សារព័ត៌មាន ខ្មែរប៉ុស្តិ៍ ស.រ.អា
KhmerPost USA

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

មាតិការរឿង Issue 189 Nov.26th. to Dec.07th. 2015 Free

១-ប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍..............០៣
២-ការច្រានចោលនៃការទទួលជនភៀសខ្លួន............០៤
៣-តំណាងសាលាក្រុងឡូវែលឆ្នាំ២០១៦................០៦
៤-ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវទទួលទានស្ពៃក្តោប.............០៧
៥-វិធីងាយស្រួលបីយ៉ាងក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ........០៨
៦-រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនក្នុងតម្រងនោម..................១៧
៧-សម្អាតកាកសំណល់ពោះវៀនធំក្នុងពេលតែ.............១៨
៨-មាន់ដុត..២២

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

ទស្សនៈនយោបាយកម្ពុជា

តើ សម រង្ស៊ី ត្រូវត្រឡប់ទៅកម្ពុជាពេលនេះឬ?

ពិន សំខុន

ដោយ ពិន សំខុន

ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ សម រង្ស៊ី ត្រូវត្រឡប់ទៅកម្ពុជាវិញ កាលពីសប្តាហ៍មុនស្របគ្នានឹងដីការតុលាការក្រុងភ្នំពេញចេញរកចាប់ខ្លួនប្រធានគណបក្សប្រឆាំងនេះឱ្យជាប់គុក២ឆ្នាំពីបទបរិហាកេរលើបុគ្គល ហោ ណាំហុង រដ្ឋមន្ត្រីការបរទេសខ្មែរដែលបានប្តឹងកាលពីឆ្នាំ២០១១។ លោក សម រង្ស៊ី បានឆ្លើយនឹងសំនួរអ្នកកាសែតនៅ២ថ្ងៃ មុនថ្ងៃត្រូវត្រឡប់ធម្មតាពីកូរ៉េទៅភ្នំពេញលោកថា "នឹងត្រឡប់ទៅភ្នំពេញវិញទោះជាត្រូវចាប់ខ្លួនក៏ដោយ" តែដល់ថ្ងៃបន្ទាប់មកក៏ក្រឡាស់ថា "មិនទាន់ត្រឡប់ទៅវិញទេ"។ នៅលើស្ថានភាពរបៀបនេះ

១-មតិខាងគណបក្សសង្គ្រោះជាតិគេឃាត់លោក សម រង្ស៊ី កុំទាន់អាលឱ្យទៅវិញ

២-ចំណែកខាងអ្នកធ្លាប់គាំទ្រលោក សម រង្ស៊ី ខ្លះ ដូចជា

តទៅទំព័រទី ១០

ភេរវកម្មនៅក្រុងប៉ារីសប្រទេសបារាំង

ខ្មែរប៉ុស្តិ៍ ស.រ.អា.

រាយការណ៍ពីប៉ារីស: ព្រឹត្តិការណ៍កក្រើកពិភពលោកថ្មីមួយទៀតបានផ្ទុះឡើងដោយភេរវកម្មមួយនាទីប្រជុំជនបីកន្លែងខុសៗគ្នានៅកណ្តាលក្រុងប៉ារីស កាលពីថ្ងៃសុក្រទី១៣វិច្ឆិកា ២០១៥ វេលាម៉ោង៩កន្លះយប់ ។

១-នៅពីខាងមុខ"ស្តាតដឺប៉ារីស **តទៅទំព័រទី ០៣**

រូបថតនៅមុខហាង Le petit Cambodge ពីថ្ងៃបន្ទាប់ពីមានការបាញ់រះរបស់ភេរវករ ISIS

ប្រឡងបវរកញ្ញារដ្ឋម៉ាសាឈូសិតនៅឡូវែល

ដោយ : ដេប បាឡឹនជ័រ

នៅមហាសាល"ឡូវែលមេម៉ូរីយ៉ូល"នៃទីក្រុងឡូវែលមានការប្រឡងប្រជែងបវរកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៦ ប្រភេទ "យុវវ័យ"នឹងប្រភេទ "ពេញវ័យ" ថ្នាក់"រដ្ឋម៉ាសឈូសិតសហរដ្ឋអាមេរិក" កាលពីថ្ងៃទី២១ នឹង ២២វិច្ឆិកា២០១៥។

ជ័យលាភីបានទៅកញ្ញា "វីតនីយ ស្ហាព Whitney Sharp" ជាបវរកញ្ញាម៉សាឈូសិតសហរដ្ឋអាមេរិកមកពី "ប៊ើលីងតុន Burlington" នឹង"អាឡិកស៊ីស ហ្វ្រាសកា Alexis Frasca" ជាបវរកញ្ញាយុវវ័យរដ្ឋម៉ាសាឈូសិតអាមេរិកាមកពីក្រុង"ហ្វ្រង់គ្លីន Franklin"។ ស្ត្រីទាំង២ចេញពីជម្រើសស្ត្រីដែលមកពីច្រើនតំបន់នៃស.រ.អា. ដោយក្រុមចៅក្រមវិជ្ជាជីវខាងលំអល្បីឈ្មោះផង។

កញ្ញា វីតនីយ នឹង អាឡិកស៊ីស នឹងទៅប្រកួតជា"បវរកញ្ញាសហរដ្ឋអាមេរិក" នាថ្ងៃមុខនៅ "ឡាសវេហ្គាស" នឹងនៅកោះស្ថានសួគ៌ "បាហា ម៉ាស"។

នៅមានស្ត្រីកិត្តិយសឯទៀតៗ ដែលបានមកដល់ដំណាក់ការប្រកួតបញ្ចប់ដែរ ដូចជា: អាម៉នដា សៅស៊ី - អាស្លូឡេ បាស -ការ៉ុលីន ឡាស់បហ្វ នៃក្រុម"យុវវ័យ" ឬក៏ខាង "ពេញវ័យ" មាន អាស្លូឡេ សៃមូស- លីល្យាន អេនឌ្រូ-

Miss Massachusetts USA & Miss Massachusetts Teen USA

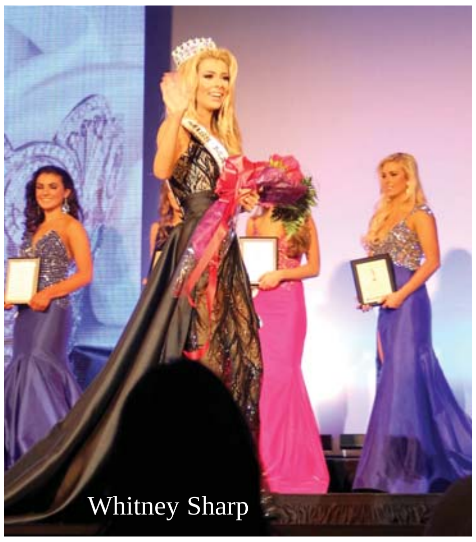
Deb Belanger, Executive Director

Congratulations to Whitney Sharpe, Miss Massachusetts USA winner and Alexis Frasca, Miss Massachusetts Teen USA winner!

Lowell, MA -This past weekend, November 21st and 22nd the Lowell Memorial Auditorium was home to the Miss Massachusetts USA and Miss Massachusetts Teen USA competitions. With over 100 contestants competing for this year's crown the auditorium was filled with friends and families cheering these women on.

Both pageant had representatives from across the state who were judged in three areas: **Continued to Page 08**

Alexis Frasca


Whitney Sharp

តមកពីទំព័រទី ០១ ភេរវកម្មនៅទីក្រុងប៉ារីសប្រទេសបារាំង

Stade de Paris" មានផ្ទុះ២-៣កន្លែងក្នុងពេលដែលកំពុងមានការប្រកួតបាល់ទាត់រវាងបារាំងនឹងអាល្លឺម៉ង់ នាខាងជើងក្រុងប៉ារីសតែអ្នកមើលកីឡាពុំបានចាប់ភ្លឹកពីឧប្បត្តិហេតុដែលកំពុងកើតនៅខាងក្រៅនៅឡើយទេ ទាល់តែជិតចប់ទើបផ្អើល...

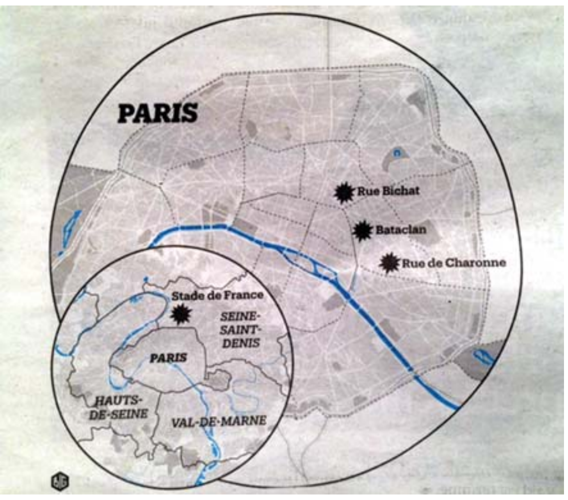
២-ភេរវករ៣នាក់ចូលទៅបាញ់រះនៅក្នុងរោងមហោស្រព"បាតាក្លង់ពាតាចលាន"នាសង្កាត់លេខ១១ នៅពេលដែលក្រុមតន្ត្រី "The Eagles of Death Metal" ដ៏មានឈ្មោះល្បីកំពុងសម្តែងនៅពីមុខទស្សនិកជនច្រើនរយនាក់បន្តដោយការបាញ់គ្នាក្បែរនោះ៣-៤កន្លែងទៀត ...

៣-មានភរវករម្នាក់បាញ់រះនៅផ្លូវ "ប៊ីស្ហាពិចហាត"មុខភាជនីយដ្ឋាន"ឡឺប៉ីទិកំបូដ Le petit Cambodge" ដែលពីខាងទល់មុខនោះមានហាងកាហ្វេ"ឡឺការិយ៉ុង Le Carillon" ជាទីដែលសម្បូរភ្ញៀវចេញចូលនារាល់ល្ងាចថ្ងៃសុក្រ...។

ពីទាំង៣កន្លែងនោះ បណ្តាលឱ្យមានជនរងគ្រោះស្លាប់១២៩នាក់ នឹងរបួស២៥២នាក់ ដែលចំនួនបានបូកសារុបចប់២៤ម៉ោងក្រោយមកបន្ទាប់ពីបង្ក្រាបភេរវកម្មពេញមួយយប់រួចមក។ ពលរដ្ឋបារាំងនឹងពិភពលោកមានការតក់ស្លុតយ៉ាងខ្លាំងដោយទទួលព័តិមាននេះភ្លាមៗ...រំពេចនោះក៏គេដឹងភ្លាមៗដែរ ពីស្នាដៃនៃពួកភេរវករអ៊ីស្លាម "អាយស៊ីស ISIS" ដែលបារាំងគេហៅថា "ដែស

អ្នកមើលកីឡាបាល់ទាត់មិនបានចេញទៅក្រៅភ្លាមទេ ខាងក្រៅភេរវកកំពុងបាញ់រះ

រូបថតភេរវករដែលគេរកឃើញ នៅត្រូវរកច្រើនទៀត



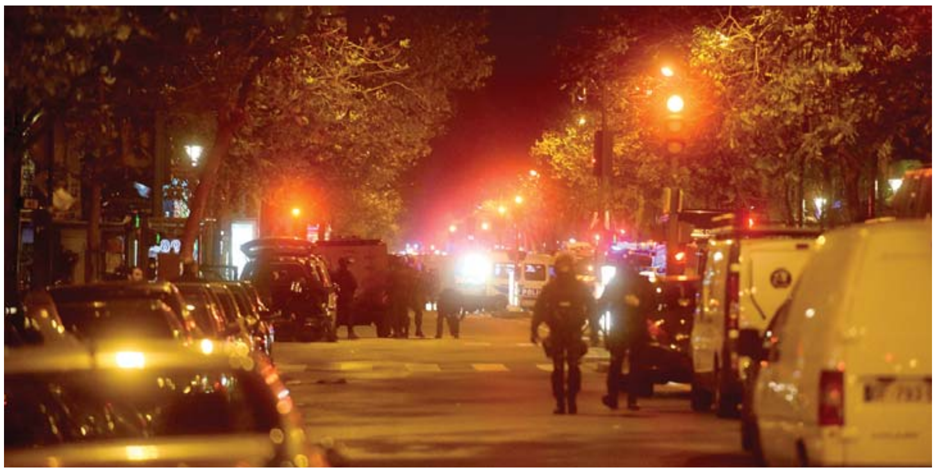
DAEST" ដែលមានទីបញ្ជាការនៅប្រទេសស៊ីរី ។

៤៨ម៉ោងក្រោយមកប្រទេសបារាំងក្រោមបញ្ជាការប្រធានាធិបតី"ហ្វ្រង់ស្វា ហុឡង់" បានបញ្ចេញយន្តហោះប្រដេញ១០គ្រឿងទៅទម្លាក់គ្រាប់បែកកំទេចទីបញ្ជាការនឹងមណ្ឌលហ្វឹកហ្វឺន ទ័ព"ជីហាដ"របស់ពួក"ដែស"ស្ថិតនៅតំបន់"រ៉ាក្កា" ក្នុងប្រទេសស៊ីរីដែលទីបញ្ជាការយោធាបារាំងរាយការណ៍ថា "បានកំទេចគោលដៅប្រកបដោយជោគជ័យ"។

សកម្មភាពយោធាបារាំងនេះ មិនបានបញ្ចប់តែត្រឹមនេះទេ លោកប្រធានាធិបតីបារាំងបានសុំសភាជាតិ នាថ្ងៃចន្ទបន្ទាប់មកនូវសេចក្តីសម្រេចចិត្តរួមពីគណបក្សកាន់អំណាច និងគណបក្សប្រឆាំង ដើម្បីបន្តប្រកាសភាពអាសន្ននឹងសកម្មភាពយោធា៣ខែទៅមុខទៀត ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពភេរវកម្មនៃពួក"ដែស"ឱ្យចប់ជាស្ថាពរដោយរួមដៃជាមួយសម្ព័ន្ធមិត្តអាមេរិកកាំងនឹងអឺរ៉ុប ។

មកដល់ល្ងាចថ្ងៃចន្ទទី១៦ ភេរវករ៣នាក់នៅផ្ដិស្តាដដឺប៉ារីសត្រូវបានបាញ់ស្លាប់ ឬបំផ្ទុះខ្លួនឯង ៣នាក់ទៀតនៅសាលមហោស្រពបាតាក្លង់សង្កាត់១១ បានត្រូវបានបាញ់ស្លាប់នឹងបំផ្ទុះខ្លួនឯង រីឯនៅផ្លូវប៊ីស្ហាសង្កាត់១០មាន១នាក់ស្លាប់ដោយបំផ្ទុះខ្លួនឯងនឹង១ ឬ២នាក់គេចខ្លួនរួចទំនងជាចេញទៅប្រទេសបែលហ្ស៊ិក តែគេដឹងថាម្នាក់នោះឈ្មោះ "អាប់ដេស្លាម សាឡាហ៏" ដែលជាអ្នកបញ្ជាភេរវកម្មនៅប៉ារីសនេះ មិនទាន់ចាប់បាននៅឡើយទេ។ បារាំងកំពុងសហការណ៍ជាមួយបែលហ្ស៊ិក ដើម្បីតាមចាប់ "សត្រូវសាធារណលេខ១"យ៉ាងសកម្ម។

ប្រទេសបារាំងនៅចងចាំនៅឡើយ អំពីភេរវករអ៊ីស្លាមបានសម្លាប់អ្នកកាសែត "ឆាលីអិបដូ"នៅទីក្រុងប៉ារីសដដែលកាលពីខែមករាមុននេះសោះ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យបារាំងបញ្ចេញកម្លាំងសងសឹកទៅក្រុម"ជីហាដ"រឹតតែខ្លាំងខ្លាជាងមុនជាមួយនឹងទ័ពសម្ព័ន្ធមិត្តដែលឡោមព័ទ្ធប្រទេសស៊ីរីរួចហើយនោះ បារាំងមានទីតាំងយន្តហោះប្រដេញ"មីរ៉ាជ"៦គ្រឿង នៅ "ជ័រដានី" មានទាហ៊ានប្រចាំការ៦៥០នាក់និងយន្តហោះប្រដេញ"រ៉ាហ្វាល"៦គ្រឿងនៅ"អេមីរ៉ាអារ៉ាប" នឹងកំពុងបញ្ជូននាវាដឹកយន្តហោះ"ឆាលឌឺហ្គោល"ទៅសមុទ្រក្រហមថែមទៀត។ បារាំងនឹងអាមេរិកាំងអឺរ៉ុបបន្ថែមដោយរុស្ស៊ី ចិន ក៏ចូលក្នុងសកម្មភាពរួមបញ្ចប់"ជីហាដ"នេះដែរ ៕



ប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ Lowell និងចូលនិវត្តន៍នៅខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៦

រៀបរាងដោយៈ យុទ្ធ

លោកស្រី Dorcas Grigg ដែលជានាយិកប្របត្តិមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍សុខភាពទីក្រុង Lowell ជាយូរមកហើយនោះមានគំរោងចូលនិវត្តន៍ទាំងស្រុងនៅថ្ងៃទី១ ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០១៦។

Grigg-Saito បានប្រកាសគំរោងរបស់លោកស្រីការពីរយប់កិច្ចប្រជុំBoard of Director ។ លោកស្រី Grigg-Saito បានមានប្រសាសន៍ថា វាជាកិត្តិយសដែលបានធ្វើការជាមួយមនុស្សគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងមានឆន្ទះជាច្រើន។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីមានការឆ្លុះបញ្ចាំងជាច្រើនខ្ញុំមានអារម្មណ៏ថា វាដល់ពេលហើយសំរាប់ខ្ញុំក្នុងការចំណាយពេលជាមួយគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ និងទុកឱកាសឱ្យអ្នកជំនាន់ក្រោយទទួលខុសត្រូវនៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពដ៏រវល់នេះ។ លោកស្រី និងស្វាមី Yoshio Saito មានគំរោងចំណាយពេលនៅ San-Francisco ជាមួយកូនស្រី, កូនប្រសារប្រុស និងចៅប្រុស និងបន្ទាប់មករស់នៅប្រទេសជប៉ុនរយៈពេលមួយរយៈ។ The Board បានចាប់ផ្តើមរកអ្នកបន្តដំណែងនេះ។

តទៅទំព័រទី ០៩

លោកស្រី Dorcas Grigg

Longtime Lowell Community Health Center Leader to Retire in May

Submitted by Clare Gunther

LOWELL, MA - Longtime Lowell Community Health Center (Lowell CHC) CEO Dorcas Grigg-Saito plans to retire effective May 1, 2016.

Grigg-Saito announced her plans last night at the Lowell CHC Board of Directors meeting. "This has been the best job in the world," Grigg-Saito said. "It has been an honor and a privilege working with so many amazing, caring, and committed people. But, after much reflection, I felt it was time for me to spend time with my family and step back from the day to day responsibilities of running a thriving and busy health center."

She and her husband, Yoshio Saito, plan to spend time in San Francisco with their daughter, son-in-law and year-old grandson, and then live in Japan for a period of time. The Board has initiated a search for a successor.

"This is certainly bittersweet news," admitted Lowell CHC Board President, Bruce Robinson. "We are excited for Dorcas as she enters this new phase, but we are also sad at the thought that she will no longer be at the helm. Dorcas leaves quite a legacy and hers will be hard shoes to fill."

