KhmerPost USA

សុបិន : (267) 253-3947, សែម : (781) 244-0522

មាតិការរឿង ទំព័រ

១-កម្ពុជាបាត់បង់វីរៈជនខាងវិជ្ជាពេទ្យ........០៣
២-មរណភាពនៃលោក វ៉ែក វ៉ាន់ឌី........០៣
៣-ផ្ញើឲ្យសំណាង់រត់មករកយើង........០៦
៤- ព្រៃប្រទល់ខ្មែរ-វៀតណាមគ្មានចម្លើយ........០៧
៥- ក្តួបូលវីណេសរាយការណ៍ពីបរិស្ថាន........០៨
៦-ប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរ........១៤
៧-តួនាទីព្រះពុទ្ធសាសនាក្នុងសង្គមខ្មែរ........១៥
៦-ប្រវត្តិរណសិរ្សរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ........១៦

VOL. 06 ISSUE 112 Aug.05th - Aug.24th, 2012

វិភាគនយោបាយកម្ពុជា

ហេតុអ្វី សម រង្ស៊ី បោះដៃឱ្យ កឹម សុខា

ដោយ ពិន សំខុន

●●● គ្មានអ្វីគួរឱ្យភ័យព្រួយរន្ធត់ចិត្តជាងអ្នកនយោបាយដែលឃើញក្រឡាស្លាប់ហើយចង់គេចក៏គេចមិនរួចនោះទេ ។ លោកព្រឹទ្ធសមាជិក ហ៊ូ វ៉ាន បាននិយាយហើយថា "មានការលួចសន្លឹកឆ្នោតស្របច្បាប់ និងអាងកម្លាំងបាយពីសំណាក់គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជាកាន់អំណាចយ៉ាងអស្ចារ្យ ហើយក៏ទទួលស្គាល់ថា មានការផ្ទេរសន្លឹកឆ្នោតពីគណបក្ស សម រង្ស៊ី ទៅគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សយ៉ាងគួរឱ្យកត់សម្គាល់ណាស់ដែរ "។ គឺនៅផ្នែកទី២នៃការផ្ទេរសន្លឹកឆ្នោតនេះឯង ដែលជារឿងថ្មី ហើយពុំមែនជាផលចំណេញរបស់គណបក្ស សម រង្ស៊ី តែងតែនិយាយថា "សន្លឹកឆ្នោតគណបក្សលោកចេះ តែឡើងជារៀងរហូត"នោះទេ ។ លោក កឹម សុខា ទទូចឱ្យមានសម្ព័ន្ធភាពរវាងគណបក្សប្រឆាំង គឺគណបក្ស សម រង្ស៊ី និងគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សនៅលើលក្ខខណ្ឌមួយចំនួនដែលស្របស្មារតីប្រជា-ធិបតេយ្យ រីឯលោក សម រង្ស៊ី សំអាងលើគណបក្សខ្លួនធំជាងបានឆ្លើយតបយ៉ាងសោះអង្គើយ... ស្រាប់តែអ៊ុតលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតឃុំសង្កាត់រួច ក៏ប្រកាសយ៉ាងគួរឱ្យផ្អើលដ៏រីថា "ចង់ចុះហត្ថលេខាចងសម្ព័ន្ធនយោបាយជាមួយ កឹម សុខា" យ៉ាងទាន់ហាន់ដើម្បីចូលប្រកួតបោះ

តទៅទំព័រទី ១៨

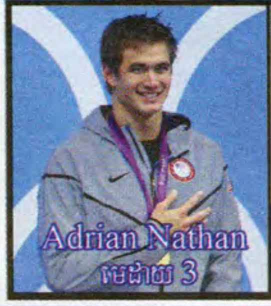
កីឡាអូឡាំពិកនៅឡុងដុនឆ្នាំ២០១២

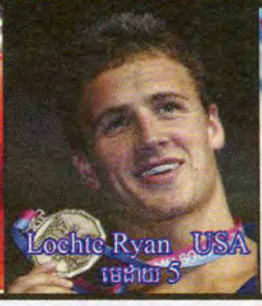
▸ បន្ទាប់ពីបើកសម្ពោធដ៏ត្រចះត្រចង់កាលពីថ្ងៃ ទី២៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១២ កន្លងទៅ កីឡាករប្រមាណ១ម៉ឺននាក់ បានផ្តើមការប្រកួតបង្ហាញពីកម្លាំងដែលមនុស្សអាចធ្វើបានយ៉ាងស្ទិតស្វាញ ។ ប្រទេសកម្ពុជាក៏បានបញ្ជូនកីឡាករ៦នាក់ទៅចូលរួមប្រកួតនឹងគេដែរ -ប្រកួត១០ថ្ងៃហើយវីរៈបុរស និងវីរៈនារីខ្មែរ នៅមិនបានមេដាយ

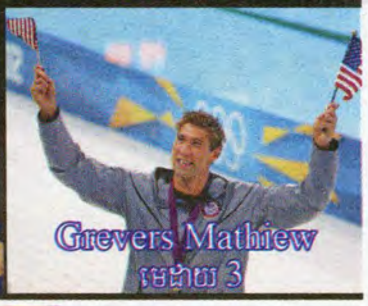
តទៅទំព័រទី ០៧

សម្ពោធកីឡាអូឡាំពិកឡុងដុនក្រោមអធិបតីភាពមហាក្សត្រិយានី អាលីហ្សាបែត នៃចក្រភពអង់គ្លេស

រូបថតវ៉ាយទ័រ







ចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិ រៀបក្បួនញុំហ៍យាត្រា

ខ្មែរផុស ស.រ.អា

▸ ចលនាដ៏ថ្មីស្រឡាងមានអាយុមិនទាន់បានមួយខែផង បានត្រូវគេនិយាយពិគ្រោះតៗគ្នាមិនដាច់ គឺ "ចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិ" កើតពីចំណងសម្ព័ន្ធភាពរវាងគណបក្ស សម រង្ស៊ី និងគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សដែលមានលោក សម រង្ស៊ី បានត្រូវតែងតាំងជាប្រធាន និងលោក កឹម សុខា ជាអនុប្រធាន ។ សាធារណជនបានរង់ចាំការរួមសម្បាច់នៃគណបក្សពីរឱ្យទៅជាបក្សតែមួយវិញ បែរជាឃើញចលនានយោបាយថ្មីមួយកើតឡើង រីឯគណបក្សនៅតែពីរដដែលទៅវិញ ។

នាពេលនេះចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិបានឱ្យសញ្ញាថា ធ្វើដំណើរម្តងបន្តិច ទៅរកទ្រង់ទ្រាយជាគណបក្សតែមួយនោះហើយ ។ លោក សម រង្ស៊ី -កឹម សុខា កំពុងធ្វើទស្សនៈកិច្ចរួមនៅប្រទេសកាណាដា និងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីបង្ហាញទស្សនៈ និងសកម្មភាពរួមគ្នាជាលើកដំបូងបង្ហស់ជូនសាធារណជន ។ នៅប្រទេសកម្ពុជាឯណោះ ក៏មានការរួមប្រជុំសមាជិកមូលដ្ឋានរបស់គណបក្សទាំងពីររួមគ្នា **តទៅទំព័រទី ១៩**

BUY RITE Pharmacy
Nhà Thuốc Tây 藥房 ឱសថស្ថាន
267-297-5879
ឱសថស្ថាន ថាច់
សូមស្វាគមន៍
•ឱសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្ដីរីករាយ និងបំរើសុខភាព បងប្អូនក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។
•ភ្ញៀវដែលមកទិញថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មីទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវឆ្នោតទទួលរង្វាន់ដូចរូបខាងក្រោមនាដើមខែកញ្ញា២០១២
•យើងជូនកូប៉ុងដូចអ្នកឯទៀត
•ចុះថ្លៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។
រង្វាន់ចាប់ឆ្នោត ខែកញ្ញា
SAMSUNG
Kindle Fire
Samsung 32" Class LED TV 720p-60hz HDTV
New iPad 3
•ផ្ញើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ
•ទទួលអ៊ិនស្វូរិនស្ទើរគ្រប់មុខ
•ទទួលបន្តផ្ដល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ទិញមកពីឱសថស្ថានផ្សេងៗ
•តម្លៃថោកៗបំផុត និងមានស្តុកឱសថគ្រប់មុខប្រភេទ
•ផ្ដល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត
•មានឱសថវីតាមីន-ឱសថចិនសែ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ
1337 W.Rockland St.Philadelphia, PA 19141
(Corner of Old York Rd & Rockland St.)
Tel: 267-297-5879 Fax: 267-297-5880

កម្ពុជាបាត់បង់វីរៈជនខាងវិជ្ជាពេទ្យ គឺបណ្ឌិត មី សាមីឌី

(ដកស្រង់ពីអត្ថបទ អាកន្ទូ រ៉ូ សារព័ត៌មានអាស៊ី Info)

វេជ្ជបណ្ឌិត មី សាមីឌី ជាមនុស្សដ៏សំខាន់បំផុត ខាងផ្នែកសុខភាពនៅកម្ពុជា ។ លោកកើតនៅបាត់ដំបង ជាប់សញ្ញាប័ត្រមហាវិទ្យាល័យពេទ្យនៅភ្នំពេញ ទៅបន្តវិជ្ជាខាង Radiologie នៅជប៉ុន រួចនៅបារាំង មុននឹងត្រឡប់មកធ្វើសាស្ត្រាចារ្យនៅសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទវិជ្ជាពេទ្យ និងជានាយកបន្ទប់ថតជម្ងឺ និងវិទ្យុព្យាបាលដោយកូបាល់នៃពេទ្យរុស្ស៊ីចន្លោះឆ្នាំ១៩៧០-៧៥ ។

នៅពេលរួចជីវិតពីនរករបបខ្មែរក្រហម លោកត្រូវជម្លៀសទៅកំពង់ធំ ដែលនៅទីនោះ លោកបានបញ្ចេញស្នាដៃពេទ្យមកវិញ នៅពេលដែលគ្រូពេទ្យ

លោក មី សាមីឌី

ឯទៀត បានត្រូវបាត់បង់ជីវិតស្ទើរតែអស់ទៅហើយ ។ "ឆ្នាំ១៩៨០សាលាពេទ្យបានបើកទ្វារមកវិញ "ដោយលោក មី សាមីឌី ប្រើភាសាបារាំង ដើម្បីទប់ទល់ការប្រើភាសាវៀតណាម ដែលពេលនោះវៀតណាមចង់កាន់កាប់" នេះជាសំដីសមាជិកស្ថានទូតបារាំងម្នាក់ធ្វើការនៅពេទ្យភ្នំពេញច្រើនឆ្នាំ ។

ពីឆ្នាំ១៩៨០ដល់១៩៩២លោកមានតួនាទីជានាយកមហាវិទ្យាល័យពេទ្យ មហាវិទ្យាល័យឱសថសាស្ត្រ និងមហាវិទ្យាល័យពេទ្យធ្មេញ ហើយលោកជាសមាជិករដ្ឋបាលរដ្ឋកម្ពុជាដំបូងបង្អស់ដែលទទួលសេចក្តីអញ្ជើញមកធ្វើទស្សនកិច្ចនៅស.រ.អាឆ្នាំ១៩៨៩ ។ លោកមានតួនាទីសំខាន់មួយទៀតនៅក្នុងការគ្រប់គ្រងកាកបាទក្រហមខ្មែរ ហើយនឹងជាប្រធានគណកម្មការអូឡាំពិកខ្មែរផង ។

លោក មី សាមីឌី បានធ្វើរណភាពថ្ងៃទី១ខែ សីហា ២០១២ក្នុងអាយុ ៨៩ឆ្នាំ សព របស់លោកនឹងត្រូវបូជានៅថ្ងៃទី១០ខែសីហានេះ ក្នុងគោរមងារជាឧកញ៉ា មី សាមីឌី ៕

មរណភាពនៃលោក ខែក វ៉ាន់ឌី

លោក ខែត វ៉ាន់ឌី ជាកូនប្រសារសម្តេចសីហនុ និងទីប្រឹក្សាព្រះមហាក្សត្រន.សីហមុនី ដែលត្រូវជាស្វាមីព្រះអង្គម្ចាស់ក្សត្រី បុប្ផា ទេវី

បានចូលមរណភាពក្នុងជន្មាយុ៨៤វស្សា កាលពីរាត្រីថ្ងៃទី ៣១ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ២០១២ នៅមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត្រដោយជរាពាទ្យ ។

នេះជាព័ត៌មានដល់ញាតិមិត្ត និងគ្រួសារនៃសព ៕

បុណ្យខួបគម្រប់ ១០០ ថ្ងៃ

ឧទ្ទិសកុសលជូនលោក សំ ប៊ុរិន្ទ

(((WKR))) វិទ្យុខ្មែរពិភពលោក WORLD KHMER RAD

*យើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នា ជាភរិយា កូនប្រុស កូនស្រី នឹងប្រារព្ធធ្វើបុណ្យខួបគម្រប់ ១០០ ថ្ងៃ ឧទ្ទិសកុសលជូនលោក **សំ ប៊ុរិន្ទ** ដែលត្រូវជាស្វាមី ជាលោកឪពុក ដែលបានអនិច្ចកម្ម កាលពីថ្ងៃទី១១ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១២ កន្លងទៅនេះ ក្នុងជន្មាយុ ៦០ ឆ្នាំ ដោយរោគាពាធ ។*

យើងខ្ញុំ សូមគោរព ជំរាបអញ្ជើញ លោក អ្នកស្រី បងប្អូន ញាតិមិត្រ ជិតឆ្ងាយ មកចូលរួមក្នុងកម្មវិធីបុណ្យនេះ ដូចមានអាសយដ្ឋាន និងកាលបរិច្ឆេទខាងក្រោម៖

អាសយដ្ឋាន

វត្តពុទ្ធិការាម លេខ ១៣៨០០ ផ្លូវញូហែមស៊ែរ ក្រុងស៊ិលវើស្ព្រីង រដ្ឋម៉ែរីឡែន កូដ ២០៩០៤
13800 New Hampshire Avenue, Silver Spring, MD 20904

កាលបរិច្ឆេទ

-ថ្ងៃសៅរ៍ ១កើត ខែស្រាពណ៍ ឆ្នាំរោង ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៥៦ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ១៨ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១២ (August 18, 2012)

-វេលាម៉ោង៩:០០នាទីព្រឹក នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ សមាទានសីល ចម្រើនព្រះបរិត្ត រាប់បាត្រ វេរភត្តដីវប្រវត្តិសង្ខេប ធម្មទេសនា ជាបង្សុកូល ប្រគេនភត្តចំពោះព្រះភិក្ខុសង្ឃ ។ បន្ទាប់មក ភ្ញៀវពិសារភោជនាហារជាកិច្ចបញ្ចប់កម្មវិធីបុណ្យ ។

អ្នកផ្តើមបុណ្យ

១- អ្នកស្រី ស សាម៉េន ជាភរិយា
២- យុវជន សំ រម្ម៉ុន ជាកូនប្រុស
៣- យុវនារី សំ រម្មនី ជាកូនស្រី
៤- យុវជន សំ បរម ជាកូនប្រុស
៥- យុវជន សំ សូរិម ជាកូនប្រុស

ដោយសេចក្តីគោរពរាប់អានអំពីយើងខ្ញុំ!
សូមអរគុណ!

KHMER POST USA, LLC
East Coast Publication

Pin Samkhon,
Publisher & Editor-in-Chief
Email: pinsamkhon@gmail.com
Staff Writers: Loeum Im

Contributed Writers:
Mam Yin, Kim Phien

Advertising Department
Soben Pin
KhmerPostUSA@gmail.com
267-253-3947

Sam Khoeun
Sales Consultant
(781) 244-0522

Design Staffs:
Leang Heng & Mong Meng

~~~~~

KhmerPost USA, LLC is an independent newpaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local, community, and national news; and give an insight into Cambodia & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English.
It published twice a month in Pennsylvanian & Massachusett.

