KhmerPost USA

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

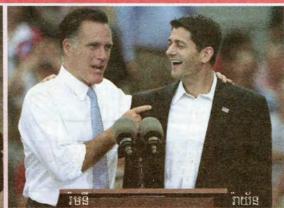
មាតិការឡើង		ទំព័រ
๑-เลี้ริว่าษาลาษารรัพที่	៤-ជីវិតកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងនៅខេត្តរតនគីរី	on
២-សុទភាព និងម្ហូបអាហាវយើង	៥- បុណ្យចំពីនព្រះជន្មព្រះកេដគុណ	90
៣–ក្អបូលវីណេតវាយការណ៍ពីបរិស្ថាន0៦	៦- ប្រវត្តិរណសិព្រជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ	99

ពោះឆ្នោកប្រធានាធិបតី ស.រ.អា ២០១២

ដោយៈ ពិន សំខុន

ឱ្យកាសជ្រើសរើសប្រធានាធិបតីអាមេរិកាំង៤ឆ្នាំម្ដងបានខិតមកជិត ដល់សាជាថ្មី។ ប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកាំង២៤០លាននាក់ ដែលមានសិទ្ធិបោះ ឆ្នោត នឹងសម្ដែងមតិជាឱ្យារិតនៅថ្ងៃទី៦ ខែវិច្ឆិកា ២០១២ខាងមុខនេះ បង្ហាញសេរីភាពនៃការជ្រើសរើសថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គេ ប្រកបដោយ ភាពទទួលខុសត្រូវ ។ បន្ទាប់ពីការដើរឃោសនាពីទស្សនៈគ្រប់គ្រងនយោបាយ អស់រយៈពេលច្រើនខែមក មហាសន្និបាតនៃគណបក្សធំ១ពីរ នៅ ស.រ.អា នេះបានប្រកាសទទួលស្គាល់តំណាង **ពទៅទំព័រទី ៩**





កណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ចាប់កំណើតហើយ



ដោយ: ខ្មែរផ្ដួស ស.រ.អា

ហ៊ីឡាដែលហ្យ៉េ : ក្នុងកិច្ចប្រជុំមួយរបស់ គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងគណបក្ស សម រង្ស៊ី កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ ទី៣០ខែកញ្ញា នៅគេហដ្ឋាន លោក វ៉ា សាម៉ុន ប្រធានសាខា គ.ស.ម ហ៊ីឡា បានឱ្យដឹងថា "គណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលកើត ចេញពីសម្ព័ន្ធភាពនៃគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរបាន ដាក់ពាក្យសុំចុះបញ្ជីជាផ្លូវការហើយ បានទទួល ស្គាល់រួចមកហើយ"។ នៅហ៊ីឡាដែលហ្វេត្រ ត្រូវមនឹងសម្ពោធន៍ព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅថ្ងៃទី០៣ វិច្ឆិកា ២០១២ ដោយមានលោកស្រី មូ សុខហូរ នឹងលោក ប៉ុល ហម មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់នៃគណបក្ស

សង្គ្រោះជាតិចូលរួមផង នៅពេលនោះក៏មាន ការបង្ហាញខ្លួនមេឃុំថ្មីនៃកូតាគណបក្សសិទ្ធិ មនុស្សមកចូលរួមបង្ហាញខ្លួនផងដែរ។

មកទល់ពេលនេះ គេពុំទាន់ឃើញភាពរកាំ រកូសណាមួយកើតចេញក្នុងរង្វង់សម្ព័ន្ធភាពថ្មីនៅ ឡើយទេ-ខាងគណកម្មការរៃអង្គាសលុយសំរាប់ គាំទ្រសកម្មភាពគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ និយាយថា "អំណោយបានកើនច្រើនម៉ឺនដុល្លារយ៉ាងឆាប់ រហ័ស" ។

សកម្មភាពដំបូងបង្អស់នៃគណបក្សថ្មីនេះ នៅ កម្ពុជា គឺបានទៅទាមទារឱ្យរដ្ឋមន្ត្រី ស ខេង នៃ ក្រសួងមហាផ្ទៃកែប្រែ **តទៅទំព័រទី ៩**

इस्पर्यक्रियं स्ट्रियं स्ट्रियं



ម្សាំវិល : ក្នុងចំណោមវត្តដ៏សំខាន់ពីរដែលពលរដ្ឋដើមកំណើតខ្មែរ នៅឡូវ៉ែលនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រហៅ វត្តថ្មី ស្ថិតនៅកណ្តាល ក្រុងមានដំណើរការណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ នៅពេលដែលវត្តមួយទៀតមានឈ្មោះ ល្បី រន្លឺក្នុងរឿងវិវាទ វត្តលើវត្តក្រោម នៅតុលាការក្រុងឡូវ៉ែល ។ ព្រះត្រូចៅ អធិការព្រះនាម ឈួន សម្បូរ និងព្រះសង្ឃជំនួយការព្រះនាម សុំ សាវឿន ជាព្រះសង្ឃតែពីរអង្គ ដែលដឹកនាំពិធីនានាតាមគន្លងព្រះពុទ្ធសាសនា ជា មួយនឹងពុទ្ធបរិស័ទប្រកបដោយភាពស្រុកត្រូចតំ... តទៅទំព័រទី ០៨







520 Whitaker Ave, Unit 7 Philadelphia, Pa 19124 Phone: 215.831.1016

នៅហ្វីឡាដែលហ្វៀខាងជើង

▶ មានធ្វើម្ហូប VG សម្រាប់អ្នកមិនពិសាសាច់

› អាចបញ្ហាឲ្យធ្វើម្ហុប(ត្រា មេញ បានមានម្ហូបអាមេរិកាំង ម្ហូបអាស៊ីជាដើម













ឧិសថស្ថាន ថាច់ សូមស្វាគមន្តិ

•ឱុសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្តី រីករាយ និងបំរើសុខភាពបងប្អូន ក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។



រដ្ធាន់ចាប់ឆ្នោត ខែធ្ន



nd PRIZE Samsung 32" LCD HDTV



3rd PRIZE Sony Playstation 3

- ភ្ញៀវដែលមកទិញថ្នាំតាម វេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មីទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវ ឆ្នោតទទួលរង្វាន់ ដូចរូបខាង ក្រោម ថ្ងៃទី៣១ ខែធ្នូ ២០១២
- យើងជូនកូប៉េយដូចអ្នក ឯទ្យេត
- •ចុះថ្លៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។
- •ផ្ញើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ •ទទួលអ៊ិនសូរិនស្ទើរគ្រប់មុខ •ទទួលបន្តផ្តល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ទិញមកពីឱ្យសមស្ថានផ្សេងៗ
- •តម្លៃថោក១បំផុត និងមានស្តុកឱ្យសថគ្រប់មុខប្រភេទ •ផ្តល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត
- •មានឱ្សសថវីតាមីន-ឱ្យសថចិន់សែ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ

1337 W.Rockland St.Philadelphia, PA 19141(Corner of Old York Rd & Rockland St.)

Tel: 267-297-5879 Fax: 267-297-5880



Ben city Plaza

MUSICIPA SIGNIS Angkor Restaurant



5520 Whitaker Ave, Unit 7 Philadelphia, Pa 19124 Phone: 215.831.1016

មានធ្វើម្ហុប VG សម្រាប់ អ្នកមិនពិសា សាច់

ម្លប់ដែលចំអិនប្រើពេលយូវ

ឱ្យបានមន្តមួយថ្ងៃ

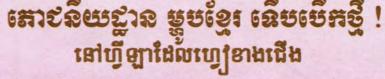
អាចបញ្ជាឲ្យធ្វើម្ហបត្រៅ

«មញៈបានមាន់ម្ហប

អាមេរីកាំង ម្ហូបអាស៊ី

ជាដើម

in mis



សូមអញ្ជើញមកពិសារម្ហូបខ្មែរគ្រប់មុខ ចំអ៊ិនដោយចុងភៅខ្មែរស្ទាត់ជំនាញ នាភោជនីយដ្ឋានធំទូលាយ បំរើម្ហូបខ្មែរពិតប្រាកដដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ អ្នកបំរើភ្ញេវ្យូសរាយ **មានកន្លែងចតរថយន្តត្រប់ត្រាន់** !







តើទិវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង

ពពីលេខមុន

•••ដណ្ដើមយក ធ្វើជាទឹក

ដីកម្មសិទ្ធរបស់គេ) នោះត្រូវចាញ់សង្គ្រាមជប៉ុន, បារាំងមួយចំនួនត្រូវជប៉ុនចាប់ច្រកគុកមួយចំនួនរត់ ចូលព្រៃស្វែងរក ឬរង់ចាំសម្ព័ន្ធមិត្តចូលមករំដោះ។ ពេលនោះ ហូ ជីមិញ ប្រកាសឯករាជនៅដែនដីភាគ ខាងជើង (ហាណួយ), វៀតណាមខាងត្បូង គឺកម្ពុជា ក្រោមគ្មានបារាំងជាអាណាព្យាបាលឡេត យួនក៏ផ្ទះ ឡើងសម្លាប់រង្គាលខ្មែរក្រោមសឹងផុតពូជ,ក្រៅពី កាប់សម្លាប់ដោយកាំបិតពូថៅ និងកាំភ្លើងដែលបាន ពីបារាំង និងជប៉ុន.ពួកព្រៃផ្សៃទាំងនោះបានបញ្ជាេត នឹងត្យេងខ្មែរ ក្រោមបញ្ចូលនឹមៈជង្រុកស្រូវ ឬអគារ ធំ១សម្រាប់ស្តុករបស់របរផ្សេង១) រួចក៏ចាក់សោរ ជាប់ក៏ដុំតសម្លាប់ខ្មែរកម្ពុជាក្រោមទាំងពាន់ទាំង ម៉ឺននាកទៅ។ នេះជាការសម្លាប់រង្គាលបងបួនរួម ឈាមខ្មែរក្រោមរបស់យើងលើកទីពីរក្រោយពីការ រង្គាលកាលជំនាន់ពេលចាប់ខ្មែរក្រោមជីកព្រែកវិញ តេ ប្រយ័ត្នកំពប់ តែអុង=ប្រយ័ត្នកំពប់ឆ្នាំងតែលោក ធំ) ។ ការសម្លាប់ខ្មែររង្គាលម្តងទៀត គឺនៅពេលយួន ឡេយ្នឹងបានច្បាំងឈ្នះ ប៉ុល ពត ចូលទៅត្រួតត្រា ស្រុកខ្មែរជំនាន់សាធារណៈរដ្ឋប្រជាមានិតកម្ពុជា. ក្រោមការដឹកនាំនៃរបបកុម្មុយនិស្តនៃលោក ហេង ស៊ីរន. ជា ស៊ីម. ហ៊ុន សែន ជាដើមចមដោយចលនា "ក៥" ក្នុងរឿងកាប់ព្រៃឱ្យយូនដឹកជញ្ជូនឈើហុប ខ្មែរទៅកន្លែងដីទំនេរឯស្រុកយូនសំរាប់រៀបចំទុក ដាក់មិនអស់ឡេត្រូវយកទៅតម្រៀបជួរតាមផ្លូវ ជាតិនានា រង់ចាំថ្ងៃលក់ចេញទៅបរទេស ព្រោះនៅ ក្នុងស្រុកយួនពុំអាចណានឹងប្រើប្រាស់ឱ្យបានអស់ នូវឈើហុបង់មហាសាលនោះសោះឡើយ។