Grigg-Saito has led the health center for the past 18 years and is credited with transforming the abandoned Mill #6 on Jackson Street into a $42 million, state-of-the-art health center which now serves nearly 50,000 people from Greater Lowell. Since opening in December of 2012, the health **Continued to Page 10**

TUFTS Health Plan | VMART INTERNATIONAL MARKET DIFFERENT CULTURES, SAME FOOD

គំរោងសុខភាព TUFS

អ្នកត្រូវបានអញ្ជើញឲ្យចូលរួមនៅកម្មវិធីពិសេស Senior

នៅវេលា : ថ្ងៃសៅរ៍ ទី ១៩ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៥ ម៉ោង ១១:៣០ ដល់ម៉ោង ២:០០ ថ្ងៃត្រង់ នៅ
ផ្សាវីម៉ាតអន្តរជាតិដែលស្ថិតនៅផ្លូវ 125 Church Street, Lowell, MA

ដោយមានផ្តល់នៅការសោកដ៏ឆ្ងាញ់នឹងមានផាសុខភាព

ការយល់ដឹងពី : ការបង្កើតនៅមុខម្ហូបដ៏មានផាសុខភាព ការគ្រប់គ្រងកំរិតខូលិស្ទីរល និង សំពាធឈាម ហើយនឹងភ្ញៀវម្នាក់ៗនឹងទទួលប្រេងអោលីវយកទៅផ្ទះ ដោយមិនគិតថ្លៃ (បើសិនជានៅសល់)
ពួកយើងស្វាគមន៍មិត្តភក្តិនឹងគ្រួសារទាំងអស់ដែលបានចូលរួម ! ពួកយើងទន្ទឹមរង់ចាំជួបណាត់នៃថ្ងៃនោះ ! បើសិនជាអ្នកមានសំនួរអ្វីទាក់ទងទៅនឹងកម្មវិធីសូមមេត្តាទាក់ទងតាមអាស័យដ្ឋានដូចខាងក្រោម :

Arelis Gomes | (617) 335-4756 | arelis_gomes@tufts-health.com
រៀបរៀងដោយគំរោងសុខភាព TUFS និងផ្សារវីម៉ាត

ការច្រានចោលនៃការទទួលជនភៀសខ្លួនស៊េរី (Syria)

រៀបរាងដោយៈ យុទ្ធ

បន្ទាប់ពីមានការវាយប្រហារពីភេរវកម្មទៅលើទីក្រុងបារីសដ៏កាចសាហាវមករដ្ឋាភិបាលអាមេរិកបានចាប់បន្តឹងការទទួលនៃជនភៀសខ្លួនស៊េរ្យា។ ជាពិសេសលោក JEB BUSH ដែលជាបេក្ខជនឈរឈ្មោះបោះឆ្នោតប្រធានាធិបតេយ្យបានបញ្ចេញយោបល់ថា ប្រទេសរបស់យើងគួរតែបញ្ឈប់ការទទួលជនភាសខ្លួនដែលមកពីប្រទេសស៊េរ្យាដោយគាត់បានផ្តល់យន្ទូវយោបល់មួយដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ គឺថាប្រទេសរបស់យើងគួរតែបង្កើតជុំរំមួយដើម្បីជួយជនភៀសខ្លួនទាំងនោះជៀសជាងទទួលពួកគេមកជ្រកកោននៅក្នុងប្រទេស ហើយជាពិសេសេះវាក៏ជាវិធីមួយដែរ ដែលអាចជួយប្រជាជនស៊េរ្យាដែលកាន់គ្រីស្តសាសនា។ បន្ថែមពីនេះទៅទៀតលោកអភិបាលក្រុងរដ្ឋមាសាឈូសេត (Massachusetes) លោកឆាលីបេកឺរ ក៏បានគាំទ្រគំនិតដែលមិនគួរទទួលជនភៀសខ្លួនស៊េរ្យាចូលទៅក្នុងប្រទេស ប៉ុន្តែដើម្បីឱ្យគាត់ទទួលជនភៀសខ្លួន លុះត្រាតែរដ្ឋាភិបាលផ្តល់នៅហេតុផលដ៏សមរម្យមួយមុននិងគាត់សំរេចចិត្តទទួលនៅជនភៀសខ្លួនទាំងនោះ។ លោកបេកឺរ បន្ថែមទៀតថា សុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខរបស់ប្រជាជននៃរដ្ឋមាសាឈូសេត គឺជាជីវិតរបស់គាត់។

ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ ការពីថ្ងៃច័ន្ទលោកប្រធានាធិបតេយ្យ OBAMA បានរិះគន់ទៅលើគណៈបក្សសាធារណៈរដ្ឋទៅលើការស្នើរឱ្យមានការសាកសួរពីសាសនាទៅលើជនភៀសខ្លួនស៊េរ្យា។

ដោយគាត់មានប្រសាសន៍ថា វាជារឿងដ៏អាម៉ាសនៅពេលដែលខ្ញុំឮថា អ្នកដឹកនាំនយោបាយជាច្រើន បានស្នើរឱ្យមានការពិសោធន៍ខាងសាសនាទៅលើប្រជាជនដែលរត់គេចពីប្រទេសដែលមានសង្គ្រាម ខណៈពេលដែលសាច់ញាតិរបស់ពួកគេផ្ទាល់មកពីគ្រួសារដែលទទួលនូវការការពារនៅពេលពួករត់គេចពីការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញនយោបាយ។

មានរដ្ឋចំនួន២៥(Arizona, Alabama , Arkansas, Florida, Georgia, Idaho, Illinois, Indiana, Kansas, Kentucky, Louisiana, Maine, Massachusetts, Mississippi, Nebraska, New Jersey, New Mexico, Ohio, Oklahoma, South Carolina, Tennessee, Texas, Wisconsin) ដែលបានយល់ស្របតៅលើយោបល់ដែរមិនគួរឱ្យទទួលជនភៀសខ្លួនស៊េរ្យាចូលទៅក្នុងប្រទេស។ ប៉ុន្តែមានតែអភិបាលក្រុងរដ្ឋមីឈីគេន (Michigan) ប៉ុណ្ណោះ ដែលបានយល់ព្រមស្វាគមន៍ជនភៀសខ្លួន លុះត្រាតែរដ្ឋាភិបាលធានាផ្តល់នៅនិតិវិធីសុវត្ថិភាពជូនទៅដល់ខ្លួន៕

AccuCare
Home Care Agency
Group Adults Foster Care Program

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានប ញ្ហារាំរ៉ៃផ្នែកសុខភាព ឬជរាហើយមិនចង់ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :
- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ
  អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ
- មាសហ៊ែលស្តង់ដា

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការ រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កូវអ្នក
- ផែនការថែរទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមានីយើ
- វាយតំលៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់
- 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
បុគ្គលិកមានសណ្តានចិត្តល្អ 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

REMEDIUM PHARMACY

2 VINAL Square
N. Chelmsford, MA 01863

Phone: (978) 251-7070

FREE Daily Home Delivery

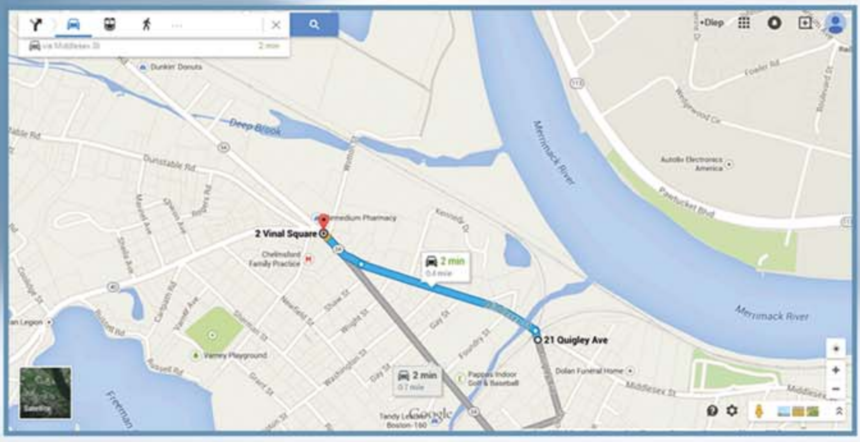
Blisterpack Packaging

Friendly Consultations

Compounded Medications

Easy Transfers

បុគ្គលិកទាំងអស់របស់ឱសថស្ថានរីមីឌីមយើងខ្ញុំមានបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបំរើសេវាផ្តល់ឱសថជូនដល់សហគមន៍ខ្មែរ។ គេទាំងអស់គ្នាបានត្រៀមរួចជាស្រេចដើម្បីជួយ និង ត្រៀមបំរុងជានិច្ច ដើម្បីប្រើគ្រប់ជំនាញ និងការពិសោធន៍ក្នុងការបំរើលោកអ្នក។



ឱសថស្ថានរីមីឌីម ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវ:

ជូនឱសថឲ្យដល់លំនៅស្ថានដោយឥតគិតថ្លៃ
ជាកៅឱសថក្នុងបន្ទះបែងចែកឱសថសំរាប់ប្រើតាមពេល
ការពិគ្រោះយោបល់យ៉ាងរាក់ទាក់ស្និទស្នាល
មានផ្តល់ជូនម្សៅថ្នាំលាយ
ភាពងាយស្រួលក្នុងការផ្ទេរចេញចូល

Cristina គ្រីស្ទីណា:
គ្រីស្ទីណាមានការពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងកិច្ចការបំរើសហគមន៍ខ្មែរក្រុងឡូវែលអស់រយៈពេលជាង៣ឆ្នាំមកហើយ។អ្នកស្រីគឺជាឱសថការិនីដែលគ្រប់គ្រងឱសថស្ថាន រីមីឌីម នេះ ហើយគាត់ក៏អាចធ្វើការពិគ្រោះអំពីឱសថ ជូនលោកអ្នកដល់ផ្ទះផងដែរ។ ដោយសារការផ្តល់នូវសេវាកម្មផ្នែកឱសថនេះ បានច្បាស់លាស់ទើប អ្នកស្រីអាចបង្កើត បាននូវចំណងមិត្តភាពយ៉ាងល្អប្រពៃក្នុងសហគមន៍ខ្មែរក្នុងក្រុងឡូវែល ហើយអ្នកស្រីមានសេចក្តីរីករាយណាស់ដើម្បីរង់ចាំបំពេញនូវបំណងរបស់លោកអ្នកដែលត្រូវការឱសថ។

Pahim លោកប៉ាហ៊ីម:
គឺជាបុគ្គលម្នាក់ដែលមានការគោរពច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ខ្មែរ គាត់ក៏ជាសមាជិកម្នាក់នៅក្នុងគណកម្មការវត្តត្រៃរតនារាម ហើយធ្លាប់មានការពិសោធន៍ជាច្រើនឆ្នាំក្នុងការជួយសហគមន៍ដែលត្រូវការព្យាបាលជម្ងឺ។ ក្នុងរយៈកាលកន្លងមក គាត់ធ្លាប់បានធ្វើការយ៉ាងច្រើនជួយគាំទ្រដល់អ្នកជម្ងឺនៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែលនិងមណ្ឌលសុខភាពពេទ្យមេត្តា ព្រមទាំងធ្លាប់បានចូលរួមចំណែកក្នុងការថែទាំដោយឱសថសំរាប់សហគមន៍ខ្មែរក្រុងឡូវែលអស់រយៈពេលជាង២ឆ្នាំផងដែរ។ ក្នុងនាមជសមាជិកម្នាក់នៃឱសថស្ថានរីមីឌីម គាត់នឹងបន្តធ្វើការបំរើឱ្យកាន់តែខ្លាំងខ្លាថែមទៀតដើម្បីបំពេញនូវតំរូវការក្នុងការផ្តល់ឱសថដល់លោកអ្នក។

Dary ដារី:
តែងបានយកចិត្តទុកដាក់ជាប់ជានិច្ចក្នុងសេវាកម្មផ្តល់ឱសថ ដើម្បីបំពេញតាមតំរូវការនៃសហគមន៍ខ្មែរក្រុងឡូវែលអស់រយៈជាង២ឆ្នាំមកហើយ ហើយតែងទទួលបាននូវការកោតសរសើរពីសំណាក់អតិថិជនដែលបានជួបប្រាស្រ័យជាមួយគាត់។ ក្នុងឋានៈជាអ្នកបច្ចេកទេសម្នាក់របស់ឱសថស្ថាន គាត់មានការយល់ដឹងយ៉ាងជ្រៅជ្រះអំពី តំរូវការ និងប៉ិនប្រសប់ក្នុងការផ្តល់សេវាជូនលោកអ្នកនិងចេះសំដែងនូវការគោរពយ៉ាងទន់ភ្លន់ចំពោះលោកអ្នកផងដែរ។

Kelly ខែលលី:
គឺជាឱសថការិនីយើងដែលអាចនិយាយភាសាខ្មែរហើយដែលយកចិត្តទុកដាក់ចេះជួយលោកអ្នក។ គាត់ជាឱសថការិនី ចេញពីមហាវិទ្យាល័យឱសថសាស្រ្តរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និង ពេញចិត្តធ្វើការបំរើសហគមន៍ខ្មែរដែលគាត់ក៏ជាសមាជិកម្នាក់នៃសហគមន៍នេះដែរ។

Daniela ដានីញែលឡា:
មានជំនាញច្បាស់លាស់ក្នុងការវេចខ្ចប់ឱសថដាក់ក្នុងបន្ទះពង្រាយថ្នាំសំរាប់ប្រើតាមពេល ហើយធ្លាប់ឆ្លងកាត់ការថែទាំអ្នកជម្ងឺខ្មែរដែលរស់នៅក្នុងក្រុងឡូវែលនេះអស់រយៈពេលជាង៣ឆ្នាំមកហើយ។ ប្រសិនបើលោកពេញចិត្តនឹងការប្រើថ្នាំដាក់ក្នុងបន្ទះបែបនេះ ដានីញែលឡាពេញចិត្តណាស់នឹងធ្វើកិច្ចការនេះជូនលោកអ្នក។

Kassandraកាសាន់ដ្រា:
គឺជាបុគ្គលិកដែលមានការពិសោធន៍ច្រើនក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយសហគមន៍ខ្មែរ និងស្បានិសសដែលរស់កក្នុងងក្រុងឡឡូវែលលនេះ។
លោកអ្នកអាចនឹងពេញចិត្តអំពីភាពរាក់ទាក់រាល់ពេលនិយាយឆ្លើយឆ្លងតាមទូរស័ព្ទជាមួយនាង និងប៉ិនប្រសប់ក្នុងការរៀបចំឱសថជូនលោកអ្នកនៅរាល់ពេលដែលលោកអ្នកត្រូវការ។

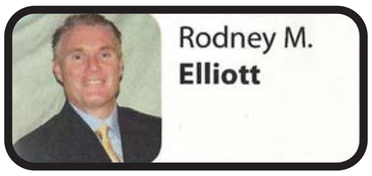
ដំណាងសាលាក្រុងឡូវែលឆ្នាំ២០១៦

ខ្មែរផុស ស.រ.អា

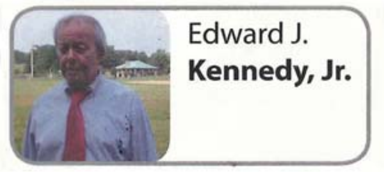
ការបោះឆ្នោតនៅឡូវែល កាលពីថ្ងៃ៣វិច្ឆិកា ២០១៥កន្លងទៅប្រជាពលរដ្ឋឡូវែលបានទៅបោះឆ្នោតតែងតាំងគណក្រុមប្រឹក្សាសាលក្រុងថ្មីឆ្នាំ ២០១៦-១៧ចំនួន៩រូប ដែលមានរាយនាមដូចតទៅ:

១- រីតា មើសៀ

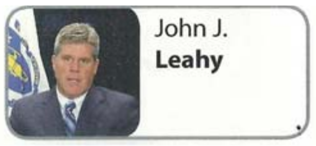
២-រ៉តនីយ អេល្យុត



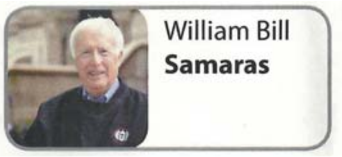
៣- អេដវ៉ដ ខេណ្ណឺឌី



៤-ជន លីហ៊ី

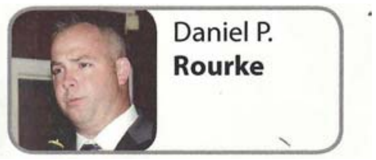


៥-វីលាម ប៊ីល សាម៉ារាស



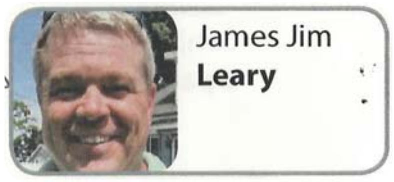
៦-ជេម មីលីណេសូ

៧-ដាន់ រួក



៨-កូរី បាឡិជ័រ

៩-ជេម ជីមឡេរី ។



អ្នកទាំង៩រូបបានបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងអភិ-បាលក្រុងម្នាក់ដោយបោះឆ្នោតបានទៅលោក **អេដវ៉ដ ខេណ្ណឺឌី** ដោយសម្លេង៥ទល់នឹង៤ ដែលគាំទ្រលោក រ៉តនី អេល្យុត ។ រហូតទៅដល់ថ្ងៃដែលចូលកាន់ដំណែងជាអភិបាលក្រុង ឈ្មោះនេះក៏អាចនឹងប្តូរបានដែរ ប្រសិនបើមានសមាជិកក្រុមប្រឹក្សាក្រុងណាម្នាក់ថ្មី ប្តូរយោបល់ទៅគាំទ្រលោក អេល្យុត វិញនោះ លោក ឌីក ហាវ និយាយថា ករណីនោះមានតិចតួចណាស់ ។

បើគ្មានអ្វីផ្លាស់ប្តូរទេនោះ លោក រ៉តនី អេល្យុត នឹងកាន់ដំណែងរហូតដល់ដាច់ឆ្នាំ២០១៥ ហើយផ្តើមនៅថ្ងៃទី១នៃឆ្នាំ២០១៦ លោក អេដវីដ ខេណ្ណឺឌី នឹងទទួលដំណែងបន្តរចំនួន២ឆ្នាំទៅមុខទៀត ។

ចំណែកខាង**ក្រុមប្រឹក្សាសាលារៀន**វិញ ពលរដ្ឋឡូវែលបានបោះឆ្នោតតែងតាំងសមាជិក ៤រូប មាន:

១-ស្តេហ្វិន ជិនដ្រឹន

២-ចាកលី ឌូហទី

៣-ខនី ម៉ាទីន

៤-រ៉ប៊ឺត ហ៊ីយ ជីអ័រ ដែលនឹងចូលទទួល

ដំណែងនៅដើមខែមករា២០១៦ដូចគ្នា ៕

Neighborhood Physical Therapy

337 Westford Street. Lowell, MA 01851

978-455-4320

- Auto Accident Injuries
- Work Injuries
- We provide transportation

- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ
- យើងខ្ញុំមានផ្តល់ការជញ្ជូនសម្រាប់លោកអ្នក

Clemente Park Chiropractic

Chetra A. Keo, D.C.

851 Middlesex Street. Lowell, MA 01851

(978) 937-1492

Treatments

- Neck Pain
- Back Pain
- Lower Back Pain

- ឈឺ-ក
- ឈឺខ្នង
- ឈឺចង្កេះ-ខ្នង

- Automobile Injuries
- Personal Injuries
- Work Related Injuries

- គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត
- រង់របួស
- របួសនៅកន្លែងធ្វើការ

WE ARE EXPANDING!
យើងនឹងបើកកន្លែងថ្មីមួយទៀត!

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

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវទទួលទានស្ពៃក្តោប?

ស្ពៃក្តោបគឺជាប្រភេទបន្លែម្យ៉ាងដែលមានរាងមូល និងផ្តុំឡើងដោយស្លឹកដែលមានជាច្រើនស្រទាប់ ។ វាមានបីប្រភេទសំខាន់ៗ គឺស្ពៃក្តោបដែលមានពណ៌ បៃតង, ក្រហម និងសលាយលឿង។ ពណ៌នៃស្ពៃក្តោបបៃតង គឺមានពណ៌ ចាប់ពីបៃតងស្រាលរហូតដល់បៃតងចាស់ខណៈ ពេលដែលស្ពៃក្តោប ក្រហម មានស្លឹកដែលអាចមានពណ៌ក្រហមជាំ ឬស្វាយជាមួយនឹងសសៃពណ៌សនៅជុំវិញវា។ ស្ពៃក្តោបបៃតង និងក្រហម ទាំងពីរនេះ គឺមានស្លឹកម៉ត់រលោង។ ស្លឹករបស់ស្ពៃក្តោបសលាយលឿង គឺហាក់នឹងអង្កាញ់ជាង និងអាចមានពណ៌លឿងសលាយបៃតង។ អត្ថប្រយោជន៍របស់ស្ពៃក្តោបចំពោះសុខភាព:

●ស្ពៃក្តោបមានផ្ទុកនូវសារជាតិ phytonutrients ដែលវាមានដំណើរការក្នុងការជួយការពាររាងកាយពីពួករ៉ាឌីកាល់សេរីដែលអាចបំផ្លាញដល់ភ្នាសរបស់កោសិកា។ សារជាតិនេះក៏បានជួយបង្ហាញសញ្ញាដល់ហ្សែនរបស់យើងក្នុងការបង្កើននូវផលិតផលអង់ស៊ីមរបស់វាដែលចូលរួមនៅក្នុងការបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងរាងកាយ។

●ស្ពៃក្តោបប្រហែលជាអាចជួយបន្ថយនូវឱកាសនៃកើតមាននូវជំងឺមហារីក ជាពិសេសនៅក្នុងសួត ក្រពះ និងក្រពេញប្រូស្តាត។

●ស្ពៃក្តោបគឺជាអាហារជួយធ្វើអោយសាច់ដុំរឹងមាំ្បជាអ្នកសំអាតឈាម និងជាអ្នកពង្រឹងដល់សុខភាពភ្នែករបស់អ្នក។

●ទឹកក្រឡុកនៃស្ពៃក្តោបស្រស់ឆៅ គឺត្រូវបានគេបញ្ជាក់ថាវាអាចជួយព្យាបាលដល់ជំងឺដំបៅក្រពះ ។

●ស្ពៃក្តោបគឺសំបូរទៅដោយសារធាតុដែក និងស្ពាន់ធ័រ។

●ទឹកនៃស្ពៃក្តោបស្រស់ គឺមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលនូវការចម្លងរោគនៃពពួកផ្សិត (នេះគឺដោយសារតែមានផ្ទុកនូវសារធាតុស្ពាន់ធ័រ)។

●ស្ពៃក្តោបអាចជួយបន្ទាបនូវសេរ៉ូមរបស់កូឡេស្តេរ៉ូល។

●ស្ពៃក្តោបមានផ្ទុកនូវ sulforaphane ដែលជាសារជាតិដែលអាចបង្កើននូវផលិតផលរបស់សារធាតុប្រឆាំងនឹងប្រតិកម្មអុកស៊ីត និងអង់ស៊ីម ដែលជួយដល់ការបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងខ្លួន ។ សារជាតិនេះ មានដំណើរការដោយវាបានភ្ជាប់ដល់ផលិតផលរបស់ glutathione ដែលវាជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងរាងកាយ ដើម្បីផលិតបាននូវសមាសធាតុប្រឆាំងនឹងប្រតិកម្មអុកស៊ីតដែលវាមាននាទីក្នុងការបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងថ្លើម។

●ស្ពៃក្តោបប្រភេទក្រហមមានសារជាតិ phytonutrients ច្រើនជាងពពួកស្ពៃក្តោបបៃតង។ សារជាតិវីតាមីន C ដែលមាននៅក្នុងស្ពៃក្តោបក្រហម គឺមានដល់ទៅ ៨ ឬ ៩ដងច្រើនជាងនៅក្នុងពពួកស្ពៃក្តោបបៃតង។

●ស្ពៃក្តោបក្រហមមានផ្ទុក anthocyanin (ធាតុពណ៌ក្រហម) ដែលវាជាសមាសធាតុប្រឆាំងនឹងប្រតិកម្មអុកស៊ីតក្នុងការជួយការពារដល់កោសិកា ខួរក្បាល ដូច្នេះគឺថា វាអាចជួយអ្នកក្នុងការបង្ការនូវជំងឺ Alzheimer’s ៕

Tourism is good business.

Tourism in Massachusetts in 2014 generated over $19.5 billion in direct economic impact. Visitor spending supports 132,000 Massachusetts jobs. The Greater Merrimack Valley CVB has been contributing to tourism's economic impact for over 20 years. We think that's a reason to celebrate.

The Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau cordially invites you to our

Annual Tourism Industry Breakfast

Wednesday, December 2, 2015
Lenzi's, 810 Merrimack Avenue - Dracut MA 01826

Tickets: $45.00
To purchase call 978-459-6150

Networking 7:30 a.m. to 8:30 a.m.
Meet our tourism partners and vendors!

Business Meeting: 8:30 a.m. to 10:00 a.m.
Meet our state and local leaders in tourism promotion. Come hear the exciting updates happening in conjunction with the National Park's Centennial Celebration in 2016! Learn the details behind the research numbers to understand where our visitors are coming from and learn more about the CVB's upcoming marketing initiatives and how you can get involved.

