សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុស ស.រ.អា
Free
KhmerPost USA
FREE BIWEEKLY CAMBODIAN ENGLISH NEWSPAPER SINCE 2007
978-677-7163 • VISIT KHMERPOST.US

MAYURA
Video . Fashion Jewelry . Hair Clips
978 998 0707 | 978 4558766
ផ្ញើរអីវ៉ាន់ទៅវិញទៅមកស្រុកខ្មែរ
ផ្ញើរតាមយន្តហោះ 1ផោន $11
ផ្ញើរតាមកប៉ាល់ 1ផោន $4
ធានាសងលុយវិញ បើសិនបាត់

21 branch St.
Lowell, MA 01851
Visit us on Facebook : MayuraLowell

ព័ត៌មានសំខាន់ៗខាងក្នុង...

វ៉ាស្នា នួន និយាយពី "ការបើកឱ្យលក់កញ្ឆាជាសាធារណៈ

សូមអាននៅទំព័រទី ០៣

ប្រធានាធិបតីត្រមដើរជល់ជញ្ជាំង

សូមអាននៅទំព័រទី ០៤

អ្នកគាំទ្រសង្គ្រោះជាតិនៅឡូវែល

សូមអាននៅទំព័រទី ១០

ប្រទេសបារាំងកំពុងជួបវិបត្តិគ្រប់គ្រងផ្ទៃក្នុង

President Macron

បាតុករអាវលឿងផ្តើមសកម្មភាពសារជាថ្មីបន្ទាប់ពីចូលឆ្នាំថ្មី

ដោយ ពិន សំខុន

ដោយសារតែនៅប្រទេសបារាំង មានសហគមន៍ខ្មែរច្រើនរស់នៅ ហើយខ្មែរជាច្រើនក៏មានបងប្អូននឹងមិត្តភក្ក្រច្រើនរស់នៅនោះ ខ្មែរផុសមានសេចក្ដីរីករាយនឹងរាយការណ៍ពីតំបន់មួយនេះដែល

តទៅទំព័រទី ០២

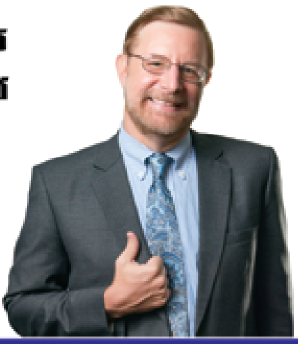
Lowell Week in Review: January 6, 2019

Please Read Page 06

I DO TAXES

Law Office of Thomas Stylianos
978-459-5000
មានបទពិសោធន៍២៥ឆ្នាំ
យើងបម្រើធ្វើតាក់សម្រាប់លោកអ្នក
ការិយាល័យយើងខ្ញុំ បើកទាំងពេលយប់ និងចុងសប្ដាហ៍(រដូវធ្វើតាក់)
287 Appleton Street. Lowell MA 01852

មេធាវី លុយហាស្កែល
Law Office of Louis S. Haskell
Serving the Cambodian Community since 1987
PERSONAL INJURY ដៃរបួសរាងកាយ
AUTO ACCIDENTS គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ


978-459-8359
16 Pine Street - Lowell, MA | www.attorneyhaskell.com

ការិយាល័យ មេធាវី
ថំមាស ស្ទាលីយ៉ាណូស
Law Office of Thomas Stylianos Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852
• Immigration •អន្តោប្រវេសន៍
• Auto Crash •គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត
• Divorce •លែងលះប្ដីប្រពន្ធ
សូមទាក់ទង សោភា ឬ ធំ 978-459-5000 or 800-308-3766
www.thomasinlowell.com

តមកពីទំព័រទី ០១

ប្រទេសបារាំងកំពុងជួបវិបត្តិផ្ទៃក្នុង...

កំពុងរំជើបរំជួលនយោបាយ។ អស់រយៈជាង ៤ សប្តាហ៏កន្លងមកហើយ(ចាប់តាំងពីដើមខែធ្នូមក) ពត៌មានស្តីពីប្រទេសបារាំងមានសភាពអាប់អួរខ្លាំងណាស់ ដោយប្រជាពលរដ្ឋបារាំងរាប់ពាន់នាក់នាំគ្នាពាក់អាវលឿងបានធ្វើកូដកម្មដោយខឹងសម្បារនឹងរដ្ឋាភិបាលបារាំង ដែលដឹកនាំដោយលោកប្រធានាធិបតី ម៉ាក្រុង ដែលបានដម្លើងថ្លៃពន្ធដារខ្ពស់ លើ"សាំង", ពួកគេបាននាំគ្នាអុកឡុកទីក្រុងប៉ារីស នាកន្លែងធំៗជាច្រើន វាយបែកកញ្ចក់នៃហាងលក់ទំនិញធំៗ ដុតរថយន្តដែលចតនៅតាមចិញ្ចើមថ្នល់អស់ជាច្រើនគ្រឿង ជាពិសេសមានក្រុមប៉ូលីសបង្ក្រាបកុប្បកម្មបានចេញមកប្រតិបត្តិការណ៏ទប់ទល់នឹងកុប្បកម្មបណ្តាលឱ្យមានស្លាប់នឹងរបួសច្រើននាក់ផង, ដំណឹងដ៏ច្របូកច្របល់នេះ បានធ្វើឱ្យមិត្តភក្រ្តិខ្ញុំជាច្រើន ព្រមានឱ្យប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់នៅពេលមកដល់ប៉ារីស។ ប៉ុន្តែនៅពេលមកដល់រដ្ឋធានីបារាំង(ថ្ងៃទី២៧ធ្នូ)ភ្លាមស្ថានភាពរំជើបរំជួលក៏បានស្ងប់ស្ងាត់ច្រើនថ្ងៃរួចមកហើយ ដោយសារលោកប្រធានាធិបតីបានធ្វើកិច្ចសន្យាមួយបន្ទន់ឥរិយាបទតាមទូរទស្សន៏បារាំងហើយក៏ចំពេលដែលមានបុណ្យសម្រាប់គ្រួសារ"ណូអែល" នឹង"ទួយា"មកដល់បន្តបន្ទាប់គ្នាផង...តើមានអ្វីបានកើតឡើង?

តាមពិតទៅតាំងតែពីលោកប្រធានាធិបតី ម៉ាក្រុង បានជាប់ឆ្នោតកាលពី១៨ខែមុនមក ស្ថានភាពនយោបាយប្រទេសបារាំង មិនដែលបានជាទីពេញចិត្តសាធារណជនជាទូទៅនោះទេ ។ យើងដឹងហើយថាប្រទេសបារាំង ជាប្រទេសដែលមានប្រជាពលរដ្ឋខ្មែររស់នៅច្រើនជាងគេ នាសហភាពអឺរ៉ុបនេះ បន្ថែមពីលើនោះ បញ្ហាតន្ត្រោប្រវេសន៏នៃជនជាតិភាគតិចមកពីមជ្ឈឹមបូពា ក៏បានកើនឡើងទប់មិនឈ្នះបញ្ហាភរវកម្មនៅប្រទេសបារាំង ក៏ជាទីគួរព្រួយបារម្មណ៏ជាទីបំផុត, នេះជាបញ្ហាដែលបាននៅជាកង្វល់ តាំងតែពីដំបូងដែរបស់រដ្ឋាបាលថ្មីមកម្លេះ, ថ្មីៗបន្តរមកទៀតកញ្ចប់ពន្ធដាររបស់រាស្ត្រក្រីក្របានឡើងធ្ងន់ធ្ងរ តែសម្រាប់, ពន្ធសម្រាប់អ្នកមានវិញ បែរជាផ្ទុយគ្នាទៅវិញ (គឺយកពន្ធតិចទៅវិញ នេះជាភាពរសាប់រសល់ទី២ របស់ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ) រីឯភ្លើងកំហឹងបានឆាបឆេះឡើង គឺនៅពេលដែលលោក ម៉ាក្រុង សម្រេចតម្លើងពន្ធលើប្រេង"គ្លាសូល"បន្ថែមទៀត ទ្រាំលែងបាន ក៏ផ្ទុះជាកុប្បកម្មក្រុមអាវលឿងនោះឡើង នៅគ្រប់រង្វង់មូលនៃប្រទេសបារាំងតែម្តង ។ រដ្ឋាភិបាលមិនដកថយ ភ្លាមៗទេ ទុកឱ្យបាតុករបានដម្លើងសាច់ដុំ រឹតតែខ្លាំង រឹតតែយូរ លែងជារឿងប្រេង"គ្លាសូល"ប្រែជារឿងគ្រប់យ៉ាងដែលមានពីមុនមកផង។ តទៅទំព័រទី 0៥

នាយករដ្ឋមន្ត្រី និងប្រធានាធិបតីបារាំងចេញពីប្រជុំដោះស្រាយវិបត្តិ

បន្ទាប់ពីតស៊ូបាន១អាទិត្យមកក្រុមបាតុករនិន្នាការស្តាំផុតនិយមនឹងក្រុមឆ្វេងនិយមក៏ផ្តើមចូលរួមក្នុងចំណោមបាតុករដែលបានផ្តើមភាពហឹង្សាក៏ផ្តើមឡើងដែរ... ក្រុមរដ្ឋាភិបាលក៏បញ្ជូនកងកម្លាំងបន្ថែមរាប់ពាន់នាក់(ព័តិមាននិយាយថា មានប៉ូលីសចេញប្រតិបត្តិការ៧000នាក់) នៅមុនពេល"ណូអែល"បន្តិចលោក ម៉ាក្រុង បានប្រកាសបញ្ឈប់ការតម្លើងថ្លៃប្រេង"គ្លាសូល"នោះវិញ ដើម្បីបំពេញចិត្តក្រុមបាតុករតែអធិករបានឆ្លងទៅឆ្ងាយបន្តិចទៅហើយ... លោក ម៉ាក្រុង បានប្រកាសឱ្យតម្លើងប្រាក់១00ដុល្លាដល់អ្នក ដែលទទួលប្រាក់ខែតិចបំផុត តែរដ្ឋាភិបាលអនុវត្តិការតម្លើងឱ្យ

តទៅទំព័រទី 0៥

វ៉ាស្នា នួន និយាយពី"ការបើកឱ្យលក់កញ្ឆាជាសាធារណៈនៅឡូវែល"

ដោយ ពិន សំខុន

នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត ពលរដ្ឋបានបោះឆ្នោតប្រជាមតិយល់ព្រមឱ្យ"បើកលក់កញ្ឆាជាសាធារណ" កាលពី២ឆ្នាំមុន ហើយនៅដើមខែមករានេះ រដ្ឋាភិបាលបានរៀបចំឱ្យមានជាច្បាប់ទម្លាប់សម្រាប់គ្រប់គ្រង ការលក់កញ្ឆានេះជាសាធារណៈ ដែលកាលពីដើម គេតែងចាត់ទុកថា"កញ្ឆាគឺជាគ្រឿងញៀន" តែឥឡូវនេះ លែងមានន័យដូចពេលមុនទៀតហើយ។ យើងបានជួបសម្ភាសន៍ជាមួយលោក វ៉ាសនា នួន ជាអភិបាលរងក្រុងឡូវែល ដើម្បីសាកសួរពីបញ្ហា"ច្បាប់លក់កញ្ឆា" ដែលអាចនឹងប៉ះពាល់ដល់សន្តិសុខសង្គម ហើយដែលពលរដ្ឋគួរដឹងនោះ តើមានលក្ខណៈរបៀបណា?

លោក វ៉ាសនា នួនៈ "កញ្ឆាបានត្រូវអនុញ្ញាត្តិក្នុងចំនួន ២០% នៃចំនួនហាងលក់គ្រឿងស្រវឹងទាំងអស់ក្នុងរដ្ឋ, គឺឱ្យបើកលក់ជា២ប្រភេទ គឺ១-ក្នុងលក្ខណៈជាថ្នាំព្យាបាល Medical ២-ក្នុងលក្ខណៈជាថ្នាំជក់កំសាន្ត Recreational - មានពាណិជ្ជករចំនួន៧នាក់ហើយ ដែលបានដាក់ពាក្យសុំបើកហាងលក់ទាំងពីរប្រភេទនោះ តែសាលាក្រុងបានអនុញ្ញាត្តិតែ១កន្លែងថ្មីប៉ុណ្ណោះសិន ដោយសារយើងរង់ចាំមើលបទពិសោធន៍នៃអ្នកបើក រួចហើយនោះ ទំនងជា១ឆ្នាំក្រោយបន្ទាប់មក ទើបអនុញ្ញាត្តិឱ្យបើកជាបន្តរទៅទៀត -រឹងហាង "ផែ

លោក វ៉ាស្នា នួន

ត្រៀត-Patriote"ជាថ្នាំព្យាបាលនោះ គេមានពីមុនមកហើយ"។

សំនួរៈ តើលក្ខខណ្ឌនៃការអនុញ្ញាត្តិឱ្យបើកហាងលក់កញ្ឆានោះ ត្រូវបំពេញយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

វ៉ាសនា នួនៈ "១-ត្រូវទទួលការអនុញ្ញាត្តិពីនាយកសាលាក្រុងជិតយ Managersin ២-ក្រុមប្រឹក្សាផែនការ Planning Board ដែលគេពិនិត្យពីបញ្ហាចរាចរ តើមានចំណតឡានគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ? ៣-ទាល់តែ"រដ្ឋ-State"គេអនុញ្ញាត្តជាចុងក្រោយ... ហើយនៅសាលាក្រុងក៏មានគណកម្ម

ដើមកញ្ឆា

ការរបស់ខ្លួនមួយទៀត Sub-committee of cannabis ដែលគេជាអ្នករកកន្លែងឱ្យសមរម្យ ក្នុងក្រុង ដែលអនុញ្ញាត្តិទៅបាន"...

សំនួរៈ តើនេះជាពាណិជ្ជកម្មខ្នាតធំឬ ទើបមានការប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងនេះ?

វ៉ាសនា នួនៈ "ប្រជាមតិបានព្រមឱ្យមានលក់កញ្ឆានៅឆ្នាំ២០១៦ ឥឡូវមានហាងលក់ដល់ទៅ៣កន្លែងរួចហើយ ហើយគ្រាន់តែបើកនៅថ្ងៃដំបូង គេលក់បាន៣-៤លានទៅហើយ នេះជាពាណិជ្ជកម្មធំមួយ"

សំនួរៈ តើសាលាក្រុងនឹងបានអ្វីតបមកវិញ?

វ៉ាសនា នួនៈ សាលាក្រុងនឹងយកពន្ធ៣% លើប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំនៃពាណិជ្ជកម្មនោះ សម្រាប់

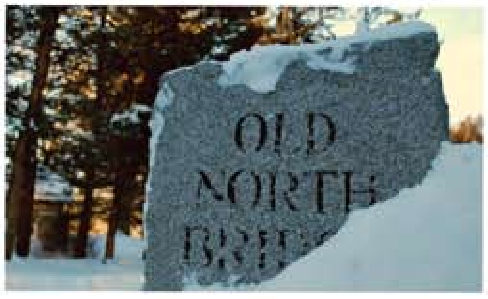
តទៅទំព័រទី១៨

មកទេសចរណ៍រដូវស្លឹកឈើជ្រុះនៅតំបន់ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ

ក្រាន់តែធ្វើដំណើរតែកន្លះម៉ោងប៉ុណ្ណោះពីទិស ពាយព្យនៃទីក្រុងប៉ូស្តុននឹងមកដល់តំបន់ម៉ារី ម៉ាក់វ៉ាលេ។ការផ្លាស់ប្តូររដូវកាលបន្ថែមនៅភាពរស់រើកនៅតំបន់នេះ។

មានថាមពលអស្ចារ្យដែលមិនអាចប្រកែកបាន នៅតំបន់ ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ ដែលថាមពលដូចគ្នានេះ ដែលបានផ្តល់កំណើតដល់ប្រទេសរបស់យើង។ ក្រុងនិមួយក្នុងចំណោម ក្រុង និងទីប្រជុំជនទាំង 12 របស់យើងមានសម្រស់ និងទីកន្លែងប្លែកពីគេដែលលោកអ្នកត្រូវការ,

ដំណើរកម្សាន្តបន្ទាប់របស់លោកអ្នករង់ចាំលោកអ្នកនៅទី



Greater Merrimack Valley
Convention & Visitors Bureau
adventuresawait
merrimackvalley.org

MASSACHUSETTS
massvacation.com

merrimackvalley.org

សូមចូលទៅកាន់ Twitter និង Instagram @MerrimackValley

ប្រធានាធិបតីត្រមដើរជល់ជញ្ជាំងខ្លួនឯង

ខ្មែរផុសស.រ.អា.

