងៃទី១២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៥។ ពិភពលោកនឹងចងចាំ និងគោរពដល់អ្នកដែលបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់កាលពីថ្ងៃទី១៣ ខែវិច្ឆិកា ប៉ុន្តែយើងគួរធ្វើដូច្នេះដោយផ្អែកទៅលើអនាគតដែរពួកយើងនឹងចូលរួមចំណែក ។

រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ប៉ារីសបានរៀបចំសន្និសីទប្រចាំឆ្នាំលើកទី ២១ ដើម្បីស្វែងរកកិច្ចព្រមព្រៀងស្តីពីការដោះស្រាយនៃការកើនឡើងកម្តៅផែនដី និងការកាត់បន្ថយការបំភាយឧស្ម័នកាបូន។ ការកើនឡើងកំដៅផែនដីបានគំរាមកំហែងដល់សុវត្ថិភាពនៃប្រទេសជាតិ និងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីរបស់ភពផែនដីយើង។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានប្រាប់យើងថា ការណាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ជាច្រើនទៀតដែលយើងអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅក្នុងបរិយាកាសខាងលើនៃផែនដីពេលនោះហើយដែរកំដៅកាន់តែច្រើនបានរាំងស្ទះដោយព្រះអាទិត្យហើយ និងត្រូវបានបញ្ជូនត្រឡប់ទៅបរិយាកាសទាបរបស់មហាសមុទ្រនឹងផ្ទៃដីរបស់ពួកយើង។ ការកើនឡើងបែបនេះ បានបង្កើតនូវសីតុណ្ហភាពមធ្យមដែររួមចំណែកធ្វើអោយយើងពិបាកនឹងព្យាករណ៍អំពីអាកាសធាតុ ដូចជា សហរដ្ឋអាមេរិក និងប្រទេសកម្ពុជាបានមើលឃើញនៅក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។

ឥទ្ធិពលនេះ កើនឡើងដោយសារតែមានការដុតធ្យូងថ្ម និងការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ។ ហើយការប្រើប្រាស់ដីដែលមានទ្រង់ទ្រាយធំមួយសម្រាប់វិស័យកសិកម្មរោងចក្រ ក៏ជាកត្តារួមចំណែកធំមួយដែរ។ យើងដឹងថាឥរិយាបទរបស់មនុស្ស គឺរួមចំនែកក្នុងការទទួលខុសពីការកើនឡើងនៃមធ្យមភាគនៃសីតុណ្ហភាព បើប្រៀបធៀបទៅនឹងឧស្សាហូបនីយកម្ម(pre-industrialization) ដោយមានបីភាគបួននៃការកើនឡើងនៃកំដៅរយៈពេល១០០ឆ្នាំមកនេះ ហើយនឹង ៣០ឆ្នាំទៀតគឺដោយសារការកើនឡើងនៃការបំភាយឧស្ម័ន។ សង្គមសម័យទំនើបរបស់យើងត្រូវបានសាងសង់ឡើងក្នុងដំណើរការដែលបំផ្លាញខ្លួនយើង និងភពផែនដីនេះ ហើយពួកយើងមិនបានទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងទេលើបញ្ហានេះ។

ចំនួនសរុបមានប្រទេស១៩៦ បានចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចព្រមព្រៀងនេះ នៅទីក្រុងប៉ារីស ដោយមាន១៨៥ប្រទេសបានចូលរួមចំណែកដោយមានផែនការរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។ ផែនការរបស់ប្រទេសកម្ពុជាបង្ហាញពីភាពងាយរងគ្រោះខ្ពស់របស់ខ្លួនពីការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុដោយសារតែទីតាំងនឹងការពឹងផ្អែកលើវិស័យកសិកម្ម និងសមត្ថភាពក្នុងការសម្របខ្លួនរបស់ខ្លួន។ គំរោងរបស់ប្រទេសកម្ពុជាបានបង្ហាញថា "កំណើនសេដ្ឋកិច្ច និងគោលដៅកាត់បន្ថយភាពក្រីក្ររបស់ខ្លួនមិនអាចបំបែកចេញពីគំរោងនៃកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាប្រែប្រួលអាកាសធាតុនោះបានទេ និងខ្លួននឹងធ្វើការរៀបចំ និងសម្របខ្លួនទៅគំរោងទាំងពីរនេះ ដោយមានជំនួយពីសហគមន៍អន្តរជាតិ។

គោលដៅនៃកិច្ចព្រមព្រៀងទីក្រុងប៉ារីស គឺដើម្បីធ្វើអោយការបំភាយនូវឧស្ម័នធ្លាក់ចុះ និងរៀវាំងកុំអោយសីតុណ្ហាភាពកើនឡើងហួស១.៥អង្សាសេទូទាំងពិភពលោក។ សីតុណ្ហាភាព២អង្សាត្រូវបានគេចាត់ទុកជាគ្រោះមហន្តរាយអាកាសធាតុដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ។ នៅឆ្នាំ២០១៣នេះ ក្រុមការងារអន្តររដ្ឋាភិបាលស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបានព្យាករថា នៅក្នុងកម្រិតបច្ចុប្បន្នរបស់យើងនេះ នឹងមាននូវសីតុណ្ហភាពលើស១.៥អង្សានៅដំណាច់សតវត្សរ៍នេះ។

តទៅទំព័រទី ២១

Climate Justice after Paris

By Mary Tauras

Many are talking about Paris; first, about the attacks on November 13th, and second, about the 2015 United Nations Climate Change Conference which concluded on December 12th. The world will remember and honor those who lost loved ones on November 13th, but we should do so by working for a future we together would be proud to share.

Speaker Adrian Ventura of New Bedford speaks on Mayan workers organizing in Massachusetts and Guatemala. Translating, Lily Yim-Che.

For two weeks, Paris hosted the 21st annual conference to find agreement on how to address global warming and reduce carbon emissions. Global warming threatens the safety of our nations and the planet's ecosystems. Scientists tells us that the more greenhouse gases we let into the upper atmosphere of Earth, the more heat becomes trapped from the Sun and is sent back to our lower atmosphere, the oceans and our land. This steadily increases the average temperature and contributes to unpredictable weather, such as America and Cambodia have seen in recent years.

The effect increases with burning oil, coal, and with deforestation. Massive land use for factory farming is also a large contributor. We know human behavior is responsible from the average increase compared to pre-industrialization, with three quarters of the warming of the past 100 years having occurred in the past 30 years as a result of increasing emissions. Our modern society has been built on a process which is harming ourselves and the planet, and we have not been paying the full cost.

A total of 196 nations signed the agreement in Paris, with 185 nations having contributed their own plans. Cambodia's plan outlines its high vulnerability to climate change due to location, reliance on agriculture and its ability to adapt. Cambodia's plan states, "economic growth and poverty alleviation goals cannot be separated from efforts to address climate change" and works to both prepare and adapt, with help from the international community.

The goal of the Paris agreement is to keep global emissions low and keep the global temperature from rising beyond 1.5 degrees Celsius. 2 degrees is considered the door to very serious climate disasters. In 2013, the Intergovernmental Panel on Climate Change projected that at our current pace, we would pass 1.5 degrees by the end of this century.

Plans submitted by participating nations were evaluated and it was found even with these adjustments, the rate of global warming would reach 2.7 to 3 degrees Celsius. To avoid this, we must transition to keep remaining fossil fuels in the ground, phase out fossil fuels as our primary source of energy, and invest in renew

Continued to Page 21

ការវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

លោកខឹមវាសនាត្រូវពិចារណាឡើងវិញនូវសំដីរបស់ខ្លួន

ព្រះពុទ្ធសាសនា អ្នកនិយាយធម៌ត្រូវជៀសវាង និយាយលើកតម្កើងខ្លួនឯង បៀតបៀនអ្នកដទៃ។ អ្នកប្រតិបត្តិវិបស្សនាទោះបីមិនទាន់បានសម្រេចមគ្គផល ក៏គង់មានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ ទាំងសំដីនិងកាយវិការសមរម្យមិនប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃចូលដល់ការរំលោភសិទ្ធិមនុស្ស។សូមដកស្រង់និងសម្រួលសំដីលោកខឹមវាសនាដែលពោលទៅកាន់អ្នកគាំទ្រខ្លួនថា យាយតាល្ងង់ណាស់ នាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យ តាមពិតងាប់ទៅសូន្យទទេសូន្យឈឹង (គ្មានបានបុណ្យអ្វីឡើយ) ប្រៀបដូចកញ្ជ្រែងត្រង់ទឹក អស់តែលុយអស់ពេលវេលាដល់អាចោរចង់យាម។ ពាក្យនេះជាមិច្ឆាទិដ្ឋិមូលបង្កាច់ព្រះពុទ្ធដីកា ព្រោះព្រះពុទ្ធសំដែងថា ខ្លួនជាអនត្តាពិតមែន ប៉ុន្តែបាបបុណ្យគុណទោសមានជាធម្មតា អ្នកសាងបាបសាងបុណ្យតែងតែទទួលផលនៅពេលដែលខ្លួនរស់នៅនិងស្លាប់ទៅ។ ក្នុងន័យភេទ៤យ៉ាងព្រះពុទ្ធសំដែងថា បើពោលជា **ឯកត្តន័យ** នាមនិងរូប(ខន្ធ៥)នៅជាមួយគ្នា បើពោលជា **នានត្តន័យ** ផ្សេងគ្នាដោយលក្ខណៈគឺរូបមានការបែកធ្លាយទៅ ចំណែកនាមមានការរេទៅរកអារម្មណ៍ បើពោលជា **អព្យាបារន័យ** នាមនិងរូបមិនខ្វល់ខ្វាយដល់គ្នានិងគ្នា បើពោលជា **ឯវំ ធម្មតាន័យ** ទោះបីមិនខ្វល់ខ្វាយ ប៉ុន្តែសាងបាបបុណ្យត្រូវទទួលផល។

លោកខឹមវាសនាប្រមាថមើលងាយព្រះសង្ឃធ្ងន់ណាស់ ដោយប្រើពាក្យ **អាចោរចង់យាម** ដែលជាអ្នកទទួលសទ្ធាទានពីពុទ្ធបរិស័ទ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ តិះដៀលអ្នកទេសនាដោយប្រើពាក្យថា (សមនឹង)ទាត់មួយជើងត្រង់កញ្ចឹងក ម៉េចមិនទេសន៍ប្រាប់ម៉ែវាផង ព្រះសង្ឃនិងយើងដូចគ្នាទេ កិលេសពេញគ្រលៀន តិះដៀលអាចារ្យរៃបច្ច័យដើម្បីកសាង។ល។ ព្រះសង្ឃត្រូវតែទេសនាជាធម្មទានដើម្បីឲ្យពុទ្ធបរិស័ទយល់ដឹងពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ អាចារ្យត្រូវតែរៃបច្ច័យតាមសទ្ធាពីពុទ្ធបរិស័ទដើម្បីកសាងកុដិសាលាព្រះវិហារឲ្យព្រះសង្ឃគង់និងធ្វើសង្ឃកម្ម ដែលជាកាតព្វកិច្ចត្រូវតែធ្វើ។

សកម្មភាពរបស់លោកខឹមវាសនាបង្ខូចតម្លៃព្រះសង្ឃ ញុះញង់ឲ្យពុទ្ធបរិស័ទស្អប់ព្រះសង្ឃ ជាពិសេសធ្វើឲ្យព្រះសង្ឃខ្លះដែលមានការសិក្សាពុទ្ធសាសនាតិចនិងយុវជនខ្លះជឿតាម ចំពោះមុខសាសនាដទៃដែលគេប្រណាំងប្រជែងនឹងពុទ្ធសាសនាផង។

តាមផ្លូវធម៌លោកខឹមវាសនាគប្បីសុំទោសនិងផ្លូវរដ្ឋត្រូវចាត់ការតាមផ្លូវច្បាប់។

វត្តខ្មែរកាណាដា,ថ្ងៃ២៨មករា២០១៦;www.hoksavann.org;savannhok@yahoo.com

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

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

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទមកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

តមកពីទំព័រទី ១៤ មជ្ឈមណ្ឌលអវកាស"ខេបកាណាវេរ៉ល...

ហើយឧបករណ៍នោះ បញ្ជូនព័ត៌មានដែលគេត្រូវការមកផែនដីដោយស្វ័យប្រវត្តិវិញ ហើយទាំងយានអវកាសនឹងឧបករមិនត្រឡប់មកវិញទេ។ បន្ទាប់ពីសិក្សាព័ត៌មានដែលទទួលបានសព្វគ្រប់ហើយពីដំណើរលើកទី១ គេបង្ហោះយានអវកាសមួយទៀត ដែលមានមនុស្ស ឬសត្វជិះនៅក្នុងនោះ គេធ្វើដូចមុនតែលើកនេះ មួយផ្នែកនៃយានអាវកាសត្រឡប់មកផែនដីវិញ ជាមួយនឹងមនុស្ស ឬសត្វនោះ។ នៅពេលដែលបានព័ត៌មានសព្វគ្រប់ថា មនុស្សអាចធ្វើដំណើរប្រកបដោយសន្តិសុខគ្រប់គ្រាន់ហើយ ទើបគេក៏បង្ហោះយានអវកាសមួយថ្មីទៀត ដែលមានមនុស្សច្រើនគ្នាចេញទៅដល់គោលដៅ ហើយត្រូវត្រឡប់មកវិញទាំងមូលដូចជាករណីយានអវកាស "ឌីសកូវីរី Dicovery"ជាដើម។

ឃើញពួកអវកាសមានភាពអស្ចារ្យយ៉ាងដូច្នេះខ្ញុំក៏សុំទារម្តាយខ្ញុំទិញខោអាវ "ស៊ូតអាវកាស"មួយដែលគេដាក់លក់ជាវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ ខ្ញុំរីករាយនឹងពាក់វាណាស់ធ្វើឱ្យគេឯង តាមមើលគ្រប់គ្នាដូចជាសត្វចម្លែកមួយដែរ។

អ្នកនាំផ្លូវបានណែនាំយើងឱ្យទៅជិះ"បើស" ដើម្បីទៅទស្សនា ទីតាំងផ្សេងៗទៀតនៃអវកាសលានដ្ឋានមានកន្លែងសង់ជារោងយន្តហោះអវកាសមានកន្លែងសង់កាំជ្រួចក្នុងរោងធំៗ ។ កាលណាគេសង់រួចគេដឹកជញ្ជូនកាំជ្រួចនោះតាមផ្លូវដែកដ៏ធំមួយសំដៅទៅទីបង្ហោះកាំជ្រួចៗដែលនៅជាប់នឹងសមុទ្រ ។ នៅលើផ្លូវដែលបទបែន នាចុងជ្រោយ"កាណាវេរ៉ល"រថយន្តបើសបាននាំយើងទៅមើលកន្លែងដែលគេបង្ហោះយានអាវកាសភ្ជាប់នឹងកាំជ្រួចមានប្រមាណជា១០កន្លែងឯណោះ តែគេមិនបានឱ្យភ្ញៀវចុះទៅមើលកន្លែងសង់នឹងកន្លែងបង្ហោះនោះទេ។ គេបានឱ្យដឹងថា កន្លែងដែលបញ្ជាតានដាននឹងទាក់ទងទៅយានអវកាសនាពេលចាប់បង្ហោះរហូតដល់ចប់ គឺធ្វើនៅ "យូស្តុន" នៃរដ្ឋ"តិចសាស់"ដែលនៅរាប់រយមាយពីទីបង្ហោះឯណោះ។

ធ្វើដំណើរតាមបើសមួយជុំអស់ពេលប្រហែល ១ម៉ោងយើងត្រឡប់មកមហាសាលខាងដើមវិញ តែនៅមានជ្រុងម្ខាងទៀត ដែលយើងមិនទាន់បានឃើញនៅឡើយ។ នៅទីនោះគេមានបង្ហាញជាទស្សនីយភាពអស្ចារ្យមួយ គឺនាទីដែលមានមនុស្សចុះទៅជាន់ដីឋានព្រះចន្ទជាលើកទី១ ហើយនឹងយានអវកាសចាកចេញពីឋានព្រះចន្ទមកផែនដីវិញ ឱ្យយើងអាចឃើញគ្រប់ភិនភាគនៃបច្ចេកទេសឱ្យយល់ថា តើគេធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច? ឃើញថាគួរឱ្យស្ញប់ស្ញែងដូចយើងកំពុងតែនៅមើលនឹងព្នួសម្លេង លើឋានព្រះចន្ទ មែនទែនតែម្តង។ ទស្សនីយគួរឱ្យចងចាំមួយទៀតនោះ គឺនៅផ្នែកមួយទៀត នៃមហាសាលដ៏ធំធេងនោះ ក៏មានយានអវកាសអាមេរីកាំងមួយទៀត ស្ថិតក្នុងលំហអាកាសក្នុងទំហំពិតប្រាកដរបស់វា ហើយនៅពីខាងចុងមានភ្ជាប់ដោយយានអាវកាស CCP នេះតែជាភាពអស្ចារ្យនេះម្តងទៀត ដោយសារមានប្រវត្តមួយជាប់យានអវកានោះ...នៅពេលសហភាពសូវៀតដួលរលំប្រទេសនេះលែងមានលទ្ធភាពនឹងទៅយកយានអវកាសរបស់ខ្លួនត្រឡប់មកផែនដីវិញទេ ក៏ទៅពឹងសហរដ្ឋអាមេរិកឱ្យទៅយកយានអាវកាសមកវិញជំនួសខ្លួន ។ យានអវកាស CCP នៅលើមេឃ៨ខែទំរាំមានយានអវកាស USA អាមេរីកាំង ទៅថ្លក់យកមកផែនដីវិញបានធ្វើឱ្យពិភពលោកមានសេចក្តីរីករាយនឹងកោតសសើរជាទីបំផុត។

មកទល់ពេលនេះ សហរដ្ឋអាមេរិកបានបង្ហោះ"ចំណតអវកាស"មួយកន្លែងសម្រាប់ជាទីសម្រាកកាយនៃអាកាសយានិកនៅចំកណ្តាលលំហរមេឃ...គេអាចមើលគំរូនៃចំណតអាវកាស" នូវយានអវកាសដែលដឹកមនុស្សទៅ។

យើងនាំគ្នាសម្រាកស្រស់ស្រូបបន្តិចក៏ដល់ម៉ោងបិតទ្វារនាម៉ោង៥ល្ងាចទស្សនិកជនមានពេល១ម៉ោងសម្រាប់ចេញពី"មជ្ឈមណ្ឌលអវកាស" មើលមិនទាន់អស់ចិត្តផង ក៏ដល់ពេលត្រឡប់មកវិញទៅហើយ... គួចបាយ!!៕

Ask me about our Conventional, FHA, Jumbo, VA, and USDA mortgages

HOME LOAN INVESTMENT BANK®

Kosal Suon
Mortgage Originator
NMLS # 1428419
188 Broadway #6
Methuen, MA 01844
Cell: 978-935-6884
Email: ksuon@homeloanbank.com

www.homeloanbank.com Member FDIC *subject to credit approval

- First-time homeowners can purchase a new home with only 3.5% down*
- Conventional, VA, FHA, USDA & Jumbo loans
- Refinance your existing mortgage
- Debt Consolidation
- Free Loan Consultations
- Home Improvement Loans

Fluent in Khmer and English. Call today!

LOWELL ELDER CARE
978-596-1111

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល

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

អ្វីទៅជាមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល?

គឺជាលំនៅដ៏កក់ក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណង គឺគាំទ្រឲ្យមនុស្សចាស់ជរាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឲ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងធានានូវបរិស្ថានរស់នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់ ។

ទីតាំងនៃមណ្ឌល

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរយ៉ាងល្អប្រណិត ។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក ។

មណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

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

Our Services

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

សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111

យើងខ្ញុំយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកញញឹម។
លោកអ្នកទទួលបានសេវាកម្មទន្តពេទ្យដោយមិនបង់ប្រាក់!

លោកអ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ទាំងអស់របស់លោកអ្នកនៅក្នុងកម្មវិធីស្តង់ដារ **MassHealth** និងកម្មវិធី **Medicare** រួមទាំងសេវាកម្មជាច្រើនទៀត។

- លោកអ្នកទទួលបានសេវាកម្មទន្តពេទ្យដោយមិនបង់ប្រាក់ ដែលរួមមាន៖ *
  - **ពិគ្រោះយោបល់នៅការិយាល័យ និងសម្អាតធ្មេញ**
  - **ដាក់ក្រាសធ្មេញទាំងមូលនិងដោយផ្នែក**
  - **ប៉ះធ្មេញ**
  - **ដាំធ្មេញ**
- ចំណាយបដិភាគ $0 សម្រាប់គ្រប់សេវាកម្ម
- ប័ណ្ណ លោកអ្នកមានសុខភាពល្អ សម្រាប់ទិញទំនិញពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជា (រហូតដល់ $140ក្នុងមួយឆ្នាំ / $35 ក្នុងមួយត្រីមាស) *
- សេវាកម្មដឹកសមាជិកទៅកាន់និងមកពីកន្លែងណាត់ជួប *
- អាចហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់សមាជិកក្រុមការងារនៃគម្រោង SWH បាន 24/7

SWH
SENIOR WHOLE HEALTH®
Simple. Secure. Independent.

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទទៅ:
1-888-566-3526(ខ្សែទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ) **TTY/TDD:711**
www.seniorwholehealth.com/SNP
យើងខ្ញុំបើកដំណើរការចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8 យប់ ប្រាំពីរ (7) ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសេវាកម្មធានារ៉ាប់រងក្នុងកម្មវិធីស្តង់ដារ MassHealth ក៏ប៉ុន្តែមិនមានសេវាកម្មធានារ៉ាប់រងក្នុងកម្មវិធី Medicare ផ្នែក A និង/ឬក៏ផ្នែក B លោកអ្នកប្រហែលជា អាចចុះឈ្មោះនៅក្នុងកម្មវិធីជម្រើសថែទាំសុខភាពមនុស្សចាស់ MassHealth Senior Care Options (SCO) របស់យើងខ្ញុំបាន។
លោកអ្នកដែលឆ្លើយតបទៅនឹងលក្ខខណ្ឌខាងលើអាចចុះឈ្មោះបានគ្រប់ពេលវេលារៀងរាល់ឆ្នាំ។

* *លក្ខខណ្ឌកំណត់អាចត្រូវបានអនុវត្ត*

គម្រោងសុខភាពទាំងមូលរបស់មនុស្សចាស់ គឺជាគម្រោងថែទាំសុខភាព HMO SNP ដែលមានការសម្របសម្រួល និងកិច្ចសន្យាផ្តល់- ទទួលសេវាកម្មនៃកម្មវិធី Medicare និងកិច្ចសន្យាជាមួយ Commonwealth of Massachusetts/កម្មវិធី EOHHS MassHealth។ ការចុះឈ្មោះធ្វើឡើងដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងអាស្រ័យទៅលើការបន្តកិច្ចសន្យាប្រចាំឆ្នាំ។ ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៅក្នុងឯកសារនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេបមួយ មិនមែនជាសេចក្តីពិពណ៌នាលម្អិតអំពីអត្ថប្រយោជន៍ទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងការិយាល័យគម្រោង។ លក្ខខណ្ឌកំណត់ ប្រាក់បដិភាគ ឬក៏លក្ខខណ្ឌកម្រិតផ្សេងៗទៀតអាចត្រូវបានអនុវត្ត។អត្ថប្រយោជន៍ រូបមន្ត បណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម និងបណ្តាញឱសថស្ថាន អាចត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរនៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបន្តបង់បុព្វលាភផ្នែក B របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើបុព្វលាភនោះមិនកំពុងត្រូវបានបង់ដោយភាគីណាមួយផ្សេងទៀតនៅឡើយទេ។ គម្រោងនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រដែលទទួលបានទាំងពីរដ្ឋ និងកម្មវិធី Medicare។
H2224_2015_104kh Accepted 12/7/2014

បក្សប្រឆាំងប្រតិកម្មនឹងសារព្រមានរបស់ចៅហ្វាយខេត្តតាកែវរឿតំបន់ថ្មពាដុំ

ដោយ ម៉ម មុនីរតន៍

ចំណុចថ្មបីដុំដែលជាចំណុចបង្គោលឡាក់លេខ២៦៦ និងលេខ២៦៧ ស្ថិតនៅ ឃុំកំពង់ក្រសាំង ស្រុកបូរីជលសារ ខេត្តតាកែវ ប្រទេសកម្ពុជា ជាប់ខេត្តអាងយាងប្រទេសវៀតណាម។ រូបថតថ្ងៃទី៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៥

RFA/Rann Samnang

អ្នកឃ្លាំមើលបញ្ហាព្រំដែន និងគណបក្សប្រឆាំងយល់ឃើញថា ប្រតិកម្មរបស់អភិបាលខេត្តតាកែវ ប្រឆាំងអ្នករិះគន់ថាដីនៅបរិវេណថ្មពាដុំ ក្នុងខេត្តតាកែវ ត្រូវបានគេរកឃើញថា ត្រូវបានវៀតណាមគ្រប់គ្រងទៅហើយនោះ ថាជារបៀបគ្រប់គ្រងអំណាចនិយម និងផ្ទុយពីច្បាប់។ កាលពីថ្ងៃទី២៧ មករា ចៅហ្វាយខេត្តតាកែវព្រមានវ៉ៃខ្នោះអ្នកដែលដើរនិយាយថា ដីនៅបរិវេណថ្មពាដុំ នៅស្រុកបូរីជលសារជាប់ព្រំដែនវៀតណាម ថាជាកម្មសិទ្ធិរបស់វៀតណាមទៅហើយនោះ។

ក្រុមអ្នកឃ្លាំមើលការអភិវឌ្ឍ និងគណបក្សក្រៅរដ្ឋាភិបាលចាត់ទុកថា សារព្រមានរបស់អភិបាលខេត្តតាកែវ រហូតវ៉ៃខ្នោះ និងចាប់ដាក់គុកចំពោះជនទាំងឡាយណាដែលហ៊ានរិះគន់ថាដីនៅបរិវេណថ្មពាដុំត្រូវបាត់បង់ទៅប្រទេសវៀតណាម។

ការខ្វែងគំនិតគ្នារឿងដីនៅបរិវេណថ្មពាដុំបានក្លាយទៅជាមានភាពចម្រូងចម្រាសមួយថ្មីទៀត បន្ទាប់ពីតំបន់ដទៃទៀតនៅជាប់ព្រំដែនកម្ពុជា-វៀតណាម នៅតែមិនទាន់ដាច់ស្រេចនៅឡើយត្រង់ចំណុចខ្លះ។