Recognition:
Ambassador of the Year Award
Frank & Merilyn Peabody
&
Thomas F. McKay Tourism Leadership Award
Dawn McKenna, Lexington Tourism Committee

Program Speakers Include:
State Representative Cory Atkins, State Representative Tom Golden

Celeste Bernardo, *Superintendent*
National Historical Park Centennial

Tony D'Agostino, *Research Director*
Massachusetts Office of Travel & Tourism

Deb Belanger, *Executive Director*
Greater Merrimack Valley CVB

Generously Sponsored by: ***Trinity EMS***

វិធីងាយស្រួលបីយ៉ាងក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ

ដោយផ្អែកទៅលើការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ការធ្វើសមាធិ (ស្មឹងស្មាធ) ទៀងទាត់អាចកាត់បន្ថយសំពាធឈាមពីរការឡើងខ្ពស់ ការឈឺចុកចាប់រ៉ាំរ៉ៃ និងធ្វើឱ្យខួរក្បាលមានភាពស្រឡះស្រស់ថ្លា។ ប៉ុន្តែមានមនុស្សមួយចំនួនមានការរួញរាក្នុងការអង្គុយស្ងៀមស្ងាត់ធ្វើសមាធិពី៥ទៅ១០នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ដូច្នេះខាងក្រោមនេះជាវិធីងាយស្រួលជំនួយដល់អ្នកក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិក្នុងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង:១។ ដំបូងអ្នកត្រូវរកកន្លែងដែលមានផាសុខភាព និងឆ្ងាយពីសំលេងរំខានមនុស្សមួយចំនួនធំធ្វើសមាធិក្នុងបន្ទប់។ អ្នកត្រូវបត់ជើងនៅលើកៅអី ឬកន្លែងផ្សេងៗ និងអង្គុយធ្វើខ្នងឱ្យត្រង់ ហើយប្រសិនជាវាមានការលំបាកក្នុងការធ្វើខ្នងឱ្យត្រង់អ្នកអាចសាកអង្គុយផ្អែកជញ្ជាំង។

២. ជំហានបន្ទាប់ធ្វើការបិទភ្នែក និងដកដង្ហើមមួយ។ មនុស្សមួយចំនួនមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើមធំវែងៗ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវព្យាយាមធ្វើវាបន្ទាប់មកធ្វើការដកដង្ហើមចេញចូលពីក្នុងពោះឱ្យបានវែងៗ។ ការអនុវត្តន៍នឹងធ្វើឱ្យអ្វីងាយស្រួល។

៣.ជំហានចុងក្រោយអ្នកត្រូវតាំងអារម្មណ៏ឱ្យស្ងប់។ ធ្វើអារម្មណ៏ធម្មតាមួយៗ ហើយប្រសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៏មិនស្ងប់ និងច្របូកច្របល់សាកល្បងដកដង្ហើមវែងៗម្តងទៀត រួចធ្វើការសំរួល និងផ្តោតអារម្មណ៏។ ប្រសិនជាធ្វើវាទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃអ្នកពិតជាទទួលបានអារម្មណ៏ល្អ និងស្ងប់ ៕

តមកពីទំព័រទី ០១ ប្រលងបវរកញ្ញារដ្ឋម៉ាសាឈូសេត...

ខាតលីន វ៉ឡូចឆើក ដែលបានមកដល់ដំណាក់កាល "ស្រ្តី៥នាក់ឆើតជាងគេ"។

គួររំលឹកដែរថា នេះជាឆ្នាំទី៦ហើយ ដែលទីក្រុងឡូវែលនឹង"មេមូរីយ៉ូលអឌីតូរីយោម" បានត្រូវជ្រើសយកជាកន្លែងប្រឡងប្រជែងដ៏ត្រចះត្រចង់ក្នុងការស្វែងរកបវរកញ្ញាម៉ាសាឈូសិតនឹងបវរកញ្ញាម៉ាស"យុវវ័យ"បន្តបន្ទាប់គ្នា ។

ព័តិមានបន្ថែម សូមចូល www.miss-massachusettsusa.com

Continued from page 01

Miss Massachusetts USA ...

interview, swimsuit and evening gown.

Greater Merrimack Valley native, Whitney Sharpe of Burlington, MA took home the crown for Miss Massachusetts USA while Alexis Frasca of Franklin, MA won the Miss Massachusetts Teen USA title. Congratulations to both women. These two women will compete in the Miss USA and Miss Teen USA pageants held each year in Las Vegas and Paradise Island, Bahamas, respectively.

Other honorees in the Miss division included finalists Amanda Soucy, Ashley Baptista, Nicole Ursch and Caroline Lushbough.In the Teen division Ashley Simoes, Lillian Andrews, Caitlyn Martin and Lexi Woloshchuk rounded out the top five.

This was the 6th year in a row that the City of Lowell and the Lowell Memorial Auditorium have been chosen to host the Miss Massachusetts USA and Miss Massachusetts Teen USA pageants. For more information on the pageants please visitwww.missmassachusettsusa.com.

The State of Rhode Island and Providence Plantations
Department of Administration
Division of Human Resources, Office of Classification & Examination

RECRUITMENT ANNOUNCEMENT

DEPUTY SHERIFF

Salary Range $42,843 - $59,832* (Pay Grade 601)

Provides judicial security, usually within the courthouse but occasionally beyond for security purposes. Duties include maintaining an effective court security program; providing for effective inmate/prisoner management that includes the transport of prisoners and inmates to and from District Court, Family Court, Superior Court and/or state facilities, hospitals and/or prisons, jails and/or cellblocks; executing Writs of Process, both civil and criminal, and to summon witnesses to appear in court; and related work as required.

Candidates must possess a high school diploma or GED and satisfy <u>**one**</u> of the following additional requirements:

(a) Associate Degree or higher (or a minimum of 60 college credits) in law enforcement or criminal justice from a college of recognized standing; or ***(b)*** 2 years of active military service or 4 years of Military Reserve, National Guard or Coast Guard duty; or ***(c)*** 3 years of full-time employment as a correctional officer; or ***(d)*** Successful completion of the Rhode Island Municipal Police Academy, State Police, Providence Police or comparable certified program offered by any state or municipal police departments; or ***(e)*** 2 or more years of full-time employment requiring the maintenance of law and order and the protection of life and property, including the responsibility for the arrest and detention of persons in violation of the law.

APPLICATION PERIOD: November 16, 2015 - December 28, 2015

Please visit www.APPLY.RI.GOV for more information.

Candidates meeting minimum qualifications will be scheduled to appear for a written assessment. A minimum score of 70 must be attained on the written assessment to continue in the selection process. Candidates must pass a physical assessment and a psychological examination as required by law. Successful candidates may participate in the Deputy Sheriff Training academy depending on academy class size limits. Graduating cadets will be placed on a hiring list and offered employment upon positions becoming available.

AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION AND DIVERSITY EMPLOYER.
Women and minorities are encouraged to apply.
Any individual with a disability who requires assistance to effectively participate in the application process should contact the Department of Administration at the above number prior to the close of the application period.

**Wages subject to union contract*

LCCPS
LOWELL COMMUNITY
CHARTER PUBLIC SCHOOL

ជោគជ័យ • ដឹកនាំ • ឧត្តមភាព

សាលារៀនឆាទ័ផ្តល់ឱ្យសិស្ស:
កម្មវិធីសិក្សាឥតគិតថ្លៃ-*យើងជាសាលារដ្ឋ!*
គាំទ្រសំរាប់តម្រូវការពិសេស+ភាសាអង់គ្លេស
កម្មវិធីសិក្សាវប្បធម៌គពិភពលោកប្រចាំអាទិត្យ
កម្មវិធីប្រគួតកីឡា
កម្មវិធីសិក្សាពេលវែង-រយៈពេលថ្ងៃ និង ឆ្នាំ
កម្មវិធីសិស្សពូកែ
កម្មវិធីរបាំ និង តន្ត្រី
កម្មវិធីសិក្សាក្រោយពេល

សូមអញ្ជើញមកចូលរួមប្រជុំទទួលដំណឹង
នៅថ្ងៃ អង្គារ ទី៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៥ ម៉ោង ៥:៣០ ល្ងាច

ថ្ងៃផុតកំណត់ទទួលពាក្យសិស្សសុំចូលរៀននៅថ្ងៃ ទី២៣ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៦ វេលាម៉ោង ១២:០០ ថ្ងៃត្រង់

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

តមកពីទំព័រទី ០៣ ប្រធានមជ្ឈមណ្ឌល...

លោក Bruce Robinson ដែលជាប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍សុខភាពទីក្រុង Lowell បាននិយាយថា នេះពិតជាព័ត៌មានដ៏ល្អពួកយើងនៅផ្លូវថ្មីមួយទៀត។ ប៉ុន្តែពួកយើងក៏មិនសប្បាយចិត្តពេលដឹងថា លោកស្រី និងចាកចេញពីមជ្ឈមណ្ឌលរបស់យើង។ Dorcas បានបន្សល់ស្នាដៃដែលពិបាកនឹងមានអ្នកណាធ្វើបាន ។ Grigg-Saito បានដឹកនាំមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពរយៈពេល ១៨ឆ្នាំមកនេះ និងជាពិសេសត្រូវបានគេកោតសរសើរពីស្នាដៃរបស់លោកស្រីធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើន។ កន្លែង Mill លេខ៦ ដែលជាកន្លែងគេបោះបង់ចោលនៅផ្លូវ Jackson បានទៅជាកន្លែងមជ្ឈមណ្ឌលសិល្បៈសុខភាពដែលមានតម្លៃ៤២លានដុល្លារ ហើយក៏ជាកន្លែងទទួលមនុស្សជិត៥0.000នាក់ ពី Greater Lowell ចាប់តាំងពីបើកនៅខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ មកមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពយ៉ាងហោចណាស់អ្នកជំងឺថ្មី ១0000នាក់ និងបុគ្គលិក៣៨៤នាក់ដែលបានធ្វើឱ្យមជ្ឈមណ្ឌលជាប់ចំណាក់ថ្នាក់លេខ១0ក្នុងការបុគ្គលិកធ្វើការច្រើនជាងគេនៅក្នុងទីក្រុង Lowell ហើយក៏ជាកន្លែងថែទាំសុខភាពដ៏មានគុណភាព និងវប្បធមិល្អ ហើយជាកន្លែងជួយអ្នកដែលគ្មានមានថវិការគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការពិនិត្យជំងឺ។

លោក Robinson បាននិយាយថា Dorcas បានចាកចេញពីពួកយើងនៅក្នុងសិរីបដើងដ៏ពិរោះ ហើយពួកយើងក៏បានព្វាដែរ ជាពិសេសពួកយើងនៅមានក្រុមខាងផ្នែកគ្រប់គ្រងដ៏មានជំនាញ និងបុគ្គលិកខាងផ្នែកព្យាបាលជំងឺ និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀតដ៏ល្អ។ ដូច្នេះមជ្ឈមណ្ឌល និងធ្វើការដូចធម្មតា។

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពទីក្រុងបានពង្រឹងសេដ្ឋកិច្ចទីក្រុង Lowell ដោយមានទឹកប្រាក់៥១លានដុល្លារ និងបានជួយប្រជាជនទីក្រុង Lowell ម្នាក់ក្នុងចំណោមពីរនាក់ តាមរយៈការថែទាំតាមផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងផ្នែកចរិយាសុខភាពកម្មវិធីជួយយុវជនសហគមន៍អប់រំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងកម្មវិធីកាត់បន្ថយភាពអត់ការងារ។

ជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកនេះមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពបានកំណត់ និងពង្រីកកន្លែងបន្ថែមទៀត រួមបញ្ចូលទាំងការបន្ថែមនៅពេទ្យធ្មេញ,ខាងផ្នែកពិនិត្យព្យាបាលជំងឺទីផ្លាការិយាល័យ ព្រមទាំងការអភិវឌ្ឍន៍ប្រើប្រាស់បញ្ចូលគ្នានៅឯផ្លូវ Jackson Street 101 ដែលនៅជិតកន្លែងដែលមានរួចមកហើយ។

ភាពជោគជ័យកឡុងពេលដែល Grigg Saito កាន់តំណែងរួមបញ្ចូលគំរោងទឹកប្រាក់ប្រចាំឆ្នាំដែលបានកើនឡើងពី៩លានដុល្លារនៅក្នុងឆ្នាំ១៩៩៧ ទៅដល់៣៩លានដុល្លារនៃឆ្នាំ២០១៦។ បង្កើតឱ្យមានការទទួលស្គាល់នៅការរដ្ឋានមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព "មេត្តា" ដែលហៅកាត់ថា "កើតជួបលិច" នៅក្នុងឆ្នាំ២000 និងការទទួលស្គាល់ជាលក្ខណៈជាតិក្នុងការផ្តល់នៅការថែទាំតាមរយៈវប្បធមិដ៏ល្អ។ ការទទួលស្គាល់ជាផ្លូវការដោយគណៈកម្មការរួមនៅលើការរៀបចំតែងតាំងផ្នែកសុខភាពចាប់តាំងពីឆ្នាំ២000 និងការបង្កើតផ្ទះមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពកិរិតពាដែលជាកិរិតដ៏ខ្ពស់៕

តមកទំព័រទី ០១

តើ សម រង្ស៊ី ត្រូវត្រឡប់ទៅកម្ពុជា...

មេចលនាបឹងកក់ ទេព វ៉ាន្នី ថាគួរលោក សម រង្ស៊ី ចូលមកប្រឈមមុខនឹងតុលាការបង្ហាញភាពក្លាហានជាគំរូដល់អ្នកតស៊ូមតិឯទៀត។

៣–គណបក្សប្រជាជនចំអកថា បើចង់យកគំរូអ្នកស្រី អ៊ូន សាន់ស៊ូជី នៃប្រទេសភូមាត្រូវហ៊ានជាប់គុក១៥ឆ្នាំសិន។

មតិទាំងនេះអាចប៉ះពាល់ទៅលើការចេញទៅបោះឆ្នោតរបស់ប្រជាពលរដ្ឋនៅឆ្នាំក្រោយនឹងឆ្នាំបន្ទាប់ជាមិនខាន។ ការតស៊ូរបស់ប្រជាពលរដ្ឋប្រមាណ២០ឆ្នាំ ចុងក្រោយអាចនឹងក្លាយទៅជាអសាបង់ ប្រសិនបើអ្នកបោះឆ្នោតមើលឃើញថា "ការមិនត្រឡប់មកភ្នំពេញឱ្យរដ្ឋាភិបាលចាប់ខ្លួនមេដឹកនាំបក្សប្រឆាំងថាជាអំពើកំសាក"។

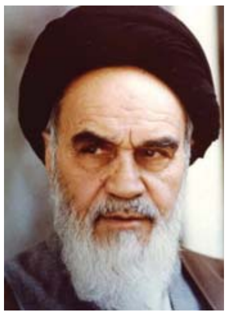
ស្ថានភាពរបៀបនេះសំខាន់ណាស់ ដែលពលរដ្ឋម្នាក់ៗដល់ពេល "បង្វិលអណ្តាតខ្លួនឱ្យបាន១ពាន់ជុំមុននឹងប្រើសេរីភាពរបស់ខ្លួននិយាយពាក្យដែលសម្លាប់ខ្លួនឯងដោយមិនដឹងខ្លួន" ពីព្រោះ សម រង្ស៊ី នឹង កឹម សុខា មានប្រវត្តិជាមនុស្សក្លាហានបរិសុទ្ធតាំងពី៣០ឆ្នាំមកហើយបានតម្លើង "មនុស្សថ្នាក់ដឹក"នាំប្រជាធិបតេយ្យរាប់មិនអស់ ដើម្បីប្តូររបបសព្វថ្ងៃនេះចេញ-ប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីស្លាប់បង្កើតដោយរដ្ឋាភិបាលប៉ុនប៉ងសម្លាប់រូបលោកដែលហ៊ានដឹកនាំប្រឆាំងអំណាចផ្តាច់ការនៅកម្ពុជាមិនដែល "ញញើត"រាប់មិនអស់ ។ អ្នកដែលបានជឿថា សម រង្ស៊ី កំសាកថ្ងៃនេះ បានសម្តែងថា "ប្រមុខរដ្ឋាភិបាលខ្មែរបាន "ធ្វើត្រូវ" ឯ សម រង្ស៊ី នឹងថ្នាក់ដឹកនាំគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាន "ធ្វើខុស" នាំគ្នាដើរចូលអន្ទាក់ដែលមានគោលដៅច្បាស់លាស់ដែលថា "ត្រូវកំទេចពន្លកតស៊ូបក្សប្រឆាំងពីឫសគល់ឱ្យបាន ដើម្បីនៅកាន់អំណាចផ្តាច់ការតទៅទៀត"។

សូមមើលគំរូលោក "មិនដេឡា"នៃអាហ្វ្រិកខាងត្បូងគំរូ"អ៊ូនសាំន់ ស៊ូជី"នៃភូមា គឺប្រាកដជាមិនមែនបុព្វហេតុយុត្តិធម៌ ក្នុងប្រទេសមានសេរីភាពទេ ដែលអ្នកទាំងពីរបានជាប់គុក២៥ឆ្នាំនឹង១៥ឆ្នាំម្នាក់ៗនោះ តើប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលដើរពី៣០ឆ្នាំមកហើយជិតដល់មាត់ទ្វារនៃការរំដោះរបស់ខ្លួនស្រាប់តែថា "នឹងរំដោះប្រជាជាតិបានដោយគ្មាន សម រង្ស៊ី បានដែរឬទេ?" ឬក៏ថា "យើងអាចចាំ២៥ឆ្នាំទៅមុខ ដើម្បីឱ្យ សម រង្ស៊ី ចេញមករំដោះយើងវិញ?"។ គោលបំណងធំរបស់របបសព្វថ្ងៃនេះ គឺសម្លាប់ សម រង្ស៊ី ផ្តើមតាំងពី ឆ្នាំ១៩៩៣-៩៤ នៅក្បែរតែនឹងសេចក្តីស្លាប់ចលនាប្រជាពលរដ្ឋធ្លាប់ស្គាល់ធ្លាប់ការពាររដ្ឋបុរសរូបនេះមកដល់ថ្ងៃនេះក៏មិនទាន់ចប់នៅឡើយទេ។ ទោះជាយើងមិនបានទឹកទៅដល់ព្រឹត្តិការណ៍និមួយៗនៃគម្រោងសម្លាប់ សម រង្ស៊ី ទាំងរូបរាងកាយទាំងស្មារតីក៏យើងអាចដឹងថា នរណាជាមនុស្សល្អសម្រាប់យើង? នឹងនរណាជាមនុស្សអាក្រក់សម្រាប់យើងដែរ? ពីព្រោះតែប្រវត្តិយូរអង្វែងរបស់មនុស្សនោះ ឯងដែលគេចងចាំពុំមែនក្រុមឡកឡឺយដែលលេចមុខពិម្សិលមិញមកឱ្យយោបល់ថា "ខ្លួនអាចរំដោះនគរយើងបាន" ឬក៏ពន្យល់ថា "នរណាជាអ្នកស្នេហាជាតិ"បានទេ ។ បើមើលទៅ "មហាត្មគន្ធី" គឺលោកជាប់គុកក្នុងប្រទេសដែលគ្រប់គ្រងដោយអំណាចច្បាប់មិនអាចស្លាប់ដោយងាយៗបានទេ...

Mandela

Doctor Aquino

Gandhi



Khomeini

ប៉ុន្តែគេក៏អាចឃើញឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀត នៃមេដឹកនាំសាសនាមូស្លីម "ខូមេនី"នៃប្រទេសអ៊ីរ៉ង់ដែលបានរំលំរបបរាជានិយមដ៏រឹងមាំដោយរំដោះតែពីប្រទេសបារាំង-លោក "អាគីណូ" ដែលរំដោះប្រទេសហ្វីលីពីនពីរបបម៉ាកូសតែពីប្រទេសអាមេរិក ដែលលោករស់នៅតស៊ូ៧ឆ្នាំ លោកត្រូវរបប"ហ្សាការតា"បាញ់សម្លាប់ពេលចុះពីយន្តហោះដែលចេញដំណើរពីបូស្តុន នាឆ្នាំ១៩៨៣។

ពួកផ្តាច់ការនឹងពួកឆ្លៀតឱកាសនិយម គេដឹងថា សម រង្ស៊ី ជាកាំច្រវ៉ាក់ តែមួយគត់ដែលដឹកនាំការរំដោះពីក្រៅស្រុកទៅបាន ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវតែផ្តាច់ច្រវ៉ាក់នោះឱ្យបានតែសមរង្ស៊ី នឹង កឹម-សុខា បានពង្រឹងកាំនោះឱ្យមាំទាំដោយបង្កើតសង្គ្រោះជាតិ...តែគនៅតែយល់ថា សម រង្ស៊ី ជាគោលដៅសំខាន់របស់របបផ្តាច់ការត្រូវប្រើល្បិចគ្រប់យ៉ាង "កំទេច"ឱ្យបាន។

មនុស្សបែបលោក សម រង្ស៊ី មានតិចតួចសម្បើមណាស់ ដូច្នោះ "គាំទ្រ ឬទម្លាក់ចោល" ការតស៊ូរួមគ្នារំដោះកម្ពុជាស្ថិតនៅក្នុងកណ្តាប់ដៃពលរដ្ឋទាំងក្នុងនឹងក្រៅស្រុក គួរជួយថែជីវិត "វីរបុរសរូបនេះ"ជាភារកិច្ចកុលបុត្រទាំងអស់គ្នា៕

Continued from page 03

Longtime Lowell Community Health...

center has added nearly 10,000 new patients and has 384 employees, making it the 10th largest employer in Lowell, remaining true to its mission of assuring access to quality, culturally competent healthcare, turning no one away because of an inability to pay for services.

"Dorcas leaves us in very good stead," Robinson said. "We are fiscally very sound, we have an incredibly strong management team and skilled and dedicated clinical and support staff. It will be business as usual."

Lowell CHC has an economic impact on the City of Lowell of over $51 million and serves one of every two Lowell residents through its primary medical care, behavioral health services, youth development programs, community health education, pharmacy and workforce development programs.

Over the past year, the health center has set the stage for further expansion, including adding a dental clinic and additional clinical and office space, along with mixed-use development, at 101 Jackson Street, which adjoins the existing facility.

Accomplishments during Grigg-Saito's tenure include:

"An annual budget that has grown from $9 million in 1997 to $39 million in Fiscal Year 2016

"Creation of the nationally recognized "East Meets West" Metta Health Center site in 2000, and recognition nationally for excellence in cultural competence in the delivery of care

"Accreditation by the Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations since 2000 and designation as a Level 3 Patient Centered Medical Home, the highest designation possible

"Addition of a pharmacy, specialty care, same-day access service, and training programs for community health workers, medical interpreters, and numerous youth and community health programs

" Integration of behavioral health and primary care services

"Planned expansion of the Lowell General Hospital radiology services, with the addition of mammography.