~~~~

Semimonthly edition subscription is available within the U.S. & Canada at $60.00 and 70 Euros in Europe per year.
Money order or check is accepted and made payable to:
KhmerPost USA, LLC
438 LINDLEY AVE.
Philadelphia, PA 19120

~~~

The Khmer Post has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009

សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក

បើលោកអ្នកមានជំងឺឈឺ ហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រម៉ុកខ្លាំង -មានស្ករច្រើនក្នុងឈាម -ឡើងទម្ងន់ធាត់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថសក្តិសិទ្ធមានលក្ខណៈជាប្រភេទចំណីអាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ឱសថធម្មជាតិជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវ មានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវអាច ប្រើដោយប្រឆាំង និងថ្នាំពេទ្យដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។

សូមទូរស័ព្ទរក "អេមស្តារ" 215-667-8421 UAMG

Accepting New Clients

សូមស្វាគមន៍ដល់ភ្ញៀវគ្រប់ប្រភេទ

Immigration • Divore • Auto Crash

អន្តោប្រវេសន៍ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត លែងលះប្តីប្រពន្ធ

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

ការិយាល័យ មេធាវី ថូម៉ាស ស្តាលីយ៉ាណូស

Call: Narong, Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: ណារ៉ុង, សោភា, ថូធំ

978-459-5000 or 800-308-3766

Only Licensed in Massachusets

ខ្មែរជួសជុលរថយន្ត
KHMER AUTO REPAIR

CAR INSPECTION, DIAGNOTIC & REPAIR

ត្រួតពិនិត្យរថយន្តបញ្ជរ
- ឆែករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
- យើងធ្វើហ្វ្រាំង ឬប្រេក
- ត្រួតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
- បញ្ចេះឡានអាល់ទេណាទ័រ
- បូមចរន្តទឹកវេឌីណាទ័រ
- សេវាត្រង់បីស្យង
- មើលតម្រងទ្រនាប់ និងពីញង

Brake Service
Turn up electronic
Starters Alternators
Radiators water pumps
Transmission Service
Struts checked & serviced
CV Joints Rack & Pinion
Shocks checked & Replace

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

សេចក្តីថ្លែងការណ៍

លក្ខណៈ "ចាំបាច់" និង "គ្រប់គ្រាន់" ដើម្បីស្រោចស្រង់ជាតិខ្មែរ

ខ្មែរម្ចាស់ស្រុក មានការអបអរសាទរ ហើយសូមស្វាគមន៍ និងសូមធ្វើការសរសើរដល់ការប្រឹងប្រែងរបស់គណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរ គឺគណបក្សសម រង្ស៊ី គណបក្សសិទ្ធិមនុស្សដែលបានធ្វើការសម្រេចចិត្តចូលរួមគ្នាក្រោយពីកិច្ចប្រជុំរួមតុមូលកាលពីថ្ងៃ ទី១៦ និង១៧ កក្កដា ឆ្នាំ ២០១២ នៅទីក្រុងម៉ានិល ប្រទេសហ្វីលីពីនកន្លងទៅនេះ ដើម្បីសប្រមសម្រួលសកម្មភាពខ្លួនទៅតាមស្ថានការណ៍នយោបាយបច្ចុប្បន្ន និងសំណូមពររបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ដែលបានទទូចសុំច្រើនអាណត្តិរួចមកហើយនោះ ។

-ទី១ -ការបង្កើតគណបក្សនយោបាយថ្មីមួយដោយបញ្ចូលគណបក្សទាំងពីរខាងលើក្នុងគោលបំណងដើម្បីចូលរួមបោះឆ្នោតសភាឆ្នាំ២០១៣ ខាងមុខនេះ ។

-ទី២ -ការបង្កើត "ចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិ" មួយទៀត នៅក្នុងពេលដែលកំពុងរៀបចំគណបក្សថ្មីខាងលើ ។.......

ប៉ារីសថ្ងៃ ទី២០ កក្កដា ឆ្នាំ ២០១២

ខ្មែរម្ចាស់ស្រុក

HADWARE BUSINESS/BUILDING FOR SALE AT LOW PRICE

ពាណិជ្ជកម្មខាង Hadware/អាគារសម្រាប់លក់ក្នុងតម្លៃថោក

លោកអ្នកអាចផ្តើមពាណិជ្ជកម្មនេះ ដោយចាយប្រាក់តែ $10.000
ទទួលបានទាំងគ្រឿងបរិក្ខា-ទំនិញ និងរបស់ប្រើប្រាស់ទាំងអស់

You could start business with small amount of money
$10,000 including equipments, merchandises, tools, fissures

Location: 4927 N. Broad St. Philadelphia, PA 19141
Charlie Choe: 215-681-0452

Agent: Roeut Chak

PK Property, Inc.

ក្រុមហ៊ុនអចលនវត្ថុ លក់ ដូល គ្រប់ប្រភេទ

ភីខេ ប្រភីធី (215) 635-5100
Roeut Chak - (267)872-3516
409 West Cheltenham Avenue
Melrose Park, PA 19027

សម្រាប់បើកភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ
- 5706 N. 5th Street, Philadelphia PA 19120

ពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន ឥឡូវបិទ២០០០sqft បន្ទប់ដេកបី ជាន់ទី២ជា Apt គ្រឿងបរិក្ខាទាំងអស់នៅក្នុងផ្ទះឈ្នួល២០០០/ខែ

5734 N.2nd Street, Philadelphia, PA 19120
២៥០០ sqft ពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន មានកន្លែងចតឡាន៧៥- ឈ្នួល ២១០០/ខែ

កន្លែងភ្នាក់បៀរ BEER DELI
- $16000/wk, Phila, Asking $99,000w/ Real Estate
- $13000wk, Phila., Asking $79,000w/ Real Estate
- $9000/wk, Asking $320.000
- $13,500/wk Asking $42000

កន្លែងបោកគក់ដាក់កាត Co. Laundry
- 100 Machines, 4500 sqft Asking $170,000
- $4500/wk Asking $200000
- 500/wk Bucks County; Asking $350,000

កន្លែងចែកចាយបៀរ Beer Distributor
- $1.3 Mil/yr, Bucks County, $250000 yearly income, Asking $1,150,000
- $75000/yr Philadelphia Asking $790,000 with RE
- 11,000,000 Philadelphia Asking $430,000

សាឡុងធ្វើក្រចក Nail Salon
- $18000/wk, Montgomery County, Asking $380,000
- $15000/wk South Jersey Asking $370,000

សូមចូលទៅវេបសាយ
www.pkpropertyinc.com to check more listings and office information.

ដំណឹងសួររកបងប្អូន

នាងខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆយ រស់នៅទីក្រុងឡូវែល រដ្ឋម៉ាស្សាឈូសែត សូមប្រកាសដំណឹងសួររកបងប្អូនស្រីដែលបែកគ្នាពីឆ្នាំ១៩៧៥ នៅពេលដែលពួកខ្មែរក្រហមជម្លាសម្តាយ និងបងប្អូនជីដូន មាមីងខ្ញុំ ពីភូមិបាក់ខែង ឃុំបាក់ខែង ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល (ខណ្ឌឫស្សីកែវរាជធានីភ្នំពេញ) ទៅរស់នៅភូមិទួលខ្មែរ សាលា.សរៀប ខេត្តពោធិសាត់ នៅឆ្នាំនោះ នាងខ្ញុំរស់នៅកោះដាច់ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល ។ នៅឆ្នាំ១៩៧៦ ខ្មែរក្រហមចាត់តាំងឱ្យម្តាយខ្ញុំទៅធ្វើត្រីនៅទន្លេសាប ម្តាយខ្ញុំបានយកប្អូនស្រីពៅអាយុប្រហែល ៥ឆ្នាំ ទៅជាមួយ ឈ្មោះ តុល លីហៀង ម្តាយខ្ញុំហៅ ពៅ។ ។សូមជំរាបថា ឪពុកខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆាយ ខ្មែរក្រហមយកទៅសម្លាប់នៅចុងឆ្នាំ១៨៧៥ ពីមន្ទីរពេទ្យកសិកម្មព្រែកល្បើប ម្តាយ ខ្ញុំឈ្មោះ យ៉ង់ ឃៀប បងស្រីខ្ញុំឈ្មោះ តុល គីមឈឿន បងថ្លៃប្រុស អ៊ួង រ៉ុម ប្អូនស្រី តុល សារី ប្អូនប្រុស តុល បុន្នី ប្អូនស្រី តុល រីណា. ប្អូនស្រីពៅ តុល លីហៀង ហៅ ពៅ ។ នៅពេលដែលមិនមានបាយហូបគ្រប់គ្រាន់យាយអុំ ពូ មីង បងប្អូនខ្ញុំឈឺស្លាប់ជាបន្តបន្ទាប់ ម្តាយខ្ញុំនិងប្អូនស្រីពៅក៏មកពីទន្លេសាប មកនៅភូមិទួលខ្មែរ សាលា.សរៀប មកមើលថែបងប្អូនខ្ញុំវិញ ពេលបងប្អូនខ្ញុំស្លាប់អស់ម្តាយខ្ញុំក៏ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ គណៈសហករណ៍បញ្ជូនទៅពេទ្យនៅស្រុកនោះខ្ញុំដឹងមិនសូវច្បាស់ រួបទាំងប្អូនស្រីពៅ ទៅជាមួយនៅពេលម្តាយខ្ញុំស្លាប់នៅមន្ទីរពេទ្យ ចូលឆ្នាំ១៩៧៧ អ្នកឃើញហេតុការណ៍ពេលនោះក៏យកប្អូនស្រីទៅចិញ្ចឹម បងជីទួតមួយខ្ញុំនៅសហករណ៍ជាមួយក៏ពុំបានស្គាល់ថា អ្នកយកប្អូនស្រីខ្ញុំទៅចិញ្ចឹមនៅឯណាឈ្មោះអ្វីនោះទេ ។ ដូចបានជំរាបជូនដំណឹងខាងលើ បើបងប្អូនណាមានរឿងនឹងដឹងឮរឿងស្រដៀងនេះ សូមទាក់ទងមកនាងខ្ញុំនៅទីក្រុងឡូវែល លេខទូរស័ព្ទ

(978) 45-95-868/(978) 39-43-3093/(978) 91-41-1373

សូមជំរាបនៅឆ្នាំ ១៩៩៧ ខ្ញុំបានឱ្យកាកបាទក្រហមអន្តរជាតិនៅភ្នំពេញរកនៅស្រុកខ្មែរ ស្រុកថៃមិនឃើញទេ ។ បានតែដំណឹងថា អ្នកយកទៅចិញ្ចឹមដំបូងនៅពោធិសាត់ មានយាយម្នាក់នៅស្រុកសូត្រនិគមនៅសៀមរាបសុំបន្តកាកបាតក្រហមសៀមរាបរកមិនឃើញមិនដឹងផ្លាស់ទៅរស់នៅទីណា ។

ទៅកម្សាន្ត ភ្នំគូលែន នៅខេត្តសៀមរាប

▸ រមណីយដ្ឋានទេសចរណ៍ភ្នំគូលែនស្ថិតនៅប៉ែកខាងជើងឆៀងខាងកើតទីរួមខេត្តសៀមរាបមានចម្ងាយផ្លូវ៥៣គីឡូម៉ែត្រពីទីរួមខេត្ត ។ ភ្នំគូលែនមានកម្ពស់៤៥២ម៉ែត្រ ។ ពេលទៅដល់ជើងភ្នំ យើងសង្កេតឃើញផ្ទាំងថ្មដ៏ធំ ហាក់ដូចជាជញ្ជាំងនៃនាវាដែលរំលេចទៅដោយសម្រស់ស្រស់ត្រកាល និងបង្កប់នូវអាថិកំបាំងដ៏សន្ធឹកសន្ធាប់នាអតីតកាលសម័យអង្គរ ។ ជួរភ្នំនេះចែកជាពីរ ដោយប៉ែកខាងកើត និងខាងត្បូងហៅថា ភ្នំគូលែន ។ ចំណែកប៉ែកខាងជើង និងខាងលិចហៅថា ភ្នំហាប់ ហើយស្ថិតនៅឃុំខ្នងភ្នំស្រុកស្វាយលើខេត្តសៀមរាប ។

បច្ចុប្បន្ននេះដោយប្រទេសជាតិទទួលបាននូវសន្តិភាពស្ថិរភាព និងសន្តិសុខគ្រប់គ្រាន់ហើយនោះ រមណីយដ្ឋានភ្នំគូលែនបានស្វាគមន៍ទទួលភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិយ៉ាងច្រើនជារៀង រាល់ថ្ងៃ និងមានប្រជាពលរដ្ឋមកពីទីជិតទីឆ្ងាយមកតាំងលំនៅឋានប្រកបអាជីវកម្មកសិកម្មយ៉ាងច្រើនកុះករ ។ ភ្នំគូលែនមានរមណីយដ្ឋានធម្មជាតិ និងប្រវត្តិសាស្ត្រជាច្រើនដូចជាតំបន់ទឹកធ្លាក់, ព្រះអង្គធំ, វាលស្តេចលំគង់, វាលព្រះសព, ព្រះក្រាល, សំពៅធ្លាយ និងមានប្រាសាទតូចៗធ្វើអំពីឥដ្ឋជាច្រើនទៀតដែលជាកេរតំណែលស្នាព្រះហស្តព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២បានកសាងឡើង ។ តំបន់ភ្នំគូលែនមិនត្រឹមតែជាតំបន់ទេសចរណ៍តែប៉ុណ្ណោះទេ គឺជាតំបន់កសិកម្មដីមានជីវជាតិអាចដាំដំណាំបានគ្រប់ប្រភេទដូចជា ចេក ខ្នុរ ដំឡូង ត្រាវ។ល ។ ប្រកបដោយផលិតផលខ្ពស់ ។

តំបន់ទឹកធ្លាក់ គឺជាប្រភពដើមរបស់ស្ទឹងសៀមរាប ហូរកាត់កណ្តាលទីរួមខេត្តចាក់ឆ្ពោះទៅកាន់បឹងទន្លេសាបមានទឹកថ្លាយង់ជាទីពេញនិយមរបស់អ្នកដំណើរកម្សាន្តក្នុងការមុជទឹកជ្រោះធ្លាក់សំយ៉ុងទៅប៉ះនឹងថ្មដាបែកផ្កាត្រែង ។ នៅក្បែរទឹកជ្រោះធ្លាក់មានប្រាសាទ២ធ្វើពីថ្ម បាយក្រៀមសង់អមសងខាងមាត់អូរដែលគេឱ្យឈ្មោះថា "ក្រាលរមាស" ប៉ុន្តែនៅប៉ែកខាងលិចត្រូវដួលរលំ និងបាត់ថ្មអស់មួយចំនួនធំនៅសល់តែខឿនជញ្ជាំងបន្តិចបន្តួចតែប៉ុណ្ណោះ ។

ស្រះដំរី គឺជាស្រះមួយដែលមានបណ្តោយ ១៥០ម៉ែត្រ និងទទឹង៧០ ជម្រៅ៣ម៉ែត្រដែល **តទៅទំព័រទី ១៦**

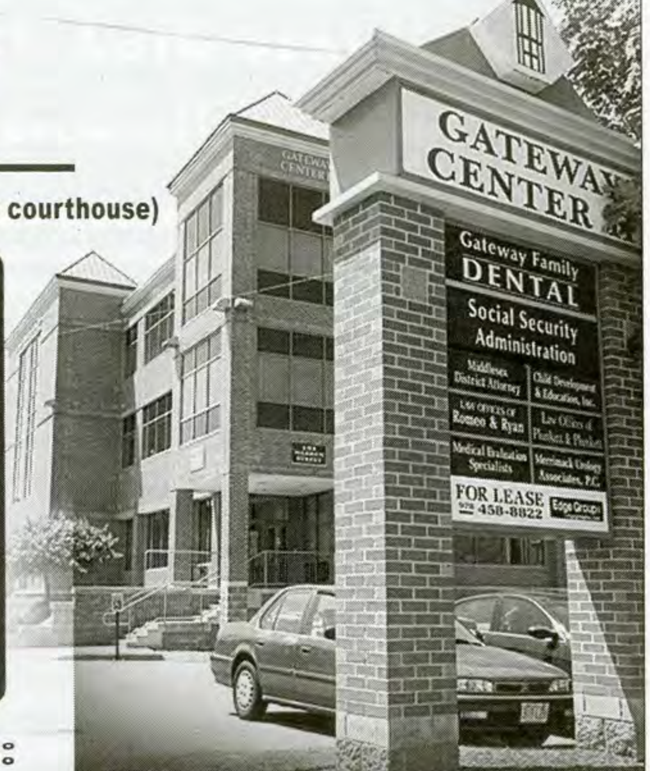
GATEWAY FAMILY DENTAL

NOW OPENED AT GATEWAY CENTER II (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)

DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 10 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Dr. Chuop has opened a brand new state of the art dental practice that includes digital x-ray, paperless patient chart system, and brand new dental equipments.



WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ

- CLEANING
- FILLINGS
- BONDINGS
- COSMETIC DENTISTRY
- CROWNS/BRIDGES
- DENTURES
- IMPLANTS
- EXTRACTIONS
- TEETH WHITENING
- VENEERS
- EMERGENCY DENTAL TREATMENT
- ROOT CANAL TREATMENT
- DENTAL SERVICES TO CHILDREN

- សំអាតធ្មេញ
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ថ្នាំសំរាប់ការពារធ្មេញ
- ធ្មេញពាក់ជុំនួសធ្មេញដែលបាក់
- ក្រាសធ្មេញពាក់
- ដាំធ្មេញតាមរន្ធធ្មេញចាស់
- ដកធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត
- វើរនីស្រោបធ្មេញ
- ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាទៀងទាត់
- ព្យាបាល ឫសថ្គាមធ្មេញ
- សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ

www.gatewayfamilydental.com

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED
INCLUDING MASSHEALTH FOR KIDS
FINANCING AVALIABLE
យើងទទួលនូវគ្រប់ អ៊ិន ស៊ូរិន
Masshealth for Kids
យើងសំរួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ
CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION
(978) 455-5044

សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ

ធ្វើឱ្យសំណាងរត់មករកយើង

ដោយ : ពិន សំខុន

"ក្រកុំអស់សង្ឃឹម គ្មានវិជ្ជាក៏ញញឹមបានដែរ" នៅសហរដ្ឋអាមេរិកនេះ ថ្វីត្បិតតែមានមនុស្សក្រ និងគ្មានវិជ្ជាច្រើនតែគេអាចរស់បាន តែករណីមនុស្សក្រ និងគ្មានវិជ្ជាទាំងនោះមានវាស្នាពីរខុសគ្នាដោយសារតែមិនឆ្លាត ។ ពាក្យស្លោកខ្មែរថា "ចេះដប់មិនស្មើអ្នកប្រសព្វមួយ"ចុះខ្ញុំក្រហើយគ្មានវិជ្ជាថែមទៀត មានប្រសព្វមួយមកពីណា? មាន! មកពីការចំណាំ ហើយប្រាថ្នាខ្ពស់រាល់ថ្ងៃ ទើបអាចញញឹមហើយសង្ឃឹមបាន -រីឯអ្នកមិនឆ្លាត រកប្រសព្វមួយមិនបាន គឺមិនចេះចំណាំ ហើយប្រាថ្នាទាប ទើបនៅតែក្រនៅតែគ្មានវិជ្ជា ហើយឃ្លាតពីសេចក្តីញញឹមសង្ឃឹមធ្លាក់ចូលទៅជាអ្នកមានជំងឺ ហើយពិបាកចិត្តរិតតែរកបំពេញសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់មិនបាន ។

គោលការណ៍ក្នុងជីវិត :

*កំណត់ថា ការខ្វះខាត គឺរកបំពេញសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់មិនបាន ដូចជា:

១-គ្មានកន្លែងសម្រាកកាយត្រឹមត្រូវ

២-គ្មានម្ហូបអាហារបីពេល

៣-គ្មានលទ្ធភាពសំអាតរាងកាយរាល់ថ្ងៃ

៤-គ្មានសម្លៀកបំពាក់ស្អាត និងត្រឹមត្រូវ

៥-គ្មានមធ្យោបាយព្យាបាលពេលឈឺថ្កាត់

គេមិនចាំបាច់ឆ្លាត ឬប្រសព្វទេ នៅ ស.រ.អា នេះ បើត្រឹមតែឱ្យមានរបស់របរសម្រាប់បំពេញសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់ទាំងនោះ សហគមន៍អាមេរិកាំងទាំងមូល គេមានសីលធម៌ ផ្តល់ជូនគ្រប់អ្នកខ្វះខាតទាំងអស់ ឱ្យតែទៅប្រាប់គេ ។

អ្នកដែលឆ្លាតហើយប្រសព្វ គឺអាចរស់នៅជាមួយអ្នកដទៃក្នុងសហគមន៍យ៉ាងថ្លៃថ្នូ ពុំមែនជាប្រជាជនជាន់ទាបទេ ហើយមានសិទ្ធិពេញលេញស្មើពលរដ្ឋអ្នកមានអ្នកចេះឯទៀតៗដែរ ។ អ្នកទាំងនោះបានយកធនធានដែលជាជំនួយមកបំពេញសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់ឱ្យបានប្រសើរបំផុត ដូចជាមានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ស្លៀកពាក់សមរម្យ មានកំដៅសម្រាប់រស់នៅខែត្រជាក់ មានការព្យាបាលគ្រប់ពេល ហើយទៅបោះឆ្នោតដូចពលរដ្ឋដទៃទៀត ។ សូម្បីតែមនុស្សពិការ មានកាយសម្បទាមិនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ទទួលការឧបត្ថម្ភ ហើយថែទាំជាប្រជាជនជាន់ខ្ពស់ដូចគ្នាដែរ ។

រីឯអ្នកដែល"មិនឆ្លាត" ឬពាក្យខ្មែរថា "ឆ្លាតហួស"នោះ ច្រើនធ្វើឱ្យគេឃើញថា សហគមន៍ខ្មែរក្រីក្រ ល្ងង់ខ្លៅ ច្រើនមានទោស ដោយរកធនធានជាជំនួយចាំបាច់ទៅប្រើប្រាស់ខុសពាក្យសន្យា ដូចជាយកលុយទៅទិញស្រាផឹក -ប្រវ៉ញ្ញយកប្រាក់ជំនួយកូនប្រពន្ធទៅប្រព្រឹត្តល្បែងស៊ីសង -សន្សំលុយទៅលើម្ហូបអាហារគុណភាពទាបធ្វើឱ្យឈឺថ្កាត់ -សន្សំលុយលើកន្លែងរស់នៅគ្មានអនាម័យ និងសោភ័ណភាព ធ្វើឱ្យមិនចង់នៅផ្ទះជួបជុំគ្រួសារ -ធ្វើជាឆ្កួតធ្វើជាលែងលះគ្នា ធ្វើជាការប្រពន្ធថ្មី ដើម្បីចំណេញលុយ...។ល។ ទាំងនេះជាប្រព័ន្ធរស់នៅដែលនាំឱ្យមនុស្សខ្មែរក្លាយជាប្រជាជនទាន់ទាប គ្មានសីលធម៌ គ្រួសារមានទុក្ខទោស -បន្ទាប់មកចង់ងើបមុខមកវិញមិនរួច ដោយជ្រុលហួសទៅហើយ ឬដោយគ្មានដំណោះស្រាយ ។ តែទោះជាជ្រុលហួសទៅហើយក៏ដោយ ជីវិតមនុស្សនៅស.រ.អា នេះតែងទទួលនូវជំនួយក្នុងដំណោះស្រាយដ៏លំបាកនេះបានដែរ ។