តំណាងរាស្ត្រមណ្ឌលតាកែវមកពីគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ លោក អ៊ូ ច័ន្ទរ័ត្ន យល់ឃើញថា នេះជាការបំបិទសិទ្ធិដែលអនុវត្តផ្ទុយទៅនឹងច្បាប់។ លោកបន្តថា ថ្វីបើនៅពេលនេះ ដីនៅតំបន់ថ្ម ពាដុំ និងទីតាំងផ្សេងទៀតជិតៗនោះ ពុំទាន់អាចបញ្ជាក់បានថា ជារបស់កម្ពុជា ឬវៀតណាម ក្ដី ជាក់ស្ដែងការចេញចូលទៅកាន់តំបន់ថ្មពាដុំ គឺពុំត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយងាយស្រួលឡើយ។ម្យ៉ាងវិញទៀត ការព្រមានប្រើប្រព័ន្ធតុលាការប្រឆាំងសកម្មជនព្រំដែន និងអ្នកតំណាងរាស្ត្រដោយគ្រាន់តែពិនិត្យទីតាំងបោះបង្គោលបែរជាចាត់ទុកថាជាកំហុសឆ្គងទៅវិញនោះ បានន័យថា ជាការប្រើប្រាស់អំណាចលើសលប់ផ្ទុយពីច្បាប់។ លោកបន្តថា "នេះជាការរំលោភអំណាចយកអំណាចប្រើប្រាស់ដោយប្រាសចាកពីច្បាប់។ ច្បាប់ធានាអភ័យឯកសិទ្ធិ ហើយច្បាប់ក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញបានចែងកាតព្វកិច្ច និងតួនាទីរបស់ពលរដ្ឋខ្មែរមានតួនាទីការពារទឹកដី"។

នៅក្នុងសន្និបាតបូកសរុបការងារនៅខេត្តតាកែវ កាលពីថ្ងៃទី២៧ ចុងខែមករា កន្លងទៅនេះ អភិបាលខេត្តតាកែវលោក ឡាយ វណ្ណៈ បានព្រមានចាត់វិធានការប្រឆាំងអ្នកដែលរិះគន់ដីនៅថ្មពាដុំដែលថាបាត់ទៅវៀតណាម គឺត្រូវប្រឈមមុខជាប់ពន្ធនាគារ និងវ៉ៃខ្នោះដៃថែមទៀតផង មិនថាអ្នកនោះជាតំណាងរាស្ត្រឡើយ។

វិទ្យុអាស៊ីសេរីពុំទាន់អាចសុំការបំភ្លឺបន្ថែមជុំវិញបញ្ហានេះពីអភិបាលខេត្តតាកែវលោក ឡាយ វណ្ណៈ បានទេនៅថ្ងៃទី៣១ មករា។

ឆ្លើយតបរឿងនេះ មេឃុំកំពង់ក្រសាំងពីខាងគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា ស្រុកបូរីជលសារ ខេត្តតាកែវ លោក សុខ រឿន អះអាងថា ដីនៅបរិវេណថ្មពាដុំ គឺកម្ពុជាជាអ្នកគ្រប់គ្រងសព្វថ្ងៃនេះ។ លើសពីនេះទៀត ពលរដ្ឋអាចចេញចូលបានដោយសេរី។ មិនតែប៉ុណ្ណោះដីនៅចំណុចថ្មពាដុំ មានកម្លាំងសមត្ថកិច្ចរបស់កម្ពុជាកំពុងគ្រប់គ្រង និងឈរជើងយ៉ាងមាំថែមទៀតផង។ លោកបន្តថា "ថ្មពាដុំហ្នឹងវានៅយ៉ាងម៉េច ខ្ញុំមិនដឹងទេ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្នកម្ពុជាគ្រប់គ្រង។ ចុះមានអីយើងទៅមើលមានកម្លាំងការពារទីនោះក្បែរប៉ុស្តិ៍នោះតើ"។

ផ្ទុយពីការថ្លែងនេះ លោក សុខ រឿន ទទួលស្គាល់ថា ដីនៅថ្មពាដុំ ពិតជាបានបាត់មែន។ លោកបញ្ជាក់ប្រាប់កាសែត ខេមបូឌា ដេលី (Cambodia Daily) កាលពីថ្ងៃទី២៨ មករា ថា តាមពិតដីនៅបរិវេណថ្មពាដុំ ត្រូវបានវៀតណាមគ្រប់គ្រងបានដីក្នុងចំណែកថ្ម២ដុំរួចទៅហើយនៅពេលនេះ។

ជុំវិញបញ្ហានេះ លោក កែម ឡី អ្នកស្រាវជ្រាវការអភិវឌ្ឍសង្គម ហើយធ្លាប់ចុះអង្កេតដោយផ្ទាល់នៅបរិវេណថ្មពាដុំ ចាត់ទុកការព្រមានរបស់លោក ឡាយ វណ្ណៈ ថាជាការគួរឱ្យសោកស្ដាយដែលសារនយោបាយនេះមិនបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីការទទួលខុសត្រូវ ហើយទាមទារឱ្យមានការបកស្រាយឡើងវិញ។ លើសពីនេះ លោក កែម ឡី ថ្លែងថា អ្នកដែលខ្វល់ខ្វាយរឿងព្រំដែននេះ ពលរដ្ឋក៏មានសិទ្ធិ និងកាតព្វកិច្ចក្នុងការការពារ ជាពិសេសបើរកឃើញថា ការដឹកនាំមានចំណុចខ្វះខាត គឺរដ្ឋាភិបាលត្រូវបំពេញបន្ថែមមិនត្រូវទប់ស្កាត់ ហើយប្រឆាំងការរិះគន់ដូច្នេះនោះទេ។ លោកបន្តថា "ធានានូវអធិបតេយ្យភាព និងបូរណភាពទឹកដីមិនមែនមានតែអាជ្ញាធរទេ គឺពលរដ្ឋគ្រប់រូបត្រូវមានសិទ្ធិនៅក្នុងការដឹងការឮ ហើយបើសិនជាដឹងឮវាខ្វះខាត វាត្រូវប្រាប់ទៅអនុវត្តដែលជាខ្ញុំបម្រើរបស់ប្រជាពលរដ្ឋមិនមែនជាចៅហ្វាយចាប់ចងវ៉ៃដាក់ខ្នោះទេ។ អ៊ីចឹងអាហ្នឹងត្រូវបកស្រាយឡើងវិញ ហើយបើសិនថ្នាក់គិតខុស និងនិយាយខុសអាចពិចារណាឡើងវិញ"។

ដីនៅចំណុចថ្មពាដុំ ដែលជាប់នឹងខេត្តអានយ៉ាង (An Dang) ប្រទេសវៀតណាម គឺស្ថិតនៅចន្លោះបង្គោលព្រំដែនលេខ២៦៦ និងលេខ២៦៧។ កម្ពុជា និងវៀតណាមមានព្រំដែនគោកជាប់គ្នាប្រមាណ១.២៧០គីឡូម៉ែត្រ។

បើទោះជាបែបនេះក៏ដោយចុះ ទីតាំងថ្ម៣ដុំ មិនត្រូវបានអាជ្ញាធរខាងកម្ពុជាបើកសិទ្ធិសេរីភាពឱ្យទៅពិនិត្យមើលដោយងាយស្រួលឡើយ។ ការចុះពិនិត្យ គឺមានការអមដំណើរដោយកម្លាំងការពារព្រំដែន។ ក្រុមមន្ត្រីដែលការពារព្រំដែនខាងកម្ពុជានិយាយថា ការរឹតបណ្ដឹងដូចនេះ គឺជាការស្នើរបស់ភាគីវៀតណាម។ រឹតតែជាបញ្ហាទៀតនោះ គឺថា វៀតណាមហាមដាច់ខាតមិនឱ្យមានការថតរូបជាវីដេអូ សូម្បីថតជារូបសន្លឹកក៏ដោយនៅលើទឹកដីកម្ពុជាក្បែរទីតាំងថ្មពាដុំ៕

តមកទំព័រទី ០៣ សេវាប្រាក់ចំណូល(IRS)បានប្រកាស...

និងអាចកាត់បន្ថយនៃការបង់ពន្ធបន្តិចម្ដងៗ។

-ការថែទាំកុមារនិងឥណទានមិនឯករាជ្យ (Child and Dependent Care Credit)។សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៦នេះតម្លៃដែលត្រូវបានប្រើ ដើម្បីកំណត់ពីចំនួនទឹកប្រាក់នៃការផ្ដល់ឥណទានដែលអាចត្រូវបានដកមកវិញ គឺមានចំនួន៣០០០ដុល្លារ (ចំនួនឥណទានមិនបានផ្លាស់ប្ដូរ) ។ សំគាល់នេះគឺជាតម្លៃនៃការចំណាយដែលត្រូវប្រើដើម្បីកំណត់នូវឥណទាន ហើយវាមិនមែនជាចំនួនពិតប្រាកនៃឥណទានទេ។

-ឥណទានទទួលចិញ្ចឹមកុមារ (Adoption Credit)។ឥណទាននេះ អនុញ្ញាតិអោយមានការចិញ្ចឹមកុមារដែលមានតំរូវការពិសេស គឺមានចំនួន១៣៤៦០ដុល្លារ នឹងឥណទានអតិបរមាដែលអនុញ្ញាតិអោយមានការចិញ្ចឹមនូវកុមារជាទូទៅគឺអាចមានចំនួនច្រើនជាង១៣៤៦០ដុល្លារ។ ការបង់ពន្ធបន្តិចម្ដងៗ (Phaseouts) គឺអនុញ្ញាតិសំរាប់តែអ្នកបង់ពន្ធដែលចាប់ផ្ដើមមានចំណូលប្រែប្រួលច្រើនជាង ២០១ ៩២០ ដុល្លារ ហើយនឹងអនុញ្ញាតិទាំងស្រុងចំពោះអ្នកមានចំណូល ២៤១ ៩២០ ដុល្លារ។

ការកាត់ពន្ធ

ការកាត់ការប្រាក់កម្ចីរបស់សិស្ស។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៦ ចំនួនអតិបរមាដែលអ្នកអាចយកដកសម្រាប់ធ្វើជាការកាត់ពន្ធដើម្បីចំណាយទៅលើប្រាក់កម្ចីរបស់សិស្សគឺមានចំនួន២៥០០ដុល្លារ ៕

បន្ថយចំណាយថ្លៃភ្លើង និងហ្គាស

ខែរងាមកដល់ ចំណាយថ្លៃភ្លើង និងហ្គាស និងឡើងថ្លៃគួរឱ្យបារម្ភ

-ចង់បញ្ចុះតម្លៃពី២០-៤០% សូមទូរស័ព្ទមក

Pin Samkhon: 978-942-1641

Alex: 978-569-6034

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសំរួលពីកាសារអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

ប្តីប្រពន្ធដែលត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការដោយខ្មែរក្រហមរៀបការឡើងវិញ

ដោយសាំង សុឥន្ទរិទ្ធ | February 1, 2016

សម្រាប់មនុស្សជាច្រើនដែលត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការក្នុងរបបខ្មែរក្រហមជាញឹកញាប់ការកសាងជីវិតថ្មីជាមួយប្តីប្រពន្ធរបស់ខ្លួនគឺជាកិច្ចការស្មុគស្មាញ និងសូម្បីតក់ស្លុតទៀតផង។

ប៉ុន្តែ ប្តីប្រពន្ធពីរគូក្នុងខេត្តកំពង់ឆ្នាំងបានរៀបការយ៉ាងសប្បាយរីករាយកាលពីថ្ងៃសុក្រ ដោយអះអាងថា ពួកគាត់រៀបការជាលើកដំបូងតាមប្រពៃណីដែលពួកគាត់ត្រូវបានបដិសេធជាង៤ទសវត្សរ៍មកហើយ។

អ្នកស្រី កែ ខាន់ ដែលបានរៀបការឡើងវិញជាមួយប្តីរបស់គាត់រយៈពេល៤០ឆ្នាំមកហើយបាននិយាយបន្ទាប់ពីពិធីថា "យើងសប្បាយរីករាយណាស់ ហើយមិនដែលគិតថា បានស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់បុរាណខ្មែរនៅពិធីមង្គលការរបស់យើងឡើង ពីព្រោះអំឡុងរបប ប៉ុល ពត យើងតម្រូវឱ្យរៀបការក្នុងសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ខ្មៅ ហើយចាប់ដៃគ្នាហើយនិយាយថា "ប្តេជ្ញា៧"។

ពិធីនៅក្នុងឃុំស្វាយជ្រុំ ស្រុករលាប្អៀរ ត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយអង្គការយុវសន្តិភាព ជាអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ហើយឧបត្ថម្ភដោយអង្គការ USAID និងវិទ្យាស្ថានសន្តិភាព។

លោក ម៉ាន់ សុឃឿន អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីផ្សះផ្សា និងចងចាំរបស់អង្គការយុវសន្តិភាព បានមានប្រសាសន៍ថា ក្នុងចំណោមប្តីប្រពន្ធដែលបានរៀបការអ្នកអាយុច្រើនជាងគេ គឺអាយុ៦៤ឆ្នាំ ហើយអាយុតិចជាងគេគឺ៥៤ឆ្នាំ។

ដោយកូនកំលោះស្លៀកឈុតសម្លៀកបំពាក់ពណ៌មាស និងកូនក្រមុំស្លៀកសម្លៀកបំពាក់មានដាំត្បូងពិធីនេះមានភាពអធិកអធមជាងការរៀបការដំបូងរបស់ពួកគាត់ឆ្ងាយណាស់។

លោក សុខ ឃឿន បានថ្លែងថា ដោយចាប់ផ្តើមពីម៉ោង៧ព្រឹកដល់ម៉ោង១០យប់ ពិធីនេះអមដោយភ្លេង និងការរាំកម្សាន្ត។

លោកថ្លែងថា ប្តីប្រពន្ធទាំង៧គូសប្បាយរីករាយណាស់នៅក្នុងពិធីរៀបការរបស់ពួកគាត់ដែលមានភ្ញៀវចូលរួម២៥០នាក់ រួមទាំងកូន១ និងចៅរបស់ពួកគាត់ផងដែរ"។

ប្រជាជនកម្ពុជា រាប់ពាន់ម៉ឺននាក់ត្រូវបានខ្មែរក្រហមបង្ខំឱ្យរៀបការជាផ្នែកនៃនយោបាយមួយដែលសំដៅបង្កើនឥទ្ធិពលរបស់ខ្លួន។ ជាញឹកញាប់ការរៀបការបែបនេះ និងការបង្ខំឱ្យផ្សំដំណេកបណ្តាលឱ្យប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយជាលើកទី១ នឹងត្រូវដោះស្រាយដោយសាលាក្តីខ្មែរក្រហមនៅចុងឆ្នាំនេះ។ ប៉ុន្តែទន្ទឹមនឹងក្តីរន្ធត់ចំពោះពីអាពាហ៍ពិពាហ៍ចាប់បង្ខំនេះ ប្តីប្រពន្ធមួយចំនួនក៏បានបន្តរក្សាទំនាក់ទំនងជីវិតគូស្រករបស់ខ្លួនដោយរីករាយ និងដោយក្តីស្រឡាញ់ដែរ។

យោងតាមលោក សុខ ឃឿន បានឱ្យដឹងថា ពិធីនេះគឺជាពិធីរៀបការឡើងវិញលើកទី២ ដែលរៀបចំឡើងដោយអង្គការយុវសន្តិភាព សម្រាប់ប្តីប្រពន្ធទាំងឡាយណាដែលបង្ខំឱ្យរៀបការក្នុងរបបប៉ុល ពត ដោយក្នុងឆ្នាំមុនមានការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ឡើងវិញចំពោះប្តីប្រពន្ធ៧គូ។

លោកបានបន្ថែមថា អំឡុងពិធីនោះប្តីប្រពន្ធទាំងអស់ក៏បាននិយាយរឿងរ៉ាវដែលពួកគាត់ត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការមិនអាចបដិសេធបញ្ជារបស់របបនោះបានទេ ប្រសិនបើពួកគេចង់មានជីវិត។

ឥឡូវនេះអ្នកស្រី កែ ខាន់ អាយុ៥៧ឆ្នាំ បាននិយាយថា អ្នកស្រីបានរៀបការជាមួយប្តីរបស់ខ្លួននៅពេលពួកគាត់ទាំងពីរមានអាយុតែ១៨ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកស្រីបាននិយាយថា **តទៅទំព័រទី ១៦**

កូនកំលោះកាន់ផ្កាស្លាអំឡុងពិធីរៀបការឡើងវិញនៅក្នុងខេត្តកំពង់ឆ្នាំងកាលពីថ្ងៃសុក្រ។ ប្តីប្រពន្ធជាច្រើនគូត្រូវបានខ្មែរក្រហមបង្ខំឱ្យរៀបការនៅក្នុងរបប ប៉ុល ពត។ រូបថតៈ ស៊ីវ ចាន់ណា,The Cambodia Daily

COUPLES FORCED TO MARRY UNDER KHMER ROUGE REAFFIRM VOWS

bySaing Soenthrith | February 1, 2016 |

For many of those forced into marriages under the Khmer Rouge regime, embarking on life with their spouse was often a complicated, even traumatic affair.

But seven couples in KompongChhnang province happily celebrated their arranged fate on Friday, affirming their marriage for the first time with the traditional wedding ceremony they had been denied some four decades ago.

"We are very excited and never expected to wear traditional Khmer attire at our wedding because during Pol Pot's regime, we were married both wearing black clothes and only briefly held our hands up and said 'pledge!'" KeKhann, who re-wedded her husband of 40 years, Ly Lay Oeun, said after the ceremony.

The ceremony in RoleaBa'ier district's SvayChrum commune was organized by the NGO Youth for Peace (YFP) and supported by USAID and the Peace Institute of Cambodia.

Among the couples, the oldest person was 64 and the youngest was 54, said Man Sokkoeun, manager of YFP's reconciliation and memorialization program.

With the grooms donning gold suits and brides in coral and emerald dresses, the festivities were a far step from the couples' somber first weddings.

Lasting from 7 in the morning until 10 at night, the ceremony was accompanied by music and dancing, Mr. Sokkoeun said, adding that there were 250 guests including children and grandchildren.

Thousands of Cambodians were forced to marry by the Khmer Rouge as part of a policy intended to grow its ranks. Such marriages and the accompanying forced consummation often led to deep trauma and are set to be addressed by the Khmer Rouge tribunal later this year. But amid the horror of forced marriage, some of the couples went on to lead loving relationships.

The event was the second remarriage ceremony organized by YFP for couples forced to be married under the Khmer Rouge, with a ceremony for five couples held last year, Mr. Sokkoeun said.

During the festivities, the couples also shared stories of how they were forced to marry, unable to reject the regime's orders if they wanted to survive, he added.

Now a grandmother, Ms. Khann, 57, said she married her husband when they were just 18.

"My husband and I wanted to remarry because we never married properly," she said. "On Friday, my marriage was reborn with new life, like a young couple's marriage."

Sok Hort, 60, who was forced to marry when he was 22, said the ceremony allowed him to shed the idea that his marriage was only a product of the repressive regime.

"This time, we were married voluntarily," said the farmer, who has eight children with his wife, Yim Ren, along with nine grandchildren.

While the ceremony was a stirring milestone for the couples, it was also an emotional moment for their families, he said.

"Our remarriage party on Friday made a sweet memory in our lives, by following traditional Khmer marriage etiquettes with our children and our grandchildren," Mr. Hort said.

"My grandchildren were very happy to see their grandfather and grandmother remarried," Ms. Khann added.

soenthrith@cambodiadaily.com

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីភាសាអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

កម្ពុជាត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាប្រទេសពុករលួយខ្លាំងបំផុត នៅក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍

ដោយ Anthony Jensen និងអួន ភាព | **January 28, 2016**

យោងតាមសន្ទស្សន៍នៃការយល់ឃើញអំពីអំពើពុករលួយ(CPI)ឆ្នាំ២០១៥របស់អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជា(T.I.)ដែលចេញផ្សាយកាលពីម្សិលមិញ និងដែលត្រូវបានច្រានចោលភ្លាមៗ ដោយប្រធានអង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយនៅកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ឥឡូវនេះប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាប្រទេសពុករលួយខ្លាំងជាងគេបំផុតក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍។

ខណៈពិន្ទុ CPI របស់ប្រទេសកម្ពុជានៅតែដូចកាលពីឆ្នាំ២០១៤ ពោលគឺនៅតែមានតួលេខ២១លើ១00នោះ ប្រទេសនេះគ្មានការវិវឌ្ឍ ដូចប្រទេសភូមា ដែលគេឃើញថា បានកើនឡើង១ពិន្ទុ ពោលគឺទទួលបាន២២ពិន្ទុនោះឡើយ។

ការទទួលបានពិន្ទុសរុប២១របស់ប្រទេសកម្ពុជា គឺធ្វើឱ្យប្រទេសនេះស្ថិតក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ស្មើនឹងប្រទេសប៊ូរុនឌី និងប្រទេសស៊ីមបាវ៉េ ដែលសុទ្ធតែជាប់លំដាប់ថ្នាក់ទី១៥0ក្នុងចំណោមប្រទេស១៦៧ ដែលត្រូវបានសិក្សាស្ទាបស្ទង់មតិក្នុងសន្ទស្សន៍សម្រាប់ឆ្នាំនេះ ពោលគឺសុទ្ធតែចាញ់ប្រទេសភូមា១ពិន្ទុ។ រីឯប្រទេសសិង្ហបុរីវិញទទួលពិន្ទុ៨៥ជាពិន្ទុខ្ពស់បំផុតក្នុងតំបន់ និងខ្ពស់បំផុតទី៨លើពិភពលោក។

ពេលថ្លែងអំឡុងពេលចាប់ផ្តើមផ្សព្វផ្សាយអំពីរបាយការណ៍នេះនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ លោក ព្រាប កុល នាយកប្រតិបត្តិនៃអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងថា ពិន្ទុដែលប្រទេសកម្ពុជាទទួលបានធ្វើឱ្យប្រទេសនេះស្ថិតក្នុងលំដាប់ថ្នាក់មួយដែលមាន "អំពើពុករលួយខ្ពស់"។

លោក ព្រាប កុល បានសន្និដ្ឋានថា ការមិនរីកចម្រើនរបស់កម្ពុជាគឺដោយសារអំពើពុករលួយក្នុងប្រព័ន្ធតុលាការ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "និយាយឱ្យសាមញ្ញទៅប្រព័ន្ធតុលាការ និងនីតិរដ្ឋនៅតែមានបញ្ហា ហេតុដូច្នេះវាធ្វើឱ្យខាតពិន្ទុហើយកម្ពុជាបាត់បង់ឱកាសក្នុងការបង្កើនពិន្ទុរបស់ខ្លួនសម្រាប់ឆ្នាំ២០១៥។ ប្រសិនបើយើងក្រឡេកមើលការវិនិយោគ និងបរិយាកាសពាណិជ្ជកម្មវិញ ឃើញថា មានភាពប្រសើរឡើង"។

ថ្លែងបន្ទាប់ពីពិធីនេះលោក ពេជ្រ ពិសី ប្រធានគ្រប់គ្រងកម្មវិធីនៅអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងថា ប្រព័ន្ធតុលាការនៅកម្ពុជាត្រូវបានគ្រប់គ្រងយ៉ាងណែនដោយបុគ្គលមានអំណាច ហើយមិនអាចផ្តល់ភាពយុត្តិធមិជូន "ពលរដ្ឋសាមញ្ញបាន"នោះឡើយ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំគិតថា រាល់ការងាររបស់ប្រព័ន្ធតុលាការជាទូទៅស្ថិតក្រោមឥទ្ធិពលរបស់ក្រុមអភិជនក្រុមអ្នកនយោបាយ ដែលមានឥទ្ធិពល ក៏ដូចជាក្រុមអ្នកជំនួញធំៗដែលមានខ្នងក្រាស់ផងដែរ"។

លោកបានមានប្រសាសន៍បន្តថា "ពលរដ្ឋសាមញ្ញដែលគ្មានទំនាក់ទំនងនយោបាយជាមួយនរណាម្នាក់នោះមន្ត្រីតុលាការមិនដែលខ្វល់ក្នុងការផ្តល់យុត្តិធមិឱ្យនោះទេ ពេលពួកគាត់ព្យាយាមសុំឱ្យតុលាការជួយ។ ពួកគេទាមទារផលតបស្នងមកវិញ។ ពួកគេធ្វើដូច្នេះព្រោះគ្មាននរណាផ្តន្ទាទោសគ្មាននរណាឃ្លាំមើល និងគ្មាននរណាដាក់ទណ្ឌកម្មពួកគេ"។

លោក ពេជ្រ ពិសី បានបន្ថែមថា ខណៈប្រព័ន្ធតុលាការបន្តញាំញីទៅដោយអំពើពុករលួយ លោកឃើញមានការរីកចម្រើនដ៏ល្អប្រសើរនៅក្នុងក្រសួងមួយចំនួន។

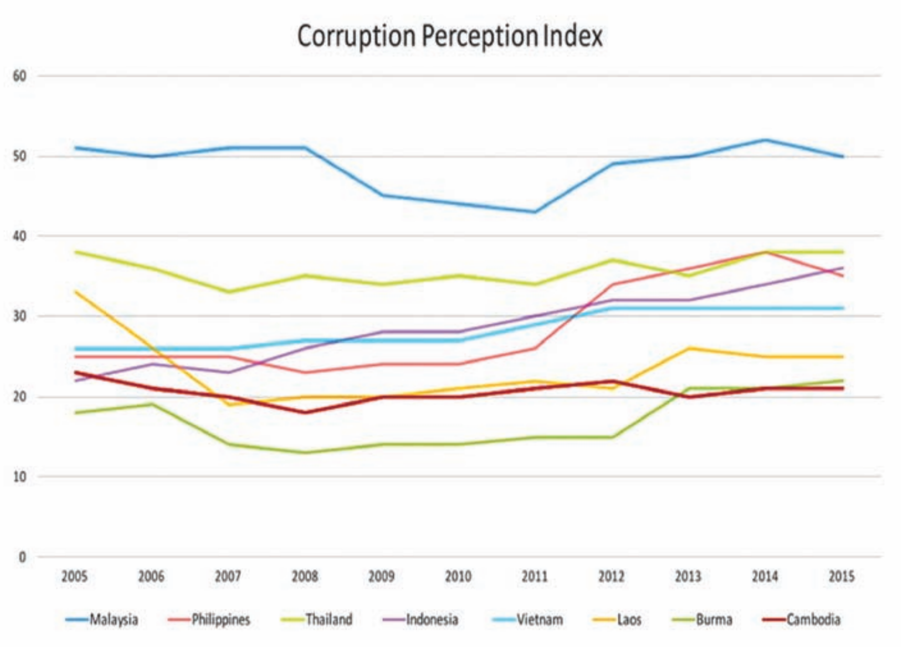
លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ក្រសួងអប់រំ និងក្រសួងពាណិជ្ជកម្មឈរនៅលំដាប់លើគេ... យើងឃើញហើយថា មានកំណែទម្រង់ជាច្រើនកំពុងតែបន្ត"។ លោកបានសន្និដ្ឋានដូច្នេះដោយសារមានការធ្វើកំណែទម្រង់នៅក្នុងការផ្លាស់ប្តូរថ្នាក់ដឹកដឹកនាំ និងការចាត់តាំងឱ្យយុវជនដែលមានសមត្ថភាពប្រកួតប្រជែងចូលកាន់តួនាទីនៅក្រសួងកាន់តែច្រើនជាងមុន។ **តទៅទំព័រទី ១៩**

CAMBODIA PERCEIVED AS MOST CORRUPT IN REGION

byAnthony Jensen and AunPheap | January 28, 2016

Cambodia is now perceived to be the most corrupt country in Southeast Asia, according to Transparency International's 2015 Corruption Perceptions Index (CPI), which was released on Wednesday and promptly dismissed by the country's anti-graft chief.