Anyone with questions about the search process is asked to contact Rubin Williams, Chief Human Resources Officer, at 978.746.7865 or rubinwi@lchealth.org.

សប្បុរសធម៌នៅថ្ងៃបុណ្យ Thanksgivings

ដោយ KAYLAY CHAN

ខណៈពេលដែលខែវិច្ឆិកាជិតបញ្ចប់រដូវនៃថ្ងៃឈប់សំរាកក៏ជិតមកដល់ដែរ។ សំរាប់មនុស្សមួយចំនួនរឿងទាំងនេះនាំមកនៅភាពរីករាយ និងការស្រស់ស្រូបអាហារ និងភាពកក់ក្តៅក្នុងគ្រួសារ។ យ៉ាងណាក៏ដោយកំឡុងពេលរដូវឈប់សំរាកនេះមិនប្រាកដថា មនុស្សទាំងអស់អាចទទួលបាននូវអាហារនិងខោរអាវដល់កក់ក្តៅបានទេ។ នេះជាហេតុដែលនាំអោយសាលាមហាវិទ្យាល័យសាសាឈ្យូសេត និងសិស្សរបស់ពួកគេព្យាយាមផ្តល់នៅតំរូវការចំពោះមហាវិទ្យាល័យ និងសហគមន៏។

ការជួយបែបនេះនឹងនៅអាហារបុណ្យអំណរគុណ (Thanksgivings) ដែលធ្វើឡើងដោយការិយាល័យមូនិធិដែលមានឈ្មោះថា មេរីមេកវាលេ (The Merrimack Valley) និងជីវិតប្រជាជនដែលពួកគេពបានចូលរួមគ្នាបង្កើតវាឡើងរយៈពេលប្រាំមួយឆ្នាំមកហើយ។ ការបរិច្ចាកនូវអាហារផ្តល់ឱ្យគ្រួសារនៅក្នុងក្រុងឡូវែលនៅការទទួលទានអាហាររបស់ថ្ងៃថ្លែងអំណរគុណ (Thanksgivings)។ ឆ្នាំនេះបុណ្យថ្លែងអំណរគុណ (Thanksgivings)កម្មវិធីអាហារនិងធ្វើឡើងនៅថ្ងៃច័ន្ទ ទី២៣ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៥ នៅមជ្ឈមណ្ឌល Conference and Inn។ ពួកគេទទួលយកការបរិច្ចាកអាហាររួមទាំងលុយរួមទាំងពួកពួកគេត្រូវការនៅជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តផងដែល។ ពួកគេក៏កំពុងរកនូវមនុស្សពឱ្យជួយតម្លើង និងចែកនូវកាបូបទៅកាន់គ្រួសារជាច្រើនចាប់ពីម៉ោង១០ព្រឹកដល់៦ល្ងាច។

បើសិនជាអ្នកត្រូវការអាហារមានកន្លែងជាច្រើនក្នុងទីក្រុងឡូវែលដែលអ្នកអាចរកនូវជំនួយបាន។ The Merry Mack Valley Food Bank ធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះនៃអាហារពេលល្ងាចថ្លែងអំណរគុណជាមួយនឹង Somebody Cares នៅខែវិច្ឆិកា ថ្ងៃទី២៦ ចាប់ពីម៉ោង១១ព្រឹក ដល់២ថ្ងៃត្រង់

តទៅទំព័រទី ១៧

ក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រៀមចែកអំណោយ

By KAYLAY CHAN

As November comes close to an end, the holiday season is right around the corner. For many people, this brings the joy of food, warmth and family. However, during the holiday season not everyone can afford food or have warm clothes. That is why UMass Lowell and their students are trying to provide these essentials for both students and the community.

One such drive is the Thanksgiving Food Drive, which UMass Lowell's Office of Residence Life and the Merrimack Valley Catholic Charities (MVCC) have worked together on for the past six years. The donated food provides Lowell families with Thanksgiving meals. This year's Thanksgiving Food Drive takes place Monday, Nov. 23 at the Inn and Conference Center. They are taking food donations including monetary, as well as volunteer assistance. They are looking for people to help assemble and distribute bags to families from 10 am - 6 pm.

If you are in need to get food, there are various places in Lowell in which you can get assistance. The Merrimack Valley Food Bank is hosting a Thanksgiving Dinner with Somebody Cares on November 26 from 11am-2pm, **Continued to Page 17**

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

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីភាសាអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

លោក ហោ ណាំហុង បដិសេធថា លោកមិនបានស្នើឱ្យមានការចាប់ខ្លួនលោក សម រង្ស៊ី នោះទេ

ដោយឃី សុវុឌ្ឍី និង Anthony Jensen | November 20, 2015

កាលពីម្សិលមិញ លោក ហោ ណាំហុង រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងការបរទេសបានកោះហៅបណ្ដាអង្គទូតប្រចាំប្រទេសកម្ពុជា ដើម្បីប្រាប់ថា លោកមិនជាប់ពាក់ព័ន្ធការចេញដីកាចាប់ខ្លួនលោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សប្រឆាំងកាលពីសប្ដាហ៍មុនឡើយ។

រដ្ឋមន្ត្រីរូបនេះក៏បានព្យាយាមពន្យល់បកស្រាយអំពីវិធានការរបស់រដ្ឋាភិបាលនៅក្នុងការកាត់ឱ្យជាប់ទោសកាលពីឆ្នាំ២០១១ហើយផ្ដន្ទាទោសឱ្យជាប់ពន្ធនាគាររយៈពេល២ឆ្នាំប៉ុន្តែសាលក្រមនេះមិនត្រូវបានអនុវត្តរហូតដល់សប្ដាហ៍មុនជាពេលដែលសាលាដំបូងរាជធានីភ្នំពេញចេញដីកាចាប់ខ្លួនប្រធានគណបក្សប្រឆាំងរូបនេះក្រោយពីមានសំណើពីលោក ការ សាវុត្ថ មេធាវីរបស់លោក ហោ ណាំហុង។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក ហោ ណាំហុង បានបញ្ជាក់កាលពីម្សិលមិញថា លោក ការ សាវុត្ថ មិនបានធ្វើជួសមុខឱ្យរូបលោកនោះទេ

ក្រុមមន្ត្រីការទូតឈរនៅខាងក្រៅក្រសួងការបរទេសកាលពីម្សិលមិញ ក្រោយជំនួបជាមួយ លោក ហោ ណាំហុង រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងការបរទេសទាក់ទិនការចេញដីកាចាប់ខ្លួនលោក សម រង្ស៊ី។ រូបថតៈ ស៊ីវ ចាន់ណា,The Cambodia Daily

ស្វះស្វែងចាប់ខ្លួនលោក សម រង្ស៊ី តាមការផ្ដន្ទាទោសបទបរិហារកេរ្តិ៍ដែលមានអាយុកាល៤ឆ្នាំទៅហើយក្នុងបណ្ដឹងរបស់លោក ហោ ណាំហុង ដោយអះអាងថា ជម្លោះនេះមិនមែនជារឿងនយោបាយឡើយ ប៉ុន្តែគឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន។

លោកបានថ្លែងទៅកាន់ក្រុមអ្នកយកព័ត៌មានក្រោយពីជំនួបរបស់លោកជាមួយមន្ត្រីការទូតនៅឯក្រសួងការបរទេសថា "ទាក់ទិនឯកឧត្ដម សម រង្ស៊ី ខ្ញុំបានជម្រាបអង្គទូតថា មិនមែនជាទំនាស់រវាងគណបក្ស?និងគណបក្សទេ ។មិនមែនជាបញ្ហានយោបាយទេ។ វាជាបញ្ហារវាងឯកឧត្ដម សម រង្ស៊ី និងខ្ញុំចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៨នៅឯជើងឯក ឯកឧត្ដមសមរង្ស៊ីបានបរិហារកេរ្តិ៍ខ្ញុំនៅចំពោះមុខមនុស្សរាប់រយនាក់"។

លោក ហោ ណាំហុង បានប្ដឹងលោក សម រង្ស៊ី បន្ទាប់ពីប្រធានគណបក្សប្រឆាំងរូបនេះបានថ្លែងសុន្ទរកថាចោទប្រកាន់លោកថា ចូលដៃជើងជាមួយខ្មែរក្រហមខណៈពេលជាប់ឃុំនៅគុកបឹងត្របែក។ លោក សម រង្ស៊ី ត្រូវបានតុលាការហើយថា សំណើនេះបានធ្វើឱ្យលោករួមទាំងលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន ដែលជាកូនក្ដីមួយរូបទៀតរបស់លោក ការ សាវុត្ថ ផង មានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង។

រដ្ឋមន្ត្រីរូបនេះបានលើកឡើងបន្តថា "ខ្ញុំបានផ្ទេរសិទ្ធិដោះស្រាយសំណុំរឿងនេះទៅមេធាវីរបស់ខ្ញុំហើយ ហើយខ្ញុំមិនបានបញ្ជាគាត់ទាល់តែសោះ។ សំណើសុំឱ្យចេញដីកាចាប់ខ្លួននេះធ្វើឡើងដោយមេធាវីរបស់ខ្ញុំវាមិនមែនជាបញ្ជារបស់ខ្ញុំទេ។ ទាំងខ្ញុំទាំងសម្ដេចតេជោ ហ៊ុន សែន មិនបានដឹងថាមេធាវីរបស់ខ្ញុំកំពុងធ្វើអ្វីនោះទេ?រហូតដល់ចេញដីកាចាប់ខ្លួន។ ដូច្នេះវាមិនពាក់ព័ន្ធនឹងសម្ពាធនយោបាយឱ្យពីគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាទេ ហើយវាមិនមែនជាជម្លោះរវាងបក្សនិងបក្សទេ"។ នៅពេលសុំឱ្យធ្វើអត្ថាធិប្បាយកាលពីម្សិលមិញ លោក ការ សាវុត្ថ បានផ្ដាច់ទូរស័ព្ទរបស់អ្នកយកព័ត៌មាន។

លោក សម រង្ស៊ី ដែលស្ថិតនៅកូរ៉េខាងត្បូងនៅពេលតុលាការចេញដីកាចាប់ខ្លួនលោកមិនទាន់វិលត្រឡប់មក **តទៅទំព័រទី ១៤**

LATEST MOVES NOT POLITICAL, MINISTER TELLS DIPLOMATS

by Khy Sovuthy and Anthony Jensen | November 20, 2015

Foreign Minister HorNamhong on Thursday summoned the country's diplomatic corps to deny that he had played any role in the issuance of an arrest warrant for opposition leader Sam Rainsy last week.

The minister also attempted to explain the government's actions in seeking Mr. Rainsy's arrest on a four-year-old defamation conviction in a lawsuit brought by Mr. Namhong himself, insisting that the brouhaha was not political but strictly personal.

Foreign Affairs Minister Hor Namhong speaks at a meeting with diplomats at the Foreign Affairs Ministry in Phnom Penh on Thursday. (Siv Channa/The Cambodia Daily)

"Regarding His Excellency Sam Rainsy, I told all the ambassadors that it is not an issue between political party and political party," Mr. Namhong told reporters following his meeting with the diplomats at the Foreign Ministry. "It is not a political issue. This is an issue between His Excellency Sam Rainsy and me since in 2008 at ChoeungEk, before hundreds of people, His Excellency Sam Rainsy defamed me."

Mr. Namhong initially sued Mr. Rainsy after the opposition leader gave a speech accusing him of collaborating with the Khmer Rouge while interned at the BoengTrabek prison camp. Mr. Rainsy was convicted in 2011 and sentenced to two years in prison, but the verdict was not enforced until last week, when the Phnom Penh Municipal Court issued a warrant for the CNRP president's arrest following a request from Mr. Namhong's lawyer, KarSavuth.

However, Mr. Namhong claimed on Thursday that Mr. Savuth had not been acting on his behalf, and that the request had come as a complete surprise to him, as well as to Prime Minister Hun Sen, another one of Mr. Savuth's clients.

"I have transferred the right to handle this case to my lawyer and I did not order him at all. The request to have the warrant issued was made by my lawyer-it was not an order by me," the foreign minister said.

"Both I and SamdechTecho Hun Sen did not know what my lawyer was doing until the arrest warrant was issued," Mr. Namhong claimed. "So it has nothing to do with political pressure, it has nothing to do with pressure from the [CPP] and it is not a dispute between the parties."

Asked for comment on Thursday, Mr. Savuth hung up on a reporter.

Mr. Rainsy, who was in South Korea at the time the arrest warrant was issued, has yet to return to Cambodia. On Monday, the opposition leader was removed from the National Assembly by CPP lawmakers, stripping him of his parliamentary immunity.

Numerous embassy officials declined to comment on Thursday on the closed-door session with Mr. Namhong.

U.S. Embassy spokesman Jay Raman would only confirm the attendance of acting charge d'affaires Julie Chung, adding that the embassy's position on the recent political turmoil in the country remained unchanged.

A statement released by the embassy following Mr. Rainsy's removal from the National Assembly on Monday called for the opposition leader's immediate reinstatement and the revocation of the arrest warrant.

French Embassy spokesman Nicolas Baudouin also confirmed that his country's ambassador had been in attendance, but declined to answer any other questions about the meeting.

"We are concerned by the arrest

Continued to Page 14

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីកាសារអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

ប្រជាជនកម្ពុជាកាន់តែច្រើនឡើងងាកទៅប្រើ ហ្វេសប៊ុក ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន

ដោយ Anthony Jensen | November 19, 2015

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលគ្រោងចេញផ្សាយដោយវិទ្យាស្ថានបើកទូលាយជាអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាក្នុងស្រុកបានឱ្យដឹងថា ប្រជាជនកម្ពុជាកាន់តែកើនឡើងកំពុងងាកទៅប្រើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត និងហ្វេសប៊ុកសម្រាប់ការទទួលបានព័ត៌មាន។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវប្រចាំឆ្នាំលើប្រធានបទ "ទូរស័ព្ទចល័ត និងអ៊ីនធឺណិតក្នុងប្រទេសកម្ពុជាឆ្នាំ២០១៥" ដែលផ្តល់មូលនិធិដោយកម្មវិធី Development Innovations របស់អង្គការ USAID និងមូលនិធិអាស៊ីលើកឡើងថា ខណៈដែលប្រជាជនកម្ពុជាភាគច្រើននៅតែមើលទូរទស្សន៍សម្រាប់បច្ចុប្បន្នភាពនៃហេតុការណ៍ថ្មីៗប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត និងហ្វេសប៊ុកផ្តល់ព័ត៌មានឆាប់រហ័សជាង។ នៅក្នុងការស្ទង់មតិទូទាំងប្រទេសពីសំណាក់អ្នកចូលរួម២.០៦៤នាក់ដែលមានអាយុពី១៥ទៅ៦៥ឆ្នាំ ២៤.៩ ភាគរយនៃអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ទាំងនោះបានប្រាប់ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវថា ហ្វេសប៊ុក,អ៊ីនធឺណិត គឺជាប្រភពព័ត៌មាន "ដ៏សំខាន់បំផុត" ចំណែក ៣១.៨ភាគរយលើកឡើងថា ពួកគាត់ពឹងផ្អែកជាសំខាន់លើទូរទស្សន៍ ។មានអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍តែ ១៧.៨ភាគរយប៉ុណ្ណោះលើកឡើងថា ពួកគាត់ស្តាប់តាមវិទ្យុ។

លោក ហ្សាវីយេ សូឡា (Javier Sola) ប្រធានកម្មវិធីនៅវិទ្យាស្ថានបើកទូលាយ និងជាអ្នកសរសេររបាយការណ៍ម្នាក់បាននិយាយថា "វាជាការផ្លាស់ប្តូរដ៏ធំ...ពីរបៀបដែលមនុស្សទំនាក់ទំនងគ្នា និងពីរបៀបដែលពួកគាត់ទទួលបានព័ត៌មាន"។

នៅក្នុងរបាយការណ៍ឆ្នាំ២០១៣របស់អង្គការនេះទូរទស្សន៍ (៣៨.៩ភាគរយ) និងវិទ្យុ (៣៨.៨ ភាគរយ) ត្រូវបានចាត់ទុកថា មានប្រជាប្រិយភាពជាងប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត និងហ្វេសប៊ុក (១៥.២ ភាគរយ)។

លោក សូឡា បាននិយាយថា "ប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត" "នៅពេលឆាប់ៗនេះ ឬប្រហែលជាឆ្នាំក្រោយនឹងសំខាន់ដូចទូរទស្សន៍ដែរ"។

របាយការណ៍នៅឆ្នាំនេះបានកត់សម្គាល់ថា ភាគច្រើននៃអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍៣៤.៤ភាគរយដែលបានរាយការណ៍ថា បានប្រើប្រាស់ហ្វេសប៊ុកនោះលើកឡើងថា ពួកគាត់ក៏បានប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម "ដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិដែរ (៣៩.២ ភាគរយ)"។

សំណួរបន្តក៏បានសួរថា តើហេតុអ្វីបានជាហ្វេសប៊ុកមានតម្លៃសម្រាប់ពួកគាត់នោះ៣១.៣ភាគរយឆ្លើតតបថា វាគឺដោយសារពួកគាត់ប្រើប្រាស់ "ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងហេតុការណ៍កើតឡើងក្នុងប្រទេសកម្ពុជា" ចំណែក២៩.៥ភាគរយបានលើកឡើងពីទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកស្គាល់គ្នា។

លោក ជេសេ អនដហ្វ (Jesse Orndorff) អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីគំនិតថ្មីនៅ Development Innovations បាននិយាយថា ការងាកទៅប្រើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីវិធីរបស់ស្ថាប័នប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយក្នុងស្រុកដើម្បីទាក់ទាញក្មេងៗឱ្យចាប់អារម្មណ៍លើព័ត៌មានផ្សេងៗតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត។

លោក អនដហ្វ បានលើកឡើងថា "ខ្ញុំគិតថាអ្វីដែលយើងកំពុងឃើញនេះគឺថា ការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានជាភាសាខ្មែរកាន់តែច្រើនចុះផ្សាយតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត និងការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមជាផ្នែកមួយនៃអ្វីដែលពួកគេកំពុងធ្វើជាយុទ្ធសាស្ត្រដូចព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍របស់VOD ជាដើម"។

លោកបានថ្លែងថា "គេហទំព័រដូចនេះ គឺពិតជាភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងមនុស្សតាមបណ្តាញសង្គមមែន ហើយអាចផ្តល់ព័ត៌មានដែលអាចជាវិធីក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានផងដែរ"។

យោងតាមរបាយការណ៍ដដែលនេះបានឱ្យដឹងថា ៣៩.៥ភាគរយនៃប្រជាជននៅក្នុងប្រទេស

តទៅទំព័រទី ១៥

A young man uses his smartphone on Phnom Penh's KohPichisland on Wednesday. (Jens Welding Ollgaard/The Cambodia Daily)

CAMBODIANS LIKE THEIR NEWS FROM FACEBOOK

by Anthony Jensen | November 19, 2015

Increasing numbers of Cambodians are turning to the Internet and Facebook for their news, according to a report set to be released today by the Open Institute, a local technology NGO.

The annual research study "Mobile Phones and Internet in Cambodia 2015"-funded by USAID's Development Innovations program and The Asia Foundation-says that while more Cambodians still tune into their televisions for updates on current events, the Internet, thanks largely to Facebook, is quickly catching up.

In a nationwide survey of 2,064 participants aged 15 to 65, 24.9 percent of respondents told researchers that Facebook/Internet was the "most important" news source, while 31.8 percent said they relied primarily on TV. Only 17.8 percent said they turned to radio.

"It's a huge change…on how people communicate and how they receive news," said Javier Sola, a program director at the Open Institute and one of the report's authors.

In the organization's 2013 report, TV (38.9 percent) and radio (38.8 percent) both ranked as more popular than the Internet and Facebook (15.2 percent).

The Internet "will soon-maybe next year-be as important as television," Mr. Sola said.

This year's report notes that a plurality of the 34.4 percent of respondents who reported using Facebook said they joined the social network "to stay in touch with friends (39.2 percent)."

A follow-up question asked subjects why Facebook was valuable to them, with 31.3 percent responding that it was because they used it to "obtain information about events in Cambodia, " while 29.5 percent cited communication with acquaintances.

Jesse Orndorff, an innovation program manager at Development Innovations, said the move to the Internet reflected an approach by local media outlets to seek a younger audience on a variety of platforms across the Web.

"I think what we are seeing is just a lot more Khmer news publications taking to the Web and using social media as part of what they're doing as a strategy like VOD Hot News," Mr. Orndorff said.

"Websites like that are really engaging people on social media, and can provide that as a tool to share the news," he said.

According to the report, 39.5 percent of the country's populace now owns at least one smartphone while 28.6 percent access the Internet from their own phones.

Raymond Leos, dean of Pannasastra University's Faculty of Communication and Media Arts, said the effects of young people using Facebook to consume the news were evident.

"I've been in Cambodia for 15 years and I see and tell people this: that we have a long way to go, of course, but the sophistication of these kids-being aware of the world outside of them-is miles ahead of the youth then," Mr. Leos said.

"Facebook has been a way for these kids to access the world."