បន្ថែមលំអរជីវភាពប្រសើរ

*បំណងប្រាថ្នានៃជំនួយពីសហគមន៍ គឺចង់ឱ្យមនុស្សអាចរស់ជាមនុស្សមានតម្លៃ សម្រាប់ខ្លួនឯង

ប្រើគូប៉ុង ដើម្បីទិញម្ហូបអាហារបានថោក ហើយគុណភាពល្អ

ផង សម្រាប់អនាគតនៃគ្រួសារថែមទៀត ។ គ្រួសារល្អនឹងថែរក្សាអប់រំកូនបានល្អ អាចរស់ដោយខ្លួនឯងបាន និងអាចជាជំនួយដល់អ្នកដទៃថែមទៀត ។ គ្រួសារល្អគឺគ្រួសារមានធនធានច្រើន និងមានចំណេះក៏ច្រើន ភាពឆ្លាតវៃត្រឹមត្រូវច្រើន ។ ស.រ.អា គឺជាប្រទេសដែលសម្បូរណ៍ដោយគ្រួសារត្រឹមត្រូវ អ្នកមាន អ្នកចេះ អ្នកឆ្លាត ដែលខ្មែរយើងនៅពេលជ្រើសយកស.រ.អា ជាជម្រកចុងក្រោយសុទ្ធតែហៅប្រ-ទេសនេះថា ជា"ប្រទេសនៃសំណាងប្រជាពលរដ្ឋ" ហើយប្រាថ្នាថា និងមានសំណាងនោះជាប្រាកដ ។ ខ្មែរមួយចំនួនបានជួបសំណាងនោះមែន តែមួយចំនួនដ៏ច្រើននោះ ពុំបានជួនវាសនាល្អនោះទេ ហើយគ្រួសារខ្លះ រងរបួសផ្លូវកាយនិងចិត្តដោយសារតែចង់បានសំណាងដោយពុំដឹងថា ត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច? គោលការណ៍ចំបងដែលអាចចម្លងទៅរកវាស្នាល្អនោះបានគឺ:

១-គោរពសីលធម៌ : គោរពហើយជឿលើច្បាប់ គឺកុំលួច កុំសម្លាប់ កុំភរ កុំផឹកគ្រឿងស្រវឹង កុំលួចប្រពន្ធគេនេះជាគោលការណ៍ព្រះពុទ្ធសាសនាដែលខ្មែរគ្រប់រូបបានដឹង ហើយបង្កើតបានជាវត្តធំៗថែមទៀតផង ។ ខ្មែរយើងគួរជួបពិភាក្សាគ្នាឱ្យបានច្រើន ដើម្បីសម្លឹងមើលខ្លួនឯងថា តើខ្លួនមានរំលោភពុទ្ធឱវាទនោះត្រង់ណាទេ ? ដើម្បីរក្សាសីលធម៌នោះឱ្យបានល្អ ។ ការទ្រទ្រង់សីលធម៌នេះបាន គឺដូចជាថែរក្សាសម្បត្តិដែលរកបានហើយ ប្រើប្រាស់ និងរក្សាធនធានរកបាននោះ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវថែមទៀត ។

២-សន្សំតក់ៗ : នេះជាពាក្យអ្នកស្រី សូស៊ីមន នៅក្នុងកាសែតខ្មែរផ្ទុសដែលណែនាំពីវិធីសន្សំប្រាក់នៅក្នុងខ្ទង់ចំណាយចាំបាច់ គឺចាយលុយតិច ហើយបានរបស់ល្អប្រសើរ ។ ការចេះសន្សំចំថៃលើការប្រើទឹកភ្លើង ក្នុងភាពចាំបាច់ចៀសវាងការខ្ជះខ្ជាយនាំឱ្យខាតបង់ទទេៗ ក៏សន្សំបានក្រែលដែរ ។ សន្សំម្យ៉ាងទៀតនៅលើការប្រើប្រាស់ពេលវេលាដែលគេអាចវាយតម្លៃជាលុយ ដើម្បីយកកម្រៃនោះគិតជាកម្លាំងមនុស្សដទៃ មកជួយការងារខ្លួនឯងពេលក្រោយបាន ។ល។ ...ការសន្សំនេះមានលក្ខណៈរាល់ថ្ងៃ ដែលបង្កើនធនធានបានដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ករណី "សន្សំតក់ៗ"នេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានទៅជាក្របាន ប្រសិនបើខ្ជះខ្ជាយ រីឯអ្នកក្រ ទៅជា"មាន"បានដែរ ឱ្យតែប្រតិបត្តិខ្ជាប់ខ្ជួន ។ គេសង្កេតឃើញយាយតាដែលកូនចៅចិន មានទម្លាប់ និងការអប់រំច្រើនពីការប្រើលុយពួកគាត់អនុវត្តន៍គំនិតនេះច្រើន ហើយក៏មានជោគជ័យក្នុងគ្រួសារ ថ្វីត្បិតតែមកដល់ពេល ស.រ.អានេះដៃទទេដូចគ្នាក៏ដោយ ។

៣-បង្កើនចំណូល : មានការងារនៅជុំវិញខ្លួនមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យមានលុយចូលដោយមិនប៉ះពាល់ដល់ប្រាក់ជំនួយ ។ ដូចជាដាំបន្លែបង្ការប្រើក្នុងផ្ទះមាន ជីខ្ទឹម ស្លឹកគ្រៃ ម្ទេស ផ្សិត ប៉េងប៉ោះ ត្រប់ ត្រឡាច ។ល។ គឺបន្ថយចំណាយម្ហូបផង បង្កើនសុខភាពដោយប្រើបន្លែច្រើន ឬក៏ដោះដូរ និងអ្នកដាំដំណាំឯទៀត ឱ្យបានបន្លែរិតតែច្រើន ដោយមិនបង់ប្រាក់ ។ ដាក់ប្រាក់សន្សំសម្រាប់បង្កើនប្រាក់ចំណូលនឹងការប្រាក់នៅពេលចូលនិវត្តន៍ឱ្យមានប្រាក់សមរម្យអាចរស់នៅបាន ។ល។ នៅមានប្រាក់ចំណូល ដែលកូនចៅឱ្យជាការចេះដឹងគុណម្តាយឪពុកប្រាក់ចំណូលដែលទៅជួយការងារបន្តិចបន្តួច ដែលមិនចាំបាច់បង់តាក់ទាំង នេះជាផ្នែកខ្លះទៀតដែរ នៃភាព"មានសំណាងនៅស.រ.អា" ។

៤-សន្សំធំៗ : មនុស្សជាច្រើនជឿថា ទាល់តែរកស៊ីជំនួញធំ ទើបអាចទៅជាអ្នកមានបាន ដូច្នេះគេត្រូវមានចំណេះដឹងបទពិសោធន៍យូរនិងខ្ពស់ ។ តែក៏នៅមានការសន្សំលុយធំៗមួយផ្សេងដែរ ដែលទោះជាក្រគ្មានវិជ្ជាមាំទាំក៏អាចទៅជាអ្នកមានដែរ ឱ្យតែព្យាយាម គឺការសន្សំលើការធានាជីវិត ឬការសន្សំដោយមិនដកដើមចេញច្រើនឆ្នាំ ។ គឺគេដាក់ទុកបន្តិចបន្តួចរៀងរាល់ខែ ដូចជាសន្សំមួយខែ$100សម្រាប់ធានាជីវិត ៣០ឆ្នាំ ឬរហូតដល់ស្លាប់ បានន័យថា បើអ្នកធានានោះស្លាប់នៅពេលណាក៏ដោយ គ្រួសារដែលសេសសល់មិននៅព្រៅអនាថាទេ គឺនឹងមានលុយធានាជីវិត(ឧ.$50ម៉ឺន)មកស្រោចស្រង់ភ្លាម ។ ពេលខ្លះគេអាចដកប្រាក់សន្សំនៅពាក់កណ្តាលពេលកំណត់យកមកប្រើប្រាស់ទិញផ្ទះ ឬចេញថ្លៃសាលាកូនរៀនបានផងទោះមិនមានស្លាប់ក៏ដោយ ។ តើក្នុងរយៈពេល២០ឆ្នាំ តើយើងមានការធានាទេថា អាចសន្សំលុយ៥០ម៉ឺន ដោយខ្លួនឯងបាន ឬទេ? ច្បាស់ជាមិនបានទេ បើគ្មានជំនួយហេតុនេះ ហើយបានជាអ្នកមានអាមេរិកាំង គេដាក់លុយ គេសន្សំបន្ថែមសម្រាប់ទុកដាក់ឱ្យរិតតែមានថែមទៀត ។ ជាទូទៅសហគមន៍ខ្មែរមិនសូវមានជំនឿទៅលើការសន្សំដើម្បីធានាជីវិតទេ មានតិចតួចណាស់ដែលយល់ពីគុណប្រយោជន៍នៃការសន្សំនេះ ខ្លះថា "អញងាប់ទៅក៏មិនបានស៊ីលុយនោះដែរ"ក៏ប៉ុន្តែសាកសពគាត់បានទុកបន្ទុកដល់មនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់នេះ ឱ្យចេញថ្លៃធ្វើបុណ្យសពអស់ក្រាស់ក្រែលសំណាងល្អដែរដែលនៅហ្វីឡាដែលហៀវត្តព្រះពុទ្ធរង្សីមានកម្មវិធីមរណសង្គ្រោះ ដែលអាចជួយគ្រួសារខ្មែរបានខ្លះនៅពេលមាននរណាស្លាប់ម្តងៗ -តែបើក្រុមបរទេសស្បែកសវិញ ឱកាសដែលមានមនុស្សស្លាប់គឺនាំឱ្យចំរើនដល់ក្រុមគ្រួសារបានមួយកំរិតខ្ពស់ឡើងទៀតទៅវិញផង ។ ដូច្នេះសហគមន៍ខ្មែរគួរស្វែងរកយល់ឱ្យបានច្បាស់ឡើងវិញ ដើម្បីផ្តើមសន្សំធំៗនេះឱ្យខាងតែបាន ។

បង្រួមសេចក្តី : ធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជាបុគ្គលប្រសើរ គឺស្ថិតនៅលើផ្លូវនៃសំណាងនោះបាន ហើយប្រសិនបើលោកអ្នកជាសមាជិកនៃគ្រួសារដ៏ប្រសើរមួយ គឺរិតតែមានសំណាងខ្ពស់ ដោយការស្រឡាញ់ មានមនុស្សជួយយកអាសារគ្នា លើកទឹកចិត្តគ្នា កសាងអនាគតលើគម្រោងធំៗបាន ។ យើងត្រូវជឿលើចំណងគ្រួសារ ដើម្បីកសាងអនាគតភ្លឺស្វាងរបស់យើង ការភ្ញាត់ភ្លាំងក្នុងចរន្តគំនិតបំបែកចំណងគ្រួសារ ដើម្បីដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នណាមួយ គឺជាការប្រថុយប្រថានដ៏អស្ចារ្យក្នុងជីវិត លំបាកនិងជួសជុលបាននៅពេលក្រោយៗ មនុស្សច្រើននាក់ហើយដែលធ្វើឱ្យគ្រួសាររងគ្រោះ ធ្វើឱ្យប្រពន្ធកូនគ្មានទីពឹង ខកខានឱកាសកសាងសំណាងគ្រួសារខ្លួនឯងជារៀងរហូតទៅ ឧទាហរណ៍មាននៅហ្វីឡាដែលហៀនៅឡូវែល ឬនៅឡុងប៊ិចទីដែលរួមប្រជុំសហគមន៍ខ្មែរច្រើន ។ នៅហ្វីឡាដែលហៀជាពិសេស ស្ថានភាពគ្មានសំណាងបានដុះរាលដាលគ្រប់សហគមន៍-រដ្ឋផេនស៊ុវេនា ថ្វីត្បិតតែជួបប្រទះគ្រោះសេដ្ឋកិច្ចធ្ងន់ធ្ងរបានដាក់ថវិកាយ៉ាងច្រើន ដើម្បីព្យាបាលចរន្តគំនិតដែលគេចាត់ទុកថា ជាជំងឺចរិយា ឬផ្លូវចិត្ត ដើម្បីឱ្យស្ថានភាពសំណាងពលរដ្ឋឱ្យត្រឡប់មកវិញបាន ។

សមាជិកគ្រួសារខ្មែរដែលចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទទៅសមាគមគាំទ្រគ្រួសារខ្មែរ - ពិន សំខុន (២៦៧) ៧៧០-៦៩៨២ ៕

ព្រំប្រទល់ខ្មែរ_វៀតណាមគ្មានចម្លើយ

▸ គណកម្មាធិការព្រំដែនកម្ពុជាមានទីស្នាក់ការនៅប្រទេសបារាំងបានផ្ដល់សេចក្ដីថ្លែងការណ៍សាធារណមួយចុះហត្ថលេខាដោយលោក ស៊ាន ប៉េងសែ អតីតរដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអណ្ដូងរ៉ែមានសេចក្ដីថា: ថ្ងៃទី១ ខែ សីហា ឆ្នាំ ២០១២ លោក ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្មែរបានធ្វើសេចក្ដីថ្លែងការណ៍បំភ្លៃការពិតមួយនៅភ្នំពេញថា កោះវ៉ៃ (Poulo Wai) គ្រប់ គ្រងដោយវៀតណាមនាជំនាន់សាធារណរដ្ឋ ហើយថា ខ្លួនខ្ញុំជារដ្ឋមន្ត្រី នាពេលនេះ ពុំបានធ្វើអ្វីដើម្បីយកកោះនោះមកវិញទេ -ខ្ញុំសូមរំលឹកថា ថ្ងៃទី៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១២ លោក ហ៊ុន សែន រដ្ឋមន្ត្រីការបរទេសខ្មែរបានចុះហត្ថលេខាខុសច្បាប់លើកិច្ចព្រមព្រៀង"សមុទ្រវបវត្តិសាស្ត្រ"ជាមួយលោក ង្វៀង កូថាច់ រដ្ឋមន្ត្រីវៀតណាមលោកបានទទួលស្គាល់ជាលើកដំបូងបង្អស់ថា កោះត្រល់ កោះក្រចកសេះជារបស់វៀតណាម ហើយវៀតណាមទទួលស្គាល់ថា កោះវៃជារបស់ខ្មែរ -ខ្ញុំសូមបញ្ជាក់ថា កោះវៃ មិនដែលកាន់កាប់ដោយវៀតណាមម្ដងណាទេ នៅជំនាន់សម្ដេចសីហនុ ក៏ដូចជា ជំនាន់លោក លន់នល់ (ភ្ជាប់ជាមួយនូវលិខិតបញ្ជាក់ផ្ញើទៅក្រុមហ៊ុនជីកអណ្ដូងប្រេងកាតដែលធ្វើការស្រាវជ្រាវឱ្យកម្ពុជានៅកោះវៃជំនាន់សាធារណរដ្ឋផង) ។

កាសែតកាំបូឌីយាដេលីបានចុះអត្ថបទថ្ងៃទី២ សីហា ឆ្នាំ ២០១២ មានចំណងជើងថា **"លោក ហ៊ុន សែន យល់ព្រមឆ្លើយសំនួរពីកង្វល់ជុំវិញបញ្ហាព្រំដែនជាមួយវៀតណាម"** ។

កាលពីម្សិលមិញលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានមានប្រសាសន៍ថា លោកនឹងថ្លែងដោយផ្ទាល់នៅចំពោះមុខរដ្ឋសភាដើម្បីបញ្ជាក់អំពីបញ្ហា

ដ៏ក្ដៅគគុកជុំវិញការបោះបង្គោលព្រំដែនជាមួយប្រទេសវៀតណាមជាកង្វល់មួយដែលមានជាយូរមកហើយនៅក្នុងរបៀបវារៈនយោបាយរបស់បក្សប្រឆាំង ។

លោក ហ៊ុន សែន លើកឡើងនៅពេលថ្លែងសុន្ទរកថា ក្នុងពិធីចែកសញ្ញាប័ត្រនៅឯវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំថា "ខ្ញុំនឹងទៅរដ្ឋសភាដោយខ្លួនឯង ។ កុំ គិតថា ខ្ញុំខ្លាចឱ្យសោះ"។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំត្រូវការពេលបួនម៉ោងដើម្បីឆ្លើយសំណួររបស់អស់លោក...។ ខ្ញុំនិងនិយាយអំពីតម្លាភាព បន្ទាប់មកខ្ញុំនឹងចាប់ផ្ដើមនិយាយអំពីធម្មនុញ្ញ"។

លោក ហ៊ុន សែន បានឆ្លើយតបទៅនឹងលិខិតចុះថ្ងៃទី២៦ខែមិថុនា របស់លោក សុន ឆ័យ តំណាងរាស្ត្រមកពីគណបក្ស សម រង្ស៊ី ដែលបានអំពាវនាវសុំឱ្យរដ្ឋាភិបាលបញ្ជាក់អំពីបញ្ហានានាពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងបញ្ហាព្រំដែនរួមទាំងគម្រោងមួយដែលគេសង្ស័យថា និងប្រគល់ភូមិកម្ពុជាចំនួនពីរនៅក្នុងខេត្តកំពង់ចាមទៅឱ្យប្រទេសវៀតណាមទៀតផង។

ទោះបីជាលោក ហ៊ុន សែន បានយល់ព្រមឆ្លើយសំណួរពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហានេះក៏ដោយ ក៏គណៈកម្មាធិការព្រំដែនទូទៅរបស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានបដិសេធថា កម្ពុជាមិនមានគម្រោងប្រគល់ភូមិពីរទៅឱ្យប្រទេសវៀតណាមនោះទេ។

កាលពីខែមិថុនា សេចក្ដីរាយការណ៍តាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយជាច្រើនបានលើកឡើងថា ភូមិធ្លក ត្រាច និងភូមិអន្លង់ជ្រៃ ខេត្តកំពង់ចាម នឹងត្រូវប្រគល់ទៅឱ្យប្រទេសវៀតណាម ។

លោក វ៉ា គឹមហុង ប្រធានគណៈកម្មាធិការព្រំខែនទូទៅរបស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាមានប្រសាសន៍ថា ភូមិធ្លក់ច្រាច និងភូមិអន្លងជ្រៃ និងត្រូវរក្សាទុក ប៉ុន្តែកម្ពុជានឹងដោះដូរដីរដ្ឋពីរកន្លែងដែលមានទំហំស្រដៀងគ្នានេះ ជាមួយប្រទេសវៀតណាម។

កាលពីម្សិលមិញពលក សុន ឆ័យ មិនអាចទាក់ទងបានទេ ប៉ុន្តែលោក យឹម សវុណ្ណ អ្នកនាំពាក្យគណបក្ស សម រង្ស៊ី មានប្រសាសន៍ថា លោកសង្ឃឹមថា សម័យប្រជុំរដ្ឋសភាអំពីបញ្ហាព្រំដែនជាមួយប្រទេសវៀតណាមនោះ នឹងរួមទាំងរយៈពេលសួរនឹងឆ្លើយជាមួយលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីផងដែរ។

លោក សុវណ្ណ បន្តថា"កាលពីមុនពួកគេ (សមាជិករដ្ឋាភិបាល) គ្រាន់តែឆ្លើយសំណួរតែប៉ុណ្ណោះ មិនបានអនុញ្ញាតឱ្យសួរនោះទេ ។ "យើងចង់បានទាំងសំណួរ និងចម្លើយ"។

លោក គាំ កសល ប្រធានខុទ្ទកាល័យរបស់លោក ហេង សំរិន ប្រធានរដ្ឋសភាបានមានប្រសាសន៍ថា លោកនឹងមិនអាចប្រាប់កាលបរិច្ឆេទពិតប្រាកដថា លោក ហ៊ុន សែន នឹងថ្លែងទៅកាន់រដ្ឋសភានៅពេលណានោះទេ ប៉ុន្តែលោកមានប្រសាសន៍ថា នឹងមានសេចក្ដីប្រកាសមួយនៅពេលឆាប់ៗនេះ៕

ដោយ : ផន បុប្ផា

តមកពីទំព័រទី ១

កីឡាអូឡាំពិកនៅឡុនដុន...

ណាមួយនៅឡើយទេ ។ លទ្ធផលសរុបមកទល់ថ្ងៃអាទិត្យទី១២សីហានេះ នៅលើចំនួនមេដាយដែលប្រទេសនីមួយៗទទួលបាន :

- -ចិន បាន ៦១ មេដាយ
- -ស.រ.អា ៦០ មេដាយ
- -អង់គ្លេស ៣៧ មេដាយ
- -កូរ៉េ ២០ មេដាយ
- -បារាំង ២៥ មេដាយ
- -អ៊ីតាលី ១៤ មេដាយ
- -អាល្លឺម៉ង់ ២២ មេដាយ
- -រុស្ស៊ី ៣៥ មេដាយ
- -ជប៉ុន ២៧ មេដាយ
- -អូស្ត្រាលី ២០ មេដាយ
- -កាណាដា ១០ មេដាយ

រីឯកីឡាករដែលទទួលបានមេដាយច្រើនជាងគេ :

Phelps Michael USA មេដាយ ៦
Franklin Missy USA មេដាយ ៥
Schmitt Allison USA មេដាយ ៥
Lochte Ryan USA មេដាយ ៥
Sunyang China មេដាយ ៤
Vollmer Dana USA មេដាយ ៣
Adnel Yannick France មេដាយ ៣

គេនៅចងចាំកាលពីកីឡាអូឡាំពិកឆ្នាំ២០០៨ នៅបេយ៉ីងលទ្ធផលតាមប្រទេសគឺ

-លេខ១ -ចិនបាន មេដាយ ១០០ តែមេដាយមាស៥១

-លេខ២ ស.រ.អា បានមេដាយ ១១០ តែមេដាយមាសតិចជាងចិន

ការប្រកួតកីឡាអូឡាំពិកឆ្នាំ២០១២ នៅទីក្រុងឡុនដុន ក៏គេដឹងថា គឺជាគោលដៅដ៏ធំបំផុតមួយនៃការប៉ុនប៉ងសងសឹកពីក្រុមភេរវកម្មអាយខាយដាដែរតែកងរក្សាសន្តិសុខអង់គ្លេសបានប្រឹងប្រែងទប់ស្កាត់បានទទួលលទ្ធផលល្អ ពុំមានគ្រោះថ្នាក់ណាមួយកើតឡើងទេ ៕**ខ្មែរប៉ុស**

ការិយាល័យមេធាវី ដឺរង និង បរូស្គី

LAW OFFICE DOERING & BOROWSKY, LLC

ទទួលការពារផលប្រយោជន៍លោកអ្នក ករណីទូទៅតាមផ្លូវច្បាប់ដូចជា :

. ករណីបើរបរពាណិជ្ជកម្ម និងផ្ទេរប្រាក់ក្នុងមុខជំនួញ
. ករណីទិញលក់អចលនវត្ថុ ដូចជាផ្ទះសម្បែង ដីធ្លីជាដើម
. រើសអើងនៅកន្លែងធ្វើការ
. ករណីអន្តោប្រវេសន៍

ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ខ្ពស់ _ផ្ដល់សេវាជីនតាមវិជ្ជាជីវៈហើយតម្លៃក៏សមរម្យទៀតផង _យើងអាចមានអ្នកបកប្រែភាសាជូនលោកអ្នកបាន ។

General practice law office handing matters in :
Corporations and business Transations
Real Estate
Work Place discriminations
Immigration
Experienced, professional service and reasonable rate Interpreter available

Office: (215) 667-8118 1650 Market st. Ste 3600 Philadelphia, PA 19103
Cell: (215) 840-1364; Email: dblawyers@gmail.com

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍

- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុនអាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង និងក្រៅស្រុក
- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរទស្សនកិច្ចធ្វើការ
- ពន្យាលិខិតឆ្លងដែនខ្មែរ
- ធ្វើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍
- ធ្វើទិដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍
- ផ្ញើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់លើលិខិតជាផ្លូវការ

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

ក្លូបូលវិតណេសរាយការណ៍ពីបរិស្ថាននៅកម្ពុជា

(តពីលេខមុន)

៤. ជួយការពារព្រៃឈើរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ដែលជាផ្នែកមួយនៃកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងអន្តរជាតិ ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាស

- អនុវត្តតាមសេចក្តីសន្និដ្ឋានរបស់ការវាយតម្លៃហ្មត់ចត់ ដែលរៀបចំដោយរដ្ឋាភិបាលអង់គ្លេសនាពេលថ្មីៗនេះ ស្តីពីសេដ្ឋកិច្ចនៃការផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាស ដែលកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងអន្តរជាតិ ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងការផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាស ត្រូវតែផ្តល់អាទិភាពដល់ការថែរក្សាព្រៃធម្មជាតិដែលមានស្រាប់[១២] ។
