សារព័ត៌មាន ខ្មែរប៉ុស្ដិ៍ ស.រ.អា
KhmerPost USA
Free
www.khmerpostusa.com

FREE COPIES
Vol. 13. Issue #277
July 31, 2019
www.khmerpostusa.com
Office: 978-677-7163
Direct: 978-656-8141
Email:Khmerpostusa@gmail.com

ព័ត៌មានសំខាន់ៗខាងក្នុង...

Middlesex CC Names Linda Nara 2019-20 Student Trustee
Page 04

ភាពផ្ទុយគ្នានៅភ្នំពេញ
ទំព័រ ០៩

ឥទ្ធិពលនៃច្បាប់ HR526

ដោយ ពិន សំខុន

សភាអាមេរីកាំងទើបនឹងអនុម័តច្បាប់ HR526 កាលពីសប្តាហ៍មុន, ខុសពីសព្វមួយដង គឺច្បាប់នេះនឹងមានឥទ្ធិពលលើសមាជិករាជរដ្ឋាភិបាលខ្មែរ ដោយសារច្បាប់HR526នោះនឹងដាក់ទណ្ឌកម្ម"បង្កកទ្រព្យសម្បត្តិដកសិទ្ធទិដ្ឋាការចូលសហរដ្ឋអាមេរិក ដល់បុគ្គលណាដែលបានចូលរួម ធ្វើឱ្យលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យខ្មែរបានត្រូវរំលាយ"។ បុគ្គលទាំងនោះរួមមាននាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន សមាជិករាជរដ្ឋាភិបាល, សមាជិកសភា តទៅទំព័រទី ១១

U.S. House pass bill to sanction Cambodia Prime Minister Hun Sen and his regime

By KhmerPost USA

Washington, D.C. – JULY 15, 2019, Congressman Ted S. Yoho (R-FL) released a statement with regarding the Cambodia Democracy Act -H.R. 526: "Today, the House passed the Cambodia Democracy Act of 2019, which I introduced in April. This important bi-partisan legislation will apply asset blocking sanctions on government, military or security officials who have undermined democracy in Cambodia or committed related human rights issues".

It is a bold move the U.S House of Representative had recently taken on Cambodia that to many Cambodian *U.S House Passes Bill / 11*

The NASCAR Hall of Fame

By Armando Mendoza Grijalva

The National Association for Stock Car Racing (NASCAR) is the *Please see NASCAR HALL / 02*

ការិយាល័យ មេធាវី
ចំមាស ស្តាលីយ៉ាណូស

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

- Immigration • អន្តោប្រវេសន៏
- Auto Crash • គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត
- Divorce • លែងលះប្តីប្រពន្ធ

សូមទាក់ទង សោភា ឬ ធំ 978-459-5000 or 800-308-3766
www.thomasinlowell.com

មេធាវី លុយ ហាស្កែល LAW OFFICE OF LOUIS S. HASKELL
Excellent Service Since 1987

សេវាកម្មជាទីគាប់ចិត្តចាប់តាំងពីឆ្នាំ 1987
គ្រោះថ្នាក់ចរាចររថយន្តតូច, រថយន្តធំ និងម៉ូតូ • អន្តោប្រវេសន៍
ធ្វើពន្ធ • ការក្ស័យធន • គ្រោះថ្នាក់រអិលដួល • ឆ្កែខាំ
ដំណោះស្រាយ និងការពារបញ្ហាពន្ធដា
បុគ្គលិកយើងខ្ញុំនិយាយភាសាខ្មែរ

Auto, Truck and Motorcycle Accidents
Immigration • Tax • Bankruptcy
Slip & Fall • Dog Bite
Tax Resolution & Defense

Thank you for your continued confidence
In our office to handle your legal and tax matters.
We look forward to serving you well into the future.

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

NACAR HALL / From Front Page

governing body of a car racing sport. There are several race tracks throughout the United States where races are enjoyed by thousands of spectators. The first race took place in Daytona Beach, Florida in 1948 soon after the association was formed. Every year, five persons are selected from an exclusive list of twenty nominees to be inducted into the NASCAR Hall of Fame in Charlotte, North Carolina. The Hall of Fame opened in 2010 to recognize those that have contributed to the sport in significant ways. It not only pays tribute to race car drivers, it also recognizes mechanics, car owners, and others associated with the sport.

What does it mean to be a NASCAR Hall of Famer? "Everything. It means that you have reached the pinnacle of the sport, be it driver, crew chief, mechanic or team owner. It means that over your career, you have created a significant body of work that has enhanced the sport…And it means that now and forever, you truly are one of NASCAR's legends" the Website explains https://www.nascarhall.com/hall-of-famers

The NASCAR Hall of Fame is a beautiful a three-story building located at 400 East Martin Luther King, Jr. Blvd. Charlotte, NC 28202. It opens daily from 10am to 6pm. Visitors are welcome to spend as little or as much time as they like; however the average visit time is about 2 to 3 hours to get the full experience and to visit the onsite store where many souvenirs are available for purchase, including race car model and other memorabilia. The modern venue offers to people of all ages many attractions including educational and interactive experiences for fans and non-fans of the sport.

There are many fascinating Exhibits, including RCR 50 Only in America celebrating five decades of Richard Childress Racing's success, honoring the accomplishments of his family, his team members and the many people who helped build a NASCAR dynasty. The Hall of Honor, is the heart and soul of the NASCAR Hall of Fame

Glory Road Icons features a combination of unforgettable race cars, larger-than-life personalities, exciting tracks, and iconic moments that have been etched into the minds of fans young and old throughout the history of NASCAR, there are 18 iconic race cars that won races during the decades. These cars include a 1939 Chevrolet Coupe raced by Hall of Famer Richie Evans, "Rapid Roman" from Rome, NY. Evans won back-to-back Daytona

Please see NASCAR HALL / 07

ទីលានការប្រណាំងរថយន្ត
The NASCAR Hall of Fame

ដោយ Armando Mendoza Grijalva

សមាគមជាតិដើម្បីការប្រគួតប្រណាំងរថយន្ត (NASCAR) គឺជាអង្គរភាពមួយដែលគ្រប់គ្រងកីឡារប្រណាំងរថយន្ត។ មានការគ្រួតប្រណាំងរថយន្តជាច្រើន ត្រូវបានរៀបចំឡើង ទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិកដែលកម្មវិធីប្រណាំងទាំងអស់នោះ មានការចូលរួមពីអ្នកទស្សនារាប់ពាន់នាក់។ការប្រឡាំងរថយន្តនេះបានចាប់ផ្តើមដំបូងគេបង្អស់នៅក្រុង ដេយធូនា ប៊ិច ក្នុងរដ្ឋផ្លរីដា នៅក្នុងឆ្នាំ១៩៤៨ ដោយមិនយូរប៉ុន្មានបន្ទាប់ពីសមាគមនេះត្រូវបានបង្កើតឡើង។

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ បេក្ខជនប្រាំនាក់ ត្រូវបានជ្រើសរើសចេញពីបញ្ជីបេក្ខភាពពិសេសចំនួន២០នាក់ដើម្បីចូលរួមក្នុងកម្មវិធីប្រណាំងរថយន្តនៅទីលានប្រណាំង NASCAR Hall of Fame នៅក្រុងឆាលឡត ភាគខាងជើងរដ្ឋផ្លរីដា ។ ទីលានប្រណាំង the Hall of Fame បានចាប់ផ្តើមដំណើរការរៀបចំការប្រគួតតាំងពីឆ្នាំ ២០១០ ដើម្បីជាការទទួលស្គាល់ដល់អ្នកដែលបានរួមចំណែកក្នុងវិស័យកីឡារប្រណាំងរថយន្តនេះ។ ការប្រណាំងនេះ មិនត្រឹមតែជាការថ្លែងអំណរគុណដល់កីឡាករប្រឡាំងរថយន្តប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជាការទទួលស្គាល់ដល់ជាងមេកានិច្ស ម្ចាស់រថយន្ត និងអ្នកដទៃទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកីឡាប្រណាំងនេះ។

ទីលានប្រណាំងរថយន្ត The NASCAR Hall of Fame មានអាគារកំពស់ ៣ ជាន់ដែលស្រស់ស្អាតស្ថិតនៅ ៤00 East Martin Luther King, Jr. Blvd. Charlotte, NC 28202 ដោយបើកទទួលអ្នកទស្សនាជារៀងរាល់ថ្ងៃចាប់ពីម៉ោង១០ព្រឹកដល់ម៉ោង៦ល្ងាច។ នៅទីលាននោះ ក៏មានដាក់តាំងលក់នៅវត្ថុអនុស្សាវរីយ៏។ កុមារ, មនុស្សវ័យចំណាស់, យោធា និងសមាជិកក្លឹប AutoClubAAA មានការបញ្ចុះតំលៃសំបុត្រចូលទស្សនានៅទីលាន the Hall of Fame ។ អ្វីដែលពិសេសនោះគឺការប្រណាំងជាក់ស្តែងត្រូវបានចាក់ផ្សាយតាមបណ្តាញស្ថានីយ៏ទូរទស្សន៏ជាច្រើនផងដែរ។

"អត្ថបទស្រាវជ្រាវប្រវត្តិសាស្ត្រ"

ប្រវត្តិនៃសមាគមអ្នកសារព័ត៌មានខ្មែរ

(KJA = Khmer Journalist Association)

ដោយ ពិន សំខុន

អារម្ភកថា: នាឱកាសមកកម្ពុជាលើកចុងក្រោយបង្អស់ ខែកក្កដា២០១៩ ខ្ញុំបានជួបអតីតសហការី "សមាគមអ្នកសារព័តិមានខ្មែរ" ច្រើនគ្នា រំលឹកអំពីអតីតកាលនៅភោជនីយដ្ឋានបណ្តែតទឹក "កៀនស្វាយ" ដែលពួកគេហៅថា ពេលនោះជាការតស៊ូដ៏អស្ចារ្យមួយនៅក្នុងការិយាល័យសមាគមកាសែត ដែលមានពេលខ្លះក៏រីករាយដោយធ្វើការបានជោគជ័យ ពេលខ្លះភ័យព្រួយដោយមានការប្រជែងប្រទាញប្រទង់គ្នារវាងមេនឹងមេ ពេលខ្លះក៏អស់សង្ឃឹម ដោយអស់ថវិការគាំទ្រសមាគម... តែគ្រប់តែពេល (៤ឆ្នាំ) ការព្យាយាមតែងតែទទួលនូវជោគជ័យជាដ៏រាប។ សមាគមអ្នកសារព័តិមានខ្មែរជាសករាជ្យថ្មីមួយរបស់អ្នកកាសែតខ្មែរ ដែលបានរស់នៅជាកាសែតឯករាជ្យ ជាកាសែតសេរីមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកកាសែតបរទេសផ្តើមមានសាលារៀនវិជ្ជាជីវសមរម្យ រហូតដ៏មានការកោតសរសើរពីសំណាក់អង្គការសហប្រជាជាតិថែមទៀត។ ហេតុនោះហើយបានជាខ្ញុំប្តើមសរសេរកត់ត្រាគោលនៃកំណើត "សមាគមអ្នកសារព័តិមានខ្មែរ" ទុកគ្រាន់ជាការចងចាំសម្រាប់ជំនាន់ក្រោយ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៩ កក្កដា ២០១៩