Din Darathtey a local blogger, said that the increasing availability of Khmer script on smartphones and computers was also bringing the Internet to people who had previously

Continued to Page 15

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសំរួលពីភាសាអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

សេចក្តីលម្អិតអំពីយីហោអង្ករលេខ១របស់កម្ពុជាត្រូវបានពិភាក្សា

ដោយ Peter Ford | October 29, 2015

ដោយរដ្ឋាភិបាលសង្ឃឹមថា នឹងចាប់ផ្តើមបញ្ចេញយីហោអង្ករលេខ១របស់កម្ពុជានៅលើទីផ្សារពិភពលោកក្នុងត្រីមាសដំបូងនៃឆ្នាំ២០១៦ ការពិភាក្សាតុមូលនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញកាលពីម្សិលមិញ បានលើកឡើងពីឧបសគ្គនៅសេសសល់ ជាពិសេសការកំណត់ឈ្មោះ។

នៅក្នុងពិធីរៀបចំដោយស្ថានទូតអង់គ្លេស និងក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម លោក ស៊ុន ចាន់ថុល រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងពាណិជ្ជកម្មបានលើកឡើងថា ជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អង្ករលេខ១កម្ពុជា គឺច្បាស់ហើយ។

ដោយលើកកម្ពស់ឈ្មោះដែលក្រសួងកសិកម្មក៏គាំទ្រដែរនោះ លោក ស៊ុន ចាន់ថុល បានមានប្រសាសន៍ថា "សូមផ្តោតលើឈ្មោះផ្ការំដួលចុះបញ្ជីឈ្មោះនេះ ហេតុដូច្នេះអ្នកផ្សេងមិនអាចប្រើឈ្មោះនេះបានឡើយ"។

ផ្ការំដួល ឬផ្កាម្លិះ គឺជាឈ្មោះប្រភេទអង្ករផ្កាម្លិះលេខ១របស់កម្ពុជាដែលជាប់ឈ្មោះជាប្រភេទ"អង្ករល្អបំផុតលើពិភពលោក" ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់តាំងពីវាត្រូវបាន យកទៅប្រកួតប្រជែងជាលើកដំបូងក្នុងការប្រកួតរៀបចំដោយសន្និសីទស្រូវអង្ករពិភពលោក (World Rice Conference) កាលពីបីឆ្នាំកន្លងមកនេះ។

លោក ស៊ុន ចាន់ថុល បានមានប្រសាសន៍បន្ថែមថា "ប្រទេសថៃក៏លក់អង្ករផ្កាម្លិះដែរ។ យើងឈ្នះពានរង្វាន់ជាប្រភេទអង្ករផ្ការំដួលទេ ប៉ុន្តែយើងចេះតែនាំគ្នាហៅថា ផ្កាម្លិះ ផ្កាម្លិះ ផ្កាម្លិះទៅ។ យើងត្រូវតែធ្វើអ្វីឱ្យខុសពីប្រទេសជិតខាងរបស់យើង"។

លោក ដេវីដ ភុតណាម (David Puttnam) ប្រេសិតធុរកិច្ចអង់គ្លេសប្រចាំប្រទេសកម្ពុជា និងជាសមាជិកប្រឹក្សាមួយរូបនៅក្នុងពិធីនេះបានលើកឡើងថា ឈ្មោះងាយៗទើបជាការប្រសើរដោយពន្យល់ថា យីហោអង្ករអន្តរជាតិរបស់កម្ពុជាគួរតែ "ងាយស្រួលបកប្រែ និងងាយស្រួលហៅ"។

ដោយគូសបញ្ជាក់ពីជោគជ័យនៃគ្រឿងឧបភោគបរិភោគដែលអ្នកប្រើប្រាស់ទូទាំងពិភពលោកទទួលស្គាល់ដូចជា ម្រេចកំពត និងប្រេងអូលីវរបស់អ៊ីតាលីជាដើមនោះលោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ការងារនៅទីនេះ គឺត្រូវធ្វើឱ្យ "mass" ក្លាយទៅជាគ្រឿងឧបភោគបរិភោគដ៏ពេញនិយម ហើយថា តើវានឹងជួយកសិករ ឬអ្នកផលិតនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាតាមរបៀបណា"។

ការពិភាក្សាគ្នានេះក៏បានផ្តោតលើភាពចាំបាច់ក្នុងការបង្កើតស្តង់ដារដែលមានលិខិតបញ្ជាក់ទទួលស្គាល់មួយផងដែរដើម្បីធានាជូនទាំងអ្នកផលិត និងអ្នកប្រើប្រាស់នូវគុណភាពអង្ករលេខ១របស់កម្ពុជា។

លោក ដេវីដ វ៉ាន (David Van) លេខាស្តីទីនៃសហព័ន្ធស្រូវអង្ករកម្ពុជា (CRF) បានមានប្រសាសន៍ថា "ប្រសិនបើយើងនាំចេញផលិតផលទៅទីនោះជាប្រភេទលេខ១ យើងត្រូវតែធានា និងការពារយីហោរបស់យើង"។

សហព័ន្ធស្រូវអង្ករកម្ពុជាបានកំណត់គោលដៅរបស់ខ្លួនលើទីផ្សារចំនួនបីសម្រាប់អង្ករប្រភេទលេខ១នេះ គឺទីផ្សារអាមេរិក ទីផ្សារអឺរ៉ុប និងទីផ្សារចិន។ លោក ស៊ុន ចាន់ថុល បានលើកឡើងថា ក្រសួងរបស់លោកកំពុងតែស្វះស្វែងយ៉ាងសកម្មក្នុងការស្វែងរកទីផ្សារបន្ថែមទៀត។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងបានចុះ MOU អនុស្សរណៈនៃការយោគយល់គ្នាជាមួយប្រទេសចិនសម្រាប់ការនាំចេញអង្ករ ១០០.០០០តោន ហើយកាលពីម្សិលមិញយើងបានចុះ MOU ជាមួយក្រុមហ៊ុនមួយនៅឥណ្ឌូណេស៊ីដោយសង្ឃឹមថា នឹងអាចនាំចេញអង្ករទៅទីនោះ១០០.០០០ តោនដែរ"។

លោក ស៊ុន ចាន់ថុល បានលើកឡើងទៀតថា នៅក្នុងរយៈពេល៩ខែដំបូងនៃឆ្នាំនេះ កម្ពុជាផលិតអង្ករបាន៣៦៩.០០០តោន ពោលគឺកើនឡើង៣៧ភាគរយបើធៀបនឹងរយៈពេលដូចគ្នាកាលពីឆ្នាំមុន។ ទោះជាយ៉ាងណារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងពាណិជ្ជកម្មរូបនេះបានទទួលស្គាល់ថា គោលដៅនាំចេញអង្កររបស់រដ្ឋាភិបាលឱ្យបាន១លានតោននៅក្នុងឆ្នាំ២០១៥នេះ "គឺមិនសម្រេចតាមគោលដៅឡើយ"។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំនឹងសប្បាយចិត្តនៅដំណាច់ឆ្នាំនេះ បើអាចនាំចេញអង្ករបាន ៥០០.០០០តោន"៕

ស៊ុយ ឈាង

តមកពីទំព័រទី ១២ លោក ហោ ណាំហុង បដិសេធថា...

កាន់ប្រទេសកម្ពុជាវិញទេ។ កាលពីថ្ងៃច័ន្ទ ប្រធានគណបក្សប្រឆាំងរូបនេះត្រូវបានតំណាងរាស្ត្រគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាដកចេញពីរដ្ឋសភា និងដកអភ័យឯកសិទ្ធិសភារបស់លោកទៀត។

មន្ត្រីស្ថានទូតជាច្រើនបានបដិសេធមិនធ្វើអត្ថាធិប្បាយទេកាលពីម្សិលមិញស្តីពីជំនួបបិទទ្វារពិភាក្សាជាមួយលោក ហោ ណាំហុង។

លោក ចេ រ៉េមែន (Jay Raman) អ្នកនាំពាក្យស្ថានទូតអាមេរិក គ្រាន់តែបានបញ្ជាក់ពីវត្តមានចូលរួមរបស់ភារធារីជូលីឆាំង (Julie Chung) ប៉ុណ្ណោះ ហើយបានលើកឡើងបន្ថែមថា ជំហររបស់ស្ថានទូតលើស្ថានភាពចលាចលផ្នែកនយោបាយកាលពីពេលថ្មីៗនេះក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅតែមិនផ្លាស់ប្តូរ។

សេចក្តីថ្លែងការណ៍មួយចេញដោយស្ថានទូតនេះក្រោយការដកលោក សម រង្ស៊ី ចេញពីរដ្ឋសភាកាលពីថ្ងៃច័ន្ទបានអំពាវនាវឱ្យប្រគល់អភ័យឯកសិទ្ធិជូនប្រធានគណបក្សប្រឆាំងរូបនេះវិញជាបន្ទាន់ ហើយលុបចោលដីកាចាប់ខ្លួន។

លោក នីកូឡាស ប៊ូឌង់ (Nicolas Baudouin) អ្នកនាំពាក្យស្ថានទូតបារាំង ក៏បានបញ្ជាក់ដែរថា? ឯកអគ្គរដ្ឋទូតរបស់ប្រទេសលោកក៏បានចូលរួមដែរ ប៉ុន្តែបដិសេធមិនឆ្លើយរាល់សំណួរស្តីពីជំនួបនេះទេ។ លោកបានលើកឡើងតាមរយៈសារអេឡិចត្រូនិកថា "យើងព្រួយបារម្ភចំពោះការចេញដីកាចាប់ខ្លួនលោក សម រង្ស៊ី ហើយក្រោយមកដកលោកចេញពីប្រធានគណបក្សប្រឆាំងរបស់កម្ពុជានៅក្នុងរដ្ឋសភា។ យើងសូមបញ្ជាក់ជាថ្មីថា យើងមានបំណងចង់ឱ្យបន្តការចរចាផ្នែកនយោបាយរវាងគណបក្សទាំងពីរដោយស្មារតីសន្តិវិធី និងការទទួលខុសត្រូវពីគ្រប់ភាគីទាំងអស់ហើយឈរលើមូលដ្ឋាននៃកិច្ចព្រមព្រៀងនយោបាយខែកក្កដាឆ្នាំ២០១៤"។

កាលពីថ្ងៃអង្គារអ្នកនាំពាក្យលោក បាន គីមូន អគ្គលេខាធិការអង្គការសហប្រជាជាតិបានចេញសេចក្តីថ្លែងការណ៍ស្រដៀងគ្នាមួយដោយគូសបញ្ជាក់ថា លោក បាន គីមូន កំពុងតាមដានដោយក្តីបារម្ភចំពោះភាពតានតឹងកាន់តែខ្លាំងឡើងរវាងគណបក្សកាន់អំណាច និងគណបក្សប្រឆាំងក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ លោកអគ្គលេខាធិការជំរុញឱ្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ និងគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាបន្តកិច្ចសហប្រតិបត្តិការនិងការសន្ទនារបស់ខ្លួនហើយជំរុញឱ្យភាគីនយោបាយទាំងអស់ចៀសវាងអំពើហិង្សាការបំភិតបំភ័យ និងការបៀតបៀនយាយី"។

លោក ហ្វីល រ៉ូបឺតសុន (Phil Robertson) អនុប្រធានអង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្ស (HRW) ប្រចាំតំបន់អាស៊ីបានមានប្រសាសន៍ថា មន្ត្រីការទូតដែលលោក ហោ ណាំហុង បានកោះហៅទំនងជាមិនទទួលឥទ្ធិពលពីការពន្យល់បកស្រាយរបស់រដ្ឋមន្ត្រីរូបនេះឡើយ។

លោកលើកឡើងតាមសារអេឡិចត្រូនិកមួយថា "លោក ហោ ណាំហុង គ្រាន់តែធ្វើការងាររបស់ខ្លួនតាមរយៈការប្រឌិតរឿងប្រាប់អង្គទូតតែប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនរំពឹងថា មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ការទូតនឹងជឿអ្វីដែលគាត់និយាយឡើយ"៕ **សុខុម**

Continued from page 12

LATEST MOVES NOT POLITICAL...

warrant issued against Sam Rainsy and his subsequent removal as leader of Cambodia's parliamentary opposition in the National Assembly," he said in an email.

"We reiterate our wish to see the continuation of the political dialogue between the two parties, in a peaceful and responsible spirit from all sides and on the basis of the July 2014 political agreement."

On Tuesday, the spokesman for U.N. Secretary-General Ban Ki-moon released a similar statement, noting that Mr. Ban was "following with concern the increasing tensions between the ruling party and the opposition in Cambodia."

"The Secretary-General urges the Cambodian People's Party and the Cambodia National Rescue Party to resume their cooperation and dialogue and encourages all political players to refrain from violence, intimidation and harassment," the statement said.

Phil Robertson, Human Rights Watch's deputy Asia director, said it was unlikely any of the diplomats summoned by Mr. Namhong would have been swayed by the foreign minister's explanations.

"HorNamhong is just doing his job by spinning stories to diplomats," he said in an email. "But I don't expect that there [are] many in the diplomatic community who will believe what he says."

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីកាសែតអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី

លេចចេញសញ្ញាបន្ថែមទៀតទាក់ទិនតួនាទីរបស់រដ្ឋាភិបាល ក្នុងហេតុការណ៍វាយដំតំណាងរាស្ត្រ

ដោយ អេឡិក វិល្លឹមមីនស៍ និងម៉ិច ដារ៉ា | November 2, 2015

អង្គការសហប្រជាជាតិបានអំពាវនាវឱ្យរដ្ឋាភិបាលគោរពតាមការសន្យារបស់ខ្លួនថានឹងធ្វើការស៊ើបអង្កេតឯករាជ្យលើហេតុការណ៍ប្រើអំពើហិង្សាលើតំណាងរាស្ត្រគណបក្សប្រឆាំងពីររូបកាលពីសប្តាហ៍មុនខណៈអង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្ស (Human Rights Watch) បានចេញរបាយការណ៍មួយបង្ហាញមន្ទិលបន្ថែមទៀតលើតួនាទីរបស់រដ្ឋាភិបាលនៅក្នុងហេតុការណ៍វាយប្រហារនោះ។

លោក ញ៉យ ចំរើន និងលោក គង់ សភា ដែលជាតំណាងរាស្ត្រគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានរងការវាយដំដល់ថ្នាក់បែកឈាមកាលពីថ្ងៃច័ន្ទពីសំណាក់ក្រុមបុរសដែលចូលរួមក្នុងបាតុកម្មគាំទ្រគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជានៅខាងមុខរដ្ឋសភាដើម្បីទាមទារឱ្យលោក កឹម សុខា ចុះចេញពីតំណែងអនុប្រធានរដ្ឋសភា។

លោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សប្រឆាំងដែលហាក់ដូចជាមានការរួញរាក្នុងការរិះគន់លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន ចាប់តាំងពីព្រមព្រៀងបន្ធូរស្ថានភាពនយោបាយកាលពីឆ្នាំមុនមកនោះបានចោទប្រកាន់លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីថា ជាអ្នករៀបចំការវាយប្រហារនេះ ដោយពណ៌នាវាថាជាឧទាហរណ៍មួយនៃ "វិធីសាស្ត្រពួកហ្វាស៊ីស" របស់លោក។

លោកបានគូសបញ្ជាក់ថា លោកនឹងមិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យបន្ថែមទៀតឡើយ រហូតទាល់តែរដ្ឋាភិបាលបញ្ចប់ការស៊ើបអង្កេតរបស់ខ្លួនសិនលើការវាយប្រហារដែលបានបណ្តាលឱ្យលោក ញ៉យ ចំរើន និងលោក គង់ សភា ត្រូវទទួលការវះកាត់។ កាលពីយប់ថ្ងៃសុក្រអង្គការសហប្រជាជាតិបានសង្កត់ធ្ងន់ថា ការស៊ើបអង្កេតបែបនេះចាំបាច់ត្រូវមានភាពគួរឱ្យជឿទុកចិត្ត។

លោកស្រី រ៉ាវីណា សាមដាសានី (RavinaShamdasani) អ្នកនាំពាក្យឧត្តមស្នងការ អង្គការសហប្រជាជាតិទទួលបន្ទុកសិទ្ធិមនុស្ស បានចេញសេចក្តីថ្លែងការណ៍មួយដែលគូសបញ្ជាក់ថា ការវាយប្រហារលើតំណាងរាស្ត្រទាំងនេះហាក់ដូចជា "ការវាយប្រហារដែលមានការរៀបចំទុកជាមុន" និងបានកើតឡើងអំឡុងពេលរដ្ឋាភិបាលប្រទូសរ៉ាយជាមួយគណបក្សប្រឆាំង។

លោកស្រីបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងស្វាគមន៍ការបង្កើតគណៈកម្មការស៊ើបអង្កេតលើឧប្បត្តិហេតុកាលពីថ្ងៃច័ន្ទសប្តាហ៍មុន ប៉ុន្តែយើងសូមសង្កត់ធ្ងន់ថា ការស៊ើបអង្កេតនេះនឹងគួរឱ្យជឿទុកចិត្តបានលុះត្រាតែវាឯករាជ្យមិនលម្អៀងហ្មត់ចត់ និងធ្វើឡើងភ្លាមៗ។ ជនដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះអំពើហិង្សានោះត្រូវតែនាំខ្លួនមកផ្តន្ទាទោស។ យើងក៏សូមជំរុញឱ្យរដ្ឋាភិបាលចាត់វាល់វិធានការចាំបាច់ផងដែរ? ដើម្បីធានាសន្តិសុខរបស់តំណាងរាស្ត្រជាប់ឆ្នោតតាមលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ

តទៅទំព័រទី២១

MORE SIGNS OF GOV'T ROLE IN LAWMAKER ATTACKS

byMech Dara and Alex Willemyns | November 2, 2015

The U.N. has called for the government to respect its promise for an independent investigation into last week's assault of two opposition lawmakers, as Human Rights Watch issued a report casting further suspicions on the government's role in the attack.

CNRP lawmakers NhayChamroeun and Kong Saphea were beaten bloody last Monday by men taking part in a CPP-aligned protest in front of the National Assembly to demand that deputy opposition leader KemSokha resign as the Assembly's vice president.

Opposition leader Sam Rainsy, who has been reticent to criticize Prime Minister Hun Sen since agreeing to a political detente last year, has accused the premier of organizing the attack, describing it as an example of his "fascist methods."

Mr. Rainsy has said he will reserve further judgment until the government has finished its investigation into the assaults that left Mr. Chamroeun and Mr. Saphea requiring surgery. The U.N. on Friday night stressed the need for the credibility of such an investigation.

RavinaShamdasani, a spokeswoman for the U.N.'s High Commissioner for Human Rights, issued a statement noting that the attack on the lawmakers appeared to be "an organized attack" and had occurred during a period of government hostility toward the opposition.

"We welcome the establishment of an investigative commission into last Monday's incident, but we stress that the investigation will only be credible if it is independent, impartial, thorough and prompt. Those responsible for the violence must be brought to justice," Ms. Shamdasani said.

"We also urge the Government to take all necessary measures to ensure the security of all the democratically elected representatives of the people of Cambodia, irrespective of their political affiliation," she added.

A Human Rights Watch (HRW) report released Saturday, however, cast doubt on the likelihood of an independent inquiry, with interviews with both Mr. Saphea and Mr. Chamroeun indicating the attacks were well-organized and involved the help of parliamentary security staff.

Continued to Page 19

តមកទំព័រទី ១៣

ប្រជាជនកម្ពុជាកាន់តែច្រើនឡើង...

ឥឡូវនេះមានទូរស័ព្ទស្មាតហ្វូនយ៉ាងតិចក៏មួយគ្រឿងដែរ ចំណែក២៨រួ៦ភាគរយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតតាមរយៈទូរស័ព្ទ។

លោក រេម៉ុន លីអូស (Raymond Leos) ព្រឹទ្ធបុរសនៃមហាវិទ្យាល័យទំនាក់ទំនងនិងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនៅសាកលវិទ្យាល័យបញ្ញាសាស្ត្របាននិយាយថា ឥទ្ធិពលរបស់យុវជនដែលប្រើប្រាស់ហ្វេសប៊ុកដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននោះ គឺជារឿងជាក់ស្តែង។

លោកបានបន្តថា "ខ្ញុំបានស្នាក់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា១៥ឆ្នាំមកហើយ ហើយខ្ញុំបានឃើញ និងប្រាប់ប្រជាជនពីរឿងនេះថា យើងមានផ្លូវវែងឆ្ងាយទៀតត្រូវដើរ ប៉ុន្តែគំនិតរបស់យុវជនទាំងនេះ ការដឹងពីពិភពខាងក្រៅពួកគេ គឺនៅវែងឆ្ងាយទៀត។ ហ្វេសប៊ុកគឺជាវិធីដែលយុវជនប្រើដើម្បីទំនាក់ទំនងទៅកាន់ពិភពលោក"។

ឌិន ដារ៉ាថី អ្នកប្រើប្រាស់ប្លក់ម្នាក់បាននិយាយថា ការប្រើប្រាស់ភាសាខ្មែរកើនឡើងតាមទូរស័ព្ទស្មាតហ្វូន និងកុំព្យូទ័រ គឺជាការនាំប្រជាជនឱ្យងាកមកប្រើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតដែលពីមុនបានប្រឈមឧបសគ្គក្នុងការទទួលបានប្រភពព័ត៌មានតាមអ៊ីនធឺណិតនោះ។ របាយការណ៍ដដែលនេះលើកឡើងថា ៣០.៤ភាគរយនៃអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍បានសរសេរភាសាខ្មែរតាមទូរស័ព្ទស្មាតហ្វូន គឺកើនឡើងជិត៥០ភាគរយ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១៤។

ដារ៉ាថី បាននិយាយទៀតថា "នៅពេលមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងៗចាប់ផ្តើមសរសេរភាសាខ្មែរវាបានទាក់ទាញមនុស្សឱ្យចាប់ផ្តើមប្រើវិធីនេះ ពីព្រោះពួកគាត់អាចអានភាសាខ្មែរបាន"។

គាត់បានបន្ថែមថា ចំនួនយុវជនកាន់តែកើនឡើងបានងាកទៅប្រើហ្វេសប៊ុកដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានមិនពេញចិត្តនឹងការប្រើជម្រើសផ្សេងឡើយ។

ដារ៉ាថី បានលើកឡើងទៀតថា "ទូរទស្សន៍ស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់រដ្ឋាភិបាលស្ទើរតែ១០០ភាគរយ ដែលព័ត៌មានមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ។ មានប្រភពព័ត៌មានច្រើននៅក្នុងប្រទេសដោយសារយុវជនប្រើប្រាស់ហ្វេសប៊ុកជាវិធីក្នុងការផ្សព្វផ្សាយ"។

គាត់និយាយបន្ថែមទៀតថា "វាប្រសើរជាងការទទួលបានព័ត៌មានតាមវិធីតែមួយ។ វាជាការចែករំលែកជាមួយមិត្តភក្តិ ឬសរសេរពីការបញ្ចេញយោបល់ (ខំមិន) និងចែករំលែកបន្តទៅប្រភពផ្សេងទៀត។ វាស្ទើរតែធ្វើឱ្យយុវជនមានអារម្មណ៍ដូចពួកគេចូលរួមក្នុងព័ត៌មានអ៊ីចឹង"៕ **សារុន**

Continued from page 13

CAMBODIANS LIKE THEIR NEWS FROM ...

faced hurdles accessing online sources. The report says that 27.3 percent of respondents had written in Khmer script on their phones, an increase of nearly 50 percent compared to 2014.

"When more and more people start writing in Khmer, it invites people to start using the platform because they can read the Khmer script," Ms. Darathtey said.

She added that increasing numbers of young adults were taking to Facebook for news, dissatisfied with the alternatives.