- ស្របជាមួយប្រទេសកម្ពុជាផ្តល់មូលនិធិ និងជំនាញដល់ការបង្កើតការលើកទឹកចិត្តថ្មី និងក្របខណ្ឌស្ថាប័នសម្រាប់រក្សាតំបន់សំខាន់ៗ ដូចជា ព្រៃឡង់ ជាដើម ។

សង្ខេប[ii]

របាយការណ៍នេះ ធ្វើឱ្យមានកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងកាន់តែខ្លាំងដោយរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា និងសហគមន៍អន្តរជាតិ ដើម្បីពង្រឹងអភិបាលកិច្ចព្រៃឈើ និងទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈផ្សេងទៀត ដែលប្រជាជនកម្ពុជាពឹងផ្អែកលើ ។ របាយការណ៍នេះ ត្រូវបានពឹងផ្អែកលើការស៊ើបអង្កេតស៊ីជម្រៅក្នុងការកាប់ឈើខុសច្បាប់ និងបទល្មើសពាក់ព័ន្ធ ដែលធ្វើឡើងដោយ Global Witness ក្នុងរវាងពីចុងឆ្នាំ ២០០៤ និងដើមឆ្នាំ ២០០៧ ។

លទ្ធផលចម្បងៗរបស់របាយការណ៍ មានដូចខាងក្រោមនេះ :

១. អ្នកដឹកនាំបែបលួចប្លន់ កំពុងច្រៀកព្រៃឈើរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

- ប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានដឹកនាំដោយអ្នកដឹកនាំបែបលួចប្លន់ ដែលធ្វើឱ្យមានទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួនច្រើន តាមរយៈការរឹបអូសទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ជាពិសេសធនធានធម្មជាតិ ។ វិស័យព្រៃឈើផ្តល់ឱ្យនូវរូបភាពរស់រវើក ជាពិសេសពីដំណើរការពុះច្រៀកទ្រព្យសម្បត្តិនេះទៅកន្លែងធ្វើការ ។
- ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ កំពុងបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ព្រៃឈើដែលនៅសល់របស់ប្រទេសកម្ពុជា ។ ការអង្កេតស្រាវជ្រាវតម្របព្រៃឈើជាសកលលើកចុងក្រោយដោយអង្គការ ស្បៀងអាហារ និងកសិកម្ម (FAO) បានរកឃើញថា

ហ៊ុន សែន ស្វាគមន៍មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់

នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន

ប៊ុន រ៉ានី ភរិយារបស់ ហ៊ុន សែន

ឌី ចូច ប្អូនជីដូនមួយរបស់ ហ៊ុន សែន ក៏ត្រូវបានស្គាល់ផងដែរថាជា ហ៊ុន ចូច

សេង គាង ភរិយាចុងរបស់ ឌី ចូច

សេង គុកហ៊ាង ប្អូនប្រុសរបស់ សេង គាង ក៏ត្រូវបានស្គាល់ផងដែរថាជា Mr. ៥៥

ចាន់ សារុន ប្អូនថ្លៃរបស់ ឃុន ថុង រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

ទី សុខុន កូនប្រសាររបស់ ឃុន ថុង អគ្គនាយករដ្ឋបាលព្រៃឈើ

ឧត្តមសេនីយ៍ត្រី ហ៊ីង ប៊ុនហៀង មេបញ្ជាការកងអង្គរក្ស ហ៊ុន សែន

ឧត្តមសេនីយ៍ សៅ សុខា មេបញ្ជាការកងរាជអាវុធហត្ថរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

តទៅលេខក្រោយ

[ii] ចំណុចយោងសម្រាប់ចំណុចជាច្រើនដែលមានក្នុងផ្នែកនេះ អាចរកបានក្នុងផ្នែកខាងក្នុងនៃរបាយការណ៍នេះ ។

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ Caring Dental For ALL Ages

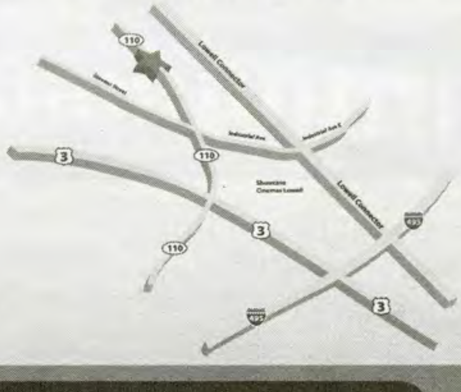
COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures
- Extractions
- Implant Crowns
- Root Canal Therapy

- ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
- សំអាតធ្មេញ
- ជំងឺចញ្ញាញធ្មេញ
- ដកសរសៃធ្មេញ
- ស្រោប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យស
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ

Convenient LOCATION

Next to Bank of America on Chelmsford Street



Most Forms of Insurance & Payment ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស្វិន

MassHealth • Cigna • Aetna

Amex • Discover • Visa • Mastercard

FREE Teeth Whitening

New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 30/04/2012

"EXCLUSIVE OFFER" $55.00

Limited Time New Patient Special (Regular Discount $55.99 a $250 Value)

Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 30/04/2012

យើងមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្ប៉ាញ និងព័រទុយហ្គាល់ សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 ដើម្បីណាត់ជួបនៅថ្ងៃនេះ

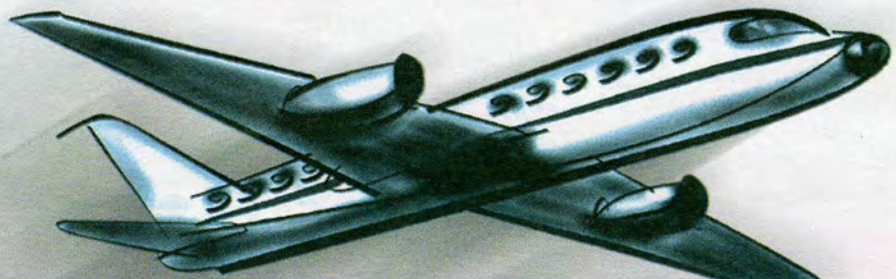
724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039

www.BrightSmiles-Dental.com

(Since 1991)

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍អន្តរជាតិ-អង្គរ

Angkor International Travel Agency



ទទួលផ្ញើរប្រាក់ទៅស្រុកខ្មែរ សេវាអន្តោប្រវេសន៍
សេវាលិខិតឆ្លងដែន កក់សណ្ឋាគារ ឬជួលឡាន

USA
4931 N. Old York Rd.Philadelphia, Pa 19141
Tel: (215) 329-2036 / Fax: (215) 329-7176
General Manager NARY PO
angkortravelphilly@yahoo.com

Cambodia Office: Victory Travel (Skin Belle)
No 57B, Eo Street 205 Touls Svay Prey 2.
Phnom Penh, Cambodia.
Ms. Chenda: 023-221069 * 012-851575
Or Mr. Sin Po: 012 429407 * 011-541111.

World Wide Travel & Tour ServiceCambodia - Vietnam - Laos - Thailand

SERVING SINGAPOR, EVA AIR,CHINA, ASIANA KOREAN AILINES

Mekong River

VIETNAMESE RESTAURANT

1120-1124S Front St., Philadelphia, PA 19147
(Near Washington Ave. - មានកន្លែងចតឡានត្រឹមត្រូវ

215-467-6100

GRAND OPENING 25-5-2012

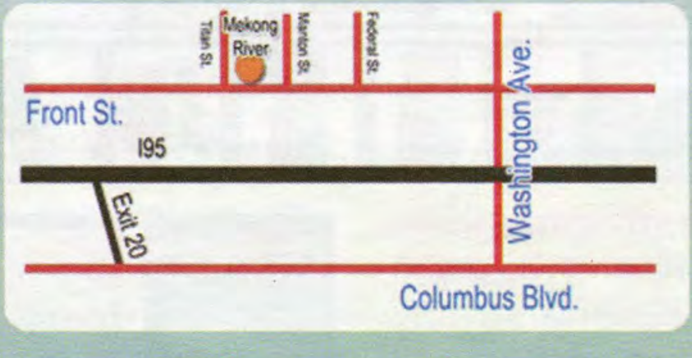
មានម្ហូបវៀតណាមគ្រប់មុខ

ហ្វើ មី គុយទាវ នំបញ្ចុក បាញ់ហយ

បាយ ម្ហូបបួស ម្ហូបឆា ម្ហូប សម្រាប់ទទួលជាលក្ខណៈគ្រួសារ

ទទួលពិធីជប់លៀងជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬជួបជុំមិត្តភ័ក្រ

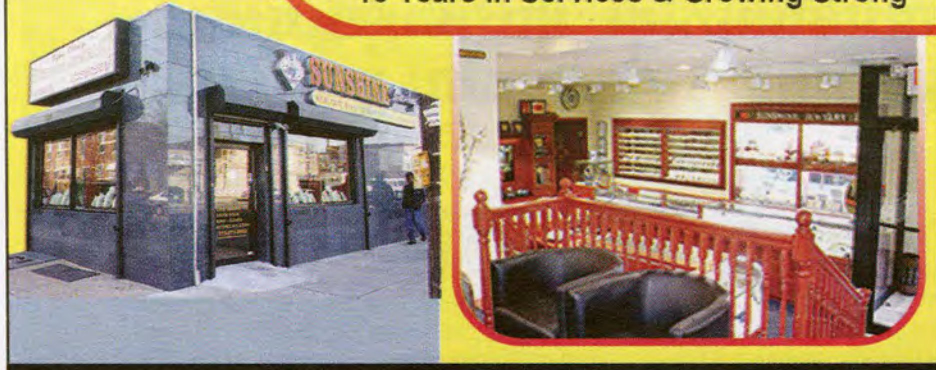
BYOB



មានភោជនីយដ្ឋានទើបបើកនៅក្នុងសហគន៍យើង

ហាងមាសរស្មី
SUNSHINE JEWELRY, INC.
215-271-2950

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



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

Neighborhood Health Plan of Rhode Island

តើលោកអ្នកត្រូវការធានារ៉ាប់រងផ្នែកសុខភាពឬ?
សូមទូរស័ព្ទទាក់ទងក្រសួងណេបើហ៊ូដថ្ងៃនេះ
Need Health Insurance?
Call Neighborhood Today
1-401-459-6171
www.nhpri.org

ឱសថស្ថាន TRX PHARMACY
5520 Whitaker Avenue Unit C (Next To BEN CITY)
PHILADELPHIA, PA 19124 TELEPHONE: 215-288-8701

ម្ចាស់ហាង: ស៊ីវ អេង

- យើងទទួលយកអ៊ិនស៊ូរិនស្ទើរតែទាំងអស់
- អាចយកថ្នាំទៅជូនដល់ផ្ទះ
- មានគម្រោងបង់ថ្លៃពិសេស សម្រាប់ "ខូប៉េយ"ដែលមានតម្លៃខ្ពស់
- ពិសេស: មានជូនកំរៃ៤៥សម្រាប់អ្នកមកទិញថ្មីដែលមានការផ្ទេរវេជ្ជបញ្ជា
- កន្លែងចតឡានធំទូលាយ
- សេវាត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ មានវិជ្ជាជីវៈធ្វើការលឿន
- មានរង្វាន់ បើយកវេជ្ជបញ្ជាមកទិញថ្នាំ

ពិសេស: ជូនម៉ែត្រវាស់ស្ករមួយកំប៉ុងពេលទិញតាមវេជ្ជបញ្ជា១០មុខ មានសំរាប់ភ្ញៀវដែលគ្មាន អិនស្វិន មានថ្នាំជំពេញ/ជេនេរីត ច្រើនរាយមុខតម្លៃ $14.99 សំរាប់៩០ថ្ងៃ ថ្នាំអនតាយបាយូទិក ដូចជា Amoxicillin, Ampicillin, Cephalesin តម្លៃ $4

រាល់ខែមានចាប់ឆ្នោតសម្រាប់អ្នកយកថ្នាំនៅទីនេះ អាចត្រូវឆ្នោតវត្ថុ ដូចជា
Ipod 3

គាំទ្រគ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសាររមាន :

TRUONG NGUYEN, MD
5746 Rising Sun Avenue
Philadelphia, PA 19120
215-904-6891

KENNETH NGUYEN, MD
448 E WYOMING AVE
Philadelphia, PA 19120
215-324-2180

NICHOLAS TRUONG, MD
133 EAST LEHIGH AVE
Philadelphia, PA 19125
215-426-9344

NEW CHINA PEARL

DIM SUM •RESTAURANT •BAR

ឌីមសាម ភោជនីយដ្ឋាន និងបារ

ភោជនីយដ្ឋាន "ញូឆាណាភើល" សូមអញ្ជើញលោកអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារមករីករាយជាមួយម្ហូបអាហារមកពីហុងកុង និងប្រទេសអាស៊ីនានាជុំវិញ ។ យើងមានសាលរាំកំសាន្តសំរាប់ពិធីការ ឬរាត្រីជួបជុំគ្នា មានបា និងខារ៉ាអូខេ ទៀតផង ។ កន្លែងចតឡានមិនយកថ្លៃ ហើយមានសុវត្ថិភាពល្អ ។

មានឆាករាំសំរាប់ពិធីការ ឬប្រជុំកំសាន្ត
មានឌិនស៊ុមរាល់ថ្ងៃ

មានម្ហូបគ្រឿងសមុទ្រស្រស់រាល់ថ្ងៃ
សៀវភៅមុខម្ហូបយើងខ្ញុំមានរាប់រយមុខ ដូច China town
ដែលលោកអ្នកការកុម្មង់បានតាមតម្រូវការ

BUSINESS HOURS: Mon - Wed 11 a.m. - 10 a.m./Thurs. & Fri. 11 a.m. - 12 Midnight / Sat. 10 a.m. - 12 Midnight
Sun.10 a.m. - 10 p.m. Delivery Hours 11 a.m. - 9 p.m. min. $15 order plus $2 delivery.

288 Mishawum Rd., Woburn, MA 01801 / Phone:(781) 932-0031/ www.NewChinaPearl.com
From Boston 95 South; Exit 37B, from Lowell / 93 South; Exist 37B, from RT-128; Exit 36.

Blessing Channels
Nail Academy

មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាវិជ្ជាធ្វើក្រចក

Blessing channels Nail Academy
ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំណើរយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿបាន ដើម្បីក្លាយទៅជា "អ្នកបច្ចេកទេសដែលមានសញ្ញាប័ត្រធ្វើក្រចក"
Certified Nail Technician

កម្មវិធីសិក្សាប្អូនសប្តាហ៍

ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលរៀនសិក្សាត្រូវមានអាយុ១៦ឆ្នាំយ៉ាងតិច
ហើយត្រូវមានលេខសូសល់លេគូរីទីនៅថ្ងៃផ្តើមសិក្សា

- នៅទីតាំងដ៏ល្អ-គ្រូបង្ហាត់ពូកែជាងគេ-ថ្នាក់រៀនល្អស្អាត... ហើយ...ជាសាលាដែលយកថ្លៃសិក្សាថោកជាងគេនៅក្នុងតំបន់
- ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ យកចិត្តទុកដាក់ គ្រូមានបទពិសោធន៍ខាងបង្ហាត់
- អាចផ្តល់ជូនគំរូមែនទែនសំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺន
- ទីកន្លែងស្រួលរក ហើយនៅជិតផ្លូវធំៗជាច្រើន
- មានការងារឱ្យធ្វើ និងពត៌មានការងារក្រចករាល់ខែ

Free Parking

- I 95 exit 34 to Winn St.
- I 93 exit 36 to Montvale Ave.
- Bus Rt. 134, 354 Woburn City Hall

ថ្ងៃច័ន្ទ-ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង ៩:៣០ដល់៤:០០

Blessing Channels Nail Academy

781-729-8868 • 617-901-3690 (cell) • email: bcna76@gmail.com
76 Winn St. #1C Woburn, MA 01801

ចុះថ្លៃ $50

វាគឺនៅទីនេះ
ផែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។

Senior Whole Health (SWH) គឺជាផែនការសុខភាពសំរាប់មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឬច្រើនជាងនេះនៅលើ MassHealth Standard ។

អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្លៃចំពោះអ្នក រួមមាន :

- អត្ថប្រយោជន Medicare និង Medicaid benefits ទាំងអស់។
- ការរ៉ាប់រងឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ជាពេញលេញ។
- ការថែទាំជើង វ៉ែនតា និងការថែទាំធ្មេញ។
- សមាជិកក្លឹបសុខភាព/កន្លែងហាត់ប្រាណ។
- ការដឹកជញ្ជូនសំរាប់ការណាត់ជួបព្យាបាល។

SWH SENIOR WHOLE HEALTH

1-888-566-3526 (Toll-free)
711 (TTY)
www.seniorwholehealth.com

Senior Whole Health អាចមានប្រើប្រាស់ចំពោះជនដែលមានអាយុ *65* ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ នៅលើ *MassHealth Standard* និងរស់នៅក្នុងខោនធី *Bristol, Essex, Middlesex, Norfolk, Plymouth, Suffolk* ឬ *Worcester County* ។

ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននៅក្នុងនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេប តែមិនមែនជាសេចក្តីពណ៌នាពេញលេញអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលអាចមានប្រើប្រាស់ឡើយ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ អាចមានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នកនៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចអំពីការរ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការផ្សព្វផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅកាន់ផែនការ។ Senior Whole Health HMO គឺជា ផែនការសុខភាពស្ម័គ្រចិត្ត ដែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare និង MassHealth ។ H2224_2009_066 3/12/09

សុខភាពគ្រួសារ

"ការថែរគភ៌ជាទស្សនៈដែលត្រូវផ្ដើមមុនពេលទម្ងន់ ថែរទាំពេលកំពុងទម្ងន់ និងបន្តរីតតែប្រសើរ ពេលសម្រាលហើយ"

▸ លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិតខាងគ្រួសារនៃមន្ទីរពេទ្យអាញស្តាញ ដនីប៉ាទ័រសាន់ បានផ្ដល់អត្ថបទដ៏មានសារសំខាន់មួយជូនលោកអ្នកអានណែនាំអំពីរបៀបថែរទាំគភ៌ ដើម្បីឱ្យទារកដែល និងកើតមកមានសុខភាពប្រសើរជាទីបំផុត ។ សារសំខាន់បំផុតដោយវេជ្ជបណ្ឌិតប៉ាទ័រសាន់ដឹងថា នៅហ្វីឡាដែលហ្វៀនេះ ទារកដែលកើតមកស្លាប់មានចំនួនច្រើនលើសគេ គឺ២ដងនៃមធ្យមភាគរបស់ស.រ.អាទាំងមូលដែលចំនួនក្មេងកើតស្លាប់មាន៧នាក់ក្នុង១០០០នាក់ រីឯហ្វីឡាដែលហ្វៀមាន១១.៤ស្លាប់ក្នុងទារក១០០០នាក់ ។ ចំនួននេះបានកែតម្រូវប្រសើរឡើងខ្លះហើយ តែពុំមែនដោយសារតែម្ដងមានសុខភាពប្រសើរជាងមុននោះទេ តែដោយសារតែបច្ចេកវិជ្ជាមានការរីកចំរើនច្រើនជាងមុន។

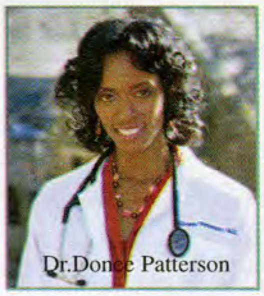
មុនពេលមានគភ៌ : ស្ត្រីត្រូវបរិភោគម្ហូបដែលផ្ដល់សុខភាពល្អ (ផ្លែឈើឱ្យច្រើន និងបន្លែ) កុំជក់បារីសកម្ម និងញ៉ាំ Vitamins ត្រូវដឹងថា ទារកធំធាត់ក្នុងពោះមុន និងស្ត្រីដឹងខ្លួនថា មានទម្ងន់ទៅទៀត ។ ដូច្នេះត្រូវញ៉ាំ Vitamins មុនមានគភ៌ដែលនឹងជួយបណ្ដុះសរសៃបសាទទារក កុំផឹកស្រាហូបតែម្ហូបឱ្យសុខភាពល្អ ។

ពេលមានគភ៌ : បន្តប្រើ Vitamins ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យទៀតទាត់ត្រូវបញ្ឈប់កុំប៉ះពាល់ជាតិពុល ដូចជាជក់បារី ផឹកសុរា ឬប្រើគ្រឿងញៀនប្រើថ្នាំដែលមានក្លិនពុល ដូចជា គ្រឿងសំអាតផ្ទះ ថ្នាំលាបក្រចក ឬក៏ក្លិនការ... ។ល។ ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យពីថ្នាំកំពុងលេបរាប់ទាំងថ្នាំធម្មជាតិ ឫសឈើផងបន្ថយការរំជួលចិត្តឱ្យបានច្រើន ហើយផ្ដើមរៀនពីការចិញ្ចឹមកូនដោយដោះម្ដាយ ។

ពេលទារកកើតហើយ : ត្រូវត្រៀមខ្លួនប្រយ័ត្នពីការរំជួលចិត្តថ្មីៗ -ទទួលការពិនិត្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យទៀតទាត់(សម្រាប់ម្ដាយ និងកូន) ហើយបើធ្វើបានឱ្យទឹកដោះម្ដាយបំបៅកូន (មានប្រយោជន៍ច្រើនសម្រាប់ពង្រឹកប្រព័ន្ធការពារជំងឺទារក) ។

រីឯបុរសត្រូវជួយលើកទឹកចិត្តស្ត្រីឱ្យបំពេញភារកិច្ចគ្រប់រយៈកាលដើម្បីផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពឱ្យបានល្អ សូមអានអត្ថបទជាភាសាអង់គ្លេសរៀបរាងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ដនីប៉ាទ័រសាន់ :

(អត្ថបទសង្ខេបដោយខ្មែរផុស)



Dr.Donne Patterson