គម្រប់២ឆ្នាំហើយ ដែលលោកប្រធានាធិបតី "ត្រម"មានបំណងថា ត្រូវតែធ្វើជញ្ជាំងទប់ទល់អន្តោប្រវេសន៍"ម៉ិកស៊ីក"ឱ្យទាល់តែបាន ហើយប្រទេស "ម៉ិកស៊ិគ"ជាអ្នកចេញលុយសង់ជញ្ជាំងនោះ។ មិនត្រឹមតែ"ម៉ិកស៊ីក"មិនចេញលុយនោះទេ ចង់ចេញលុយខ្លួនឯងធ្វើជញ្ជាំងនោះ ក៏សភាអាមេរិកាំងមិនឱ្យផង លោក"ឌុណល ត្រម"មកដល់ជ្រកទាល់ ជល់នឹងជញ្ជាំង នៅពេលដែលរដ្ឋបាលផ្លូវការកំពុងតែគាំងដំណើរ ដោយគ្មានប្រាប់សម្រាប់ចាយវាយនាពេលនេះ។

២ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ លោកប្រធានាធិបតីបានបណ្តេញចេញពីតំណែង បុគ្គលិកធ្វើការឱ្យលោកចំនួន៤៥រូបហើយ គឺមានអ្នកមានឋានៈជារដ្ឋមន្ត្រី៧រូប មាន២៨នាក់ជាសមាជិកការិយាល័យសេដ្ឋវិមានរបស់លោកមាន១០រូបជាភ្នាក់ងារ ឬក៏ជារដ្ឋបាលរបស់សហព័ន្ធ...គឺជាឯកទត្តកម្មដ៏ឆ្នើមលើសគេ របស់រដ្ឋបាលលោកប្រធានាធិបតីបច្ចុប្បន្ន ។

ប្រធានាធិបតី ដណល ត្រម ទាមទារថវិការសង់ជញ្ជាំងទប់ទល់អន្តោប្រវេសន៍

ប្រធានបក្សប្រឆាំងនៅសភាមិនអនុញ្ញាតិតាមសំណើរប្រធានាធិបតី

វិមានកាពីតូលហៀល

ចុងក្រោយបង្អស់នៃឆ្នាំទី២របស់លោក គឺឧត្តមសេនិយប្រមុខវិមានឆកោន-Pantagone ជីម ម៉ាទីស ក៏បានលើកគ្រវីទង់ចាកចេញពីដំណែងចោលលោកត្រមទៀត ដោយសារលោកប្រធានាធិបតីបញ្ជាឱ្យបកទ័ពចេញពីប្រទេសស៊ីរី ដោយមិនបានពិគ្រោះជាមួយមេទ័ពកំពូលម្នាក់នោះ។ ជាមួយឧត្តមសេនីយ ម៉ាទិស មានការចាកចេញរបស់ឧត្តមសេនីយនាយកខុទ្ទកាល័យប្រធានាធិបតី ជន ខេលី នៅចុងខែ១២នេះ, ហើយមុននេះបន្តិច មានការបណ្តេញចេញលោករដ្ឋលេខាធិការក្រសួងកិច្ចការបរទេស រិុច ថៃល្លឺសិន ដែលគេចាត់ទុកថាជា"ចាស់ទុំទាំង៣ របស់របបឌុណល ត្រម" ។

នៅសប្តាហ៍បញ្ចប់នៃឆ្នាំទី២ដដែលនេះ ដោយសារតែ"ជញ្ជាំង"លោកត្រមបានធ្វើអំណោយដល់ប្រជាជាតិរបស់លោក នូវកាលបិទដំណើរការរដ្ឋាភិបាល Shutdown Gouvernment (តាំងពីថ្ងៃ ១២.២១.១៨ មកម្លេះ) ពីព្រោះលោកត្រូវប្រឡងកម្លាំងជាមួយនឹងសភាជាតិ ករណីនេះវានឹងប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពអ្នកបំរើរដ្ឋការ កងប្រដាប់អាវុធ... វាល់លាននាក់ ។

តាមពិតទៅជញ្ជាំងដែលលោកត្រម គួរប្រញាប់ធ្វើជាងគេនោះ គឺនៅឯវ៉ាស៊ុនតោនឯណោះទេ ពីព្រោះអីអ្នកពូកែរ៧ សប្បូររខួរកំពុងតែហូរចេញពីសេដ្ឋវិមាន នឹងពីសហព័ន្ធអស់ហើយ បើមិនទប់ទេ វានៅសល់តែអ្នកអន់ៗតែប៉ុណ្ណោះ។

តមកពីទំព័រទី ០២

ប្រទេសបារាំងកំពុងជួបវិបត្តិផ្ទៃក្នុង...

តាមបែបផ្សេងទៅវិញ, ម៉ាក្រុង បញ្ជាឱ្យតម្លើងរង្វាន់១០០០ដុល្លាម្នាក់ តែមានតែឧស្សាហកម្មធំៗតែប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចតម្លើងបាន... សកម្មភាព ដូច្នោះ រឹតតែធ្វើឱ្យគេមិនជឿរដ្ឋបាល ម៉ាក្រុង ថា ស្មោះត្រង់ទាល់តែសោះ វាជាបុព្វហេតុធ្វើឱ្យគេជឿថា "បាតុកម្មប្រាកដជាមិនបានបញ្ឈប់ទេ!"។

មែន! នាឱកាសបុណ្យចុងឆ្នាំទាំង២នោះ បាតុកម្មមិនមានបញ្ឈប់ឯណា? នៅតាមផ្លូវធំៗខាងក្រៅក្រុងជាច្រើន បាតុករនៅតែកាន់កាប់ "ប៉េអាស-កន្លែងបង់ប្រាក់ផ្លូវ" មិនឱ្យអ្នកណាចូលទៅធ្វើការបានឡើយ អ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវឃើញរទេះរំអិលបើកយ៉ាងចំហរ។ បាតុកម្មសង្ឃឹមថានៅតែបន្តមិនឈប់ជាមិនខាន មុននឹងមានកិច្ចចរចារដែលគេសង្ឃឹមថា "នឹងមានការផ្លាស់ប្តូរនយោបាយជាចម្បងមិនខាននោះទេ"។

ប្រទេសបារាំងជាប្រទេសប្រជាធិបតេយ្យដែលតែងតែមានទស្សនៈសង្គមនិយមច្រើន អ្នកស្តាំនិយមបោះឆ្នោតច្រើនឈ្នះ ហើយដាក់ប្រទេសនៅក្នុងនយោបាយ "ស្តាំកណ្តាល" តែលោកប្រធានាធិបតី ម៉ាក្រុង ចង់ទាញប្រទេសនេះមកខាងស្តាំបែបអាមេរិកាំង តែប្រទេសនេះមិនមែនព័ទ្ធដោយសមុទ្រដូចអាមេរិក ឬក៏ជាកោះដូចប្រទេសអង់គ្លេសនោះទេ ការទប់ទល់នឹងភេរវកម្ម "អាយសីស" ឬក៏ទប់ទល់នឹងអន្តោប្រវេសន៍ "មជ្ឈឹមបូពា" មិនមែនជាការងាយស្រួលនោះទេ។ នយោបាយនឹងសេដ្ឋកិច្ចរបស់ប្រទេសបារាំងត្រូវចងរួមសម្បាច់ជាមួយសហភាពអឺរ៉ុប ដែលនៅក្នុងនោះមានប្រទេសក្រីក្រ ទើបនឹងចេញមកពីសហព័ន្ធកុម្មុយនិស្តជាច្រើន ដូច្នេះប្រទេសអ្នកមានដូចជាបារាំង-អាល្លឺម៉ង់-អេស្បាញ-ស្វីស ជាដើមត្រូវតែបរិច្ចាគ ហើយពួតដៃជាមួយប្រទេស ឯទៀតៗទាំងអស់រួមរស់ដោយស្មើភាពគ្នា ប្រើច្បាប់ច្រើនជាង៥០% ស្របគ្នានឹងប្រទេសដ៏ទៃនៅសល់តែប្រមាណ៣០% ប៉ុណ្ណោះ ដែលបារាំងប្រើសិទ្ធដាច់ពីគេ ដូច្នេះមានចន្លោះបត់បែនតិចតួចណាស់ បើមិនដូច្នោះទេ ត្រូវដកខ្លួនចេញដូចប្រទេសអង់គ្លេសអីចឹង។ជនជាតិបារាំងជាច្រើនមិនចង់នៅជាចំណាប់ខ្មាំង៥០%នោះទេ គឺចលនា "ស្តាំផុត" ដឹកនាំនាំដោយ ម៉ារី ឡឺប៉ែន ដែលបានចាញ់ឆ្នោត ម៉ាក្រុង កាលពី១៨ខែមុននោះនឹងចលនា "កុម្មុនិស្តនិយម" ដែលតែងតែមិនចូលចិត្តពួកខាងស្តាំនិយមទាំងអស់ ឥឡូវរកឃើញផ្លូវចូលដៃគ្នាសម្រាប់វាយ ម៉ាក្រុង នោះហើយ។

បាតុករអាវលឿងផ្តើមសកម្មភាពសារជាថ្មី(រូបថតកាលពីមុនឱកាសចូលឆ្នាំ)

ស្តាប់ពលរដ្ឋតាមផ្លូវជាច្រើន គេគាំទ្របាតុកម្មអាវលឿង តែគេថាអ្នកធ្វើផ្តេសផ្តាស វាយកញ្ចក់ ដុតឡាន អីនោះ ពុំមែនជាក្រុមបាតុករទេ តែត្រូវក្រុមប៉ូលិសសំគាល់ថា "ជាក្រុមបាតុករទាំងអស់" គួរឱ្យស្តាយណាស់!

ដោយសារតែ
Health Connector
មនុស្សរាប់ពាន់នាក់ស្វែងរកផែនការណ៍ធានារ៉ាប់រងសុខភាពសំបូរបែបក្នុងតម្លៃទាប ឬឥតគិតថ្លៃ
អ្នកមានការធានា!

MASSACHUSETTS HEALTH CONNECTOR
យើងខ្ញុំភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអ្នកទៅនឹងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក!

ការចុះឈ្មោះបើកទូលាយនឹងបញ្ចប់ថ្ងៃទី២៣ ខែមករា

ការធានារ៉ាប់រងដែលមានគុណភាពខ្ពស់

ផែនការសុខភាពរបស់ Health Connector ទាំងអស់រ៉ាប់រងលើអត្ថប្រយោជន៍សំខាន់ៗ ដែលរួមមាន៖

- ការជួបពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
- សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ការចូលសំរាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ
- ការប្រើប្រាស់ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិងទារកទើបនឹងកើត
- សេវាស្តារនិតិសម្បទាឡើងវិញ
- ការព្យាបាលបង្ការនិងសុខមាលភាព
- ការធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍
- សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ត្រូវការជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះ? សូមទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖

Boston
133 Portland Street
Boston, MA 02114

ចូលមើល www.MAhealthconnector.org ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ: 1-877-623-6765 | TTY 1-877-623-7773

Lowell Week in Review: January 6, 2019

ទស្សនៈសារព័ត៌មានប្រចាំសប្តាហ៍នៅឡូវែល ដោយ រីឆាត ហូវ

Government Shutdown Day 16

The partial shutdown of the federal government reached day 16 today. For most of the 800,000 federal employees who missed a paycheck last week, this political stunt will soon be a personal financial crisis. How many of them will miss rent payments, mortgage payments, car payments, utility payments and all the other financial obligations that make up everyday life? How long can the TSA workers who clear you through security at the airport, for example, keep their personal lives intact while being forced to work without pay?

Congresswoman Lori Trahan and family with Nancy Pelosi. (Photo by Kelly Fitzsimmons)

I suppose that a president who spent his life as a developer stiffing subcontractors just sees this as business as normal. His assertion that "most" federal workers want him to keep the government closed for as long as it takes to get $5 billion to build a wall along the Mexican border is absurd, even for him.

And let me explain why I call this shutdown a stunt. Back on Wednesday, December 19, 2018 – just 18 days ago – the U.S. Senate unanimously passed a government funding bill that included no money for a border wall. They did that because they wanted to keep the government functioning and partly because the president indicated that he would sign such a bill. But then the president's closest advisors – a collection of rightwing media people – erupted, calling the president gutless and a sellout. So the next day, he reversed course and refused to sign the funding bill already passed by the Senate, a bill which would have kept the government open and would have kept paychecks flowing to TSA workers, National Park employees and the other 800,000 federal workers now going without pay.

So the bill without border wall funding was acceptable to the president on Wednesday but became an existential threat to the country's security on Thursday. This is complete BS. And when you catch yourself saying, "the Democrats should compromise and give in on some of the border wall money," remember that is complete BS. The Republicans had full control of our federal government for the past two years. They held the White House, the Senate and the House of Representatives (and the Supreme Court, for that matter) and did not appropriate the $5 billion border wall while they had full control. So now, just as the Democrats take control of the House, it's a national security crisis. Like I said, it's BS.

New Representative in Congress

Congratulations to Lori Trahan who on Thursday took the oath of office as our Representative in Congress. It is certainly a contentious time to be in Washington but how we respond to the ongoing crisis in government is critical to the continued well-being of the country.

Congresswoman Trahan immediately co-sponsored a bill, called H.R. 1, that seeks to reform much about the way our government works. Here are some of its main points:

Campaign finance

Continued to Page 07

Continued from page 06

Lowell Week in Review: January 6, 2019

ទស្សនៈសារព័ត៌មានប្រចាំសប្តាហ៍នៅឡូវែល ដោយ វិឆាត ហួរ(តពីទំព័រទី០៦)

H.R. 1 would provide for the public financing of political campaigns.

State Senator Ed Kennedy (right) taking oath of office (photo by Jen Myers)

លោក អេដ កេណឺឌី ធ្វើសច្ចាប្រណិធានចូលកាន់តំណែងថ្មីនៅព្រឹទ្ធសភារដ្ឋ

Require Super PACs and dark money political organizations to publicly disclose their donors.

Require Facebook and Twitter to disclose the funding source of political ads on their platforms.

Ethics

H.R. 1 would require the president to disclose his or her tax returns.

Stop members of Congress from using taxpayer money to settle sexual harassment cases.

Give the Office of Government Ethics the authority to conduct more oversight and enforcement.

Voting rights

H.R. 1 would create new national automatic voter registration that asks voters to opt out, rather than opt in, ensuring more people will be signed up to vote.

Restore the Voting Rights Act, end partisan gerrymandering in federal elections and prohibit arbitrary voter roll purging.

Increase election security, including requiring the Director of National Intelligence to do regular reporting on foreign threats.

Trahan emphasized her commitment to the things this bill stands for by writing an Op-Ed in Wednesday's Boston Globe. One paragraph in particular caught my attention:

"As part of the largest Democratic freshman class elected to the House since Watergate, this Congress — and particularly my freshmen colleagues — have a mandate to fix problems in our political system, to unrig our democracy, to unmoor the entrenched special interests in Washington, and to usher in a new standard of ethics and integrity that ensures that public servants serve the public, not line their own pockets."