"TV being under almost 100 percent government control, that news is not enough," Ms. Darathtey said. "There is a lot of news sources in the country now that kind of use Facebook as a tool to publish."

"It's more than just receiving the news one way," she said. "It's about sharing with friends or writing comments and sharing it again to other sources. It almost makes people kind of feel like they are involved in the news."

CONWAY
INSURANCE AGENCY

រយៈពេល២៥ឆ្នាំ ភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងខុនវេយបានបម្រើសហគមន៏ដោយធានារ៉ាប់រងគ្រប់មុខប្រកបដោយគុណភាពនៅតំបន់ញូអ៊ីងឡែន ។
យើងខ្ញុំជាភ្នាក់ងារបំពេញសេវាគ្រប់មុខដូចខាងក្រោម :

ការធានារ៉ាប់រងគ្រួសារ
- រថយន្ត
- ផ្ទះ
- ផ្ទះល្វែង
- គ្រឿងអលង្ការ
- វត្ថុសិល្បះ
- វត្ថុបុរាណ

ការធានារ៉ាប់រងជំនួញ
- អចលនវត្ថុ
- សុវត្ថិភាពជំនួញ (Liability)
- សុវត្ថិភាពជំនាញ (Professional Liability)
- វិកខឹខម (Worker's Compensation)
- បនដស៍ (Bonds)
- អ្នកមើលថែឡាន និងការ៉ាស់ឡាន
- ធានារ៉ាប់រងពិការភាព និងជីវិត
- កម្មវិធីពិសេសផ្សេងៗទៀត

CONWAY
INSURANCE AGENCY

77 E. Merrimack Street. Lowell, MA 01852
Tel: 978-454-5054|Fax 978-453-2480
www.conwayinsurance.com
សូមទាក់ទងមក : ហ្វីលីប មុត, អ្នកគ្រប់គ្រង

Allstate.
You're in good hands.

Veasna Chhay
Licensed Sales Producer
Home/Auto/Life MA & RI

Allstate Insurance Company
1535 Smith Street
North Providence, RI 02911

Phone 508-282-5820/Cell 401-588-4358
veasnachhay2@allstate.com

Personalized service.
Trusted advice.

ការងារ ! ការងារ! ការងារ!

ត្រូវការអ្នកបកប្រែជាភាសាខ្មែរនៅសាលារដ្ឋដែលស្ថិតនៅ Lynn និង Revere ។
ដោយចាប់ផ្តើមដំបូងក្នុងមួយម៉ោង២0ដុល្លារ ។ ដោយមិនចាប់បាច់ត្រូវការនូវសញ្ញាប័ត្រនោះទេ ។
បើសិនជាចាប់អារម្មណ៏សូមមេត្តាទាក់ទងទៅកាន់ទូរស័ព្ទ
978-594-4695 ឬក៏ផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅកាន់
Jim@CityGateLs.com

JOBS! JOBS! JOBS!

Khmer Interpreters needed for Public Schools in Lynn and Revere.
We pay $20.00 per hour to start. No certifications required.
Please call 978-594-4695 or email jim@CityGateLS.com

FREE BRACES!
(Free Braces apply only to Eligible MassHealth patients under 21.
Value ranges from $155 to $4300 depending on need)

The BRACES PLACE
Dr. Mouhab Rizkallah DDS MSD

MassHealth & All Insurances

(978) 454-0774
bracesplaces.com

710 Chelmsford St
Lowell, MA 01851

រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រួសក្នុងតម្រងនោមដែលអ្នកគួរដឹង

ជាធម្មតាគ្រួសក្នុងតម្រងនោមកើតឡើងមកពីការអត់ទ្រាំមិនព្រមបញ្ចេញនោមបណ្តាលឱ្យកើតជាដុំគីសរឹងទីបំផុតក្លាយជាដុំគ្រួស។ ជាទូទៅបញ្ហានេះកើតមានចំពោះមនុស្សក្នុងចន្លោះអាយុ២០ឆ្នាំ និង៤០ឆ្នាំ។ ទំហំ និងរូបរាងរបស់ដុំគ្រួសអាចមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។

មុខងាររបស់តម្រងនោម គឺត្រូវកម្ចាត់សារធាតុពុល និងកាកសំណល់ចេញពីក្នុងរាងកាយ ហើយលាងសម្អាតសរីរាង្គតាមរយៈទឹកនោម។ ទឹកនោមចេញពីតម្រងនោមតាមរយៈបំពង់បង្ហួរនោម ហើយទីបំផុតចេញមកក្រៅរាងកាយ។ ប្រសិនបើជាតិពុលមិនបានកម្ចាត់ចេញពីរាងកាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវទេនោះ វានឹងក្លាយជាដុំគីសតូចៗដែលក្រោយមកក្លាយជាដុំគ្រួស។

ឈឺតម្រងនោម

ប្រសិនបើមានដុំគ្រួសក្នុងតម្រងនោមមែន វាអាចបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ញឹកញាប់នៅក្នុងពោះ។ វាត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាការឈឺចាប់មួយខ្លាំងបំផុតកើតឡើងភ្លាមៗ។ ហើយក៏អាចបណ្តាលឱ្យឈឺចាប់ត្រង់ក្រលៀន,ប្រដាប់ភេទ ឬខ្នងផងដែរ។

ចុកតម្រងនោម

ការឈឺចាប់នេះអាចកើតឡើងសារជាថ្មីម្តងទៀត។ ដុំគ្រួសបានចូលទៅដល់តម្រងនោមបណ្តាលឱ្យបែកញើស និងមិនអាចអត់ទ្រាំនឹងការឈឺចាប់បានអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់។

ឈាមក្នុងទឹកនោម

អាការៈមួយប្រភេទទៀតនៃជំងឺគ្រួសក្នុងតម្រងនោម គឺមានវត្តមានឈាមក្នុងទឹកនោម។ ទឹកនោមមានពណ៌ផ្កាឈូក ឬក្រហមកើតឡើងដោយសារការកកិតរវាងដុំគ្រួសនឹងតម្រងនោម។

ឆ្លងមេរោគ

គ្រួសក្នុងតម្រងនោមបង្ហាញពីការឆ្លងមេរោគក្នុងបំពង់នោម,គ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់ក្នុងពេលកំពុងនោម។

សម្គាល់មើលការឈឺចាប់

ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ថា អ្នកមានជំងឺគ្រួសក្នុងតម្រងនោម ឬក៏អត់ព្យាយាមវិភាគនៅពេលការឈឺចាប់កើតឡើង។ ជាធម្មតាការឈឺចាប់កើតឡើងនៅពេលព្រឹក ព្រោះមនុស្សមិនបាននោមអស់រយៈពេលពេញមួយយប់។

អាការៈដំបូងនៃជំងឺគ្រួសក្នុងតម្រងនោម

ឧស្សាហ៍ឈឺចាប់ពេលនោម។ ជាទូទៅវាធ្វើឱ្យអ្នកនោមញឹក ឬនោមចេញមកតិច។

ចង់ក្អួត និងក្អួតចង្អោរ

បញ្ហានេះកើតឡើងដោយសាររាងកាយអសមត្ថភាពមិនអាចបញ្ចេញកាកសំណល់បាន។ នៅពេលមុខងារតម្រងនោមដំណើរការមិនបានស្រួល, រាងកាយព្យាយាមកម្ចាត់ជាតិពុលចេញតាមរយៈការក្អួត។

ទឹកនោមគ្មានពណ៌, មានក្លិនអាក្រក់ ហើយល្អក់។ ទឹកនោមផុំក្លិនមិនល្អ ឬមានពណ៌ខុសប្រក្រតីជាសញ្ញានៃសារធាតុពុល និងសារធាតុគីមីច្រើននៅក្នុងរាងកាយ។ ពិបាកទាំងការអង្គុយ និងការគេង។ ជាធម្មតានេះបណ្តាលមកពីដុំគ្រួសធំ។ ការឈរផ្តល់ភាពងាយស្រួលបានច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកប្រឈមមុននឹងអាការៈទាំងអស់ខាងលើត្រូវទៅជួបនឹងវេជ្ជបណ្ឌិត ៕ក

តមកពីទំព័រទី ១១ សប្បុរសធម៌ (Thanksgivings)

ដោយមិនគិតប្រាក់កាសអ្វីទាំងអស់។ អ្នកអាចចុះឈ្មោះនៅលើគេហទំព័រwww.ccfccaa.comឬក៏ហៅទៅកាន់978-995-3442 ឬក៏អ៊ីមែលទៅកាន់ Somebodycaresccflowell@gmail.com. ការបើកនៅរបស់គ្រែតធើរល្វូវែល (The Pantry of Greater Lowell) ក៏បានផ្តល់នៅជំនួយផ្នែកអាហាររាល់៣០ថ្ងៃម្តង។ អ្នកដែលមកចូលរួមត្រូវនាំមកនូវកាត Social Security និងអត្តសញ្ញាណដែលបញ្ជាក់ថា គេជាប្រជាជនស្របច្បាប់។ អាហារមានសំរាប់អ្នកគ្រប់គ្នា និងមិនមានអ្នកណាគ្មានអាហារញាុំទេជាពិសេសកំឡុងពេលដែលឈប់សំរាកបែបនេះ Saint Paul’s Soup Kitchen ដែលមានទីតាំងស្ថិតនៅផ្លូវ Summer 273 ទីក្រុងឡូវែល និងបំរើអាហារពេលល្ងាចដល់អ្នកដែលត្រូវការរៀងរាល់ល្ងាចចុងសប្តាហ៏ចាប់ពីម៉ោង៥ល្ងាចដល់ម៉ោង៦ល្ងាច។

សមាជិកសហគមន៏ University of Massachusetes ចូលចិត្តចូលរួមចាប់ដៃជាមួយនិងសហគមន៍ ដើម្បីរកវិធីធ្វើឱ្យការផ្លាស់ប្តូរ។ ឧទាហរណ៏ការិយល័យបណ្ឌិត និងសិស្សអន្តរជាតិបានបង្កើតនៅកម្មវិធីខោរអាវខែរងា។ សិស្សអន្តរជាតិមួយចំនួនមិនដែលមានបទពិសោធន៏ជាមួយនឹងខែរងារទេ ពេលពួកគេក៏មិនដឹងថា គួររៀបចំអ្វីទុកមុនដែលនៅខែនេះ។ កម្មវិធីនេះក៏ផ្តល់នៅសំលៀកបំពាក់ចំពោះសិស្សដែលត្រូវការវាផងដែ។

សិស្សរបស់សកលវិទ្យាល័យយម៉ាសល្វូវែលដែលមានឈ្មោះថា Ashley Bolis ដែលជាអ្នករកឃើញគំរោងដែលភាពកក់ក្តៅ និងភាពត្រជាក់ដែលគោលដៅរបស់គំរោងនេះគឺដើម្បីផ្តល់មួកស្រោមដៃ កន្សែងបង់កថ្មីៗនៅខែរងា។ រាល់ការបរិច្ចាកដែលនាងទទួលបានបញ្ជូនវាទៅឱ្យ Lazarus House ដែលជាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលស្ថិតនៅក្នុងទីក្រុង ឡូររេន (Lawrence) ដែលបានជួយផ្តល់នៅទីជំរក អាហារ និងសំលៀកបំពាក់ជាបន្ទាន់ទៅដល់អ្នកដែលជួបបញ្ហាពិបាក។ កន្លែងទទួលការបរិច្ចាកស្ថិតនៅបួនប្រាំកន្លែងនៅក្នុងព្រះវិហារ Corpus Christi Parish ក្នុងទីក្រុងឡូររេន (Lawrence) ហើយ និងវិហារដែលស្ថិតនៅក្នុងផ្លូវ Lucy St និង Monica St នៅក្នុងទីក្រុង Methuen និងវិហារ៏ទៃទៀតដែលស្ថិតនៅក្នុងទីក្រុងក្បែរៗនោះ។

Continued from page 11

By KAYLAY CHAN

free of charge. You can register online at www.ccfccaa.com, call 978-995-3442, or email somebodycaresccflowell@gmail.com. The Open Pantry of Greater Lowell, Inc. also provides food assistance every 30 days. All clients need to bring each time they visit are an original social security card and proof of residence. Food should be available to all and no one should be hungry, especially during the holiday season. Saint Paul's Soup Kitchen located at 273 Summer Street in Lowell serves dinner to anyone in need every weekday evening from 5-6pm.

The members of the UMass Lowell community like getting involved with the community and finding ways to make a difference. For instance, the International Students and Scholars Office (ISSO) hosted a winter clothing drive. Many international students have never experienced winter before and are ill prepared for the cold weather. The drive provides gently warn winter garments for students who may need it.

UMass Lowell student, Ashley Bolis, founded Project Warm & Fuzzy in the fourth grade. The goal is to provide those less fortunate with new hats, mittens, gloves, scarves and socks for the winter. All of the donations she collects go to the Lazarus House, which is a nonprofit organization in Lawrence that provides emergency shelter, clothing and food to people who are going through difficult times. Collection sites are located at several churches such as Corpus Christi Parish in Lawrence, St. Lucy and St. Monica in Methuen, as well as other churches in neighboring towns.

Many of the students, faculty and staff at UMass Lowell are trying to find ways to get involved with helping the community, and these drives are an easy way for them to do that.

សិស្សជាច្រើន និងបុគ្គលិកទាំងអស់ប្រចាំសាកលវិទ្យាល័យយូស៉ាឡូវែល (University of Massachusetts) កំពុងព្យាយាមរកនៅវិធីដើម្បីចូលរួមជួយសហគមន៏ជួយនៅកម្មវិធីទាំងនេះឱ្យមានភាពងាយស្រួលឡើង ៕

សម្អាតកាកសំណល់ពោះវៀនធំក្នុងពេលតែ ២សប្តាហ៍

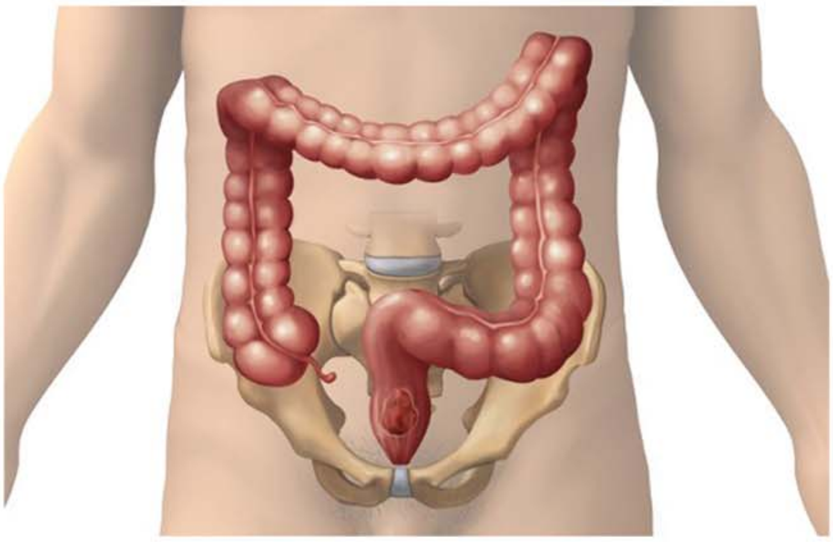
ពោះវៀនធំមានតួនាទីសំខាន់បំផុតនៅក្នុងរាងកាយមនុស្ស។ វាជួយរក្សាសមតុល្យទឹកក្នុងសរីរាង្គ,គ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធភាពសាំុ និងជួយដល់ដំណើរការរំលាយអាហារ។

មុខងារ និងសុខភាពពោះវៀនធំមានសារៈសំខាន់បំផុត។ ប្រសិនបើមុខងារពោះវៀនធំណើរការមិនបានត្រឹមត្រូវជាតិពុលនឹងមិនអាចកម្ចាត់ចេញពីរាងកាយបានឡើយ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញជាតិពុលទាំងនោះនឹងត្រូវបានសរីរាង្គស្រូបយក។

អាហារដែលទទួលទានចូលទៅក្នុងរាងកាយ និងដំណើរការរំលាយអាហារទាំងអស់ត្រូវថយចុះក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង។ បញ្ហាអាហារដែលមិនសម្បូរសារធាតុចិញ្ចឹម,វីតាមីន និងអង់ស៊ីមចុះខ្សោយដែលធ្វើឱ្យដំណើរការរំលាយអាហាររហូតដល់៧០ម៉ោង។ លទ្ធផលចុងក្រោយកាកសំណល់នឹងកើនឡើងនៅក្នុងរាងកាយ។

ជំងឺទល់លាមកជារោគសញ្ញាទូទៅបំផុតដែលបញ្ជាក់ថា មានកាកសំណល់នៅក្នុងរាងកាយ។ នៅពេលអ្នកមានជំងឺទល់លាមកវាធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកបត់ជើងធំ ព្រោះមានការឈឺចាប់។

រោគសញ្ញានៃជាតិពុលក្នុងពោះវៀនធំ



- ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

ចេញកន្ទួលរមាស់លើស្បែក, បញ្ហាបំពង់នោម, ឆ្លងមេរោគក្នុងទ្វារមាស, ខ្សោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

- អារម្មណ៍រសាប់រសល់

ការចងចាំខ្សោយ, ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍, ឆាប់ខឹង, ហត់នឿយ, តានតឹង។

- សុខភាព

ឈឺចាប់សាច់ដុំ និងសន្លាក់។

-រោគសញ្ញាក្នុងបំពង់រំលាយអាហារ

ឈឺពោះ, ការរំលាយអាហារមិនបានល្អ, ហើមពោះ, រាក, ទល់លាមក។

ដំណើរការលាងសម្អាតរាងកាយខាងក្នុងរយៈពេល១០-១៦ថ្ងៃ

គ្រឿងផ្សំ:

- ទឹកស្អាត ៣ដល
- ម្ទេសម៉ត់ ១,១០ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីរ៉ូ ២ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកក្រូចឆ្មាស្រស់កន្លះគ្រាប់

វិធីធ្វើ:

វិធីធ្វើថ្នាំនេះពិតជាងាយស្រួលណាស់។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គឺលាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់បញ្ចូលគ្នា រួចទទួលទានយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១០ថ្ងៃ, ៥-៨ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ហើយប្រេងសំខាន់ៗក៏អាចជួយកម្ចាត់ជាតិពុលចេញពីសរីរាង្គយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាពផងដែរ។ សារធាតុចិញ្ចឹមនៅក្នុងប្រេងងាយនឹងជ្រាបចូលទៅក្នុងកោសិកា។ ខាងក្រោមនេះជាវិធីធ្វើ:

គ្រឿងផ្សំ:

- ប្រេងជីអង្កាម១០ដំណក់ និងក្រូចឆ្មា
- ទឹកក្រូចឆ្មាស្រស់១ផ្លែ

វិធីធ្វើ:

អ្នកត្រូវលាយធាតុផ្សំខាងលើទាំងអស់ជាមួយទឹក២.៥លីត្រ ហើយទទួលទានវាក្នុងរយៈៈ ពល២សប្តាហ៍៕

ការិយាល័យ មេធាវី
ថូម៉ាស 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

Khmer Post Subscription form

Khmer Post subscription is $10 for 1month -$30 for 3 month -
$50 for 6 months and $100 for12 months
The price is only for mailing - We send your personal mail via Post office.

យើងទទួលយកតែ"ម៉ានីអ័រឌឺ"តែប៉ុណ្ណោះ -We accept Money order -Check

អាស័យដ្ឋាន Khmer Post address :45 Merrimack St.Suite 218A Lowell, MA 01852

ទូរស័ព្ទ Phone : off.978 677 7163 -Soben's Cell.978-656 8141

- Roger Cell. 978 - 942 1641

<<www.Khmerpostusa.us>> publication is 2 issues per month

Continued from page 15

MORE SIGNS OF GOV'T ROLE IN…

The report recounts the events leading up to the attacks on the lawmakers, which took place as they tried to leave the National Assembly shortly after the end of the protest outside its front gate.

"Sophea and Chamraoen attempted to leave the National Assembly compound in separate cars. Both cars approached their usual exit gate on the northwest corner to find the gate closed, with a guard directing them south toward the main west gate," the HRW report says.

"After arriving at the west gate, both cars were again turned away by a guard, although another car was allowed to exit just ahead of them," it adds. "Sophea and Chamraoen then drove to the rarely used 'side' exit to the south of the National Assembly."

Mr. Saphea said that upon turning outside the gate, his driver saw a man in a red hat cross the street while speaking into a walkie-talkie and gesturing at the car, according to the report.

"Soon, a crowd of roughly 20 to 30 men surrounded their car," it says. "The man with the red hat opened the car door and, with two others, pulled Sophea out of his car and began punching and kicking him in the chest, head and back."

The report offers a similar story from Mr. Chamroeun, who told HRW that his SUV was behind Mr. Saphea's when the protesters smashed in his window, pulled him out and yelled "This one too!"

National Assembly spokesman ChheangVun, who is also a CPP lawmaker, declined to comment on the claims made in the HRW report. However, Council of Ministers spokesman PhaySiphan said it was the latest case of HRW trying to disparage the government.

"You can make a lot of noise in the media, but it doesn't help the victims. If Human Rights Watch has evidence, they should provide it. Whatever they have, send it to the special committee. It's better than sending it to The Cambodia Daily," Mr. Siphan said.

Many of the young men at last week's protest had military haircuts, and civil society groups including Licadho and Adhoc have said their staff observed government security guards and police taking part in the protest but wearing civilian clothes.

A number of people, including Mr. Rainsy, have also noted that the night before the protest Mr. Hun Sen expressed his fury at protests against him during recent visits to New York and Paris-warning of the protest in Phnom Penh against Mr. Sokha.

Mr. Hun Sen has since distanced himself from the attacks, condemning them in a televised address on Wednesday and calling for authorities to arrest the perpetrators while also suggesting the beatings may not have been political.

Deputy National Police Commissioner Chhay Sinarith, who was appointed to the CPP's new "propaganda and education committee" in September, has promised that the special committee created by the ministry will find the perpetrators.

The attacks against Mr. Chamroeun and Mr. Saphea last Monday presaged a week of drama as the nation's military joined calls to remove Mr. Sokha, rallying troops along the Thai border with signs calling for his ouster.

The events led up to the CPP's 68 lawmakers on Friday meeting to oust Mr. Sokha in a vote boycotted by the CNRP, which has argued that it was unconstitutional because there is no procedure for replacing an Assembly president or vice president unless they die or resign.

On Saturday, Mr. Sokha said the CNRP will not nominate a replacement candidate for the position.