ឆ្នាំ១៩៩៣ ប្រទេសកម្ពុជាបានបញ្ចប់វគ្គសង្គ្រាមស៊ីវិល ដ៏ត្រាំត្រែងមួយ ដែលភាគីជម្លោះមានក្រុមគណបក្សកុម្មុយនីស្តប្រជាជនកម្ពុជា គាំទ្រដោយប្រទេសវៀតណាមកុម្មុយនីស្ត ចូលមកកាន់កាប់នគរជំនួសឱ្យខ្មែរក្រហមចាប់តាំងពីថ្ងៃទី៧មករាឆ្នាំ១៩៧៩ នឹងម្ខាងទៀត មានកុម្មុយនីស្តខ្មែរក្រហម របូតពីអំណាចហើយ ទៅតស៊ូនៅតាមជាយដែនខ្មែរ-ថៃវិញម្តង... ចូលរួមដោយសម្ព័ន្ធភាព "ត្រីភាគី" គឺដោយ ១-ក្រុមសីហនុនិយម "ហ្វ៊ុនស៊ិនប៉ិច" នឹង ២-រណសិរ្សរួបរួមជាតិកម្ពុជាលោកតា "សឺង សាន ៣-ក្រុមខ្មែរក្រហមកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ ទាំង៣ក្រុម ទទួលការគាំទ្រដោយប្រទេសចិនកុម្មុយនីស្ត នឹងគាំទ្រយ៉ាងសម្ងាត់ដោយសហរដ្ឋអាមេរិក។

សង្គ្រាមស៊ីវិល ដែលមិនមានអ្នកឈ្នះនឹងអ្នកចាញ់ បានបញ្ចប់ទៅ ដោយការចរចារដែលមានកិច្ចព្រមព្រាងមួយមានឈ្មោះថា "កិច្ចព្រមព្រៀងទីក្រុងប៉ារីសថ្ងៃទី២១តុលាឆ្នាំ១៩៩១សម្រាប់សន្តិភាពនៅកម្ពុជា"។ ដោយសារកិច្ចព្រមព្រៀងនោះហើយ ដែលជម្រុញឱ្យខ្ញុំចាកចេញពីទីក្រុងប៉ារីស នាខែមិនា ឆ្នាំ១៩៩៣ ទីដែលខ្ញុំបានរស់នៅ២០ឆ្នាំ ជាមួយភរិយានឹងកូនស្រី៣នាក់។

មកដល់កម្ពុជា ប្រភពព័តិមានដែលខ្ញុំមានគឺកាសែតជាច្រើនបានចេញផ្សាយលក់តាមតូប ផ្សាយពីសកម្មភាពអ្នកនយោបាយពីឱក្រឹដ្ឋកម្មនានាបានពីប៉ូលិសពីជីវភាពប្រជាជន នយោបាយក្នុងស្រុក ហើយក៏មានការសរសេរប្រលោមលោកជាដើម។ ប្រលោមលោកមួយដែលមានប្រជាប្រិយភាពខ្លាំង កំដរអ្នកអានក្នុងស្រុក គឺ "ប្រលោមលោកគ្មានឈ្មោះ" អ្នកតែង សរសេរដោយដៃអក្សរធំៗ ហើយគេថតចម្លងដាក់ជួល ឬលក់តាមបណ្តាគារព្រោងព្រាតគ្រប់កន្លែងក្នុងប្រទេស គួរឱ្យអស្ចារ្យណាស់ដែលមានរឿងនិពន្ធ

តទៅទំព័រទី១៣

United Nations Transitional Authority in Cambodia (UNTAC) 04 December 1993

គ្មានសហបង់ថ្លៃ—ជារៀងរហូត

គ្មានការបង់ថ្លៃសម្រាប់ការណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិត គ្មានការបង់ថ្លៃសម្រាប់ការថែទាំធ្មេញ គ្មានការបង់ថ្លៃសម្រាប់សេវាថែទាំភ្នែក

Senior Whole Health (HMO SNP) គឺជាផែនការសុខភាព Medicare Advantage មួយសម្រាប់ជនជរាអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅដែលមាន 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)*
- អ្នកផ្តល់ជំនួយតាមផ្ទះជួយអ្នកក្នុងរឿងចំណីអាហារ និងការចល័ត
- ការធ្វើដំណើរទៅមកពីកន្លែងណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាព
- សមាជិកម្នាក់ៗទទួលបានអ្នកគ្រប់គ្រងសេវាថែទាំសុខភាពដែលសម្របសម្រួលការមើលថែទាំរបស់អ្នក ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការជាបុគ្គលរបស់អ្នក

គម្រោងមួយ។ ប័ណ្ណមួយ។ Senior Whole Health។

Senior Whole Health គោរពតាមច្បាប់ស្តីពីសិទ្ធិពលរដ្ឋសហព័ន្ធ ដែលត្រូវអនុវត្ត 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 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

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

Middlesex CC Names Linda Nara 2019-20 Student Trustee

Bedford, MA -- Middlesex Community College announces today the College Board of Trustees has named Linda Nara, of Lowell, Student Trustee for the 2019-2020 academic year.

An international student from Cambodia, Nara has been studying at MCC since January 2018. She is pursuing an associate degree in Liberal Arts & Sciences with a History, Politics & Global Studies Concentration. She expects to graduate in May 2020, then earn bachelor's and master's degrees before returning to Cambodia to launch a diplomatic career.

"I'm kind of shy, so at first I thought being Student Trustee was out of my reach," said Nara. "But then I thought, 'Just give it a try and see how it goes. You'll never know if you're capable of anything unless you try!' "

Kirsten Morrow, Coordinator for Student Engagement and Retention
MA Governor Charlie Baker and Linda Nara, Student Trustee Class 2019-2020

That adventurous outlook is what motivated the 20-year-old native of Phnom Penh to study in the U.S. "MCC is very wonderful. I love the diversity," said Nara. "I have been exposed to many cultures, I'm hearing different languages. It has opened my mind."

With her excellent English (which she has studied since the age of 10) and open attitude, Nara has become increasingly active on campus. She has served as president of the International Club, and is an active member of Asian Students in Alliance (A.S.I.A.). She is also a student Orientation Leader, and a tutor in the Writing Center.

"I have been trying many different things at MCC and seeing what I can do," said Nara. "I'm getting more and more confident."

មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពលីន
Lynn Primary Care Center
លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ី សុខារិទ្ធ, M.D.
Sokharith Mey, M.D.
ឥឡូវនេះបើកទទួលយកអ្នកជំងឺថ្មី
Now Accepting New Patients
អាស័យដ្ឋាន
280 Union Street, Unit 402 • Lynn, MA 01901 • (781) 780-7755
ទទួលយកម៉ាសហ៊េល, មេឌីឃែ និងធានារ៉ាប់រងសុខភាពផ្សេងៗទៀត
បុគ្គលិករបស់យើងខ្ញុំនិយាយភាសាខ្មែរ

ជំងឺទូទៅ
Family Medicine
សុខភាពផ្លូវចិត្ត
Behavioral Health
We Accept MassHealth, Medicare and Other Health Insurances
Our Staff Speaks Khmer

រមណីយដ្ឋានត្រពាំងសង្កែ ខេត្តកំពត ស្អាតប្លែក ទាក់ទាញភ្ញៀវទេសចរណ៍

ក្រៅពីឋានសួគ៌បូកគោ ទឹកឈូ និង ទេសភាពតាមដងព្រែកកំពតនោះ ខេត្តកំពត ក៏នៅមានសហគមន៍ទេចរត្រពាំងសង្កែរទៀត ដែលមានទេសភាពស្រស់ស្អាតមិនចាញ់រមណីយដ្ឋានទេសចរណ៍នៃប្រទេសដទៃទៀតឡើយ ។ សហគមន៍ត្រពាំងសង្កែមានទីតាំងនៅ ភូមិកំពង់កែស ឃុំត្រពាំងសង្កែរ ស្រុកទឹកឈូ ខេត្តកំពត ។

ភ្ញៀវទេសចរទាំងឡាយ បើចង់ធ្វើដំណើរទៅសហគមន៍ត្រពាំងសង្កែ ត្រូវធ្វើដំណើរចេញពីទីរួមខេត្តកំពតទៅខេត្តកែប តាមផ្លូវលេខ ៣៣ ដែលមានចម្ងាយ ប្រមាណជា៨គីឡូម៉ែត្រ នៅខាងស្តាំដៃលោកអ្នកនឹងបានឃើញសហគមន៍ត្រពាំងសង្កែនេះ ។

រមណីយដ្ឋានសហគមន៍ទេសចរណ៍ត្រពាំងសង្កែរលំអទៅដោយព្រៃកោងកាងយ៉ាងស្រស់ត្រកាលមានស្ពានឈើថ្មីដែលទើបសាងសង់កាត់ព្រៃកោងកាង និងមានទូកជិះលេង លម្ហែកាយមើលអំពិលអំពែកពេលរាត្រី ព្រមទាំងមាន ផ្ទះសំណាក់លម្ហែកាយយ៉ាងស្រស់ស្អាត រងចាំស្វាគមន៍ភ្ញៀវទេសចរ ដែលទៅសម្រាកលម្ហែកាយនៅទីនោះ ។ លោក សយ ស៊ីណុល ប្រធានមន្ទីរទេសចរណ៍ខេត្តកំពតបានឱ្យដឹងថា សហគមន៍ទេសចរណ៍ ត្រពាំងសង្កែរ នាពេលនេះកំពង់តែមានភាពទាញភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិយ៉ាងច្រើនឱ្យចូលទៅសម្រាកលម្ហែកាយនៅទីនោះ ។