Children should have the healthiest start to life. Prenatal care gives children a head start to a healthy life. Prenatal care is more than just vitamins. It is regular medical care to help reduce maternal and infant death and other preventable problems. One way to measure a society's overall health is by the number of babies that die before their first birthday, also known as, the infant mortality rate. This number is found by looking at how many infants die with every 1,000 babies. Philadelphia's infants are dying almost double the national average, ranking us in the second tier in the world, behind several third world nations.

In Pennsylvania, the state average is that 7 babies will die for every 1,000 live births. Philadelphia's infant mortality rate is 11.4 (11.4 deaths per 1,000 live births) with African Americans having the highest of all racial groups at 15.9 (15.9 infant deaths for every 1,000 live births). In the areas that infant mortality rates have improved, it is mostly due to advances in technology NOT because mothers are becoming significantly healthier. However, there are things that women and men can do to improve these alarming statistics.

Prenatal care is a philosophy that should start before pregnancy, continue during, and then extend well after the baby is born. Before a pregnancy, women should eat healthy (lots of fruits and vegetables), NOT smoke, be physically active, and take vitamins. A baby is growing weeks before women ever know they are pregnant so it is vital for women to take prenatal vitamins, avoid alcohol, and eat healthy before conception. Prenatal vitamins have more folic acid in them, which is an important vitamin needed for very early nerve growth in the baby. Folic acid is VERY important. During pregnancy, continue vitamins, have immediate and regular visits to the doctor, limit any exposure to toxins (tobacco, alcohol, drugs, cleaners, nail salon glue, etc…), tell your doctor about ANY medications you are taking including herbal medications, decrease as much stress as possible, and learn as much as you can about breast feeding. After the baby, be aware of postpartum depression, get regular checkups (for mom and baby), and if possible try to breast feed (it has many benefits like being free and strengthens baby's immune system).

Men can help too! Men can help all of the women they know (significant others, nieces, daughters, sisters, etc…) by encouraging birth control (avoid unwanted pregnancies), encourage women to eat healthy, take vitamins, and get early and regular prenatal care by a health care provider.

Let's all do our part to make sure the women in our lives are healthy and motivated to have the healthiest baby possible: before, during, and after pregnancy. We can help our future leaders before they are ever conceived by being prepared and by planning ahead.

ជាហាងដែលធ្វើ ហ្វើ ឆ្ងាញ់ជាងគេនៅហ្វីឡា-
ដែលហ្វៀចុងភៅដែលពូកែធ្វើ ហ្វើ និងម្ហូបផ្សេងៗ
ឯទៀត ត្រូវមាត់ភ្ញៀវគ្រប់ៗរូប ឥឡូវនេះមកធ្វើ
ម្ហូបនៅហាង Phở Hà Saigon
យើងខ្ញុំ ហើយធានាថា ម្ហូបអាហារហាង
និងបំរើលោកអ្នកបានយ៉ាងពេញចិត្តគ្រប់ពេលវេលា
VISA MasterCard DISCOVER
320 W. Oregon Avenue, Suite 1. Philadelphia, PA 19147
Tel: (215) 389-1002 (Inside Oregon Market)

ទូរទស្សន៍អន្តរជាតិតាមផ្កាយរណប
International Satallite TV
មើលឃើញស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍ខ្មែរ-បាន៤ឆាណល់
និងស្ថានីយ៍អន្តរជាតិជាង១៨០ទៀត រាប់ទាំង
ឡាវ_ថៃ_ហុងកុង_ចិន
មានកម្មវិធីមានខ្សែភាពយន្ត និងមានការសម្ដែងនានា
Watch directly four Khmer Channels
And over 180 international channels including
Lao – Thai – Hong Kong – Chinese
Movies, sports, and entertainment
*Only Pay Once
No need to pay monthly service fee
Please Call Now to find details: 215-820-0850

ចេញថ្លៃតែម្ដងគត់
▸ មិនចាំបាច់ចេញថ្លៃជាវប្រចាំខែ
▸ បើចង់ជ្រាបច្បាស់ សូមទូរទស្សន៍ ទៅលេខ 215-820-0850
ធានាការងារ 100% ស្របច្បាប់

សុខភាព

កូនឆ្លាតតាំងពីនៅក្នុងផ្ទៃ

●●●ពាក្យថាអ្វីៗនឹងបានល្អប្រសើរ បើចាប់ផ្តើមពីដំបូងទីនោះ ជាពាក្យដែលត្រឹមត្រូវបំផុត ។ ដូចនេះបើអ្នកចង់ឱ្យកូនមានអានាគតល្អគួរយកចិត្តទុកដាក់ថែបំប៉នគេតាំងពីចាប់បដិសន្ធិនៅក្នុងផ្ទៃដែរ ។

កន្លងមកមានមតិជាច្រើនធ្លាប់គិតឃើញទៅតាមក្បួនវិទ្យាសាស្ត្រថា ប្រសិនបើឪពុកម្តាយមានកម្រិតសិក្សាទាបមិនឈ្លាសវៃហៀវនៃភាពអន់ថយនេះ នឹងបន្តទៅឱ្យកូនរបស់ខ្លួនជំនាន់ក្រោយទៀត ។ មានន័យថា កូនរបស់ពួកគេគ្មានភាពវៃឆ្លាត ។ បញ្ហាទាំងអស់នេះអាចចាត់ទុកថា ជាសំណួរមួយដែលកំពុងចោទនៅក្នុងខួរក្បាលមនុស្សជាច្រើននាក់មិនទាន់មានចម្លើយបំភ្លឺបាននៅឡើយទេ ។

សភាវៈគតិមួយដែលរមែងកើតមាននៅក្នុងឧត្តមគតិមាតាបិតាទូទៅនោះ គឺមិនថាខ្លួនមានឋានៈជីវភាពខ្សត់ខ្សោយប៉ុនណាក៏ដោយមាតាបិតាគ្រប់រូបរមែងមានបំណងប្រាថ្នាចង់ឱ្យកូនរបស់ខ្លួនប្រសូតចេញមកក្លាយជាមនុស្សមានភាពវៃឆ្លាតទទួលបានអនាគតភ្លឺថ្លាស័ក្តិសមជាពលរដ្ឋដ៏ល្អម្នាក់នៅក្នុងសង្គម ។

សម្រាប់ចម្លើយនៅពេលនេះដែលរៀបចំឡើងដោយមជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍កុមារនៅសហរដ្ឋអាមេរិកបានរៀបរាប់ឱ្យដឹងថា ខួរក្បាលរបស់ទារកនឹងចាប់ផ្តើមមានការវិវឌ្ឍន៍តាំងពីខែដំបូងនៃការចាប់បដិសន្ធិនៅក្នុងផ្ទៃមាតា ។ កោសិកានៃខួរក្បាលរបស់គេនឹងកើនចំនួនច្រើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សដោយល្បឿនលូតលាស់ក្នុងមួយ នាទី២៥០០០០កោសិកា លុះក្រោយពេលគភ៌របស់មាតាមានអាយុបាន៧ខែខួរក្បាលរបស់ទារកមានកោសិកាព្រមទាំងមានការតភ្ជាប់ខួរក្បាលក្លាយទៅជារាប់លានចំណុចថែមទៀត ។ ដូច្នេះចំណុចនេះយើងក៏អាចមើលឃើញថា ទារកមានដើមកំណើតពីមាតាបិតាដែលគភ៌នេះអាចពោលបានថា មកពីប្រព័ន្ធពូជ ឬដំណពូជនោះឯង ។ ខួរក្បាលទារកមានសន្ទុះវិវឌ្ឍន៍បានដល់កម្រិតណា គឺអ្នកដែលជួយជំរុញគេបានលឿនបំផុតនោះ គ្មាននរណាក្រៅពីមាតាបិតារបស់គេនោះឡើយ ។

មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍កុមារនៅអាមេរិកបានបង្ហើបប្រាប់បន្តទៀតថា ក្រោយពេលដឹងថា មានគភ៌នៅក្នុងផ្ទៃហើយនោះ ស្ត្រីជាមាតាគួររូតរះបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនដោយជំហានដំបូងនោះត្រូវព្យាយាមរក្សាផ្លូវចិត្ត ឬអារម្មណ៍ឱ្យបានស្រស់ស្រាយ ដើម្បីត្រៀមទទួលយកកូនដ៏ល្អសម្រាប់ទៅអនាគត ។

ស្ត្រីជាមាតាគួរឆ្លៀតឱកាសអានឯកសារ សៀវភៅ ឬច្រៀងឱ្យកូនបានស្តាប់ ឬក៏ជជែកលេងជាមួយគេខណៈពេលទារកកំពុងបដិសន្ធិនៅក្នុងផ្ទៃ ក៏ប៉ុន្តែគួរឱ្យសោកស្តាយដែល រយៈពេលកន្លងមកមានមាតាជាច្រើនរូបដែលខ្វះការយល់ដឹងបែរជាគិតថា កូនរបស់ខ្លួនដែលកំពុងទំនៅក្នុងផ្ទៃនោះមិនអាចចាប់អ្វីបានពីពិភពលោកនៅខាងក្រៅបាន ។ បើតាមការស្រាវជ្រាវគេបានរកឃើញថា នេះជាកត្តាសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជួយជំរុញឱ្យទារកមានភាពវៃឆ្លាតតាំងពីនៅក្នុងផ្ទៃមាតា ។

ការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារកកើតមានជាបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទារកសម្រាល ។ ក្រោយពេលគេមានឱកាសបានបើកភ្នែកមើលឃើញពិភពលោកហើយ នោះក៏ចាប់ផ្តើមឈានចូលដំណាក់កាលទីពីរដែលដំណាក់កាលនេះទាមទារឱ្យមាតាបិតាគ្រប់រូបផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យលម្អិតគ្រប់ករណីទាំងអស់ដែលអាចជួយជំរុញឱ្យគេមានការវិវឌ្ឍន៍កាន់តែល្អប្រសើរឡើងថែមទៀត ។

នៅក្នុងអំឡុងកុមារមានអាយុបាន២ឆ្នាំ ខួរក្បាលរបស់គេមានការវិវឌ្ឍន៍យ៉ាងរហ័សដែលទាំងអស់នេះពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើបទពិសោធន៍របស់មាតាបិតាដើម្បីជីវិតរបស់កុមារ ។ ការបានទទួលទានម្ហូបអាហារសម្បូរជីវជាតិហើយសមស្របទៅនឹងវ័យរបស់ពួកគេ គួបផ្សំនឹងមានការជំរុញពីបរិស្ថានខាងក្រៅរួមទាំងអ្នកពាក់ព័ន្ធមាន ដូចជាមាតាបិតា ឬអ្នកមើលថែទាំគឺសុទ្ធតែមានឥទ្ធិពលជួយភ្ញោចដល់ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទផ្សេងៗរបស់គេដូចជាភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត ស្បែកជាដើម ។

ការវិវឌ្ឍន៍ផ្នែកសតិបញ្ញា គឺវាដំណើរការទន្ទឹមគ្នានឹងការវិវឌ្ឍន៍ផ្នែកចិត្តគំនិត ដោយគួរប្រៀនប្រដៅគេឱ្យចេះសម្រួលខ្លួនស្របជាមួយអ្នកដទៃនេះគឺជាដំណោះស្រាយបញ្ហាដោយសន្តិវិធីហើយម៉ត់ចត់ ។ ការបណ្តុះបណ្តាលពីនិស្ស័យល្អៗដល់កុមាររមែងទទួលបាននូវភាពឈ្លាសវៃប្រកបទៅដោយគុណធម៌ និងចំណេះដឹងនៅក្នុងខ្លួនគេ ដើម្បីយកទៅប្រើក្នុងឆាកជីវិតរបស់គេតទៅអនាគត ៕

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបាន
បំរើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ
CONWAY INSURANCE

For over 23 years, **Conway Insurance Agency** has been your community's one-stop provider of quality insurance services in New England.
We are a **full-service agency** offering:

- Personal Insurance
  - Autos
  - Homes
  - Apartments
  - Jewelry
  - Fine arts
  - Collectibles
- Business Insurance
  - Property
  - Liability
  - Professional Liability
  - Worker's compensation
  - Bonds
  - Auto, Garage keepers.
  - Disability and life insurance (individual and group products)
  - Other specialty programs

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព
យើងនិយាយភាសាខ្មែរ

CONWAY INSURANCE AGENCY

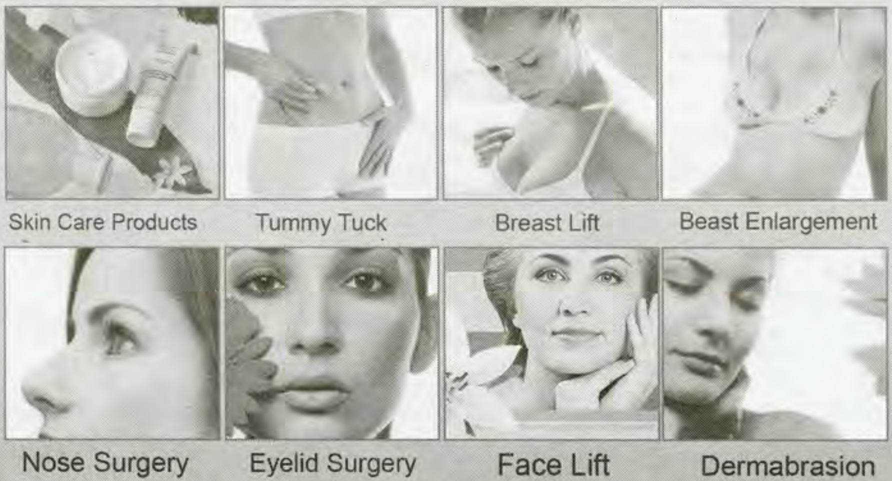
P.O. Box 1744
77 E. Merrimack Street
Lowell, MA 01853
Tel: 978-454-5054
Fax: 978-453-2480

www.ConwayInsurance.com

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

East Coast Center
for Plastic & Laser Surgery

Mai Ngoc Tran, M.S., Skin Care Specialist
Joseph A. Russo, M.D. F.A.C.S
Plastic & Reconstructive Surgeon
www.eastcoastsurgery.com



ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមានទទួលកែសម្ផស្ស បុរស_ស្ត្រី ដែលមាន
អាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកសុដន់ឱ្យធំ កែខ្ទង់ច្រមុះ
កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។
និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

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

នាទី ប្រវត្តិសាស្ត្រ | ពីរដ្ឋបាលកុលសម្ព័ន្ធមករដ្ឋាភិបាលសម័យ

តពីលេខមុន

២៥ កញ្ញា ១៩៩៣ ចុះហត្ថលេខាលើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តរួមហ៊្វុនស៊ិនប៉ិច និងគណបក្សប្រជាជន ។ ពីបាងកករដ្ឋាភិបាលថៃស្នើឱ្យបញ្ចូលភាគីខ្មែរក្រហមក្នុងរដ្ឋាភិបាល

២៧កញ្ញា : យោធាខាងលោក សឺន សាន១៧ នាក់បានត្រូវក្រុមខ្មែរក្រហមចាប់នៅពេលដែលក្រុមនេះចាកចេញពីជំរុំសុខសាន្តទៅកាន់ជំរុំទ័ពរដ្ឋាភិបាល ។

២១ កញ្ញា : យោធាខាងលោក ស៊ឹង សាន ១៧ នាក់ បានត្រូវក្រុមខ្មែរក្រហមចាប់ នៅពេលដែលក្រុមនេះចាកចេញពីជំរុំសុខសាន្តទៅកាន់ជំរុំទ័ពរដ្ឋាភិបាល ។

១តុលា ១៩៩៣ : ព្រះមហាក្សត្រ លី សីហនុ ទទួលខៀវ សំផន ដែលប្រកាសគាំទ្ររាជានិយមនឹងរដ្ឋធម្មនុញ្ញថ្មី-តែមិនព្រមទទួលស្គាល់រដ្ឋាភិបាលទេ-នៅភ្នំពេញបង្កើតមជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សរបស់អ.ស.ប ។

៥ តុលា : សកម្មភាពរដ្ឋាភិបាលថៃ ដើម្បីបំបាក់មុខរដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុ សម រង្ស៊ី ដែលសើរើកិច្ចព្រមព្រាងនានា រវាងថៃ និងរដ្ឋកម្ពុជា-ការសើរើនេះ ធ្វើឱ្យខូចប្រយោជន៍ថៃ ។

៦តុលា : សម្ដេច សីហនុ ត្រឡប់ទៅប៉េកាំង ស្នែកឡើងព្រះអង្គចូលពេទ្យ ដើម្បីកាត់សាច់មហារីក ។

៧ តុលា : បាតុកម្មនិស្សិតប្រឆាំងនឹងការប្រើភាសាបារាំងនៅមហាវិទ្យាល័យបច្ចេកទេស ។

១៤ តុលា : ខ្មែរក្រហមបំផ្ទុះស្ពាន៤នៅផ្លូវជាតិលេខ៥ ។

២៥ តុលា : លោក ជា ស៊ីម ជាបជាប្រធានសភាជាតិ-បង្កើតរដ្ឋាភិបាលថ្មី ។

២៦ តុលា : ប្រជុំរាជរដ្ឋាភិបាលលើកទី១ ។

២៩ តុលា : រាជរដ្ឋាភិបាលទទួលការទុកចិត្តពីសភាជាតិ ។

៣០ តុលា : ព្រះសង្ឃ៤អង្គបានត្រូវខ្មែរក្រហមធ្វើគត់ ។

១ វិច្ឆិកា ១៩៩៣ : បង្កើតក្រុមប្រឹក្សាជាតិអភិវឌ្ឍន៍ ។

៥វិច្ឆិកា : ខូបបុណ្យឯករាជ្យទី៤០-តំណាងខ្មែរក្រហមពីររូបនៅអង្គុយលើវេទិកាកិត្តិយសជាផ្លូវការនៅពេលកងទ័ពដង្ហែក្បួន ។

១១ វិច្ឆិកា : រដ្ឋាភិបាលប្រកាសហាមឃាតការផ្សាយអាសអាភាសនៅលើទំព័រសារព័ត៌មាន-កាសែត "កាំបូឌីយ៉ាថៃម" បានត្រូវត្រួតពិនិត្យ ។

១៥ វិច្ឆិកា : សម្ដេច សីហនុ ស្នើឱ្យដាក់បញ្ចូលភាគីខ្មែរក្រហម ក្នុងរដ្ឋាភិបាល ហើយបញ្ចូលយោធាខ្មែរក្រហមក្នុងយោធាខេមរភូមិន្ទ ធ្វើយ៉ាងនេះទើបខ្មែរក្រហមប្រគល់តំបន់ដែលខ្លួនគ្រប់គ្រងឱ្យមករដ្ឋាភិបាលគ្រប់គ្រងវិញ ។

២៣ វិច្ឆិកា : រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងព័ត៌មាន អៀង មូលី គម្រាមថា នឹងចាប់ខ្លួនអ្នកកាសែតណាដែលហ៊ានទិទានព្រះមហាក្សត្រ ។

២៤ វិច្ឆិកា : ទ្រង់ ន រណឬទ្ធិ មានព្រះបន្ទូលថា ការខ្មែរក្រហមក្នុងរដ្ឋាភិបាល គឺខុសនឹងរដ្ឋធម្មនុញ្ញ-ខ្មែរក្រហមប្រមាណ៥០០នាក់ គេចចេញខ្មែរក្រហមមកចូលកងទ័ពរដ្ឋាភិបាល ។

២៥ វិច្ឆិកា : លោករដ្ឋមន្ត្រី សម រង្ស៊ី បញ្ជាក់ពីបំណងសើរើកិច្ចសន្យាមិនច្បាស់លាស់ ដែលរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋកម្ពុជា ធ្វើជាមួយក្រុមហ៊ុនបរទេស ។

២៦ វិច្ឆិកា : សម្ដេច សីហនុ សុំឱ្យរដ្ឋាភិបាលគោរពសេរីភាពសារព័ត៌មាន ហើយមិនត្រូវឱ្យមានការ-ចាប់ចងអ្នកកាសែតណាម្នាក់ឡើយ-សម្ដេចបានរំលឹកសារនេះច្រើនដង ។

២៨ វិច្ឆិកា : នាយករដ្ឋមន្ត្រីទាំងពីរទទួលអំណោយឧទ្ធម្ភាគចក្រពីឈ្មួញជាតិថៃ ដែលកំពុងមានទំនាស់ជាមួយរដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុ សម រង្ស៊ី ។

៨ ធ្នូ : នៅប្រទេសថៃ ក្នុងភូមិមួយក្បែរព្រំប្រទល់ខ្មែរ គេរកឃើញកន្លែងលាក់អាវុធដ៏ធំមួយដែលជារបស់ក្រុមខ្មែរក្រហម ។

១១ ធ្នូ : ២ខែបន្ទាប់ពីបានបង្កើតរដ្ឋាភិបាលស្របច្បាប់នៅកម្ពុជា ប្រមុខសេនាធិការកងទ័ពថៃ គឺឧត្តម សេនីយ៍ វិមល នៅតែនិយាយថា រដ្ឋាភិបាលខ្មែរ គឺជាភាគីខ្មែរដដែល-លោកនៅបន្តប្រកែកថា មិនបានគាំទ្រភាគីខ្មែរក្រហមដដែល ទោះបីជាមានភស្តុតាងច្បាស់លាស់ក៏ដោយ ។