"Sam Rainsy and I, KemSokha… discussed and agreed that the CNRP will not propose a National Assembly vice president candidate, as [my removal] contradicts the Constitution and violates the deal between the two parties," Mr. Sokha wrote on his Facebook page.

CPP spokesman SokEysan said such a decision would mean the position-handed to the CNRP as part of the July 2014 political deal-will remain vacant.

"It is the CNRP's quota and the CPP will not grab it, because there was a deal on July 22, 2014. If there's no KemSokha, the place will be empty…and it's up to them if they want to replace it," Mr. Eysan said.

"Earlier that day, upon my arrival from Paris, I will be visiting the two injured CNRP National Assembly members who are being treated at a hospital in Bangkok," he said.

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

"អត្ថបទទស្សនៈ ថវិការគ្រួសារជាអ្វី?"

និយាយពីក្រ និងមាន

ភាគ១០ - ការពារសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ

ដោយ ពិន សំខុន

ពិន សំខុន

ទស្សនៈ "ក្រនឹងមាន" នេះ ខ្មែរយើងនាំមកពិអាស៊ី ជាប់ស្អិតនឹងអារម្មណ៍បេះមិនដាច់ គឺមកពីប្រទេសក្រ ខ្លួនក៏ក្រខិតខំស្វែងរក "មាន" ឱ្យទាល់តែបាននឹងបានឆាប់ ទោះជាឃ្លាតចាកសិលធម៌ខ្លះក៏ដោយក្តី។ វាជាការពិតណាស់ដែលសេចក្តីស្រេកឃ្លានមិនអាចរង់ចាំថ្ងៃស្អែកបានឡើយ តែអំពើល្អនឹងអាក្រក់ ក៏មិនត្រូវប្រៀបធៀបនឹង"ចំណេញ ឬខាត"បានដែរ។

សង្គមខ្មែរដែលផ្លាស់ប្តូរមកដល់ថ្ងៃនេះ ដោយសារការស្រេកឃ្លាននាំឱ្យមនុស្សខ្មែរគិតពី"មានស៊ី"ហើយនឹងប្រើទស្សនៈ"គតិបណ្ឌិត"សម្រាប់ពិចារណាដោយសួរថា "ចំណេញឬខាត" ជាជាងគិតដោយថា "ត្រូវ ឬខុស" នេះឯងហើយ... ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងមួយថា នៅវត្តមួយមានសង្ឃដ៏មានតម្រេះជ្រៅជ្រះមួយអង្គថ្ងៃមួយលោកបានរំលោភវិន័យដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបស់ខ្លួនជាសង្ឃ បើគេវិនិច្ឆ័យថា បណ្តេញសង្ឃនោះចេញទៅតើវា "ចំណេញ ឬខាត?" គេនឹងថាខាត ដូច្នេះគេនឹងទុកសង្ឃនោះប្រើក្នុងវត្តតទៅទៀត ស្របតាមគំនិត "ស្រេកឃ្លាន"...តែបើគេសួរថា បណ្តេញសង្ឃនោះចេញទៅវា "ត្រូវឬខុស?"គេនឹងដកចេញពីព្រោះវាស្របតាមគតិបណ្ឌិតថា "ត្រូវ"... បើអ៊ីចឹងដកចេញក៏បានមិនដកចេញក៏បានឬ? មិនដូច្នោះទេ វត្តអារាមជាទីដឹកនាំសង្គមមិនអាចដាក់ការវិនិច្ឆ័យដោយថាជា ការ "ស្រេកឃ្លាន" បានទេ គេគួរវិនិច្ឆ័យតាមន័យ "ត្រូវឬខុស"វិញ ។

ឧទាហរណ៍នេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីការដឹកនាំមនុស្សទៅរកការប្រព្រឹត្តខុសជឿទៅលើការវង្វេងប្រែថា "ចំណេញ"ជា"ត្រូវ"បង្វែងដានសុភវិនិច្ឆ័យដែលជាបុព្វហេតុមិនបានធ្វើឱ្យយើងអាច"មានបាន" ដោយបរិសុទ្ធបានទេ ។

ការដោះស្រាយជា"អ្នកក្រ"ឬមិនបរិសុទ្ធនោះ គឺគេអាចទទួលប្រាក់ចំណូលក្រែលមែនតែនោះគ្រាន់តែជាការកើនបណ្តោះអាសន្នតែប៉ុណ្ណោះច្បាស់ជាមិនអាចស្ថិតស្ថេរទេ មិនតែប៉ុណ្ណោះថែមទាំងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួននឹងក្រុមគ្រួសារជាទីស្រឡាញ់ទៀតផង។

ឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀតដូចជាក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រទេសខ្មែរដើមមានមនុស្សមួយក្រុមជឿថាសព្វថ្ងៃនេះនៅកម្ពុជាមានផ្ទះថ្មធំៗស្អាតច្រើនរាប់មិនអស់មានផ្លូវថ្នល់ចាក់កៅស៊ូគ្រប់កន្លែងមានរោងចក្រធំៗផ្តល់កាងារឱ្យកម្មកររាប់ពាន់ម៉ឺននាក់ គេថា "នេះជាជោគជ័យនៃសេដ្ឋកិច្ចប្រទេសកម្ពុជាហើយ...តែក្នុងនោះគេមិនបានមើលស្ថានភាពប្រជាជនភាគច្រើនជាង៨០ភាគរយ នៅតែក្រីក្រស្ថានភាពសិក្សានៅតែទន់ខ្សោយអនាគតកុមារនៅតែមិនប្រាកដចាស់ៗនៅតែពឹងកូនសម្រាប់រស់ជាមនុស្សស្ថានភាពច្បាប់នៅតែមិនរកយុត្តិធម៌កងទ័ពមិនកាពារប្រជាជាតិខ្លួនឯង... ធ្វើឱ្យទស្សនៈ "ជោគជ័យ"របស់ប្រជាជាតិខ្មែរនោះត្រឡប់ជាស្រពាប់គ្មានពន្លឺភ្លឺថ្លាបាន...សង្គមដែលនៅតែចលាចលមានមនុស្សទាមទារ "រករស់ជាមនុស្ស" ជារៀងរាល់ថ្ងៃទាមទា "រកសិទ្ធិរបស់ខ្លួន" ព័ត៌មាននិយាយអាក្រក់រាល់ថ្ងៃពីកម្ពុជា...នេះជាភាពធម្មតានៃសង្គមមិនស្មើភាពសង្គមទុច្ចរិតសង្គមអយុត្តិធម៌... រួមសេចក្តីទៅទោះជាប្រទេសខ្មែរមានផ្ទះធំៗក៏ដោយមានផ្លូវខ្វាត់ខ្វែងក៏ដោយមានអ្នកមានគ្រប់គ្រងក៏ដោយក៏នៅតែជាសង្គម "អ្នកក្រ" មានទាំងភ័យគ្មានអនាគតគ្មានការកោតស្ញប់ស្ញែង ទោះជាប្រើអំណាចក៏គ្មានគេខ្លបខ្លាចគ្មានគេគោរពរាប់អានស្មើមុខបានទេ ។ អ្នកប្រាជ្ញបូរាណខ្មែរយើងក៏ធ្លាប់ទិទៀនសង្គមមានទង្វើរបៀបនេះថា "យល់គុជាថាកណ្តុរយល់លាមកថាជាផ្កា..."។

ឧទាហរណ៍បន្តិចបន្តួចស្តីពីស្ថាប័នក្តីក៏មានឬសគល់ដូចគ្នាក្នុងទ្រឹស្តី"អ្នកក្រនឹងអ្នកមាន"អនុវត្តន៍សម្រាប់បុគ្គលបានដូចគ្នា បុគ្គលដែល "រកស៊ីមានបានឆាប់" ដូចជាលេងល្បែង លក់គ្រឿងញៀន រកស៊ីបំបាត់បោកប្រាស់គេមិនអាចទៅជាអ្នក "មាន"បានផុយទៅវិញ ក្នុងឧទាហរណ៍ពិដំបូងទីដែលយើងបានចាប់ផ្តើមអធិប្បាយមានការសន្សំសំចៃព្យាយាមប្រើមធ្យោបាយសុច្ចរិត ដើម្បីបង្កើនដើមទុន...ទើបធានាទ្រព្យធន់ដែលរកបានមកហើយនៅគង់វង់សុខសាន្តទៅបាន។

តើយើងនឹងមានទេពកោសល្យនោះហើយឬនៅ? បើមិនទាន់មានទេ ត្រូវបង្កើតវាមួយមក... យើងបង្រួមសេចក្តីឱ្យខ្លីមួយមកថា "១-បើយើង"ក្រ"ចង់ក្លាយខ្លួនជា"អ្នកមាន" គំនិតនេះជាគោលការណ៍ត្រូវសួរសំនួរខ្លួនឯងអញចង់នេះ "ត្រូវឬខុស"? ឆ្លើយជារាល់ថ្ងៃថា "ត្រូវ"ហើយ ២-ដូច្នេះសួរបន្តឬទៅទៀតថា តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច? ត្រូវឆ្លើយរាល់ពេលដែរថា "សន្សំ" ដូច្នេះនៅពេលប្រឈមមុខនឹងចំណាយនិមួយៗទើបត្រូវតាំងសំណួរថា តើចាយទៅវា "ចំណេញ ឬខាត" បើឆ្លើយថា "ចំណេញ"សឹមធ្វើ បើឆ្លើយថា "ខាត" កុំធ្វើ ។ ពិនិត្យទៅលើ "ចំណេញ" វាមានគំនិតស្រួលសម្រេចថា ចាយ"ចាំបាច់" ចាយ "ដើម្បីសុខភាព" ចាយដើម្បី "សិក្សា" ចាយដើម្បី "វិនិយោគ"...គំនិតពិបាកសម្រេចដូចជាចាយដើម្បី "ជួយគេ" ចាយដើម្បី"មុខមាត់" ចាយដើម្បី "ជំនឿ" ចាយទៅលើ"កំសាន្ត"... ពិនិត្យទៅលើ"ខាត"វិញ គឺទាក់ទងទៅនឹងអ្វីដែលមិនត្រូវធ្វើ ដូចជា ចាយសម្រាប់ "ល្បែងស៊ីសង" ចាយសម្រាប់ "ទិញអាវុធ" មានកាំភ្លើងបាញ់សត្វ-សន្ទូច-ថ្នាំបំពុលត្រី ចាយសម្រាប់ "ទិញគ្រឿងញៀន"មានស្រា-បារី-កញ្ឆា ។ បញ្ចប់ចម្លើយលើ"ចំណេញឬខាត" ជាបញ្ហាបច្ចេកទេសដើម្បីអនុវត្តគំនិតជាគោលការណ៍ថា "ត្រូវ ឬខុស" មិនត្រូវច្រឡូកច្រឡំគ្នាទេ។

ខ្ញុំបញ្ចប់អត្ថបទ"និយាយពីក្រនឹងមាន" ដែលគ្រាន់ជាជំនួយស្មារតីជូនដល់លោកអ្នកកំសាន្តនៅពេលដែលគ្មាននរណានឹកសរសេរពីជីវិតសេដ្ឋកិច្ចប្រចាំថ្ងៃក្នុងគ្រួសារ ហើយដែលខ្ញុំប្រាថ្នាចែករំលែក ហើយក៏ប្រាថ្នាចង់បានបទពិសោធន៍ផ្សេងៗរបស់លោកអ្នកដែលចង់ឆ្លើយឆ្លងតបវិញដែរនៅលើទំព័រកាសែតជាអត្ថបទសាធារណនេះ៕

តមកពីទំព័រទី ១៩

លេចចេញសញ្ញាបន្ថែមទៀតទាក់ទង...

ដែលតំណាងឱ្យប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាមិនថាពួកគេមាននិន្នាការនយោបាយខាងណាឡើយ"។

ទោះជាយ៉ាងណា?របាយការណ៍របស់អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សដែលចេញផ្សាយកាលពីថ្ងៃសៅរ៍បានបង្ហាញមន្ទិលលើលទ្ធភាពនៃការស៊ើបអង្កេតឯករាជ្យអមដោយបទសម្ភាសន៍ជាមួយលោក គង់ សភា និងលោក ញ៉ុយ ចំរើន ដែលបង្ហាញថា ការវាយប្រហារនេះត្រូវបានរៀបចំទុកជាមុនយ៉ាងល្អ ហើយពាក់ព័ន្ធនឹងការជួយជ្រោមជ្រែងពីសំណាក់បុគ្គលិកសន្តិសុខរដ្ឋសភា។

របាយការណ៍នេះរៀបរាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍មុនពេលឈានដល់ការវាយប្រហារលើតំណាងរាស្ត្រទាំងនេះ ដែលបានកើតឡើងខណៈពេលពួកលោកព្យាយាមចាកចេញពីរដ្ឋសភាភ្លាម១បន្ទាប់ពីបាតុកម្មនៅខាងក្រៅរបងខាងមុខនៃរដ្ឋសភាដែលលោកហ៊ុនសែនបានជំរុញជាសាធារណៈនៅយប់មុននោះ បានបញ្ចប់ជាផ្លូវការ។

របាយការណ៍នេះមានខ្លឹមសារដូច្នេះថា "លោក សភា និងលោក ចំរើន បានព្យាយាមចាកចេញពីបរិវេណរដ្ឋសភាតាមរថយន្តផ្សេងគ្នា។ ពេលរថយន្តទាំងពីរទៅជិតដល់ច្រកទ្វារចេញដូចសព្វមួយដងនៅជ្រុងភាគពាយព្យក៏ប្រទះឃើញទ្វារនោះបិទ?ដោយមានសន្តិសុខម្នាក់បញ្ជាឱ្យបើកទៅទិសខាងត្បូងឆ្ពោះទៅទ្វារធំនៅភាគខាងលិច។ បន្ទាប់ពីទៅដល់ទ្វារខាងលិច រថយន្តទាំងពីរត្រូវសន្តិសុខម្នាក់បញ្ជាឱ្យបើកចេញវិញម្តងទៀតទោះ បីជារថយន្តមួយគ្រឿងទៀតត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចេញនៅខាងមុខរថយន្តទាំងពីរក៏ដោយ។ ពេលនោះលោក សភា និងលោក ចំរើន បានបើកទៅកាន់ច្រកចេញ (ចំហៀង) ដែលគេកម្រប្រើនៅភាគខាងត្បូងនៃរដ្ឋសភា"។

លោក គង់ សភា បានរៀបរាប់ថា នៅពេលចេញទៅដល់ខាងក្រៅទ្វាររបង អ្នកបើកបររថយន្តរបស់លោកបានឃើញបុរសម្នាក់ពាក់មួកពណ៌ក្រហមនៅម្ខាងផ្លូវ ខណៈបុរសនោះកំពុងនិយាយអាយកូម ហើយធ្វើកាយវិការចង្អុលមករថយន្តរបស់លោកនេះបើយោងតាមរបាយការណ៍ដដែល។

របាយការណ៍នេះបានឱ្យដឹងទៀតថា "ភ្លាម១នោះបុរសប្រហែល២០ទៅ៣០នាក់បានព័ទ្ធរថយន្តរបស់ពួកលោក។ បុរសដែលពាក់មួកបានបើកទ្វាររថយន្តនោះ ហើយពីរនាក់ទៀតបានទាញលោក គង់ សភា ចេញពីរថយន្តហើយចាប់ផ្តើមដាល់និងទាត់ធាក់ដើមទ្រូងក្បាលនិងខ្នងរបស់គាត់"។

របាយការណ៍នេះរៀបរាប់ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងអ្វីដែលតំណាងរាស្ត្ររូបនេះបានប្រាប់អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សថា រថយន្តរបស់លោកនៅពីក្រោយរថយន្តរបស់លោក គង់ សភា នៅពេលក្រុមបាតុករវាយបំបែកទ្វារបង្អួចរថយន្តរបស់គាត់ទាញគាត់ចេញមកក្រៅហើយស្រែកថា "អាមួយនេះដែរ!"។

លោក ឈាង វុន តំណាងរាស្ត្រគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា និងជាអ្នកនាំពាក្យរដ្ឋសភាបានបដិសេធមិនធ្វើអត្ថាធិប្បាយឡើយជុំវិញការអះអាងនៅក្នុងរបាយការណ៍របស់អង្គការសិទ្ធិមនុស្ស។ ទោះជាយ៉ាងណាលោក ផៃ ស៊ីផាន អ្នកនាំពាក្យទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រីបានមានប្រសាសន៍ថា វាជាករណីថ្មីបំផុតរបស់អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សដែលព្យាយាមបន្ទុះបង្អាប់រដ្ឋាភិបាល។

លោកលើកឡើងទៀតថា "អ្នកឯងអាចនិយាយអ្វីក៏បានដែរតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយប៉ុន្តែវាមិនជួយដល់ជនរងគ្រោះទេ។ ប្រសិនបើអង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្សមានភស្តុតាងពួកគេគួរតែបង្ហាញវា។ អ្វីក៏ដោយដែលពួកគេមានផ្ញើវាទៅគណៈកម្មការពិសេសទៅ។ យកល្អកុំផ្ញើវាទៅកាសែតឌឺខេមបូឌាដេលីអ៊ី"។

សមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិរងគ្រោះទើបត្រឡប់មកពីព្យាបាលនៅទីក្រុងបាងកក

យុវជនជាច្រើននាក់នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍បាតុកម្មកាលពីសប្តាហ៍មុនកាត់សក់ខ្លីដូចយោធា ហើយបណ្តាអង្គការសង្គមស៊ីវិលដែលរួមមានទាំងអង្គការលីកាដូ និងអង្គការអាដហុកផងបាននិយាយថា បុគ្គលិករបស់ខ្លួនបានសង្កេតឃើញកងសន្តិសុខរដ្ឋាភិបាលនិងនគរបាលចូលរួមក្នុងបាតុកម្មនោះ ប៉ុន្តែស្លៀកពាក់ស៊ីវិល។

មជ្ឈដ្ឋានមួយចំនួនក្នុងនោះរួមមានទាំងលោកសមរង្ស៊ីផងបានកត់សម្គាល់ឃើញថា នៅយប់មុនពេលបាតុកម្មកើតឡើង លោក ហ៊ុន សែន បានបង្ហាញកំហឹងរបស់លោកចំពោះបាតុកម្មប្រឆាំងរូបលោកអំឡុងដំណើរទស្សនកិច្ចកាលពីពេលថ្មី១នេះទៅកាន់ទីក្រុងញូយ៉ក និងទីក្រុងប៉ារីសដោយលោកព្រមានថា នឹងផ្ទុះបាតុកម្មនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញប្រឆាំងលោក កឹម សុខា។

ចាប់តាំងពីពេលនោះមកលោក ហ៊ុន សែន បានបង្ហាញថា លោកមិនពាក់ព័ន្ធនឹងបាតុកម្មនេះឡើយ ដោយលោកបានចេញមុខតាមកញ្ចក់ទូរទស្សន៍កាលពីថ្ងៃពុធដើម្បីថ្កោលទោសការផ្ទុះអំពើហិង្សានេះ និងបានអំពាវនាវឱ្យសមត្ថកិច្ចចាប់ជនដៃដល់ហើយទន្ទឹមនេះលោកក៏បានលើកឡើងដែរថាការប្រើអំពើហិង្សានោះប្រហែលជាមិនមែនជារឿងនយោបាយទេ។

លោក ឆៃ ស៊ីណារិទ្ធ អគ្គស្នងការរងនគរបាលជាតិ ដែលទទួលបានការតែងតាំងក្នុង "គណៈកម្មការឃោសនា និងអប់រំ" ថ្មីរបស់គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាកាលពីខែកញ្ញាបានសន្យាថា គណៈកម្មការពិសេសដែលបង្កើតឡើងដោយក្រសួងនេះនឹងស្វែងរកចាប់ជនដៃដល់។

ទាំងឧត្តមសេនីយ៍ឯក ឆៃ ស៊ីណារិទ្ធ ដែលទទួលបន្ទុកសន្តិសុខផ្ទៃក្នុង និងលោក ខៀវ សុភ័គ អ្នកនាំពាក្យក្រសួងមហាផ្ទៃមិនអាចទាក់ទងបានទេកាលពីម្សិលមិញ។

ការវាយប្រហារលើលោក ញ៉ុយ ចំរើន និងលោក គង់ សភា កាលពីថ្ងៃច័ន្ទសប្តាហ៍មុនជាសញ្ញាបង្ហាញពីសប្តាហ៍ដែលមានស្ថានការណ៍រំជើបរំជួល ខណៈយោធាក្នុងប្រទេសចូលរួមអំពាវនាវឱ្យដកលោកកឹមសុខាចេញពីតំណែងអនុប្រធានរដ្ឋសភាដោយធ្វើការប្រមូលផ្តុំកងទ័ពនៅតាមបណ្តោយព្រំដែនថៃ ជាមួយនឹងបដាអំពាវនាវឱ្យបណ្តេញលោកសុខាចេញពីតំណែង។

ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះបាននាំឱ្យតំណាងរាស្ត្រទាំង៦៨រូបរបស់គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា ចូលប្រជុំកាលពីថ្ងៃសុក្រ ដើម្បីដកលោក កឹម សុខា ចេញពីតំណែងអនុប្រធានរដ្ឋសភាតាមរយៈការបោះឆ្នោតមួយដែលត្រូវបានធ្វើពហិការដោយគណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលបានលើកទឡ្ហីករណ៍ថា ចំណាត់ការនេះផ្ទុយពីរដ្ឋធម្មនុញ្ញពីព្រោះគ្មាននីតិវិធីសម្រាប់ការជំនួសតំណែងប្រធានឬអនុប្រធានរដ្ឋសភាឡើយលុះត្រាតែប្រធានឬអនុប្រធាននោះទទួលមរណភាព ឬលាឈប់ពីតំណែង។

កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ លោក កឹម សុខា បានមានប្រសាសន៍ថា គណបក្សសង្គ្រោះជាតិនឹងមិនស្នើបេក្ខជនសម្រាប់ជំនួសតំណែងនេះឡើយ។ លោកបានសរសេរលើទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់លោកថា "លោកប្រធាន សម រង្ស៊ី និងខ្ញុំ កឹម សុខា ក្នុងនាមជាប្រធាន និងអនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានពិភាក្សាគ្នា និងបានឯកភាពគ្នាហើយថា គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនស្នើបេក្ខជនអនុប្រធានទី១រដ្ឋសភាថ្មីជំនួសដែលផ្ទុយនឹងរដ្ឋធម្មនុញ្ញនិងរំលោភលើកិច្ចព្រមព្រៀងនយោបាយរវាងគណបក្សទាំងពីរនោះឡើយ"។