While Cambodia's CPI score-21 out of a possible 100 points-remained the same as in 2014, the country failed to keep pace



The scores of Southeast Asian countries over the past 10 years in Transparency International's Corruption Perceptions Index. Brunei, which was not included in the index, and Singapore, which scored significantly higher than other countries in the region, have been omitted. (Chan Vincent/The Cambodia Daily)

with Burma, which saw a one-point bump to an overall score of 22.

The country's 21-point total places it on par with Burundi and Zimbabwe, which tied for 150th out of the 168 countries surveyed in this year's index-one place behind Burma. Singapore garnered a score of 85, the highest in the region and eighth highest in the world.

Speaking during the report's launch in Phnom Penh, PreapKol, executive director of Transparency International (T.I.) Cambodia, said Cambodia's score landed it in the "highly corrupt" category.

Mr. Kol attributed Cambodia's lack of improvement to corruption in the judiciary.

"Simply speaking, the judicial system and rule of law still have problems, so it reduces scores and Cambodia loses its opportunity to increase its score for 2015," he said. "If we look at the investment and commercial climate, it has improved."

Speaking after the event, PechPisey, T.I. Cambodia's director of programs, said Cambodia's judiciary was firmly controlled by powerful individuals and unable to provide justice for "ordinary Cambodians."

"I think a lot of the way the judicial system conducts their work is basically influenced by groups of elites-political elites and also commercial elites," Mr. Pisey said.

"The ordinary people who do not have political affiliation with anyone, when they try to access judicial services, the judicial officials wouldn't care to provide it to them. They demand things in return," he said. "They do so because nobody prosecutes them, nobody watches them, [and] nobody sanctions them."

Mr. Pisey added that while the judiciary continued to be plagued with corruption, he had seen encouraging improvements from a few ministries.

"Education and Commerce [Ministries] stand out as the top…. You see lots of reform going on," Mr. Pisey said, attributing the reforms to changes in leadership and the appointment of "more young competent people" to roles within the ministries.

The Education Ministry has for the past two years clamped down on rampant cheating during the high school exit exam, while the Commerce Ministry last year moved the business registration process online, ostensibly eliminating the potential for bribery.

Contacted by telephone, Anti-Corruption Unit chairman Om Yentieng said he put no stock in the annual index.

"The CPI scoring of T.I., not only does Cambodia not accept it, but it is also criticized by experts and many people who study anti-corruption issues around the world," Mr. Yentieng said in an email.

"The data and methodologies of collecting information are not good enough. It depends on the opinion of a group of people who can bring about biased and unfair results."

Mr. Yentieng claimed the CPI did not even enjoy the support of T.I.'s Cambodia chapter.

"The people of T.I. itself do not support such scoring and they also want their organization to eliminate the CPI," he said.

Asked for comment in response to

Continued to Page 19

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីភាសាអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

ការរស់នៅប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់

ដោយ Mark Tilly និងកង សុធា | January 30, 2016

ក្នុងពេលមានសំណង់អគារជ្រោងច្រាងក្នុងភ្នំពេញ ការដ្ឋានសាងសង់កើនឡើងទ្វេដងជាកន្លែងស្នាក់នៅសម្រាប់គ្រួសារកម្មករទាំងមូល នាពេលរសៀលមួយថ្មីៗនេះ រស់ ស្រីម៉ៅ សម្រាកជាមួយកូនស្រីអាយុ១១ឆ្នាំរបស់នាង និងអ្នកជិតខាងមើលទូរទស្សន៍ ខណៈដែលដេកសន្ទឹងលើរានឈើមួយដែលមានស្ទើរគ្រប់ផ្ទះនៅកម្ពុជា ។

ឆ្នាំងចានគរនៅក្បែរ ហើយខោអាវបោកគក់ហាលរយឹងរយោងនៅសឹងតែគ្រប់កន្លុកកន្លៀត ។ មេមាន់បន្លឺសូរក្រុកៗដើរពីកន្លៀតមួយ ។

នេះជាទិដ្ឋភាពគ្រួសារមួយដែលមានភាពខុសគ្នាមួយ គឺ អ្នកស្រី ស្រីម៉ៅ រស់នៅលើការដ្ឋានសំណង់ដែលកំពុងដំណើរការសាងសង់ ។

រួមជាមួយនឹងគ្រួសារមួយចំនួនតូចទៀត អ្នកស្រីប្តី និងកូនស្រីរបស់ខ្លួនរៀបចំកន្លែងស្នាក់នៅនៅជាន់ក្រោមនៃអគារផ្ទះល្វែងដែលសង់ហើយពាក់កណ្តាលដែលផុសឡើងសន្ធឹមៗពីលើដំបូលនៃសង្កាត់បឹងកេងកង៣ ក្នុងខណ្ឌចម្ការមន ក្រុងភ្នំពេញ ។

នៅខាងក្រៅដងស្ទូចសំណង់ និងឡានលាយស៊ីម៉ង់ត៍កំពុងមានសកម្មភាពមមាញឹកបំផុត បង្កើតជាសំឡេងលាន់ឮខ្លាំងទ្រហឹងអឺងអាប់ដែលសឹងតែលុបបាត់សំឡេងទូរទស្សន៍ទៅហើយ ។

មានដើមកំណើតនៅខេត្តតាកែវ អ្នកស្រី ស្រីម៉ៅ ជាកម្មករម្នាក់ក្នុងចំណោមកម្មករសំណង់ដែលដើរចរច្រប់អារ៉ាប់ក្នុងក្រុងភ្នំពេញដែលរើពីការដ្ឋានអគារមួយកន្លែងទៅមួយកន្លែងទៀត រកប្រាក់បានប្រហែល៥ដុល្លារក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការងាររបស់អ្នកស្រីគឺដំឡើងរន្ទាឫស្សី ចំណែកឯប្តីរបស់អ្នកស្រីធ្វើការងារធ្ងន់ជាងនេះ ។

ដោយខ្វះប្រាក់កាសដើម្បីជួលបន្ទប់ស្នាក់នៅក្នុងក្រុង និងគ្មានគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិនៅក្បែរនោះជារឿយៗ ពួកគេសង់ជម្រកនៅតាមការដ្ឋានសំណង់ ។

អ្នកស្រី ស្រីម៉ៅ បាននិយាយថា អ្នកស្រីមិនគិតអំពីស្ថានភាពខ្លួនឯងទេ ប៉ុន្តែអ្នកស្រីមិនចង់នាំកូនស្រីអាយុ១១ឆ្នាំមកជាមួយទេ ។

អ្នកស្រីបាននិយាយថា "ខ្ញុំនាំវាមកជាមួយខ្ញុំពីព្រោះខ្ញុំគ្មានជម្រើស ។ ខ្ញុំគ្មាននរណាមើលថែវាទេ" ។

"ខ្ញុំបារម្ភអំពីវារស់នៅទីនេះ ខ្លាចវាឈឺ ឬថ្មឬឧបករណ៍សំណង់ធ្លាក់លើវា" ។

នៅការដ្ឋានសំណង់មួយផ្សេងទៀតក្នុងខណ្ឌដូនពេញជាកន្លែងដែលមានហាងខារ៉ាអូខេកម្ពស់ច្រើនជាន់កំពុងផុសត្រដែតពីកែងផ្លូវ ព្រំ មនោរា អាយុ២៥ឆ្នាំ អង្គុយជាមួយកូនស្រីតូចរបស់នាង។ នាងរស់នៅទីនេះជាមួយប្តីរបស់នាងរយៈពេលប្រហែលមួយខែហើយ ។

នាងមិនបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាពកូនស្រីរបស់នាងទេ នាងខ្វល់អំពីថ្លុកទឹកកខ្វក់ដ៏ធំមួយនៅជាន់ក្រោមនៃការដ្ឋាននោះ ដែលពោរពេញដោយសំរាម និងមូសច្រើន ។

នាងបាននិយាយថា "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ដូចខ្ញុំនៅផ្ទះខ្ញុំអ៊ីចឹង ហើយខ្ញុំមិនព្រួយអំពីកូនស្រីរបស់ខ្ញុំទាក់ទិននឹងសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រួយអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់វា ពីព្រោះមានមូសច្រើនណាស់នៅទីនេះ" ។

រឿងរ៉ាវរបស់កម្មករទាំងនេះ បង្ហាញភាពផ្សេងគ្នានៃឧស្សាហកម្មសំណង់នៅក្រុងភ្នំពេញ ដែលជិតក្លាយទៅជាវិស័យមួយនៃវិស័យដ៏ធំបំផុតក្នុងសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជាដែលមានតម្លៃជាទឹកប្រាក់ប្រហែល៣.០០០លានដុល្លារដោយគ្មានសញ្ញាថមថយឡើយ ។

យោងតាមសេចក្តីរាយការណ៍ថ្មីបំផុតស្តីពីវិស័យសំណង់របស់ប្រទេសកម្ពុជាដែលចេញដោយក្រសួងគ្រប់គ្រងដែនដីនគរូបនីយកម្មនិងសំណង់ឱ្យដឹងថា ប្រជាពលរដ្ឋរវាង២០៨.២៩០ និង ២៥១.៤៩០នាក់ធ្វើការនៅតាមការដ្ឋានសំណង់នៅទូទាំងប្រទេសរាល់ថ្ងៃ ហើយរវាង៩៦.៥០០នាក់ដល់១០៨.៥០០នាក់ក្នុងចំណោមពួកគេគឺស្ថិតនៅក្នុងក្រុងភ្នំពេញ ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីសព្វថ្ងៃមិនមានច្បាប់គ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាពការដ្ឋានសំណង់ជាក់លាក់ទេ ដោយរដ្ឋាភិបាលទុកការទទួលខុសត្រូវនេះលើក្រុមហ៊ុននីមួយៗ ។

ចំពោះលោក ចាស្ទីន លេនឱស អ្នកគ្រប់គ្រងគម្រោងមួយនៅក្រុមហ៊ុនគ្រប់គ្រងសំណង់ ACH មានមូលដ្ឋាននៅក្រុងបាងកកដែលធ្វើការលើគម្រោងមួយចំនួនក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបាននិយាយថា មានបញ្ហាច្រើនណាស់ទាក់ទងនឹងកន្លែងស្នាក់នៅបណ្តោះអាសន្នទាំងនេះ ។

លោកបាននិយាយថា "គោលបំណងមួយក្នុងចំណោមគោលបំណងជាច្រើនរបស់យើង គឺលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងនៃលក្ខខណ្ឌការដ្ឋានសុខភាព និងបរិស្ថានសុវត្ថិភាព" ។

លោកបានបន្ថែមថា "ការលុបបំបាត់កន្លែងស្នាក់នៅនៅការដ្ឋាន គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីទាំងនោះ ពីព្រោះវាគ្មានសុវត្ថិភាពសោះ ។ ស្ត្រី កុមារ អាហារ សម្លៀកបំពាក់ទាំងអស់នេះ មានគ្រោះថ្នាក់អត្តិភ័យ ។ គេដាំស្លនៅការដ្ឋាននៅពេលយប់" ។

"អ្នកនាំភ្ញៀវមកមើលគម្រោង ហើយពួកគេមើលឃើញក្មេងៗដើរជុំវិញការដ្ឋានធ្វើឱ្យមានការចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់ ហើយប៉ះពាល់ដល់យើងផ្ទាល់ ។ ការយល់ឃើញគឺសព្វបែបយ៉ាង" ។

យោងតាមលោក ហេង សួគិ អ្នកនាំពាក្យក្រសួងការងារបានឱ្យដឹងថា បទបញ្ញត្តិការងារដែលមានស្រាប់ធ្វើឱ្យវាខុសច្បាប់ចំពោះក្មេងៗនៅតាមការដ្ឋានសំណង់ និងថែងថា គួរមានកន្លែងដោយឡែកសម្រាប់កម្មកររស់នៅ ។

លោកបាននិយាយថា "យោងតាមច្បាប់យើង រឹតត្បិតការងារមិនគ្រប់អាយុ ហើយគួរមានបន្ទប់ដោយឡែក ប៉ុន្តែវាអាស្រ័យលើការចរចាររវាងកម្មករ និងក្រុមហ៊ុន" ។ **តទៅទំព័រទី ១៨**

កម្មករម្នាក់ដេកក្នុងអង្រឹង ។
រូបថត: Olivia Harlow/The Cambodia Daily

ខោអាវហាលរយឹងរយោងនៅការដ្ឋានសំណង់ ។
រូបថត: Olivia Harlow/The Cambodia Daily

កម្មករម្នាក់ហូបបាយថ្ងៃត្រង់នៅជាន់ក្រោមនៃការដ្ឋានសំណង់ ។
រូបថត: Olivia Harlow/The Cambodia Daily

ក្មេងពីរនាក់ឈរនៅក្នុងជាន់ក្រោមនៃការដ្ឋានសំណង់មួយកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ នៅសង្កាត់បឹងកេងកង៣ ក្នុងក្រុងភ្នំពេញ កាលពីខែតុលា ។
រូបថត: Olivia Harlow/The Cambodia Daily

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីភាសាអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

តុលាការអាមេរិកបើកសវនាការលើករណីខ្មែរ_ អាមេរិកាំងម្នាក់ពីបទទទួលសំណូក

ដោយ ម៉ៅ សុធានី

RFA ២០១៦-០១-២៩តុលាការសហព័ន្ធ ក្នុងក្រុងសាន ឌីអេហ្គូ (San Diego) រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (California) បានបើកសវនាការលើករណីអតីតមេបញ្ជាការកងនាវាសហរដ្ឋអាមេរិក ម្នាក់ដែលមានដើមកំណើតជាខ្មែរលោក ម៉ៃខល មីស៊ីវិជ (Michael Misiewicz) ពីបទទទួលសំណូកដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ពីពាណិជ្ជករឈ្មោះ ឡេអូណាដ ហ្វ្រែនស៊ីស (Leonard Francis) នៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ។ ក្នុងសវនាការកាលពីថ្ងៃទី ២៨ ខែមករា លោក ម៉ៃខល មីស៊ីវិជ សារភាពទោសកំហុសដែលបានរួមគំនិតប្រព្រឹត្តអំពើឧក្រិដ្ឋកម្ម ដោយបង្ហែរកប៉ាល់ទៅចតនៅកំពង់ផែរបស់ក្រុមហ៊ុន Glenn Defense Marine Asia Ltd ។ ឬហៅកាត់ថា GDMA ដែលមានមូលដ្ឋាននៅសិង្ហបុរីជាថ្នូរនឹងការផ្តល់ឯកសារសម្ងាត់ ដើម្បីទទួលបានសេវាពេស្យាចារ និងប្រាក់សំណូកដ៏ច្រើន។ ករណីនេះជារឿងអាស្រូវដ៏ធំមួយនេះក្នុងប្រវត្តិកងនាវាសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ចំណែក

Michael កាលនៅក្មេង

Michael បច្ចុប្បន្ន

ពាណិជ្ជករ ឡេអូណាដ ហ្វ្រែនស៊ីស វិញ ក៏បានសារភាពផងដែរ ថាខ្លួនបានប្រើប្រាស់កប៉ាល់នោះសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូនអីវ៉ាន់ខុសច្បាប់របស់ក្រុមហ៊ុន GDMA ដោយធ្វើតារាងតម្លៃពន្ធក្លែងក្លាយ និងសេវាកម្មផ្សេងទៀត ដែលមានទឹកប្រាក់សរុបយ៉ាងតិច២០លានដុល្លារអាមេរិក។ មេធាវីការពារក្តីឱ្យលោក ម៉ៃខល មីស៊ីវិជ បញ្ជាក់ក្នុងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ថា កូនក្តីរបស់ខ្លួនមានការសោកស្តាយជាខ្លាំងនូវទង្វើខុសច្បាប់នេះ ក្នុងចន្លោះពីឆ្នាំ២០១១ដល់ឆ្នាំ២០១២។ ប្រសិនបើរកឃើញកំហុសពិតមែនលោក ម៉ៃខល មីស៊ីវិជ នឹងត្រូវកាត់ទោសឱ្យជាប់ពន្ធនាគារចំនួន២០ឆ្នាំ៕

តមកទំព័រទី ១៣ ## ប្តីប្រពន្ធដែលត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការ...

"ប្តីរបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំចង់រៀបការឡើងវិញ ពីព្រោះយើងមិនដែលបានរៀបការបានត្រឹមត្រូវឡើយ។ កាលពីថ្ងៃសុក្រការរៀបការរបស់ខ្ញុំ គឺជាការចាប់ផ្តើមជីវិតថ្មីដូចជាការរៀបការរបស់ប្តីប្រពន្ធក្មេងៗដែរ"។

លោក សុខ ហ៊ត អាយុ៦០ឆ្នាំ ដែលត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការនៅពេលគាត់មានអាយុ ២២ឆ្នាំបាននិយាយថា ពិធីនេះបានធ្វើឱ្យគាត់គិតថា អាពាហ៍ពិពាហ៍របស់គាត់គ្រាន់តែកើតឡើងដោយសាររបបជិះជាន់នេះប៉ុណ្ណោះ។

កសិកររូបនេះដែលឥឡូវមានកូន៨នាក់និងចៅ៩នាក់បាននិយាយថា "ពេលនេះយើងរៀបការដោយស្ម័គ្រចិត្ត"។

លោកបាននិយាយថា បើទោះជាពិធីនេះជាពិធីដ៏សំខាន់សម្រាប់ប្តីប្រពន្ធក្តី ក៏វាជាពេលបង្ហាញអារម្មណ៍សម្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្លួនដែរ។

លោក ហ៊ត បាននិយាយថា "ពិធីរៀបការឡើងវិញកាលពីថ្ងៃសុក្រ គឺជាអនុស្សាវរីយ៍ផ្អែមល្ហែមនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដោយធ្វើតាមប្រពៃណីខ្មែរដោយមានកូនៗ និងចៅៗរបស់យើងចូលរួមផងដែរ"។

អ្នកស្រី កែ ខាន់ បានបន្ថែមថា "ចៅៗរបស់ខ្ញុំសប្បាយរីករាយណាស់ដោយឃើញជីតា និងជីដូនរបស់ពួកគេរៀបការឡើងវិញ"៕

សារុន

Cambodian-American Naval Officer Pleads Guilty

BY GEORGE WRIGHT | JANUARY 30, 2016

Nearly four decades after fleeing Cambodia as a child, a tearful Michael Vannak Khem Misie-wicz returned to his home country in De-cember 2010 on the U.S. Navy guid-ed-missile destroyer he commanded.

After dropping anchor off the coast of Sihanoukville, he em-braced long-lost

Michael ជួបគ្រួសារនៅកំពង់សោម

relatives as Louis Armstrong's "What a Wonderful World" played over loudspeakers.

It was a hero's welcome for Mr. Misiewicz, a man who had become a symbol of the American dream.

"America is truly the land of opportunity. It's the one country on Earth where you start from the rice fields of a war-torn country and rise to command a U.S. Navy destroyer. It doesn't get any better," he said at the time.

Mr. Misiewicz's fall from grace has been equally dramatic.

On Thursday, the 48-year-old U.S. Navy commander pled guilty to bribery charges as part of a plea deal struck more than two years after he was charged, according to a statement from the U.S. Depart-ment of Justice.

Mr. Misiewicz admitted to ac-cepting bribes including cash, prostitutes and other gifts in ex-change for handing over U.S. Na-vy secrets, the statement said.

Between January 2011 and Sep-tember 2013, according to confessions made as part of the plea bargain that are cited in the statement, Mr. Misiewicz passed on classified ship schedules that contained information related to the U.S. Navy's Pacific ballistic-missile defense operations to Leonard Glenn Francis, the Malaysian CEO of a Singapore-based company that caters to navy ships and submarines docking at ports in the region.

Mr. Francis—better known by the nickname "Fat Leonard"—allegedly used the information to secure Navy contracts worth millions of dollars.

In return, Mr. Francis showered the naval commander with gifts including prostitutes, tickets to a Lady Gaga concert and designer handbags, ac-cording to the Justice Department.

"In return, Misiewicz admitted that Francis gave him cash, paid for luxury travel on at least eight occasions for Misiewicz and his family, provided his wife with a designer handbag and provided Misiewicz with the services of prostitutes on multiple occasions," the statement said.

"Throughout the conspiracy, Misiewicz admitted that he and his conspirators took steps to avoid detection by law enforcement by, among other means, using clandestine email accounts, which they periodically deleted," it said.

Officials at the U.S. Embassy and the U.S. Pacific Fleet in Hon-o-lulu declined to comment on the case when contacted on Friday.

Born Khem Vannak in Kandal province in the mid-1960s, Mr. Misiewicz fled war-torn Cambodia in 1973 after being adopted by Ma-ryna Lee Misiewicz, a U.S. Army veteran and stenographer at the U.S. Embassy in Phnom Penh who had her apartment cleaned by the young boy's aunt. Mr. Misiewicz has

Continued to Page19

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីភាសាអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សៈ អង្គរក្សរបស់លោក នាយករដ្ឋមន្ត្រីវាយតំណាងរាស្ត្រ

ដោយ បែន សុខហ៊ាន និង ខូលីន ម៉ីយន៍ | **February 1, 2016**

នៅក្នុងរបាយការណ៍មួយចេញកាលពីសប្តាហ៍មុនអង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្ស (HRW) បានធ្វើការសន្និដ្ឋានដែលអាចទាយដឹងមុននិងដែលទទួលបានការគាំទ្រយ៉ាងខ្លាំងថា រដ្ឋាភិបាលរបស់លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន មិនបានបំពេញតាមតួនាទីនៅក្នុងការការពារពលរដ្ឋខ្លួនឡើយ។

នៅក្នុងសេចក្តីថ្លែងការណ៍មួយអមដោយរបាយការណ៍ពិភពលោកឆ្នាំ២០១៦ មានចំណងជើងថា "កម្ពុជាៈរលកថ្មីនៃការបង្រ្កាប" ដែលរៀបរាប់សង្ខេបអំពីការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្សហួសហេតុបំផុតរបស់រដ្ឋាភិបាលអង្គការនេះបានធ្វើការអះអាងដែលពីមុនត្រឹមតែជាពាក្យចចាមអារ៉ាម ឬការប៉ាន់ស្មាន។

អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សបានសរសេរថា សមាជិកនៃអង្គភាពកងអង្គរក្សផ្ទាល់របស់លោក ហ៊ុន សែន ស្ថិតក្នុងចំណោមអ្នកដែលវាយដំយ៉ាងព្រៃផ្សៃលើតំណាងរាស្ត្រគណបក្សប្រឆាំងពីររូបកាលពីខែតុលា។

សេចក្តីថ្លែងការណ៍នេះមានខ្លឹមសារដូច្នេះថា "កាលពីថ្ងៃទី២៦-២៧ ខែតុលា ក្រោយការជំរុញជាសាធារណៈរបស់លោក ហ៊ុន សែន ឱ្យមានការប្រឆាំងបាតុកម្មរបស់គណបក្សសង្រ្គោះជាតិអង្គរក្សរបស់លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី និងអ្នកផ្សេងៗទៀតដែលស្លៀកស៊ីវិលបានវាយដំយ៉ាងព្រៃផ្សៃលើតំណាងរាស្ត្រគណបក្សសង្រ្គោះជាតិពីររូបនៅខាងក្រៅរដ្ឋសភា"។

នៅពេលសួរកាលពីថ្ងៃពុធឱ្យពន្យល់ថាតើអង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សបានភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងអង្គភាពកងអង្គរក្សរបស់លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី និងក្រុមដែលវាយដំទាត់ធាក់ និងជាន់ជញ្ជ្រាំលើលោក ញ៉យ ចំរើន និងលោក គង់ សុភា តំណាងរាស្ត្រគណបក្សសង្រ្គោះជាតិដោយរបៀបណានោះ លោក ប្រេដ អាដាម (Brad Adams) ប្រធានប្រចាំតំបន់អាស៊ីរបស់អង្គការនេះបានលើកឡើងថា លោកជឿថា ពីមុនព័ត៌មាននេះត្រូវបានចុះផ្សាយរួចហើយ។

ដោយសំដៅដល់បុរសបីនាក់ដែលអះអាងថា ជាទាហាន និងដែលប្រគល់ខ្លួនឱ្យអាជ្ញាធរប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយហេតុការណ៍នេះលោកបានលើកឡើងតាមរយៈអ៊ីម៉ែលថា "និយាយឱ្យខ្លីទៅអ្នកទាំងបីដែលប្រគល់ខ្លួននៅក្នុងករណីវាយដំលើរាងកាយរបស់តំណាងរាស្ត្រគណបក្សសង្រ្គោះជាតិគឺជាអង្គរក្ស"។