I think it's wise for Trahan to align herself with members of Congress who are willing to break out of the "this is how it's always been done" attitude that hasn't worked for decades. The times we live in demand bold action by our leaders and if it's newcomers who are driving a reform agenda, we should support the newcomers. And they certainly need the help as you can see by the enormous pushback they are receiving from those who support the status quo. (For an example of that, check out Virginia Heffernan's "Right-wing blowhards are having a tough time with this whole women-in-power thing in Congress" column in Friday's LA Times).

New Senator in Boston

Congresswoman Trahan wasn't the only new local elected representative to take office this week. Congratulations also to State Senator Ed Kennedy who took the oath of office on Wednesday. Although a freshman senator, Kennedy's long experience in government – besides numerous terms on the Lowell City Council including one as mayor, he's also served as a Middlesex County Commissioner back when there was such a thing – will make Lowell's new state senator a skillful and productive legislator right away.

But serving on Beacon Hill is not just about constituent services and getting appropriations for projects big and small in Lowell. It's also about taking on the big issues of the day. In that way, I expect the same forces that are shaking up Washington to do the same to state government. Many of Kennedy's newcomer colleagues in the State

Continued to Page 13

Rhode Island State Police Colonel Ann C. Assumpico to Retire in January 2019

Colonel Ann C. Assumpico, Superintendent of the Rhode Island State Police and Director of the Department of Public Safety, today announced that she will retire next month (January 2019), after launching the most diverse State Police Training Academy in the state's history.

"My goal from day one was to increase diversity throughout our ranks, to more accurately reflect the ethnic, cultural and socioeconomic communities our agency serves," Colonel Assumpico said. "I am immensely proud of the steps we have taken to achieve this goal, including promoting women and minorities in all ranks and creating a new recruitment process that resulted in a record number of women and minority recruits for the State Police Training Academy Class that is scheduled to begin on January 14, 2019. I have full confidence that these new recruits will help our agency better serve and protect members of all communities throughout our state."

Colonel Assumpico was appointed as Superintendent of the Rhode Island State Police and Director of the Department of Public Safety on November 3, 2016, becoming the first woman to lead the agency since it was founded in 1925. She was the 13th superintendent of the agency.

Colonel Assumpico, who has been a law enforcement officer for 42 years, has been a member of the Rhode Island State Police since 1992. Previously, she served as a Correctional Officer at the Rhode Island Adult Correctional Institutions for eight years and then joined the Coventry Police Department, where she served for ten years.

She was making plans to retire when Governor Gina M. Raimondo asked her to stay on and assume command of the Rhode Island State Police, which she gladly did.

At the time of her appointment, Colonel Assumpico said her one of her top priorities was to increase diversity within the agency and she has made it her mission to do so.

Nearly one-third of the promotions she made within her first year were women and members of minority groups (10 of 36 people), including two high-ranking members of her command staff. After undertaking the first-ever outside assessment of the agency, Colonel Assumpico revamped recruitment and retention strategies for current and prospective members of the State Police. She launched the recruitment drive one year ago, resulting one of the largest, most diverse pools of candidates in the history of the agency. At least 44 percent of the 1,403 applicants were women and/or members of minority groups.

After an intensive testing and screening process, a record number of highly qualified women and minorities were selected for the Rhode Island State Police Training Academy. As a result, when the Training Academy gets underway on January 14, nearly half of the 40 candidates will be women and minorities. This includes 31 men and 9 women; 19 of whom are members of minority groups.

Colonel Assumpico also changed recruitment and hiring practices for the Rhode Island Capitol Police to improve diversity there, as well. Last week, she oversaw the graduation of 15 new Capitol Police Officers, which included 13 men and 2 women, including five members of minority groups.

"I am proud of the efforts we have made over these past two years and believe we have set a good path for the future, to help continue the agency's storied traditions of providing service with excellence while also ensuring that our troopers truly reflect members of the communities we serve now and, in the future," Colonel Assumpico said.

មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពលីន
វេជ្ជបណ្ឌិត សុខារិទ្ធ ម៉ី
LYNN PRIMARY CARE CENTER
DR. SOKHARITH MEY, MD
(781) 780-7755

មានទទួលអ្នកជំងឺថ្មី

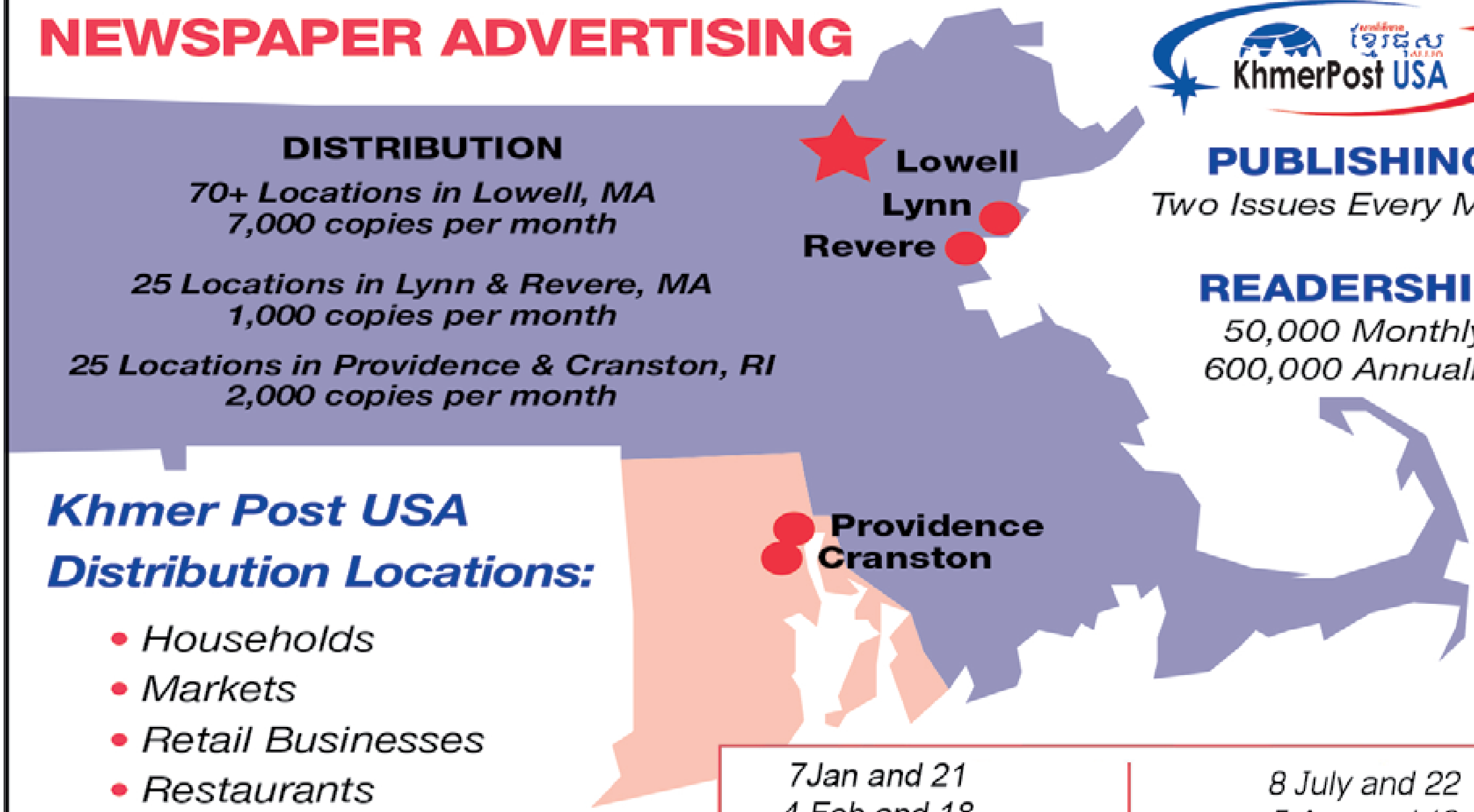
Now Accepting New Patients
Family Medicine for Men, Women, and Children
Behavioral Health - Individual and Group Counseling
Evening & Weekend hrs available
We accept MassHealth, Medicare and other health insurances
Our staff speak Khmer

280 Union St. Unit 402 Lynn, MA 01901
ផ្នែកជំងឺទូទៅ សំរាប់បុរស ស្ត្រី និងកុមារ
ផ្នែកជំងឺផ្លូវចិត្ត ផ្តល់ប្រឹក្សាមួយទល់មួយនិងជាក្រុម
ក្រុមគ្រូពេទ្យមានបទពិសោធន៍ជាច្រើនឆ្នាំ
ធ្វើការបំរើសុខភាពក្នុងសហគមន៍ខ្មែរ ទីតាំងល្អនិងមានចំណតរថយន្ត
ឥតគិតថ្លៃ បើកពេលយប់ និងចុងសប្តាហ៍

REACH THOUSANDS OF PEOPLE IN THE CAMBODIAN COMMUNITY WITH

COST EFFECTIVE NEWSPAPER ADVERTISING

KhmerPost USA



DISTRIBUTION

70+ Locations in Lowell, MA
7,000 copies per month

25 Locations in Lynn & Revere, MA
1,000 copies per month

25 Locations in Providence & Cranston, RI
2,000 copies per month

PUBLISHING

Two Issues Every Month

READERSHIP

50,000 Monthly
600,000 Annually

Khmer Post USA Distribution Locations:

- *Households*
- *Markets*
- *Retail Businesses*
- *Restaurants*
- *Office Buildings*
- *Government Offices*
- *Chamber of Commerce*
- *Buddhist Temples*
- *Laundromats*
- *And Much More*

7Jan and 21	8 July and 22
4 Feb and 18	5 Aug and 19
4 March and 18	9 Sept and 23
8 April and 22	7 Oct and 21
6 May and 20	9 Nov and 23
10 Jun and 24	6 Dec and 20

Advertising deadlines are 5 business days prior to printing date.

KhmerPost USA is a free Cambodian-English biweekly newspaper serving Lowell, Chelmsford, Tyngsboro, Lynn and Revere, MA as well as Cranston and Providence, RI.

It was founded in 2007 by Soben Pin and partner Roger Pin. In 2010, they relocated the newspaper to Lowell to meet the demand for readership.

With an annual readership of 600,000, it is the only premier voice for the Cambodian-American community across the New England region.

www.khmerpost.us

អ្នកគាំទ្រសង្គ្រោះជាតិឡូវែលជួយពលរដ្ឋរងគ្រោះដោយអគ្គីភ័យ

ដោយខ្មែរផុសស.រ.អា

ថ្ងៃអាទិត្យ ទី២៣ ធ្នូ២០១៨ នៅភោជនីយដ្ឋាន"សំពៅមាស"គណកម្មការគាំទ្រសង្គ្រោះជាតិប្រមាណ១០០នាក់បានប្រារព្ធពិធីបុណ្យរៃអង្គាសប្រាក់ សម្រាប់ជួយគ្រួសារខ្មែរ៣គ្រួសារ ដែលរងគ្រោះដោយអគ្គីភ័យកាលពីថ្ងៃបុណ្យ"សាំងគីវីង" បណ្ដាលឱ្យខូតខាតលំនៅឋាននៅ 22 Arthur Street, MA Lowell អស់រលីង ។ សមាជិកគ្រួសារអ្នករងគ្រោះមានឈ្មោះ -ឡេង ពៅ - ឡេង អៀ នឹង - អេនី ចាន់ តែមិនមានអ្នករងគ្រោះដល់រូបរាងកាយរបស់ក្រុមគ្រួសារប្រមាណ១៥រូបនោះទេ ដោយសារមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដោយក្រុមអ្នកលត់ភ្លើងក្រុងឡូវែល ទើបទាំងអស់គ្នាបានរួចពីគ្រោះថ្នាក់បាន ។

លោក ស៊ីនួន ខាំ បង្ហាញខ្លួនក្រុមអ្នកពន្លត់ភ្លើងអគ្គីភ័យ

ក្រុមគ្រួសារអ្នករងគ្រោះ

ដោយសារក្រុមអ្នកជួយរៀបចំកម្មវិធីសកម្មមាន ស៊ីនួន ខាំ - អេនី វ៉ែន - សែម មាស - ចប្បាប៉ាង - ប៉េង អាង នាព្រឹកថ្ងៃអាទិត្យនោះ ព្រះសង្ឃបានមកសូត្រមន្តជយន្តោ ប្រោះព្រហ្ម មានបង្សុកូល រួចរាប់បាត្រ ហើយអញ្ជើញគ្រួសារអ្នករងគ្រោះមកប្រគេនចង្ហាន់រំដោះគ្រោះជាមួយព្រះសង្ឃផង ជាកិច្ចបញ្ចប់បុណ្យផ្នែកសាសនា។ រីឯភ្ញៀវនៅតែមកជាបន្តបន្ទាប់ ខ្លះមកហូបអាហារដែលរៀបទទួលដោយ ផល្លីន តូនីអ៊ុន មាន ទាខ្វៃ ឆាមីសួរ សម្លរការី ឆាគ្រឿង សម្លរខ្ទិស នឹងបង្អែម យ៉ាងបរិបូរណ៍។

ជូនពានរង្វាន់ថ្លែងអំណរគុណដល់ក្រុមពន្លត់អគ្គីភ័យ

ក្រុមគ្រួសាររងគ្រោះមានសេចក្ដីត្រេកអរដោយបានមកជួបអរគុណក្រុមអ្នកពន្លត់អគ្គីភ័យ

ធ្វើបុណ្យរំដោះគ្រោះដល់ក្រុមគ្រួសារអ្នករងគ្រោះ

ឡូវែល នៅសំពៅមាសដែរនោះ គឺអ្នកដែលបានជួយដល់គ្រួសារខ្លួនទាន់ពេល ជួយដល់ឪពុកចាស់ជរា ដែលមានការលំបាកនឹងរត់ចេញ ពេលផ្ទះកំពុងតែឆេះ មានទាំងជួយសង្គ្រោះដល់កុមារតូចផង - សហគមន៍ក៏បានជូនពានរង្វាន់ដល់"កាបតែន-នាយអនុសេនីយឯក"ជាក្រុមលត់អគ្គីភ័យឯកឆ្នាំ២០១៨ ពីដៃសហគមន៍ខ្មែរនៅឡូវែល ជាកិច្ចអរគុណ នឹងកោតសសើរពីសហគមន៍ខ្មែរផង។

ក្រុមពន្លត់អគ្គីភ័យមានគ្នាប្រមាណ១០នាក់នាំមកទាំងឡានទឹក២គ្រឿងមកជាមួយផង ដំណាងដោយ"កាបតែន"បាននិយាយ នៅមុខភ្ញៀវ៦០-៧០ ដែលនៅសល់ បានអរគុណហើយណែនាំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្នុងផ្ទះថា"លោកអ្នកត្រូវធានាថា មានប្រដាប់ប្រាប់ពីអគ្គីភ័យឆ្ដើម ជាពិសេសប្រដាប់ចាប់ផ្សែងភ្លើងថាប្រដាប់ទាំងនោះនៅដើរជានិច្ច -ត្រូវមានផែនការសម្រាប់ឱ្យក្រុមគ្រួសារអ្នករត់ចេញនៅពេលមានអគ្គីភ័យកើតឡើង - ត្រូវត្រៀមយករបស់ចាំបាច់ទៅដាក់នៅកន្លែងមួយ ដែលងាយស្រួលយកចេញជាមួយនៅពេលមាន អាសន្នមកដល់ពេលណា ដូចជាថ្នាំពេទ្យ សោ ទូរស័ព្ទ លិខិតឆ្លងដែន ID"។

នាព្រឹកនោះ គណកម្មការប្រមូលបានប្រាក់ចំនួន១៤០០ដុល្លា ជូនជាជំនួយភ្លាម១ដល់គ្រួសារអ្នករងគ្រោះជាសក្ខីកម្មនៃការយកចិត្តទុកដាក់ឈឺឆ្អាលដល់សហគមន៍ខ្មែរ នៅពេលដែលសមាជិកសហគមន៍ខ្លួនមានទុកលំបាក ។ដំណាងគ្រួសារអ្នករងគ្រោះ បានឡើងថ្លែងសម្ដែងការអរគុណចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ជាសប្បុរសជននឹងជាពិសេសបានផ្ដល់ឱកាសបានជួបអរគុណដល់ក្រុមអ្នកលត់អគ្គីភ័យ ដែលបានជួយជីវិតគ្រួសារខ្លួន នៅពេលជមួយគ្នានោះដែរ។

We make health care easy.