១៧ ធ្នូ : ទ្រង់ រណឬទ្ធិ ជួបខៀវសំផន នៅបាងកក ព្រះអង្គទាមទារឱ្យមាការឈប់បាញ់គ្នាជាមុន នឹងផ្ដើមឱ្យមានកិច្ចចរចរ-ភាគីខ្មែរក្រហមមិនព្រម ។

១៨ ធ្នូ : តែងតាំងចៅហ្វាយខេត្ត រក្សាចៅហ្វាយខេត្តគណបក្សប្រជាជននៅក្នុងខេត្តសំខាន់២ដែលខ្លួន ចាញ់ឆ្នោត គឺបាត់ដំបង នឹងកំពង់ចាម តែងតាំងចៅហ្វាយ ខេត្តរង បីរូប ក្នុងមួយខេត្ត ។

១៩ ធ្នូ : កាសែត ញូយ៉កថៃម ចុះផ្សាយអត្ថបទយ៉ាងវែងបង្ហាញពីថៃ នៅតែការពារខ្មែរក្រហម ។

២៤ ធ្នូ : សមាជិកសភាខ្មែរបានអនុម័តយកប្រាក់ខែ៦៥០ដុល្លារ ហើយនឹងប្រាក់បំណាច់១.១០០ដុល្លារទៀត រីឯប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំរបស់ពលរដ្ឋ ២០០ដុល្លារ ប៉ុណ្ណោះ ។

២៨ ធ្នូ : អនុម័តច្បាប់ថវិកាលើកទី១ដែលតាំងពី១៨ឆ្នាំមកពុំដែលមានពិតប្រាកទេ ច្បាប់នោះរៀបចំឡើងដោយ សម រង្ស៊ី រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងហិរញ្ញវត្ថុ នឹងសេដ្ឋកិច្ច-លោកបានប្រកាសការរៀបចំសារជាថ្មី នូវប្រព័ន្ធសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ប្រទេស ។

តទៅលេខក្រោយ

នាទី ព្រះពុទ្ធសាសនា | ពុទ្ធប្បវត្តិអមដោយរូបភាព

- រូបភាព និងរឿងដើមជាភាសាថៃ ដោយ គុណាប៉ាយុតា
- បកប្រែជាភាសាអង់គ្លេស ដោយ ហ្សឺត .អេ.លី
- ផាត់ពណ៌ដោយ យ៉ាន់ ហ្វាលី
- បកប្រែជាភាសាខ្មែរដោយភិក្ខុ គង់ អាំ

២១៦-ដោយទ្រង់បានស្ដាប់នូវសំណួររបស់សុភទ្ទ ព្រះមហាករុណាទ្រង់រហូតទង់ក៏សំដែងបកស្រាយពន្យល់គាត់រហូតទាល់តែបញ្ហាចម្ងល់ក្នុងចិត្តគាត់បានស្រាយបំភ្លឺធ្វើឱ្យគាត់យល់ច្បាស់លាស់បាន ។ សុភទ្ទមានជំនឿជឿជាត់ជ្រះថ្លាក្នុងព្រះពុទ្ធ ហើយក៏ក្រាបទូលសុំព្រះពុទ្ធអង្គឱ្យទ្រង់បំបួសគាត់ជាភិក្ខុមួយអង្គ ។ ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូជាម្ចាស់ទ្រង់បានទទួល ហើយក៏ត្រាស់ឱ្យអានន្ទកោរសក់ឱ្យគាត់ ។ ព្រោះហេតុដច្នោះ សុភទ្ទ ក៏បានជាបច្ឆិមភិក្ខុក្រោយគេបង្អស់ (ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា) ដែលព្រះអង្គទ្រង់ប្រោសបំបួស ។ តួយ៉ាង កោណ្ឌញ្ញ ជាបឋមភិក្ខុដែលព្រះអង្គទ្រង់បានបំបួសនៅក្នុងព្រៃមិគទាយវ័ន. ចំណែកឯសុភទ្ទភិក្ខុបានខិតខំសិក្សាស្វាធ្យាយ និងប្រតិបត្តិអមិដោយយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងក្លាបំផុតមិនយូរប៉ុន្មានលោកក៏បានសំរេច ជាព្រះអរហន្ត ។

២១៧-បន្តិចក្រោយមក ព្រះមហាករុណាទ្រង់បើកឱកាសឱ្យភិក្ខុទាំងឡាយសួរសំណួរជាចុងក្រោយក្រែងបើមានភិក្ខុអង្គណាមួយនៅមានសន្ទិះសង្ស័យអំពីព្រះធម៌ ។ ប៉ុន្តែឥតមានភិក្ខុអង្គណា នៅមានចម្ងល់សង្ស័យអំពីព្រះរតនត្រ័យទាំងបីគឺពុទ្ធរតនៈ. ធម្មរតនៈ និងសង្ឃរតនៈទៀតឡើយ ។ ពេលនោះ ព្រះបរមគ្រូទ្រង់ត្រាស់ទៅកាន់ភិក្ខុទាំងឡាយជាលើកចុងក្រោយថា: "ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ! ពេលនេះ ជាឱកាសចុងក្រោយដែលតថាគតផ្ដាំអ្នកទាំងឡាយ ។ សង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀងទេ អ្នកទាំងឡាយត្រូវផ្ដាច់ខ្លួនចេញឱ្យផុតស្រឡះពីសង្ខារធម៌ទាំងនោះ ចូរអ្នកទាំងឡាយកុំប្រមាថ!" ។

២១៨-បន្ទាប់មកព្រះភគវន្តអនន្តគុណទ្រង់តំកល់ព្រះទ័យចូលសមាធិក ឡើងទៅដល់ឈានទី៩ ពីឈានទី៩ ចុះមកកាន់ឈានទី៤វិញ ។ នៅពេលដែលព្រះអង្គទ្រង់ចេញផុតពីឈានទី៤វិញហើយ ព្រះអង្គទ្រង់បានរំដោះចេញផុតទាំងស្រុងពីខន្ធទាំង៥ (ចំណងដែលចងមនុស្សសត្វឱ្យនៅក្នុងវដ្តសង្សារនៃការវិលកើតវិលស្លាប់គ្មានទីបញ្ចប់) ដូច្នេះព្រះត្រ័យលោកនាថ ព្រះអង្គទ្រង់លែងវិលត្រឡប់មករកការកើត និងស្លាប់ទៀត ហើយទាំងក្នុងលោកនេះ និងលោកផ្សេងៗទៀត ។

ក្នុងពេលនោះ ព្រះពុទ្ធដែលជាអ្នកបានត្រាស់ដឹងយ៉ាងល្អឯក ទ្រង់មានព្រះជន្ម៨០វស្សា ទ្រង់រំលត់ក្ខន្ធចូលកាន់ព្រះបរិនិព្វានក្នុងវេលាទៀបភ្លឺនៃរាត្រីថ្ងៃពេញបូរណ៍មីខែពិសាខ នៅក្រោមដើមសាលព្រឹក្សខាងក្រៅរាជធានីនៃនគរកុសិនារាដែលគ្រប់គ្រងដោយស្ដេចមល្លរាជ ។ ចង្កៀងដ៏ភ្លឺចិញ្ចាចត្រូវរលត់បាត់ទៅហើយ! ប៉ុន្តែពន្លឺចង្កៀងនៃព្រះធម៌គឺពុទ្ធោវាទគង់នៅជាថេរមានជារៀងរហូត ហើយព្រះធម៌នឹងដឹកនាំចម្លងមនុស្សសត្វដ៏ច្រើនអនេកក្នុងលោកយើងនេះឆ្លងផុតពីខ្សែជីវិតគឺការអន្ទោលកើតស្លាប់ឱ្យសល់ស្ថានអមតមហានិព្វានគ្រប់ៗគ្នា ។

- Original Illuatration and Naration in Thai by Gunapayuta.
- Translation into English by A Lu.
- Coloring by Yann Fang Lee
- Translation into Khmer by Bhikkhu Kong Am.

216- Having to lestion Subhadra's question, the Buddha began preaching to him till all the puzzles in his mind were solved and any problem cleared up. In Subhadra there arose confindence and he requested the Buddha to accept him as a bhikkhu. The Buddha gave him the opportunity and ordered Ananda to shave his head. Thus Subhadra became the last bhikkhu converted by the Buddha. Like Kaundinya, thefirst bhikkhu converted by the Buddha at Mrgadava, Subhadra learned and praticted the Buddha-dharma very diligently, and before long he attained the stage of arhant.

217-Later, the Buddha give the Bhikkhus at his side chance to raise any last questions by asking if any of them still had doubts about the Buddha-dharma. But none of the bhikkhus had any doubt what soever about the Triratana of Buddha. Dharma and Sangha. The Buddha then siad to the bhikkhus for the last time, "Bhikkhus! This is the last occasion for me to talk to you. All actions and deeds are transient and you must detech yourselves from them completely, do not be heedless!"

218- The Buddha then entered Samadhi, Reaching the ninth realm of Dhyana, from the deep ninth dhyana he reced to the realm of fourth dhyana. When he had emerged from thefourth dhyana, he completely extenrminated the five skandhas (accumulations that bind people to thecycle of birth and death) so that he would never again have rebirth or death in either this or in another realm or in another worlds. At that time, Buddha, the perfectly enlightened one, at the age of eighty, entered the Mahaparinrvana in the last watch of the night of the full moon day of the Visakha month in theSala grove outside the city of Kusinagara, Where King Malla ruled. The Brilliant lamp was exlinguished! But the lamp of Dhama, that is, the Buddha's teaching, exists forever and will earry thousands and thousands of people in our world across the stream of life and death to Nirvana.

អត្ថបទទស្សនៈ

តួនាទីព្រះពុទ្ធសាសនាក្នុងសង្គមខ្មែរបច្ចុប្បន្ន

ខ្មែរផុស : សាធារណជនកាន់តែច្រើនចង់ឃើញព្រះពុទ្ធសាសនារីកចំរើនរុងរឿង ដើម្បីបំភ្លឺសង្គមឱ្យមើលផ្លូវនៃសេចក្តីសុខចំរើនឃើញតែជនកាន់តែច្រើនក៏កំពុងឃើញសាសនាព្រះពុទ្ធចុះខ្សោយខាងផ្នែកសីលធម៌ ដឹកនាំឱ្យសង្គមក្រីក្រទៅវិញនាបច្ចុប្បន្ននេះដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានសំនួរថា "តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានតួនាទីក្នុងសង្គមយ៉ាងដូម្តេចនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ?

សំនួរនេះសំដៅទៅលើព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទដែលខ្មែរ-ឡាវ-ថៃ-កំពុងគោរព និងធ្លាប់គោរពតាំងតែពីច្រើនសតវត្សមកហើយ ។ នៅក្នុងកម្ពុជាសាសនាព្រះពុទ្ធ បានត្រូវទទួលការប្រើប្រាស់ក្នុងរូបភាពនយោបាយចងក្រងជារចនាសម្ព័ន្ធ និងច្បាប់ទម្លាប់ផ្ទាប់គ្នាទៅនិងច្បាប់រដ្ឋ យ៉ាងស្អិតរមួត ។រីឯនៅក្រៅប្រទេសមាន ស.រ.អា-កាណាដា-បារាំង-អូស្ត្រាលី-សហគមន៍ខ្មែរដែលឃ្លាតចេញពីមាតុប្រទេសដោយបុព្វហេតុសង្គ្រាម បាននាំយកទាំងសាសនា ទាំងព្រះសង្ឃ និងវត្តអារាមទៅជាមួយសហគមន៍ច្រើនដូចផ្សិត តែធ្វើជាលក្ខណៈឯកជន-ឯករាជ្យគ្មានក្បួនច្បាប់ ឬរចនាសម្ព័ន្ធ ដើម្បីឱ្យមានការគ្រប់ក្រងស្របតាមសង្គមសម័យ ដែលពុទ្ធបរិស័ទកំពុងរស់នៅទេ ។ ពុទ្ធបរិស័ទនៅឯនាយសមុទ្របាន បង្កើតឧបត្ថម្ភថែរទាំវត្តអារាម ក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនកាន់តែរីកធំទៅ

តែវត្តជាច្រើនបែរជាមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះអាស្រូវដោយការប្រើប្រាស់សម្បត្តិសង្គមគ្មានតម្លាភាពធ្វើវត្តកាន់តែធំចំណាយលុយសង្គមច្រើន តែគ្មានគម្រោងបណ្តុះបណ្តាល ហើយផ្តល់ការរីកចំរើនខ្លួនឯងវិញ ។ ក្រុមយុវបញ្ញាវន្តកាន់តែច្រើនបានមើលឃើញថា វត្តអារ៉ាម និងឱវាទរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ កំពុងត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា ហើយចង់ឃើញដំណើរទាំងពីរនេះដើរមករកទន្ទឹមគ្នាវិញ ដើម្បីបន្តឱ្យឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធ នៅតែអាចផ្សព្វផ្សាយត្រឹមត្រូវក្នុងសង្គមខ្មែរបច្ចុប្បន្ន និងអនាគតបាន ។

លោក សេង លីគង់ យុវបញ្ញាវន្តខ្មែរម្នាក់រស់នៅតំបន់ឡូវែល-កុណិចទីកិត បានសរសេរការចាប់អារម្មណ៍របស់ខ្លួនដាក់នៅក្នុង Facebook ដែលខ្មែរផុសស.រ.អាយល់ថា មានសារសំខាន់ដល់សហគមន៍ខ្មែរទាំងមូល ដើម្បីជាការពិភាក្សាឱ្យយោបល់ស្វែងយល់រកគំរូល្អនៃការថែរក្សាព្រះពុទ្ធសាសនា ឱ្យបានគង់វង្សបានយូរអង្វែង ។ សូមអានអត្ថបទលោក សេង លីគង់ ជាភាសាអង់គ្លេសដូចតទៅ:

Some facebook postings that contrast Khmer Buddhism, depressing poverty, and degrading morality cause some to rethink the role of Khmer Buddhism in current society.

Many believe that Khmer Buddhism has deviated from its traditional roles of moral education and welfare refuge for poor children who want to pursue education for their better future and the future of the society.

Some successful people nowadays used to live in temple at one time or another for welfare support and education. Prominent examples include Prime Minister Hun Sen, Millionaire Mong Rithy, and scores of others whom you can identify. In Kampuchea Krom, Buddhist temple still strongly committed to its traditional roles as sources of morality and education. All Khmer Krom seek to learn Khmer language and culture in the Buddhist temple. Many of my Khmer Krom friends have donated selflessly for such great cause. However, according to some,

Buddhism in Cambodia seems paradoxically get drown or dormant in materialism. Cambodians have committed and donated selflessly to Khmer Buddhist temples but only few temples, if one's observation is correct, seek to enhance societal morality and provide welfare refuge for unfortunate rural and otherwise children who want to pursue education in cities or town. Many of these temples have used donated money to expand temple complex or build more buildings, and focus more on heavenly needs while many temples especially oversea's have been apparently misuse the money and disgrace Buddhism; worse of all, these temples further divide oversea Khmer communities that are already fractured by homeland politics.

To some, Khmer Buddhism turns quite blind eyes on morally misguided. Drug abuse, gangs violence, power abuse, etc have rampaged Khmer society in our earthly world while Buddhism focuses apparently too much on heavenly one. It is obvious that Karma or Kam-Phal applies to both worlds, earthly and heavenly. Many bad actions (Kam) are created now and their societal consequences (Phal) are now too. Why don't we therefore focus on the NOW karma? We need to prevent bad actions from happening in the first place thru education morally or otherwise for all rich and poor. There should be no one left behind in education just because they have no place to stay to pursue education. This is where Buddhist temples should help contribute as they have traditionally done.

Buddhist temples should revisit their traditional roles in Khmer society or risk losing support from younger generation and being marginalized by other religions who are strongly committed to earthly causes such as the needs of the poor and moral imperative. Temples should create charitable funds or foundations from million dollars of donated money to support the poor and unfortunate children some of whom would become future leaders and millionaires; the practice would also help engrain or cherish charitable spirits and humanity in our future society. Just a thought!

By Sengly Kong

MARCOTTE LAW FIRM
ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte
45 MERRIMACK STREET
LOWELL, MASSACHUSETTS
(978) 458-1229
•សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
•ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម •គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
•បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន •គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
•ច្បាប់គ្រួសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ
•បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍
•Personal Injury •Family Law & Divorce
•Disability •Traffic Accidents
•Sex & Drug Crimes, OUI •Work Accidents
មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ
(978) 458-1229
www.marcottelawfirm.com

ANGKOR AUTO SERVICE,INC.
ហាងជួសជុលរថយន្ត "អង្គរ"
Free Estimate
Auto Body and Maintenance
BODY WORKS
Auto glass and windshields
Auto Frame Straightening and Painting

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាប័ត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អិនស៊ូរិនបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :
ENGINE AND TRANSIMISSION SERVICES
State Inspection
Check Engine Light Diagnostic
Timing Belt Services