អ៊ឺរំលឹករឿងនេះឡើងគ្មានបំណងរើកកាយ អឿងចាស់ឱ្យនាំគ្នាចងគំនុំស្អប់ខ្លើមជាតិសាសន៍អតិត ជាសត្រូវនឹងគ្នារបស់យើង ឬក៏លើកកំហុសលោក កាន់អំណាចរបស់ខ្មែរយើងពេលនោះទេ ព្រោះជា អ្នកចាញ់សង្គ្រាមចាញ់បញ្ហាគេ វាត្រូវរងកម្មយាំង ណឹង។ មានអ្នកណាម្នាក់ចង់ធ្វើខ្ញុំគេ ឬចង់ធ្វើ អាយ៉ងរបស់គេ តែបើវាសនាបង់ទៅហើយត្រូវឱន ក្បាលឱ្យគេជាន់ដោយឈឺចាប់យាំងនេះហើយ។ ត្រូវដឹងថា តែធ្វើអាយ៉ងគេហើយចង់ស្រឡាញ់ជាតិ ខ្លួនឯងក៏លំបាកដែរ យើងត្រូវតែយល់នឹងអាណិត គ្នាឯង ជួយរកមធ្យោបាយដោះលែងគ្នាឯងចេញ ពីនឹមពីឃ្មោះឃ្មៀងរបស់សត្រូវរួម។ វាយសត្រូវតែ មួយបានហើយកុំវាយគ្នាឯងថែមទ្យេតឱ្យសោះ។ កាត់ទឹកមិនដាច់កាត់សាច់វាឈឺ។ សាច់យើងព្រឹក ដេរទៅ. ល្ងាចហៅមក។ កុំពីងពាក់ជាគ្នានូវសាច់

ក្រៅចូលមកថ្ងៃក្រោយទុក្ខសោកដូចទៅពឹងពស់ វែក។ ប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ក្រឡែត នូវការពឹងពាក់ប្រទេសជិតខាងមកជួយច្បាំងគ្នានោះ បានធ្វើឱ្យយើងបាត់ទឹកដី បាត់ព្រៃព្រឹក្សា ម្តងបន្តិចៗ ទាល់តែមកដល់សម័យនេះមហាណាចក្រអង្គររបស់ យើងរូញមកយ៉ាងតូចដែលគួរឱ្យសោកសៅរ៍បំផុត ហើយនៅតែមិនទាន់ដឹងថាថ្ងៃណានឹងឈប់រួញទៅ ទេត្រឡើយ។ តែតាមការសង្ឃឹមរបស់ម្តាយអ៊ុំគាត់ មានប្រសាសន៍ថា: "កូនចាំមើលកាលណាព្រៃនគរ រលំ ភ្នំពេញរលាយ បាងកកខ្ចាត់ខ្ចាយ ទើបដល់ ពេលអង្គរសប្បាយឡើងវិញ។ ម៉ែ មិនដឹងពេលណា ព្រៃនគររល់ទេ ឯភ្នំពេញរលាយវិញក៏ម៉ែកាន់តែ លែងដឹងទ្យេតហើយ។ តែបើពីរខាងដើមមានទី៣ វាត្រូវតែមានហើយចាំតែទី៣ កើតមានឡើងទី៤ ត្រូវតែជៀសមិនផុតឡើយ ព្រោះនេះជាពុទ្ធទំនាយ តែជាពុទ្ធទំនាយហើយមិនដែលខុសទេកូន ត្រូវរង់ចាំ មើលកុំឆាប់ខកចិត្តឱ្យសោះ។ ពេលនោះស្ត្រីខ្មែរ. អ្នកម្ដាយខ្មែរទាំងឡាយទើបមានពេលសប្បាយវីក រាយជួបជុំប្តីសីកូនចៅលែងមានសភាពឈរបីកូន រង់ចាំប្តីមកពីតតាំង.ច្បាំងសង្គ្រាមជាញូជ័រទៀត ហើយ តែកូនអើយម៉ែមិនដឹងពេលនោះត្រូវចាំដល់ ប្រហែលជាម៉ែមិនបានឃើញពេលនោះ ទេកូន, ម៉ែបន់ស្រន់ឱ្យពេលនោះ ចូលមកដល់ ធាប់ៗឡើង ពទៅលេខព្រោយ

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

អារិយាល័យមេធាទី ជ័រ១ ឆឹ១ បរុស្គី LAW OFFICE DOERING & BOROWSKY, LLC

ទទួលការពារថលប្រយោជន៏លោកអ្នក ករណីទូទៅតាមផ្លូវច្បាប់ដូចជា :

. ករណីបើរបរពាណិជ្ជកម្ម និងផ្ទេរប្រាក់ក្នុងមុខជំនួញ់ . ករណីទិញលក់អចលនវត្ថុ ដូចជាផ្ទះសម្បែង ដីធ្លីជាដើម . រើសអើងនៅកន្លែងធ្វើការ

. ករណីអន្តោប្រវេសន៍

ច្ឆាប់មានបទពិសោចន៏ខ្ពស់ _ផ្តល់សេវា ជីនកាមវិជ្ជាជីវ:ហើយតម្លៃក៏សមម្យេ ទ្យេតថឯ _យើឯអាចមានអ្នកបកប្រែ ភាសាជូនលោកអ្នកចាន ។



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

- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង និងក្រៅស្រុក

- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ ទស្សនកិច្ចធ្វើការ - ពន្យាលិខិតឆ្លងដែនខ្មែរ - ធើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍

- ធ្វើទិដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍

ផ្ញើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់
 លើលិខិតជាផ្លូវការ

CENTURY TRAVEL & SERVICE CENTER

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

ខ្មែរជួសជុលវេថយន្ត KHMER AUTO REPAIR

CAR INSPECTION, DIAGNOTIC & REPAIR

ត្រុកពិនិក្យុរថយន្តបញ្ជដ្ឋ

- ឆែករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
- យើងធ្វើហ្វ្រាំង ឬប្រេក
- ត្រូតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
- បញ្ជេះឡានអាល់ទេណាទ័រ
- បូមចរន្តទឹកវេឌីណាទ័រ
- សេវាត្រង់បីស្ងង
- មើលតម្រងទ្រនាប់ និងពីញូង

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

អ្នកឧបត្ថម្ភ

សុខភាព និងម្ហូបអាហា<u>រ</u>យើងបរិភោត







តពលេខមុន

Here are foods that have a medium amount of calcium. They do not have as much calcium as the foods listed above, but they still have some:

- Black beans
- · Navy beans
- Canned fish with bones





If these foods are new to you, you can try small amounts at first, or eat them with foods that you already eat. For example, in the morning you can eat yogurt with mangoes, or you can try a small glass of milk with a meal.

Portion Sizes

The amount of food that we eat is as important as what we eat. If we eat more food than we use up in our activities each day, we will gain weight, and this can lead to health problems. The recipes in this book include suggested portion sizes. Here are some ways to eat the right amount of food:

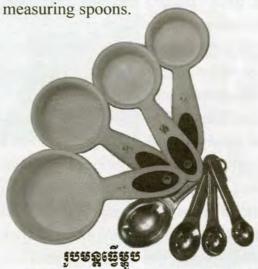
- If you are hungry for a snack, eat vegetables and fruit.
- Eat less meat and eat more vegetables.
- Eat fewer noodles and eat more vegetables.
- Eat less rice and eat more vegetables.
- Eat fewer sweet desserts or smaller amounts of sweet desserts.
- At restaurants, only eat half of the food (bring the other half home to eat later).
- Do not drink soft drinks or fruit drinks often. They have a lot of calories, but will not help you feel full.
- · Stop eating when you feel full.

American Measuring Cups and Spoons

The recipes in this book use American measures to tell how much of each ingredient is needed to make the food. You probably do not measure out your ingredients when you cook food. To cook healthy food, you do not need to use

make sure that you use less of the foods that are not healthy. For example, to make reduced sodium Asian Broccoli Stir Fry, you should use less oyster sauce than you usually would. Measuring helps you know how much you use.

If you do use these American measures to make healthier food, you should buy American-style measuring cups and spoons. They are about \$2.50 for a set of measuring cups and \$2.50 for a set of



ផ្នែកនេះមានរូបមន្តថ្ងៃម្ហូបខ្មែរចំនួន២០មុខ ដែលមានការ ផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួច ដូច្នោះម្ហូបទាំងនេះមានជាតិអំបិលតិច, ជាតិ ខ្លាញ់ដែលមានភាពឆ្អែត និងខ្លាញ់កកក្នុងសរសៃឈាម (កូលេស្តេ រោល)តិច, ហើយមានជាតិសរសៃច្រើន ។

លោកអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ធ្វើ និងញ៉ាំម្ហូបទាំងនេះរួចមក ហើយ។ រប្បើបដែលបានសរសេរឡើងនៅក្នុងស្យៅវភៅនេះ គឺ ប្រហែលជាមានភាពខុសប្លែកបន្តិបន្តួចពីរប្យើបដែលលោកអ្នក ធ្លាប់ធ្វើន ។ ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសេឱ្យវភៅនេះបង្ហាញនូវវិធីដែល លោកអ្នកអាចធ្វើឱ្យម្ហូបអាហារកាន់តែមានសុខភាពល្អឡើង ។

រូបមន្តធ្វើម្ហូបនីមួយ១ មានផ្នែកដែលរាយឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ និងចំនួននៃគ្រឿងផ្សំនីមួយ១ ផ្នែកដែលរ្យេបរាប់ពីរប្រច្រើម្ហូប. ផ្នែករៀបចំបរិភោគ, ផ្នែកផ្លាស់ប្តូរអាហាររូបបត្ថម្ភ និងតារាងដែល មានព័ត៌មានអំពីជីវជាតិ ។