សហគមន៍ទេសចរណ៍ត្រពាំងសង្កែរមានទេសភាពយ៉ាងស្រស់ត្រកាលលំអទៅដោយព្រៃកោងកាង លាតសន្ធឹងជាប់ទៅនឹងជើងភ្នំ ដែលបានអង្រួនបេះដូងភ្ញៀវទេសចរទាំងឡាយ ដែលបានទៅកម្សាន្តម្តងហើយចង់ទៅកម្សាន្តម្តងទៀត ។

Lowell Pollard Memorial Library Offers Discount Passes to Museums and Parks

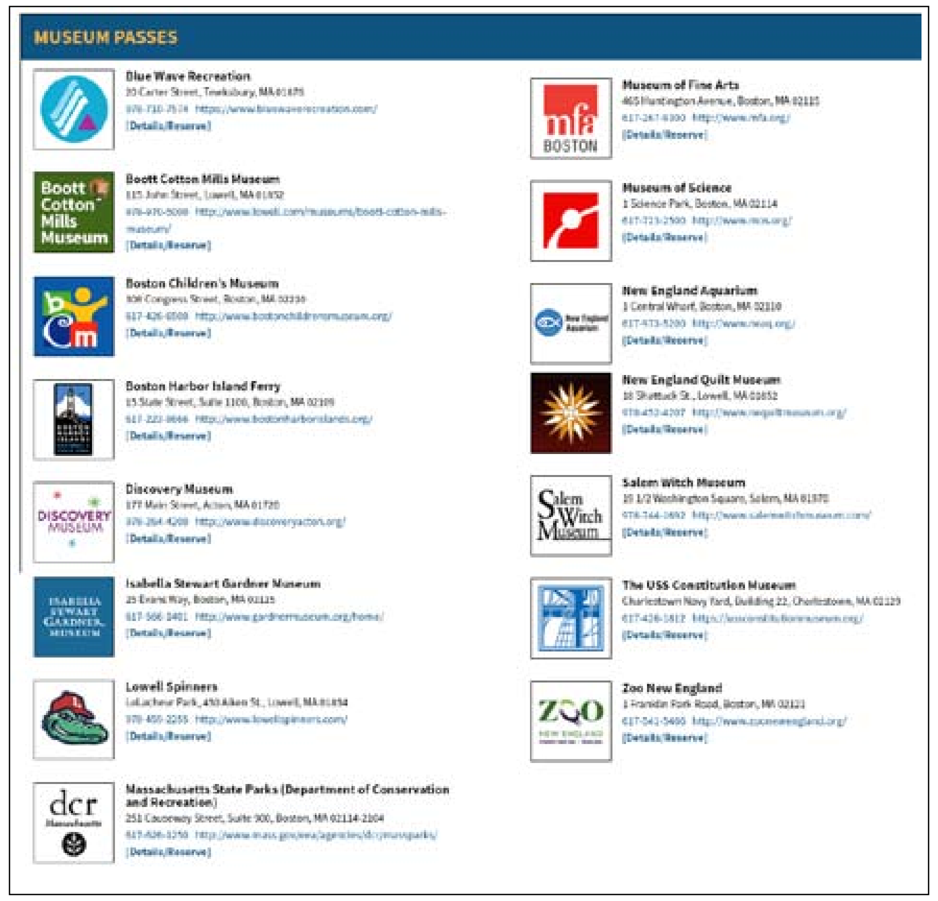
By Soben Pin

មានបញ្ចុះថ្លៃសំបុត្រចូលសារមន្ទីរ និងឧទ្យានជាតិ

បណ្ណាល័យឡូវែល"ប៉ូឡាប៉េមូរ៉ល" បានផ្តល់នូវការបញ្ចុះតម្លៃចូល"សារមន្ទីរ" និង"ឧទ្យាន" ក្នុងឡូវែល និងតំបន់ប៊ូស្តុន ។

ខ្មែរប៉ុស្តិ៍ស.រ.អា បានទទួលការញុះតម្លៃចំនួន $15 តិចជាងតម្លៃធម្មតានៃសំបុត្រទិញនៅទ្វារចូល ។ គួរដឹងថា យើងអាចទស្សនាសារមន្ទីរ និងសួនឧទ្យានដ៏ច្រើនមហិមាមានទាំងសារមន្ទីរសំរាប់កុមារផង នៅតំបន់ប៊ូស្តុន និងញូឥនក្លិនក្នុងតែពាក់កណ្តាលថ្លៃចូល ។ ការបញ្ចុះថ្លៃបាន ក៏ដោយសារតែជំនួយដោយ"មិត្តរបស់បណ្ណាល័យ" ។

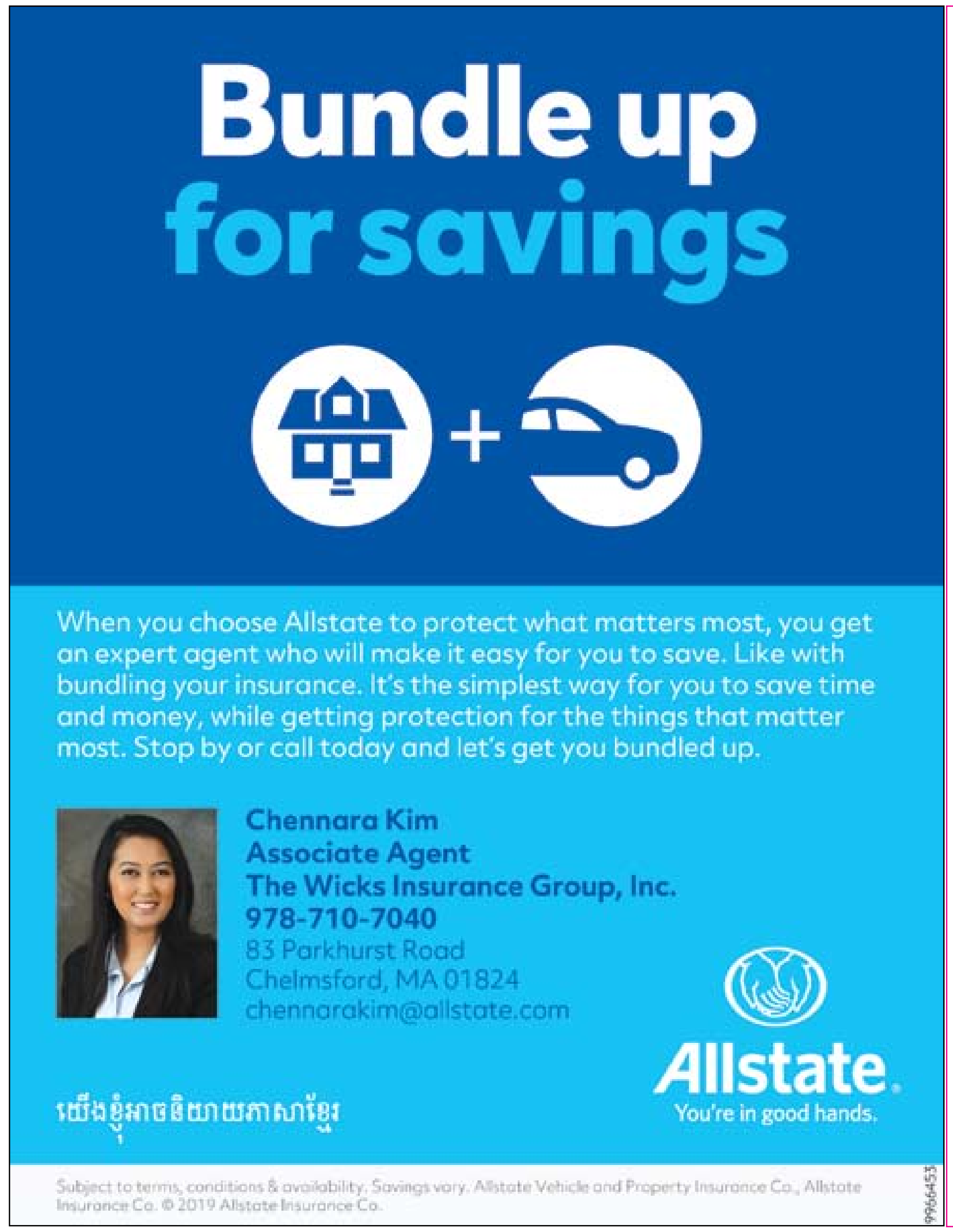
លោកអ្នកអាចបញ្ជាទិញសំបុត្រចំនួន៥ ក្នុងមួយអាទិត្យ តាម"អនឡាញ"ហើយអាចទៅបើកយកសំបុត្រនោះនៅ១ថ្ងៃមុនប្រើនៅអាស័យដ្ឋាន 401 Merrimack Street Lowell, MA 01852 ឬទូរស័ព្ទ 978 674 4120 ។



MUSEUM PASSES

- Blue Wave Recreation — 20 Carter Street, Tewksbury, MA 01876 — https://www.bluewaverecreation.com/ — [Details/Reserve]
- Boott Cotton Mills Museum — 115 John Street, Lowell, MA 01852 — http://www.lowell.com/museums/boott-cotton-mills-museum/ — [Details/Reserve]
- Boston Children's Museum — 308 Congress Street, Boston, MA 02210 — http://www.bostonchildrensmuseum.org/ — [Details/Reserve]
- Boston Harbor Island Ferry — 15 State Street, Suite 1100, Boston, MA 02109 — http://www.bostonharborislands.org/ — [Details/Reserve]
- Discovery Museum — 177 Main Street, Acton, MA 01720 — http://www.discoveryacton.org/ — [Details/Reserve]
- Isabella Stewart Gardner Museum — 25 Evans Way, Boston, MA 02115 — http://www.gardnermuseum.org/home/ — [Details/Reserve]
- Lowell Spinners — LeLacheur Park, 450 Aiken St., Lowell, MA 01854 — http://www.lowellspinners.com/ — [Details/Reserve]
- Massachusetts State Parks (Department of Conservation and Recreation) — 251 Causeway Street, Suite 900, Boston, MA 02114-2104 — http://www.mass.gov/eea/agencies/dcr/massparks/ — [Details/Reserve]
- Museum of Fine Arts — 465 Huntington Avenue, Boston, MA 02115 — http://www.mfa.org/ — [Details/Reserve]
- Museum of Science — 1 Science Park, Boston, MA 02114 — http://www.mos.org/ — [Details/Reserve]
- New England Aquarium — 1 Central Wharf, Boston, MA 02110 — http://www.neaq.org/ — [Details/Reserve]
- New England Quilt Museum — 18 Shattuck St., Lowell, MA 01852 — [Details/Reserve]
- Salem Witch Museum — 19 1/2 Washington Square, Salem, MA 01970 — [Details/Reserve]
- The USS Constitution Museum — Charlestown Navy Yard, Building 22, Charlestown, MA 02129 — [Details/Reserve]
- Zoo New England — 1 Franklin Park Road, Boston, MA 02121 — http://www.zoonewengland.org/ — [Details/Reserve]

Lowell Pollard Memorial Library offers discount passes to museums and parks in Lowell and Boston area. From the lowelllibrary.org, KhmerPost USA learned the discounts can be as much as $15 off from the regular ticket price if purchase at the door. There are large collection of museums and parks discount passes ranging from Boston's Children Museum to New England Aquarium for half of the price for the general admission. The discount passes are funded by the Friends of the Library. Any Lowell library card holders may reserve up to 5 passes per week online and pick up the day before use. The Library address is located at 401 Merrimack St., Lowell, MA 01852 or call at 978.674.4120 for information.