Neighborhood has affordable plans for:
• Children and families
• Individuals
• Small businesses

យើងធ្វើឲ្យការថែទាំសុខភាពងាយស្រួល

Neighborhood មាន
គម្រោងដែលមានតម្លៃសមរម្យសម្រាប់៖
• កុមារ និងក្រុមគ្រួសារ
• បុគ្គលម្នាក់ៗ
• អាជីវកម្មខ្នាតតូច

Neighborhood Health Plan OF RHODE ISLAND

Contact us today to learn more!
សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំនៅថ្ងៃនេះ
ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម!
www.nhpri.org

ឆ្នាំថ្មីសម្រេចចិត្តថ្មីយកសុខភាពជាអាទិភាព

ខ្មែរផុសស.រ.អា.

លោកអ្នកបានឆ្លងមកដល់ឆ្នាំ២០១៩រួចហើយ តើលោកអ្នកនឹងមានធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តថា "នឹងធ្វើអ្វីឱ្យសម្រេចបាន១ដែរឬទេក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំទៅមុខ"? បើលោកអ្នកមិនជ្រើសយកការសម្រេចចិត្តជាអាទិភាពណាមួយទេ លោកអ្នកអាចនឹងមិនបានបំពេញបំណងតែមួយរបស់លោកអ្នក ក៏ថាបាន។ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តយកសម្រេចបំណង "សុខភាពជាអាទិភាព" មកធ្វើឱ្យបានសម្រេចនាឆ្នាំនេះ ពីព្រោះការមិនខ្វល់ខ្វាយចំពោះមុខសញ្ញាមួយនេះ គឺជាការមើលស្រាលលើមុខសញ្ញាផ្សេងៗទាំងអស់ជាស្វ័យប្រវត្តិ។គិតទៅមើលថា! ទោះបីជាអ្នកបួសជាសង្ឃ ក៏ត្រូវការឱ្យទ្រទ្រង់សុខភាពបានល្អ ដើម្បីទៅរៀនធម៌ និមន្តបិណ្ឌបាត្របំរើញាតិញោមដើងវត្ត, អ្នករកស៊ីលក់ដូរ ក៏ត្រូវឱ្យមានសុខភាពមាំមួន សម្រាប់មកធ្វើការរកស៊ីរាល់ថ្ងៃ ត្រូវឱ្យមានប្រាជ្ញាវាងវៃរាវរកទំនិញស្រស់ល្អមកទទួលអតិថិជន, អ្នករដ្ឋការក៏ត្រូវការសុខភាពបរិបូណ៌ ដើម្បីបំរើពលរដ្ឋដោយទឹកមុខស្រស់បស់ប្រកបដោយប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃ,... ដូច្នេះ "សុខភាព" ត្រូវតែជាសេចក្តីសម្រេចចិត្តទី១ សម្រាប់ការប្តេជ្ញាចិត្តនៅឆ្នាំថ្មី ដើម្បីឱ្យកាងាលោកអ្នកប្រកបដោយជោគជ័យបាន។

*បំបាត់ "កង្វល់-Stress" ដែលជាប្រភពនៃជម្ងឺជាច្រើន ដែលពិបាកព្យាបាលឱ្យជាសះស្បើយ មានតាំងពីឈឺក្បាល វិលមុខ រហូតដល់ជម្ងឺមហារីកទៀតផង, ដើម្បីបំបាត់កង្វល់ គឺជៀសវាងធ្វើការហួសកម្លាំងញឹកញយ -បំបាត់កង្វល់ គឺរៀបគម្រោង

ដើម្បីប្រើពេលវេលា ដើម្បីឱ្យសម្រេចគោលបំណងម្តងមួយៗ ទៅតាមពេលវេលាដែលគ្រោងទុក -រៀបចំឱ្យមានពេលសម្រាកនឹងពេលសម្រាប់នៅជាមួយគ្រួសារឱ្យបានសមរម្យ -ត្រូវមានពេលវិស្សមកាលយ៉ាងហោចណាស់ ឱ្យ១ឆ្នាំបានម្តងដែរ -បញ្ហានិមួយៗបើរកដំណោះស្រាយមិនឃើញទេ ត្រូវរកអ្នកឯកទេសឱ្យជួយដោះស្រាយ... គឺជាវិធីសម្រាប់បំបាត់ "កង្វល់" បានយ៉ាងសាកសិទ្ធ។

*ការថែសុខភាព នៅជាប់គ្នានឹង "ការហាត់ប្រាណ-Exercices" ជានិច្ចលោកគ្រូពេទ្យតែងណែនាំឱ្យអ្នកជម្ងឺខ្លួនចេញទៅហាត់ប្រាណឱ្យដើរបាន១ម៉ោងយ៉ាងតិចក្នុង១ថ្ងៃដើម្បីថែរក្សាលំនឹងនៃដំណើរឈាមរត់នឹងដំណើររបស់បេះដូងធ្វើយ៉ាងនេះធ្វើឱ្យជាតិខ្លាញ់នឹងជាតិស្ករក្លាយទៅជាជីវជាតិ

សម្រាប់ប្រើក្នុងរូបរាងកាយ មិនកកស្ទះនៅក្នុងសរសៃឈាមទេ - ដំបូន្មាននេះ ច្រើនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សចាស់ច្រើនជាង ពីព្រោះក្មេងៗ គេមានកម្មវិធីហាត់កីឡានៅសាលា ទាត់បាល ឬ លេងបាស្កិត នាពេលល្ងាច គេមានកម្លាំងពេញខ្លួន តែងតែធ្វើសកម្មភាពច្រើន ប្រើរូបរាងកាយរបស់គេមិនឈប់ឈរ។ បើអ្នកមានថវិការបន្តិចបន្តួច ក៏អាចទៅជួលកន្លែងហាត់ប្រាណ "ស្អាត-គ្រប់គ្រាន់-មានវិជ្ជាជីវ" ក៏បានដែរ - ការហាត់ប្រាណរបៀបចុងក្រោយនេះ បានក្លាយទៅជាគំរូនៃ "ជីវិតសម័យថ្មី-Life styles" ទៅហើយ សម្រាប់ប្រឈមមុខទៅនឹងជម្ងឺ "កង្វល់" ដែលយើងនិយាយពីខាងដើម-នៅឡូវែលក៏ដូចក្រុងជាច្រើនដែរ គេមានសួនឧទ្យានល្អៗ អាចឱ្យយើងហាត់ប្រាណ ដោយមិនចំណាយប្រាក់កាសបានដែរ។

*ការថែរសុខភាពក៏នៅជាប់គ្នានឹង "អាហារ-Foods" ដែលយើងបរិភោគដែរៈ អាហារដែលប្រកបដោយជីវជាតិធម្មជាតិរមែងជួយទ្រទ្រង់សុខភាព ឱ្យបានរឹងមាំមួន, ផ្ទុយទៅវិញ អាហារដែលមានរូបរាងដូចតែគ្នាខ្លះ បែរជាបណ្តាលឱ្យខូចខាតសុខភាពទៅវិញ ពីព្រោះប្រភពនៃការដាំដុះ បានធ្វើឱ្យដំណាំធាត់ធំដោយជីជាតិគីមី ដែលគឺដោយសារជាតិគីមីទាំងនោះហើយ ដែលចូលក្នុងខ្លួនមនុស្ស តាមរយៈប្ហូបអាហារជំពូកនោះ វាធ្វើឱ្យរូបរាងកាយទទួលការវាយប្រហារភ្លាមបាន -ជួនកាលជាតិគីមីក៏នៅក្នុងខ្លួនរយពេលយូរ ទើបជម្ងឺដែលពីបានព្យាបាលមួយលេចចេញមកបង្ហាញខ្លួន។ ឥឡូវនេះ គេមានដាក់លក់បន្លែបង្គារ ត្រី-សាច់ គ្រឿងទេស ដែលគេបណ្តុះដោយគ្មាន ជាតិគីមី សូម្បីតែទឹកត្រីទឹកខ្មេះ ក៏គេធានាថា គ្មានប្រើជាតិគីមីដែរ គឺអាហារ "Organic"។ ក្រៅពីនេះនៅមានបរិមាណនៃការ "ហូបចុក" ដែលគួរមានទម្លាប់ ១-កុំហូបឱ្យទាល់តែឆ្អែតពេក ២-ឱ្យបានទៀងទាត់ពេល ហើយ៣-កុំឱ្យពេលហូបបាយល្ងាច នៅជិតពេលដេកពេក - ជាពិសេសគួរអនុ-វត្តន៍ពេលបាយនេះសម្រាប់កុមារឱ្យបានតឹងតែង។ គួរចាំថា ការទម្លាប់ហូបសុរាជាប្រចាំនោះ ពុំមែនជាវិធីប្រសើរបំផុតសម្រាប់សុខភាពនោះទេ ជាទូទៅវាជា "ការញៀនសុរា" នោះឯងហើយ រីឯការពិសារទឹកបរិសុទ្ធឯណោះទេ ទើបប្រសើរជាងគេទៅវិញ។ ថ្វីត្បិតតែធម្មជាតិនៃមនុស្ស គឺជាសត្វបរិភោគសាច់សត្វនឹងរុក្ខជាតិជាអាហារ តែគេសង្កេតឃើញអ្នកបរិភោគរុក្ខជាតិច្រើន មានសុខភាពប្រសើរជាងអ្នកបរិភោគសាច់សត្វ - ដូច្នេះគួរសាកល្បងហូបជាតិបន្លែឱ្យបានច្រើនក្នុងពេលបាយនិមួយៗ ហើយបើធ្វើបាន ហូបអាហាររុក្ខជាតិសុទ្ធឱ្យបាន១ថ្ងៃ ក្នុងពេល១ខែដែរ។

*ដើម្បីសុខភាពល្អប្រសើរ ក៏គួរ "ជួបពិគ្រោះជាមួយគួរពេទ្យយ៉ាងហោចណាស់៦ខែម្តង" ដែរនេះបើមិនមានឈឺអ្វីទេ, ឬក៏ជួប៣ខែម្តង បើមានការឈឺថ្កាត់កើតឡើង, ពេលជួបម្តងៗ គួរកត់ត្រាសំនួរដែរយើងមានបំណងនឹងសួរគ្រូពេទ្យ រួចជាស្រេចដែរ -ការឡើងឬចុះទម្ងន់ ដំណេកមិនស្ងួវបានគ្រប់ម៉ោងអាការស្រមុកខ្លាំង... គឺជាសញ្ញានៃការផ្លាស់ប្តូរបញ្ហាសុខភាព ដែលគួរតែឱ្យគ្រូពេទ្យបានដឹងពិអាការជម្ងឺទាំងអស់នោះដែរ។

*ដោយសារសុខភាពយើងវាទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និតនឹងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត ត្រូវរៀនធ្វើ "សម្មាធិ" ហើយប្រារព្ធវិធីនេះឱ្យបាន១ម៉ោង ក្នុង១អាទិត្យ ដើម្បីជំរះអារម្មណ៍សៅហ្មងក្នុងចិត្តចោលចេញ ហើយបន្តអារម្មណ៍ជ្រះស្រឡះក្នុងខ្លួននាសប្តាហ៍ថ្មី។

នាឆ្នាំ២០១៩នេះ សូមលោកអ្នកប្តេជ្ញាចិត្តរក្សាសុខភាពរបស់លោកអ្នកឱ្យបានល្អ ជាមួយនឹងវិធីដ៏សាមញ្ញមួយដែលយើងទើបនឹងរៀបរាប់មកនេះ ឱ្យបានទៀងទាត់ លោកអ្នកនឹងឃើញថា លោកអ្នកនឹងបំពេញកាងារដ៏សំខាន់ផ្សេងៗបានទៀតៈ -មានការសិក្សាអ្វីមួយ -មានការបង្កើនជីវភាព -មានគម្រោងសានសង់ -បំណងកែរឆ្នៃមុខជំនួញ ...លោកអ្នកមុខជានឹងអាចធ្វើទៅបាន ដោយចំណង់ពីព្រោះតែលោកអ្នកមានកម្លាំងកំហែង ជាពិសេសមានសុខភាពល្អប្រសើរ។ ប្រសិនបើគំរូនេះ មិនស្របបំណងលោកអ្នកទេនោះ សូមកែរគំរូសនេះ ឬក៏ធ្វើគំរូអ្វីមួយថ្មីទៀត ហើយ "កូពី" ដាក់នៅកន្លែងដែលស្រួលមើលឃើញរាល់ថ្ងៃធ្វើយ៉ាងនេះ អាចឱ្យលោកអ្នកអនុវត្តន៍បានរាល់ថ្ងៃ។

ជួបបញ្ហាបង់ថ្លៃកម្តៅ?

កម្មវិធីជំនួយឥន្ធនៈអាចជួយអ្នកបាន!*

*អាចមានលក្ខខណ្ឌខ្លះ

រាល់ឆ្នាំអង្គការ Community Teamwork ផ្តល់ជំនួយឥន្ធនៈដល់១២,០០០លំនៅដ្ឋាន ដែលជួបបញ្ហា ដោយសារចំណាយច្រើនលើថ្លៃកម្តៅ

ទំហំគ្រួសារ	ប្រាក់ចំណូល
1	$ 35,510
2	$ 46,437
3	$ 57,363
4	$ 68,289
5	$ 79,215
6	$ 90,141

សូមទាក់ទងដើម្បីណាត់ជួប

សូមទាក់ទងដើម្បីណាត់ជួប
ទូរស័ព្ទលេខ៖ ៩៧៨ ៤៥៩ ៦១៦១
អ៊ិនធើណិត៖ www.commteam.org
ចុចលើពាក្យ Fuel Assistance ពណ៌ខៀវ នៅលើគេ ខាងស្តាំដៃ

ជំនួយនេះផ្តល់តាមសហគមន៍ដូចខាងក្រោម

Arlington	Groton
Bedford	Lexington
Belmont	Lowell
Billerica	Pepperell
Burlington	Tewksbury
Carlisle	Tyngsboro
Chelmsford	Waltham
Dracut	Watertown
Dunstable	Westford

Wilmington

ការផ្សព្វផ្សាយនេះ គឺមានការជួយឧបត្ថម្ភពីកម្មវិធីជំនួយផ្នែកថាមពលសម្រាប់គ្រួសាមានចំណូលទាបតាមរយៈថវិការដែលបានមកពីក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ និងលំនៅដ្ឋានម៉ាសាឈូសេត។

Continued from page 07

Lowell Week in Review: January 6, 2019

ទស្សនៈសារព័ត៌មានប្រចាំសប្ដាហ៍នៅឡូវែល ដោយ រីឆាត ហូវ(តពីទំព័រទី០៧)

Senate and State House of Representatives won't be content with incremental change, so I expect you'll see a more contentious atmosphere in the State House over the next two years than you have had in the past.

The Delivery System

For all the big issues facing Congress and the State Legislature, one ingredient crucial to Lowell's ability to thrive has been for our elected representatives on the state and Federal level to work together with the City Council on specific issues. That's how Lowell got a National Park. That's how Lowell got a major hotel (now the UMass Lowell Inn & Conference Center). That's how most of Lowell's signature achievements in the past 40 years have come about.