"ខ្ញុំគិតថា កាសែតរបស់លោកអ្នក និងកាសែតផ្សេងៗទៀតបានធ្វើសេចក្តីរាយការណ៍អំពីបញ្ហានេះរួចហើយ?"។

ទោះជាយ៉ាងណាទាំងកាសែត ខេមបូឌា ដេលី និងកាសែតផ្សេងៗទៀតសុទ្ធតែមិនបានចុះផ្សាយអំពីរបាយការណ៍ដែលបង្ហាញភ័ស្តុតាងគាំទ្រអះអាងនេះ។

អត្ថបទមួយចុះផ្សាយដោយកាសែតភ្នំពេញប៉ុស្តិ៍ ក្រោយហេតុការណ៍វាយដំបានគូសបញ្ជាក់ថា រូបភាពមួយដែលគេបានបង្ហោះផ្សព្វផ្សាយតាមអ៊ីនធឺណិតស្តីអំពីជនដៃដល់ម្នាក់ក្នុងចំណោមជនដៃដល់ដែលបានសារភាពទំនងជាបង្ហាញឱ្យឃើញថា បុរសរូបនេះស្ថិតក្នុងឯកសណ្ឋានកងអង្គរក្ស។ អត្ថបទមួយទៀតនៅក្នុងកាសែតភ្នំពេញប៉ុស្តិ៍ដដែលនេះបានភ្ជាប់មេដឹកនាំការតវ៉ាម្នាក់អំឡុងពេលដែលតំណាងរាស្ត្រទាំងពីររូបនេះត្រូវបានវាយដំទៅនឹងអង្គភាពកងអង្គរក្សរបស់លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីដោយប្រាប់ពីអត្តសញ្ញាណរបស់មេដឹកនាំរូបនេះថា ជាមេបញ្ជាការមួយរូបនៅក្នុងកងកម្លាំងនេះ ប៉ុន្តែមិនបានភ្ជាប់បុរសរូបនេះដោយផ្ទាល់ទៅនឹងការវាយដំទេ។

ដោយជូនដំណឹងថា គ្មានកាសែតណាបានភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងអង្គភាពកងអង្គរក្សទៅនឹងការវាយនេះ លោក ប្រេដ អាដាម បានលើកឡើងថា លោកបានផ្ញើអ៊ីម៉ែលមួយកាលពីថ្ងៃសុក្រ ដោយពន្យល់អំពីលទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវរបស់អង្គការលោក។ អ៊ីម៉ែលបន្តបន្ទាប់ដែលផ្ញើជូនមកលោក ប្រេដ អាដាម ក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃកន្លងមកនេះ គ្មានចម្លើយទេរហូតមកទល់ពេលមានការចុះផ្សាយឡើយ។

លោក ហ៊ីង ប៊ុនហៀង មេបញ្ជាការអង្គភាពកងអង្គរក្សរបស់លោក ហ៊ុន សែន ពីមុនបានបដិសេធថា ក្នុងចំណោមកូនចៅរបស់លោកគ្មាននរណាម្នាក់ពាក់ព័ន្ធក្នុងករណីវាយដំលើតំណាងរាស្ត្រឡើយ។ ពេលទាក់ទងកាលពីម្សិលមិញ ឧត្តមសេនីយ៍ ហ៊ីង ប៊ុនហៀង បានផ្តាច់ទូរស័ព្ទរបស់អ្នកយកព័ត៌មានម្នាក់។

ក្រោយហេតុការណ៍វាយដំនេះរួចរដ្ឋាភិបាលបានបង្កើតគណៈកម្មការមួយដែលមានសមាសភាពមកពីនគរបាលថ្នាក់កំពូល និងមន្ត្រីក្រសួងមហាផ្ទៃដើម្បីស៊ើបអង្កេតករណីនេះដោយធ្វើឱ្យមានការរិះគន់ចំពោះការចាត់តាំងក្រុមទាំងពីរដែល

តទៅទំព័រទី១៩

HRW SAYS PM'S BODYGUARDS BEAT LAWMAKERS

ByBen Sokhean and Colin Meyn | February 1, 2016 |

In a report released last week, Human Rights Watch (HRW) came to the predictable-and mostly well-supported-conclusion that Prime Minister Hun Sen's government was failing in its duty to protect its people.

In a statement accompanying the World Report 2016, titled "Cambodia: New Waves of Repression," which summarized the government's most egregious rights abuses, the group made one claim that had previously existed only as rumor and speculation.

HRW wrote that members of Mr. Hun Sen's personal bodyguard unit were among those who brutally beat two opposition lawmakers in October.

"On October 26-27, following Hun Sen's public encouragement of anti-CNRP demonstrations, the prime minister's bodyguards and others in civilian clothes brutally assaulted two CNRP parliamentarians outside the National Assembly," the statement said.

Asked on Wednesday to explain how HRW had established the link between the Prime Minister Bodyguard Unit (PMBU) and the group of men who kicked and stomped on CNRP lawmakers NhayChamroeun and Kong Saphea, Asia Director Brad Adams said he believed the information had previously been published.

"In short, all three who turned themselves in physically assaulted CNRP and are and/or have been bodyguards," Mr. Adams said via email, referring to the three men, claiming to be soldiers, who handed themselves over to authorities in the days following the attacks.

"I think your paper and others have reported this already?"

However, neither The Cambodia Daily, nor any other newspaper has published reports substantiating the claims.

An article published by The Phnom Penh Post following the beatings noted that an image of one of the confessed attackers had been circulated online, apparently showing him in a bodyguard uniform. Another article in the Post connected a leader of the protest during which the lawmakers were beaten to the PMBU, identifying him as a deputy commander in the force, but did not link him directly to the beatings.

Mr. Adams said he would send further information about HRW's statement by Friday, but did not respond to subsequent emails in time for press.

Hing Bun Heang, chief of Mr. Hun Sen's elite bodyguard unit, has previously denied that any of his men were involved in beating the lawmakers. Contacted on Sunday, Lieutenant General Bun Heang hung up on a reporter.

In the wake of the attacks, the government created a committee of top-level police officials to investigate, appointing two CPP stalwarts to head the inquiry.

Sok Khemarin, director of the Interior Ministry's penal police department, who is also a member of the eight-man investigating committee, said on Sunday that the three jailed men-ChaySarith, 33; Mao Hoeun, 34; and Suth Vanny, 45-were not asked about their unit before being sent to court.

"I am not clear because…I quickly sent them to court and I did not ask them about details," he said.

Asked about the claims in the HRW report, Major General Khemarin said: "You can follow them and say, 'This is what Human Rights Watch said,' but for me I am not clear and I dare not say."

Meas Chanpiseth, the deputy prosecutor who processed the case against the three suspects, referred questions about their unit to Investigating Judge Y Thavareak, who could not be reached.

And while Mr. Chanpiseth said the court was continuing its search for more attackers, a prominent human rights investigator said the government's espoused efforts were insincere.

"I think if the three guys did not turn themselves in, they may not have found any suspects," said Am Sam Ath, technical supervisor for human rights group Licadho, noting that there was plenty of evidence available to investigators.

"For this case we see cameras, videos clips, a lot of photos that were posted to Facebook about violence against the opposition lawmakers," he said.

But Mr. Sam Ath said the trove of evidence still did not leave him with any certainty as to where the attackers came from.

"It's not clear if they are bodyguards or not," he said.

តមកពីទំព័រទី ១៩ ការរស់នៅប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់...

យោងតាមអង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ និងទិន្នន័យថ្មីបំផុតដែលទើបអាចទទួលបានឱ្យដឹងថា បទបញ្ញត្តិមិនគ្រប់គ្រាន់រួមជាមួយនឹងការអនុវត្តតិចតួចនូវច្បាប់មានស្រាប់ប៉ះពាល់ដល់ទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃឧស្សាហកម្មសំណង់ដោយមានការស្លាប់នៅតាមការដ្ឋានសំណង់ដោយសារការខ្វះបទបញ្ញត្តិសុវត្ថិភាពបានកើនឡើងប្រហែលបួននាក់ក្នុងមួយថ្ងៃនៅឆ្នាំ២០០៩។

លោក លេនឌីស បាននិយាយថា ចំពោះក្រុមហ៊ុនអភិវឌ្ឍន៍មួយចំនួនការចំណាយធ្វើតាមបទបញ្ញត្តិការងារ គឺខ្ពស់ណាស់ដែលឱកាសអាចមានមនុស្សម្នាក់ស្លាប់នៅការដ្ឋានសំណង់អាចជាការប្រថុយ។

លោកបាននិយាយថា "ពេលនរណាម្នាក់ស្លាប់ជាធម្មតាមានការបង់លុយប្រហែល២.៥០០ដុល្លារ ដូច្នេះទាក់ទងនឹងអ្នកម៉ៅការ នោះគឺជាហានិភ័យដែលគេសុខចិត្តទទួលយក។ ប្រសិនបើគេបាត់បង់ជីវិត ហើយគេចំណាយតែ២.៥០០ដុល្លារសម្រាប់ធ្វើបុណ្យសព នេះគឺជាទឹកមួយតំណក់តូចសម្រាប់ការចំណាយលើការសាងសង់។ គេអាចមានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបង់"។

ទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏លោកបាននិយាយថា មានច្បាប់ជាធរមាន ដើម្បីផ្តន្ទាទោសអ្នកអភិវឌ្ឍដែលការសាងសង់របស់ពួកគេបង្កឱ្យមានរបួសស្នាម ឬការស្លាប់។ លោកបាននិយាយថា "ច្បាប់ចែងយ៉ាងច្បាស់ថា ប្រសិនបើមានកំហុសណាមួយ និងប្រសិនបើមានរបួសក្រុមហ៊ុនសំណង់ចាំបាច់ត្រូវបង់ប្រាក់មិនមែនតែសំណងនិងថ្លៃពេទ្យប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវប្រឈមនឹងបទចោទព្រហ្មទណ្ឌដែរ ប្រសិនបើពួកគេបង្ករបួសដល់មនុស្ស"។

ច្បាប់ថ្មីដែលធ្វើបញ្ញត្តិកម្មសំណង់សព្វថ្ងៃកំពុងព្រាង ហើយរំពឹងថានឹងចប់រួចរាល់នៅចុងឆ្នាំនេះ។ លោក ភឿង សុភ័ណ រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងរៀបចំដែនដីនគរូបនីយកម្ម និងសំណង់បានមានប្រសាសន៍ថា ច្បាប់នេះចង់លុបបំបាត់បញ្ហាអាក្រក់មួយចំនួនទាក់ទងនឹងជម្រកស្នាក់នៅនៅការដ្ឋានសំណង់ក្នុងនោះមានទាំងហាមក្មេងៗមិនឱ្យនៅការដ្ឋានសំណង់ផង។

លោកបាននិយាយថា "ប៉ុន្តែក្នុងករណីកម្មករវាអាស្រ័យលើស្ថានការណ៍ជាក់ស្តែងនៃការដ្ឋានសំណង់ ហើយប្រសិនបើពួកគេទទួលបានការអនុញ្ញាតឱ្យឱ្យស្នាក់នៅទីនោះ "ម្ចាស់ការដ្ឋានសំណង់នឹងត្រូវរៀបចំការស្នាក់នៅសមរម្យសម្រាប់ពួកគេជាមួយនឹងបរិស្ថានល្អផង"។ លោកបានបន្ថែមថា កម្មករនឹងមិនទទួលបានការអនុញ្ញាតឱ្យរស់នៅតាមការដ្ឋានអគារតូចទេ។

នៅពេលសួរថាតើនឹងចាត់វិធានការយ៉ាងម៉េចប្រសិនបើច្បាប់ទាំងនេះមិនត្រូវបានអនុវត្តតាមទេនោះ លោកបាននិយាយថា "ច្បាប់កំពុងព្រាងនៅឡើយ ដោយសង្ឃឹមថា នឹងហើយរួចរាល់នៅឆ្នាំនេះ។ ដូច្នេះខ្ញុំមិនអាចឆ្លើយសំណួរនេះបានទេ"។

យោងតាមលោក អ៊ុំ សារុំ នាយកប្រតិបត្តិនៃសមាគមធាងត្នោតបានឱ្យដឹងថា របៀបរស់នៅបណ្តោះអាសន្នរបស់កម្មករសំណង់ជាច្រើននាក់ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ ប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រីនិងកុមារភាគច្រើនបំផុត។

លោកបាននិយាយថា "មិនមានអនាម័យត្រឹមត្រូវទេ គ្មានទឹកស្អាត ឬ អគ្គិសនី ហើយហានិភ័យដោយហិង្សាណាស់ ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលស្នាក់នៅទីនោះ។ សន្តិសុខផ្ទាល់ខ្លួនមិនល្អសោះ"។

"កូនៗមិនអាចទៅសាលារៀន ពីព្រោះពួកគេមិនអាចចុះឈ្មោះនៅសាលាក្នុងមូលដ្ឋាន។ ពួកគេត្រូវការឯកសារ ហើយម្យ៉ាងទៀតគ្រួសាររបស់ពួកគេចល័តចុះឡើងៗ ពួកគេត្រូវផ្លាស់ទៅកន្លែងផ្សេង ដូច្នេះពួកគេមិនអាចរៀនបានទេ"។

តាមពិតការបញ្ជូនកូនស្រីអាយុ១១ឆ្នាំទៅសាលារឹតតែអត់លទ្ធភាពទៀតសម្រាប់អ្នកស្រី ស្រីម៉ៅ និងប្តីរបស់អ្នកស្រី។

មិនមានអ្នកណាមើលថែកូននៅស្រុកកំណើតរបស់ពួកគេនៅខេត្តព្រៃវែង ដែលពួកគេចំណាយពេលខ្លះធ្វើស្រែនោះទេ។

ក្នុងក្រុងភ្នំពេញ ពួកគេមិនមានអាសយដ្ឋានជាប់លាប់ ហើយមិនអាចមានប្រាក់កាសចំណាយលើសៀវភៅ និងថ្លៃសាលាទេ។ ភាគច្រើននៃប្រាក់ដែលពួកគេរកបានចំណាយទៅលើការសងប្រាក់កម្ចី ១.០០០ដុល្លារដែលគ្រួសារនេះបានខ្ចីបុល។

អ៊ីចឹងហើយកូននៅរត់លេងក្បែរៗការដ្ឋានសំណង់មិនបានរៀនសូត្រអ្វីទេ។

អ្នកស្រី ស្រីម៉ៅ បាននិយាយថា "ខ្ញុំមិនអាចបញ្ជូននាងទៅសាលាបានទេ។ ព្រោះប្រាក់ដែលខ្ញុំរកបានមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបង់ការប្រាក់បំណុលរបស់ខ្ញុំបានផង"។

នៅការដ្ឋានខណ្ឌដូនពេញឯណោះវិញ យឿន ណារុង កម្មករសំណង់អាយុ២០ឆ្នាំ ដែលមកពីខេត្តព្រៃវែងដែរ បានយកប្អូនស្រីអាយុ៨ឆ្នាំរបស់ខ្លួនឈ្មោះ លីហ៊ង មកនៅជាមួយនៅថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់នាង។

គាត់បាននិយាយថា "ខ្ញុំគិតថា មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់នាង ពីព្រោះអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ខ្ញុំបានណែនាំខ្ញុំ និងកម្មករផ្សេងទៀតកុំឱ្យបណ្តោយក្មេងៗចេញក្រៅការដ្ឋានសំណង់ ប៉ុន្តែត្រូវមើលថែពួកគេនៅខាងក្នុង ពីព្រោះនៅខាងក្នុងសម្ភារសំណង់ និងដែកមិនអាចធ្លាក់ចុះបានទេ។

ខណៈដែលគាត់និយាយ លីហ៊ង អង្គុយក្បែរគាត់លើកម្រាលឥដ្ឋលេងកម្ទេចថ្ម។

នៅពេលសួរ តើនាងចូលចិត្តរស់នៅការដ្ឋានសំណង់នេះទេ នាងគ្រាន់តែនិយាយថា"ខ្ញុំខ្លាច"៕

និត

អត្ថប្រយោជន៍នៃការកត់ត្រាទុក

រៀបរៀងដោយ : តារាយុទ្ធ

ក្នុងលោកនេះគឺមានមនុស្សពីរប្រភេទ មនុស្សដែលចូលចិត្តសរសេរទុកអ្វីមួយដើម្បីរំលឹកខ្លួនឯង និងមនុស្សដែលមិនចូលចិត្តសរសេរទុកទាល់តែសោះ។

បើយោងតាមសាស្ត្រាចារ្យផ្នែកកោសិកាកាប្បសាទនៃសាកលវិទ្យាល័យ មីចង្វៀល (McGill) ឈ្មោះ ដេនឡីវីទីន (Daniel Levitin) បានឱ្យដឹងថា មនុស្សមួយចំនួនអាចចងចាំរឿង៤ទៅ៥រឿងតែបណ្តោះសំរាប់អ្វីដែលពួក គេគួរតែអនុវត្តន៍។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមកត់ទុកនៅអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើពួកគេនឹងអាចសំរេចក្នុងការធ្វើនៅរឿងដែលពួកគេគួរសំរេច រួចហើយបានច្រើនជាងមុន ហើយរូបភាពនៃការរំខានទាំងឡាយផ្សេងទៀត នឹងលែងមានពីព្រោះនៅពេលដែលអ្នកទំលាប់សរសេរទុកអ្វីមួយនោះ អ្នកនឹងមានទំលាប់អនុវត្តន៍រឿងនោះដោយមិនចាំបាច់គិតអំពីវាទៀតទេ។ ឡេវីទីន ក៏បានបន្ថែមទៀតថា ការកត់ទុក ដើម្បីរំលឹកខ្លួនឯងក៏អាចជួយឱ្យអ្នកចំណេញពេលវេលាក្នុងការសំរេចនូវគោលដៅរបស់អ្នកដោយមិនចាំបាច់គិតថា "តើគួរធ្វើអ្វីបន្ទាប់ទៀត?"ដែរ។

ការធ្វើបែបនេះក៏អាចធ្វើអោយអ្នកខ្លាយជាមនុស្សដែលមានផលិតភាពរហ័សរហួនដែរ៕

តមកពីទំព័រទី ១៤

កម្ពុជាត្រូវបានចាត់ទុកថា...

ក្នុងរយៈពេលពីរឆ្នាំកន្លងមកនេះ ក្រសួងអប់រំបានរឹតបន្តឹងយ៉ាងខ្លាំងលើការលួចចម្លងដែលកើតមានយ៉ាងច្រើនអំឡុងពេលប្រឡងបាក់ឌុប រីឯក្រសួងពាណិជ្ជកម្មវិញកាលពីឆ្នាំមុនបានផ្លាស់ប្តូរដំណើរការចុះបញ្ជីពាណិជ្ជកម្មឱ្យទៅចុះតាមអ៊ីនធឺណិតវិញ ដោយទំនងជាបានលុបបំបាត់នូវការដែលអាចមានការសូកប៉ាន់។

ពេលទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទ លោក ឱម យ៉ិនទៀង ប្រធានអង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយបានលើកឡើងថា លោកមិនទុកចិត្តសន្ទស្សន៍ប្រចាំឆ្នាំនេះឡើយ។

លោកបានលើកឡើងតាមរយៈអ៊ីម៉ែលថា "ការដាក់ពិន្ទុ CPI របស់ទី ដែលកម្ពុជាមិនទទួលយកបានប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវបានរិះគន់ដោយអ្នកជំនាញ និងអ្នកសិក្សាធិការខាងអំពើពុករលួយជាច្រើននៅលើពិភពលោក"។

"ទិន្នន័យ និងវិធីសាស្ត្រប្រមូលព័ត៌មានមិនល្អពឹងផ្អែកលើទស្សនៈមនុស្ស និងក្រុមមនុស្សដែលនាំឱ្យលទ្ធផលលម្អៀងនិងមិនត្រឹមត្រូវ"។

លោក ឱម យ៉ិនទៀង បានអះអាងថា សន្ទស្សន៍នៃការយល់ឃើញអំពើពុករលួយមិនទទួលបានការគាំទ្រសូម្បីតែពីបុគ្គលិករបស់អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាខ្លួនឯងផ្ទាល់។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "មនុស្សរបស់ ទី ខ្លួនឯងក៏មិនគាំទ្រការដាក់ពិន្ទុនេះ ហើយថែមទាំងចង់ឱ្យអង្គការខ្លួនឯងលុបចោល CPI នេះដែរ"។

ពេលស្នើសុំការអត្ថាធិប្បាយដើម្បីឆ្លើយតបនឹងការចោទប្រកាន់របស់លោក ឱម យ៉ិនទៀង លោក ពេជ្រ ពិសី បានលើកឡើងថា វាជាសិទ្ធិរបស់ប្រធានអង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយក្នុងការ"និយាយការពារកម្ពុជា"។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងមិនចង់ឆ្លើយតបនឹងបញ្ហានេះទេ។ យើងត្រូវតែគោរពនូវអ្វីដែលគាត់ជឿជាក់ និងគិត"។

លោកបានបន្ថែមថា ខណៈអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានធ្វើការងារយ៉ាងសកម្មជាមួយរដ្ឋាភិបាល ក្នុងពេលថ្មីៗនេះអង្គការនេះក៏បានចុះអនុស្សរណៈនៃការយោគយល់គ្នាជាមួយក្រសួងមហាផ្ទៃផងដែរដើម្បីបើក "សាលាអភិបាលកិច្ច"មួយ។

ខណៈពេលលោក ឱម យ៉ិនទៀង ច្រានចោលលទ្ធផលនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវរបស់សន្ទស្សន៍នៃការយល់ឃើញអំពើពុករលួយនេះ លោក សុន ឆ័យ តំណាងរាស្ត្រជាន់ខ្ពស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានលើកឡើងថា អង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយគឺមានតែរារាំងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងអំពើពុករលួយទៅវិញទេ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ស្ថាប័នប្រឆាំងអំពើពុករលួយនេះ គឺគ្រាន់តែជាឧបករណ៍របស់រដ្ឋាភិបាលក្នុងការបិទបាំងអំពើពុករលួយប៉ុណ្ណោះ"។

និយាយអំពីប្រព័ន្ធតុលាការនៅកម្ពុជាវិញ លោក សុន ឆ័យ បានលើកឡើងថា ដូច "ផ្សារត្រី" អ៊ីចឹង។

លោកបានលើកឡើងថា "យើងទៅទីនោះ ហើយយើងតថ្លៃ។ វាអាស្រ័យលើថា តើយើងសូកប៉ាន់ប៉ុន្មានដល់តុលាការ និងព្រះរាជអាជ្ញា"។

"អ្នកគ្មានអំណាច និងអ្នកក្រីក្រគឺជាអ្នករងគ្រោះបំផុតដោយសារប្រព័ន្ធតុលាការដ៏ពុករលួយបែបនេះនៅក្នុងប្រទេស"៕ **ស៊ុយឈាង**

Continued from page 14

CAMBODIA PERCEIVED...

Mr. Yentieng's accusation, Mr. Pisey said it was the chairman's "right to defend Cambodia."

"We would prefer not to react to this. We have to respect what he believes and thinks," he said.

Mr. Pisey added that while T.I. Cambodia actively worked with the government-it recently signed a memorandum of understanding with the Interior Ministry to open a "school of governance"-the results of the CPI were "not at all" compromised.

While Mr. Yentieng rejected the results of the CPI, senior CNRP lawmaker Son Chhay said the Anti-Corruption Unit was only hindering the fight against graft.

"The anti-corruption body is just a tool of the government to cover up corruption," Mr. Chhay said.

As for the country's judiciary, Mr. Chhay said it was like a "fish market."

"You go there and you are bargaining," he said. "It depends on how much you are able to bribe the judge and prosecutor.

"It's the powerless and poor who are the most vulnerable with this kind of corrupt judicial system in the country."

jensen@cambodiadaily.com, pheap@cambodiadaily.com

Continued from page 16

Cambodian-American Naval...

said that his father and two sisters were left behind and died under the Khmer Rouge.

Upon arriving in the U.S., Mr. Misiewicz settled in rural Illinois and was the only non-white in La-n-ark, a town with a population of just 1,500.

In 1985, he enrolled at the United States Naval Academy in Annapolis, Maryland.

He then embarked on an impressive as-cent through the Navy's ranks, becoming commander of the USS Mustin and eventually the deputy director of operations for the Sev-enth Fleet.

It was aboard the USS Mustin that Mr. Misiewicz made his internationally publicized return to Cambodia in 2010.

During the trip, Mr. Misiewicz distributed supplies at orphanages and paid a visit to a center run by anti-human trafficking activist So-maly Mam, who resigned as president of the Somaly Mam Foun-da-tion in 2014 after media reports re-vealed that she had fabricated parts of her back-story and coached young girls to lie about their past in order to raise funds.

However, Mr. Misiewicz's golden image was shattered in Sep-tember 2013 when he was arrested and charged with the crimes relating to his dealings with Glenn Davis Marine Asia Ltd., the company controlled by Mr. Francis.

"Commander Misiewicz provided information to a foreign contractor that, in the wrong hands, could've had a devastating impact on national security," Laura Duffy, U.S. Attorney for the Southern District of California, is quoted as saying in the Justice Department statement.

"By giving in to greed, he put his Navy ship-mates and fellow Americans in harm's way."

The sentencing of Mr. Misie-wicz is scheduled for April 29.

តមកពីទំព័រទី ១៧

ការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្ស:....