NACAR HALL / From Page 02

200 in 1979 and 1980. Others race cars on display showcase the advances in technology and aerodynamics designs on a replica of a 33-Degrees race track banking.

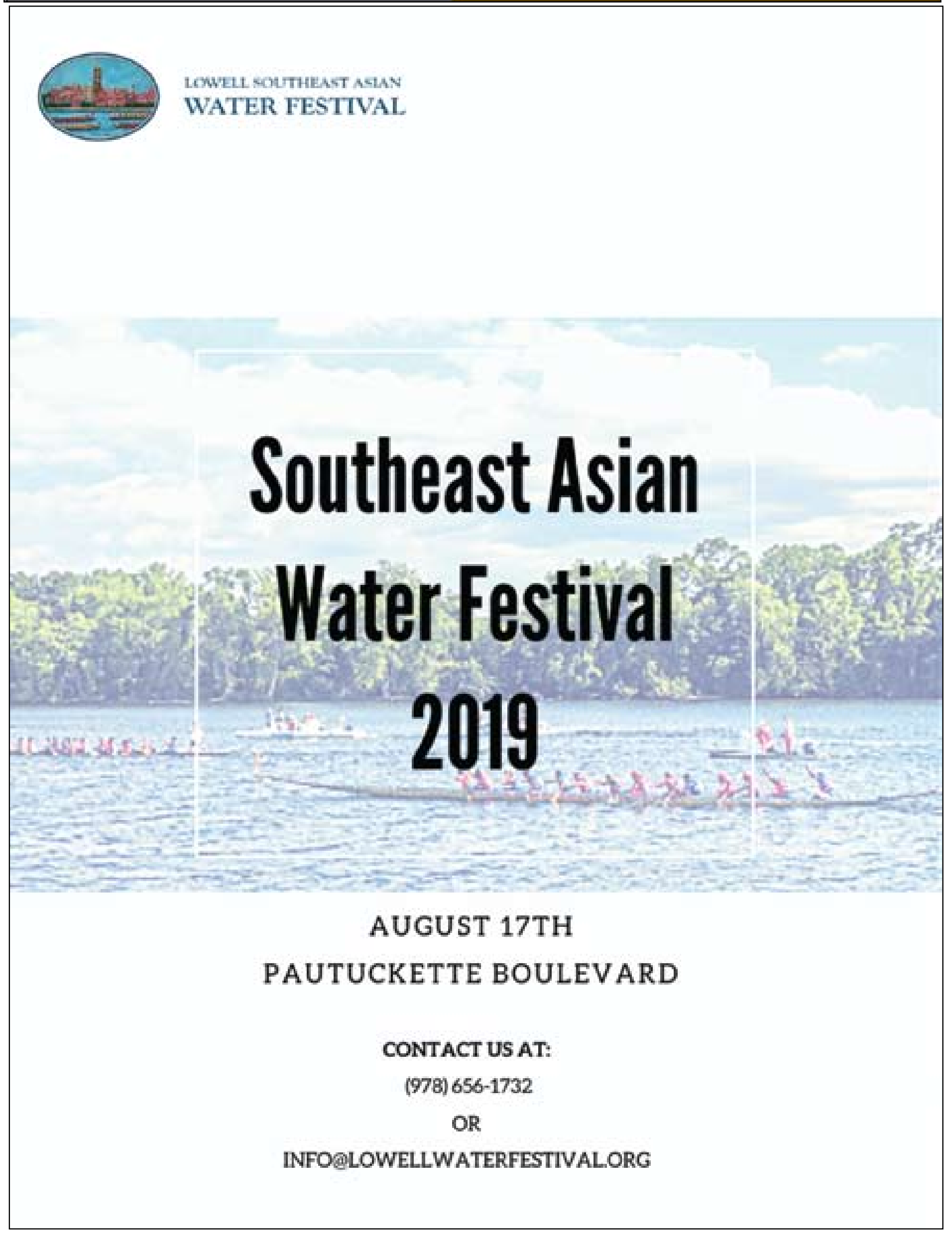
The High Octane Theater a 278 seats theater to learn about NASCAR's historic roots from the sandy beaches of Daytona to present day on the 64-foot projection screen with surround sound. But before you even step inside the Theater, take a moment to appreciate the Memorable Moments display featuring artifacts from some of the most unforgettable milestones of the most recent NASCAR season.

The Whelen Hall of Champions, 70 Years of NASCAR Champions honors the individuals who have risen to the top of their sport. The Whelen Hall of Champions has trophies that date back to the founding of NASCAR. From those that competed at top levels, to those who battled it out at their local weekend tracks. Here you'll find champions from every NASCAR national and touring series that have existed since the first time the checkered flag waved, in addition to a special exhibit honoring the Whelen Everyday Champions who inspire greatness with their stories or heroism, bravery and honor.

Racing Simulator, an interactive high-tech virtual race track that allows you to race 14 other drivers; it gives you the opportunity to "feel" what is like to enter the cockpit of a NASCAR race car. Although a simulator, your heart will pump faster in anticipation to the start of the race as you follow the Pace Car for a warm up lap. As the Pace Car exits the track, the race begins! - you step on the gas, full throttle, and go racing around the track for several laps at about 200 miles per hour!

https://www.nascarhall.com

There are several admission packages available starting at $25.00 for adults, offering discounts to children, senior citizens, military personnel, and Auto Club AAA Members. If you are ever in Charlotte, don't miss the opportunity to visit the venue to learn and experience the many facets of a very famous American race car sport that started over 70 years ago and continues to grow stronger and faster than ever. Actual races are broadcasted by several network TV stations.



មេធាវីថមាសស្ទីលីអាណូស

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

Thomas Stylianos Law Offie

287 Appleton Street, Suit 205 Lowell, MA 01852

Tel: 978-459-5000

E-mail: Tom@stylianoslaw.com

Attorneys' only licensed in Massachusetts

ភាពផ្ទុយគ្នានៅភ្នំពេញ

ដោយ ពិន សំខុន

ខ្ញុំមកដល់ភ្នំពេញ កាលពីថ្ងៃទី២០កក្កដា២០១៩ ទីដែលខ្ញុំខានមក៣-៤ឆ្នាំហើយ ដោយខ្ញុំមានបងប្អូននៅសល់តិចតួចខ្លួនក៏ចាស់ មិនមានសុខភាពមាំទាំដូចមុនចេះតែបារម្ភចំពោះការឈឺផ្កាត់ជាយថាហេតុ តែចុងបញ្ចប់នៅតែមក ដោយសារតែអតីតកាលការចងចាំ នឹករលឹក វានៅតែធំធេង ។ បងប្រុសខ្ញុំបានស្លាប់ទៅកាលពី២ឆ្នាំមុន ដោយមិនដែលបានត្រឡប់មកស្រុកទេសម្តងណាសោះ តាំងតែពីគាត់បានចាកចេញពីស្រុកខ្មែរ ទៅនៅឯស្រុកបារាំងកាលពី៣០ឆ្នាំមុន គាត់បានស្លាយជាខ្លាំងដែលមិនបានមកលេងស្រុករបស់គាត់ឱ្យបានម្តង នេះក៏ព្រោះតែក្តីបារម្ភរបស់គាត់វាខ្លាំងខ្លាជាង ការនឹកដល់អនុស្សាវរីយពីអតីតកាលបទពិសោធន៏នៅកម្ពុជារបស់គាត់វាជូរចត់ជាងខ្ញុំ។

ចុះពីយន្តហោះ ពេលមកដល់ភ្នំពេញភ្លាម ពុំមានឃើញមនុស្សប្រសេចប្រសាចមកដណ្តើមម៉ូយរត់ការធ្វើ"វីសារ"ដូចមុនទៀតទេ ដែលនេះជាភាពចម្លែកដំបូងបង្អស់ពីកេរឈ្មោះមិនល្អរបស់ព្រលានយន្តខ្មែរខុសពីពេលមុន ប៉ុន្តែអ្នកស្រុកនៅតែមិនទាន់សរសើរនៅឡើយ ដោយសារតែគេនៅនិយាយពីវិធីរត់ការរកកម្រៃដោយរបៀបផ្សេងទៀត របស់មន្ត្រីប៉ូលីសខ្មែរ ដែលខ្ញុំពុំទាន់បានឃើញផ្ទាល់ភ្នែកនៅឡើយ... តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយព្រលានយន្តហោះភ្នំពេញបានត្រូវបានពង្រីកធំជាងមុន ហើយសណ្តាប់ធ្នាប់នៅជុំវិញ ក៏មានភាពសមរមមិនធ្វើឱ្យខ្ញុំខ្មាសគេដូចពេលមុននោះឡើយ ។