With that in mind, here's a quick review of the member of Congress/State Senator pairings that have represented Lowell since 1976 with the member of Congress shown first and the State Senator second:

1976 – Paul Tsongas – Joe Tully
1978 – Jim Shannon – Joe Tully
1980 – Jim Shannon – Phil Shea
1982 – Jim Shannon – Phil Shea
1984 – Chet Atkins – Paul Sheehy
1986 – Chet Atkins – Paul Sheehy
1988 – Chet Atkins – Paul Sheehy
1990 – Chet Atkins – Nancy Achin Sullivan
1992 – Marty Meehan – Dan Leahy
1994 – Marty Meehan – Dan Leahy
1996 – Marty Meehan – Steve Panagiotakos
1998 – Marty Meehan – Steve Panagiotakos
2000 – Marty Meehan – Steve Panagiotakos
2002 – Marty Meehan – Steve Panagiotakos
2004 – Marty Meehan – Steve Panagiotakos
2006 – Marty Meehan – Steve Panagiotakos

Continued to Page

2008 – Niki Tsongas – Steve Panagiotakos
2010 – Niki Tsongas – Eileen Donoghue
2012 – Niki Tsongas – Eileen Donoghue
2014 – Niki Tsongas – Eileen Donoghue
2016 – Niki Tsongas – Eileen Donoghue
2018 – Lori Trahan – Ed Kennedy

Elizabeth Warren for President

On Monday (December 31, 2018), Elizabeth Warren announced the formation of an exploratory committee for the Presidency of the United States in 2020. Few people around here are neutral when it comes to Elizabeth Warren. I'm firmly in the category of those who like her and the policies she espouses. The majority of Massachusetts voters, in 2012 and in our just-passed state election, feel similarly.

Still, up until the day of her announcement, I had sensed a hesitancy, almost a sense of dread among solid Warren supporters – myself included – about the idea of her running for President. The hesitancy, I think, was not based on any doubts of her ability to serve as President, or of her ability to be elected President. It was more of a recognition of the nastiness and tough battles that would lie ahead should she jump into the race.

But now that she's in, her supporters are rallying to her cause. I actually think she has a pretty good shot at securing the nomination and being elected president. Too often, we consider presidential elections in the abstract and match the person we know up against some notional concept of who or what a president should be. But that ignores the reality of past presidential elections. On rare occasions, you find someone who you believe would be an outstanding president; I'm thinking Ronald Reagan in 1980 and 1984 for Republicans and Barack Obama in 2008 and 2012 for Democrats. But more often, we are faced with the least bad of a far-from-perfect cohort of candidates. And when the candidate is someone we know through our local connections, like Mike Dukakis in 1988, Paul Tsongas in 1992, or John Kerry in 2004, we set the bar much higher than we would for someone we only know

Continued to Page 16

Elizabeth Warren rally at Ramalho's West End Gym, Nov 2012

កសាងសហគមន៍. ផ្លាស់ប្តូរការរស់នៅ

LIHEAP

(កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថាមពលដល់ម្ចាស់ផ្ទះដែលមានចំណូលទាប)

ជំនួយផ្នែកប្រេងឥន្ធនៈ និង ការវាយតម្លៃថាមពលតាមគេហដ្ឋាន

អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើក
45 Kirk Street, 2nd Floor
Lowell, MA 01852
978-459-6161
978-458-8594 Fax
www.commteam.org

អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើក

កម្មវិធីជំនួយប្រេងឥន្ធនៈ

អ្វីទៅជាកម្មវិធីជំនួយប្រេងឥន្ធនៈ?

កម្មជំនួយបង់ថ្លៃប្រេងឥន្ធនៈ:
គឺជាកម្មវិធីជួយក្នុងការបង់ថ្លៃលើការចំណាយប្រើប្រាស់កំដៅមួយផ្នែករបស់លោកអ្នកនៅរដូវរងារពាងខែវិច្ឆិការ ដល់ខែមេសា ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

តើនរណាអាចទទួលបាន និងមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ការទទួលបានជំនួយនេះ
គឺផ្អែកលើចំនួនមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់លោកអ្នក និងប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំនៃសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់។ (សូមមើលតារាងខាងក្រោម)

លក្ខខណ្ឌប្រាក់ចំណូលដែលមានសិទ្ធទទួលបានជំនួយឆ្នាំ 2018-2019 ពី LIHEAP

ទំហំគ្រួសារ	ប្រាក់ចំណូលអប្បរិមា
1	$ 35,510
2	$ 46,437
3	$ 57,363
4	$ 68,289
5	$ 79,215
6	$ 90,141

ជំនួយក្នុងការបង់ថ្លៃប្រេងឥន្ធនៈសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាក់ស្តែង រឺការដឹកជញ្ជូនប្រេងដល់គេហដ្ឋាន គឺធ្វើឡើងដោយផ្ទាល់អ្នកផ្គត់ផ្គង់កំដៅសម្រាប់តម្រូវការថាមពលបឋមចាប់ពីថ្ងៃទី 1 ខែ វិច្ឆិការ ដល់ថ្ងៃទី 30 ខែមេសា លើកលែងតែនៅពេលដែរការចំណាយក្នុងការប្រើប្រាស់កំដៅត្រូវបានរួមបញ្ចូលទាំងថ្លៃជួលផ្ទះ។

- ម្ចាស់ផ្ទះ និងអ្នកជួលគឺមានសិទ្ធទទួលបានជំនួយនេះ
- លោកអ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រភេទនៃប្រភពកំដៅណាក៏បានដូចជា ប្រេង, ប្រេងកាត, ភ្លើងអគ្គិសនី, ហ្គាស់, ឧស្ម័នប្រូផាន, *កំដៅរួមទាំងថ្លៃជួល
- លោកអ្នកអាចទទួលអត្រាបញ្ចុះតំលៃទៅលើការប្រើប្រាស់កំដៅ
- ភាគច្រើនអ្នកដែលទទួលបានជំនួយប្រេងឥន្ធនៈ: ក៏អាចទទួលអាចទទួលបានជំនួយពីកម្មវិធីការសន្សំសំចៃថាមពលផ្សេងទៀតផងដែរ

* អាចនឹងមានការកម្រិតមួយចំនួន

តើខ្ញុំដាក់ពាក្យសុំដោយរបៀបណា?

ការដាក់ពាក្យលើកដំបូង អាចធ្វើការណាត់ជួបតាមអនឡាញ រឺលោកអ្នកដាងទូរស័ព្ទមកកាន់ការិយាល័យនៅឡូវែល រឺសាខានៃការិយាល័យរបស់យើងខ្ញុំណាមួយ ដើម្បីណាត់ជួបចាំបាច់ណាមួយសម្រាប់ជំនួយប្រេងឥន្ធនៈ។ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប សូមទំនាក់ទំនងមកកាន់ការិយាល័យនៅឡូវែលតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទ 978-459-6161 រឺណាត់ជួបតាមអនលាញដោយចូលទៅកាន់វិបសាយ www.commteam.org (លោកអ្នកត្រូវមានអាស័យដ្ឋានអ៊ីម៉េលជាក់លាក់ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបតាមអនឡាញ)។

តើខ្ញុំអាចដាក់ពាក្យសុំនៅពេលណា?

អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើក ចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលរាល់សំណើរនៃការណាត់ជួបនៅក្នុងខែកញ្ញា និងឈប់ទទួលការណាត់ជួបនៅថ្ងៃទី 30 ខែមេសា។ លោកអ្នកដែលដាក់ពាក្យយឺតក្នុងរដូវកាលនៃការស្នើរសុំជំនួយប្រេងឥន្ធនៈ និងត្រូវបង់វិក្កយប័ត្រការប្រើប្រាស់កំដៅរបស់ខ្លួនដែលមានអនុភាពពីថ្ងៃទី 1 ខែវិច្ឆិការ។

តើឯកសារអ្វីខ្លះដែលត្រូវការពេលខ្ញុំដាក់ពាក្យ?

- អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណដែលមានរូបថតរបស់មេគ្រួសារ
- កាតសន្តិសុខសង្គម និងសំបុត្រកំណើតឬ ភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីអត្តសញ្ញានសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ដែលមិនមានសញ្ជាតិអាមេរិក
- ភស្តុតាងនៃប្រាក់ចំណូលសម្រាប់រយៈពេល 30 ថ្ងៃមុនថ្ងៃណាត់ជួប / ស្នើសុំសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់
- ចំតចម្លងលិខិតដាក់បញ្ចាំ, ធានារ៉ាប់រងរបស់ម្ចាស់ផ្ទះ, ពន្ធលើអចលនទ្រព្យ រឺការជួល
- វិក័យប័ត្រប្រើប្រាស់កំដៅ និងវិក្កយបត្រអគ្គិសនី

អ្នកដែលធ្លាប់ដាក់ពាក្យសុំរួចហើយ (អ្នកដាក់ពាក្យសុំឡើងវិញ) ត្រូវតែដាក់ពាក្យរៀងរាល់ឆ្នាំ។ មិនចាំបាច់ធ្វើការណាត់ជួបទេ។ ពាក្យសុំជំនួយផ្នែកប្រេងឥន្ធនៈនេះ នឹងផ្ញើទៅកាន់ផ្ទះរបស់លោកអ្នកដោយផ្ទាល់តែម្តង។ អ្នកដាក់ពាក្យសុំនឹងត្រូវបំពេញ និងផ្លាស់ប្តូរនូវរាល់ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវដែលមាននៅក្នុងពាក្យដែលបានផ្ញើរទៅនោះ។ បន្ទាប់មក ពាក្យសុំដែលបំពេញ និងចុះហត្ថលេខានោះ រួមជាមួយនឹងឯកសារប្រាក់ចំណូលបច្ចុប្បន្នសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ត្រូវផ្ញើរត្រលប់ទៅការិយាល័យរបស់អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើកនៅឡូវែល។

ការវាយតម្លៃថាមពលតាមគេហដ្ឋាន

សូមទំនាក់ទំនង ឡូរី ពីតជ័រសែន (Laurie Petersen) ផ្នែកកម្មវិធីការសន្សំសំចៃថាមពល, www.commteam.org រឺ 978-654-4904

នៅក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើថាមពលរបស់លោកអ្នក និងដើម្បីជួយសន្សំថវិកាលើការប្រើប្រាស់របស់អ្នក អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើក (CTI) ដោយមានការជួយថវិកាពីអង្គការអគ្គិសនីជាតិ (National Grid), អែវើរសស (EVERSOURCE), ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍លំនៅដ្ឋាន និងសហគមន៍ និងអង្គការបណ្តាញគាំទ្រសហគមន៍ប្រាក់ចំណូលទាប (Low Income Network) អាចធ្វើការវាយតម្លៃថាមពលនៅតាមផ្ទះ ដោយមាន 3 កម្មវិធីដូចខាងក្រោម:

កម្មវិធីគ្រប់គ្រងគ្រឿងបរិក្ខារ (AMP)

ផ្តល់ជូនគ្រួសារដែលមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់នូវ អំពូលភ្លើងដែលសន្សំថាមពលដោយមិនគិតថ្លៃ, នីវ៉ាយសន្សំថាមពល និងក្នុងករណីខ្លះផ្តល់ជូនទូទឹកកកដោយឥតគិតថ្លៃ។

កម្មវិធីការពារលំនៅដ្ឋានពីបរិយាកាសខាងក្រៅ (Weatherization Program)

ផ្តល់ជូនគ្រួសារដែលមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់នូវអ៊ីសូឡង់ដោយឥតគិតថ្លៃ, ការបិទចន្លោះប្រហោងការពារពីអាកាសធាតុខាងក្រៅ និងការបិទភ្ជាប់ខ្យល់ដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកម៉ៅការដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ។

កម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរ និងជួសជុលប្រព័ន្ធកំដៅ

ផ្តល់ជូនគ្រួសារដែលមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់នូវការផ្លាស់ប្តូរ រឺការជួសជុលដោយឥតគិតថ្លៃប្រព័ន្ធកំដៅដោយអ្នកម៉ៅការដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ។

ដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបានកម្មវិធីខាងលើទាំងនេះ លោកអ្នកត្រូវទទួលជំនួយពីកម្មវិធីជំនួយផ្នែកប្រេងឥន្ធនៈ (Fuel Assistance) រឺទទួលបានអត្រាបញ្ចុះតំលៃនៃការប្រាស់ប្រាស់ទឹកភ្លើង និងរស់នៅក្នុងអគារដែលមានលំនៅដ្ឋានតិចជាង 5។ សម្រាប់កម្មវិធីគ្រប់គ្រងគ្រឿងបរិក្ខារ (AMP) លោកអ្នកត្រូវតែមានគណនីអេលិចត្រិចដែលនៅមានដំណើរការ (electric account)ដោយមានឈ្មោះអ្នក និងរស់នៅក្នុងទីតាំងបច្ចុប្បន្នយ៉ាងហោចណាស់ 9 ខែ។

មានបញ្ហាជាមួយនឹងការបង់ប្រព័ន្ធកំដៅមែនទេ?

ជំនួយប្រេងឥន្ធនៈរបស់អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើក អាចមានលទ្ធភាពជួយលោកអ្នក។

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ អង្គការខាំញូនីធី ធីម វើក មានផ្តល់ជូនកម្មវិធីជំនួយផ្នែកថាមពលដល់ម្ចាស់ផ្ទះដែលមានចំណូលទាប ដែលគេស្គាល់ថាជាជំនួយផ្នែកប្រេងឥន្ធនៈ ដល់គ្រួសារដែលមានលក្ខ័ណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ចំនួន 12,000 ជាមធ្យម ដែលបានប្រឈមការចំណាយខ្ពស់លើប្រព័ន្ធកំដៅ។

នរណាអាចដាក់ពាក្យស្នើសុំ?

- ម្ចាស់ផ្ទះ រឺអ្នកជួលផ្ទះគេ

ជំនួយក្នុងការទូទាត់សម្រាប់៖

- ប្រេង
- ប្រេងកាត
- ភ្លើងអគ្គិសនី
- ហ្គាស់
- ឧស្ម័នប្រូផាន
- *កំដៅ រួមទាំងថ្លៃជួល

*អាចនឹងមានការកម្រិតមួយចំនួន

លក្ខខណ្ឌប្រាក់ចំណូលដែលមានសិទ្ធទទួលបានជំនួយ:

ទំហំគ្រួសារ	ប្រាក់ចំណូលអប្បរិមា
1	$ 35,510
2	$ 46,437
3	$ 57,363
4	$ 68,289
5	$ 79,215
6	$ 90,141

<u>កម្មវិធីជំនួយបង់ថ្លៃប្រេងឥន្ធនៈរបស់អង្គការខាំញូនីធី ធីមវើក</u>

ដើម្បីណាត់ជួប លោកអ្នកអាចទំនាក់ទំនងមកលេខ: 978-459-6161

អាចទាក់ទងយើងតាមអនលាញ: **www.commteam.org** រួមចុចលើពាក្យ **blue Fuel Assistance button** នៅខាងលើផ្នែកខាងស្តាំ។

<u>កម្មវិធីការសន្សំសំចៃថាមពល</u>
សូមទំនាក់ទំនងមកលេខ 978-654-4904

ការចុះផ្សាយនេះ:
គឺមានការជួយឧបត្ថម្ភដោយកម្មវិធីជំនួយផ្នែកថាមពលដល់ម្ចាស់ផ្ទះដែលមានចំណូលទាបរបស់ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍លំនៅដ្ឋាន និងសហគមន៍ម៉ាសាជូសេត

តំបន់ទទួលបានសេវាជំនួយ ប្រេងឥន្ធនៈសម្រាប់ប្រព័ន្ធកំដៅ

មាននៅដូចជា៖

អាលិនតុន	ដ្រាខាត	ធុកប្ឹរី
បេតហ្វឹត	ឌុនស្ទេបល	ទិងបូរូ
បេលម៉ុន	គ្រូតុន	វ៉លថាម
ប៊ិលរីការ	លិចសិងតុនវ៉េវរលោន	
ប៊ីលិនតុន	ឡូវែល	វេសហ្វត
ខាលលិស	ផេផ័រលេល	វីលមីនតុន
ឆាមហ្វឺត		

ហ្វាក់ឯកសារលោកអ្នកមកកាន់លេខ: 978-458-8594
ផ្ញើឯកសារលោកអ្នកមកកាន់តែអ៊ីម៉េល:

Rhode Island Municipal Police Training Academy Celebrates Graduation of 51 Recruits from 20 Agencies

Colonel Ann C. Assumpico, Superintendent of the Rhode Island State Police and Director of the Department of Public Safety, announces that a graduation ceremony for the Rhode Island Municipal Police Training Academy Class of 2018-2 was held earlier today.