Complete Tune Up:
-Brake -Muffler -Struts
-Water Pump -A/C
-Bearing Services
From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.

4835 N. 16th Street. Philadelphia, PA 19141
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425

ប្រវត្តិរណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ រ.ជ.រ.ប.ខ លោកតា សឺន សាន

ដោយ : ម៉ម យឺន

(តពីលេខមុន)

និងគម្រោងបាញ់កាំភ្លើងធំដើម្បីកំទេចរបស់កងកម្លាំង ក.ជ.រ.ប.ខ លែងមានជោគជ័យទៀតហើយ ។ ដោយហេតុនៅពេលនេះ ត្រៀមរៀបចំធ្វើនឹងពេលចាប់ផ្តើមបើករថយន្តអូសកាំភ្លើងធំបាញ់កាំជ្រួចយកទៅត្រៀមបាញ់ទីណាពេលនោះ មេបញ្ជាការដ៏សំខាន់ៗបានដឹងមុនជាស្រេចទាំងអស់តាមរយៈក្រុមតូចៗរបស់ ក.ជ.រ.ប.ខ ដែលចូលបន្លំខ្លួននៅជាមួយប្រជាពលរដ្ឋ និងកងទ័ពខ្មែរ-យួន ។ រួចហើយផ្តល់ព័ត៌មានយ៉ាងលឿនបំផុតតាមរយៈកូនវិទ្យុទាក់ទងតូចៗ ដែលជាប់នៅប្រចាំនឹងខ្លួនក្រុមតូចៗនោះផ្តល់ឱ្យមកស្ថានីយ៍ចាប់សំឡេងវិទ្យុទាក់ទងមួយយ៉ាងធំនៅក្នុងមូលដ្ឋានកងកម្លាំងសម្ងាត់របស់ ក.ជ.រ.ប.ខ ។ រួចហើយស្ថានីយ៍កណ្តាលនេះ បញ្ចេញសំឡេងវិទ្យុទៅគ្រប់មេបញ្ជាការរដ្ឋានធំទាំងអស់ឱ្យរៀបចំទីជំរកការពារខ្លួនទាន់ពេលវេលាដែលខ្មាំងចាប់ផ្តើមបាញ់មកម្តងៗ ។ នេះជាជ័យជំនះមួយក្នុងចំណោមជ័យជំនះដទៃដ៏ច្រើន ។

ចាប់តាំងពីពេលនោះហើយ គឺក្នុងអំឡុងឆ្នាំ ១៩៨៥តមករណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ និងកងកម្លាំងក.ជ.រ.ប.ខបានចាប់ផ្តើមរួបរួមសាមគ្គីគ្នាយ៉ាងរឹងមាំក្នុងធ្វើសម្រេចគោលដៅដ៏ធំ ចំពោះប្រទេសនិងជនជាតិខ្មែរនោះ ។

ដោយហេតុនេះ ហើយបានជានៅពេលនោះ អគ្គមេបញ្ជាការនៃកងកម្លាំង ក.ជ.រ.ប.ខ ដឹកនាំដោយអតីតឧត្តមសេនីយ៍កងទ័ពជាតិខ្មែរដ៏អង់អាចក្លាហានមួយរូបឈ្មោះឧត្តមសេនីយ៍ **សក់ ស៊ុតសាខន** អមដោយសហការីជានាយទាហានថ្នាក់ឧត្តមសេនីយ៍ ថ្នាក់នាយទាហានជាន់ខ្ពស់ និងនាយទាហានរងពលទាហានជាយុទ្ធជន កជរ បខ បានរៀបចំគម្រោងបើកធ្វើប្រតិបត្តិការសឹកវាយឆ្មក់ជាររបៀបកងទ័ពព្រៃតូចៗក៏មានជារបៀបទ្រង់ទ្រាយកងទ័ពធម្មតាក៏មាន ដើម្បីបង្ហាញឱ្យពិភពលោក និងប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរបានដឹងនិងឃើញថារណសិរ្សជាតិ និងកម្លាំងទ័ព កជរបខ បានរីកដុះដាលពាសពេញប្រទេសខ្មែរទាំងមូលហើយ ។

ភាគ១៣-សកម្មភាពប្រតិបត្តិការសឹកវាយប្រយុទ្ធទៅលើកងទ័ពខ្មែរយួនក្រហម

ក្រោយពីបានអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រថ្មីជ្រៀតចូលទៅក្នុងផ្ទៃប្រទេសទាំងមូលមក ហើយនៅក្នុងប្រទេសប្រជា-ពលរដ្ឋគ្រប់ភូមិស្រុក និងក្រុងបានគាំទ្រយ៉ាងពេញទំហឹងអស់ទៅហើយ ធ្វើឱ្យមេទ័ពសំខាន់ៗរបស់កជរបខបានបញ្ជាទ័ពទាំងកងៗដោយផ្ទាល់ទៅវាយប្រយុទ្ធវាយឆ្មក់ វាយរំខាន ដាក់អន្ទាក់ពូនស្ទាក់កងទ័ពយួននិងខ្មែរយួនទាំងយប់ទាំងថ្ងៃជារៀងរហូតដោយមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងល្អប្រពៃ និងជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ជួយផ្តល់ជំនួយជាបន្ទាន់នៅក្នុងកិច្ចវាយប្រយុទ្ធទាំងនោះ ។ ជាជោគវាសនាល្អណាស់របស់កងកម្លាំងទ័ព កជរបខ កំពុងវាយប្រយុទ្ធ គឺប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរបានចូលរួមយ៉ាងអង់អាចក្លាហានបំផុត ស៊ូលះបង់នូវអ្វីៗទាំងអស់ សូម្បីតែជីវិតខ្លួនក៏ហ៊ានពលីដែរ ។ ស៊ូប្តូរផ្តាច់ចូលមករួមដៃជួយផ្តល់ស្បៀងជួយដឹកជញ្ជូនគ្រាប់រំសេវជួយព្យាបាល និងផ្តល់ទីកន្លែងឱ្យយុទ្ធជនត្រូវរបួស ជាពិសេសជួយផ្តល់ព័ត៌មាន ដែលខ្មាំងសត្រូវបំរុងលើកទ័ពចូលមកកំទេចកងកម្លាំងទ័ពកជរបខជាដើម ។

ជោគជ័យកងទ័ពរំដោះជាតិនៅលើសមរភូមិ

នៅក្នុងកិច្ចប្រតិបត្តិការសឹកវាយប្រយុទ្ធនៅក្នុងប្រទេសខ្មែរនេះបានធ្វើឱ្យកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ ប្រមូលបានជ័យភ័ណ្ឌជាច្រើន ដូចជារឹបអូសបានរថក្រោះរថពាសដែកមួយចំនួន រថយន្តយោធាធុនធំ និងតូចមួយចំនួន កាំភ្លើងធំបាញ់ផ្លោងរយៈឆ្ងាយជាច្រើនដើម និងអាវុធគ្រប់ធុនគ្រប់ប្រភេទជាចំនួនច្រើន ព្រមទាំងកំទេចទីតាំង ជាពិសេសកំទេចរថក្រោះធុនធ្ងន់របស់សូវៀតធ្វើឱ្យកងរថក្រោះខ្លាចរអាលែងហ៊ានចេញប្រយុទ្ធ ។ ដោយសារតែកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ រកបានកាំភ្លើងធំសម្រាប់បាញ់កំទេចរថក្រោះសូវៀត ពីប្រទេសជាមិត្តបានផ្តល់ឱ្យជាច្រើនដើមយកទៅប្រើប្រាស់លើសមរភូមិ

ប្រយុទ្ធនេះ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះកងកម្លាំង កជរបខ មានអាវុធទំនើបៗទាន់សម័យជាច្រើនទៀត ដូចជាកាំភ្លើងបាញ់គ្រាប់បែកផ្ទុះដោយស្វ័យប្រវត្តិកាំភ្លើងបាញ់ខ្ញុំកំទេចគ្រាប់មីនក្នុងដីកែវយិតភ្នែកទិព្វសម្រាប់ដើរប្រតិបត្តិការវាយលុកពេលយប់ និងយាមការពារទីតាំងព្រមទាំងវិទ្យុទាក់ទងគ្នាបានទៅគ្រប់កងកម្លាំងប្រយុទ្ធទាំងអស់ ។

ការដែលមានជោគជ័យ និងការដែលមានជំនួយគ្រប់បែបយ៉ាងទាំងផ្នែកសម្ភារៈសឹក និងផ្នែកលើកទឹកចិត្តនេះហើយ បានជម្រុញឱ្យកងកម្លាំងទ័ពកជរបខ ត្រូវតែរៀបចំផែនការធ្វើប្រតិបត្តិការសឹកវាយដណ្តើមយកទឹកដីមកកាន់កាប់ជាអចិន្ត្រៃយ៍តែម្តង ។ ដើម្បីពង្រឹងនិងពង្រីកគោលការណ៍នយោបាយ របស់ រណសិរ្សជាតិឈានទៅដល់ការរំដោះប្រទេស **តទៅលេខក្រោយ**

តមកពីទំព័រទី ៩

ទៅកំសាន្តភ្នំគូលែននៅខេត្ត...

មានរូបដំរី កង្កែប គោ ហើយរូបទាំងអស់នោះសុទ្ធសឹងតែដាប់ចេញពីថ្មភ្នំទាំងអស់ ។

វាលស្តេចលំគង់ : ចាស់ៗតែងតំណាលថាស្តេចតមថ្នាំ ព្រោះនៅទីនោះមានឆ្នាំងថ្នាំ និងរបស់ជាវត្ថុតាងផ្សេងៗទៀតរាប់មិនអស់ ។ វាលនេះមានក្រាលថ្មទំហំធំ ហើយនៅចំកណ្តាលមានអូរហូរកាត់អាង១សម្រាប់ឱ្យមនុស្សពីរបីនាក់អង្គុយ និងអាង១ទៀតសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ចុះ ។

វាលព្រះសព : ជាវាលក្រាលថ្មទំហំដ៏ធំ ។ នៅលើវាលនោះមានព្រះវិហារតូចមួយកសាងឡើងប្រហែលក្នុងសតវត្សរ៍ទី១៩ធ្វើពីឈើប្រក់ឈើ ។

ព្រះក្រាល : ទីនោះមានទំហំធំណាស់ ដែលមានផើងថ្មពីរ ។ ផើងមួយមានទំហំ៦មគុណ៥មមានរូបចម្លាក់ដាប់ថ្មផើងនិយាយពីជីវភាពរស់នៅរបស់ប្រជាជននាសម័យនោះ ផើងមួយទៀតមានដាប់រូបមនុស្ស៥នាក់ ត្រីមពាក់កណ្តាលខ្លួនមកលើ ។

សំពៅធ្លាយ : ជាផ្លូវបុរាណតែ បើមើលពីចម្ងាយរាងដូចជាសំពៅ ។ ចាស់ៗតែងតែតំណាលថា ស្តេចចិនយកសួយសារអាករមកថ្វាយស្តេចខ្មែរ ហើយក៏ជល់សំពៅធ្លាយនៅទីនោះ ដោយសំអាងថា នៅទីនោះមាន ដើមថ្នាំចិន ម្រេច និងគូលែន ។ល។ រាងរបស់សំពៅនោះមានបណ្តោយ ១គីឡូម៉ែត្រ ទទឹង៧០ម៉ែត្រ កម្ពស់៧០ ម៉ែត្រ នៅតំបន់សំពៅធ្លាយនេះមានប្រាសាទជាច្រើនទៀតដែលបច្ចុប្បន្ននៅសេសសល់ខ្លះ ។

ទឹកផុសចេញពីក្នុងដីតែពុំក្តៅឡើយរួមនឹងរូបចម្លាក់ជាលិង្គ និងព្រះវិស្ណុយ៉ាងច្រើននៅក្នុងបាតស្ទឹង ។ ក្នុងភូមិសាស្ត្រតំបន់ភ្នំគូលែននៅមានប្រាសាទជាច្រើនទៀត ជាប្រាសាទតូចៗធ្វើអំពីឥដ្ឋ ព្រោះទីនោះនាអតីតកាលមានស្តេចមួយអង្គព្រះនាមជ័យវរ្ម័នទី២បាននៅតាំងរាជធានី ហើយបានបន្សល់ទុកកេរតំណែលដ៏ច្រើនរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ ។ រមណីយដ្ឋានធម្មជាតិប្រកបដោយកេរតំណែលដំត្រកាលនេះបានទាក់ទាញ និងប្រែក្លាយជាតំបន់ទេសចរណ៍មួយដ៏ប្រណីតរបស់ខេត្តសៀមរាប ។ ដោយហេតុថាភ្នំនេះ សម្បូរដោយដើមគូលែននោះ ទើបភ្នំនេះគេឱ្យឈ្មោះថា "ភ្នំគូលែន" ។

ប្រវត្តិសង្ខេបខាងលើ គឺដកស្រង់ចេញពីទស្សនាវដ្តីស្រាវជ្រាវវប្បធម៌ខេត្តសៀមរាប ចេញផ្សាយដោយមន្ទីរវប្បធម៌ និងវិចិត្រសិល្បៈខេត្តសៀមរាបឆ្នាំទី១លើកទី២ឆ្នាំ២០០០ ៕

ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

Rathe´s Auto Service

State and Emission Inspaction General Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM
SUN. EMERGENCY ONLY

- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានដូរប្រេង ដូរហ្វ្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងកឺរិត ៥ ក្វាត $22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up $49.99+ តាក់ -មានជូនប័ណ្ណពិសេសសំរាប់ដូរប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ $150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬធុងអាគុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ *សូមអរគុណ !*

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

វិធីបន្ធូរនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិជីវិត

Method how to relax mind and body in order to enjoy life.

តពីលេខមុន

វេទនាទាំងនោះមានដូចជាបែកញើស សំឡេងបេះដូងឱប១១ក្នុងទ្រូង ញ័រខ្លួន ស្រាលខ្លួនសើក អស់កម្លាំង ល្ហិតល្ហៃ ក្តៅខ្លួន ត្រជាក់ចុងជើង ចុងដៃ ស្រយ៉ុងក្តុកក្តួល ។ល។ អ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើអ្វីឡើយ គ្រាន់តែដឹងពីក្នុងមកគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ រំពេចនោះការភ័យរន្ធត់ ឬទុក្ខសោកក៏រលាយសាបសូន្យពីផ្ទៃចិត្តអ្នក ប្រៀបដូចអាប់ត្រូវពន្លឺថ្ងៃដូច្នោះឯង។ អស្ចារ្យណាស់ ជាក់ស្តែងណាស់ ពិតប្រាកដណាស់។ នេះជាពិសោធន៍ការរួចរំដោះពីមនោសញ្ចេតនាអវិជ្ជមានពីឋាមពលខ្មៅពីពិសពុលក្នុងខ្លួន ឬតាមន័យព្រះពុទ្ធសាសនាគេហៅថា ការពិសោធន៍ព្រះនិព្វានក្នុងរូបកាយនេះ។ ពេលនេះអ្នកទទួលភាពស្ងប់ សុខក្សេមក្សាន្តមនោរម្យ ដូចពាក្យបូរាណមួយឃ្លាថា: "គ្មានសេចក្តីសុខណាស្មើនឹងការស្ងប់ចិត្តឡើយ" សូមអ្នកកុំជឿខ្ញុំ សូមពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនផងចុះនឹងបានឃើញជាក់ស្តែងជាពុំខានឡើយ ។

ពិសោធន៍ភាពសុខក្សេមក្សាន្ត សន្តិភាពរស់ជាតិទឹកអំរិតដ៏ត្រជាក់ផ្អែមល្ហែមបែបនេះពុំរណបទៅនឹងកត្តាខាងក្រៅឡើយ នេះជាគោលបំណងនៃជីវិតដែលហុចមកឱ្យយើងជាមនុស្សគ្រប់ៗគ្នា តែជាអកុសលមនុស្សយើងជាប់ផុងក្នុងពិសោធន៍ពហុញ្ញាណដោយពុំផ្ទាល់ជាប់ជំពាក់យ៉ាងចាក់ស្រេះក្នុងប្រូក្រាមម៉េម៉ូរី ការចងចាំ រុំព័ទ្ធដោយ ទុក្ខសោក រាប់រយ ពាន់ ម៉ឺន សែន ជំពូក។ ចូរអ្នកភ្ញាក់ឡើង !!!។

III- គុណភាពនៃជីវិតបានសុខ ឬទុក្ខយ៉ាងណានោះ គឺអាស្រ័យដោយការចេះតម្រង់សតិ Focus

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ពីមុនស្រាប់ ការតម្រង់សតិមានពីរយ៉ាង (1) ការតម្រង់សតិរូមរឹត Narrow focus (2) ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus :

(A) ការតម្រង់សតិរូមរឹត Narrow focus

ការតម្រង់សតិរូមរឹតមានន័យថា ប្រមូលផ្តុំសតិលើរបស់មួយ ចំណែកឯបាតុភូត ឬវត្ថុនានាដ៏ទៃទៀតជុំវិញគេពុំរាប់បញ្ចូលក្នុងសតិដឹងឡើយ Concentrate on one thing and exclude others បើកំពុងបើកឡានសតិប្រមូលផ្តុំតែលើការបើកឡានមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ចំណែករឿងរ៉ាវផ្សេងបាតុភូតផ្សេងៗទៀត យើងពុំចាប់ភ្លឹកដឹងដល់ឡើយ ធ្វើដូច្នេះទើបយើងអាចបើកឡានទៅមុខបាន។ ការសរសេរសំបុត្រ ការសន្ទនាធ្វើការងារចិញ្ចឹមជីវិត ការស្តាប់វិទ្យុ ការទស្សនាភាពយន្ត សុទ្ធតែត្រូវការតម្រង់សតិរូមរឹតជាដរាប ដូច្នេះការតម្រង់សតិរូមរឹតពិតជាមានភាពចាំបាច់សំរាប់ជីវិតជាក់ស្តែងមែនឬទេ ?

ខ្ញុំបានរ៉ាយរ៉ាប់ពីមុនស្រាប់ថា ពេលព្រឹកឡើងការតម្រង់សតិរូមរឹតចាប់ផ្តើម ហើយវាបន្តពីរឿងមួយទៅរឿងមួយបន្តពីការតម្រង់សតិរូមរឹតស្លៀកពាក់ បើកឡាន មើលឯកសារ ឆ្លើយឆ្លង ទូរស័ព្ទ...។ល។ លុះពេលយប់មកដល់មនុស្សចូលដេក ការតម្រង់សតិរូមរឹតនេះក៏ត្រូវបញ្ឈប់ ការតម្រង់សតិរូមរឹតនេះត្រូវរលាយខ្លួនចូលទៅក្នុងសតិដឹងវិញជាស្វ័យប្រវត្តិប្រការនេះប្រៀប ដូចជាទឹករលករលាយខ្លួនទៅក្នុងមហាសមុទ្រវិញដូច្នេះឯង។ ដូច្នេះពេញមួយថ្ងៃ យើងមានទំលាប់ប្រើប្រាស់ ការតម្រង់សតិរូមរឹតជានិច្ចសំដៅឱ្យការរស់នៅធ្វើការងារចិញ្ចឹមជីវិតដំណើរការទៅបាន។

ការតម្រង់សតិរូមរឹតដូច្នេះ នាំឱ្យមនុស្សយើងមានពិសោធន៍តឹងតែង រឹតបន្តឹងរូបកាយ Contracted នឿយហត់ ខ្សោះអស់កម្លាំង លុះពេលលាចត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ពុំចង់និយាយស្តី ហូបអាហារពុំដឹងជាតិជីវិតពោរពេញទៅដោយភាពធុញថប់ នឿយណាយអប់សុក ជីវិតហាក់ គ្មានន័យ ប្រហោងធ្លុង ជីវិតប្រព្រឹត្តទៅដដែលគ្មានរស់ជាតិ ធ្វើអ្វីក៏ពុំពេញចិត្ត ខ្វះជានិច្ច។ ខួរក្បាលល្អកកករ ពុំភ្លឺថ្លា ពុំស្រឡះ លុះចូលដេកយល់សប្តិរវើរវាយពុំបានសំរាកឡើយ។ ខួរក្បាលដឹតដាមដោយរឿងរ៉ាវពុំចេះចប់រឿងពីអតីតកាល រឿងទៅអនាគតសន្សំរឿងកំប៉ិចកំប៉ុក ខួរក្បាលនិយាយខ្លួនឯងជ្រាំដែលៗ ពីរឿងមួយទៅរឿងមួយ Self talk ឋាមពលក្នុងខ្លួន ត្រូវបានប្រើខ្ជះខ្ជាយបង្ហូរចោលឥតប្រយោជន៍។ បើពេលខ្លះជួបនឹងរឿងអាស្រូវបន្តិចបន្តួចជុំវិញ ការរស់នៅធម្មតា ឬការទើសចិត្ត ទើសអារម្មណ៍គេនៅខាំបៀមជាប់ស្អិតរិលខ្វាល់ប្រៀប ដូចជាឆ្កែដេញខាំកន្ទុយខ្លួនឯង ដេកពុំលក់បក់ពុំល្ហើយសន្សំរឿងឥតប្រយោជន៍ដាក់ខ្លួន ។ នរណានិយាយប៉ះពារបន្តិចបន្តួចខឹងច្រឡោតក្តៅឈូល ខ្វះភាពអំណត់ ។ ក្នុងចិត្តអារម្មណ៍ប្រកាន់ថា អាត្មាអញត្រូវជានិច្ច ពុំស្តាប់នរណាឡើយ ។ល។ ក្នុងវប្បធម៌ ទំនើបសព្វថ្ងៃ ការតម្រង់ សតិរូមរឹតជាប្រការដែលសង្គមឱ្យតម្លៃខ្ពស់ ។ បាតុភាពនឿយណាយនឹងជីវិតចៀសពុំរួចឡើយ វាក្លាយទៅជារឿងធម្មតាទៅហើយ។ បាតុភាពនឿយណាយនឹងជីវិតបង្ខំឱ្យមនុស្សរុករកឬ ធ្វើសកម្មភាពនានា ដើម្បីឱ្យជីវិតមានន័យឡើងវិញ ឱ្យជីវិតមានខ្លឹមសារឡើងវិញ ឱ្យជីវិតមានពណ៌ស្រស់បំព្រងឡើងវិញ។ អ្នកខ្លះឆ្សៀតទៅលេងល្បែង អ្នកខ្លះប្រើគ្រឿងស្រវឹងជោគជាំ ឬរកការសប្បាយផ្លូវតណ្ហាស្រីញី អ្នកខ្លះរត់រកជំនួយពីសាសនាហាត់យោហ្គា សរសេរសៀវភៅ អានសៀវភៅ ឡើងភ្នំ សំដែងកីឡាការលោតផ្សងគ្រោះថ្នាក់ពីទីខ្ពស់ៗធ្វើឱ្យអ្នកផងកោតស្ញប់ស្ញែងធ្វើដំណើរពីប្រទេសមួយទៅប្រទេសមួយជុំវិញពិភពលោក អ្នកខ្លះធ្វើអំពើប្លែកៗហួសអំពីការគិតនិកស្មានដល់។

រូបកាយទាំងមូលមានកោសិការចំនួន១៥ពាន់កោតដែលត្រូវការទទួលជីវិតពេញលេញត្រូវការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណពេញលេញស្បែកត្រូវការទទួលដឹងញ្ញាណនៃការប៉ះពាល់ **តទៅលេខក្រោយ**

ជោគជតាប្រចាំសប្តាហ៍

ជោគជតារាសីទាំង 12 ប្រចាំឆ្នាំហង

ឆ្នាំជូត រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នាជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសមដូចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការប៉ងឃាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះ ក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្វាមីភរិយាមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ៕

ឆ្នាំឆ្លូវ លោកអ្នកនឹងទទួលបានទូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែល បានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញគួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ៕

ឆ្នាំខាល លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ៕

ឆ្នាំថោះ រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀតនោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញមានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕

ឆ្នាំរោង រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញអាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានៈចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ៕