សុទ្ធតែគាំទ្រគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាឱ្យដឹកនាំការស៊ើបអង្កេតដ៏វសើបទាក់ទិននឹងរឿងនយោបាយ។

លោក សុខ ខេមរិន្ទ ប្រធាននាយកដ្ឋាននគរបាលព្រហ្មទណ្ឌនៃក្រសួងមហាផ្ទៃដែលក៏ជាសមាជិកនៃគណៈកម្មការស៊ើបអង្កេតដែលមានសមាជិក៨រូបផងដែរនោះ បានលើកឡើងកាលពីម្សិលមិញថា បុរសជាប់ពន្ធនាគារទាំងបីនាក់នេះដែលមានឈ្មោះ ចាយ សារិទ្ធ អាយុ៣៣ឆ្នាំ ម៉ៅ ហឿន អាយុ៣៤ឆ្នាំ និង សុត វណ្ណនីអាយុ៤៥ឆ្នាំ មិនត្រូវបានសួរទាក់ទិននឹងអង្គភាពរបស់ពួកគេឡើយ មុនពេលត្រូវបានបញ្ជូនទៅតុលាការ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំមិនច្បាស់ទេ ព្រោះនៅពេលនោះខ្ញុំប្រញាប់ប្រញាល់បញ្ជូនពួកគេទៅតុលាការ ហើយខ្ញុំមិនបានសួរនាំពួកគេឱ្យបានលម្អិតឡើយ។ ពេលខ្ញុំគ្មានព័ត៌មានលម្អិតខ្ញុំមិនអាចប្រាប់អស់លោកបានទេ ព្រោះអស់លោកបម្រើ នៅកាសែតបរទេស"។

នៅពេលសួរទាក់ទិនការអះអាងនៅក្នុងរបាយការណ៍របស់អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សឧត្តមសេនីយ៍ទោ សុខ ខេមរិន្ទ បានថ្លែងថា "អស់លោកអាចតាមដានពួកគេហើយនិយាយថា "នេះគឺជាអ្វីដែលអង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សលើកឡើង ប៉ុន្តែសម្រាប់ខ្ញុំ ខ្ញុំមិនច្បាស់ទេ ហើយខ្ញុំមិនហ៊ាននិយាយឡើយ"។

លោក មាស ច័ន្ទពិសិដ្ឋ ព្រះរាជអាជ្ញារងដែលដំណើរការរឿងក្តីដាក់បន្ទុកលើកជនសង្ស័យទាំងបីនាក់នេះបានបង្វែរសំណួរទាក់ទិននឹងអង្គភាពរបស់ពួកគេទៅចៅក្រមស៊ើបសួរ អ៊ី ថាវរៈ ដែលមិនអាចទាក់ទងបាន។ កាលបរិច្ឆេទសម្រាប់ការបើកសវនាការជំនុំជម្រះរឿងក្ដីរបស់ពួកគេនៅមិនទាន់ប្រកាសឱ្យដឹងនៅឡើយទេ។

ហើយខណៈលោក ច័ន្ទពិសិដ្ឋ លើកឡើងថា តុលាការកំពុងបន្តការស្រាវជ្រាវរបស់ខ្លួនដើម្បីតាមចាប់ជនដល់បន្ថែមទៀតវីដេអូឃ្លីបដែលគេបង្ហោះផ្សព្វផ្សាយតាមអ៊ីនធឺណិតបង្ហាញឱ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់ថា មានបុរសលើសពីបីនាក់ជាប់ពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងហេតុការណ៍វាយដំនេះ។ អ្នកស៊ើបអង្កេតសិទ្ធិមនុស្សដ៏លេចធ្លោមួយរូបនិយាយថា ការខិតខំរបស់រដ្ឋាភិបាលគ្មានភាពស្មោះត្រង់ទេ។

លោក អំ សំអាត អ្នកគ្រប់គ្រងបច្ចេកទេសផ្នែកស៊ើបអង្កេតនៅអង្គការសិទ្ធិមនុស្សលីកាដូបានលើកឡើងថា "ខ្ញុំគិត ថា ប្រសិនបើបុរសទាំងបីនាក់នោះមិនប្រគល់ខ្លួនទេនោះ ពួកគេប្រហែលជារកមិនឃើញជនសង្ស័យណាម្នាក់ឡើយ"។ លោកបានគូសបញ្ជាក់ថា មានភ័ស្តុតាងជាច្រើនដែលអ្នកស៊ើបអង្កេតអាចរកបាន។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ចំពោះករណីនេះ យើងឃើញតាមមាស៊ីនថតវីដេអូឃ្លីបរូបថតជាច្រើនដែលត្រូវបានបង្ហោះនៅលើទំព័រហ្វេសប៊ុកទាក់ទិននឹងអំពើហិង្សាលើតំណាងរាស្ត្រគណបក្សប្រឆាំង"។

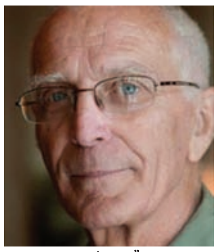
ប៉ុន្តែ លោក អំ សំអាត បានលើកឡើងថាភ័ស្តុតាងទាំងនេះនៅតែមិនទាន់ធ្វើឱ្យលោកមានភាពច្បាស់លាស់ណាមួយនៅឡើយថា តើជនដៃដល់មកពីអង្គភាពកងអង្គរក្សរបស់លោក ហ៊ុន សែន ឬយ៉ាងណានោះ។

លោកបានថ្លែងថា "វាមិនទាន់ច្បាស់នៅឡើយទេ ថាតើពួកគេគឺជាអង្គរក្ស ឬមិនមែននោះ"៕ **ស៊ុយ ឈាង**

ទស្សនសារព័ត៌មានពីថ្ងៃទី២៨វិច្ឆិកា២០១៥ ដល់ ១៩មករា២០១៦

ដោយ ហ្វ្រង់ស្វា ប៉ុងស្វ"បកប្រែពីភាសាបារាំងមកខ្មែរដោយខ្មែរផុសស.រ.អា."

តពីលេខមុន



ហ្វ្រង់ស្វា ប៉ុងស្វ

នៃការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងផ្លូវទូតរវាងប្រទេសទាំង២ នាយករដ្ឋមន្ត្រីថៃប្រកាសថា "ទំនាក់ទំនងមិនដែលបានប្រសើរដូចពេលនេះទេ"។ ទំនងជាការល្បងរបស់ខ្មែរ ដើម្បីដោះដៃចេញពីក្រញាំដ៏មានអំណាចរបស់វៀតណាម"ខ.ដ.ទី២១.១២.១៥"។

-ថ្ងៃទី២៦ធ្នូ នាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្មែរ នឹងវៀតណាម បានសម្ពោធបង្គោលព្រំដែន២ នៅរតនគិរី នឹងនៅតាកែវ។ សម រង្ស៊ី បានបញ្ជាក់ថា បង្គោលព្រំដែនទាំង២នោះ នៅក្នុងដីខ្មែរ។ បើតាមនាយករដ្ឋមន្ត្រី១៦.៨ភាគរយនៃព្រំដែនបានកំណត់ដោយបង្គោលរួចហើយ។ កិច្ចចរចាស្ដីពីកំណត់ព្រំដែនសមុទ្រនឹងចាប់ផ្ដើមនៅពេលចប់ការងារព្រំដែនដីគោក១២៧០គ.ម."ខ.ដ.ទី២៨.១២.១៥"។

*ប្រទេសវៀតណាមបានផ្ដល់ថវិការនឹងសម្ភារៈសម្រាប់សង់ការិយាល័យឱ្យប៉ូលិសខ្មែរនៅតាមបណ្ដោយព្រំប្រទល់ដែននៃខេត្តមណ្ឌលគិរី(ខ.ឌ.៦.០១.១៦)

*ឯកអគ្គរដ្ឋទូតប្រទេសកាណាដានៅប្រទេសថៃបានមកបើកស្ថានទូតនៅភ្នំពេញដែលបិទតាំងពីឆ្នាំ២០០៩ នៅជាមួយស្ថានទូតចក្រភពអង់គ្លេសនៅភ្នំពេញ(ខ.ឌ.១២.១២.១៥)

*បើតាមកាសែត"វ៉ាស៊ីនតោនផូស"ថ្ងៃទី២៤ធ្នូ លោក បារ៉ាក អូបាមា បានអញ្ជើញប្រមុខរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសអាស៊ានទាំងអស់រាប់ទាំងលោក ហ៊ុន សែន ផង ឱ្យមកជួបជុំគ្នានៅកាលីហ្វ័ញ៉ានាឆ្នាំក្រោយ(ខ.ឌ.២៥.១២.១៥)

តុលាការអន្តរជាតិសម្រាប់កាត់ទោសអតីតមេខ្មែរក្រហម"ECCC"

*ថ្ងៃទី៩ធ្នូ យឹម ទិត ហៅតា ទិត ជាអតីតៈលេខាតំបន់ឥសាន្តកាលពីជំនាន់ខ្មែរក្រហមបានត្រូវចោទប្រកាន់ពីបទ"ឧក្រិដ្ឋកម្មសង្គ្រាម" រាប់ទាំងបទ"ប្រល័យពូជសាស្ត្រ"ដោយចៅក្រមម៉ាយខិល បូឡង់ដឺ។ គឺជាឧក្រិដ្ឋករដ៏ធំមួយច្បាស់ជាធំជាង"ឌុច"ទៅទៀត -អ្នកជាប់ឈ្មោះជាមួយ មាស មុត មេទ័ពជើងទឹកនោះ មានអ្នកស្រី អ៊ឹម ជាម នឹង តា អាន ជាលេខារងតំបន់កណ្ដាល។ អ្នកទាំងពីរចុងក្រោយបានត្រូវចោទប្រកាន់រួចហើយ កាលពីថ្ងៃទី១៦ធ្នូ។ អ្នកទាំងអស់ជាប់ទោស តាំងពីខែមិនា កងប៉ូលិសខ្មែរមិនព្រមទៅចាប់ខ្លួនទេ(ខ.ដ.ថ្ងៃទី១០.១២.១៥)។

*ថ្ងៃទី១៤ធ្នូ មាស មុត បានត្រូវគេសួរអំពីឧក្រិដ្ឋកម្មដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្ត -គឺគាត់ហ្នឹង ហើយដែលចេញបញ្ជាទៅចាប់នាវា"ម៉ាយ៉ាក្វេស" ដែលបានបើកបរចូលដែនទឹកខ្មែរ -សមាជិក៤១នាក់ក្នុងចំណោម២០០នាក់ ត្រូវបានទៅជួយរំដោះ -សមាជិក៤០នាក់ បានត្រូវស្លាប់ - ឧទ្ធម្ភាគចក្រ៩បានត្រូវកំទេចចោល(ខ.ដ.០៥.០១.)

*សាលាក្ដីខ្មែរក្រហមនឹងចាប់ផ្ដើមការងារឡើងវិញ នៅខែកុម្ភៈឆ្នាំ២០១៦ (ខេមបូឌាដេលី.១២.១២.១៥)

សេដ្ឋកិច្ច

*ថ្ងៃទី៣១វិច្ឆិការ អវត្តមានរបស់សមាជិកគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ៥៥រូប ធ្វើឱ្យតំណាងរាស្ត្របោះឆ្នោតឱ្យថវិកា២០១៦គេសង្កេតឃើញការកើនចំនួនប្រាក់ចំណាយ១២,៣%(៤,២៧កោដិ) ចំណែកឯចំនួនប្រាក់កំចិតម្លើងទៅដល់៩៦០លាន (៨២២លាន កាលពីឆ្នាំ២០១៥) ហើយនឹងថវិការការពារប្រទេស(១៧% ត្រូវជា៣៧៩លាន)។ ប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំរបស់ពលរដ្ឋម្នាក់ៗភីព តម្លើងទៅជា១០៤៥ដុល្លា(ខ.ឌ.១.១២.១៥)

*កម្ពុជាផលិតអង្ករបាន៥៣៨.៣៩៦តោននៅឆ្នាំ២០១៥ មួយភាគធំដឹកចេញទៅប្រទេសចិន (១២០.០០០តោន ត្រូវជា២១,៧%) ឬក៏ទៅអឺរ៉ុប គឺនៅឆ្ងាយពីចំនួន១លានតោន ដែលគេបានគ្រោងទុកពីឆ្នាំ២០១០។ កម្ពុជាខ្វះម៉ាស៊ីនទំនើបសម្រាប់បកសំបកស្រូវម៉ាស៊ីនហាលនឹងរោងស្ដុកស្រូវអង្ករ ដើម្បីឱ្យប្រកួតជាមួយប្រទេសផលិតករដ៏ទៃបាន(ខ.ដ.១១.១២.១៥)

*អាកាសយានដ្ឋានអន្តរជាតិទាំង៣(ភ្នំពេញ-សៀមរាប-ស៊ីហនុវិល)មានភ្ញៀវឆ្លងកាត់ ៦.៤៧លាននាក់ នៅឆ្នាំ២០១៥ គឺបានកើន១២,៩%ប្រៀបធៀបទៅឆ្នាំមុន(១៣%នៅឆ្នាំ២០១៤)។ ជាលើកទី១ហើយដែលនៅភ្នំពេញមានភ្ញៀវចូលមក៣លាននាក់ ពីខាងទេសចរចំនួនភីពជួយបង្កើនបាន១៣.៥%រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងទេសចរចង់តម្លើងទេសចរចិនឱ្យដល់ចំនួន២លាននាក់នៅឆ្នាំ២០២០(ខ.ឌ.៧.១.១៦)

*តម្លៃនៃគម្រោង២០៣៥ខាងសំណង់ដែលរដ្ឋាភិបាលបានអនុម័តឆ្នាំ២០១៥(៣,៣៣កោដិ) មានទំហំ៧.៧លានម៉ែត្រការ៉េ គឺឡើងបាន៣៣% បើប្រៀបធៀបទៅឆ្នាំ២០១៤។ អ្នកដាក់វិនិយោគភាគច្រើនគឺចិននឹងជប៉ុនដែលសម្លឹងមើលអនាគតកម្ពុជាចូលទីផ្សារសេរីអាស៊ាន។ បើតាមអ្នកឯកទេសខាងសំណង់ម្នាក់ ថាសេចក្ដីត្រូវការនឹងមានតិចអាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកវិនិយោគជាច្រើនខកចិត្ត(ខ.ឌ.១១.១.១៦)

*ឆ្នាំ២០១៥ រដ្ឋាភិបាលប្រមូលពន្ធលើប្រាក់ចំណូលបាន១.៣កោដិ គឺកើនបាន២១អ៦៧%(២៣២.២លាន)ប្រៀបទៅឆ្នាំ២០១៤ បើគេបូកបញ្ចូលពន្ធលើប្រាក់ខែផង នឹងឡើងទៅជា២៧.២%។ បើតាមអ្នកឯទេសខ្មែរម្នាក់ ប្រាក់ពន្ធចំណូលទាំងអស់ ទូទាត់ទៅនឹងប្រាក់ចំណាយរបស់ជាតិតែ១០%ប៉ុណ្ណោះ ប្រាក់ចំណាយឯទៀតទូទាត់ដោយប្រាក់កំចី(៩៦០លានឆ្នាំ២០១៦-៨២២លាន ឆ្នាំ២០១៤) (ខេមបូឌាដេលី១៣.០១.១៦)

*រោងកាស៊ីណូទាំងអស់ធ្វើឱ្យរដ្ឋមានប្រាក់ពន្ធចំណូល៣៤.៧លានដុល្លារ ដូច្នេះឡើងបាន៣៣%ប្រៀបទៅនឹងឆ្នាំមុន។ ឆ្នាំ២០១៥ មានកាស៊ីណូ៧ថ្មីទៀត បានអនុញ្ញាតិឱ្យដំណើរការ។ បើតាមគណបក្សប្រឆាំងមានប្រាក់ចំណូលតិចតួចប៉ុណ្ណោះដែលដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងហិបរដ្ឋ។ គ្រាន់តែ"ណាគ្គាវើល Naga World" តែមួយប៉ុណ្ណោះបានចំណេញដល់ទៅ១៥០លាន នៅឆ្នាំ២០១៥(ខ.ដ.១២.១.១៦)

-ដោយសារមានការតម្លើងប្រាក់ឈ្នួលពលកម្មនៅស្រុកចិន "អាឌីដាស Adidas" គ្រោងនឹងតម្លើងបញ្ជាទិញនៅស្រុកខ្មែរ៤%ពីនេះទៅដល់ឆ្នាំ២០២០។ នៅឆ្នាំ២០១៤ ១៦%នៃផលិតផល "អាឌីដាស"តម្លើងនៅស្រុកខ្មែរ "អាឌីដាស" ប្រើកម្លាំងរោងចក្រកាត់ដេរក្រណាត់នៅស្រុកខ្មែរបាន២៤%(ខ.ដ.១៦.១២.១៥)

-សមាគមបារាំងឈ្មោះ"ស៊ីប៉ា Sipar" ផ្ដល់ថវិកាដោយ"AFD"(ជំនួយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍បារាំង) ផ្ដើមបង្កើតបណ្ណាល័យក្នុងរោងចក្រ ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍មនុស្សដែលធ្វើការ។ "ស៊ីប៉ា"បង្កើតបណ្ណាល័យបាន១៨នៅក្នុងប្រទេស ហើយក៏មានកម្មវិធីអានសៀវភៅនៅតាមភូមិដែរ(ខ.ដ.៣០.១២.១៥)

*ថ្ងៃ២៨ធ្នូ បន្ទាប់ពីដាក់យកប្រាក់ឈ្នួលបាន១ខែលើផ្លូវ "វែងស្រែង" ដែលមានរោងចក្រច្រើននោះមកលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីប្រកាសលុបចោលការបង់ប្រាក់ឈ្នួលផ្លូវជាអំណោយដល់ពលរដ្ឋនៃឱកាសចូលឆ្នាំថ្មីសាកល។ ផ្លូវនោះមានប្រវែង៦.៩គ.ម ។ទទឹង២៨.៥ម។ មាន "កុងត្រា" ៣០ឆ្នាំជាមួយក្រុមហ៊ុន"ថូលវេយ TollWay" ធ្វើអស់ប្រាក់១០.៥លានដុល្លា(ខ.ដ.២៩.១២.១៥)។ ថ្លៃឈ្នួលផ្លូវភ្នំពេញ-ក្រុងព្រះសីហនុ ក៏ត្រូវលប់ចោលដែរ ចាប់ពីថ្ងៃទី៥មករា២០១៦ទៅ។ កាលពីឆ្នាំ២០០២ ក្រុមហ៊ុន"អេស្ហី A.Z." មានកុងត្រាច្បាស់លាស់៣០ឆ្នាំ ដើម្បីធ្វើផ្លូវនេះឱ្យប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ហើយចំណាយប្រាក់១០.៥លានដុល្លាសម្រាប់ថែទាំ(ខ.ដ.១៤.១.១៦)៕

កិច្ចប្រជុំនៅសភាជាតិក្រុងភ្នំពេញ

(នៅមានត)

តមកពីទំព័រទី ០៩
អាកាសធាតុបានទទួលយុត្តិធម៌របស់...

ផែនការដែរបានដាក់ជូនដោយប្រទេសចូលរួមទាំងនោះ ត្រូវបានយកមកវាយតម្លៃ និងត្រូវបានគេរកឃើញថា ទោះបីជាមានដំណោះស្រាយនៃការកាត់បន្ថយកំដៅផែនដីក៏ដោយអត្រានៃការកើនឡើងនៃកំដៅរបស់វានៅតែឈានដល់ ២.៧ ទៅ ៣ អង្សាសេដែរ។ ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហានេះយើងត្រូវតែរក្សានៅប្រេងដែរសេសសល់ក្នុងដីកាត់បន្ថយប្រេងឥន្ធនៈហ្វូស៊ីលដែលជាប្រភពចម្បងនៃថាមពលរបស់យើង និងបន្ថែមការវិនិយោគទុនចូលទៅក្នុងបច្ចេកវិទ្យាថាមពលដូចជា ព្រះអាទិត្យ និងខ្យល់ ដែរអាចឈានទៅដល់អព្យាក្រឹតភាពកាបូន(Carbon neutrality) ។

ការពីថ្ងៃទី១២ ខែធ្នូ ខណៈពេលការចរចាក្រុងប៉ារីសបានបញ្ចប់មនុស្សចំនួនប្រមាណ២000 នាក់មកពីអង្គការថ្នាក់មូលដ្ឋាននៅទូទាំង New England បានជួបប្រជុំគ្នានៅ Boston Common ដែរត្រូវបានគេហៅថា ការប្រជុំស្ដីពីការងារយុត្តិធម៌ និងអាកាសធាតុ ។ នាព្រឹកនោះដែរនៅក្នុងទីក្រុងប៉ារីសប្រទេសបារាំងលោកប្រធានាធិបតី Francois Hollande បានមាប្រសាសន៍ថា "ប្រវត្តិសាស្ត្រ គឺនៅទីនេះ។ លក្ខខណ្ឌទាំងអស់ត្រូវបានបំពេញ។ កិច្ចព្រមព្រៀងការសម្រេចចិត្តសម្រាប់ភពផែនដីនេះគឺចាប់ផ្ដើមនូវពេលឥលូវនេះហើយ ។ តួសជាមាន មនុស្សជាច្រើន នៅថ្ងៃនោះនៅ Boston Common បានមានក្ដីបារម្ភថា កិច្ចព្រមព្រៀងបានឈានទៅដល់ក្នុងទីក្រុងប៉ារីសមែនប៉ុន្តែមិនប្រកត់ថាអាចបញ្ឈប់ នឹងគ្រោះមហន្តរាយអាកាសធាតុ និងការធ្វើចំណាកស្រុកផ្លាស់ទីលំនៅរបស់សហគមន៍បានទេ។ លោកស្រី Margot Wallstrom ដែលជាអ្នកនយោបាយ និងអ្នកការទូតសង្គមប្រជាធិបតេស៊ុយអែត (Sweden) សង្ខេបយ៉ាងខ្លីថា "កិច្ចព្រមព្រៀងជាសកលស្ដីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ គឺជាជោគជ័យដ៏ធំសម្បើម។ ប៉ុន្តែសូមចាំថា កិច្ចព្រមព្រៀងនេះអាចដំណើរការបានលុះត្រាតែយើងអនុវត្តន៍ធ្វើវា" ។

ក្រុមនីមួយក្នុងការជួបជុំនេះបានដើរក្បួនជាការសាមគ្គីភាពមួយ ពីព្រោះបញ្ហាជាច្រើនដែលពួកគេតំណាងគឺប្រហាក់ប្រហែលគ្នាដូចជាបញ្ហាការងារ និងប្រាក់ឈ្នួលសុខភាពសាធារណៈយុត្តិធម៌ពូជសាសន៍ ឬសិទ្ធិទឹកដីរបស់ជនជាតិដើមភាគតិច ។ ៣៥0MA នៃតំបន់ឡូវែលក៏មានវត្តមាននៅឯការប្រជុំនោះដែរ ដោយមានលោក Derek Pelotte ជាតំណាងនិយាយទៅកាន់ហ្វូងមនុស្ស។ លោកបាននិយាយថា យើងត្រូវងើបឈរឡើងជាមួយគ្នា ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពអយុតិធម៌នៅគ្រប់កន្លែងដែលមានវា ហើយចាប់រាប់អាននឹងស្រលាញ់គ្នាទៅវិញទៅមកជាទម្រង់នៃអំពើយុត្តិធម៌ សម្រាប់ផែនដី និងមនុស្សរបស់នាង(ផែនដី) ។៣៥0ឡូវែល (Lowell) ធ្វើការដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងនៅក្នុងសហគមន៍អំពីការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុ និងការពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុមប្រឹក្សាក្រុង និងតំណាងរដ្ឋដើម្បីអោយគោលនយោបាយថាមពលស្អាតមានប្រសិទ្ធិភាព។ ពួកគេតែងតែស្វែងរកនូវអ្នកដែរមានចិត្តស្នេហាយុត្តិធម៌ចំពោះអាកាសធាតុ (Climate justice Warriors) ។

សំរាប់ព័តិមានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ https://www.facebook.com/350MAofGreaterLowell

តមកពីទំព័រទី ០៧
បញ្ហាមួយចំនួនដែលគណបក្សសង្គ្រោះ...

ចេញមុនការសម្រេចចិត្តរបស់លោក សម រង្ស៊ី ទៅវិញ លទ្ធផលនឹងមិនដូចគ្នាទេ វាបានន័យថា"លោក សម រង្ស៊ី ទាល់ទេមានការធានាពី ហ៊ុន សែន ទើបហ៊ានមកស្រុកខ្មែរ"។ នៅពេលគេទិទៀនថា លោក "សម រង្ស៊ី កំសាក" មិនហ៊ានប្រឈមមុខនឹងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន លោក សម រង្ស៊ី នៅតែមិនមកកម្ពុជា គឺមិនមែនជាការកំសាកទៀតទេ គឺជាអន្ទាក់ដែលជម្រុញលោក សម រង្ស៊ី លោតចូល"ឆ្នាំខ្ទះទឹកពុះ" ដើម្បីគេស្ងោរស៊ីតែប៉ុណ្ណោះ។ បរទេសនឹងខ្មែរក្រៅប្រទេសមិនបានឃើញថា សម រង្ស៊ី ធ្វើនេះ"ជាការកំសាក"ទេ ជាពិសេសនៅក្រៅប្រទេសលោក សម រង្ស៊ី ធ្វើការបានច្រើនប្រដៅរដ្ឋាភិបាលភ្នំពេញនូវរបៀបងាយស្រួលនឹងមករកការគោរពសិទ្ធមនុស្ស ទប់ស្កាត់ដំនើរលោក ហ៊ុន សែន ទៅរកឯកបក្សនៅកម្ពុជា។

ឃើញការ"ក្លាហានដោយពិចារណា"របស់លោក សម រង្ស៊ី យើងអាចទាយទុកជាថ្មីម្តងទៀតថា"ទោះជាមានឬគ្មានការលើកលែងទោសក៏ដោយ សម រង្ស៊ី នឹងទៅភ្នំពេញម្តងទៀត នៅពេលណាដែលវត្តមានរបស់លោកផ្តល់ផលប្រយោជន៍ចំបងដល់កម្ពុជា" ។

យើងនៅរង់ចាំមើលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិនៅភ្នំពេញនឹងប្រឹងរៀបចំការប្រុងប្រយ័ត្នសុវត្ថិភាពជូនសមាជិកជាន់ខ្ពស់របស់ខ្លួនយ៉ាងណា? ដើម្បីសេចក្តី"ក្លាហានដោយពិចារណា"នេះ អន្ទាក់នៅរង់ចាំអ្នកគ្រប់ដំណាក់ការដែលដំណើរអ្នកទៅរកជ័យជំនះដោយប្រើអ្នកចេះគិតឱ្យមាន"អាយុខ្លី" អ្នកចង់ឈ្នះចេះតែ"រងគ្រោះ"អ្នកគាំទ្រសង្គ្រោះជាតិចេះតែ"ស៊យ" ។ ញ៉ិយ ចំរើន -គង់ សុភា បានក្លាយជាវិរបុរសជំហ៊ររឹតែរឹងមាំ បន្ទាប់ពីគ្រោះថ្នាក់អាចជាកម្លាំងកែប្រែពីភាពអវិជ្ជមានទៅជា"អាយុវែង"ទៅជា"សុខសប្បាយ"នឹងទៅជា "ហេង" បានប្រសិនបើឆន្ទៈគណបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនមែនត្រឹមតែចង់ឈ្នះគណបក្សប្រជាជនតែប៉ុណ្ណោះនោះទេ ៕

Continued from page 09
Climate Justice after Paris...

able energy technologies locally such as solar and wind to reach carbon neutrality.