The 51 graduates will serve in 20 law enforcement agencies throughout Rhode Island.

The graduation ceremony for the 131st graduating class was held at the

Community College of Rhode Island Flanagan Campus in Lincoln, where the gymnasium was packed with law enforcement officials from local, state and federal agencies and family members and friends of the graduating class.

Colonel Assumpico, Attorney General Peter F. Kilmartin and Jamestown Police Chief Edward Mello, chairman of the Rhode Island Police Officers Commission on Standards and Training (POST), each addressed the graduates.

The graduation marked the end of 22-week training program that began in July, with a curriculum that includes the Rhode Island General Laws and Motor Vehicle Code, as well as training in specific areas of police work from operating emergency vehicles to dealing with active shooter situations.

The following is a list of today's graduates and the Police Departments they will serve:

Christopher M. Baldwin	Pawtucket
Christopher M. Borrelli	Pawtucket
Ashley E. Brillon	North Kingstown
Kyle N. Cavallaro	West Warwick
Kristopher L. Correia	Warren
Nicholas J. Coutu	North Kingstown
Nathan P. DaCosta	Barrington
Amber R. DeCristofaro	Smithfield
David A. DeOliveira	Central Falls
Anthony J. DeSimone	Woonsocket
Johnathan H. DiPietro	Warwick
Alexander A. Ducker	Newport
Johnathan F. Egan	Pawtucket
Conor D. Fleurant	South Kingstown
Mason J. Freeman	Woonsocket
Gretchen A. Galvin	Pawtucket
Andrew Griffith	Woonsocket
Joshua W. Guertin	North Smithfield
Jordan P. Guyton	Warwick
Derek J. Hagopian	Warwick
Andrew P. Iacoi	Westerly
Bruce D. Law	Warwick
Matthew L. Mailhot	Barrington
Eric S. Malloy	Pawtucket
Joshua M. Martineau	Woonsocket
Jessica L. Masso	Warwick
Carly E. Mey	Newport
Tyler J. Mobrice	Warwick
Joshua S. Monson	Bristol
Frank J. Montanaro	Warwick

Continued to Page 18

STATE OF RHODE ISLAND AND PROVIDENCE PLANTATIONS

Department of Corrections

The Rhode Island Department of Corrections is now accepting applications for Correctional Officers. Starting annual salary is over $52,000 with outstanding benefits and opportunities for career advancement. Candidates must be fluent in English and successfully complete a comprehensive screening process and pre-service training program. Women and minorities are strongly encouraged to apply.

For more information call 462-JOBS or apply at NetworkRI.org.

The Rhode Island Department of Corrections is an equal opportunity diversity employer.

Correctional Officer applications will be accepted from January 9, 2019 to February 3, 2019

STATE OF RHODE ISLAND AND PROVIDENCE PLANTATIONS
CIVIL SERVICE EXAMINATION ANNOUNCEMENT

CHILD PROTECTIVE INVESTIGATOR (#6293)
SALARY RANGE: $57,545 - $66,619 (Pay Grade A26)
Examination weight: 100% WRITTEN
APPLICATION PERIOD: December 31, 2018 – January 25, 2019

To receive, screen, evaluate, and investigate referrals/complaints relative to alleged child abuse and/or neglect and alleged institutional abuse and/or neglect; to take the necessary measures to ensure the protection of children; and to do related work as required. Must have (1) a Bachelor's Degree in Social Work, Social Welfare, Psychology, Sociology, Criminal Justice or Law Enforcement, (2) full-time employment in a private or public agency in the field of human services with experience in providing child protection services to children or participating in child protection-investigations, and/or providing services to children and their families or investigating experience in the field of law enforcement in areas dealing primarily with juveniles or related activities, and (3) must possess and maintain a valid Motor Vehicle Operator's license.

For an application form and additional information on how to apply, please visit www.apply.ri.gov, call (401) 222-2172 (RI Relay: 711), or visit the Department of Administration Division of Human Resources, One Capitol Hill, 3rd Floor, Providence, RI.

AN EQUAL OPPORTUNITY/DIVERSITY EMPLOYER

Continued from page 13

Lowell Week in Review: January 6, 2019

ទស្សនៈសារព័ត៌មានប្រចាំសប្ដាហ៍នៅឡូវែល ដោយ រីឆាត ហូវ(តពីទំព័រទី១៣)

through the media.

Here are some of the reasons I think Warren can win: She can raise an enormous amount of money; she already has a nationwide network of supporters; she's a woman (there will be a lot of "buyer's remorse" for not having elected Hillary Clinton in 2016); at this moment in time, she's on the right side of domestic policy issues like income inequality; she's smart and well organized; and most importantly, she's a very nice person.

If you've never met Elizabeth Warren in person you would not know that. Certainly her portrayals by the media would lead you to believe otherwise. But I've never seen a politician with a better ability to connect one-on-one with the person with whom she is talking. (The only one to rival Warren's ability in this regard is Maura Healey). Since 2012, Elizabeth Warren and I have been on the same election cycle. As Register of Deeds, I have a six year term that coincides with Warren's term in the U.S. Senate so in 2012 and again in 2018, I've shared the ballot with her. That means when she's been campaigning, I've been campaigning too which has given me a front-row seat to observe her and how she interacts with people. And it is amazing.

Elizabeth Warren has the personal warmth and highly developed interpersonal skills to win over voters in living rooms and coffee shops in Iowa and New Hampshire. And if she's able to win the caucus in Iowa and the primary in New Hampshire on top of all the other things she has going for her, she will be the Democratic nominee in 2020. And assuming Donald Trump is the Republican nominee (which I actually think is a big assumption), she will be our next president.

All Politics is Local

But enough about national politics. For all that happens in Washington, it's the decisions made at Lowell City Hall that have the greatest impact on our day-to-day lives.

With that in mind, the 2019 Lowell City Council race is off to an early start. Last Saturday, December 29, 2018, incumbent councilor Vesna Nuon (who finished first in the 2017 election) kicked off his re-election campaign with a fund raiser at Sompao Meas Hall in the Highlands. And earlier this week, Marty Lorrey, who was elected to the council in 2011 but who lost in 2013, posted the above picture on his Facebook page and let it be known that he will be a candidate for council in 2019.

While others, both incumbents and challengers, will soon make known their intentions regarding the 2019 city election, one issue that hovers over the entire process is the Voting Rights Lawsuit now pending against the city in the U.S. District Court in Boston. With the council again scheduled to go into Executive Session this coming Tuesday to discuss this case, there is some indication that a settlement may be possible in the near future. Presumably a settlement would involve a major change in the way we elect our city councilors although I doubt such a change could be implemented in time for this fall's election.

There's no time off for those who follow politics in Lowell.

គ្មានសហាបង់ថ្លៃ—ជារៀងរហូត

គ្មានការបង់ថ្លៃសម្រាប់ការណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិត គ្មានការបង់ថ្លៃសម្រាប់ការថែទាំធ្មេញ គ្មានការបង់ថ្លៃសម្រាប់សេវាថែទាំភ្នែក

Senior Whole Health (HMO SNP) គឺជាផែនការសុខភាព Medicare Advantage មួយសម្រាប់ជនជរាអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមាន Medicare និង MassHealth Standard។ សមាជិកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ Medicare និង MassHealth ទាំងអស់របស់ពួកគេ រួមទាំងការធានារ៉ាប់រងលើឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា Part D។ លើសពីនេះ យើងបន្ថែមច្រើនទៀតដូចជា៖

- ប័ណ្ណអ្នកមានសុខភាពល្អ (Healthy You Card) ដើម្បីទិញថ្នាំគ្មានវេជ្ជបញ្ជា និងទំនិញទាក់ទងនឹងសុខភាពមួយចំនួន *(អ្នកទទួលបាន $100 ក្នុងមួយឆមាស រហូតដល់ $400 ក្នុងមួយឆ្នាំ)*
- អ្នកផ្ដល់ជំនួយតាមផ្ទះជួយអ្នកក្នុងរឿងចំណីអាហារ និងការចល័ត
- ការធ្វើដំណើរទៅមកពីកន្លែងណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាព
- សមាជិកម្នាក់ៗទទួលបានអ្នកគ្រប់គ្រងសេវាថែទាំសុខភាពដែលសម្របសម្រួលការមើលថែទាំរបស់អ្នក ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការជាបុគ្គលរបស់អ្នក

គម្រោងមួយ។ ប័ណ្ណមួយ។ **Senior Whole Health**។

Senior Whole Health គោរពតាមច្បាប់ស្ដីពីសិទ្ធិពលរដ្ឋសហព័ន្ធ ដែលត្រូវបានអនុវត្ត និងមិនរើសអើងពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ដើមកំណើត អាយុ ពិការភាព ឬភេទឡើយ។ ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-794-7268 (TTY 711). ATENCIÓN: si hablas español, tienes a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-794-7268 (TTY 711). ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-888-794-7268 (TTY 711).

Senior Whole Health (HMO SNP) និង Senior Whole Health NHC (HMO SNP) គឺជាផែនការថែទាំសម្របសម្រួលជាមួយនឹងកិច្ចសន្យាអត្ថប្រយោជន៍ Medicare និងកិច្ចសន្យាជាមួយរដ្ឋម៉ាសាជូសេត/កម្មវិធីសុខភាពសាធារណៈ EOHHS MassHealth។ ការចុះឈ្មោះអាស្រ័យលើការបន្តកិច្ចសន្យារាល់ឆ្នាំ។ ផែនការនេះអាចប្រើបានសម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅដែលទទួលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រពីរដ្ឋនិង Medicare។ H2224_2019_71805

SWH
SENIOR WHOLE HEALTH®
Simple. Secure. Independent.

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ហៅទូរស័ព្ទ៖
1-888-566-3526
(TTY 711)
www.seniorwholehealth.com/SNP
ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8 យប់ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្ដាហ៍

ប្រសិនបើអ្នកមាន MassHealth Standard តែពុំមានការធានា Medicare ផ្នែក A និង/ឬ ផ្នែក B ទេ អ្នកអាចនឹងមានសិទ្ធិចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធី MassHealth Senior Care Options (SCO)។

School choice in Massachusetts

NATIONAL SchoolChoice WEEK
JANUARY 20-26, 2019

Traditional Public Schools: Traditional public schools are operated by school districts, free to attend, open to all students, and funded by taxpayers. Some states allow parents to send their children to any public school, regardless of where it is located. This is called "Open Enrollment."

- *In Massachusetts, districts decide whether to participate in open enrollment.*

Charter Schools: Charter schools are tuition-free public schools that are allowed the freedom to innovate while being held accountable for student achievement. Sometimes charter schools are run by school districts. Other times they are run by nonprofits, organizations, colleges and universities, or even state and local governments.

- *Parents can choose from many charter schools around the state.*

Magnet Schools: Public magnet schools are public schools, free to attend, and funded by taxpayers. Public magnet schools are permitted in all 50 states and focus on specific themes, such as math, science, technology, or the performing arts.

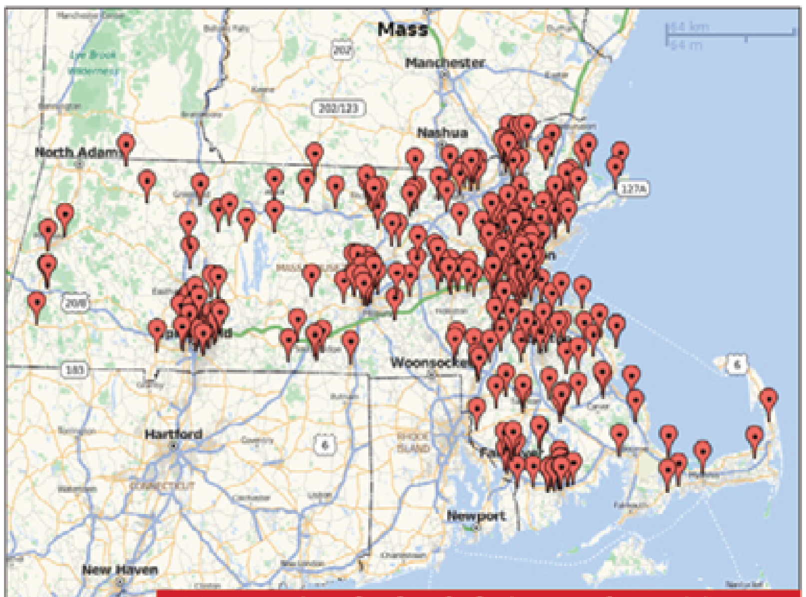
Private Schools: Private schools are nonpublic schools that charge tuition. Some private schools are faith-based, and others are non-sectarian. Effective in 2018, the federal government now allows parents to save for K-12 private school tuition using tax-preferred 529 savings accounts. Some states also offer state-authorized scholarship programs or education savings accounts to assist parents with tuition, in addition to privately-available scholarships or tuition assistance.

- *Publicly run scholarships are not available in Massachusetts, but privately run scholarships may be.*

Online Learning: There are two types of online learning: online academies and course access. Virtual academies instruct students through online or digital classes. Most of these schools are public, free to attend, and funded by taxpayers. Course access allows parents to combine public online learning with homeschooling or private education.

- *Students in Massachusetts may attend one of two free public virtual schools, either full-time or part-time, with an agreement from the local school district. Private virtual schools are also available.*

Home Education: Homeschooling is the process of parents educating students at home. Homeschooling is permitted in all 50 states, and many homeschool families choose to participate in curriculum sharing groups, online learning activities, or cooperatives to enhance their home education.



2018 National School Choice Week Participants

តមកពីទំព័រទី ០៣

វាសនា នួន និយាយពីការបើក...