ប្រអប់ដែលមានរៀបរាប់ព័ត៌មានជីវជាតិ មើលទៅដូចជា
ប្រអប់កំណត់សំគាល់អាហាររូបត្ថម្ភ Nutrition Facts ដែលសរសេរ
នៅលើផ្លាកនៅតាមហាងលក់ម្ហូបនានា ។ វាមានព័ត៌មានអំពីម្ហូប
ដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងរូបមន្តធ្វើម្ហូបនីមួយ១ បរិមាណម្ហូបដែលត្រូវធ្វើ
និងវាផ្តល់ព័ត៌មានពីជីវជាតិចំពោះការធ្វើម្ហូបមួយមុខ១។ វាប្រាប់ពី
ចំនួនកាឡូរីនៅក្នុងម្ហូប ។ ប្រអប់ក៏បានប្រាប់ពីចំនួនខ្លាញ់, ខ្លាញ់
មានភាពឆ្កែត, ជាតិខ្លាញ់កកក្នុងសរសៃឈាម(កូលេស្ទ័ររោល),
ជាតិសូឌីយ៉ូម,ជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត,ជាតិសរសៃ,ស្ករ,ជាតិប្រូតេអ៊ីន,
ជាតិដែក និងជាតិកំលស៊ីយ៉ូមនៅក្នុងម្ហូបនីមួយ១នៃរូបមន្តធ្វើម្ហូប
បើសិនការរៀបចំធ្វើម្ហូបតាមរូបមន្តធ្វើម្ហូប ។ ផ្នែកទាំងនេះត្រូវបាន
គេហៅថា "ជីវជាតិ" ។ បើសិនយើងចង់ញ៉ាំជីវជាតិចេ ប្រអប់គឺពណ៌ផ្កាឈូក ។

ឧទាហរណ៍: តារាងខាងក្រោមតឹសម្រាប់ឆាខ្មីសាច់មាន់, ដែល ជារូបមន្តទី៨ ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះធ្វើឡើងសម្រាប់ញ៉ាំ៨នាក់ ហើយ សម្រាប់ម្នាក់តឹមានបន្លែ និងសាច់មួយពែងកន្លះ ហើយបាយមួយ ពែង ។ ការធ្វើម្ហូបសម្រាប់មនុស្សម្នាក់មានចំនួន៨៨៥កាឡីរី ។

បើមាណបើភោត :	នាខ្លីសាច់ទាន បន្លែ និងសាច់ ១.៥ ពែង,	
ពត៌មានអាហារូបត្ថា		41
माशुर्डे दिदंदी	កាឡូរីបានពីខ្លាញ ៧៥	}
	14.74	តម្លៃ % ប្រចាំថ្ងៃ
ខ្លាញ់សរុប ៨ មក្រ		90%
ខ្លាញ់ផ្អែត ១ ក្រ		E %
កូសេស្ទ័ររោល ៥០ មក្រ		୭.ମ%
ជាតិសូឌីយ៉ូម ៤៧០ មក្រ		100%
កាចូរីរុំដ្រាត ៦២ ក្រ		ම් ව%
ជាតិសរសៃ ៦ ក្រ		lock s
ស្ករ ៦ ក្រ		
ជាតិប្រភេរីន ២៧	[F	
ជាតិដែក ២.២ មក្រ		202
ជាតិកំលស៊ីយ៉ូម ៧	0 ฮุเก	ा शह

បើសិនលោកអ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយចង់ញ៉ាំជាតិ សូឌីយ៉ូមតិច, លោកអ្នកគួរតែមើលផ្នែកជាតិសូឌីយ៉ូម ។ លោកអ្នកអាចឃើញការយកមកធ្វើម្ហូបនិមួយៗនៃរូបមន្តធ្វើ ម្ហូបនេះមានជាតិសូឌីយ៉ូមចំនួន ៤៧០ ក្រាម គឺ ២០ ភាគរយ នៃចំនួនសូឌីយ៉ូមអតិបរិមា ដែលយើងគួរតែញ៉ាំជារៀងរាល់ ថ្ងៃ ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះ ប្រើទឹកខ្យង់តិច, ទឹកត្រីតិច, ហើយ កាត់បន្ថយទឹកអ្វីៗដែលមានជាតិសូឌីយ៉ូមនោះ ដូច្នេះវាមាន ជាតិសូឌីយ៉ូមតិចជាងធម្មតា បើសិនយើងធ្វើម្ហូបតាមវិធីខាង ក្រោមនោះ ។

Recipe Section

This part of the book has 20 recipes of Cambodian foods that have small changes made to them so that they have less sodium, less saturated fat and cholesterol, and more fiber.

You probably already prepare and eat these foods. The way that they are written in this book is probably a little different than the way that you prepare them. The changes in this book show how you can make food healthier.

Each recipe has a section listing the ingredients and amount of each ingredient, a section describing how to make the food, a section of foods to serve with the recipe, and a section for nutrition changes.

After the recipes, there is a section with nutrition information for each recipe in a box with detailed nutrition information.

តលេខក្រោយ





1-800-553-0784

www.healthpart.com



PK Property, Inc.

ក្រុមហ៊ុនអចលនវត្ថ លក់ ជួល គ្រប់ប្រភេទ

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

សម្រាប់បើកភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ

• 5706 N. 5th Street, Philadelphia ពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន ឥឡូវបិទ២០០០sqft បន្ទប់ដេកបី ជាន់ទី២ជា Apt គ្រឿងបរិក្ខាទាំង អស់នៅក្នុងផ្ទះឈ្នួល២០០០/ខែ

5734 N.2nd Street, Philadelphia,

២៥០០ sqftពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន មានកន្លែង ចតឡាន៧៥- ឈ្នួល ២១០០/ខែ

កន្លែងភ្នក់ប្បវៃ 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

កន្លែងចែកចាយប្បេរ្វ 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

សាឡងធ្វើក្រចក 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.



MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេចាវៃ Marcotte

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

- •សេចក្តីអត្តរាយដល់បុគ្គល
- •ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- ក្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- •បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- •ច្បាប់គ្រួសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ
- •បើកបរធៅពេលស្រីវិង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍
 - •Personal Injury
- Family Law & Divorce
- Disability
- Traffic Accidents
- •Sex & Drug Crimes, OUI •Work Accidents

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចបោរទូសើឮ មកក្រុម**ហ៊ុន**យើងខ្ញុំដើម្បីពិត្រោះ

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

ក្លបូលវិតលេសរាយការណ៍ពីបរិស្ថាននៅកម្ពុជា

(ឧត្តខេត្តន) លក់ទំនិញទាំងនេះ **ឲ្យាច់ព្រៃឈើ** មាត្រា ៩៦ : ការធ្វើពាណិជ្ជកម្មផលិតផលព្រៃឈើ ដែលបានទទួលតាមរយៈការប្រមូលជលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ដងខែតម្លៃផលិតផលព្រៃឈើ ការបង់ប្រាក់ឱ្យមន្ត្រី ដើម្បីការពារ ឬបិទភ្នែក ក្រមព្រល្មទល្បង្កិនតាក់ មាត្រា ៥៤ : អំពើពុករលួយដោយមានចេតនា ចំពោះសកម្មភាពខាងលើ បង្កើតសមាគមក្រៅផ្លូវការ ដែលជួយដល់ការអនុវត្ត ក្រមព្រហ្មទណ្ឌរុំនតាក់ មាក្រា ៣៦ : បទល្មើសដោយមានការរៀបចំទុក ទោស : ជាប់ពននាគារ ៣-១៥ ឆាំ ចេញលិខិតអនុញ្ហាត ដែលផ្តល់ការរ៉ាប់រងចំពោះការ ម្យាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ១០០ : មន្ត្រីដែលអនុញ្ហាតដោយផ្ទាល់ ឬដោយ កាប់ឈើទ្រង់ទ្រាយឧស្សាហកម្ម នៅខាងក្រៅព្រំដែន ប្រយោលឱ្យមានសកម្មភាពជួយនឹងច្បាប់ព្រៃឈើ ចំការកៅស៊ូទីរីង និងកាប់ឈើយកជ័ររបស់អ្នកភូមិ មោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ និងពិន័យជាប្រាក់ ១០-១០០ លានរៀល (US\$2,500-US\$25,000) 1 ក្រមព្រហ្មទណ្ឌរីខតាក់ មាត្រា ៦៩ : ការរួមកំនិត ទោស : ការដាក់ទោសអនុវត្តដូចគ្នានិងអ្នកប្រព្រឹត្តល្វើស អនុញ្ញាតឱ្យសាងសង់រោងចក្របន្ទះឈើ និងរោងចក្រ **ច្បាច់ព្រៃឈើ** មាត្រា ៣០ : បម្រាមពីការសាងសង់រោងចក្រអារឈើ អារឈើដោយក្រុមហ៊ុន Seng Keang Compa ក្នុងរវាង ៥ គីឡូម៉ែត្រ (km) ពីតំបន់បម្រុងព្រៃឈើអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ក្នុងព្រៃឡង់ មាត្រា ១០០ : មន្ត្រីដែលអនុញ្ញាតដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលឱ្យមាន សកម្មភាពផ្ទុយនឹងច្បាប់ព្រៃឈើ មោស : ជាប់ពន្ធនាតារ ១-៥ ឆ្នាំ និងពិន័យជាប្រាក់ ១០-១០០ លានរៀល (US\$2,500-US\$25,000) 1 ចាន់ សារន លក់ការងាររាប់រយក្នុងរដ្ឋបាលព្រៃឈើ ក្រមព្រហ្មទណ្ឌិតនាក់ មាត្រា ៣៨ : ការតម្រាមកំហែងយកប្រាក់ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៣-៧ ឆ្នាំ ហើយពិន័យពីរដងលើប្រាក់សរុប ទី សុគន ដែលបានតម្រាមកំហែង ។ ហាមប្រាមឈរឈ្មោះបោះឆ្នោត ឬកាន់តំណែង រដ្ឋរយៈពេល ២ ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីការកាត់ទោសបានកំណត់ឱ្យ ។ ហ៊ីង ប៊ុនហ្សេង ត្រូវការ និងទទួលបានការបង់ប្រាក់ពីបរិវារ **ក្រមព្រហ្មទណ្ឌរ៉ុនដាក់** មាត្រា ៣៨ : ការតម្រាមកំហែងយកប្រាក់ ब्र १६३ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៣-៧ ឆ្នាំ ហើយពិន័យពីរដងលើប្រាក់សរុប ដែលបានគម្រាមកំហែង ។ ហាមប្រាមឈរឈ្មោះបោះឆ្នោត ឬកាន់តំណែង រដ្ឋរយៈពេល ២ ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីការកាត់ទោសបានកំណត់ឱ្យ ។ ហាក់ ម៉ៅ ដឹកជញ្ជូនលេី ទិងផលិតផលពីឈើ ដែលមានតម្លៃ ច្បាច់ព្រៃឈី មាត្រា ៩៦ : ការដឹកជញ្ជូនជលិតជលព្រៃឈើដែលបានទទួល រាប់លានដុល្លារ ដែលមានប្រភពមកពីតំបន់ដែលគ្មាន តាមរយៈការប្រមូលជលខុសច្បាប់ ប្រតិបត្តិការប្រមូលផលឈើស្របច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ដងនៃតម្លៃផលិតផលព្រៃលើ ចាត់ចែង និងការពារការដឹកជញ្ជូនទំនិញដែលពន្ធនាំចូល ច្បាច់ពន្ធដារ មាត្រា ១២៧ និងមាត្រា ១៣៥ : ការលួចពន្ធ តម្រូវឱ្យមានជាចាំបាច់ មិនត្រូវបានបង់ឱ្យ ទោស : ជាប់ពន្ធនាពារ ១-៥ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់ 90-boansufa (US\$2,500-US\$5,000) 1