On December 12th, as the Paris talks concluded, approximately 2,000 people from grassroots organizations across New England met at Boston Common for what was called the Jobs, Justice and Climate Rally. That very morning in Paris, French President Francois Hollande had said, "History is here. All the conditions are met. The decisive agreement for the planet is now." Though many that day at Boston Common had concerns that the agreement reached in Paris would not be enough to stop climate disasters and mass migration of displaced communities. Margot Wallström, Swedish Social Democratic politician and diplomat put it most succinctly; "A global deal on climate change is an enormous achievement. But remember: A deal is only as good as its implementation."

Each group at the rally marched together in solidarity as the many issues they represent are connected; be it jobs and a living wage, public health, racial justice, or the right of indigenous people to their land. 350MA of Greater Lowell was present at the rally and had a representative, Derek Pelotte, speaking to the crowd. He spoke to standing together to fight injustice wherever it is; to love publically, as a form of justice, for the Earth and her people. 350 Lowell works to raise awareness in the community about climate change and talks with city council members and state representatives to move forward on clean energy policy. They are always looking for more climate justice warriors.

For more information visit: https://www.facebook.com/350MAofGreaterLowell

ពេលជំងឺផ្ដាសាយ តើអ្នកគួរទទួលទានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាផ្ដាសាយមានដូចជា ឈឺសន្លាក់ ឈឺក្បាលខ្លាំង ក្ដៅខ្លួន និងតឹងច្រមុះផងដែរ។ ឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺនោះមានរហូតដល់ពីរដង។ នៅពេលអ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ អាហារដែល

ជាមួយនឹងអាការៈឈឺសន្លាក់រយៈពេលខ្លី អ្នកត្រូវសម្រាកលើគ្រែអោយបានច្រើនដើម្បីឱ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកក្ដៅខ្លួន គួប្រើថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាមុល រៀងរាល់ ៤ ទៅ ៦ម៉ោង ដើម្បីកាត់បន្ថយកម្ដៅ។ ប្រសិនបើពិបាកដកដង្ហើម និងដកដង្ហើមលឺសូរដូចហួច វាជារោគសញ្ញានៃការបង្ករោគបន្ថែមមួយទៀត ដូច្នេះអ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិច។ ការធ្វើការច្រើនពេក ឬហួសកម្លាំង ហើយទទួលទានអាហារមានជាតិខ្លាញ់ និងស្ករច្រើនពេក វាងាយនឹងអោយយើងមានជំងឺផ្ដាសាយ។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលទានបង្អែម និងសូកូឡាព្រមទាំងទៅស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នកផ្ដាសាយហើយ គួរទទួលទានមានដូចជាៈ

-ទទួលទានទឹកខ្ទិះ និងទឹកក្រុចឆ្មាឱ្យបានច្រើន។

-បង្កើនការទទួលទានទឹក ដើម្បីបង្គ្រប់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

-ខ្ទឹមស និងខ្ទឹមបារាំង គឺជាអាហារដ៏ល្អ ព្រោះវាមានសមាភាពជាថ្នាំប្រឆាំងបាក់តេរី និងសម្លាប់មេរោគផងដែរ។

-នៅពេលមានជំងឺផ្ដាសាយអ្នកគួរទទួលទានផ្លែឈើ បន្លែ និងអង្ករសម្រុបឱ្យបានច្រើន ប៉ុន្តែគួរកាត់បន្ថយការទទួលទានសាច់ត្រី និងសាច់មាន់៕

ទទួលទានអ្វីជំនួយដល់ការលូតលាស់កម្ពស់សម្រាប់កុមារ

ការរីកចម្រើនកម្ពស់របស់កុមារចំណុះទៅលើកត្តាជាច្រើនដូចជាតំណពូជ, របបជីវជាតិ, ការហ្វឹកហាត់កីឡា, បរិស្ថានរស់នៅ...។ ក្នុងនោះ របបជីវជាតិឥទ្ធិពលយ៉ាងធំទៅដល់ការរីកចម្រើនកម្ពស់ ។ ប្រើប្រាស់អាហារទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ នឹងជួយកុមារលូតលាស់ប្រសិទ្ធភាពបំផុត ។

-ស៊ុតៈ ស៊ុតជាប្រភពអាហារសម្បូរវីតាមីន B12 និងប្រូតេអ៊ីន, សារជាតិជីវជាតិដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការរីកចម្រើនខ្ពស់របស់កុមារ ។

-ទឹកដោះគោៈ ទឹកដោះផ្ទុកយ៉ាងច្រើននូវប្រូតេអ៊ីន, កាល់ស្យូម, ល្អបំផុតសម្រាប់ការលូតលាស់ឆ្អឹង, ផ្ទុយការពារសុខភាព ហើយវាជាអាហារដ៏ល្អសម្រាប់កុមារ ដើម្បីរីកចម្រើនកម្ពស់ ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ចូរឱ្យកុមារទទួលទានទឹកដោះគោ ២-៣ កែវ ក្នុង១ថ្ងៃ ។

-សណ្ដែកសៀងៈ សណ្ដែកសៀងសម្បូរប្រូតេអ៊ីន,មានលទ្ធភាពកែប្រែប្រសើរឡើងការរីកចម្រើនរបស់ឆ្អឹង និងសាច់ដុំ ។

-សាច់មាន់ៈ សាច់មាន់ផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនច្រើន ជួយឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំ និងលូតលាស់កម្ពស់ ។

-គ្រឿងសមុទ្រៈ ពពួកបង្គា, ក្ដាម្ប ងាវ, ខ្យង, គ្រាំសម្បូរប្រូតេអ៊ីន, វីតាមីន D, កាល់ស្យូមជួយឱ្យកុមាររីកចម្រើនកម្ពស់បានល្អប្រសើរ ។

-ផ្លែឈើៈ ពពួកផ្លែឈើដូចជាក្រូច, ក្រូចថ្លុង, ក្រូចឆ្មារ មានវីតាមីន C ច្រើន ជួយឱ្យសរីរាង្គស្រូប

យកកាល់ស្យូម បានពេញលេញ ។ ក្រៅពីនេះ ផ្លែឈើសម្បូរវីតាមីនA ដូចជាស្វាយល្ហុង... ជួយកុមារលូតលាស់កម្ពស់ និងមានឆ្អឹងមាំមួន ។

ដោយៈ គណិការ

AccuCare
Home Care Agency
Group Adults Foster Care Program

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានប ញ្ហារ៉ាំរ៉ៃផ្នែកសុខភាព ឬជរាហើយមិនចង់ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្ដល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្ដង ។

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :
- *រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ*
- *អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ*
- *មាសហ៊ែលស្តង់ដា*

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :
- *ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការ រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ*
- *ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កូវអ្នក*
- *ផែនការថែរទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមានីយើ*
- *វាយតំលៃលើសេចក្ដីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់*
- *សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង*

To be eligibled for GAFC you must:
- *live in subsidized or public housing*
- *age 22 years and older*
- *eligible for Masshealth Standard*

Benefits you will get:
- *personal care service in your home,*
- *Medication Managemant*
- *an individual care plan developed by a registered nurse and case manager*
- *ongoing monitoring of needs*
- *24-hour access to services*

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

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន
បុគ្គលិកមានសណ្ដានចិត្តល្អ និងធ្វើការតាមវិជ្ជាជីវៈ
អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក
To register, please contact:
Tel: (978)735-4955, Fax: (978) 735-4956
Office: 144 Merrimack St., Suite 404. Lowell, MA 01852

មូលហេតុដែលអាចធ្វើអោយអ្នកឈឺក្បាល

មូលហេតុមួយចំនួនខាងក្រោមនេះ ដែលវាអាចធ្វើអោយអ្នកឈឺក្បាលបាន :

១.កត្តាអាកាសធាតុនៅពេលដែលមានបម្រែលបម្រួលអាកាសធាតុជាប្រចាំនោះវាក៏នឹងងាយធ្វើអោយអ្នករងនូវការឈឺក្បាលលក្ខណៈប្រកាំងបានផងដែរ។ មិនថា អាកាសធាតុប្រែប្រួលពីត្រជាក់ទៅក្តៅ ឬពីក្តៅ ទៅត្រជាក់ សុទ្ធតែអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺក្បាលបានដូចគ្នា ។ ដោយសារតែយើងមិនអាចគេចពីបញ្ហានេះបាននោះអ្នកគួរធ្វើការការពារខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អពីការប្រឈមនឹងកម្តៅថ្ងៃក្តៅខ្លាំងដោយការពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺ, ពាក់មួក ,ព្យាយាមស្ថិតនៅក្នុងម្លប់ឱ្យបានច្រើន និងជាពិសេសនោះ ត្រូវបង្គ្រប់សារធាតុរាវឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

២.ក្លិនមិនថា ក្លិនប្រភេទណានោះទេ បើទោះជាខ្លាំង ឬខ្សោយសុទ្ធតែអាចជះឥទ្ធិពលលើអ្នកបានដូចគ្នា ។គឺដោយសារតែវាអាចជះឥទ្ធិពលរំខានដល់ប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់យើងបាន។ មូលហេតុជាឫសគល់ចំបងនោះ មានដូចជាក្លិនទឹកថ្នាំលាបផ្ទះ, ក្លិនទឹកអប់, ឬប្រភេទក្លិនផ្កាជាក់លាក់ណាមួយដែលអ្នកមិនអាចទទួលយកបាន។

៣.គ្រឿងតុបតែងសក់វិធីនៃការតុបតែងសក់ ឬការប្រើដង្កៀបនៅលើសក់សុទ្ធតែអាចដាក់សម្ពាធដល់ក្បាលរបស់អ្នក។ ការចងសក់តឹងពេកអាចនឹងធ្វើអោយសសៃឈាម និងជាលិកានៅលើស្បែកក្បាលរួមចង្អៀតដែលនឹងបង្កអោយអ្នកឈឺក្បាលបានផងដែរ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ការប្រើដង្កៀបកៀបសក់, ការក្រងសក់ ឬការពាក់មួកតឹងណែន គឺសុទ្ធតែអាចបង្កបាននូវបញ្ហាដូចគ្នានេះដែរ។ ប្រសិនបើបញ្ហាឈឺក្បាលកើតមាន នោះអ្នកគួរធ្វើការដោះវាចេញ និងធ្វើម៉ាស្សាដល់ស្បែកក្បាលរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ។

៤.ការធ្វើលំហាត់ប្រាណការធ្វើលំហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតខ្លាំងក្លាពេក ក៏អាចធ្វើអោយអ្នកឈឺក្បាលបានផងដែរ ។ អាការៈនេះ ហាក់នឹងងាយកើតមានចំពោះក្រុមមនុស្សដែលធ្លាប់ប្រឈមនឹងជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង។

៥.ការដាក់ស្ថានភាពដងខ្លួនមិនបានត្រឹមត្រូវការដាក់ស្ថានភាពដងខ្លួន មិនត្រឹមត្រូវល្អខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងអង្គុយធ្វើការ ឬរៀននៅក្នុងថ្នាក់នោះ ក៏អាចធ្វើអោយអ្នកមានអាការៈឈឺក្បាលបានផងដែរ ។ ឧទាហរណ៍ការអង្គុយកោងខ្នង,ការនិយាយទូរសព្ទដោយប្រើស្មារកៀបនឹងត្រចៀក,ការប្រឹងសម្លឹងកញ្ចក់កុំព្យូទ័រដែលនៅជិត ឬឆ្ងាយពេក គឺសុទ្ធតែជាមូលហេតុដែលអាចនាំអោយអ្នកឈឺក្បាលបាន។

៦.ការមិនទទួលទានអាហារនាពេលណាមួយប្រសិនបើអ្នកមិនព្រមធ្វើការទទួលទានអាហារក្នុងពេលណាមួយនោះក្បាលរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមឈឺមុនពេលដែលអ្នកចាប់ស្រេកឃ្លាន។ បញ្ហានេះកើតឡើងបានដោយសារតែជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមអ្នកចុះទាប។

៧.ការជក់បារីការជក់បារីមិនត្រឹមតែអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកជក់នោះទេ សូម្បីតែអ្នកដែលហិតផ្សែងវា ក៏អាចនឹងប្រឈមនឹងបញ្ហានេះបានផងដែរ។ វាអាចធ្វើអោយយើងឈឺក្បាលបាន ដោយសារតែវាបានធ្វើអោយសសៃឈាមរួមតូច។ ដូច្នេះការបញ្ឈប់ការជក់បារី ឬស្ថិតឱ្យឆ្ងាយពីក្រុមអ្នកជក់បារី គឺអាចបង្ការបញ្ហានៃការឈឺក្បាលនេះបាន។

៨.សារជាតិកាហ្វេអ៊ីនជាការពិតការទទួលទាននូវសារជាតិកាហ្វេអ៊ីនក្នុងកម្រិតសមស្រប វាអាចនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៏ដល់អ្នកតែប្រសិនបើអ្នកទទួលទានវាច្រើនជ្រុលនោះវានឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអាការៈឈឺក្បាលបានជាក់ជាមិនខានឡើយ៕

តើមានទឹកផ្លែឈើអ្វីខ្លះ ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្គម

១. គីវី ផ្លែប៉ោមស្រស់

●**គ្រឿងផ្សំ :** គីវី ២ ផ្លែ ផ្លែប៉ោម ១ ផ្លែ ម្នាស់កន្លះផ្លែ និងទឹកឃ្មុំ។

●**វិធីធ្វើ :** ដំបូង យកផ្លែឈើទាំងនេះ ទៅលាងឱ្យស្អាត បន្ទាប់មកយកវាទៅកិនដោយលាយជាមួយទឹក។ ក្រោយពេលដែលកិនរួចអ្នកអាចបន្ថែមទឹកឃ្មុំ តាមចំណូលចិត្តរបស់អ្នក ជាការស្រេច។

២.ទឹកក្រូចឆ្មារស្រស់

●**គ្រឿងផ្សំ :** ក្រូចឆ្មារ ក្រូចពោធិ៍សាត់ ទឹកឃ្មុំ។

●**វិធីធ្វើ :** ដំបូងអ្នកត្រូវចិតចោលសម្បករបស់ក្រូចឆ្មារ និងក្រូចពោធិ៍សាត់ជាមុនសិន។ បន្ទាប់មកយកគ្រាប់ចេញ ហើយទើបដាក់វា ចូលទៅម៉ាស៊ីនកិនយកទឹក។ ចុងក្រោយដាក់ទឹកឃ្មុំតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកជាការស្រេច៕

ឧទ្យានជាតិព្រះសីហនុរាម

●●●ឧទ្យានជាតិព្រះសីហនុរាមមានទីតាំងស្ថិតនៅទិសនិរតីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា រវាងកោះថ្មី និងក្រុងព្រះសីហនុ មានចំងាយប្រហែល១៨គីឡូ ម៉ែត្រពីក្រុងព្រះសីហនុ និងមានចម្ងាយប្រមាណ១៩៤ គីឡូម៉ែត្រពីរាជធានីភ្នំពេញ តាមផ្លូវជាតិលេខ ៤។ ឧទ្យានជាតិនេះស្ថិតនៅក្នុងស្រុកព្រៃនប់ក្នុង ខេត្តព្រះសីហនុ ហើយមានទីតាំងខាងជើងជាប់នឹងផ្លូវជាតិលេខ៤ ឃុំរាម ឃុំអូរឧកញ៉ា ហេង ដែលស្ថិតនៅជាប់ជួរភ្នំ ។ ខាងកើតជាប់ឃុំបត់ត្រង់ ភូមិអុង ក្នុងឃុំរាម និងឈូងសមុទ្រថៃ ។ ខាងលិចជាប់នឹងឃុំបឹងតាព្រហ្ម និងឃុំអូរជ្រៅ ។ ខាងត្បូងជាប់នឹងឈូងសមុទ្រថៃ ។

ឧទ្យានជាតិរាមដែលមានផ្ទៃដី ២១.000 ហិកតានេះក្រៅពីនៅជាប់មាត់សមុទ្រ ក៏ស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ជួរភ្នំក្រវាញដោយប្រជុំភ្នំនៅតំបន់ទាំងនោះ ស្ថិតនៅរាយប៉ាយពេញតំបន់ ហើយមានរយៈកម្ពស់ប្រែប្រួលពី៥0ម៉ែត្រ ដល់២៨៤ ម៉ែត្រ ។ ដោយមានភ្នំតូច ធំ និងកោះចំនួន ២ គឺកោះថ្មី និងកោះសេះ ។ ព្រៃឈើទ្រុបទ្រុលតាមភ្នំព្រៃកោងកាងខ្សែវស្រងាត់ និងស្មៅសមុទ្រតាមឆ្នេរសមុទ្រសុទ្ធតែជាកន្លែងរស់នៅរបស់សត្វផ្សេងៗជាច្រើនប្រភេទ ។

ឯឆ្នេរខ្សាច់មានទេសភាពល្អប្រណីតលំអដោយខ្សាច់ម៉ដ្ឋដើមស្វាវធំៗទឹកសមុទ្ររំជួលតិចៗ និងកូនកោះជិតៗឆ្នេរ ដែលធ្វើឱ្យឧទ្យានជាតិនេះជាកន្លែងបម្រើឱ្យវិស័យទេសចរណ៍ ហើយអាចរកប្រាក់ចំណូលជូនជាតិ និងថែមទាំងបម្រើឱ្យផងដែរ លើផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ ដូចជាការស្រាវជ្រាវឱសថសាស្ត្រ និងអភិវឌ្ឍកសិកម្មជាដើម ។ ឧទ្យានជាតិនេះ បានបើកនៅថ្ងៃទី0១ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៩៣ ដែលមានផ្ទៃដី ២១000ហិចតា ដែលក្នុងនោះ ១៥000 ហិចតា ជាដីគោកតាមឆ្នេរសមុទ្រ និង៦000 ហិចតាជាផ្ទៃទឹកសមុទ្រ។ ឧទ្យានជាតិនេះមាននូវឆ្នេរដ៏ស្រស់ស្អាត ចំការដូង ដើមកោងកាងព្រៃភ្នំ និង សត្វស្លាបជាច្រើនប្រភេទ៕

តពីលេខមុន
រៀបរៀងដោយ សាគូ សាមុត

ដូចជាមនុស្សបង្ហួកហៅពីក្នុងត្រពាំង មុីនមាសក៏វិលត្រឡប់មកវិញរកមនុស្សមិនឃើញ ឃើញតែក្បាលក្របី នឹកស្មានថាខ្មោចក្របីនេះលង។ មុីនមាសខឹងណាស់ ក៏ចាប់ក្របីនោះបោកទៅដី។ វេលានោះកាស(តជ) ក្របីមួយដែលផុះម្រុះក្រហមទុំទែង។ មុីនមាសកាន់យកកាសនោះទៅដេកសំណាក់នៅសាលាវត្តសំរោងទងដូចដើមដដែល។ បិសាចរក្សាក្បាលក្របីបានពន្យល់សប្តិមុីនមាសឲ្យទៅគាស់កំណប់នៅក្រោមដើមត្រាចដុះខាងជើងមាត់ស្រះវត្តនឹងបានវត្ថុវិសេស។ មុីនមាសធ្វើតាមយល់សប្តិក៏បានឃើញប្រអប់សិរិទ្ធិនៅក្នុងប្រអប់មានតម្រា។ ជាមួយប្រអប់ផ្ទុកតម្រានិងកាសក្របី មុីនមាសក៏ដើរទៅមុខទៀត។

*តាំងពីថ្ងៃនោះមក មុីនមាសធ្វើជំនួញជួញប្រែរកស៊ីសុទ្ធតែចំណេញមួយជាប្រាំ មួយជាដប់ មានលទ្ធភាពលោះក្មេងម្នាក់ឈ្មោះ**យ៉ត**យកមកធ្វើជាខ្ញុំរកស៊ីតទៅទៀត។ បានអាយ៉តជាខ្ញុំ មុីនមាសរកស៊ីមានបាន មានគោក្របីសេះដីទ្រព្យជាច្រើន។ ពេលក្រោយមក ពញាភក្តីតេជោក្រឡាពាសឆ្វេងស្រុកសំរោងទងអនិច្ចកម្មទៅ រាស្ត្រប្តឹងសុំទៅចៅពញាតេជោចៅហ្វាយស្រុកសំរោងទងឲ្យតែងតាំង**មុីនមាសជាក្រឡាពាសឆ្វេង**ជំនួស។ មុីនមាសបានកាន់ការរាជការខំធ្វើការជូនរាស្ត្រ ជូនចៅហ្វាយស្រុក គេពេញចិត្តស្រឡាញ់រាប់អានមុីនមាសណាស់។ ក្រោយមកចៅហ្វាយស្រុកសំរោងទងក៏អនិច្ចកម្មទៅទៀត ក្រឡាពាសមុីនមាសបានយកទ្រព្យធនរបស់ខ្លួនចំណាយធ្វើបុណ្យ។*

71

*ហើយក្រមការស្រុកក៏បានតែងតាំងមុីនមាសជាចៅហ្វាយស្រុកទំរាំសម្តេចស្រីព្រះសុរិយោពណ៌(១៦០៣-១៦១៨-កោះស្លាកែត-ល្វាឯម)យាងមកដល់សីមយើងក្រាបទូលជាក្រោយ។ លុះព្រមគ្នាហើយ ក៏និមន្តព្រះសង្ឃមកជាអធិបតីប្រគល់ត្រាសំរាប់ខេត្តនោះឲ្យទៅមុីនមាសគ្រងងារជាចៅ**ពញាតេជោ**ហើយរៀបការអ្នក**ជំទាវស្រែន**ប្រពន្ធចៅហ្វាយស្រុកចាស់ឲ្យជាភរិយាធំដល់ចៅពញាតេជោមាសផង។*

ក្នុងឆ្នាំឆ្លូវត្រីស័កព.ស២១៤៥គ.ស១៦០១ សម្តេចព្រះមហាឧភយោរាជបានយាងមកភូមិត្រើយស្លាខេត្តកោះស្លាកែត(កោះស្លាកែតសម័យនោះគឺស្រុកលើកដែកសព្វថ្ងៃ)។ ចៅមឿងខេត្តព្រៃកប្បាសមានភូមិ២៤ឃុំបានមកថ្វាយបង្គំសម្តេចព្រះមហាឧភយោរាជដោយមាននាំដង្វាយមកផង។ ចៅមឿងបានទូលថ្វាយអំពីថ្លើង(បះ)ហើយទូលថាសម្តេចព្រះកែវហ្វា(ស្តេចគ្រងរាជ្យ)ជាអ្នកធ្វើឲ្យក្តៅក្រហាយដល់ប្រជារាស្ត្រ។ ក្នុងពេលសន្ទនាព្រះអង្គទតឃើញចៅមឿងមានលក្ខណៈជាមនុស្សសុចរិតស្លូតត្រង់ល្អទើបទ្រង់តែងតាំងជាឧកញ៉ាជ័យយោធាស័ក្តិប្រាំបីហ៊ូពាន់ឲ្យធ្វើជាចៅហ្វាយស្រុកគ្រប់គ្រងស្រុក២៤ឃុំ។ ចំណែកឯចៅហ្វាយស្រុកសំរោងទងនិងក្រមការ ក៏បាននាំស្បៀងអាហារដំរីផនិងសេះ៥ មកថ្វាយសម្តេចព្រះឧភយោរាជ។ ទ្រង់បានទតឃើញចៅហ្វាយស្រុកមាសមានស្នាមក្រហមព័ទ្ធជុំវិញកជាជនចម្លែក។ បន្ទាប់ពីបានដឹងសព្វគ្រប់ហើយ ទ្រង់ក៏បានតែងតាំងចៅហ្វាយស្រុកមាសធ្វើ

72

*ជាមេទ័ព បង្គាប់ពលរាប់មុឺននាក់។ បន្ទាប់ពីដឹងទៀតថាពញាមាសជាចៅហ្វាយស្រុកតែងតាំងបណ្តោះអាសន្ននោះ ទ្រង់ក៏ត្រាស់បង្គាប់អាល័ក្សតែងសញ្ញាប័ត្រចាត់តាំងចៅពញាតេជោមាសជា**ចៅពញាតេជោប៉ាអង្គ** តាំង**ជំទាវស្រែនជាជំទាវមហាទេវីនារីសោភ័ណ**ធំលើក្រមការទាំងអស់។ តាំងពញាស្នេហាតេជោជាបាឡាត់ស្តាំ ពញាពិភ័ក្តិតេជោជាបាឡាត់ឆ្វេង ពញាមន្ត្រីតេជោជាស្នងឆ្វេង ពញាវង្សាតេជោជាក្រឡាពាសស្តាំ ពញាអនុជិតតេជោជាក្រឡាឆ្វេង ហើយទ្រង់បង្គាប់ទៅពញាតេជោប៉ាអង្គមាសថា៖ ការណ៍ក្នុងព្រះនគរពេលនេះមានថ្លើងច្រើនណាស់ ដូច្នេះចៅពញាប៉ាអង្គឯងធ្វើជាមេទ័ព មានអំណាចជាក្ស័ត្រទៅប្រាប់**ព្រះរាមកែវព្រះភ្លើង**ជាមុន។ ពេលនោះទ្រង់ប្រទានដាវអាជ្ញាសឹក បើឈ្មោះណារឹងទទឹងត្រូវធ្វើទោសឈ្មោះនោះដល់ជីវិត។ ពេលនោះពញាប៉ាអង្គនិងក្រមការបានវិលមកសំរោងទងវិញ។ ទ័ពពញាអង្គជាមួយនិងពញាដទៃទៀតដែលទើបបានទទួលតំណែងថ្មីបានធ្វើចម្បាំងឈ្នះទ័ពកែវព្រះភ្លើងនៅជុំវិញក្រុងភ្នំពេញសព្វថ្ងៃ។ ដោយបានអាយ៉តជួយផង កែវព្រះភ្លើងបានចាញ់ចម្បាំងត្រូវបានចាប់ខ្លួនប្រគល់សម្តេចព្រះមហាឧភយោរាជ។ ព្រះអង្គក៏ទ្រង់ត្រាស់បញ្ជាឲ្យប្រហារជីវិតកែវព្រះភ្លើងព្រមទាំងញាតិសាច់សាលោហិតទាំង៧ជួរគោត្រនិងបក្សពួក។*

ឯកសារព្រះរាជពង្សាវតារខ្មែរបញ្ចប់ត្រឹមនេះ ឈ្មោះដើមត្រឹមត្រូវមាន៖ តេជោមាស ជំទាវស្រែន សេនាយ៉ត គ្មានជំទាវសែន្យ តេជោយ៉តទេ។

73

ភ្នំនាងកង្រី

*ភ្នំនាងកង្រីជាឈ្មោះនាងកង្រីដកស្រង់ពីរឿងព្រេងនិទាន**នាងពីរដណ្តប់ រឿងរិទ្ធិសែននាងកង្រី***

និពន្ធដោយលោកឡុងប៉េង-ជូនយន់បណ្ណាគារតឹមគីឆ្នាំ១៩៥២ ដោយសង្ខេបដូចតទៅ ៖

•មានពីរនាក់ប្តីប្រពន្ធជាអ្នកក្ររកព្រឹកស៊ីល្ងាច ប្រពន្ធបានឆ្លងទន្លេបានកូនស្រីពីរដណ្តប់(១២នាក់)។ ដោយគ្មានមធ្យោបាយចិញ្ចឹមកូន ប្តីប្រពន្ធនេះបានយកកូនទាំង១២នាក់នេះទៅបំបរបង់នៅក្នុងព្រៃធំមួយគ្មានចំណីអាហារបរិភោគរស់វេទនាណាស់។

*•មានយក្ខិនីចាស់មេម៉ាយម្នាក់អត់ប្តីឈ្មោះ**សន្ធមា**មានបុត្រីឈ្មោះ**នាងកង្រី**។ សន្ធមាបានមកលេងព្រៃបានឃើញនាងពីរដណ្តប់ សន្ធមាក៏បានក្លែងខ្លួនជាស្ត្រីនាំទៅនគររបស់ខ្លួនក្នុងបំណងចិញ្ចឹមឲ្យធាត់ធំឡើងកាលណានឹងយកទៅធ្វើជាអាហារស៊ីតែម្តង ។*

•មានទេវតាមួយដឹងពីល្បិចអាក្រក់នេះបានក្លែងខ្លួនជាកណ្តុរស ខួងដីធ្វើរូងបណ្តោះនាងពីរដណ្តប់ពីវាំងឲ្យមកដល់ព្រៃព្រឹក្សា។

•មាននគរមួយមានស្តេចសោយរាជ្យ មានភិលាងចេញមកលេងងូតទឹកស្រះ បានប្រទះឃើញស្រមោលក្នុងទឹកស្ត្រី១២នាក់រូបល្អលាក់ខ្លួននៅលើដើមឈើ។ ភិលាងបានយករឿងនេះទៅទូលស្តេច ស្តេចបានឲ្យនាំចូលវាំង

74

គយគន់ភ្នំនាងកង្រី ភ្នំមានរាងដូចនាងកង្រីដេកផ្ងារមុខ សណ្តូកជើងសន្ធឹងបញ្ចេញដើមទ្រូង!