នៅតាមផ្លូវតម្រង់មកផ្ទះចៅខ្ញុំ ផ្លូវមិនត្រឹមតែចង្អៀតដោយចរាចរជើងគោកគ្រប់ប្រភេទតែប៉ុណ្ណោះទេ ផ្ទះអ្នករកស៊ីនឹងទំនិញដាក់រហូតដល់លុបចិញ្ចើមថ្នល់អស់ ធ្វើឱ្យអ្នកដំណើរនាំគ្នាប្រថុយប្រថាននឹងគ្រោះថ្នាក់ ដោយភាពចង្អៀតចង្អល់ ស្ទើរគ្រប់គ្នា។ ទិដ្ឋភាពនោះ នៅបន្តរយ៉ាងយូរ រហូតមកដល់ជិតផ្ទះនៅតាមផ្លូវមួយដែលខ្ញុំមិនបានចាំឈ្មោះ តែមនុស្សម្នាមិនបានភ្លេចឈ្មោះផ្សេងមួយនោះទេ គឺផ្លូវ"ជាសុផារ៉ា" ដែលជាឈ្មោះអតីតចៅហ្វាយក្រុង មានដីដ៏ធំជាងគេនៅលើផ្លូវនោះ ហើយក៏ជាតំបន់ដ៏សម្បូរដោយអាគិាសង់ជា"បូរី"ដ៏ស្អេកស្កះនៅម្តុំនោះដែរ...ទិដ្ឋភាពប្រជៀតជាន់គ្នា ទំនិញលក់ដូរគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ នៅតាមដងផ្លូវដែលឃាំងចែកជាពីដាច់គ្នា"ទៅ"នឹង"មក"រំពេចនោះ ស្រាប់ចូលទៅក្នុងតំបន់មួយ មានផ្លូវទូលាយ, គ្មានចរាចរទេ តែមានជាសួនច្បារ, មានផ្ទះល្វែងដែលតុបតែងលំអជាក្បាច់ក្បូរ ដូចៗគ្នា មានអ្នកយានទ្វារ, ហាក់ដូចជាមានការគ្រប់គ្រងខុសគ្នាដូចជាមានជីភាពខុសគ្នា... ពីអ្នកក្នុងនិងអ្នកនៅក្រៅបូរី, មនុស្សកាន់តែច្រើន នាំគ្នាទៅរស់នៅក្នុង"បូរី" ដែលទំនងជាមានសុវត្ថិភាពជាង ឬក៏ទំនងជាមានមុខមាត់ជាង តែផ្ទះល្វែងនិមួយៗ នៅក្នុងបូរីមានតម្លៃដល់ទៅជាង១០ម៉ឺនឯណោះ។ អ្នកធ្វើការឥឡូវ អាចរកប្រាក់ខែបានច្រើនគួរសមអាចមានលទ្ធភាពទិញចលនវត្ថុ ឬអចលនវត្ថុបានដោយវិធី"សងរំលោះ"១០-១៥ឆ្នាំ បង់ថ្លៃកក់ជាមុន២០-៣០ភាគរយ តែត្រូវការធានាមានការងារឱ្យជាក់ច្បាស់ បើមិនដូច្នោះទេ គេអាចនឹងដកយកផ្ទះវិញប្រសិនបើមិនបានបង់ថ្លៃផ្ទះឱ្យបានរៀងរាល់ខែទេនោះ។ អ្នកនៅប្រទេសជឿនលឿន ដូចជានៅអាមេរិក ឬ បារាំងជាដើម គេបានស្គាល់រឿង"ទិញផ្ទះរំលោះ"នោះច្បាស់ណាស់ ហើយគេមានវិធីការពារខ្លួនច្រើនទៀតផង ចំណែកស្រុកខ្មែរ វិធី"សងប្រាក់រំលោះ" ទើបមកដល់ក្រោយគេបង្អស់ ក្រោយទាំង"ពួកខ្មែរក្រហម"អន្លង់វែងផង។

សម្រាប់ភ្នែកថ្មី ដូចរូបខ្ញុំដែលទើបមកពីប្រទេសជឿនលឿនបានសង្កេតឃើញ ដោយការប៉ាន់ស្មាន ថានៅភ្នំពេញជាតំបន់នៃប្រទេសដែល"ខ្វះច្បាប់" ហើយនឹង"ខ្វះអ្នកពង្រឹងច្បាប់"មិនមានគ្រប់គ្រាន់។

(នៅមានត)

ឥណទានផ្ទះ (ការខ្ចីសម្រាប់ទិញផ្ទះ)

- ✓ កម្មវិធីឥណទានទិញ និងការបង់ឡើងវិញ
- ✓ កម្មវិធីអ្នកទិញផ្ទះលើកដំបូង
- ✓ នឹងអាចមានទៅបាននូវកម្មវិធីអត្រាគង់ និងអត្រាផ្លាស់ប្តូរ
- ✓ ឥណទានអាស្រ័យតាមតម្លៃផ្ទះ
- ✓ ឥណទានសម្រាប់ការសាងសង់ទៅជាការខ្ចីរហូត

មជ្ឈមណ្ឌលនិក្ខេប
នៅធនាគារអេនធ័រប្រៃស៍

978-656-5653 | 877-671-2265

ដាក់ពាក្យតាមអ៊ិនធឺណិតនៅ EnterpriseBanking.com/Mortgage

EnterpriseBanking.com/Mortgage

Member FDIC

Enterprise Bank
CREATE SUCCESS

DIVERSITY
ADULT DAYCARE CENTER

"ទីកន្លែងដែលអ្នកជាទីស្រលាញ់របស់លោកអ្នក អាចហៅថា ជាផ្ទះ"

តើអ្វីនៅខាងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំចាស់ជរា?

យើងខ្ញុំយល់ឃើញថាក្នុងនាមជាអ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំពេញម៉ោង គឺជាការងារមិនងាយស្រួលនោះទេ។ នៅពេលអ្នកជាទីស្រឡាញ់ដែលមានវ័យកាន់តែចាស់ ត្រូវការការថែទាំ រឺការមើលការខុសត្រូវក្នុងកំឡុង ពេលព្រឹក រឺពេលថ្ងៃនោះ វាអាចបង្កើតឱ្យមានអារម្មណ៍ស្មុកស្មាញដល់អ្នកមើលថែក្នុងគ្រួសារ។ គ្រួសារជាច្រើនគិតថាពួកគេគ្មានជម្រើសអ្វីក្រៅពីឈប់ធ្វើការងារ រឺឱ្យមានអ្នកមកមើលថែអ្នកដែលជា ស្រលាញ់របស់ខ្លួនដល់លំនៅដ្ឋាន រឺកន្លែងថែរទាំចាស់ជរា។ មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំចាស់ជរា ដាយវ៉ឺរស៊ីធី ដែលភាសាអង់គ្លេស Diversity Adult Daycare Center (DADC) មានផ្ដល់ទីកន្លែងគ្រប់គ្រងដែលមានសុវត្ថិភាពដែលអ្នកដែលមានវ័យចំណាស់អាចធ្វើការទាក់ទងនឹងមនុស្សឯទៀត, រីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាពផ្សេងៗ និងទទួលបានជំនួយថែទាំ។ ទីកន្លែងនេះវានឹងមិនធ្វើឱ្យលោកអ្នក ដែលជាអ្នកមើលការខុសត្រូវចំពោះពួកគាត់មានការបារម្ភអ្វីទាំងអស់ នៅពេលពួកគេមានការណាត់ជួប, ភារៈកិច្ចការងារ រឺមានពេលវេលាសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ផងដែរ។

អត្ថប្រយោជន៍នៃសេវាថែទាំចាស់ជរា

ចូលរួមជាមួយនឹងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំចាស់ជរា នឹងមានអត្ថប្រយោជន៍វិជ្ជមានជាច្រើនដល់ជនចាស់ជរា។ អ្នកជាទីស្រលាញ់ក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកមិនចាំបាច់នៅផ្ទះដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឯកកោដោយគ្មានការជំរុញលើកទឹកចិត្តផ្នែកស្មារតីនោះទេ នៅពេលអ្នកមើលថែទាំងពួកគាត់ជាប់រវល់។ ការមកកាន់មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំចាស់ជរាបង្កើតឱ្យមានទូវអារម្មណ៍ថា ស្ថិតនៅក្នុងសហគមន៍មួយដែលពួកគាត់អាចមានភាពរីករាយ និងមានទូវសុខភាពល្អជាមួយនឹងសកម្មភាពជាច្រើននៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល។ អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកនឹងទទឹមរង់ចាំក្នុងការទទួលបានឯករាជ និងជួបជាមួយនឹងមិត្តភ័ក្រ។ មេត្រីភាពដែលលោកអ្នកមានជារៀងរាល់ថ្ងៃជំរុញឱ្យមានអារម្មណ៍នូវតំលៃខ្លួនឯង និងមិត្តភាព។

សេវាកម្មដែលយើងខ្ញុំផ្ដល់ជូននៅ DADC:

- អាហារ និងនំចំណីប៉ះប៉ងច្រើន
- ថ្នាក់កីឡាជាក្រុម
- ថ្នាក់សម្រាប់ការសិក្សា
- ដំណើរកំសាន្ត និងការចេញទៅខាងក្រៅជាក្រុម
- ការលេងល្បែងកំសាន្ត និងសកម្មភាពរីករាយប្រចាំថ្ងៃ ជំនួយក្នុងការថែទាំ
- សេវាផាតមុខ និងធ្វើសក់
- ការដឹកជញ្ជូន
- ការរៀបចំកម្មវិធីខួបកំណើតប្រចាំខែ
- បុគ្គលិកផ្នែកពេទ្យ
- សកម្មភាពដាំបន្លែ

តើនរណាជាបេក្ខភាពសមស្របសម្រាប់មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំចាស់ជរា DADC

- មានអាយុចាប់ពី ៥៥ និងចាស់ជាងនេះ
- ជនជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងស្ពីននីស
- ទីតាំងយើងខ្ញុំងាយស្រួលសម្រាប់ជនពិការចេញចូលជ

របៀបនៃការបង់ប្រាក់ដែលយើងខ្ញុំទទួលយក

- យើងខ្ញុំទទួលយកការបង់ប្រាក់ជាឯកជន
- ទទួលយករាល់ធានារ៉ាប់រងចំបងៗទាំងអស់

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

Se Habla Español

យើងខ្ញុំនិយាយភាសាអង់គ្លេស, ស្ពេននីស, ខ្មែរ, ឡាវ, ម៉ោង, ប៉ទុយហ្គាល់, សូវៀត និងតាហ្គាលុក។ សូមអញ្ជើញមកទស្សនាកន្លែងមជ្ឈមណ្ឌលយើងខ្ញុំ។ យើងខ្ញុំនឹង ផ្ដល់នូវការពិនិត្យវាយតំលៃ និងជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យដោយមិនគិតថ្លៃ។ ទទួលយករាល់ការធានារ៉ាប់រងចំបងៗ និងការទូទាត់ប្រាក់ជាឯកជនទាំងអស់។ សម្រាប់ធានារ៉ាប់រង មេឌីឃេត សម្រាប់សេវាថាទាំចាស់ជរាលោកអ្នកមិនចាំបាច់ចំណាយអ្វីទាំងអស់។