ឆ្នាំម្សាញ់ អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិនិងភាពស្មុគស្មាញ ដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅទីណាក្តី គួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ៕

ឆ្នាំមមី លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមូលបង្កាច់បង្ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្មុយអសោចិ៍ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឈ្នានីសច្រើន ដូច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

ឆ្នាំមមែ រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្ហែមនិងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹក នារដូវខែវស្សាដូច្នេះដែរ ៕

ឆ្នាំវក នៅក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិនិងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់ បើតែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាញ ប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ៕

ឆ្នាំរកា រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរបូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្ហែមទើបជាការប្រសើរ ៕

ឆ្នាំច លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះ វាអាចមានការប្រែប្រួល ដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់បើ គួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ៕

ឆ្នាំកុរ ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ ឈ្នះគ្នានោះឯង ៕

តមកពីទំព័រទី ១

ហេតុអ្វី សម រង្ស៊ី បោះដៃឱ្យ....

ឆ្នោតសភាជាតិឆ្នាំក្រោយ ។ តើទង្វើនេះបានន័យយ៉ាងម៉េច?

១/ យោបល់ម្ចាស់ឆ្នោត : ចង់ឃើញគណបក្សប្រឆាំងពីរដែលមានដំណើរស្របគ្នាចាប់ដៃគ្នាធ្វើការបង្កើនកម្លាំងឱ្យបានមាំមួន ។ ដូច្នេះអ្នកបោះឆ្នោតឱ្យគណបក្ស សម រង្ស៊ី មួយចំនួនបានដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើអំពើរើសអើងនៅក្នុងជួរនៃបក្សប្រឆាំងឆ្នោតប្រមាណជិត១០%បានផ្ទេរពីបក្ស សម រង្ស៊ី ទៅបក្សសិទ្ធិមនុស្សនេះមិនគិតពីរចំនួនឆ្នោតដែលមិនបានទៅទៅបោះដោយដាក់ទណ្ឌកម្មដល់គណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរដែលមិនព្រមឈប់ឈ្លោះគ្នានៅឡើយផង ។

២/ លទ្ធផលនៃសន្លឹកឆ្នោត : គណបក្ស សម រង្ស៊ី បានអាសនៈក្នុងគណកម្មការឃុំសង្កាត់ចំនួន ២១៥៦ រីឯគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សបានអាសនៈចំនួន ៨០០តែបើគិតពីសន្លឹកឆ្នោតវិញ គណបក្ស សម រង្ស៊ី បាន១.២២១៨៣២សម្លេង គណបក្សសិទ្ធិមនុស្សបាន៥៧៣.៩៧៥សម្លេង ដែលចាញ់គណបក្ស សម រង្ស៊ី ប្រមាណពីរដងតែចាញ់ចំនួនអាសនៈរហូតដល់ជិត ៣ដង នេះជាភាពអយុត្តិធម៌ទី១ -តែភាពរើសអើងនេះមិនត្រឹមតែធ្វើបាបគ្នាឯងទេ តែនាំឱ្យចាញ់គណ-បក្សប្រជាជនដែលបាន៣.៦៣៨.២៥០សម្លេង (គឺស្មើនឹងសម្លេងគណបក្ស សម រង្ស៊ី បូកគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សពីរដង) តែចំនួនអាសនៈបានដល់ទៅជិតបីដងលើស គឺ៨.២៨៣នេះជាភាពអយុត្តិធម៌ទី២ ដែលគណបក្សតូចៗចាញ់ប្រៀបគណបក្សធំដោយស្របច្បាប់ ។ ទោះជាគណបក្សតូចនោះមានគុណសម្បត្តិក្នុងកិច្ចការជាតិក្តី ក៏ពុំអាចងើបរួចចេញពីការគ្របសង្កត់ពីគណបក្សធំ ថ្វីត្បិតតែជាគណបក្សប្រឆាំងដូចគ្នាក៏ដោយ ។

៣/ បំបែកអារម្មណ៍អ្នកបោះឆ្នោត : គណបក្ស២ដែលរណបអតីតព្រះមហាក្សត្រនរោត្តម សីហនុដ៏ល្បីល្បាញ គឺគណបក្សហ៊្វុនស៊ិនប៉ិច និងគណបក្សនរោត្តមរណឫទ្ធិ គណបក្សទាំងពីរនេះ តែងត្រូវគេឃើញថា ជាបក្សប្រឆាំង និងគណបក្សប្រជាជន សូម្បីតែបុគ្គលសម្តេចសីហនុក៏ជិតដោយអារម្មណ៍និងយល់សប្តិជាមួយគណបក្សកាន់អំណាចប្រជាជនកម្ពុជាដែរ តែគណបក្សទាំងពីរនោះមិនដែលចេញពីសម្ព័ន្ធភាពនយោបាយជាមួយគណបក្សប្រជាជនម្តងណាទេ ។ សម្ព័ន្ធភាពក្នុងរូបភាពជា"ចៅហ្វាយនឹងអ្នកបំរើ"បានឱ្យអាសនៈឃុំសង្កាត់ទៅគណបក្សហ៊្វុនស៊ិចប៉ិច១៦០(ដែលបាន២២៧.២៨៧សម្លេង) និងគណបក្សនរោត្តមរណឫទ្ធិបានអាសនៈ៦៣អាសនៈ (បានសម្លេង១៦០.១៩៥)សម្លេងរួមគ្នាប្រមាណ៣៨ម៉ឺនសម្លេង នេះពុំបានបំបែកយកចេញពីសម្លេងគណបក្សប្រជាជនទេ គឺជាឆ្នោតនៃអ្នកប្រឆាំង និងគណបក្សប្រជាជនសុទ្ធសាធតែឆ្នោតទាំងនោះជា "ឆ្នោតស្អុយ"ដែលពុំបានបំរើនយោបាយជាបក្សប្រឆាំងនោះទេ ។ នេះជាលទ្ធផលនៃអ្នកដែលមានឈ្មោះថា "ប្រជាធិបតេយ្យស្គាល់តែឈ្មោះ និងចាញ់តែមិនចេះណែនាំពលរដ្ឋខ្លួនឯងឱ្យស្គាល់ខុស និងត្រូវនោះទេ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យឆ្នោត៣៨ម៉ឺនសន្លឹកក្លាយជាអាសាបង់បាន ។ ចំនួន"ឆ្នោតស្អុយ"នេះនឹងកើនថែមទៀត ប្រសិនបើនៅពេលស្វែងរកចងសម្ព័ន្ធភាពអ្នកប្រជាធិបតេយ្យគេនៅមិនចង់ដឹងថា"ឆ្នោតស្អុយ"នោះវាមានក្លិននៅឡើយ ។មកទល់ពេលនេះឥរិយាបថនៃបក្សប្រឆាំងទាំងពីរនៅពុំទាន់បង្ហាញពីភាពច្បាស់លាស់នៃ"ក្លិន"នៅឡើយទេ ។

៤/ភាពរុងរឿងនៃសម្លេង: ឆ្នោតមួយសន្លឹកចូលក្នុងធុងយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់មែនតែមានជីវិត និងការពិសោធន៍ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ឬដ៏តូចទាបទៅតាមភាពពិតរបស់វា ។ ឆ្នោតខ្លះមានក្លិនស្អុយតែខ្លះទៀតក្លិនក្រអូបមានពន្លឺចែងចាំង ដោយក្តីពិត និងក្លាហាន ឬ ដោយភាពកំសាក និងស្មោកគ្រោក ។ ឆ្នោតទាំងអស់មានសម្លេងដែលនិយាយរឿងរ៉ាវយ៉ាងវែងប្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋពីភាពកំសត់ ឬរីករាយរបស់វា ។ នៅក្នុងធុងមានឆ្នោតចម្រុះលាយគ្នាមែនតែមិនប្រឡាក់ប្រឡូកទេ វាឱ្យលទ្ធផលច្បាស់លាស់ទាំងសោភ័ណ្ឌភាពទាំងក្លិនពិដោរទាំងស្អុយសៀងមិនអាចច្រឡំគ្នាបានឡើយ ។ ការបោះឆ្នោតខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១២នេះ បានផ្តល់សម្លេងច្រើនអ៊ូរអរខាងបង្ក្រាបជនក្រីក្រយកដីធ្លីខាងស៊ីសំណូកសូកប៉ាន់ខាងប្រវ័ញ្ចយកអំណាច -តែមនុស្សជាច្រើនមិនដឹងទេ ថាសម្លេងដ៏ច្រើននោះក៏អាចបញ្ឈប់ការរំលោភធ្វើបាបរាស្រ្តបំបាត់អំពើពុករលួយបានដែរ ប្រសិនបើឆ្នោតនេះមានក្លិនក្រអូបដោយហ៊ានបង្ហាញបំណងពិតប្រាកដបញ្ចេញសម្លេងប្រកបដោយភាពសុចរិតយុត្តិធម៌ប្រាថ្នាឱ្យជាតិបានរុងរឿង ។ មនុស្សជាច្រើនទៀតមិនដឹងថា សន្លឹកឆ្នោតមានជីវិត ហើយចេះនិយាយទៀតផង -លោក សម រង្ស៊ី ប្រាកដជាចេះស្តាប់ភាសានៃសម្លេងឆ្នោតនោះ ដែលនិយាយប្រាប់ពីគ្រោះថ្នាក់ដែលគណបក្សរបស់លោកនឹងត្រូវប្រឈមមុខ ហើយត្រូវរកមធ្យោ-បាយដោះស្រាយជាបន្ទាន់ ។រីឯលោក កឹម សុខា ក៏ទទួលដំណឹងច្បាស់លាស់ពីភាពអយុត្តិធម៌លើគណបក្សលោកដែលត្រូវស្វែងរកឱកាសបញ្ឈប់ភាពខ្វល់ខ្វាយឱ្យខាងតែបាននោះដែរ ។

សម រង្ស៊ី ហុចដៃ កឹម សុខា ទទួលអបអរនេះប្រាកដជាពុំមែនដើម្បីសេចក្តីរីករាយនៃមេដឹកនាំរៀងៗខ្លួននោះទេ -អ្នកប្រជាធិបតេយ្យប្រាកដជាបានឮសម្លេងវិធានការណ៍របស់ឆ្នោតដែលគម្រាមដាក់ទណ្ឌកម្ម ឬកោតសរសើរឱ្យរង្វាន់ដែលចេញពីលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតឃុំសង្កាត់នោះហើយ ។ ជនផ្តាច់ការយល់ថា ឆ្នោតគឺគ្រាន់តែក្រដាស់មួយសន្លឹកតែប៉ុណ្ណោះគ្មានអាចប្រាប់អ្វីឱ្យទៅនរណាបានឡើយ នេះក៏ជាការយល់ច្រឡំដ៏សំខាន់មួយនៃអ្នកឈរឈ្មោះឱ្យគេបោះឆ្នោត។ ប្រទេសចិន ប្រទេសរុស្ស៊ី នៅពេលចេញពីភាពក្រីក្រប្រកាន់យកភាពអ្នកផ្តាច់ការតាមបែបកុម្មុយនីស្តមិនចេះស្តាប់"ភាសាឆ្នោត" រស់រានបានតែប្រមាណ៥០ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះត្រូវបង្ខំខ្លួនឱ្យផ្លាស់ប្តូរដោយទណ្ឌកម្មនៃសម្លេងឆ្នោត រីឯ ស.រ.អាបារាំងដែលអនុវត្តមាគ៌ាសម្លេងឆ្នោតពិតប្រាកដមានលំនឹងជាង៣០០ឆ្នាំគ្មានងង្កេះរង្គើ ។ នៅកម្ពុជារាជានិយមដឹកនាំដោយសម្តេចឪតែមួយអង្គឯងដោយសន្លឹកឆ្នោតគ្មានសម្លេងគ្មានក្លិនរស់បានតែប្រមាណ៣០ឆ្នាំ ឥឡូវបង្ខំចិត្តឱ្យរស់ទាំងអាម៉ាស

តទៅទំព័រទី ១៩

មន្ទីរសុខភាព ART OF WELLNESS CENTER

647 Bainbridge St. Phila PA., 19147 215-305-2238

ទទួលព្យាបាលខ្លួន និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្វើទៅតាមទម្លាប់ និងជំនឿរបស់លោកអ្នកដោយប្រើរបៀបបច្ចេកទេសអាស៊ីនិងបច្ចេកវិទ្យាបច្ចឹមប្រទេស ។

ទទួលព្យាបាលគ្រប់វ័យ

• ប្រើម្ជុលឥតថ្នាំ • ចាប់សរសៃ • ចិត្តវិទ្យា • យោគ/ភាវនា

TREATMENT TYPE

• Acupuncture • Acupressure • Psychotherapy • Yoga/ Meditation

www.artofwellnesscenter.com

ចំពោះលោកអ្នកមានការលំបាកណាមួយដូចចំណុចខាងក្រោម :

- Weight Management for Adult & Children • គ្រប់គ្រងទម្ងន់សម្រាប់ចាស់និងក្មេង
- Diabetes • ទឹកនោមផ្អែម
- High Blood Pressure • លើសសម្ពាធឈាម
- High Cholesterol Level Issue • លើសកំរិត កូលេសស្តេរ៉ូល
- Pain Management • ឈឺខ្លួនប្រាណគ្រប់កន្លែង
- Nutrition Consultation (Free) • ពិគ្រោះពីម្ហូបអាហារ (មិនយកកំរៃ)
- Women´s Health • សុខភាពស្ត្រី
- Insomnia (Difficulty Sleeping) • ដេកមិនលក់
- Feeling Tired & Weak • អស់កម្លាំង មិនស្រួលខ្លួន
- Stress /Anxiety • ភាពតានតឹង/ការថប់អារម្មណ៍
- Depression • ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- Family Issues • មានវិបត្តិក្នុងគ្រួសារ
- Addiction Issues • ការញៀន និងអ្វីមួយ
- Anger Management • មានកំហឹងច្រើន

យើងទទួលយក AETNA នឹង UNITED HEALTHCARE CIGNA

តមកទំព័រទី ១ ចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិ...

ជាលើកដំបូងដូចគ្នាដែរ កាលពីថ្ងៃទី៣០ កក្កដា កន្លងទៅនៅទីស្នាក់ការគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស ឯ-ទូលគោក ។ គណបក្សប្រឆាំងរដ្ឋាភិបាលទាំងពីរ និងក្លាយទៅជាគណបក្សតែមួយ ប្រជែងដណ្តើមអំណាចតាមរយៈសន្លឹកឆ្នោត នៅមានពេលតិចជាង១ឆ្នាំ សម្រាប់ប្រឈមមុខ និងគណបក្សប្រជាជនដែល និងប្រើមធ្យោបាយគ្រប់យ៉ាងសម្រាប់រក្សាអំណាចរដ្ឋ ។

យោងតាមការវិភាគរបស់សមាជិកសំខាន់ៗនៃគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរ ការបង្កើតជាគណបក្សតែមួយ គឺជាភាពចាំបាច់ ដោយសារសន្លឹកឆ្នោតគេស លទ្ធផលនៃឃុំសង្កាត់ឃើញថា សន្លឹកឆ្នោតអ្នកទាំងពីរ បើរួមគ្នាវិញ អាចយកជ័យជំនះពីដៃគណបក្សប្រជាជនវិញបាន ថែមពីលើនេះទៀត និងមានថាមពលកម្លាំងប្រជាជនរឹតតែខ្លាំងក្លាទប់ស្កាត់ការបំពានពីអំណាចអាជ្ញាធរ ឬអំណាចតុលាការបានច្រើនជាងមុន ។ គណបក្សសិទ្ធិមនុស្សហាក់ដូចជាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការរំលាយខ្លួន ដើម្បីបង្កើតគណបក្សថ្មីបាន រីឯគណបក្ស សម រង្ស៊ី ហាក់ដូចជាពុំទាន់ជឿជាក់ទៅលើការរំលាយខ្លួននេះនៅឡើយទេ ។ តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក៏នៅមានរូបមន្តមួយទៀត ដែលប្រទេសប្រជា-ធិបតេយ្យជាច្រើន បានធ្វើជាគំរូរួចហើយ គណបក្សនីមួយៗនៅរក្សាចរន្តរបស់ខ្លួន ក្រុមរបស់ខ្លួន ឈ្មោះរបស់ខ្លួន តែត្រូវចូលរួមជាគណបក្សថ្មីរួមជាមួយគណបក្សដែលមានចរន្តស្រដៀងគ្នា ក្រោមកិច្ចព្រមព្រាងដ៏ជាក់លាក់មួយ ដែលខ្លួនអាចលើកតម្កើងបាន ។ គណបក្សថ្មីនោះ គឺយកឈ្មោះថ្មីមួយមកប្រើ(ឧទាហរណ៍ដូចជាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិជាដើម)តែអាចមានសមាជិកច្រើនភ្លាមមួយរំពេច មានសមត្ថភាពខ្ពស់ ក្តីសង្ឃឹមច្រើន និងលទ្ធភាពកែនមនុស្សឱ្យចូលរួមរកស្មានមុនមិនត្រូវឡើយ ។

នៅលើព្រឹត្តិការណ៍ថ្មីនេះ មិនមែនតែមានការបោះឆ្នោតទេ ដែលសំខាន់នោះ គណបក្សកាន់អំណាច គឺប្រជាជនកម្ពុជាប្រឈមមុខនឹងអំណាចប្រឆាំងដែលមានទំហំធំជាងមុន ហើយក៏មិនអាចស្មានដល់ថា ធំប៉ុណ្ណាទៅទៀត ពីព្រោះនៅពេល

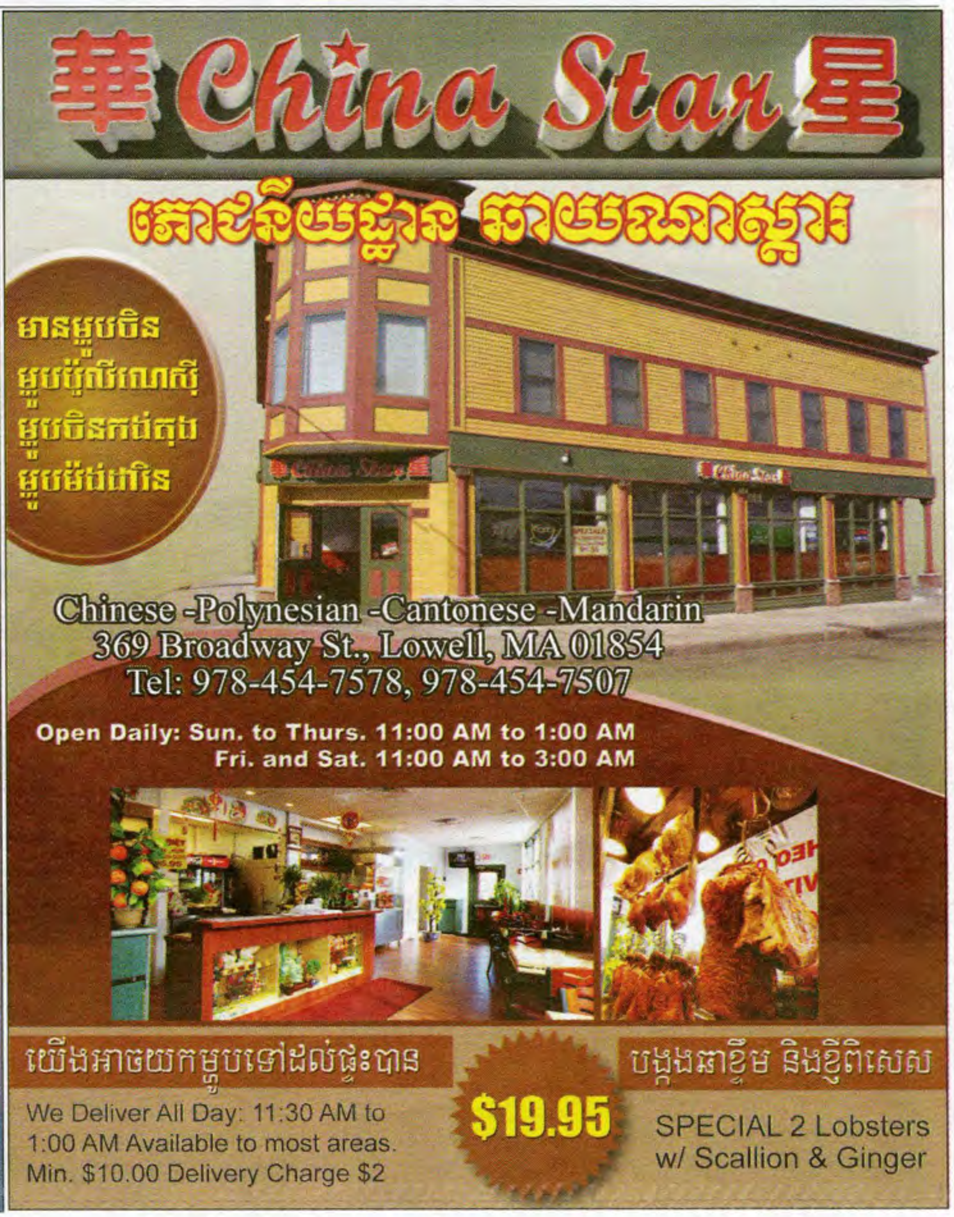
០៨/០៨/២០១២ លោក ថាច់ ង៉ុក ថាច់ប្រធានសហគមន៍ខ្មែរកម្ពុជាក្រោមទទួលចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិមុនគេ យ៉ាងអធិកអធ័មនៅប្រទេសកាណាដា

ដែលចលនាថ្មីនោះមានលំនឹងហើយ គេច្បាស់ជាពុំអាចបូកលេខតាមក្បួនគណិតសាស្ត្របានទៀតទេ គឺគេប្រើក្បួនចិត្តសាស្ត្រទៅវិញហើយ ។ តើគណបក្សកាន់អំណាចនៅតែក្រអឺតក្រទមប្រើប្រាស់កម្លាំងប្រទេសមករំលោភសិទ្ធិលោក សម រង្ស៊ី បានតទៅទៀត ឬក៏ត្រូវថយក្រោយវិញដើម្បីរៀបចំការបោះឆ្នោត ? បើមិនថយក្រោយទេ លោក សម រង្ស៊ី អាចនឹងបន្តសេចក្តីសម្រេចចិត្តរបស់លោកថា "ត្រូវតែទៅភ្នំពេញមុនពេលបោះឆ្នោត" ។ ពេលនោះបង្កើតប្រតិកម្មប្រជាជាតិ-សហប្រជាជាតិ តាមទំហំនៃភាពអយុត្តិធម៌ ឬអំពើហឹង្សាដែលរដ្ឋាភិបាលបានប្រព្រឹត្តលើជនរងគ្រោះ ។ ឧទាហរណ៍ជាច្រើននៃអតីតកាល រហូតមកដល់បច្ចុប្បន្នកាល មកពីប្រទេសនានា ធ្វើឱ្យសាធារណជនទាយមិនខុសថា អ្នករងគ្រោះ និងត្រូវកម្លាំងយុត្តិធម៌ -មនុស្សធម៌-ស្នេហាជាតិ តាមថែរក្សា ការពារ រហូតដ៏បានឈ្នះ មុនពេលបោះឆ្នោតទៅទៀតក៏ថាបាន ។

ព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅថ្មីពេក ពុំទាន់អាចឱ្យយើងប្រាកដថា រស់យូរបានប៉ុណ្ណាទេ ? ព្រោះអីខ្មែរយើងមានទម្លាប់ឆាប់ទាស់គ្នាណាស់ តែបើមេរៀនដ៏លំបាកនៃប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្រៀនមេដឹកនាំនៃបក្សប្រឆាំង ឱ្យចេះធ្វើការជាមួយគ្នាបាន នេះជា សំណាងដំបូងបង្អស់របស់ខ្មែរមួយដែរ ៕

តមកទំព័រទី ១៨ ហេតុអ្វី សម រង្ស៊ី បោះដៃឱ្យ....

ជាមួយនឹងរាជបល្ល័ង្កដែលជារណបរបស់គណបក្សប្រជាជនទៅវិញ ។ សម រង្ស៊ី -កឹម សុខា ដែលបានប្រឹងប្រែងនាំ"សម្លេងនៃបេះដូងឆ្នោត"តាំងពីឆ្នាំ ១៩៩៣មកជូនជាសណ្តាប់ដល់ប្រជាជាតិនៅមិនទាន់ឈ្នះ"ទឹកមន្តនៃលុយនិងអំណាច"នៅឡើយ ដោយសារជម្លោះផ្ទៃក្នុង និងគ្មានវិន័យនៃកម្លាំងសាមគ្គីតែមានភាពសុច្ចរិត និងក្លាហានគ្រប់គ្រាន់រួចហើយ ។ អ្នកស្រី អ៊ូន សាន់ស៊ូជី ដែលជាជ័យលាភីណូបែលនៃប្រទេសភូមាបានប្រើវិធី"សម្លេងបេះដូងឆ្នោត"២៥ឆ្នាំ ដើម្បីតស៊ូបាននិយាយនៅពេលកម្លាំងទ័ពថាន់ ស្វេ តម្រង់កាំភ្លើងចម្រុះមករកនាងថា "កុំខ្លាច! ពួក ខាងនោះគ្មានអ្វីក្រៅពីកាំភ្លើងទេ!" ។ ឥឡូវ អ៊ូន សាន់ស៊ូជិ ចេញពីការជាប់គុកនៅក្រៅផ្ទះទៅកាន់សភាជាតិយ៉ាងពេញមុខទៅហើយ ដែលជាដំណាក់កាលធ្វើឱ្យជនផ្តាច់ការព្រួយបារម្ភ និងរក្សាអំណាចខ្លួនមិនបានតទៅទៀតយូរឡើយ ៕ **ពិន សំខុន**



ខ្ចីលុយបានរហ័ស
គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

ទើបនឹងបើកថ្មីនៅឡូវែល

ចូលលេងកន្លែងយើងដើម្បីយក "ប័ណ្ណចាក់សាំង" ដោយឥតយកថ្លៃ

(សម្រាប់តែភ្ញៀវថ្មី_ពានមួយសន្លឹកម្នាក់_រហូតដល់ចែកអស់_អាចមានអ្នកឥតសិទ្ធិដែរ)

ត្រូវការខ្ចីប្រាក់ដោយគ្មានឆែកក្រេឌីត ហើយងាយស្រួល និងបង់ប្រាក់សងតាមកំណត់?
សូមអញ្ជើញមកជួបយើងខ្ញុំនៅកន្លែងថ្មី Empire Loan ក្រុងឡូវែល ។ យើងឱ្យខ្ចីទល់
នឹងតម្លៃនៃរបស់ដែលលោកអ្នកនាំចូល ហើយយើងឱ្យតម្លៃខ្ពស់ជានិច្ច ។ ដោយសារនៅញូអ៊ិនក្លិន
យើងគឺជាក្រុមហ៊ុនធំ និងល្បីជាងគេ ខាងទិញអលង្កា មាស ប្រាក់ ឬពេជ្រ យើងក៏អាចទិញរបស់
មានតម្លៃឯទៀតដែលមិនចង់ទុក ហើយយកប្រាក់មកដាក់ហោប៉ៅបានច្រើនជាងគេ ។

EMPIRE LOAN

អ្នកឈប់តែមួយកន្លែង ស្វែងរកលុយច្រើនមុខ

NOW OPEN IN LOWELL! 43 Merrimack Street | Mon - Sat 9:00am - 6:00pm | 978.513.2300
Boston | Providence | New Bedford | Worcester | Stoughton | Lowell

www.empireloan.com Like Us On facebook