" ចំណុចយោងសម្រាប់ចំណុចជាច្រើនដែលមានក្នុងផ្នែកនេះ អាចរកបានក្នុងផ្នែកខាងក្នុងនៃរបាយការណ៍នេះ ។

ប្រមូល ស្កា និងបែងថែកទំនិញទាំងនេះ

ជំពូក I : ព្រៃឈើ និងស្ថានភាពមានតែ ឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

តាមសេចក្តីថ្លែងការណ៍ទៅកាន់ក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សរបស់ អង្គការសហប្រជាជាតិ ថ្ងៃទី ២៦ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០០៦ លោក Yash Ghai តំណាងពិសេសរបស់អគ្គលេខាធិការអង្គការសហប្រជាជាតិ សម្រាប់សិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបាននិយាយថា "មនុស្សម្នាក់ មិនត្រូវការជំនាញសិទ្ធិមនុស្ស ដើម្បីទទូលស្គាល់ថា គោលនយោបាយ រដ្ឋាភិបាលជាច្រើន បានធ្វើឱ្យទន់ខ្សោយគោលការណ៍ប្រជាធិបតេយ្យ ចាំបាច់ និងដំណើរការសមរម្យ ដែលកាត់ផ្ដាច់ប្រជាជនពីធនធាន សេដ្ឋកិច្ចរបស់ពួកគេ និងមធ្យោបាយចិញ្ចឹមជីវិត ហើយមិនផ្តល់ឱ្យពួក គេនូវកិត្តិយសរបស់ពួកគេ ។ ខ្ញុំបានជឿថា គោលនយោបាយទាំងនេះ មានសារៈសំខាន់ចំពោះប្រព័ន្ធនយោបាយ និងសេដ្ឋកិច្ច ពាមរយៈការ គ្រប់គ្រងរបស់រដ្ឋាភិបាល ដែលសម្របសម្រួលដំណើរការប្រជាធិប-តេយ្យ ធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់តួប្រឆាំងនយោបាយតាមផ្លូវច្បាប់ និងបាន ប្រើប្រាស់រដ្ឋសម្រាប់បង្កើនទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ។ និយាយឱ្យខ្លី ខ្ញុំជឿ ជាក់ថា ការបដិសេចដែលបានគិតទុកជាមុនលើទស្សនាទានរដ្ឋគ្រប់គ្រង ដោយនីតិរដ្ឋបានប្រមូលផ្តុំនៅលើអំណាចគ្រប់គ្រងរបស់គណៈបក្ស កាន់អំណាច" ។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩១ សហគមន៍អន្តរជាតិ បានរ៉ាប់រងទាំយកប្រជា-ធិបតេយ្យ និងការអភិវឌ្ឍន៍មកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាមុនជម្លោះ ។ ជាង ដប់ប្រាំឆ្នាំក្រោយមក អ្វីដែលតំណាងពិសេសអង្គការសហប្រជាជាតិ បានលើកឡើងថា "លក្ខណៈខាងក្រៅនៃប្រជាធិបតេយ្យដែលមាន

ភាពញ៉ីររញ្ជួយ របស់ប្រទេសកម្ពុជា គ្របពីលើរដ្ឋដែលមានតែឈ្មោះ ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងលើការខុបត្ថម្ភអំពីពុករលួយ និងការបង្ហិត-បង្ខំ ។ រដ្ឋដែលមានតែឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជាប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ នូវទូព្យសម្បត្តិសាធារណៈ គម្រាមកំបែងយកប្រាក់ពីអាជីវកម្ម និង ចាត់ចែងសេដ្ឋកិច្ចខុសច្បាប់យ៉ាងច្រើន ។ រដ្ឋត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ ទេសរដ្ឋមន្ត្រី ដែលមានជំនាញក្នុងការនិយាយភាសាមិនត្រឹមត្រូវពី អភិបាលកិច្ចល្អ និងការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចេរភាព ។

នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន និងមជ្ឈដ្ឋានខាងក្នុងរបស់គាត់ បានប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រមុខពីរនេះក្នុងរដ្ឋាភិបាលតាំងពីចុងទសវត្សរ៍ ឆ្នាំ ១៩៨០ មកម្ល៉េ៖ ។ បន្ទាប់ពីរក្សាការលាក់កំបាំងសង្គមនិយម ដើម្បីឱ្យអ្នកណែនាំវៀតណាមស្ងប់ចិត្ត ឥឡូវនេះពួកគេមានគម្រោង ប្រហាក់ប្រហែលប្រជាធិបតេយ្យសេរី ដែលតម្រង់ទៅកាន់ម្ចាស់ជំនួយ លោកខាងលិច ។ នៅតាមផ្លូវនេះ ពួកគេបានពង្រឹងជាលំដាប់នូវការ ច្បាមយកអំណាច ដោយមធ្យោបាយនយោបាយ និងសេដ្ឋកិច្ច ។

9. ការច្រៅ្រកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

រដ្ឋដែលមានតែឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជា បង្កើតទ្រព្យសម្បត្តិ ខុសច្បាប់ជាច្រើនរបស់ខ្លួន តាមរយៈការដកហុតតាមផ្លូវច្បាប់នូវទ្រព្យ សម្បត្តិសាធារណៈ ជាពិសេសធនធានធម្មជាតិ ក៏ដូចជាតាមរយៈអំពើ ពុករលួយក្នុងស្ថាប័ន^នាដោយយោងជាពិសេសទៅកានិវិស័យព្រៃឈើ របាយការណ៍នេះពិនិត្យមើលលើវិធីសាស្ត្រធំ១បី ដែលនេះនឹងធ្វើការ :

सक्ष्यांक्ष्यक्ष्यंस्था



ទ្យៅ ម៉េងឃិន និង ជីង សុភាព (ក៏ត្រូវចានស្គាល់ផងដែរថាជា យាយភូ) ទាំងអស់ជ្ជាគ្រប់គ្រង ក្រុមហ៊ុន Pheapimex ដែលប្រហែលជាក្រុមហ៊ុនមានអំណាចបំផុតរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ។ តាមរយៈសម្បទានឈើ និងសម្បទានដីសេដ្ឋកិច្ច ក្រុមហ៊ុន Pheapimex គ្រប់គ្រងផ្ទៃដី ៧.៤% នៃផ្ទៃដីសរុប [%]

Convenient

Next to Bank of America on Chelmsford Street

LOCATION

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់ត្រុសារ Caring Dental For ALL Ages

Bright Smiles Dental 455-4039 WEW PATIENT OFFICE STREET SPECIAL SPECIA

REE STORY Whitening Limited Time New Paties

EXCLUSIVE OFFER

\$5500

Limited Time New Patient Special
(Regular Discount 15599 a 1250 Value)
Present coupon for discount. Include sours, bits wing very & cleaning.
Cannot be combined with other offers or insurance. Expres 300A2012;

COMPLETE ផ្ដល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures

មាត្រា ១២៨ និងមាត្រា ១៣៦ : ការរារាំងដល់ការអនុវត្តពន្លដារ មោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១ ខែ ទៅ ១ ឆ្នាំ និង/ប្ឫពិន័យជាប្រាក់ ៥-១០ លានវៀល (US\$1,250-US\$2,500) ។

ទោស : ជាប់ពន្ធនាពារ ១-៥ ឆ្នាំ

ក្រមព្រហ្មទណ្ឌរ៉ុនតាក់ មាក្រា ៥១ : ការទទួល និងលាក់ទំនិញដែលបានលូច

- Extractions
- Extractions
- Implant CrownsRoot Canal Therapy
- ត្រូតពិនិត្យឡេតទាត់ពេល
 - សំអាតធ្មេញ
 - ជំងឺចញ្ជ្រាញធ្មេញ
 - ដកសរសៃធ្មេញ
 - ស្រោប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
 - ធ្វើធ្មេញឱ្យស
 - បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ

Most Forms of Insurance & Payment

ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនសូរិន

MassHealth • Cigna • Aetna *
Amex • Discover • Visa • Mastercard

យើងមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្នេស ស្បានីស និងវៀតណាម សូមចូរស័ព្ទ 978-455-4039 ដើម្បីណាត់ជួបនាថ្ងៃនេះ

724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039 www.BrightSmiles-Dental.com



ខេត្តរតនគឺវិគីជាទឹកដីដ៏សែនមនោរម្យដែលស្ថិតនៅតំបន់ភ្នំនាប៉ែកឦសានកម្ពុជាបានទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ភ្ញៀវ ទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិមិនតិចឡើយ ដោយសារទិដ្ឋភាពប្លែកៗរបស់ខេត្ត ។ ភ្ញៀវទេសចរក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ ដល់ភូមិបាននៃជនជាតិភាគតិច ឬក្រុមកុលសម្ព័ន្ធរបស់ខ្មែរមួយក្រុម គឺភូមិត្រឹងដែលស្ថិតនៅក្នុងទឹកដីដែលល្បីសម្បូរ ត្បូងមានតម្លៃផងដែរ ។ ក្រុមកុលសម្ព័ន្ធជាតិត្រឹងមានឥវិយាបថត្តរឱ្យស្រឡាញ់រាប់អាន ហើយពួកគេរក្សាបាននូវប្រពៃណី ទំនៀម ទម្លាប់រស់នៅបានទៀតផង ។

ទទួលស្វាគមន័យ៉ាងរាក់ទាក់បំផុតសម្រាប់ ដំណើរកម្សាន្តមកកាន់ទឹកដីភូមិបានរបស់ពួកគេ ខណៈវិស័យទេសចរណ៍នៅតំបន់នេះកំពុងតែមាន ការរីកចម្រើន ។ ពួកគេភាគច្រើននៅតែរក្សា អត្តសញ្ញាណ និងភាសានិយាយដដែលមិនតែ

ពទៅទំព័រទី ១៤

••• ក្រុងបានលុងមានសណ្ឋាការផ្ទះសំណាក់ និងភោជនីយ ដ្ឋានជាច្រើនកន្លែងរួមទាំងមានតំបន់ភូមិ វានជនជាតិភាគតិចផង ដែរ ។

ភ្ញៀវទេសចរបរទេសតែងតែទទួលបាននូវការគាប់ចិត្តដ៏ប្រពៃ ពីទេសភាពព្រៃព្រឹក្សានៅតំបន់នានានៅខេត្តរតនគិរី ជាពិសេស គឺភូមិបានរបស់កុលសម្ព័ន្ធគ្រឹង ។ ចំពោះក្រុមកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងតែងតែ



PIVOP VIETNAMESE RESTAURANT

1120-1124S Front St., Philadelphia, PA 19147

(Near Washington Ave. - មានកន្លែងចកឡានត្រឹមត្រូវ

215-467-6100



GRAND OPENING 25-5-2012

មានម្ហូបវ្រេកណាមត្រប់មុខ

W

ញើ មី តុយទាវ នំបញ្ចូក ចា<u>ព</u>ា់បាយ

A

ចាយ ម្ហូបបុស ម្ហូបឆា ម្ហូប សម្រាប់ទទួលជាលក្ខណៈត្រូសារ 🔱

ទទួលពីចីជប់ល្បេងជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬជួបជុំមិត្តភ័ក្រ 🍍



មានភោជនីយដ្ឋានទើបបើកនៅក្នុងសហគន៏យើង

តមកនំពំឆើ 🥑 វត្តពន្លឹពុទ្ធចក្រ ឬ វត្តថ្មី កំពុង...