តមកពីទំព័រទី ០១ ឥទ្ធិពលនៃច្បាប់ HR526

និងសមាជិករដ្ឋសភា ដែលសុទ្ធសឹងជាបុគ្គលដែលមានសម្បត្តិដ៏មហិមាប្រមូលបានមកពីអំពើពុករលួយលើសម្បត្តជាតិ។ ទំនងជានៅមានបុគ្គលពាក់ព័ន្ធមួយចំនួនទៀត ដែលមិនមែននៅក្នុងរដ្ឋាភិបាល តែជាមេទ័ពដ៏មានអំណាច ឬក៏ជាមេប៉ូលិស ឬសមត្ថកិច្ចដ៏មានឥទ្ធិពលផ្សេងទៀតផង។

ផ្ទុយពីឆ្នាំមុន ច្បាប់ដដែលនេះបានអនុម័តម្ដងរួចហើយ តែបានត្រូវអស់សុពលភាពនាចុងឆ្នាំ២០១៨ តែលើកនេះច្បាប់HR526 ថ្មីនេះ បានធ្លាក់ទៅដល់ដៃព្រឹទ្ធសភា តែក្នុងរយពេលតែ១ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ បានន័យថា"សភាអាមេរិកាំងចង់ចាត់ការរឿងកម្ពុជានេះជាបន្ទាន់"ឱ្យបានសម្រេចមុនឆ្នាំ២០២០ គឺច្បាប់នេះនឹងចូលទៅឱ្យព្រឹទ្ធសភាអនុម័តនៅ៣ខែខាងមុខយ៉ាងយូរ ហើយប្រធានាធិបតីអាមេរិកាំងនឹងចុះហត្ថលេខានៅខែបន្ទាប់ដើម្បីអនុវត្តន៍ច្បាប់។

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា មានពេលខ្លីណាស់សម្រាប់ដោះស្រាយ"ចំណងអាមេរិកាំង"នេះឱ្យរួច មុនពេលដាច់ឆ្នាំ២០១៩ បើមិនចង់ឱ្យមានវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរកើតឡើងទេនោះ -ច្បាប់នោះតែដាក់លើបុគ្គលណាហើយមិនអាចនឹងលើកឡើងវិញដោយងាយៗមុនពេលដែលលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យកម្ពុជា បានត្រូវបញ្ឈរឡើងចប់សព្វគ្រប់ជាមុននោះទេ ហើយដោយគ្មានការចរចារទៀតផង ។

តើអ្វីខ្លះដែលហៅថា "លទ្ធិប្រជា ធិបតេយ្យបានត្រូវរំលាយនៅកម្ពុជា?"

១-ដោះលែងប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិនឹងអ្នកទោសនយោបាយពីការឃុំឃាំង

២-សមាជិក១១៨នាក់ នៃគណបក្សសង្គ្រោះជាតិត្រូវមានសិទ្ធិនយោបាយឡើងវិញនឹងគ្មានទោសពៃរ៍

៣-សមាជិកឃុំសង្កាត់៥០០០នាក់ នៃគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ត្រូវមានសិទ្ធិត្រឡប់ទៅកាន់មូលឋានដែលខ្លួនជាប់ឆ្នោតមកវិញ

៤-គណបក្សសង្គ្រោះជាតិត្រូវបង្កើតឡើងវិញនឹងត្រឡប់ទៅកាន់ដំណែងជាសមាជិកសភាបក្សប្រឆាំង ដោយស្របច្បាប់

យើងសង្កេតឃើញថា រដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន មិនត្រឹមតែមិនប្រញាប់ដោះស្រាយ"ចំណងអាមេរិកាំង"តែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងចេញសេចក្ដីថ្លែងការរកចាប់ខ្លួន លោក សម រង្ស៊ី នឹងបក្សពួកថែមទៀត -ធ្វើហាក់ដូចជាច្បាប់HR526មិនមានសារសំខាន់អ្វីបន្តិចសម្រាប់រដ្ឋាភិបាលលោកនឹងខ្លួន លោកអ្វីបន្តិចទេ -ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើទុកឱ្យហួសពេលទៅវិញនោះ ផលវិបាកនឹងអាចមានដូចតទៅ:

១-មិនអាចប្រើប្រាស់ចាយវាយសម្បត្តិដែល

តទៅទំព័រទី ១៣

U.S House Passes Bill / From Front Page

Americans it would consider as "hopeful" for Cambodia to regain a more free and fair election in the up-coming national election in 2023.

"Hun Sen, Cambodia's strongman Prime Minister, has clung to power for decades, and has no intentions of relinquishing power. His regime has used violence, threats, and sham prosecutions to attack the peaceful opposition. In 2017, the regime-controlled Parliament and Supreme Court dismantled the Cambodia National Rescue Party and banned its elected officials from office, eliminating the country's only viable opposition party. Added in the statement by Congressman Yoho.

"The Cambodia Democracy Act of 2019 will push back against the Hun Sen regime's undermining of democracy and related human rights abuses by applying financial sanctions to the figures who carry out this despicable agenda and codifying the Administration's existing visa restrictions for these individuals.

"I look forward to the bi-partisan legislation being sent to the Senate and eventually becoming law. It is time to hold the Hun Sen regime accountable for their actions."

Congressman Ted S. Yoho, Lead Republican for the House Foreign Affairs Subcommittee on Asia, had the support for his bipartisan bill with 11 other Co-sponsors as the following:

Rep. McCaul, Michael T. [R-TX-10]*
Rep. Engel, Eliot L. [D-NY-16]*
Rep. Chabot, Steve [R-OH-1]
Rep. Lowenthal, Alan S. [D-CA-47]
Rep. Sherman, Brad [D-CA-30]
Rep. Fitzpatrick, Brian K. [R-PA-1]
Rep. Marchant, Kenny [R-TX-24]
Rep. Kuster, Ann M. [D-NH-2]
Rep. Harder, Josh [D-CA-10]
Rep. Taylor, Van [R-TX-3]
Rep. Timmons, William R. IV [R-SC-4]

From the congress.gov website, KhmerPost USA learned the Senate received the bill in the Senate on 7/16/2019 and Read twice and referred to the Committee on Foreign Relations. You may follow what actions are being taken on this bill by visiting at:

https://www.congress.gov/bill/116th-congress/house-bill/526/text

KhmerPost USA, LLC
សារព័ត៌មានខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក

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

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

Richard Howe Jr.
Contributed Writer | Editor

ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម សុបិន្ទ 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

KhmerPost USA

Now Coming to California!

The state of California has the highest concentration of Cambodians in the country with over 35% residing in the greater Los Angeles area. According to the Census Bureau, there are **116,822 Cambodians** living in California, **41,459** in Los Angeles County, and **19,784** in the City of Long Beach.

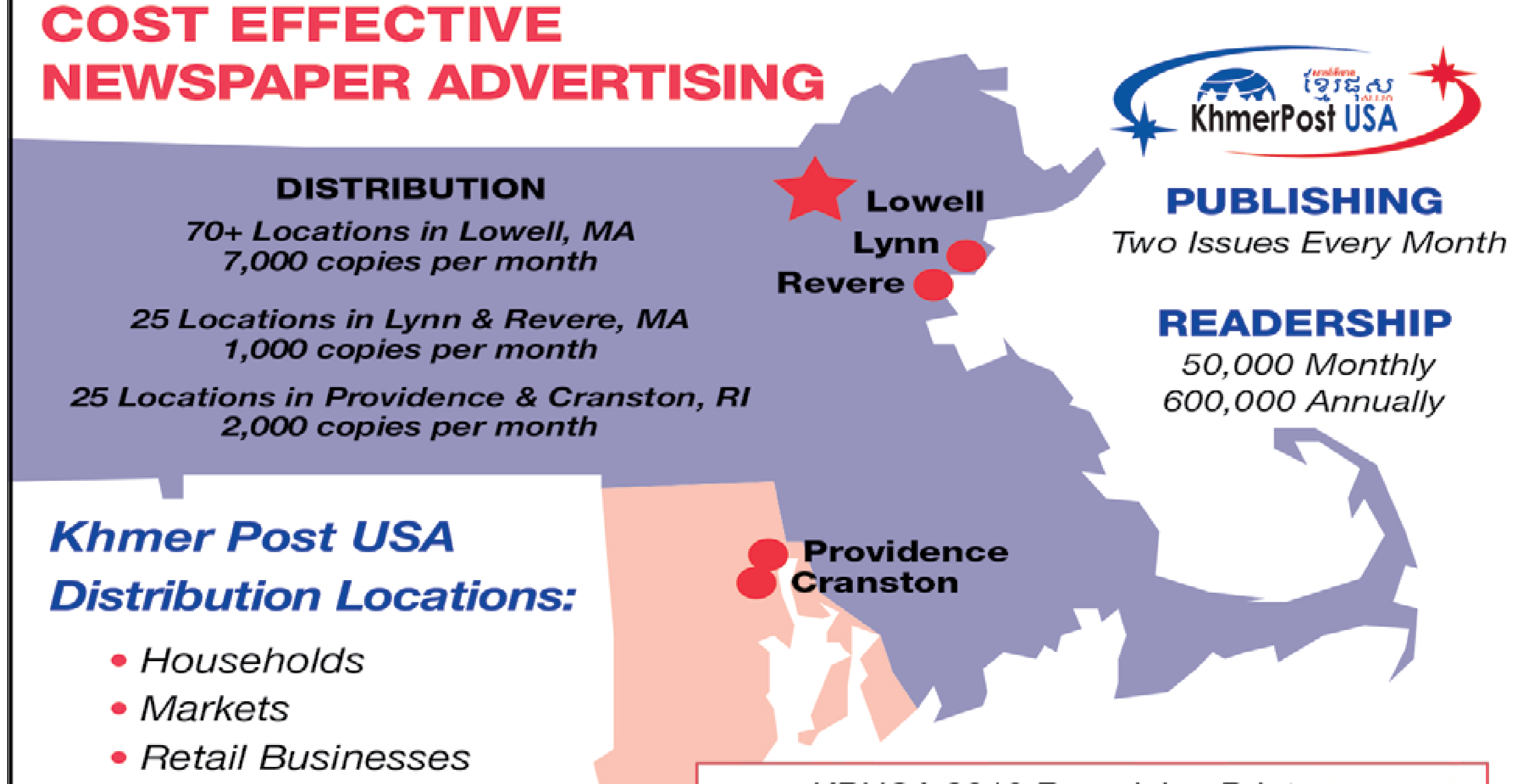
With the expansion in California, **The KhmerPost USA** will bring relevant news and information, in both Khmer and English, in the **free** biweekly newspaper publication. We have the same commitment and dedication to our readers and advertisers that we have provided for the past 10 years to the Cambodian communities in New England.