ពេញចិត្តក៏បានតាំងជាមហេសីទាំង១២នាក់នេះ។

*•និយាយពីសន្ធមាបាត់នាងពីរដណ្តប់ខឹងណាស់ ស៊ើបសួរទៅបានដឹងថានាងពីរដណ្តប់បានធ្វើមហេសីស្តេចខឹងក្រេវក្រោធជាខ្លាំង។ សន្ធមារកឧបាយកល បានក្លែងខ្លួនជាស្ត្រីល្អលើសនាងពីរដណ្តប់ ដែលទីបំផុតស្តេចបានលើកសន្ធមាជាអគ្គមហេសីត្រួតលើនាងពីរដណ្តប់ទៅទៀត។ សន្ធមាបានកំចាត់នាងពីរដណ្តប់ពីវាំងនិងឲ្យអាមាត្រឆ្កៀលភ្នែក ឲ្យរស់យ៉ាងវេទនាមុននឹងស្លាប់។ នាងពីរដណ្តប់មានគភ៌ជាមួយស្តេច គ្មានអ្វីបរិភោគដីស៊ីកូនឯង លើកលែងតែនាងពៅបានលាក់កូនទុកកូននោះឈ្មោះ**រិទ្ធិសែន** មានរូបរាងល្អណាស់។ ដំណឹងលេចឮដល់សន្ធមា សន្ធមាធ្វើកលបញ្ជូនរិទ្ធិសែនទៅនគរនាងកង្រីដោយមានធ្វើសំបុត្រប្រាប់កូនថា ដល់ពេលណាស៊ីពេលហ្នឹង តែសំបុត្រនេះបានត្រូវតាឥសីកែខ្លឹមសារថា **ដល់ពេលណាយកធ្វើប្តីពេលហ្នឹង**។ រិទ្ធិសែនមិនដឹងខ្លឹមសារសំបុត្រនៅពេលជួបនាងកង្រីបានត្រូវនាងកង្រីទទួលថ្នាក់ថ្នមយកធ្វើជាប្តីភ្លាម។ ដោយរលឹកទៅម្តាយនិងម្តាយធំរស់ដីតោកយ៉ាក រិទ្ធិសែនក៏បានលួចរត់ដោយយកបាន*

75

*ពានដាក់គ្រាប់ភ្នែកនាងពីរដណ្តប់ ដបថ្នាំនិងដំបងទិព្វ។ នាងកង្រីបានម[illegible] តាមស្វាមី តែត្រូវរិទ្ធិសែនអង្វរកុំឲ្យមកតាមដោយបោះដើមឈើបង្កើ[illegible] ជាបឹងមួយយ៉ាងធំដែលក្លាយជា**បឹងទន្លេសាប**ដើម្បីខាយាំងមិនឲ្យនាង[illegible] មកតាម។ **នាងកង្រីក៏បានស្លាប់កើតទៅជាភ្នំនាងកង្រីទៅ** ភ្នំដែលកើ[illegible] ឡើងពីរឿងព្រេងនិទានរិទ្ធិសែននាងកង្រីនេះ។*

76

យួននៅទន្លេសាប

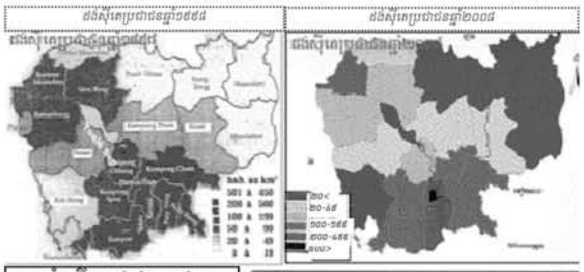
ដើម្បីដឹងចំនួនជនជាតិយួននៅបឹងទន្លេសាប គួរគប្បីយើងដឹងចំនួនប្រជាជនខ្មែរតាមការជំរឿនប្រជាជនខ្មែរតាំងពីឆ្នាំ១៩០០ តាមតារាងសំរង់ភ្ជាប់មកនេះស្រាប់។

ជំរឿនប្រជាជនខ្មែរ ឆ្នាំ ២០០៨

នៅថ្ងៃទី ៣ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០០៨ វេលាអាធ្រាត្រ ប្រទេសកម្ពុជា មានប្រជាជន ១៣.៣៩៥.៦៨២ នាក់ ។ នេះជាតួលេខ នៃ ការជំរឿនប្រជាជន ឆ្នាំ ២០០៨ របស់ក្រសួងផែនការ ។ តួលេខនេះ បង្ហាញឲ្យដឹងថា ក្នុងទសវត្សចុងក្រោយនេះ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរបានកើនឡើង ២,៥ លាន នាក់ ។ អត្រាកំណើនប្រជាជនមាន ១,៥៤% ។ ស្ត្រីមានច្រើនជាងបុរស គឺ ស្ត្រីមាន ៦.៨៧៩.៦២៨ នាក់ ទល់នឹងបុរសមាន ៦.៥១៦.០៥៤ នាក់ ។ គ្រួសារខ្មែរនិមួយៗ មានមនុស្ស ៤,៧ នាក់ ជាចំនួនតិចជាងគ្រួសារខ្មែរនិមួយៗពី ១០ ឆ្នាំមុន ដែលមាន ៥,៧ នាក់ ។ ឆ្នាំ ២០០៨ បង្ហាញឲ្យដឹងថា ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរមករស់នៅទីក្រុងមាន ១៩,៨% ទល់នឹង ឆ្នាំ ១៩៩៨ មានតែ ១៧,៦% ។ ជាថ្មីម្តងទៀត ប្រជាជន មករស់នៅជាច្រើននៅខេត្ត កំពង់ចាម កណ្តាល និង រាជធានីភ្នំពេញ ។ ដង់ស៊ីតេប្រជាជន ឆ្នាំ ២០០៨ មាន ៧៤ នាក់ ពីឆ្នាំ ១៩៩៨ មាន ៦៤ នាក់ គឺក្នុងមួយឆ្នាំ ដង់ស៊ីតេឡើង ១ នាក់ ។ អត្រាកំណើនប្រជាជនកម្ពុជាមាន១,៥ នាក់នេះសមស្របតាមអត្រាកំណើនប្រជាជនអាស៊ីភាគអាគ្នេយ៍ទាំងមូលមាន១,២%ក្នុងចំណោមប្រទេស១០ក្នុងអាស៊ានមានតែប្រទេស ២ គឺ ប្រ៊ុយណេ មានអត្រា ២,០% និង ហ្វីលីពីន មាន ២,០% ក្រៅពីនោះមានពី ១,១% ទៅ ១,៨% ។

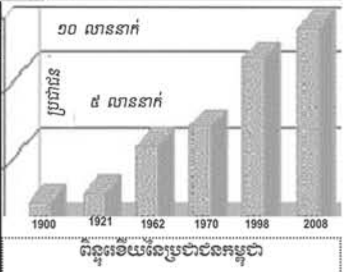
***ដង់ស៊ីតេកម្ពុជា** មាន ៧៤ នាក់ជាដង់ស៊ីតេទាប ។ ដង់ស៊ីតេកម្ពុជាលើសពីប្រទេសឡាវដែលមាន ២៥ នាក់ លើសប្រ៊ុយណេមាន ៦៦ នាក់ តែកម្ពុជាតិចជាងប្រទេសជិតខ្លួនថៃមាន ១២៥ នាក់ វៀតណាមមាន ២៦០ នាក់ និង តិចជាងអាស៊ីភាគអាគ្នេយ៍មាន ១៣០ នាក់ ។*

ដូចជាពេលមុនៗដែរ ការជំរឿនប្រជាជនឆ្នាំ២០០៨ពុំអនុញ្ញាតឲ្យដឹងជនបរទេសដូចជា យួន ចិននៅកម្ពុជាមានចំនួនពិតប្រាកដប៉ុន្មាននោះឡើយ។ ដើម្បីឲ្យដឹងថាជនបរទេសមានប៉ុន្មាននោះ យើងត្រូវគិតតាមរបៀបវិទ្យាសាស្ត្រដោយផ្អែកលើតួលេខឆ្នាំ១៩៦៤ដែលជាឆ្នាំមានចំនួនជនបរទេសពិតប្រាកដនៅកម្ពុជានោះ។



កំណើនប្រជាជនកម្ពុជា		
ឆ្នាំ	ប្រជាជន	អត្រា%
១៩០០	៨០០.០០០	១
១៩១៤	១.៨២៣.២៧៩	១
១៩២១*	២.៥៩៧.០០០	១,៤
១៩៦២*	៥.៧២៨.៧៧១	២,៦
១៩៧០	៦.៩៩៣.០០០	២,៤
១៩៩៨*	១១.៤៣៧.៦៥៦	២,៤
២០០៨*	១៣.៣៩៥.៦៨២	១,៥

*ជំរឿនប្រជាជន



ពិន្ទុវេទ័យនៃប្រជាជនកម្ពុជា

ដោយគ្មានតួលេខជាផ្លូវការចម្លើយពីចំនួនយួននៅកម្ពុជាមានការគណនាខុសៗគ្នា។ ដោយផ្អែកលើឯកសារឆ្នាំ១៩៦៤យើងអាចរកចំនួនចិន-យួនដែលរស់នៅកម្ពុជានៅឆ្នាំ២០០៨ ដូចខាងក្រោម៖

*•**ជនជាតិចិន**-ជនជាតិនេះបានស្គាល់ប្រទេសខ្មែរមុនគេហើយមកតាំងទីក្នុងប្រទេសមុនគេ ចិនជាអ្នកធ្វើការមានរបៀបរៀបរយហើយមានទេពកោសល្យខាងការលក់ដូរ។ ខាងវិស័យជំនួញ ចិនកាន់កាប់ទាំងជំនួញលក់ដុំ ទាំងជំនួញលក់រាយ(ធញ្ញជាតិបន្លែផ្លែឈើ) ។*

សហគ្រាសនិងឧស្សាហកម្មតូចៗសុទ្ធតែស្ថិតក្នុងកណ្តាប់ដៃចិនទាំងអស់។ ខ្មែរនិងចិនច្រើនមានគំនិតត្រូវគ្នាអាពាហ៍ពិពាហ៍រវាងចិននិងខ្មែរតែងមានញឹកញយ។ ពួកកូនខ្មែរកាត់ចិនជាកត្តាយ៉ាងសំខាន់ក្នុងវិស័យសេដ្ឋកិច្ច ។

*នៅ**ឆ្នាំ១៩៦៤ចិនមានចំនួន៣៥០ ០០០នាក់** ហើយជាក្រុមអាណិកជនមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងវិស័យសេដ្ឋកិច្ច។ ចិនសុទ្ធតែប្រមូលផ្តុំគ្នានៅទីក្រុងភ្នំពេញឬនៅមជ្ឈមណ្ឌលក្រុងនិងជនបទ។*

*•**ជនជាតិយៀកណាម-មានចំនួន៣០០០០០នាក់ក្នុងឆ្នាំ១៩៦៤**។ ពួកនេះចាប់ផ្តើមមកនៅប្រទេសខ្មែរតាំងពីចុងសតវត្សទី១៨ ហើយជាពិសេសចាប់ពីឆ្នាំ១៨៧០ ដោយពួកអាណានិគមបារាំងជួយជ្រោមជ្រែង។*

ទំនៀមទម្លាប់ ភាសា អក្សរយៀកណាមខុសស្រឡះពីអក្សរខ្មែរ។ ថ្វីត្បិតតែខ្មែរនិងយៀកណាមចងស្ពានមេត្រីខាងផ្នែកនយោបាយ ប៉ុន្តែចិត្តគំនិតយៀកណាមនិងខ្មែរមិនសូវត្រូវគ្នាទេ ស្ត្រីខ្មែរកម្រមានប្តីយៀកណាមណាស់។ របររកស៊ីនៃជនជាតិយៀកណាមមាន ជំនាងនេសាទនិងដំណើរទូក។ ពួកយៀកណាមអំណត់ណាស់ ឆាប់យល់ការណ៍និងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការងារ។ (ភូមិវិទ្យាប្រទេសខ្មែរ ឆ្នាំ១៩៦៥) គណនាលេខពីឆ្នាំ១៩៦៤៖

ឆ្នាំ	ប្រជាជនទាំងអស់	ចិន	យួន
១៩៦៤	៦ ២០៣ ០០០នាក់	៣៥០ ០០០(៥,៦៥%)	៣០០ ០០០នាក់(៤,៨៤%)
២០០៨	១៣ ៣៩៥ ៦៨២នាក់	៧៥៦ ៨៥៦(៥,៦៥%)	៦៤៨ ៣៥១នាក់(៤,៨៤%)*

**តាមភាពជាក់ស្តែងលើទីកន្លែង យួននៅកម្ពុជាមាន២ឬ៣ដងលើសនេះគឺកន្លែងណាដែលគ្មានយួននៅពីឆ្នាំ១៩៦៤ យួនមាននៅឆ្នាំ២០០៨ ដូចជាបឹងទន្លេសាបយួនមាននៅតាំងពីផ្សារកំពង់ឆ្នាំងរហូតដល់ភ្នំនាងកង្រី(មើលរូប)យួនមាននៅក្រុងធំតូចតាំងពីភ្នំពេញកំពង់ឆ្នាំងពោធិសាត់បាត់ដំបងតាមក្រុមហ៊ុនយួនតាមទន្លេមេគង្គគិតជាភាគរយមាន១០%*

➤ ***គឺនៅឆ្នាំ២០០៨ យួននៅកម្ពុជាមាន១,៣លាននាក់ ។***

79 តទៅលេខក្រោយ

ទូលព្រះបង្គំមិនហ៊ានរាយការណ៍ទេ ទាន ! (ភាគ៦)

តពីលេខមុន

តែអារម្មណ៍របស់ទ្រង់គិតតែទៅលើអង្គទេវតាកំសត់នោះ។ មើលចុះគ្មានសុព័របាទ, សំពត់អាវស្បែរខេករខាកមានទាំងប្រណាស់មួយៗផង វាហាក់ដូចជាទេវតាក្នុងក្រុមទេវតាស្មូមយ៉ាងនេះ! ហេតុម៉េចក៏យ៉ាងណឹងទៅវិញ ? ទេវតានេះមានលាក់ទុកនូវរឿងសោកសៅរ៍អ្វីម្យ៉ាងហើយ...។ គួរតែស្វែងយល់ពីអាថិកំបាំងនេះឱ្យបានច្បាស់ មិនបាច់ចោទសួរដល់ទេវតាសាមុីជននោះឡើយ... គេមកមានបំណងអី? គេនៅតែអង់អាចដដែល ទេតើមើលសំដីគេមើរ៍: "...ទូលបង្គំសូមសំដែងនូវក្តីដឹងគុណជាអតិបរិមាដែលព្រះអង្គបានអនុញ្ញាតិបានឆ្លើញមុននឹងត្រូវយកទូលបង្គំទៅកាត់ក្បាលឱ្យធ្លាក់ចុះពី ក ទូលបង្គំនេះ" ទេវតាអង្គនេះប្រាកដជាទេវតាដែលអាត្មាអញកំពុងត្រិះរិះគិតរកនេះហើយ។ គេហ៊ានស្លាប់គ្រាន់តែគេចង់បានមកសវនាការណ៍ទូលនូវរឿងពិតដល់សក្កទេវរាជរួចហើយដាច់ក្បាលក៏មិនធ្វើឱ្យគេព្រឺរោមដែរ! គេចង់មកទូលសក្កទេវរាជពីការភ្លេចភ្លាំងស្មារតីរបស់អាត្មាអញក្នុងរឿងសប្បាយត្រេកត្រអាលនឹងមាសពេជ្ជ, គ្រឿងអេឡិចត្រូនិច្ច រហូតដល់ព្រះនាងទេវីហ៊ានតវ៉ាចែកចំណែកមិនគ្រប់ទៅលើព្រះនាង, ពួកទេវៈចុងភៅហ៊ានកាន់វែកឆាមកច្រងេងច្រងាងរបៀបកុប្បកម្មទារឈប់ពីការងារ ព្រោះប្រាក់ខែមិនគ្រប់ចាយ!!! ពួកគេថាពួកអតិថិជនឥឡូវទាមទារតែម្ហូបចំណីលំដាប់សណ្ឋាគារផ្កាយ៥ផ្កាយ៧ឯណាឯណោះ!!!...យិះ ពួកអានេះបែបចង់ដេកស៊ីមិនបាច់ធ្វើការ ពួកវាចង់ទាទារប្រាក់ឧបត្ថម SSI ហើយមើលទៅ? ចុះវាមានពិការ ឬមានជំងឺអចិន្ត្រៃដូចសម្ពាធឈាមខ្ពស់, កូលេសស្តេរ៉ូលខ្ពស់, ឬមានគ្រូពេទ្យទេពបណ្ឌិតណាហ៊ានលួចចេញលិខិតបញ្ជាក់ថា ពួកវាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬមហារីកផ្សេងៗហើយឬ? អាណាដែលឃើញមានទេវតានៅឋានត្រៃត្រឹងនេះមានជំងឺដែលលោកខាងលិចឬពួកអឺរ៉ុបគេហៅថា"ជំងឺមើលមិនជា"= Incurable Diseases នេះពីកាលណាមក? ។ ចុះពួកអតិថិជនជាទេវតាដែលអាត្មាអញចាត់ឱ្យវាទៅបំពេញបេសកកម្មនៅឋានកណ្តាលនោះ វាបានផលចំណេញមិនចែកអាត្មាអញឱ្យសមល្មមនឹងសម្បត្តិដែលពួកវារកបានអាត្មាអញតម្លើងសេវ៉ាកម្មដឹកជញ្ជូន, សេវ៉ាកម្មស្នាក់នៅនឹងអាហារហូបចុកបន្តិចបន្តួចគ្រាន់បានកម្រៃខ្លះៗវាទៅទាស់ក្បាលអីពួកវា? វាគ្រាន់តែត្រឡប់ទៅវិញខំសង្កត់ ក ពួកអាពុករលួយនៅឯឋានក្រោមនោះវាបានគ្រប់គ្រាន់តាមតែចិត្តចង់របស់ពួកវាទៅហើយ ម៉េចក៏ល្ងង់ម្ល៉េះមិនព្រមធ្វើអញ្ចឹងទៅវា "អេម" បាត់ទៅហើយ! ឆ្កួតសោះពួកអាឆ្កួត ចាំអញដកមកឱ្យស៊ីផេះវិញទើបសមមុខ...ហាស់ហា ពួកអាទេវតាឯងចាំតែមើលស្នាដៃទេពអគ្គលេខាធិការម្តងចុះ អាព្រហ៊ិនគ្រប់គ្នា!!អញនឹងឱ្យពួកអាឯងគ្រប់គ្នាមកចែករវេនគ្នាបោះសំរាមនៅទេពឧទ្យាន, ខ្លះចាំដេញបក្សីក្អែកទេពកុំឱ្យមកស៊ីផ្លែស្វាយកាលទុកសម្រាប់ថ្វាយដល់ព្រះសក្កទេវរាជសោយ... អាពួកណាព្រហើនជាងគេឱ្យចែករវេនគ្នាបោះជូតបង្គន់ទើបសមមុខពួកវា!! ឱ្យទៅរស់ហើយមិនចេះរស់បែរមកចង់សងគុណអញរបៀបណឹងទៅវិញ...នាំគ្នាសំអាតបន្ទប់ទឹកនឹងបង្គន់ទៅវាប្រសើរសមមុខជាង!!ហាសហា។ ស្រាប់តែមមៃគិតដល់ព្រះនាងអប្សរទេវីវិញព្រះអង្គហាក់ដូចធ្ងន់អណ្តូកព្រួយក្នុងដួងហឫទ័យ:ចុះគួរដាក់ទណ្ឌកម្មចំពោះព្រះនាងទេអេះ? មិនគួរទេ! បណ្តេញព្រះនាងចេញទៅបានពីណាទឹកត្រជាក់ទឹកក្តៅថ្វាយដល់អាត្មាអញ? ម្យ៉ាងទៀតព្រះនាងគ្រាន់តែទារចំណែកបន្ថែមតើមានអាក្រក់អី!!ហើយបាត់ព្រះនាងពីមុខពីមាត់ទៅមិនអប្សុកស្លាប់មិនខានហើយ?