ស្រាប់តែឆ្នាំ២០១២ ក៏ផ្ដើមពង្រីកទៅរកអាតារង៏ ធំមួយ ហើយកំពុងតែកែសម្រួលជួសជុលឱ្យទៅ ជារោងបុណ្យង់ធំមួយទៀតហើយ ។ ព្រះគ្រូចៅ អធិការ ឈួន សម្បូរ និងព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន មាន សង្ឃដីកាប្រាប់ខ្មែរផ្ដុំសយ៉ាងដូច្នោះថា :

ខ្មែរជូសៈ សូមព្រះគ្រូវ៉ាយរ៉ាប់អំពីប្រវត្តិ របស់វត្តថ្មីនេះបានទេ?

ច្រះច្រូ ឈុម សម្បុរ: អាត្មាធ្វើជាចៅអធិការ បានជាងបីឆ្នាំហើយ ហើយក៏មិនដែលមានផលរមាស់ អ្វីនៅក្នុងវត្តដែរ ចេះតែសុខសាន្តរហូតមក... អាត្មា ចង់ឱ្យព្រះអង្គ សាវឿន និយាយវិញ ព្រោះព្រះអង្គ មានជ្រៅជ្រះក្បោះក្បាយជាងអាត្មា...

ខ្មែរជួស : តើព្រះអង្គ សាវឿន មានការជ្រៅ ជ្រះប៉ុណ្ណា?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន: អាត្មាបានរៀននៅ អាស្រមលោកគ្រូបាត់ដំបងស្ដីពីអភិធម្មអស់រយៈ ពេល១០ឆ្នាំ ហើយបានចេញមកទីនេះបាន៥ឆ្នាំ ហើយដែរ ពរ!... វត្តនេះកើតប្រមាណ២០ហើយ នៅ កុដិតូចនេះ ហើយធ្វើបុណ្យបានតែតូច១ រីឯបុណ្យ ធំ១ ដូចជា ចូលឆ្នាំខ្មែរ ឬភ្ជុំបិណ្ឌជាដើមទីកន្លែងនេះ វាតូចចង្អៀត -ហេតុនេះហើយបានជាច្រះសង្ឃរួម ទាំងគណកម្មាធិការ អាចារ្យវត្ត និងពុទ្ធបរិស័ទ នាំ គ្នាទិញចាលខ្មីងពង្រីកទៅខាងអាគារធំជាប់នេះក្នុង តម្លៃ៤៣ម៉ឺន ពរ!... ដើម្បីសងតម្លៃនេះ ពុទ្ធបរិស័ទ នាំគ្នាមានសទ្ធាជ្រះថ្លា ស្រាក់ជាបច្ច័យចេញថ្លៃ១ខែ ៣០០០ដុល្លារ ហើយខ្លះទៀតក៏ជ្រះថ្លា និងជួយជា ទ្វារ បង្អួច ជាថ្មក្រាល...។ល។ ជាដើម ពរ! ។

ខ្មែរផូសៈ តើការកាន់កាប់ថវិការចំណូល ចំណាយវត្តនរណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន : រឿងលុយកាក់កសាង នេះមានគណកម្មាធិការ៥រូបជាអ្នកកាន់កាប់ ដឹងឮ ទាំង៤-៥រូបនោះឯង ចំណាយចំណូលគ្រប់យ៉ាងដឹង



ទាំងអស់គ្នា យើងមានការបូកសរុបប្រចាំខែ ឬប្រចាំ ឆ្នាំ ដើម្បីរាយការណ៍ប្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទ ពរ!

ខ្មែរជូស : វត្តកាន់តែធំព្រះសង្ឃមានតែ២ អង្គ នេះទេឬ? ឬមានច្រើនជាងនេះ? **ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន :** ពរ មានតែ២អង្គទេ ! តែវត្តយើងបានធ្វើការនិមន្តព្រះសង្ឃបីអង្គទៀតពី កម្ពុជាមកដែរ តែពុំទាន់បានមកនៅឡើយទេ

ខ្មែរជួស : តើព្រះសង្ឃដែលនឹងត្រូវនិមន្តមក នោះ និងមានការជ្រើសរើសសមត្ថភាពដែរ ឬទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន : យើងជ្រើសយក ព្រះសង្ឃដែលមានចំណេះដឹង មានចរិយាល្អ ជាព្រះ សង្ឃត្រឹមត្រូវមិនមែនថា បានបួសហើយធ្វើខុសធម៌ ខុសវិន័យចេះតែយកមកនោះទេ ខ្លាចណាស់ចំពោះ បញ្ហាដែលមានលេចឮខាងក្រៅយើងមិនចង់អកុសល កើតកន្លែងនេះទេ វត្តអាត្មានេះ គឺមានការសុខចំរើន យូរមកហើយ ពរ...

ខ្មែរជូស: តើព្រះអង្គមានសង្កេតទេថា ពុទ្ធ បរិស័ទប៉ុន្មានរូបដែលមកធ្វើបុណ្យនៅវត្តនេះ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន: បើជាបុណ្យធំ១ ដូជា ចូលឆ្នាំ ឬក៏បុណ្យភ្នំនោះ មានពុទ្ធបរិស័ទប្រមាណ១ ពាន់នាក់ ដែលខ្លះក៏មានកន្លែងអង្គុយ ខ្លះទៀតនៅ ឈរ ខ្លះទៀតទៅផ្ទះវិញទៅ... រីឯបុណ្យតូច១មាន បុណ្យសពជាដើម ពេលខ្លះ១ឬ២០០នាក់មនុស្សតិច ដូចជា ៥០នាក់ជាដើម ។

ខ្មែរផូស: បន្តិចទៅ្យតបរិវេណវត្ត និងទៅជាធំ តើព្រះអង្គសង្ឃឹមថា មានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ និងមក ធ្វើបុណ្យ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន : អាញាមិនហ៊ានសន្និដ្ឋាន យ៉ាងណាជាមុនទេ តែនៅពេលដែលដឹងថា រីកបាន "ប៊ុលខ្ទីង"នេះភ្លាម ហើយវត្តហ្នឹងមិនមានបញ្ហាទាស់ តែងគ្នាផង អាត្មាធ្លាប់តែបង្រៀនធមិថ្ងៃសុក្រ-សៅរ៍
-អាទិត្យ ឥឡូវនេះរកទៅបង្រៀនមិនបានដោយ អ្នកមកធ្វើបុណ្យកើនចំនួនច្រើនពេកធ្វើឱ្យខកការ បង្រៀនអស់រលីង.. ។

ខ្មែរផូស : នៅឡូវែលនេះមានការសង់វត្ត ច្រើនកន្លែង តើពុទ្ធបរិស័ទមានសទ្ធា និងចូលបុណ្យ ច្រើនៗទេ ឬក៏នាំគ្នាមានការលំបាកដែរ ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន : ស.រ.អា មានការប៉ះ ពាល់រឿងសេដ្ឋកិច្ចនោះខ្លាំងមែន តែពុំបានប៉ះពាល់ ដល់សទ្វាប្រជាពលរដ្ឋទេ ដោយជឿថា ព្រះសង្ឃ គោរពធម៌វិន័យនៃព្រះពុទ្ធសាសនាត្រឹមត្រូវ គណកម្មការ និងអាចារ្យក៏តោរពគ្នាត្រឹមត្រូវ ម្លោះហើយនៅតែ ចូលបច្ច័យច្រើន១ដដែល តែប្រាក់ ម័រគ្លេច ចេញថ្លៃ វត្តក៏បង់មួយខែ១យ៉ាងស្រួលឥតបញ្ហាអ្វីទេ ពរ!...

ខ្មែរផ្នុស : វត្តថ្មីនេះនៅជិតកណ្ដាលក្រុងខ្មែរ ជាងគេ តើមានកម្មវិធីអ្វីសម្រាប់បំរើពលរដ្ឋខ្មែរ តាមផ្លូវអាណាចក្រ ក្រៅពីបង្រៀនពុទ្ធសាសនាទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន: តាំងពីអាត្ថាមក៥ឆ្នាំ ហើយ រូបរួមជាមួយលោកតាបានចាត់ចែងកម្មវិធី វឿនព្រះពុទ្ធសាសនា ថ្ងៃសុក្រពីម៉ោង៦ដល់៧:៣០ វឿនអភិធម្មសម្រាប់អប់រំផ្លូវចិត្តដល់ញាតិញោម ផង ដល់ខ្លួនឯងផង ថ្ងៃសៅរ៍ពីម៉ោង៦ដល់៧ល្ងាច សំដែង ជាធម៌អាថិ រួចពីម៉ោង៧-៨មានការសន្ទនា ជាមួយក្មេងចាស់ ត្រូវការឆ្ងល់ពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ឬ ការលំបាកចិត្តយ៉ាងណានោះ ត្រូវបានអាត្ថាភាព និង លោកតាដោះស្រាយជូនទៅ តមេម៉ាំព័រ ១៦

days A Week

9am-9pm





បោះឆ្នោតប្រធានាធិបតី ស.រ.អា...