- New Format! - Monthly Magazine Style
- Local News Relevant to the greater Long Beach Area
- Excellent Advertising Opportunities
- New Completive Rates!
- For additional information call: 714.486.3060

Celebrating 10 Years of Service

REACH THOUSANDS OF PEOPLE IN THE CAMBODIAN COMMUNITY WITH

COST EFFECTIVE NEWSPAPER ADVERTISING



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

KPUSA 2019 Remaining Prints

July 18 & 31	October 7 & 21
August 12 & 26	November 9 & 23
September 9 & 23	December 9 & 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.

Web: www.khmerpostusa.com

តមកពីទំព័រទី ០៣

ប្រវត្តិនៃសមាគមអ្នកសារព័ត៌មានខ្មែរ

ប្រលោមលោកស្នេហាផ្សេងព្រេងគ្មានទ្រង់ទ្រាយ ជាការត្រួតពិនិត្យរបស់អង្គការកុម្មុនិស្តដែលកំពុងកាន់កាប់នៅកម្ពុជាបន្តិចទេ ខុសពីទម្លាប់ធម្មតានៃការគ្រប់គ្រង២០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ។

ប្តូរទីកន្លែងរស់នៅពីប្រទេសបារាំងដ៏សម្បូរបែបមកនៅទីរួមខេត្តកំពង់ចាម ដែលអ្វីក៏គ្មានទាំងអស់ គឺបង្រៀនខ្ញុំឱ្យរៀនរស់នៅសារជាថ្មី ក្នុងប្រទេសដើមកំណើតខ្លួនឯង ក្នុងភាសាសង្គមថ្មី នៃរបបដែលបងប្អូនខ្មែរនិយាយភាសាដូចគ្នាតែខ្ញុំស្តាប់មិនបាន ក្នុងភូមិសាស្ត្រដែលប្តូរមុខមាត់ស្ទើរអស់ទៅហើយ ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់ប្រទេសខ្លួនដែលបន្តរស់នៅដោយគ្មានពិភពលោកណាក្រៅពីកសិករខ្មែរ... ខ្ញុំសូមសារភាពថា ថ្វីត្បិតតែមានមុខមាត់ជាខ្មែរ សម្លៀកបំពាក់ជាខ្មែរ មករស់នៅក្នុងបរិយាកាសខ្មែរ តែអ្នកស្រុកមានភាពងាយស្រួលនឹងហៅខ្ញុំថា"អាណិកជន"ណាស់ ពាក្យនេះមានន័យថ្មីថា "ជាខ្មែរដែលបានចេញទៅរស់នៅឯបរទេស ហើយត្រឡប់មករស់នៅឯកម្ពុជាវិញ" ចំណែកខ្ញុំនៅតែចងចាំន័យដើមថា"គឺខ្ញុំជាបរទេសដែលចង់មករស់នៅស្រុកខ្មែរ" ហើយពាក្យនេះនាំឱ្យខ្ញុំអាក់អន់ស្រពន់ចិត្តណាស់ ហាស្តីមិនរួច ពីព្រោះទីនោះមិនមានការឱ្យតវ៉ាដូចនៅស្រុកបារាំងទេ។

១-ដំណើរទៅរកបង្កើតសមាគមអ្នកកាសែតខ្មែរ

ឆ្នាំ១៩៩៣ ខ្ញុំបានត្រឡប់ពីស្រុកបារាំង ដែលខ្ញុំបានរស់នៅ២០ឆ្នាំ ទៅដល់ក្រុងភ្នំពេញវិញនាចុងឆ្នាំ១៩៩២ ក្នុងគោលបំណង ទៅចូលរួមបោះឆ្នោតជាតិជាលើកដំបូងបង្អស់ រៀបចំដោយ អង្គការសហប្រជាជាតិ។ ខ្ញុំចុះយន្តហោះនៅចំណតអាកាសយានពោធិចិនតុង ជាមួយនឹងវ៉ាលិសមួយ ឥវ៉ាន់តិចតួច ហើយមិនមានបងប្អូនមិត្តភក្តិទទួល ក្រៅតែពីឈននឹងអាម៉េតឡើយ។ អ្នកទាំង២ ជាប្អូនជីដូនមួយ ឈន ធ្វើការជាស័ក្ត២ប៉ូលីស ប្រពន្ធឈ្មោះ ម៉េត ជាកូនពូសាម៉ែនផ្ទះនៅក្រោយវាំងមិនឆ្ងាយពីផ្លូវនរោត្តមទេ។ ដំណើរមកដល់ដំបូងនេះ គ្រាន់តែមករៀបចំការស្នាក់អាស្រ័យរបស់ខ្ញុំ មើលស្ថានការណ៍នយោបាយជាក់ស្តែង តើខ្ញុំអាចចូលរួមការបោះឆ្នោតសេរីពហុបក្សនោះរបៀបណា? តើខ្ញុំរៀបគម្រោងរស់នៅរបៀបណានៅកម្ពុជា? តែប៉ុណ្ណោះ។

ក្នុងដំណើរនាឆ្នាំ១៩៩២ ទៅកម្ពុជានោះ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តឈរឈ្មោះជាបេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រគណបក្ស ខាងគណបក្សប្រជាធិបតេយ្យ តំណាងដោយលោក អ៊ិន តាំ ជាអតីតប្រធានរដ្ឋសភាជាតិជំនាន់សាធារណរដ្ឋផង និងជាអតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីជំនាន់សម្តេចនរោត្តម សីហនុ ថែមទៀត ។បងប្រុសខ្ញុំ ដែលនៅស្រុកបារាំងដែរនោះ ឈ្មោះ ពិន សំផុន បានជម្រុញឱ្យខ្ញុំធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តនេះ ដោយសារទំនាក់ទំនងរបស់គាត់មានការជិតស្និតជមួយលោក អ៊ិន តាំ ខ្លាំងណាស់ រីឯខ្លួនខ្ញុំ ហាក់ដូចជាវាស្នាជំរុញឱ្យខ្ញុំនៅក្នុងស្ថានភាពមួយដែលងាយស្រួល នឹងចេញដំណើរទៅកម្ពុជាសារជាថ្មីផងដែរ ដោយសារពេលនោះ បានបែកបាក់គ្រួសារមួយរយធំមកហើយ លំនឹងក្នុងជីវិតក៏មិនជាប់ស្អិតនឹងអ្វីជាក់លាក់នៅឡើយ។

នៅស្រុកខ្មែរ នាខែវិច្ឆិកា ១៩៩២ ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរទៅជនបទច្រើនសារ មើលស្រុកទេស មើលសតិអារម្មណ៍អ្នកស្រុកភូមិ ជួបបងប្អូន មាមីង មិត្រភក្រ្ត ដែលបានបែកគ្នាយូរណាស់មកហើយ មិនតិចជាង២០ឆ្នាំទេ -ព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនបានប្តូរមនុស្សនឹងប្រទេសឱ្យខុសពីមុនស្រឡះ ថ្វីត្បិតតែក្រុមមនុស្សជាច្រើនបានត្រឡប់មកភូមិកំណើតខ្លួនវិញហើយក៏ដោយ។

ខ្ញុំបានចូលរួមប្រជុំ ជាមួយគណបក្សប្រជាធិបតេយ្យច្រើនដងដែរ តែហាក់ដូចជាមិនបានយកបទពិសោធន៍ពីស្រុកបារាំង ឬពីអតីតកាលជាប្រធាននិស្សិតមហាវិទ្យាល័យវិទ្យាសាស្ត្រមកប្រើនៅឡើយ ។ ខ្ញុំជាបេក្ខជនមណ្ឌលកំពង់ចាម ចំណាត់ថ្នាក់លេខ២ បន្ទាប់ពីលោក អ៊ិន តាំ ដែលឈរក្នុងចំណាត់ថ្នាក់លេខ១។

តទៅលេខក្រោយ

តមកពីទំព័រទី ១១

ឥទ្ធិពលនៃច្បាប់ HR526

ខ្លួនមានបណ្តាលឱ្យបាត់អំណាចនឹងឥទ្ធិពលដែលខ្លួន មាន

២-ក្រុមគ្រួសារដែលមានបានដោយអំណាចនឹងឥទ្ធិពលខ្លួន នឹង"ប៊ីសនីស"ក៏នឹងបាត់បង់ដូចគ្នា

៣-គណបក្សប្រជាជនក៏នឹងបាត់បង់អំណាចរដ្ឋដែលខ្លួនមាន -អំណាចយោធានឹងប៉ូលិស ក៏នឹងថមថយ

៤-គណបក្សប្រឆាំងសង្គ្រោះជាតិ ហ៊្វុនស៊ិនប៉ិច នឹងត្រឡប់ទៅជាខ្លាំង ដោយឯកឯង

៥-ប្រជាពលរដ្ឋដែលមិនសប្បាយចិត្ត ក៏អាចរើបំរះ មកតវ៉ាវិញបាន

៦-ប្រជាជាតិនឹងគ្មានការគ្រប់គ្រងបង្កើតជាអនាធិបតេយ្យ... ។ល។

៧-សហភាពអឺរ៉ុបអាចនឹងធ្វើដូចគ្នា បង្កើតបានជាអនាធិបតេយ្យ"នយោបាយនឹងសេដ្ឋកិច្ច"

គេអាចរាប់បានច្រើនតទៅទៀត ពីផលវិបាកដែលកើតពីការ"បង្កកទ្រព្យសម្បត្តិ នឹងទិដ្ឋាការរបស់មន្ត្រីដែលបានរំលោយលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យកម្ពុជា"បើមន្ត្រីទាំងនោះនៅតែនឹកគិតថា "នឹងមានចិន ឬ វៀតណាម ឬក៏ សូវៀត នឹងធ្វើអន្តរាគមន៍"ក្នុងឋានៈជាមិត្តរបស់គេក៏ប៉ុន្តែស.រ.អា.ក៏កំពុងតែធ្វើទុកបុកម្នេញប្រទេសចិន លើបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចនឹងយោធាជាប់ដៃរើមិនរួចនៅឡើយទេ, ចំណែកឯរុស្សីនឹងវៀតណាមក៏កំពុងតែយកចិត្តអាមេរិកាំងខ្លាំងណាស់ដែរ។

Red Rose

ភោជនីយដ្ឋាន ក្លាបក្រហម RESTAURANT ម្ចាស់ថ្មី -ម្ហូបឈ្ងុយឆ្ងាញ់

Pailin Plaza
716 Middlesex St. Ste 1
Lowell, MA 01851

អញ្ជើញមកចូលរួមមិនខុសបំណងទេ សូមអរគុណ!