លោក សុខ ឥសាន អ្នកនាំពាក្យគណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាមានប្រសាសន៍ថា សេចក្តីសម្រេចបែបនេះនឹងធ្វើឱ្យតំណែងដែលត្រូវបានប្រគល់ឱ្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិជាផ្នែកមួយនៃកិច្ចព្រមព្រៀងនយោបាយខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៤ នេះ នៅទំនេរ។

លោកបានគូសបញ្ជាក់ថា "វាជាកូតារបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ហើយគណបក្សប្រជាជននឹងមិនដណ្តើមវាទេ ពីព្រោះមានកិច្ចព្រមព្រៀងថ្ងៃទី២២ កក្កដា ឆ្នាំ២០១៤។ ប្រសិនបើគ្មាន កឹម សុខា តំណែងនេះនឹងនៅទំនេរ... ហើយវាស្រេចលើពួកគេថា តើគេចង់ជំនួសវាឬអត់។ ប្រសិនបើគេមិនដាក់ ឱ្យនរណាម្នាក់ "ជំនួសទេ វានឹងនៅទំនេរ"។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "នៅថ្ងៃនោះពេលខ្ញុំធ្វើដំណើរទៅដល់ចេញពីក្រុងប៉ារីស ខ្ញុំនឹងទៅសួរសុខទុក្ខសមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលរងរបួសទាំងពីររូបដែលកំពុងសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យមួយក្នុងក្រុងបាងកក"៕

សុខុម និង នីត

ភាវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

តុលាការខ្មែរត្រូវធ្វើខ្លួនជាអ្នកតំណាងយុត្តិធម៌

របបប្រជាធិបតេយ្យ គេចាត់ទុកតុលាការជាស្ថាប័នសំខាន់និងជាចាំបាច់បំផុតសម្រាប់រកយុត្តិធម៌ឲ្យសង្គម។ ប្រទេសមានយុត្តិធម៌ជាប្រទេសមានស្ថេរភាពក្នុងផ្លូវនយោបាយ ធ្វើឲ្យពលរដ្ឋរស់នៅបានស្ងប់ចិត្ត ដែលជម្រុញឲ្យមានសាមគ្គីជាតិនិងឯកភាពជាតិ។ ការទាស់ទែងខ្វែងគំនិតគ្នាក្នុងសង្គមតែងមានជាធម្មតា ប៉ុន្តែគេសង្ឃឹមទៅលើតុលាការជាបិតារកយុត្តិធម៌ជូនសង្គម។ ក្នុងលោកមានបង្កើតតុលាការសម្រាប់ប្រទេសនិងតុលាការអន្តរជាតិសម្រាប់រកយុត្តិធម៌ជូនមនុស្សជាតិ។

ក្នុងន័យនេះ ប្រទេសកម្ពុជាបានឆ្លងកាត់សោកនាដ្យកម្មគួរឲ្យរន្ធត់ ដោយពុំមានភាពយុត្តិធម៌ក្នុងសង្គម។ ដូច្នេះតុលាការខ្មែរគ្រប់ជាន់ថ្នាក់ សាលាដំបូង សាលាឧទ្ធរណ៍ តុលាការកំពូល សូមរក្សាឧត្តមគតិតាមវិជ្ជាជីវៈរបស់ខ្លួន ក្នុងការកាត់សេចក្តីប្រកបដោយគតិយុត្តិធម៌នូវគ្រប់សំណុំរឿងទាក់ទងក្តីស៊ីវិលនិងនយោបាយ ដោយពុំលំអៀងដោយស្រឡាញ់ដោយស្អប់ដោយភ័យខ្លាចដោយលូង់ឫកាត់ក្តីដោយខ្វះសំណុំរឿងសព្វគ្រប់។

កន្លងមក មតិជាតិនិងអន្តរជាតិតែងចោទថា តុលាការខ្មែរកាត់សេចក្តីពុំមានយុត្តិធម៌ ជាពិសេសរឿងក្តីទាក់ទងនឹងផ្លូវនយោបាយតែងតែធ្វើតាមអ្នកមានអំណាច។ ភ័ស្តុតាងក្នុងពេលថ្មីៗនេះ គ្រាន់តែនាយករដ្ឋមន្ត្រីបន្លើពាក្យតែបន្តិចឫក៏បាននិយាយគ្នាសម្ងាត់រួចហើយ តុលាការក៏ធ្វើតាមចាប់អនុវត្តភ្លាម ដូចចាប់សកម្មជនគណបក្សសង្គ្រោះជាតិជាង១០នាក់កាត់ទោសដាក់ពន្ធនាគារ ចាប់ព្រឹទ្ធសភាម្នាក់ ដកតំណែងលោកកឹមសុខា ចេញដីកាចាប់លោកសមរង្ស៊ីជាដើម។ ផ្ទុយទៅវិញ រឿងដែលប៉ះពាល់ដល់អាជ្ញាធរ ដូចលួចបាញ់អ្នកសារព័ត៌មានបាញ់បាតុករនៅផ្លូវវែងស្រែងជាដើម តុលាការមិនចាត់ការឡើយ។

ការកាត់សេចក្តីពុំត្រឹមត្រូវនេះត្រូវតែសើរើឡើងវិញ ដោយមិនត្រូវធ្វើតាមបញ្ជាអ្នកមានអំណាច ធ្វើជាឧបករណ៍របស់អ្នកមានអំណាច។ តាមព្រះពុទ្ធសាសនា ការកាត់ក្តីពុំត្រឹមត្រូវនេះមានទោសធ្ងន់ណាស់ពេលខ្លួនស្លាប់ទៅហើយក្នុងបច្ចុប្បន្ននឹងត្រូវផ្គន្ធាទោសពុំខានពេលបាបកម្មឲ្យផល។ ចំណែកបក្សប្រជាជនត្រូវឈប់បៀតបៀនបក្សដទៃ ត្រូវដោះលែងជនដែលទទួលទោសដោយអយុត្តិធម៌ បើចង់ឲ្យពលរដ្ឋគាំទ្រច្រើនឡើងវិញ។

វត្តខ្មែរកាណាដា,ថ្ងៃ២០វិច្ឆិកា២០១៥;www.hoksavann;savannhok@yahoo.com

មាន់ដុត

ថ្ងៃនេះយើងមានម្ហូបដ៏ឆ្ងាញ់ ហើយប្លែកមួយមុខទៀតហើយមកមង្ហាញជូនដល់បងៗស្ត្រីមេផ្ទះ និងប្រិយមិត្តទាំងអស់ឱ្យបានជ្រាបនោះគឺ មាន់ដុត ABC ។ ដូច្នេះចង់ដឹងច្បាស់ថា ម្ហូបមួយនឹងនេះ ត្រូវបានគ្រឿងអ្វីខ្លះ? ហើយត្រូវធ្វើយ៉ាងណាខ្លះ ដើម្បីអោយមានរសជាតិឆ្ងាញ់? សូមអានការណែនាំដូចខាងក្រោម :

គ្រឿងផ្សំ:

‣ បីចេង១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ‣ ស្ករស ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ‣ ម្សៅស៊ុបប៊ូឌី ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ‣ ប្រេងខ្យង ‣ ប្រេងល្ង ‣ ប្រេងឆា ‣ ទឹកស៊ីអ៊ីវ ‣ ABC មួយកំប៉ុង ‣ ផ្សិតក្រៀម ត្រចៀកកណ្តុល គល់ស្លឹកគ្រៃ ស្លឹកក្រូចសើច ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម ម្រេចម៉ត់ រំដេង

វិធីធ្វើ:

-ដំបូងយកមាន់មួយក្បាលដែលធ្វើរួចមកលាងទឹកអោយស្អាតជាមុនសិន។

- យកគ្រឿងផ្សំទាំងអស់មាន : ទឹកស៊ីអ៊ីវ ប្រេងខ្យង ប្រេងល្ង ម្រេច ម្សៅស៊ុបប៊ូឌី ស្ករស បីចេង ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម (ដំវាឱ្យទក់ៗបន្តិច) ស្រាបៀរ ABC (ចាក់ចូលបន្តិចសិនបានហើយ ព្រោះទុកវាពេលដុតក្នុងឆ្នាំងទើបយើងចាក់ចូលម្តងទៀត) យកគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ច្របល់បញ្ចូលគ្នា ហើយយកមាន់មកប្រឡាក់ទុកមួយអន្ទីសិន។ -បន្ទាប់មកយកឆ្នាំងមួយដែលមានទំហំធំអាចដាក់មាន់បានដាក់លើចង្ក្រានចាក់ប្រេងឆាចូលរួចទ្រាប់បាតឆ្នាំងដោយកំណាត់គល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង ស្លឹកក្រូចសើច ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម មុននិងដាក់មាន់ដែលប្រឡាក់គ្រឿងចូល។ -ចំណែកគ្រឿងក្នុងមាន់វិញ យកមកប្រលាក់គ្រឿងដែលមានស្រាប់ និងផ្សិតក្រៀម ត្រចៀកកណ្តុល ហើយបានញាត់ចូលក្នុងពោះរបស់មាត់។

-ចុងក្រោយពេលដុតមាន់ត្រូវចាក់ស្រាបៀរ ABC ចូលបន្ថែមទៀតផង ឱ្យអស់មួយកំប៉ុង។

កំពូលអាហារ ៩ ជួយប្រឆាំងតបមហារីកមាត់ស្បូន

ដើម្បីបង្ការមហារីកមាត់ស្បូន និងគ្មានកូន, ចូរបន្ថែមអាហារ៩មុខខាងក្រោមនេះ ទៅក្នុងរបបទទួលទានប្រចាំថ្ងៃ ។

ល្ហុង: តាម Healwithfood, ល្ហុងជាប្រភពជីវជាតិមួយដ៏ល្អ និងសម្បូរទៅដោយវីតាមីន C (ច្រើនជាងប្រៀបជាមយយក្រូច) ។ ទន្ទឹមនោះវាក៏ផ្ទុក beta-Cryploxanthin និង Zeaxanthin ។ សារជាតិទាំងនេះ មានប្រសិទ្ធភាពបន្ថយហានិភ័យឆ្លង HPV ហើយអ្នកជំនាញការជឿថា ដោយគ្រាន់តែទទួលទានល្ហុង១ផ្លែក្នុង១សប្តាហ៍ គឺអាចបន្ថយហានិភ័យកើតមហារីកមាត់ស្បូននៅស្ត្រី ។

-តែបៃតង: ភស្តុតាងជាច្រើនបង្ហាញថា តែបៃតងមានប្រសិទ្ធភាពច្រើន ចំពោះសុខភាព និងសម្ផស្ស, ក្នុងនោះ វាអាចជួយទប់ស្កាត់ជំងឺមហារីកច្រើនប្រភេទ រួមមានទាំងមហារីកមាត់ស្បូន ។ Catechin, សារជាតិចម្រុះមានក្នុងតែបៃតងត្រូវបានបញ្ជាក់ថា ប្រសិទ្ធភាពបំផុត ក្នុងការការពារកោសិកា DNA ផុតពីការខូចខាតដែលបង្កឡើងដោយរ៉ាឌីកាល់សេរី ។

-ការ៉ុត: យើងសុទ្ធតែដឹងថា ការ៉ុតល្អបំផុតសម្រាប់ភ្នែក, តែអ្នកមានដឹងទេថា វាក៏អាចជួយការពារប្រឆាំងតបមហារីកមាត់ស្បូន ? ប្រសិទ្ធភាពរបស់វាត្រូវបានចាត់ទុកថា មានពាក់ព័ន្ធដល់លក្ខណៈពិសេសប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏ខ្លាំងក្លា ។

-ល្មៀត: មើលល្មៀតតាំងពីយូរមកហើយ ត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងវេជ្ជសាស្ត្របុរាណអាស៊ី ដើម្បីប្រឆាំងទប់ទល់ជំងឺជាច្រើនប្រភេទ ។ ក្នុងបណ្តាឆ្នាំថ្មីៗនេះ វេជ្ជសាស្ត្រលោកខាងលិច ក៏បានចាប់ផ្តើមយកចិត្តទុកដាក់ច្រើនជាងទៅដល់ប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលជំងឺរបស់ល្មៀត ។ ពួកអ្នកស្រាវជ្រាវបានកំណត់បានថា ក្នុងមើមល្មៀតមានផ្ទុកសារជាតិមួយចំនួនប្រឆាំងមហារីកយ៉ាងប្រសិទ្ធភាព, ជួយកំទេចពពួករ៉ាឌីកាល់សេរីមានគ្រោះថ្នាក់ និងការពារកោសិកាផុតពីការវាយប្រហាររបស់វា ។ ក្រៅពីនេះល្មៀតនៅមានសារជាតិចម្រុះប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មខ្លាំងក្លា និងអាចទប់ស្កាត់ការកកើត nitrosamine និងរារាំងការផលិត aflatoxin -ដំណើរការ ២ មានពាក់ព័ន្ធដល់ការកើនហានិភ័យមហារីក ។

-ផ្កាស្ពៃខៀវ: ផ្កាស្ពៃខៀវជាកំពូលអាហារ១អាចប្រឆាំងទប់ទល់មហារីកមាត់ស្បូន ។ ផ្កាស្ពៃខៀវមានផ្ទុកសារជាតិចម្រុះ១ខុសប្រក្រតីអាចកម្ចាត់ចោលជាតិពុលបង្កមហារីក,ទប់ស្កាត់បម្រែបម្រួលDNA, បង្កការងាប់ជ្រុះកោសិកា(apoptosis) មហារីក, ទប់ស្កាត់ការរីកចម្រើនរបស់ដុំគីសស្លូតវិវត្តន៍ទៅជាដុំគីសកំណាច និងជួយបង្ការការរាលដាលរបស់ជំងឺមហារីកទៅកាន់ផ្នែកផ្សេងៗ ៕

មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមានអាការៈតឹងច្រមុះ

អាការៈតឹងច្រមុះកើតមានឡើងនៅពេលដែលជាលិកា និងសសៃឈាមនៅក្នុងច្រមុះក្លាយជាហើមប៉ោង ជាមួយនឹងសារធាតុរាវជាច្រើនដែលវាអាចនឹងបណ្តាលអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ថា តឹងណែននៅក្នុងច្រមុះ។ អាការៈតឹងច្រមុះនេះ ក៏អាចកើតឡើងបានដោយសារតែជំងឺផ្តាសាយ, គ្រុនផ្តាសាយ, ការមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងធូលីដី, លំអងផ្កា ឬក៏រោមរបស់សត្វចិញ្ចឹម ឬ ក៏វាអាចជាការឆ្លើយតបទៅនឹងសារជាតិដែលបង្កការរលាកមានដូចជាផ្សែងបារីជាដើម។ មានមនុស្សមួយចំនួនបានមានអាការៈតឹងច្រមុះនេះជារុំារ៉ៃដោយមិនមានមូលហេតុណាច្បាស់លាស់ ហើយស្ថានភាពនេះ ត្រូវបានគេស្គាល់ថា ការរលាកច្រមុះដោយមិនបង្កឡើងដោយសារប្រតិកម្មអាលែហ្ស៊ី។ ការតឹងច្រមុះ អាច ឬមិនអាចកើតមានរួមជាមួយនឹងការហូរសារធាតុរាវ ឬហៀរសំបោរ ចេញពីក្នុងច្រមុះ ។ ការតឹងច្រមុះ ឬការហៀរសំបោរជាធម្មតាវាអាចគ្រាន់តែជាបញ្ហារំខានមួយ ប៉ុន្តែវាអាចជាសញ្ញានៃបញ្ហាដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ ហើយវានឹងកាន់តែមានភាពគ្រោះថ្នាក់ចំពោះកុមារតូចៗ៕

KhmerPost USA is the only Cambodian newspaper that has the highest circulation and is most read in the Cambodian communities in the East Coast of United States. The newspaper prints 32 pages an issue - all in color, premium 35 pound stocks paper. It provides important news and information to a market that is often isolated from the larger community due to a language barrier. This includes not only national and international news but practical local information concerning health, education, politics, businesses and community involvement. Found in 2007 by a respectable Cambodian Journalist, Roger Samkhon Pin, the former President of Cambodian Journalist Association of Cambodia (1994-1997), the Director of Radio Free Asia, Cambodian Services in Washington D.C (1998-2003), and the founder and broadcaster of Cambodian-American news through five Radio Stations around the U.S (2004-2008).

Publication Frequency

24 times a year.

General Information

Distributions:

- 70+ locations in Lowell, MA (5,000 copies per issues)

2015 Remaining Prints

- December 08th & 22th

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

Advertising Rates

Ads Size	1 issue	3 months 5% off	6 months 7.5% off	12 months 10% off
Full Page Color	460	874/month	851/month	828/month
½ page (color)	310	589/month	573.50/month	558/month
¼ page (color	165	313.50/month	305.25/month	297/month
1/8 page color)	90	171/month	166.50/month	162/month

KHMERPOST USA Issue 187 Oct.24th - Nov.06th, 2015
KhmerPost USA
Free
Lowell City Council Candidates 2015
(Complete information for voter at pages 15-16-17-18)
Law Office of Thomas Stylianos Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852
Immigration
Auto Crash
Divorce
978-459-5000 or 800-308-3766
CENTURY PHARMACY & OPTICAL
937 Gorham St Lowell, MA, 01852
Donuts Coffee Tea Croissants Muffins
Try our Mondukiri & Pailin Coffee
Elephant Angkor Cafe
Open 7days 6AM-8PM
61 Plain St. Lowell, MA 01851

Back and Front Page ad spaces are available.

Contact: Soben Pin, Managing Partner
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

Schedules and Rates revision and effective September 2015 – August 2016

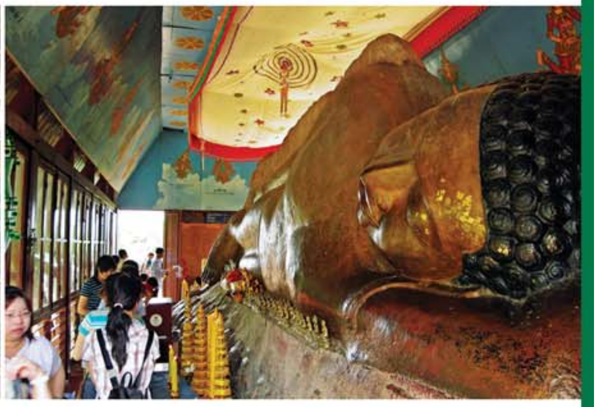
ឧទ្យានជាតិភ្នំគូលែន

ឧទ្យានជាតិភ្នំគូលែនស្ថិតនៅប៉ែកខាងជើងឆៀងខាងកើតទីរួមខេត្តសៀមរាបមានចំងាយ៥៣គីឡូម៉ែត្រពីទីរួមខេត្តភ្នំនេះមានរយៈកំពស់៤៩២ម៉ែត្រ គេអាចឡើងទៅលើភ្នំបានយ៉ាងងាយតាមរថយន្ត ឬថ្មើរជើងពេលទៅដល់ជើងភ្នំយើងសង្កេតឃើញផ្ទាំងថ្មធំ ហាក់ដូចជាជញ្ជាំងនៃនាវាដ៏ធំមួយនៅកណ្តាលទីស្មសានរំលេចដោយសំរស់ ស្រស់ត្រកាល និងបង្កប់នូវអាថិកំបាំងដ៏សន្ធឹកសន្ធាប់ នាអតីតកាលសម័យអង្គរដែលជារមណីយដ្ឋានមួយក្នុងចំណោមរមណីយដ្ឋានជាច្រើននៅខេត្តសៀមរាប។

ជួរភ្នំនេះចែកជាពីរៈ -ប៉ែកខាងកើត និងខាងត្បូងហៅថា ភ្នំគូលែន។

-ប៉ែកខាងជើង និងខាងលិចហៅថា ភ្នំហប់។ រមណីយដ្ឋានភ្នំគូលែនស្ថិតនៅ ឃុំខ្នងភ្នំ ស្រុកស្វាយលើខេត្តសៀមរាប។

បច្ចុប្បន្នដោយប្រទេសជាតិទទួលបាននូវសន្តិភាពស្ថេរភាព និងសន្តិសុខគ្រប់គ្រាន់ហើយនោះ រមណីយដ្ឋានភ្នំគូលែនបានទទួលស្វាគមន៍ភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិយ៉ាងច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងមានប្រជាពលរដ្ឋមកពីទីជិតទីឆ្ងាយៗតាំងលំនៅដ្ឋានប្រកបអាជីវកម្មកសិកម្មយ៉ាងច្រើនកុះករ។ ភ្នំគូលែនមានរមណីយដ្ឋានធម្មជាតិ និងប្រវត្តិសាស្ត្រជាច្រើនដូចជាៈ តំបន់ទឹកធ្លាក់, ព្រះអង្គធំ, វាលស្តេចលំគង់, វាលព្រះសព, ព្រះក្រាល, សំពៅធ្លាយ និងមានប្រាសាទតូចៗធ្វើអំពីឥដ្ឋជាច្រើនទៀតដែលជាកេរ្តិ៍តំណែលស្នាព្រះហស្តព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២ បានកសាងឡើង។



តំបន់ភ្នំគូលែនមិនត្រឹមតែជាតំបន់ទេសចរតែប៉ុណ្ណោះទេ គឺជាតំបន់កសិកម្មដីមានជីវជាតិអាចដាំដំណាំបានគ្រប់ប្រភេទដូចជាៈ ចេក- ខ្នុរ- ដំឡូង- ត្រាវ ។ល។ ប្រកបដោយផលិតផលខ្ពស់។ ក្នុងភូមិសាស្ត្រតំបន់ភ្នំគូលែននៅមានប្រាសាទជាច្រើនទៀតជាប្រាសាទតូចៗធ្វើអំពីឥដ្ឋព្រោះទីនោះ នាអតីតកាលមានស្តេចមួយអង្គព្រះនាមជ័យវរ្ម័នទី២ បាននៅតាំងធានីនៅ ហើយបានបន្សល់ទុកកេរ្តិ៍តំណែលដ៏ច្រើនរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ។ រមណីដ្ឋានធម្មជាតិប្រកបដោយកេរ្តិ៍តំណែលដ៏ត្រកាលនេះបានទាក់ទាញ និងប្រែក្លាយជាតំបន់ទេសចរណ៍មួយដ៏ប្រណិតរបស់ខេត្តសៀមរាប។ ដោយហេតុថា ភ្នំនេះសំបូរដោយដើមគូលែននោះទើបភ្នំនេះគេឱ្យឈ្មោះថា "ភ្នំគូលែន"៕

អត្ថបទដកស្រង់ពី : CEN