យកថវិការជួសជុលអាគាចាស់ៗរបស់ក្រុង...។

ពលរដ្ឋនៅនៅឡូវែល បានឆ្លើយនឹងប្រជាបតិ យលព្រមឱ្យបើកលក់ចែកចាយ"កញ្ឆានេះជាសាធារណនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត តែនៅរដ្ឋមួយចំនួនផ្សេងទៀតនៃសហរដ្ឋអាមេរិក មិនទាន់មានការយល់ព្រមនៅឡើយទេ។ជួបពិភក្សាជាមួយសមាជិកចាស់ៗ នៃសហគមន៍ខ្មែរ ពួកគាត់បាននិយាយថា"ថ្វីត្បិតតែពីមុនមកមិនមានការអនុញ្ញាត្តិក្តី ក៏មានអ្នកខ្លះគេដាំដំណាំនេះដោយលួចលាក់ ពីព្រោះតែមានទីផ្សារ អ្នកជក់ខ្លះគេថា ការជក់កញ្ឆាជាការបំបាត់ការឈឺចាប់របស់មនុស្សចាស់ ដែលតែងតែឈឺសន្លាក់ដៃជើង ខ្លះថាជួយបំបាត់ទុកកង្វល់ តែមិនបង្ករភាពខ្លាហានដូចផឹកសុរានោះទេ អ្នកស្រវឹងកញ្ឆាច្រើនខ្លាចទៅវិញ"។ នៅមានអ្នកលក់កញ្ឆាផ្សាររងងិតខ្លះនៅឡើយ គេនិយាយថា"ពីដើម កញ្ឆាធុនល្អ១កញ្ចប់លក់បាន៧០-៨០ដុល្លា ឥឡូវចុះមកនៅតែ២០ដុល្លា ពីព្រោះមានមនុស្សដាំកញ្ឆាច្រើននៅផ្ទះ"។

អ្នកវិនិយោគកាន់តែច្រើននៅសហរដ្ឋ គេទស្សន៍ទាយថា "ពាណិជ្ជកម្មកញ្ឆាជាថ្នាំព្យាបាលការជក់កំសាន្តនេះ នឹងក្លាយទៅជាពាណិជ្ជកម្មដ៏ធំមួយសម្បើមមួយ នៅពេលដែលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិកកាន់តែច្រើនឡើងអនុម័តទទួលយកកញ្ឆាឱ្យប្រើជាសាធារណៈក្នុងរដ្ឋរបស់ខ្លួន គឺជាកវិនិយោគសម្រាប់រាប់ពាន់លានដុល្លា..."។

បើទោះជាកញ្ឆាវាមានអនគតភ្លឺស្វាងយ៉ាងនេះក៏ដោយក្តី ក៏មិនមានការអនុញ្ញាត្តិឱ្យកញ្ឆានោះធ្លាក់ដល់ដៃក្មេងអាយុតិចជាង២១ឆ្នាំនោះទេ។ នេះជាកង្វល់ដ៏ធំ សម្រាប់មាតាបីតាដែលមានកូនក្នុងវ័យកំពុងរៀន - កញ្ឆានៅតែជាគ្រឿងញៀនសម្រាប់សិស្សានុសិស្សដែលកំពុងបំពេញការសិក្សាដដែល។

Continued from page 13

Rhode Island Municipal Police...

Michael T. Nolan	South Kingstown
Nicholas A. Patrie	Pawtucket
Andrew K. Pluta	North Kingstown
Darrin G. Reynolds	Warren
Sergio Rivera	Central Falls
William D. Rivera	Woonsocket
Alexander S. Rosa	Burrillville
Kelly E. Russell	Woonsocket
Michael L. Ruzzo	West Greenwich
Nicholas S. Santilli	West Warwick
Nicholas C. Simon III	West Warwick
Matthew R. Stock	Cumberland
William P. Strain	Woonsocket
Austin W. Szczepaniak	Portsmouth
James S. Thulier	Portsmouth
Samuel R. Tighe	South Kingstown
Kelly R. Travers	Bristol
Andrew R. Uriati	Glocester
Brandon M. Viens	Woonsocket
Kevin P. Warren	Warwick
Vanessa R. Wilcox	Johnston

KhmerPost USA, LLC
សារព័ត៌មានខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក

អគ្គនាយក សុបិន្ត ពិន

Soben Pin, Co-Founder|Publisher
Office: 978 677-7163 | Cell: 978-656-8141
sobenpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធ ខ្មែរ Khmer Editorial

និពន្ធនាយក ពិន សំខុន
Roger Samkhon Pin, Co-founder|Editor
(978-942-1641| rogerpin@khmerpost.us

ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម សុបិន្ត ពិន
Advertising Contact
Soben Pin
Cell: 979-656-8141
sobenpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធកិត្តិយស Staff Writer| Translator
Sokharath Koy

ច្នៃសោភ័ណ្ឌភាព Design Artist
Heng Chhun Leng

The KhmerPost USA is a free biweekly Cambodian newspaper and serves the Greater Merrimack Valley, Boston, and Rhode Island. It prints mostly in Khmer and provides important news and information to the people who often are 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. It publishes twice a month from Lowell, Massachusetts.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at $60.00 year.
Follow us: Facebook | Twitter KhmerpostUSA

ផ្ដើមសេចក្ដី

អារម្ភកថា

យើងសូមជូនរឿងថ្មីមួយទៀត គឺរឿង"កុមារ យោធិន្ទ"ជាប្រវត្តិកុមារប្រមាណជា១ពាន់នាក់ ដែលបានចូលទៅបំរើក្នុងកងទ័ពតាំងពិអាយុ១០ឆ្នាំ នៅសាលារៀនមួយដែលកងខេមរភូមិន្ទបានបង្កើតឡើងបន្តពីអាណានិគមបារាំងក្នុងបំណងជួយចិញ្ចឹមកូនរបស់កងទ័ពបង្ហាត់បង្រៀនមុខវិជ្ជាដែលឪពុករបស់គេស្រឡាញ់ចូលចិត្តនឹងបានបូជាជីវិត ដើម្បីមាតុភូមិរបស់គេថែមទៀត។

ជារឿងពិតរបស់យុវជនមួយក្រុមរស់នៅដាច់ពីការថ្នាក់ថ្នមរបស់ឪពុកម្ដាយមិនដូចក្មេង ឯទៀត គេចិញ្ចឹមកុមារទាំងនោះ ក្រោមវិន័យតឹងរឹងនៃកងទ័ពបង្ហាត់ហ្វឹកហ្វឺននឹងរៀនសូត្រវិជ្ជាចម្បាំងតាំងតែពីនៅតូច តែសាធារណជនមិនសូវដែលដឹងថា"សាលានោះជាអ្វី?បង្ហាត់បង្រៀនរបៀបណា? នឹងស្គាល់ថា ជាអ្វីនោះទេ" ក្រៅតែពីអ្នកនៅក្នុងក្រុងជាមួយនឹងអ្នកមិនឆ្ងាយពីបន្ទាយនៃកូនទាហ៊ានទាំងនោះ តែប៉ុណ្ណោះដែលស្គាល់ ហើយឱ្យឈ្មោះថា"ពួកក្មេងហ្វូង" ដែលជាឈ្មោះបកប្រែពីពាក្យបារាំងមកថា"Les enfants de troupe"។

ការរៀបចំរចនាសម្ព័ន្ធសាលាកុមារយោធិន្ទ(ត)

ពិន សំខុន

ភាគ១ - សាលាកងកុមារយោធិន្ទ

គឺជាពិធីអស្ចារ្យណាស់ ដែលសិស្សម្នាក់ ២ត្រូវការពេលពេញមួយថ្ងៃសម្រាប់ត្រៀមខ្លួនកុំឱ្យភ្លាត់ឱ្យសោះ... មានពេលមួយនោះ កុមារយោធិន្ទ ពិន សំផាន់ អត្តលេខ៦៦១ ពេលរៀបកន្លែងខ្លួនឯងរួចហើយ ស្រាប់តែឃើញ"ចំពាមកៅស៊ូ"នៅកណ្ដាលវាលមិនទាន់លាក់ ចំពេលដែលកុម៉ង់ដង់មកដល់ទៅហើយ, ទាល់ច្រក ក៏ក្រវែងចំពាមកៅស៊ូនោះទៅក្រោមហិបអ្នកនៅជិតគ្នានោះ ដោយសង្ឃឹមថា លោកមេបញ្ជាការនឹងមិនលើកហិបនោះចេញមកទេ...តែហាក់ដូចជាដឹងមុន លោកកុម៉ង់ដង់ ដើរមកឈប់ចំហិបនោះ ឆែកមើលការសំអាតកន្លែង យកកន្សែងសរបស់លោកមកជូតកន្លៀតគ្រែតែស្អាតអស់ហើយ នៅពេលឆែកហិបវិញក៏ស្រាប់តែឃើញចំពាមកៅស៊ូបញ្ជាឱ្យម្ចាស់កន្លែងបង្ហាញខ្លួន កុមារយោធីន្ទ ពិន សំខុន អត្តលេខ ៦២៧បានត្រូវទទួលទណ្ឌកម្មរត់១០០ជុំ អាគារវែង នាវេលារសៀលដដែលនោះ ក៏ព្រោះតែប្អូនរបស់ខ្លួនបានលាក់ជំពាមនៅទីនោះ មិនថាអ្នកណាជាអ្នកធ្វើទេ ហើយក៏មិនអាចជំទាស់នឹងបញ្ជាបានឡើយ។ ក្នុងចំណោមសិស្ស៣០០នាក់ដែលបានត្រួតពិនិត្យមាន១២នាក់បានទទួលការពិន័យឱ្យរត់ជាជួរជាមួយគ្នា ក្រោមការរាប់

សិស្សកុមារយោធិនជាតិខ្មែរនៅប្រទេសខ្មែរ

ចំនួនជុំដោយសែហ្សង់សែព"ជីម"។រត់ជុំវិញអាគារដែលមានទំហំ១០០ម៉ែត្រ ពួកគេត្រូវរត់ប្រមាណជា៣ម៉ោង ទើបចប់យ៉ាងវេទនា។

ក្នុង១ឆ្នាំមានវិស្សមកាល២ដង គឺ"វ៉ាកងតូច"មានរយពេល១៥ថ្ងៃ នឹង"វ៉ាកងធំ"មាន៣ខែ ក្នុងពេលនោះសិស្សមានសិទ្ធនឹងបានទៅលេងផ្ទះសម្បែងរបស់ខ្លួនបាន នារយៈពេលពាក់កណ្ដាលវិស្សមកាល, រីឯពាក់កណ្ដាលទៀតជាពេលសម្រាប់សាលាកងកុមារយោធិន្ទបង្ហាត់សិស្សរបស់គេនូវគ្រប់មុខ"វិជ្ជាជាកងទ័ព" មានមុខវិជ្ជា"ទ្រឹស្ដី" នឹងមុខវិជ្ជា"អនុវត្តន៍"សម្រាប់ឱ្យអាចក្លាយទៅជានាយទាហ៊ានគំរូបាន ។ពួកគេបានស្គាល់ពីកាំភ្លើងតូច កាំភ្លើងធំ ហាត់ពីផែនទី សំគាល់ផ្លូវនៅទីងងឹត ស្គាល់ពីទាហ៊ានជើងទឹក ជើងគោក នឹងជើងអាកាសទៀតផង ។

គឺក្នុងរយៈពេលទី២នោះហើយ ដែលសិស្សកុមារយោធិន្ទតែងយកពេលថ្ងៃសៅរ៍នឹងថ្ងៃអាទិត្យ ដែលជាថ្ងៃសម្រាកទៅដើរលេងជិះខ្សាច់"កោះប៉ែន"ទៅស្ទូចត្រីនៅ"បឹងកុក" ទៅកាច់ពោតថ្មីៗ ទៅទិញឥឡឹក "ចុងកោះ" ឬទៅទិញប៊ិកគក់ទើបមកដល់ថ្មីៗ ទៅលេង"ទន្លេបិត" គឺជាអនុស្សាវរីយកាត់ថ្លៃមិនបាន ពីខែត្រកំពុងចាមដ៏សម្បូរបែប នឹងស្រស់ប្រិមប្រិយដែលម្នាក់ធ្លាប់រស់នៅច្រើនឆ្នាំទៅហើយ ។

ជាមួយគ្នានោះ ខែវិស្សមកាលជាខែក្ដៅឆ្នាំ១៩៦៥-៦៦ សិស្សតែងតែចេញទៅលេងបាល់ទាត់ បាល់"បាស្កិត" ឬបាល់ទាត់នៅខាងក្រៅសាលាជួបមិត្រស្រីប្រុសជាហូរហែរ។ជាយុវជនមានការអប់រំ មានអនាគតគ្រាន់បើកងកុមារយោធិន្ទមានស្រីស្រឡាញ់ចូលចិត្តក៏គួរសម។ ពិន សំផុន អត្តលេខ ២៩៤ អាយុ១៦ឆ្នាំ ពេញវិយ ស្អាតដូចបារាំងជារាមច្បង"Major" តែងនាំថាសចម្រៀង The Bettles ដ៏ពេញល្បីឈ្មោះ មកចាក់ស្ដាប់

សិស្សកុមារយោធិនជាតិខ្មែរនៅប្រទេសបារាំង

ជាញយៗនៅក្នុងបន្ទាយ ដែលនាងកញ្ញា"កាមាលីន"រៀននៅវិទ្យាល័យព្រះសីហនុ ដ៏ទំនើបនិយមឱ្យខ្ចីក្នុងនាមជាមិត្រមានអ្នកចូលរួមស្ដាប់យ៉ាងអ៊ូអរ។ បន្តិចក្រោយមក បង សំផុន ក៏នាំបទ"កម្ពុជាទ្វីស"របស់សិល្បករ ជុំ កែម ដ៏កំពុងពេញនិយមមកឱ្យស្ដាប់ទៀត...មិនត្រឹមតែស្ដាប់សិស្សទាំងអស់នាំគ្នារាំគ្រវីគូថបង្វិលកែងជើង នៅក្បែរកន្លែងងូតទឹក បែបគគ្រឹកគ្រេងទាល់តែភ្លៀងដេញនាកណ្ដាលរាត្រី ទើបនាំគ្នាឈប់ទៅដេកអស់... ព្រឹកឡើងថ្ងៃអាទិត្យ នៅទីធ្លាមុខបន្ទប់ដែលថ្ងៃនោះ បែរជាពោរពេញទៅដោយទឹកថ្លុកតូចៗព្រោងព្រាតបង្ករដោយដីក្រហែងក្រហួង កាយដោយជើងអ្នក"រាំទ្វីស"កាលពិរាត្រីម្សិលមិញនេះ... លោកអាតស៊ុយដង់សែព អ៊ុន តាំងសេង នៅពេលដើរត្រួតពិនិត្យ នាព្រឹកឡើង ក៏ឧទ្ទានថា" តើសត្វអីបានជាមកកាយដីក្រហែងក្រហួងអស់យ៉ាងនេះអីចឹង?