តទៅលេខក្រោយ

ការប្រើប្រាស់សាច់មាន់ស្រស់ក្នុងការចម្អិនអាហារ គឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតមួយសម្រាប់សុខភាព ។ ប៉ុន្តែក្នុងរណីដែលអ្នកមិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទៅទិញសាច់មាន់ស្រស់បានអ្នកគួរយកចិត្តទុកដាក់លើការក្លាស្សេវាឱ្យកក និងវិធីធ្វើឱ្យវាលែងកកវិញឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងចម្អិនវា ។ ខាងក្រោមនេះជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការធ្វើឱ្យសាច់មាន់ដែលកកវិលមករកធម្មតាវិញ ៖

-បើប្រញាប់ខ្លាំងដាក់សាច់មាន់ដែលកកក្នុងម៉ាស៊ីន Microwave មួយភ្លែត ។

-យកវាដាក់ក្នុងទូទឹកកកធម្មតា (មិនមែនកន្លែងធ្វើឱ្យកក)២៤ម៉ោង ។

-ដាក់ក្នុងទឹកត្រជាក់ ហើយត្រូវប្តូរទឹករៀងរាល់៣០នាទី ។

បញ្ជាក់ហាមដាក់សាច់មាន់ដែលកកត្រាំក្នុងទឹកក្តៅ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យសាច់មាន់បាត់បង់គុណភាព និងបង្កើតឱ្យមានបាក់តេរី ច្រើនលើសាច់មាន់ ៕

ស៊ុបប្រហិតត្រី ស្លែបូកគោ

+គ្រឿងផ្សំ

- ប្រហិតត្រី៤០០ក្រាម
- ស្លែបូកគោ២០០ក្រាម ចិតជាបន្ទះ
- ការ៉ុត១មើមចិតដុំៗ
- សាច់ជ្រូក៣០០ក្រាមហាន់ដុំៗ
- ខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំ កន្លះស្លាបព្រាបាយ
- អំបិល១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករស១ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ១ស្លាបព្រាបាយ
- ម្សៅស៊ុបមាន់១-២ស្លាបព្រាបាយ
- ដុំស៊ុបខ្ទះ១ដុំ
- ស្លឹកខ្ទឹមហាន់២ស្លាបព្រាបាយ
- ប្រេងឆា២ស្លាបព្រាបាយ

+វិធីធ្វើ

មុនដំបូងលោកអ្នកគ្រាន់តែដាក់ប្រេងឆាចូលក្នុងឆ្នាំងទុកឱ្យក្តៅដាក់ខ្ទឹមសចូល ឆាឱ្យឈ្ងុយ បន្ទាប់មកដាក់សាច់ជ្រូកចូល ឆាឱ្យសាច់រាង ឆ្អិនបន្តិច ។ បន្ទាប់មកទៀត ដាក់អំបិល ម្សៅស៊ុបមាន់ ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងស្ករសឆាចូលគ្នាឱ្យសព្វទុកវា២-៣នាទី ។ ក្រោយមកទៀតចាក់ទឹកចូលរួចហើយទុកឱ្យពុះដាក់ដុំស៊ុបខ្ទះ ប្រហិតសាច់គោ និងការ៉ុត ចូលទុកឱ្យពុះ មុននឹងដាក់ស្លែបូកគោចូលទុកឱ្យពុះម្តងទៀតមើលទៅបន្លែឆ្អិនហើយ ដួសដាក់ចាននោះជាការស្រេច ៕

អត្ថប្រយោជន៍មិនអាចកាត់ថ្លៃបានរបស់ផ្លែម្រះ

ម្រះជាប្រភេទបន្លែដែលមានភាពពេញនិយមបំផុតនៅបណ្តាប្រទេសអាស៊ីមួយចំនួន ព្រោះវាមានអត្ថប្រយោជន៍លើសលុបសម្រាប់សុខភាព។ ម្រះអាចកាត់បន្ថយជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយវាត្រូវបានគេយកទៅប្រើឱសថបុរាណផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះក្រុមអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវទូទាំងពិភពលោកបានចាប់អារម្មណ៍លើផលប៉ះពាល់ចំពោះជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ដើម្បីឱ្យដឹងកាន់តែច្បាស់ សូមក្រឡេកមើលអត្ថប្រយោជន៍ទាំង៧យ៉ាងរបស់ផ្លែម្រះដូចខាងក្រោមៈ

១. បំបាត់មេរោគម្រះត្រូវបានគេប្រើជាលក្ខណៈសម្លាប់មេរោគដូចជារបួស ឬរលាកស្រាលៗ។ អង់ទីប៉ីទិចនៅក្នុងបន្លែនេះមានអនុភាពជួយព្យាបាលជំងឺខុសៗគ្នាដែលទាក់ទងទៅនឹងបាក់តេរីទូទាំងរាងកាយ។

២. បន្ថយអាការៈគ្រុនក្តៅផ្លែម្រះត្រូវបានគេយកទៅព្យាបាលរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជា ផ្តាសាយ, ក្អក និងគ្រុនក្តៅជាដើម។ វាធ្វើការទប់ស្កាត់នៅក្នុងប្រព័ន្ធដង្ហើមនៃការណែនទ្រូង។

៣. បង្កើនភាពស៊ាំម្រះអាចធ្វើការបន្សាបសារធាតុពុលដែលមាននៅក្នុងរាងកាយមុនពេលពួកពង្រីងដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតម្រះ អាចរារាំងការឆ្លងមេរោគដែលបំផ្លាញសរីរាង្គ និងជាលិកា។

៤.បន្ថយសម្ពាធឈាមវាអាចជួយសម្រួលដល់ប្រព័ន្ធសរសៃឈាមដែលជួយកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាម។ វាអាចធ្វើឱ្យរាងកាយដំណើរការបានយ៉ាងបានរលូន។ បញ្ចុះសម្ពាធឈាម គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សដែលមានការប្រឈមមុខខ្ពស់នៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងបេះដូង។

៥.កាត់បន្ថយការឈឺក្បាលសាច់ដុំដែលនៅជុំវិញខួរក្បាលនៅពេលដែលមានសម្ពាធខ្លាំងអាចបង្កឱ្យមានការឈឺក្បាល។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចញ៉ាំផ្លែម្រះ ដើម្បីបញ្ចេញសម្ពាធ និងកាត់បន្ថយការឈឺចាប់បណ្តាលមកពីការឈឺក។ អ្នកត្រូវចាំថា ភាពតានតឹងក៏អាចបង្កឱ្យឈឺក្បាលដែរ ដូច្នេះអ្នកត្រូវធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានភាពសប្បាយរីករាយ។

៦. ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវជំងឺរបកស្បែកមនុស្សដែលទទួលរងពីជំងឺរបកស្បែក ហើយបានញ៉ាំនូវផ្លែម្រះក៏បានបង្ហាញពីភាពប្រសើរឡើងរបស់ជំងឺនេះផងដែរ។

៧. ការពារថ្លើមការរំលោភបំពានដោយសេពគ្រឿងស្រវឹង និងជាតិពុលអាចខូចថ្លើម និងលំពែង។ ប៉ុន្តែការញ៉ាំបន្លែមួយមុខនេះអាចជួយក្នុងការបង្កើត និងការជួសជុលជាលិកាក្នុងរាងកាយដែលត្រូវបានខូចខាតដោយជាតិពុល។ សារធាតុអង់ស៊ីមដែលមាននៅក្នុងផ្លែម្រះ គឺអាចជួយរក្សាថ្លើម និងលំពែងរបស់បានយ៉ាងល្អ៕

វិធីការពារសក់ជ្រុះសម្រាប់ អ្នកប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ

បច្ចុប្បន្នកំណើននៃអ្នកប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រកាន់តែមានការកើនឡើងជាលំដាប់ ។ ដោយឡែក អត្រានៃអ្នកដែលមានបញ្ហាសក់ជ្រុះក៏ច្រើនដែរ ដែលនេះអ្នកស្រាវជ្រាវអាចសន្និដ្ឋានបានថា បញ្ហាសក់ជ្រុះកើតឡើងមកពីការប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ ។ មនុស្សភាគច្រើនបានចំណាយពេលជាច្រើនម៉ោងនៅមុខអេក្រង់កុំព្យូទ័រ ហើយការអង្គុយនៅមុខអេក្រង់កុំព្យូទ័រយូរ អាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធប្រសាទធ្វើការខុសប្រក្រតី និងធ្វើឱ្យមានការស្ទះសរសៃឈាម ដែលនេះជាហេតុធ្វើឱ្យមានសក់ជ្រុះ ។ ដូច្នេះដើម្បីចៀសឆ្ងាយពីបញ្ហានេះ តើអ្នកគួរធ្វើដូចម្តេច?

-អ្នកត្រូវកំណត់ពេលសំរាប់ប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រឱ្យបានជាក់លាក់

រៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តងនៅពីមុខកុំព្យូទ័រ អ្នកគួរធ្វើការសម្រាកដូចជាដើរចេញពីអេក្រង់កុំព្យូទ័រ ឱ្យបាន២ទៅ៣នាទី ហើយធ្វើលំហាត់ប្រាណក្បាលរបស់អ្នក ។

-គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ទោះបីជាអ្នកមានកិច្ចការរវល់យ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកត្រូវគេងឱ្យបានគ្រប់៨ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ពីព្រោះសក់ជ្រុះអាចពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ។

-ទទួលអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់គ្រាន់

អ្នកគួរតែទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសបន្លែ និងផ្លែឈើណាដែលសំបូរទៅដោយវីតាមីន B និងវីតាមីន A ដែលប្រភេទវីតាមីនទាំងពីរនេះ មានប្រយោជន៍ក្នុងការជួយឱ្យសក់លូតលាស់បានល្អ ៕

អប់ស្បែកជាមួយផ្កាម្លិះ

●●●នារីសម័យថ្មីតែងតែចង់បានអ្វីដែលប្លែកហើយ ទាន់សម័យ ដូចជាក្លិនខ្លួនជាដើមតែងតែចង់បានក្លិនក្រអូបប្លែកៗដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីបុរសៗ ហើយតែងតែចំណាយប្រាក់ និងពេលវេលាឥតប្រយោជន៍ទៅហាងទំនើបៗ ដើម្បីរកក្លិនទឹកអប់ប្លែកៗទាំងនោះ ។ រូបមន្តពិសេសសម្រាប់អប់ស្បែក និងក្លិនខ្លួនឱ្យក្រអូបបានយូរដោយមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់កាសច្រើនឥតប្រយោជន៍ទៀតឡើយ គឺអប់ស្បែកជាមួយនឹងផ្កាម្លិះ ផ្កាកុលាប ផ្កាចំប៉ី ឬ ផ្កាឈូកក៏បាន ។

ដំបូងអ្នកគ្រាន់តែលាយទឹកក្តៅឧណ្ហៗជាមួយនិងទឹកត្រជាក់ ហើយដាក់ផ្កាម្លិះស្រស់ប្រហែលជាបីខាំ បន្ទាប់មកដាក់អំបិលមួយស្លាបព្រាកាហ្វេលាយឱ្យសព្វដាក់ប្រេងអូលីវក្រអូបកន្លះកែវ ឬក៏ទៀនអប់ជំនួស ប្រសិនបើអ្នករកទិញវាមិនបាន ។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រាំវា៣០នាទីនោះអ្នកនឹងបានក្លិនក្រអូបបែបធម្មជាតិ និងគ្មានទឹកអប់ប្រភេទណាប្រៀបបានឡើយ ជាពិសេសវាជួយឱ្យស្បែករបស់អ្នកភ្លឺរលោងបែបធម្មជាតិ ៕

B&M DISPOSAL
978-569-6062
ក្រុមហ៊ុនដឹកជញ្ជូនសំរាម ប៊ីអឹម

កុងទីន័រដាក់សម្រាម 30 YARD CONTAINER
រហូតដល់ ៤ តោន $549
កុងទីន័រដាក់សម្រាម 20 YARD CONTAINER
រហូតដល់ ៣ តោន $449
កុងទីន័រដាក់សម្រាម 15 YARD CONTAINER
រហូតដល់ ២ តោន $349

*សូមបង់ថែម $100 ក្នុង ១000 ផោនបន្ថែម ។ អនុញ្ញាតឱ្យដាក់បន្ថែមលើសទម្ងន់អតិបរមានៅលើកុងទីន័រណាមួយខាងលើបាន ។

សូមទាក់ទងឈ្មោះ ប៊ុន ឥឡូវនេះ!
មានផ្តល់សេវាជូនដល់ហាងទំនិញ និងតាមផ្ទះ

BUSINESS – RESIDENTIAL
1687 Middlesex St. Lowell, MA 01851
CAll BUN 978-569-6062

Neighborhood Physical Therapy

337 Westford Street. Lowell, MA 01851
978-455-4320

- Auto Accident Injuries
- Work Injuries
- We provide transportation

- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ
- យើងខ្ញុំមានផ្តល់ការជញ្ជូនសម្រាប់លោកអ្នក

អត្ថប្រយោជន៍នៃផ្លែប៉េងប៉ោះ

ប៉េងប៉ោះ គឺជាបន្លែដែលមានស្រាប់នៅលើផែនដីរបស់យើង ហើយវាក៏ជារុក្ខជាតិមួយដែលមានផ្តល់ផលប្រយោជន៍ ក៏មិនតិចដែរចំពោះរាងកាយរបស់យើង ជាពិសេសវាមានសមត្ថភាពខ្ពស់ក្នុងការការពារជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងជារបបអាហារមួយសម្រាប់ទ្រទ្រង់សារពាង្គកាយផងដែរ ។

សម្រាប់លោកអ្នកដែលឧស្សាហ៍បរិភោគប៉េងប៉ោះតើបានដឹងពីសារប្រយោជន៍របស់វាចំពោះសុខភាពរាងកាយរបស់យើងឬនៅ? បើពុំទាន់ដឹងនោះទេ សូមឈ្វេងយល់ទាំងអស់គ្នាដូចតទៅ ៖

- ជួយការពារកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម
- ជំងឺសរសៃប្រសាទ
- ជាលិកាខួរក្បាល
- ពង្រឹងការរីកនៃសរសៃឈាម
- ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អ ចលនាសាច់ដុំរឹងមាំ និងការគេងបានលក់ស្រួល

- ជួយឱ្យបេះដូងមានសុខភាពល្អ
- កាត់បន្ថយសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ុល Triglycerides និងសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ុលប្រភេទ LDL
- ទប់ស្កាត់ពពួកប៉ារ៉ាសិតទាំងអស់កុំឱ្យជ្រៀតចូលទៅក្នុងសរសៃឈាម
- ជំងឺក្រិនសរសៃឈាម និងបញ្ហាផ្សេងទាក់ទងនឹងបេះដូង
- ប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ
- ប្រឆាំងជំងឺមហារីកដូចជាពោះវៀនធំ និងក្រពេញប្រូស្តាត
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ការទល់លាមកជាដើម ។

បន្ទាប់ពីបានដឹងពីអត្ថប្រយោជន៍របស់វារួចហើយ តែលោកអ្នកគិតយ៉ាងណាដែរ ចំពោះភាពចាំបាច់របស់វា? វាក៏មានភាពងាយស្រួលក្នុងការទិញផងដែរ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើង ដូច្នេះកុំគួរមើលរំលងពីសារៈប្រយោជន៍របស់វា ចំពោះសុខភាពរបស់យើងឱ្យសោះ ៕

ផ្លែខ្នុរ ជួយការពារជំងឺមហារីក ដែលធ្វើឱ្យយើងនឹកស្មានមិនដល់

បន្ទាប់ពីអានអត្ថបទនេះ អ្នកនឹងយល់ដឹងបានច្រើនអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃផ្លែខ្នុរ។ ផ្លែខ្នុរសំបូរដោយវីតាមីនជាច្រើនដូចជា វីតាមីន A និងវីតាមីន C, ជាតិដែក, ប៉ូតាស្យូម, កាល់ស្យូម, Niacin, Thiamine, និង Riboflavin ។ អ្នកអាចញ៉ាំផ្លែខ្នុរ នៅពេលដែលវាទុំ ឬ ខ្ចី ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកញ៉ាំវាពេលនៅខ្ចីអ្នកត្រូវតែចំអិនវា ។ អ្នកអាចយកផ្លែខ្នុរទុំមកធ្វើជាបង្អែម ឬញ៉ាំស្រស់តែម្តង ។ ផលប្រយោជន៍មួយចំនួនរបស់ផ្លែខ្នុរ មានដូចជា :

១.បង្កើនប្រពន្ធ័ភាពស៊ាំ: ផ្លែខ្នុរមានផ្ទុកទៅដោយវីតាមីនC ដែលជួយការពារបាក់តេរី និងការពារការឆ្លងមេរោគព្រោះវាជួយបង្កើនដល់មុខងារនៃកោសិកាឈាមស ។

២.ការពារជំងឺមហារីកៈ ផ្លែខ្នុរសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម ដូចជា lignant, saponins និងសារជាតិ Isoflavones ។ សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងអស់នេះមានគុណសម្បត្តិក្នុងការជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីក និងប្រឆាំងនឹងភាពចាស់របស់យើង ។

៣. ជួយសំរួលក្នុងការរំលាយអាហារៈ ផ្លែខ្នុរមានសារៈប្រយោជន៍ក្នុងការរំលាយអាហារ និងជួយប្រឆាំងនឹងការទល់លាមក។

៤.ជួយបង្កើនថាមពល : ជាតិផ្អែមនៅក្នុងផ្លែខ្នុរបានផ្តល់ថាមពលជាច្រើនលើសលុបទៅឱ្យរាងកាយយើង ហើយមិនធ្វើកម្រិតជាតិស្ករកើនឡើង ។

៥.កាត់បន្ថយជំងឺគាំងបេះដូងៈ សារធាតុប៉ូតាស្យូមដ៏ច្រើននៅក្នុងផ្លែខ្នុរ បានជួយសំរួលចរន្តឈាមដែលអាចជួយកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតជំងឺគាំងបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

៦.ព្យាបាលជំងឺហឺតៈ តាមការសិក្សាមួយចំនួនក៏បានបង្ហាញដែរថា ប្រសិនបើអ្នកយកឫសខ្នុរមកដាំឱ្យពុះ ហើយទទួលទានវានឹងជួយកាត់បន្ថយការកើតជំងឺហឺតរបស់អ្នក ។

៧.បង្ការជំងឺខ្វះឈាមៈ ផ្លែខ្នុរអាចជួយទប់ស្កាត់បញ្ហាខ្វះឈាមបានយ៉ាងល្អ ។ ផ្លែខ្នុរបានបង្កើនចលនាឈាមរត់ និងព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង ។

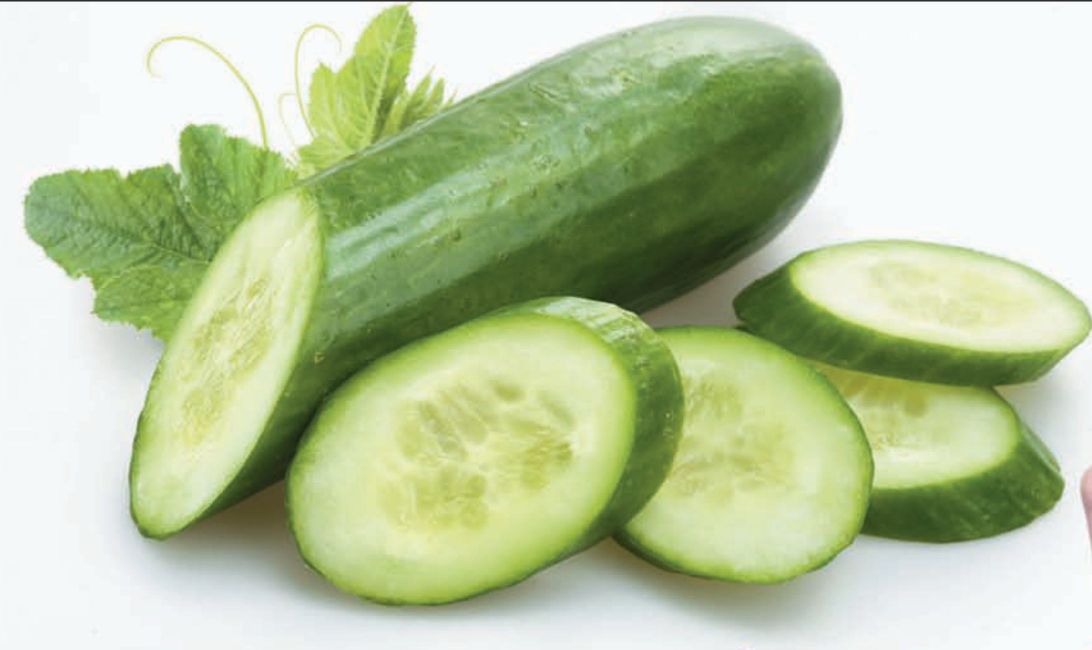
៨.ធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំៈ ឆ្អឹងរបស់អ្នកត្រូវការជាតិកាល់ស្យូមដើម្បីឱ្យវាកាន់តែរឹងមាំ។ ផ្លែខ្នុរជាប្រភពនៃម៉ាញេស្យូមដែលមានប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការស្រូបយកជាតិកាល់ស្យូម។ ឆ្អឹងរបស់អ្នកនឹងកាន់តែរឹងមាំកាត់បន្ថយជំងឺពុកឆ្អឹង និងជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង ប្រសិនបើអ្នកទទួលទានផ្លែខ្នុរ ។

១០.ការបង្ការភាពចាស់និងជួយស្បែករបស់អ្នកៈ ផ្លែខ្នុរ គឺសម្បូរទៅដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម ។ ដូច្នេះវាមានសារប្រយោជន៍ក្នុងការប្រឆាំងភាពចាស់ ចំណែកឯជាតិទឹកនៅក្នុងផ្លែខ្នុរនឹងធ្វើឱ្យស្បែករបស់អ្នកមានសំណើម ។

១១.ធ្វើឱ្យភ្នែកភ្លឺល្អៈ ផ្លែខ្នុរ គឺសម្បូរទៅដោយវីតាមីនA ដែលជាជំនួយក្នុងការរក្សាភ្នែករបស់អ្នកមើលឃើញច្បាស់ ។ វាអាចការពារពីកាំរស្មីUV ហើយមិនធ្វើឱ្យយើងកើតជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ។

១២. ទប់ស្កាត់ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំៈ សារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មនៅក្នុងផ្លែនេះ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ ។ ជាតិសរសៃនៅក្នុងផ្លែខ្នុរ បានការពារការទល់លាមកផងដែរ ។

១៣. មានប្រយោជន៍ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ វីតាមីន B នៅក្នុងផ្លែខ្នុរ គឺមានប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន ហើយវាជួយត្រួតពិនិត្យអ័រម៉ូន និងបង្កើនប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ។



ត្រសក់ជួយធ្វើឲ្យភ្នែកស្អាត

ត្រសក់ គឺជាប្រភេទបន្លែដ៏ល្អមួយសម្រាប់ភាពត្រជាក់ ។ ទឹកត្រសក់មានវីតាមីន A និង C ដែលអាចធ្វើឱ្យស្បែក មានសភាពស្រស់ស្អាត និងភ្លឺថ្លា ហើយអាចធ្វើឱ្យស្បែកមានសំណើម និងមិនមានការរមាស់ពីព្រោះថា ត្រសក់មានសារធាតុអង់ស៊ីម ដែលអាចធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរកោសិកាស្បែកថ្មី និងធ្វើឱ្យស្បែកត្រជាក់ ព្រមទាំងអាចកាត់បន្ថយអាការហើមបានផងដែរ ។

ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ត្រសក់មានសារប្រយោជន៍ល្អបំផុត សម្រាប់សម្រស់ភ្នែកដែលវាជួយកំចាត់នូវអាការរួយភ្នែក និងស្បែកភ្នែកខ្វះសំណើម ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ អ្នកត្រូវចិតត្រសក់ជាចំណិតស្តើងៗ ហើយយកទៅដាក់ក្នុងទូទឹកកឱ្យត្រជាក់បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវយកទឹកទៅប្រោះនៅលើបរិវេណជុំវិញភ្នែកឱ្យជោក ។ រួចហើយអ្នកត្រូវយកត្រសក់ដែលហាន់រួចហើយ ទៅបិទនៅជុំវិញភ្នែក និងនៅលើភ្នែក ហើយទុកវាចោលក្នុងរយៈពេល៥នាទី ។ ក្រៅពីនេះទៀត អ្នកអាចយកចំណិតត្រសក់នោះ មកដាក់នៅលើផ្ទៃមុខទាំងមូលក៏បាន ដើម្បីឱ្យស្បែកមានសំណើម និងស្រស់ថ្លាថែមទាំងមើលទៅក្មេងជាងវ័យ ៕

បបូរមាត់ស្អាត ដោយសារទឹកឃ្មុំ

ទឹកឃ្មុំពណ៌លឿងមាសមានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនណាស់សំរាប់សម្រស់នារី ។ ទឹកឃ្មុំមានកំរិត PH ស្មើនឹងស្បែករបស់យើង ដោយវាជួយផ្តល់សំណើមដល់ស្បែក និងជួយបង្ការមិនឱ្យស្បែកស្ងួតប្រេះស្រកា ។ ក្រៅពីនេះទៀត ទឹកឃ្មុំមានជាតិវីតាមីនដែលជួយផលិតកោសិកាស្បែកថ្មី ហើយក៏ជាប្រភពប្រូតេអ៊ីន ពិសេសដែលមានអត្ថប្រយោជន៍ ចំពោះស្បែកជួយធ្វើឱ្យឈាមហូរចុះឡើង បានល្អ និងមានគុណប្រយោជន៍ខាងផ្នែកឱសថ ។

មួយវិញទៀតទឹកឃ្មុំមានអត្ថប្រយោជន៍ល្អសំរាប់ថែរក្សាស្បែក ជាពិសេសបំផុតសំរាប់ថែរក្សាបបូរមាត់ ។ រៀងរាល់ព្រឹក និងល្ងាចអ្នកត្រូវលាបទឹកឃ្មុំនៅលើបបូរមាត់ នោះវានឹងធ្វើឱ្យបបូរមាត់របស់អ្នកមានសភាពទន់ ព្រមទាំងអាចកំចាត់នូវស្នាមប្រេះតូចៗនៅលើបបូរមាត់បានយ៉ាងល្អទៀតផង ៕

2016 Print Schedules and Ad Rates

KhmerPost USA is the only Cambodian newspaper that has the highest circulation and is most read in the Cambodian communities in the Greater Merrimack Valley, Boston and beyond. It provides important news and information to a market that is often isolated from the larger community due to a language barrier. This includes the national and international news, and the practical local information concerning health, education, politics, businesses and community involvement.

Publication Frequency

24 times a year. Prints on every other Friday

General Information

Circulations: 12,000 free copies per month.

Distributions:

- 70+ locations in Lowell, MA (5,000 copies per issue)
- 25 locations in Lynn and Revere, MA (500 copies per issue)
- 25 locations in Cranston and Providence, RI (1,000 copies per issue)

2016 Publication Dates

- January 8th & 22nd, 2016
- February 5th & 19th, 2016
- March 4th & 18th, 2016
- April 8th & 22nd, 2016
- May 6th & 20th, 2016
- June 3rd & 17th, 2016
- July 8th & 22nd, 2016
- August 5th & 19th, 2016
- September 9th & 23rd, 2016
- October 7th & 21st, 2016
- November 4th & 18th, 2016
- December 2nd & 16th, 2016

* all ad materials are due one due one week prior to the publishing date.

KHMERPOST USA Issue 189 Nov.28th. to Dec.07th. 2015 Page.1

KhmerPost USA

Free

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

Miss Massachusetts USA & Miss Massachusetts Teen USA

Advertising Rates

Ad Size	1 issue	3 month 5% off	6 month 7,5% off	12 month 10% off
full	460.00	874.00	851.00	828.00
1/2	310.00	589.00	573.50	558.00
1/4	165.00	313.50	305.25	297.00
1/8	90.00	171.00	166.50	162.00

Ads Sizes & Dimensions

1 Full page inside	(13"x10")
1/2 page color	(6.5"x10")
1/4 page color	(6.5"x5")
1/8 page color	(3.25"x5")

Office: 45 Merrimack Street. Suite 218A. Lowell, MA 01852
Tel: 978.677.7163. **Cell:** 978. 656.8141. Fax: 978.677.7092
Email: sobenpin@khmerpost.us | www.khmerpost.us

REMEDIUM
PHARMACY

បុគ្គលិកទាំងអស់របស់ឱសថស្ថានរីមីឌីមយើងខ្ញុំមានបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបំរើសេវាផ្តល់ឱសថជូនដល់សហគមន៍ខ្មែរ។ គេទាំងអស់គ្នាបានត្រៀមរួចជាស្រេចដើម្បីជួយ និងត្រៀមបំរុងជានិច្ច ដើម្បីប្រើគ្រប់ជំនាញ និង ការពិសោធន៍ក្នុងការបំរើលោកអ្នក។

ឱសថស្ថានរីមីឌីម ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវៈ
ជូនឱសថឲ្យដល់លំនៅស្ថានដោយឥតគិតថ្លៃ
ដាកោ់ឱសថក្នុងបន្ទះបែងចែកឱសថសំរាប់ប្រើតាមពេល
ការពិគ្រោះយោបល់យ៉ាងរាក់ទាក់ស្និទស្នាល
មានផ្តល់ជូនម្សៅថ្នាំលាយ
ភាពងាយស្រួលក្នុងការផ្ទេរចេញចូល

2 VINAL Square
N. Chelmsford, MA 01863

Phone: (978) 251-7070

FREE Daily Home Delivery

Blisterpack Packaging
Friendly Consultations
Compounded Medications
Easy Transfers