របស់ខ្លួន ឱ្យមកឈរឈ្មោះសម្រាប់ឱ្យ ស.រ.អា ទាំង មូលសម្រេចរួមថា តំណាងខាងគណបក្សណាមួយ ដែលនឹងក្លាយជាប្រធានាធិបតីនឹងអនុប្រធានាធិបតី នៃសហរដ្ឋអាមេរិកកាលពីដើមខែកញ្ញានេះ ។

លោក បារ៉ាកអូបាម៉ា នឹងលោក ជោ បាយដិន បានក្លាយជាបេក្ខជនសាជាថ្មីសម្រាប់គណបក្ស ប្រជាធិបតេយ្យ រីឯលោក មីត រ៉មនី នឹងផល រ៉ាយ័ន ក៏បានក្លាយជាបេក្ខជនរបស់គណបក្ស សាធារណរដ្ឋដូចគ្នាដែរ ។

ការជ្រើសរើសប្រធានាធិបតីលើកទី៥៧នេះ មានសារសំខាន់ជាទីបំផុត ដោយសារ ស.រ.អា កំពុងរងគ្រោះវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងគ្រាំគ្រា ប្រជា ពលរដ្ឋឥតការងារធ្វើច្រើនសិបលាននាក់ ឥវ៉ាន់ឡើង ថ្លៃ អចលវត្ថុស្រុតចុះ... ។ល ។ អាមេរិកកំពុងប្រិត ប្រេវ្រងរកអ្នកមានថ្វីដៃឱ្យមកដឹកនាំជំនួសលោក ប្រធានាធិបតី អូបាម៉ា ឬក៏បន្តអណត្តិឱ្យអ្នកដដែល ប្អូនឆ្នាំទេត្រ ។

បន្ថែមពីនេះ ការដកទ័ពពីមជ្ឈិមបូពាំ បន្ទាប់ សង្គ្រាមប្រឆាំងនឹងភេរវកម្ម អ៊ីស្លាម ក៏កំពុងប្រ ព្រឹត្តិទៅយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះស្ថានភាពដែល ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ស្រាប់តែមានផ្ទះព្រឹត្តិ ការណ៍ចលនាអ៊ីស្លាមប្រឆាំងនឹងអាមេរិក ពីប្រទេស លីបីបណ្តាលឱ្យមានស្លាប់មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់នៃស្ថានទូត អាមេរិកាំងថែមទៀត ផ្ទះចលនាប្រឆាំងនឹង

អាមេរិកា នៅអេហ្ស៊ីប នឹងនៅប៉ាគីស្ថាននៅ បង់ក្លាដេស ទាំងនោះធ្វើឱ្យពលរដ្ឋអាមេរិកាំង អាចពិនិត្យសមត្ថភាពនៃបេក្ខជនប្រធានាធិបតី ទាំងពីរគណបក្សចំពោះកិច្ចការបរទេសបានយ៉ាង ប្រសើរ ។

ការសង់មតិចុងក្រោយបងស់ស្ដីពីប្រជាប្រិយ ភាព នៃបេក្ខជនទាំងពីរគណបក្សឃើញថា បេក្ខជន គណបក្សសាធារណរដ្ឋ គឺ មីត រ៉មនី កំពុងចាញ់ ប្រជាប្រិយភាព បារ៉ាក់ អូបាម៉ា ៤៦ភាគរយទល់ នឹង៥២ភាគរយ តែក៏មានអ្នកមិនទាន់សម្រេចចិត្ត ថា នឹងបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនណាមួយនៅឡើយ នោះចំនួនប្រមាណ៦ភាគរយដែរ បានន័យថា ថ្វីត្បិតតែអូបាម៉ាឈរលើលំនឹងគាំទ្រប្រសើរហើយ ក្តី ក៏អាចធ្លាក់ស្រុតចុះវិញ បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែរ ដោយសារតែព្រឹត្តិការណ៍រំជើបរំជូលក្នុង ស្រុកនឹងក្រៅស្រុកកំពុងតែបង្កើនថាមពលពុំដឹង អាចបង្គ្រាបឱ្យស្ងប់ស្ងាត់បាន ឬមិនបាននៅឡើយ ។

សហគមន៍អាមេរិកាំងគេពុំបានឈរតាមដាន ដោយគ្មានសកម្មភាពទេ គេទាមទារឱ្យអនាគត ប្រធានាធិបតីសន្យាពីជីវភាពប្រសើររបស់ពួកគេ ឱ្យបាន បាតុកម្មជាច្រើនបានបង្ហាញការសំដែង មតិជំទាស់ នឹងអ្វីដែលជួយនឹងផលប្រយោជន៍ ចំបងនៃគ្រួសារ នឹងនៃមុខរបររបស់ពួកគេ ដូចជា នៅ ឈីកាហ្គោ មានបាតុកម្មនៃបុគ្គលិកសិក្សាធិការ នៅមណ្ឌលដែលអ្នបាម៉ា គួរតែមានប្រជាប្រិយភាព ខ្ពស់ជាងគេជាដើម ។ បន្ទាប់មកមានសហគមន៍ ឡាទីណូ ដែលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ស្រុះស្រួល គ្នាមូលមតិតវ៉ាយ៉ាងសកម្ម រហូតដល់មានការទទួល ស្គាល់ថា ជាសម្លេងដ៏សំខាន់នៃពលរដ្ឋអាមេរិកាំង ដើម កំណើត ឡាទីណូ ចំណែកសហគមន៍អាស៊ី ក្រៅពី ចិន កូរ៉េ ពុំមានឃើញសហគមន៍ខ្មែរ ឡាវ ប្រវៀត ណាម កញ្ឆោលបំពងសឡេងឱ្យគេដំឡើងជីវភាព ឬការពារគ្រួសារខ្លួនឱ្យខួរខ្លាឡើង នាពេលនេះទេ ។ នៅបីខែខាងមុខសាចារណជន អាចឃើញ



បេក្ខជនទាំងពីរគណបក្ស នឹងប្រឈមមុខឆ្លើយ សំណួរអ្នកកាសែតចំនួនបួនដងទៀតដែរ ដើម្បី ឱ្យអ្នកបោះឆ្នោតអាចជ្រើសរើសបេក្ខជនដែល ប្រសើរបំផុតបាន ៕

สุยหลักเลื่อ

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ...

សកម្មភាពនៃគណកម្មការពិសេសរៀបចំការ បោះឆ្នោត(គ.ជ.ប) ហើយតម្រាមថា បើមិន មានការកែប្រែទេនោះ ខ្លួននឹងធ្វើពហិការ មិនចូលរួមការបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នោះទេ។ លក្ខខណ្ឌនៃការកែទម្រង់ គ.ជ.ប ដើម្បីឱ្យ លទ្ធិប្រជាធិតេយ្យនៅកម្ពុជាមានភាពប្រសើរ បាននោះ គឺបានទទួលការគាំទ្រយ៉ាងកក់ក្ដៅ ពីលោកប្រេសិត អ.ស.ប ប្រចាំកម្ពុជា លោក សូរិយា ស៊ូបេរេដែរ។

លោកឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ស ខេង បាន បដិសេដសំណើរកែប្រែសម៉ាសភាមព គ.ជ.ប លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានសម្ដែង ការរីករាយ និងចំអកថា នឹងមានភាពងាយ ស្រួលសម្រាប់ឈ្នះ។ តែលោកនាយកប្រតិបត្តិ គល់ បញ្ហា អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលបានថ្លែង ថា ីវានឹងមានការប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់លទ្ធិ -ប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាហើយ" ចំណែក ឯលោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះ ជាតិបាននិយាយថា បោះឆ្នោតដោយគ្មាន បក្សប្រឆាំង គឺជាការប្រណាំងសេះដែលមាន សេះតែមួយរត់ មិនអាចយកជាការបានទេ"៕

Blossing Channels Nail Academy មត្តមណ្ឌលសិក្សាទីខ្នាំធ្វើក្រុចក

Blessing channels Nail Acadeny ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំណើរយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿ បាន ដើម្បីក្លាយទៅជា អ្នកបច្ចេកទេសដែលមាន សញ្ហាប័ត្រធ្វើក្រចក"

Certified Nail Technician



ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលវៀនសិក្សាត្រូវមានអាយុ១៦ឆ្នាំយ៉ាងតិច ហើយត្រូវមានលេខសូសល់លេតូវីទីនៅថ្ងៃផ្ដើមសិក្សា





ថ្ងៃច័ន្ទ-ព្រហស្បត្តិ៍ ម៉ោង ៩:៣០ដល់៤:០០

- នៅទីតាំងដ៏ល្អ-គ្រូបង្ហាត់ពូកែជាងគេ-ថ្នាក់រ្យេនលួស្អាត. ហើយ...ជាសាលាដែលយកថ្លៃសិក្សាថោកជាងគេនៅក្នុងតំបន់
- •ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ យកចិត្តទុកដាក់ គ្រូមានបទពិសោធន៍ខាងបង្ហាត់
- •អាចផ្តល់ជូនគំរូមែនទែនសំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺន
- •ទីកន្លែងស្រូលរក ហើយនៅជិតផ្លូវធំ១ជាច្រើន
- •មានការងារឱ្យធ្វើ និងពិព័រណ៍ការងារក្រចករាល់ខែ

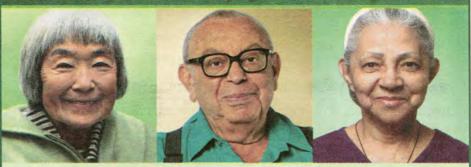


- I 95 exit 34 to Winn St.
- I 93 exit 36 to Montvale Ave.
- Bus Rt. 134, 354 Woburn City Hall

Blessing Channels Nail Academy

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

វាគឺនៅទីនេះ ផែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។



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

អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្លៃចំពោះអ្នក រួមមាន :

- អត្តប្រយោជនMedicare និងMedicaid benefits ទាំងអស់។
- ការរ៉ាប់រងឱសថតាមវេជ្ជបញ្ហា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ហាពេញលេញ។
- ការថែទាំជើង វ៉ែនតា និងការថែទាំច្នេញ។
- សមាជិកក្លឹបសុខភាព/កន្លែងហាត់ប្រាណ។
- 📕 ការដឹកជញ្ជូនសំរាប់ការណាត់ជួបព្យាបាល។



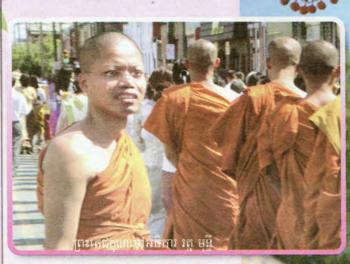
1-888-566-3526 (Toll-free) www.seniorwholehealth.com

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

ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ថ្ងននៅក្នុងនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេប តែមិនមែនជាសេចក្តីពណ៌ខាពេញលេញអំពីអត្ថប្រយោជន៍ ដែលអាចមានប្រើប្រាល់ឡើយ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ អាចមានប្រើប្រាល់ដើម្បីជួយអ្នកទៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចអំពីការរ ៊ាប់រងរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការផ្សព្វផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង់ទៅកាន់ផែនការ។ SeniorWhole Health HMO គឺជា ផែនការសុខភាពស្ល័គ្រចិត្ត ដែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare ខិង MassHealth ។ H2224_2009_066 3/12/09