សិស្សកុមារយោធិន្ទ កាន់តែធំៗហើយ រៀនសូត្រក៏ចេះតែខ្ពស់ហើយដែរ ទៅរៀនក្នុងឯកសណ្ឋានខោអាវគគីអ៊ុតស្អាតភ្លឺងស្បែកជើងឃ្លុបខ្មៅរលោងជានិច្ច ជាយុវជនចម្លែកក្នុងចំណោមសិស្សស៊ីវិលដែលស្លៀកខោខៀវឬខោគគីអាវសយ៉ាងធម្មតាតែប៉ុណ្ណោះ នៅវិទ្យាល័យព្រះសីហនុ, ដូច្នេះសិស្សនារីតែងចូលចិត្តប្រស្រ័យទាក់ទងណាស់ ពេលមានបុណ្យទាននៅផ្ទះ ឬក៏មានការរាំរែកកំសាន្តម្ដងៗក្ដី ហៅមិនដែលខានទេ។ សិស្ស វ៉ែន សូល អត្តលេខ ៦៤៧ ខ្លួនទាប តែប្រើស្បែកជើងឱ្យគេតម្លើងកែងឱ្យខ្ពស់សិតសក់"តុងហ្គោ" បែប"អែលវីស ប្រេសស្លេយ" ដើម្បីឱ្យសក់រឹងបានយូរ គេទម្លាក់អំពូលភ្លើងក្ដៅជំនួសម៉ាស៊ីនផ្លុំសក់មករំអិលលើសក់គេ ឱ្យឆាប់ស្ងួត ហើយរឹងបានយូរ, គេចេះសរសេរសំបុត្រស្នេហាយ៉ាងជំនាញ សរសេរឱ្យគេឯងគ្រប់គ្នាទៀតផង, គេតែងប្រើ "ទឹកក្នុងកែវ" ជាទឹកភ្នែកស្នេហ៍កំសត់ រលាស់លើសំបុត្រមុននឹងបត់ផ្ញើរទៅគូរស្នេហ ពេលខ្លះរកទឹកក្បែរដៃមិនបាន គេរលាស់ទឹកស្ងោត្រី ជំនួសទឹកភ្នែកក៏មាន...។

នាអម្លុងឆ្នាំ១៩៦៥-៦៦-៦៧ សាលាកុមារយោធិន្ទផ្ដើមមានឈ្មោះជាសាលាមធ្យមសិក្សាពេញសិទ្ធិ មានក្រុមកីឡារបស់ខ្លួនចូលទៅប្រកួតកីឡាផ្សេងៗ ជាមួយនឹងវិទ្យាល័យឯទៀតៗក្នុងខេត្រកំពង់ចាមបាន។ សាលាកុមារយោធិន្ទមានក្រុមបាល់ទាត់ -ក្រុមបាល់ទះ -ក្រុមបាល់បាស្កិត នឹងក្រុម"ហាន់" បាល់ ...ម្ដងបន្តិចៗ ក៏មានឈ្មោះល្បីថា ជាសាលាដែលសម្បូរសិស្សពូកែរខាងកីឡា។ កុមារយោធិន្ទ ជុំ សាមិ - ពិន សំផុន ២៩៤ - ជាយ៉ាន -ម៉ៅ យឿន ៦១៥ - ស្រី សិខុម ៦២៨ -បានទៅរៀននៅវិទ្យាល័យព្រះសីហនុ ក៏ព្រោះតែពួកគេជាសិស្សដែលពូកែ ហើយចូលជាជម្រើសខាងកីឡាបាល់ទាត់ ឬបាល់បាស្កិត របស់វិទ្យាល័យព្រះសីហនុជាដើម ។រីឯក្រុមកីឡាសាលាកុមារយោធិន្ទ ក៏មានអ្នកដែលមានឈ្មោះល្បីច្រើនដែរ មានស្ដាន់ ស៊ីផា

តទៅលេខក្រោយ

CONWAY
INSURANCE AGENCY

រយៈពេល២៥ឆ្នាំ ភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងខុនវេយបានបម្រើសហគមន៍ដោយធានារ៉ាប់រងគ្រប់មុខប្រកបដោយគុណភាពនៅតំបន់ញូអ៊ីងឡែន ។
យើងខ្ញុំជាភ្នាក់ងារបំពេញសេវាគ្រប់មុខដូចខាងក្រោម :

ការធានារ៉ាប់រងគ្រួសារ
- រថយន្ត
- ផ្ទះ
- ផ្ទះល្វែង
- គ្រឿងអលង្ការ
- វត្ថុសិល្បៈ
- វត្ថុបុរាណ

ការធានារ៉ាប់រងជំនួញ
- អចលនវត្ថុ
- សុវត្ថិភាពជំនួញ (Liability)
- សុវត្ថិភាពជំនាញ (Professional Liability)
- [illegible] (Worker's Compensation)
- [illegible] (Bonds)
- អ្នកមើលថែឡាន និងការលក់ឡាន
- 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

MARCOTTE LAW FIRM
ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte
45 MERRIMACK STREET
LOWELL, MASSACHUSETTS
(978) 458-1229

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

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទមកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ
(978) 458-1229
www.marcottelawfirm.com

NOTICE OF PUBLIC MEETINGS AND COMMENT OPPORTUNITY: Draft Amendment to the NMMPO's FFY 2019-2023 Transportation Improvement Program

The Northern Middlesex Metropolitan Planning Organization (NMMPO) has released for public comment a draft amendment to the FFY 2019-2023 Transportation Improvement Program (TIP).The proposed TIP amendment involves programming funding in FFY 2019 for construction of the extension of the Merrimack Riverwalk in Lowell. A summary of the draft amendment can be found at www.nmcog.org.

There are two upcoming public meetings scheduled. One, a public meeting to receive comments on the draft amendment will be held on January 16, 5:30 PM, at the Northern Middlesex Council of Governments office, 40 Church Street, Suite 200, Lowell, MA. You may also submit comments by phone at (978) 454-8021, ext. 121, or by email: jhoward@nmcog.org. If preferred, comments may be mailed to the above address. The public comment period for the TIP amendment ends on January 18. The second public meeting is scheduled for January 23, 2:00 PM, when the NMMPO will meet to consider endorsement of the amendment.

Notice: This meeting location is accessible to people with disabilities and is near public transportation. NMCOG offers secure bicycle parking on the second floor. The NMMPO provides reasonable accommodations and/or language assistance free of charge upon request (including but not limited to interpreters in American Sign Language and languages other than English, open or closed captioning for videos, assistive listening devices and alternate material formats), as available. For assistance, please contact Justin Howard at (978) 454-8021, ext. 121 or at jhoward@nmcog.org. Requests should be made as soon as possible for services requiring advanced arrangements, including sign language, CART or language translation or interpretation.

សេចក្តីប្រកាសពីកិច្ចប្រជុំសាធារណៈនិងឱកាសផ្តល់ឱ្យបញ្ចេញមតិ

សេចក្តីព្រាងវិសោធនកម្មរបស់ NMMPO's FFY សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៩-២០២៣ស្តីអំពី "កម្មវិធីកែលំអរការដឹកជញ្ជូន"

អង្គការផែនការមេត្រូផលមីដូលសិចតំបន់ខាងជើង(NMMPO) បានចេញផ្សាយនូវសេចក្តីព្រាងវិសោធនកម្មមួយនៃ FFY ២០១៩-២៣ ដើម្បីឱ្យសាធារណជនបញ្ចេញលើ FFY ២០១៩-២៣ ស្តីអំពីកម្មវិធីកែទម្រង់ការដឹកជញ្ជូនអ្នកដំណើរហៅថា"TIP" ។ សំណើវិសោធនកម្មលើ TIPនេះ មានរាប់បញ្ចូលគម្រោងថវិការក្នុង FFY ២០១៩ ដើម្បីសំណង់ឬពង្រីក"ផ្លូវថ្មើរជើងតាមដងទន្លេមេរីម៉ាក"នៅឡូវែលផង។ ការរៀបរាប់ពីសេចក្តីព្រាងវិសោធនកម្មនោះ អាចមើលបាននៅទំព័រវេបសាយ www.nmcog.org ។

គឺនឹងមានកាលបរិច្ឆេទពីកិច្ចប្រជុំសាធារណចំនួនពីរ: មួយ-គឺកិច្ចប្រជុំសាធារណសម្រាប់ទទួលមតិយោបល់ នៅលើសេចក្តីព្រាងវិសោធនកម្មដែលនឹងប្រព្រឹត្តទៅនៅថ្ងៃទី ១៦មករា វេលាម៉ោង ៥:៣០ រសៀល នៅ"ការិយាល័យក្រុមប្រឹក្សារដ្ឋាភិបាលមីដលសិចខាងជើង" 40 Church Street, Suite 200, Lowell, MA ឬក៏ទូរស័ព្ទផ្តល់យោបល់ទៅលេខ (៩៧៨) ៤៥៤ -៨០២១, ខេត.១២១ ឬមួយក៏"អ៊ីមែល"ទៅ ihoward@nmcog.org បើលោកអ្នកចង់ផ្តល់យោបល់តាមការសរសេរ-ពេលនោះពេលវេលាផ្តល់យោបល់សាធារណៈនឹងត្រូវបិទនៅថ្ងៃ១៨មករា។ ទីពីរ: កាលបរិច្ឆេទប្រជុំសាធារណៈ នៅថ្ងៃ ២៣មករា វេលាម៉ោង២:៣០រសៀល គឺនៅពេលដែល NMMPO ត្រូវប្រជុំសម្រាប់សម្រេច ការព្រមទទួលយកវិសោធនកម្ម។

កំណត់: ទីកន្លែងប្រជុំនេះអាចទទួលជនពិការបាននៅក្បែរផ្លូវធ្វើដំណើរសាធារណៈ។ NMCOG មានចំណតកង់សុវត្ថិភាព នៅជាន់ទី២។NMMPO មានកន្លែងឱ្យស្នាក់អាស្រ័យក្នុងតម្លៃថោក នឹងអ្នកជំនួយបកប្រែភាសាមិនយកកំរៃបើមានសំណើរ(រាប់បញ្ចូលនឹងមិនមានកំណត់ចំពោះអ្នកបកប្រែភាសាដោយប្រើភាសាសញ្ញា-ភាសាផ្សេងពីអង់គ្លេស, បច្ចេកទេសបើកបិទថតវីដេអូ, ប្រដាប់ជួយកាយស្តាប់នឹងសម្ភារៈផ្សេងទៀត...)ដែលយើងមាន។ សូមទាក់ទងដើម្បីជំនួយទៅ Justine Howard នៅលេខ (៩៧៨) ៤៥៤-៨០២១ ខេត.១២១ ឬក៏អ៊ីមែលទៅ ihoward@nmcog.org ។ សំណើរត្រូវបញ្ជូនឱ្យបានទាន់ពេល ដើម្បីឱ្យគេរៀបចំឱ្យបានមុនមានទាំងភាសាសញ្ញា, CART។ បកប្រែទាំងសរសេរ នឹងនិយាយ។

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

AccuCare
Home Care Agency
Group Adults Foster Care Program

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើងដែលមានបញ្ហារាំរ៉ៃផ្នែកសុខភាព ឬជរា ហើយមិនចង់ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :
- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ
- មាសហែលស្តង់ដា

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយ ថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កូវអ្នក
- ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមានីជើ
- វាយតំលៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់
- សមាជិកអាចទាក់ទងមក២៤ម៉ោង

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

Older Cambodians in Massachusetts

ខ្មែរវ័យចំណាស់នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

By Soben Pin

Last month we ran an article on "Aging America", a story produced by the U.S. Census which estimates that by 2030, America will face a population aging crisis as the United States will have more older adults than working people.

In this article, I will highlight the issues of the Baby Boomer population (those who were born between 1946-1964), as their life expectancy is increasing due to several factors, including better medical technology and nutrition. Another significant factor affecting this age group is the decrease in the number of younger persons to care for our aging parents. Currently, there are approximately 10,000 Baby Boomers turn 65 every day. By 2030, older adults will make up 20% of the American population—compare to a 14.5% in 2014.

In Massachusetts, according to the latest American Community Survey, there are 1,332 Cambodian households with one or more people 65 years and over.

Ninety percent of older adults over 65 have one or more chronic condition such as diabetes, heart disease, arthritis, depression, hypertension. Moreover many older adults experience Post Traumatic Stress Disorder that stem from having survived the war in Cambodia from 1975-1979 (Khmer Rouge) that killed nearly 2 million people from executions and starvations and diseases.

Having fled Cambodia and arrived to America in early 1980s, the average Cambodian adult reported having attained only 4th grade education. With language and cultural barriers, and now aging in their adopted country, many Cambodian older adults rely on family members and adult day care centers to navigate the complicated health care system to stay healthy. Consequently, there is higher demand for more Cambodian speaking health professionals as never before. Health providers in the Greater Lowell and Lynn area are constantly seeking for Khmer speaking staff from Home Health Aid to Nurse Practitioners to Doctors in order to provide culturally sensitive care to their patients.

These factors and challenges in the Cambodian community creates new opportunities in the heath care industry. There are several short term education programs for attaining health certificate programs at local community colleges. These programs can lead participants to entry-level employment in health care field such as Certified Nurse Assistant which pays on average of $32,000 annually ($15/hr) with benefits (may vary by employer). Middlesex Community College offers a nursing assistant certificate program through the Academy of Health Professions at its Health, Science and Technology Center in Lowell. The program requires three eight-week sessions with classes two evenings a week, plus Saturday mornings. And it's not too late to enroll for the 2019 Spring semester. You can learn more at https://www.middlesex.mass.edu/ahp/

Additionally, Red Cross also offers CNA classes throughout the year and available in most states in the U.S with little or no cost to participants depending their financial needs. CNA classes in Massachusetts take four to eight weeks to complete. Before enrolling in their training program, you must meet certain criteria, I encourage you to visit their website at https://www.redcross.org/take-a-class and submit a completed online form, and attend a local information session near you.

DIVERSITY
ADULT DAYCARE CENTER

"A place where your loved ones can call home"

What is Adult Day Care:
We understand that being a fulltime caregiver is a difficult job. When an elderly loved one needs additional care or supervision during the morning or day, it can create stress for the caregivers of the family. Many families think they have no choice but to quit their jobs or to admit their loved ones into a nursing home or assisted living facility. Diversity Adult Daycare Center (DADC) provides a safe supervised community where elderly adults can socialize, enjoy activities and get assistance with personal care. This will allow the caregivers of the family to have peace of mind when they have an appointment, work obligations or simply to enjoy some personal time.

Benefits of Adult Day Care for Elderly Adults:
Attending Adult Day Care has many positive benefits for elderly adults. Your loved ones do not have to be at home feeling lonely with no mental stimulation, when the caretakers are occupied. Being in an Adult Day Care creates a feeling of being in a community, where they can have fun and stay healthy with many activities. Your loved ones will look forward to having their independence and meeting their friends. Having friendships that you see every day promotes feelings of self-worth and camaraderie.

Services we offer at DADC:
- Nutritious meals and snacks
- Group fitness classes
- Education classes
- Group field trips and outings
- Fun daily entertainment and activities
- Assistance with personal care
- Salon service
- Transportation
- Monthly birthday parties
- Medical staff
- Gardening

Who is an ideal candidate for Adult Day Care:
- 55 years and older
- Southeast Asians & Hispanic
  (we are handicap accessible)

Forms of payment that we accept:
- We accept private pay
- All major insurances accepted

433 Elmwood Ave. Providence, R.I 02907
P: 401-427-1337 | F: 401-369-7818
www.diversityadc.com | diversityadc@gmail.com

Se Habla Español

We speak English, Spanish, Khmer, Lao, Hmong, Portuguese, Russian and Tagalog.
Come and schedule a free tour of our facility. We will provide free assessment and application assistance.
All major insurances and private pay accepted. Medicaid pays for adult day care, there is no cost to you.

Boch Honda West

299 Littleton Rd, Westford, MA 01886

EXIT 32 - OFF 495

HOME OF THE 20 YEAR 200,000 MILE LIMITED POWERTRAIN ★ WARRANTY ★ BOCH

8 TIMES AROUND THE WORLD AND YOU'RE STILL COVERED.

Included With Every New Honda Purchase AT NO ADDITIONAL CHARGE!

Warranty is available on new vehicles in stock except certain models and is not transferable. Not available on leases. A copy of the warranty is available for review at the dealership.

HONDA | Certified Pre-Owned

Pre-Owned Specials

2014 Honda ACCORD SPORT VIN: EA051388 $12,998

2016 Honda CIVIC EX VIN: GE205954 $15,974

2014 Honda ACCORD HYBRID VIN: EA011024 $11,488

2011 BMW 328XI VIN: BNN28015 $13,887

2015 Honda ACCORD V6 COUPE EXL VIN: FA009726 $16,997

2015 Honda CRV EX VIN: FL120514 $18,750

2014 Mazda CX-9 GRAND TOURING VIN: E0428953 $15,488

2010 Jeep WRANGLER UNLIMITED SPORT VIN: AL216823 $16,250

2016 Honda CIVIC TOURING VIN: GE205459 $18,987

2016 Honda CR-V SE VIN: GL016727 $19,486

2010 Audi S5 PRESTIGE VIN: AA009698 $16,887

2015 Acura TLX TECH PACKAGE VIN: FA007200 $21,477

2017 Honda ACCORD EXL VIN: HA030084 $20,469

2016 Honda CRV TOURING VIN: GL051681 $24,477

2017 Nissan ROGUE SL VIN: HW276342 $21,992

2017 Toyota TACOMA TRD SPORT VIN: HX069969 $30,887

All advertised prices exclude government fees and taxes, any finance charges, any dealer document processing charges, any electronic filing charges, and any emissions testing charges. See dealer for details. Offers expire 1/21/2019.

For Vehicle Information
Contact Nicole Chhun: nchhun@bochhondawest.com

Salespeople Wanted!
Contact Kevin Cregg: kcregg@bochhondawest.com

BochHondaWest.com | (978) 252-2125 HONDA