Mon-Sun
8am -8pm

*ម្ហូបឆ្ងាញ់ជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដដែល
*សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងរួសរាយរាក់ទាក់

(978) 452-5400

LEGEND
MOTOR GROUP, INC.

ហាងជួលជុលរថយន្ត លេជេន

មានសេវាជួលជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
រយន្ត ប៉ះ បុក ខូចខាត និងក្រពិតមែន រឺទេ?
ទូរស័ព្ទ 978-458-2085

COLLISION REPAIR
BEEN IN AN ACCIDENT?
FROM DENTS TO TOTALED,
WE CAN FIX IT ALL.

យើងរៀបចំសណ្តោងរថយន្ត នៅពេលត្រូវការ, ធ្វើការជាមួយនឹងក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នកនិងរៀបចំរាល់ឯកសារទាំងអស់។
ការពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក គឺជាអាជីវកម្មរបស់យើង។

115 Rock St. Unt #7 Lowell, MA 01854

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

AccuCare
Home Care Agency
Group Adults Foster Care Program

ហើយមិនចង់ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុម គ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ សេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

At no Cost to you

សេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃអ្នកនឹងត្រូវបានថែទាំដោយក្រុមបុគ្គលិកខ្មែរដែលមានវិជ្ជាជីវៈពី នើស (Nurse), Case Manager និង Home Health Aide បុគ្គលិកមានសណ្តានចិត្តល្អ ទន់ភ្លន់ និងមានការគោរពទំនៀមទំលាប់ខ្មែរ ។ បំរើសេវាក្នុងតំបន់ Lowell, Lynn, Revere, Boston និងតំបន់ជុំវិញ

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :

- *រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ*
- *អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ*
- *មាសហ៊ែលស្តង់ដា*

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :

- *ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ*
- *ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កូវអ្នក*
- *ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមានីជើ*
- *វាយតំលៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់*
- *សមាជិកអាចទាក់ទងមក២៤ម៉ោង*

To be eligible 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*

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក

To register, please contact:

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

ទឹកដូងខ្ចី មានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ ចំពោះសុខភាព និងសម្រស់

ទឹកដូងមានតម្លៃថោក និងងាយរកមែនទែន ក្នុងការយកមកទទួលទាន តែនៅក្នុងនោះយើងក៏អាចយកមកធ្វើជាគ្រឿងថែទាំសម្រស់ផ្ទៃមុខ និងសរសៃសក់បានផងដែរ ដោយគ្រាន់តែអនុវត្តវិធីសាស្ត្របែបងាយៗសាមញ្ញដូចជាៈ

១.ផ្ទៃមុខក្មេងជាងវ័យ

ការទទួលទានទឹកដូងខ្ចីអាចជួយធ្វើឱ្យស្បែករលោងស្រស់ថ្លា និងបណ្តេញជាតិពុលចេញពីរាងកាយ។ បន្ថែមពីនេះអ្នកគ្រាន់តែយកទឹកដូងខ្ចីមកជូត ឬលុបលាងមុខជាប្រចាំក៏អាចស្អាតបានមួយកម្រិតទៀតផងដែរ ថែមទាំងធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខ ទន់ រលោង និងម៉ដ្ឋខៃ។

២.ការពារស្បែកស្ងួត

សម្រាប់ស្បែកមុខដែលមើលទៅមានសភាពស្ងួតពីធម្មជាតិ ឬស្ងួតដោយសារ អាកាសធាតុ ទឹកដូងខ្ចី គឺជាផលិតផលផ្តល់ដំណើមមួយប្រភេទដ៏មានប្រសិទ្ធភាព។ ដោយគ្រាន់តែយកដុំសម្លីជ្រលក់ទឹកដូងខ្ចីមកជូត ឬលាបលើផ្ទៃមុខជាប្រចាំនឹងអស់បញ្ហាស្បែកស្ងួតជាមិនខាន។

៣.ទឹកជូតសម្អាតផ្ទៃមុខ

ទឹកដូងខ្ចីអាចកម្ចាត់សារធាតុកខ្វក់ពីផ្ទៃមុខបានយ៉ាងប្រសើរ ធ្វើឱ្យមុខភ្លឺរលោង មានសំណើមមានសភាពស្រស់ស្អាត ថែមទាំងអាចយកមកប្រើប្រាស់ជំនួសផលិតផលជូតសម្អាតគ្រឿងសម្អាងពីផ្ទៃមុខផងដែរ។ ដោយគ្រាន់តែលាយទឹកក្រូចឆ្មារប៉ុន្មានដំណក់ចូលទៅក្នុងទឹកដូងក្នុងបរិមាណសមល្មមសម្រាប់ជូតសម្អាតផ្ទៃមុខ។

៤.ព្យាបាលសើស្បែក

គ្រាន់តែលាបទឹកដូងខ្ចីលើស្បែកដែលមានបញ្ហា ឬវិធីម្យ៉ាងទៀត អ្នកអាចលាយទឹកដូងនៅក្នុងទឹកមួយធុង សម្រាប់ងូតទឹកជាប្រចាំត្រឹមតែ២ទៅ ៣ថ្ងៃជាការស្រេច។ វិធីនេះអាចជួយប្រឆាំងនឹងមេរោគផ្សិត និងបាក់តេរីផ្សេងៗបានយ៉ាងល្អ ថែមទាំងអាចធ្វើឱ្យបញ្ហាមុខរបួសសើស្បែកឆាប់ជាសះស្បើយ។

៥.ការពារការកើតមុន និងប្រឆាំងនឹងស្នាមជ្រួញ

គ្រាន់តែលាប ឬយកដុំសម្លីជូតទឹកដូងខ្ចីឱ្យសព្វផ្ទៃមុខរាល់យប់មុនពេលចូលគេង ហើយចាំលាងទឹកចេញពេលព្រឹកជាប្រចាំ ឬជារៀងរាល់ថ្ងៃនោះអាចជួយដល់បញ្ហាស្បែកបានច្រើនប្រភេទ ដូចជាៈ បំបាត់ស្នាមមុខច្រើនប្រភេទដូចជាៈ ស្នាមមុន ស្នាមខ្មៅ ជាំ អុចផ្សេងៗ និងស្នាមចាស់ជ្រីវជ្រួញបានយ៉ាងល្អផងដែរ។ បន្ថែមពីនេះ វាថែមទាំងអាចជួយការពារផ្ទៃមុខពីការកើតមុន ព្រមទាំងធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខភ្លឺ រលោង និងមានភាពស្រស់ថ្លាក្មេងខ្ចីជាងវ័យទៀតផង។

៦.ស្បែកមុខឡើងប្រេង,ខ្លាញ់

គ្រាន់តែឧស្សាហ៍លុបលាងមុខ ឬជូតមុខដោយប្រើទឹកដូងខ្ចី អាចជួយកាត់បន្ថយជាតិប្រេងលើផ្ទៃមុខបានយ៉ាងល្អ ថែមទាំងធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខភ្លឺ រលោង និងមានសភាពស្រស់ស្អាតផងដែរ។

ការិយាល័យច្បាប់

រ៉ូសា និង តាំង

Francisco J. Rosa, Esq.
មេធាវី ហ្វ្រង់ ស៊ីស្កូ ជេ.រ៉ូសា

Andrew ´Bunna´ Taing, Esq.
មេធាវី អែនឌ្រូវប៊ុណ្ណា តាំង

Law Office of
Rosa & Taing
ATTORNEY AT LAW

SERVICES	តំណាងក្តីដូចខាងក្រោម
Auto Accidents/ Personal Injury	គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត/ របួសរូបរាងកាយ
Bankruptcy	ក្ស័យធន
Immigration	អន្តោប្រវេសន៍
Consumer Protection	ការពារអតិថិជន
Real Estate Closings/Disputes	ទិញលក់ផ្ទះ/ជម្លោះអចលនទ្រព្យ
Divorces Child Custody	លែងលះ និងអាណាព្យាបាលកុមារ

1550 Middlesex Street Lowell, MA 01851
Phone: **978-458-0934** | at@rosataing.com

ក្រុមហ៊ុនអចលនៈទ្រព្យ អឺប៊ីន រាលអ៊ីស្តេត

URBAN REAL ESTATE

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់សេវាជួលលំនៅដ្ឋាន

Residential Leasing Center

ដានៀល តាន
ភ្នាក់ងារអចលនៈទ្រព្យ

Daniel Tan
Real Estate Agent
Cell: 978-902-6354

508 Westford Street • Lowell, MA 01851
(978) 454-0444

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ឃេឃេ អ៊ីនសួរិន អេជេនស៊ី

KK Insurance Agency, Inc.

រថយន្ត • លំនៅដ្ឋាន • អាជីវកម្ម
Car • Home • Business

508 Westford Street
Lowell, MA 01851
978-970-2212
kk@kkinsurancema.com

មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពឡូវែល

Lowell Primary Care Center

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ី សុខារិទ្ធ, M.D.

Sokharith Mey, M.D.

លោក ឆាន់ ទូច , C.N.P.

Chhan Touch, C.N.P.

ឥឡូវនេះបើកទទួលយកអ្នកជំងឺថ្មី

Now Accepting New Patients

ជំងឺទូទៅ

Family Medicine

&

សុខភាពផ្លូវចិត្ត

Behavioral Health

អាស័យដ្ឋាន

1075 Westford Street, Unit 204 • Lowell, MA 01851 • (978) 455-7992

ទទួលយកម៉ាសហ៊ែល, មេឌីឃែរ និងធានារ៉ាប់រងសុខភាពផ្សេងៗទៀត
បុគ្គលិករបស់យើងខ្ញុំនិយាយភាសាខ្មែរ

We Accept MassHealth, Medicare and Other Health Insurances
Our Staff Speaks Khmer • Plenty of Free Parking