មានអ្វីប្លែកនៅ ឃ្វីឡាដោលឃ្វេ

▶ នេះជាច្រឹត្តិការណ៍ដ៏កម្រមួយ ព្រោះ ដោយហេតុគេពុំសូវបានឃើញមានការប្រារព្ធធ្វើ ពិធីចម្រើនព្រះជន្មណាដែលមានលក្ខណៈអតីក អធម្ម ដូចជាការប្រារព្ធពិធីចម្រើនព្រះជន្មព្រះតេជ គុណ ស៊ីន វត្ថា កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ ទី០៥ កញ្ញា កន្លង មកនេះណាស់។ ក្នុងព្រះជន្ម៤៥ព្រះវស្សាព្រះតេជ គុណ វត្ថា សាក្សមុនី ជាប្រធានក្រុមប្រឹក្សា क्रक्राङ्ग्रहाडेड प्राथ्य प्राथ्य विकास विकास



អភិបាលនៃវត្ត "ព្រះពទ្ធរង្ស៊ី"ត្រូវបានគង់លើ រថយន្តដែលបំពាក់ដោយរូបហង្សពណិមាសយ៉ាង ស្រស់សង្ហា និងហែរហមដោយពុទ្ធបរិស័ទយ៉ាង ច្រើនកុះករកាត់តាមតំបន់ពាណិជ្ជកម្មខ្មែរនាផ្លូវ លេខ៧រហូតដល់វិថី Snyder និងបញ្ចប់ដោយហៃ កាត់តាមវិថីផ្លូវលេខ6Ritnerដែលជាទីតាំងរបស់ វត្ត ។

ព្រឹត្តិការណ៍នេះបានសាងនូវភាពចាប់អារម្មណ៍ យ៉ាងខ្លាំងពីមជ្ឈដ្ឋានមហាជននានានៅជិតខាង និង អ្នកដំណើរដែលឆ្លងកាត់ ។ តាមការឱ្យដឹងពីអ្នក រ្យើបចំកម្មវិធីបានឱ្យដឹងថា : ព្រះសង្ឃអង្គនេះបាន សាងនូវសមិទ្ធិផលនានាក្នុងវគ្គ ព្រះពុទ្ធរង្ស៊ី បាន ជាច្រើន ហើយថែមទាំងមានគុណបំណាច់ង់ច្រើន មហាសាលចំពោះវគ្គនេះ ។

២-ប្រតិភូតណបក្ស"សង្គ្រោះជាតិ" មកទស្សនៈកិច្ចនៅអាមេរិក

បន្ទាប់ពីការវិលត្រឡប់ទៅកាន់ប្រទេសកម្ពុជា របស់លោក កឹម សុខា ប្រធាន គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស រួចមក ទើបប្រតិភូរបស់ ចលនាប្រជាធិបតេយ្យ សង្គ្រោះជាតិ ដែលប្រសូត្រចេញពីគណបក្ស សម រង្ស៊ី និងគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងមកបំពេញទស្សនៈ កិច្ចមកកាន់សហរដ្ឋអាមេរិកនៅខែតុលាខាងមុខ

តាមការឱ្យដឹងពីថ្នាក់ដឹកនាំសាខាតណបក្ស សិទ្ធិ<mark>មនុ</mark>ស្ស ប្រចាំរដ្ឋផែនស៊ីវៃនៅ្យបានឱ្យដឹងថា : អ្នកស្រី មូរ សុខហូ ឥស្សរ:ជនដ៏សំខាន់របស់ តណបក្ស"សម រង្ស៊ី" និងលោក ប៉ុល ហម ជាឥស្សរៈជនដ៏សំខាន់របស់ តណបក្ស"សិទ្ធិមនុស្ស"និងធ្វើដំណើរ រួមគ្នាមកកាន់សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បី ធ្វើកិច្ចការសំខាន់១មួយចំនួនទាក់ទង នឹងគណបក្ស "សង្គ្រោះជាតិ"ដែល ទើបបង្កើត នាពេលថ្មី១កន្លងមកនេះ ។

នៅថ្ងៃទី២៩ ខែ តុលា ដល់ថ្ងៃទី៥ វិច្ឆិកា ខាងមុខនេះ ឥស្សរៈជនទាំងពីរ និងមានវត្តមាននៅទីក្រុងហ្វីឡា ដែលហ្វេ ។

៣-សកម្មជនសាខាគណបក្ស សិទ្ធិ មនុស្ស នៅហ្វីឡារងគ្រោះ ព្រោះ ពាក្យសម្ដី



លោក ចន លី ជាខ្មែរកម្ពុជាក្រោម និងជា សកម្មជនគាំទ្រគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំរដ្ឋផែន ស៊ីវ៉ែនៀ(PA) នៃទីក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វៅបានទទួល រងនូវគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយដោយប្រតាយប្រតប់ គ្នាដែលផ្ដើមឡើងដោយជម្លោះពាក្យសំដីបន្តិច បន្តួច ។ បច្ចុប្បន្នលោក ចន លី កំពុងទទួលការ ព្យាបាលនៅឯមន្ទីរពេទ្យមួយកន្លែងក្នុងទីក្រុង ហ្វីឡាដែលហ្វៀ ។ តាមការឱ្យដឹងពីអ្នកស្ថិតនឹង លោក ចន លី នៅមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅឡើយ ។

រះវិស្សាព្រះតេជ កុណ វិត្ថា ជ

៤-ជីវិតចុងក្រោយរបស់លោក យាយ ប៉ាក់ ង៉ា

នាថ្ងៃសៅរ៍ទី២២ ខែតុលា កន្លងមកនេះ នៅ វត្ត ប៉ាលីលេយ្យ ឬគេនិយមហៅលេងថា វត្ត ដី ហុយ មានប្រារព្ធធ្វើពិធីបុណ្យសពមួយដោយ ឧបាសិកា ប៉ក់ ង៉ា បានទទួលមរភាពកាលពីថ្ងៃទី ១៤ ខែតុលា កន្លងមកនេះ ក្នុងជំនាយុ៧១ឆ្នាំ ។ មរណៈភាពរបស់លោកយាយ ប៉ក់ ង៉ា បានបន្សល់ ទុកនូវក្តីស្រណោះអាឡោះអាល័យយ៉ាងខ្លាំងពី សំណាក់កូន-ចៅ និងញាត្តិជិតឆ្ងាយរបស់លោក

យាយ ។

សាមណេរ វ៉ារី ឈិម បានបំពេញនូវកាតព្វកិច្ច យ៉ាងឆ្នើមជាកូនប្រុសកត្តញ៉ូដោយបានសាងផ្នូស បូសជាព្រះសង្ឃ ដើម្បីសងគុណដល់ឧបាសក ប៉ក់ ង៉ា



ដែលជាញោមស្រី និងដើម្បីសុំខមោលទោស និង សុំអហោសកម្មនូវកំហុសខុសឆ្គងនានា ដែលបាន កើតឡើងជាមួយច្នាយដោយអចេតនា ៕

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



ભગમાં સાંચ લ્કુલ

ដោយ : ម៉ម យីន (ពពីលេខមុន) ដាក់ផ្លាកសម្គាល់គ្រប់ក្រឡា ដីទាំងអស់ ។

-តើអស់លោកអ្នកសន្និដ្ឋាន ថា ជីវិតរបស់ក្រុមខ្ញុំបាទ និង

រូបខ្ញុំបាទពេលនោះ កំពុងស្ថិតនៅក្នុងសភាពរប្បើប ណា? ស្លាប់ ឬរស់? មានអស់លោកអ្នកខ្លះបាន ទស្សន៍ ទាយឱ្យខ្ញុំបាទថា បើមិនស្លាប់ក៏ពិការដាច់ដៃជើង ដែរ" ។ ជាភព្វសំណាងដ៏ប្រពៃចំពោះរូបខ្ញុំបាទ ដែលពុំ បានទទួលនូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងបេសកកម្មនេះ ហើយបាន ជីវិតរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃអ្វីៗដែលខ្ញុំបាទ និងកងឯកភាព ទាហានជាងបានទទួលលទ្ធផលដ៏ល្អធ្វើ ប្រទេសជួយ ពាំទ្របានជួយផ្តល់មធ្យោបាយនូវគ្រឿងប្រដាប់សំខាន់ៗ មួយចំនួន ដូចជាគ្រឿងប្រដាប់រាវរកមីនដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព ព្រមទាំងគ្រឿងចក្រយន្តធំៗ សំខាន់ៗ ក្នុងការស្ថាបនា ផ្លូវថ្នល់ជាច្រើន តាមបណ្ដោយព្រំដែន និងក្នុងផ្ទៃដី រំដោះទាំងមូលជាដើម ។ ត្រូវបានប្រទេសលោកស៊េរី ផ្តល់ឱ្យ ដូចជា គ្រឿងចក្រ យន្តកង់ច្រវាក់រុញដីធុនធំ និងតូចជាច្រើនគ្រឿង គ្រឿងចក្រក្សេរចង្រាបដីជា ច្រើនគ្រឿងរថយន្តដឹកជញ្ជូនធំតូចជាច្រើនគ្រឿង និង គ្រឿងប្រដាប់ប្រដាសម្រាប់ថែរក្សា និងជួសជុលគ្រប់ បែបយ៉ាងឡេតផង ។

ទោះបីមានការខំប្រឹងប្រែង និងប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំង ក្លាយ៉ាងណាក៏ដោយគ្រឿងចក្រធ្វើថ្នល់មួយចំនួនបាន ត្រូវខូចខាតខ្លះជៀសពុំរួច ។

សកម្មភាពដ៏មមាញឹក និងខ្លាំងក្លាបានប្រព្រឹត្តទៅ ជានិច្ចធ្វើឱ្យផ្លូវថ្នល់ជាច្រើន និងទីតាំងរបស់កងទ័ព ព្រមទាំងទីផ្សារ ភូមិស្រុកប្រជាពលរដ្ឋ ដែលរស់នៅ ក្នុងតំបន់រំដោះ មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយ និង ស្រលាញ់គោរពរាប់អានដល់រណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជា ពលរដ្ឋខ្មែរ និងកងទ័ពជាតិ កជរបខ យ៉ាងក្រៃលែង

ភាព១៤-ភស្តុតាងក្នុងកិច្ច ប្រតិបត្តិការសឹក កងទ័ពជាតិ

លោកឧត្តមសេនីយ៍ សក់ ស៊ុតសាខន ជាអគ្គ-មេបញ្ជាការ និងលោកឧត្តមសេនីយ៍ ប៉ាន់ ថៃ ជា នាយអគ្គសេនាធិការនៃកងកម្លាំង កជរបខ តែងតែ ត្រូវបានតំណាងប្រទេសស្រឡាញ់យុត្តិធម៌ និងសន្តិសុខ ដែលជាប្រទេសជួយគាំទ្រ និងផ្តល់ជំនួយយ៉ាងច្រើន សន្នឹកសន្ទាប់សម្រាប់កងទ័ពជាតិ និងប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ អញ្ជើញចូលមកសុំជួបដោយផ្ទាល់ និងមានការសំណេះ សំណាលសូរសុខទុក្ខ និងពីស្ថានភាពនយោបាយ សកម្ម-ភាពកងទ័ពដែលកងកម្លាំងទ័ពកំពុងធ្វើប្រតិបត្តិការ សិ៍កយ៉ាងខ្លាំងក្លានៅតាមខេត្តនានាជាប់ព្រំដែន និងក្នុង ផ្ទៃប្រទេសខ្មែរទាំងមូល ។

ពេលមានជំនួបគ្នាម្តងៗ លោកឧត្តមសេនីយ៍ទាំង ពីរតែងតែពន្យល់បង្ហាញនូវយុទ្ធសាស្ត្រសំខាន់១ ដែល កងទ័ពរំដោះត្រូវវាយប្រយុទ្ធនៅលើសមរភូមិ និងការ ជួយរំដោះសត្រូវការពារប្រជាពលរដ្ឋ នៅពេលដែល បានរំដោះភូមិស្រុកនានា ។ ជាពិសេសតំណាងប្រទេស នានាតែងតែមានការកោតសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់វីរភាពនៃកងទ័ពរំដោះជាតិ ដែលបានប្តេជ្ញាចិត្ត បំពេញបេសកកម្មជាបុព្វហេតុជួយរំដោះជាតិសង្គ្រោះ ប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ឱ្យបានរួចផុតពីកម្រោង លេបទឹកដីនៃប្រទេសយួនសង្គមនិយមវៀតណាម ដែលកំពុងប្រើឧបាយកលពុតត្បូតល្បិចកលមកលើ ប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី៧ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៧៩មកនោះ ។

ដោយសារតែការថ្លែងរបស់មេដឹកនាំកងកម្លាំង ទ័ព កជរបខ នេះធ្វើឱ្យអង្គការសារព័ត៌មានធំៗលើ ពិភពលោកសេរី បានបញ្ជូនភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានឱ្យ ទៅតាមដានពិនិត្យមើលដោយផ្ទាល់ទៅលើសកម្មភាព ប្រតិបត្តិការសឹកវ៉ាយប្រហារកងទ័ពខ្មែរយួននៅក្នុង ទឹកដីខ្មែរនោះ ។

មានភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានរបស់អេភី(AP) មួយ ឈ្មោះលោក ណេត (Nate Thager) បានទៅនៅប្រចាំ ការជាមួយកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ តែម្តង ។

ស្ទើរតែគ្រប់ពេលវេលាដែលកងកម្លាំងទ័ព



កជរបខ នាំកងទ័ពចូលទៅធ្វើប្រតិបត្តិការសឹកនៅក្នុង ប្រទេសខ្មែរតែងតែមានក្រុមភ្នាក់ងារយកព័ត៌មាន ធ្វើ ដំណើរទៅជាមួយជានិច្ច រួចហើយថតរូបបានយ៉ាង ច្រើន បញ្ជាក់អំពីការជាក់ស្តែងរបស់ការប្រយុទ្ធគ្នា

ចំណែកអង្គការសារព័ត៌មានផ្សេងៗឡេតជាច្រើន បានបញ្ជូនទៅជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ជាក្រុមក៏មាន ជាម្នាក់១ ក៏មាន មានជាច្រើន ដែលពុំអាចជំរាបបាន ។ ក្រុម និមួយ១សុទ្ធតែបានទទួលការអនុញ្ញាតិ និងការជួយ ការពារធានាសន្តិសុខដល់ភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានទាំង អស់ ក្នុងពេលទៅធ្វើប្រតិបត្តិការនេះ ។

ជារឿងរាល់ពេលចូលទៅប្រតិបត្តិការសឹកជាទ្រង់ ទ្រាយប្រយុទ្ធធម្មតា មានកងកម្លាំងទ័ពរំដោះជាច្រើន រយនាក់ ហើយមានមេបញ្ជាការ **ពទៅលេខក្រោយ**

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

 - Liability Professional Liability
 - Worker's compensation
- Auto, Garage keepers. Disability and life insurance
 - (individual and group products) Other specialty programs

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព

យើងនិយាយភាសាខែវ



Lowell MA 01853 Tel: 978-454-5054 Fax: 978-453-2480

www.ConwayInsurance.com

សូមសូររក 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



Skin Care Products

Nose Surgery



Tummy Tuck



Breast Lift



Beast Enlargement



Eyelid Surgery



Face Lift



Dermabrasion

ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមានទទួលកែសម្ផស្ស ឬសេ_ស្ត្រី ដែលមាន អាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកសុដន់ឱ្យចំ កែខ្ទង់ច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឌុបករណ៏កែសម្ផស្សូវេជ្សង2ជាច្រើនឲ្យក

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



ខ្លួយអូចអារចូលសញ្ជាតិអារចរំអាំ១

Diversity in Action

- ▶ តើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកជួយដើម្បីចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំង ឬក៏ស្គាល់អ្នកណាដែលចង់ចូល សញ្ជាតិអាមេរិកាំងទេ ?
- ▶ តើអ្នកដឹងទេថាលោកអ្នកអាចចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំងដោយមិនអស់លុយ?
- ▶ តើអ្នកដឹងទេថា លោកអ្នកអាចចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំងដោយមិនចាំបាច់ប្រឡង?

ភិតាដំចងរមៅល់តាបួងរ៖ ព័ល់តាលមុ សូចមុំមុតវិនិយេនវិ

តើអ្នកត្រូវការជួយសុំលុយពិការឬត្រូវការជួយសុំសំបុត្រពេទ្យ?

*ខ្លួ*យខាំ១១ខិត្តសារុស្ត

- តើអ្នក ឬស្គាល់ណាដែលមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំកើតទុក្ខពិបាកចិត្ត ត្រូវការអ្នកពិភាក្សា?
- ▶ តើអ្នកមានស្គាល់ជនណាដែលមានអារម្មណ៍ឆេវឆាវឆាប់ខឹង ដែលមិនអាចទប់កំហឹងបាន?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬមានអារម្មណចង់ធ្វើបាបអ្នកដ៏ទៃ?
- តើអ្នកមានស្គាល់អ្នកណាដែលជីកស្រាជិកប្បេរ ឬក៏ច្រើគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញ្បេនដើម្បីដោះ
 ស្រាយបញ្ហា ឬក៏ដើម្បីបំភ្លេចបញ្ហានានា នូវពេលជួបប្រទះការលំបាក ឬក៏នៅពេលលំបាកចិត្ត?
- តើអ្នកចូលចិត្តលេងល្បែងស៊ីសង ឬស្គាល់អ្នកណាចូលចិត្តលេងល្បែងស៊ីសង ដែលចង់ឈប់ ត្រូវការអ្នកពិភាក្សាតែមិនហ៊ានប្រាប់នរណាម្នាក់ពីព្រោះខ្ចាស់គេ?
- ► តើអ្នកត្រូវការមិត្តមកពិភាក្សាអំពីបញ្ហាជីវិតតែមិនហ៊ានប្រាប់អ្នកណាពីព្រោះខ្លាចគេដឹង រឿងអាថ៌កំពាំង?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាខាងលើនេះចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមឬដាក់ពេលណាត់

ជួប សូមទូរសព្ទមកខ្ញុំបាទ ដៅដ សេង (267) 918-8493 ឬក៏ផ្ញើសារ david.seng@ifsinc.org

Intercultural Family Services, Inc.
South Philadelphia Office
2317 S. 23rd Street.

Philadelphia, Pa 19145

Phone: (215) 468-4673 Ext. #160



ដេវីដ សេង

សេវាកម្មយើងទាំងអស់ គឺមិនគិតលុយ សំខាន់បំផុតរឿងរ៉ាវអាថិកំបាំងអ្នកទាំងអស់យើង និងរក្សាជាការសំងាត់បំផុតគ្មានអ្នកណាដឹងឡើយ ។

វិជីបន្តរនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិជីវិត

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



តពីលេខមុន

(e)បើកទូលាយ សតិដឹងទទួលរាល់ ពិសោធន៍វេទនា ពហុញាណដែលកំពុង កើតមានក្នុងខណ: នេះ។ (f) សម្លឹង មើលទិដ្ឋភាពជុំវិញ

ដែលលេចឡើងជារូបភាពជាក់ស្តែង ដូចជាលំហរ សមុទ្រដ៏ល្វឹងល្វើយ ពពករសាត់ សត្វហើរ ទិដ្ឋភាព វាលខ្សាច់ មនុស្សកុះករ (ភ្នែក) ។ល។ (g) ធំក្លិន ខ្យល់សមុទ្រ ខ្យងសមុទ្រ ផ្កាព្រៃ សាច់អាំង (ច្រមុះ) ។ ល ។ (h) ពូស្គររលកសមុទ្រឆាវ១ពុំដាច់ ស្គរខ្យល់ រសៀក សម្លេងក្មេងរត់ប្រឡែងគ្នារញាវិពីចម្ងាយ សម្លេងមនុស្សសើចជំជែកគ្នា ស្នាឡានបើកបរ (គ្រច្បើក) ។ (i) ទទួលដឹងកំដៅអ៊ុន១ចំហាយពីខ្សាច់ ខ្យល់ត្រជាក់ ប៉ះស្បែកមុខ (ស្បែក) ។ (j) បើគាប់ជូនពេលនោះ អ្នកកំពុងហូបការ៉េមទទួលដឹងរាល់រស់ជាតិដែលលេច ឡើង ដូចជាផ្នែម ជូអែម ឆាញ់ (អណ្តាត) ។ (k) កត់សំគាល់រាល់វេទនានានាលេចឡើងលើរូបកាយ ទាំងមូលដូចជា: ដង្ហើមចេញចូលញាប់វែងខ្លី បេះដូង កំពុង លោតចង្វាក់ជីពចរ ទ្រងចលនាឡើងចុះ ពោះ ប៉ោងផត ចំហាយក្ដៅ រងារ ហើមពោះ រោយចង្កេះ ។ល។ សំរួតសតិពីកំពូលក្បាលហូរហែរចុះរហូតដល់

ចុងជើង ហើយសំរួតសតិពីចុងជើង ឡើងដល់កំពូល ក្បាលអាចធ្វើយឺត១ ឬអាចលឿនវិតចុះវិតឡើងច្រើន លើកច្រើនសារតាមពេលវេលាអំណោយ។(1) ចំពោះ គំនិតណាមួយ អារម្មណ៍ណាមួយ មនោសញ្ជេតនា ណា មួយ លេចមក សូមអនុវត្តដូចករណីយរៀបរាប់ខាង

ធ្វើដូចបានរ៉ាយរ៉ាប់មកនេះ អ្នកពិតជាបានសំរាក សំរួលលំហែរកាយនិងចិត្តល្អប្រពៃហើយ ។ ពេល ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ និងទៅធ្វើការប្រកបដោយហាមពល ពេញលេញ។ ខ្ញុំឆ្លេត្រពេលនេះជំរាបជូនអំពីពាក្យ សំរួតសតិពីក្បាលដល់ចុងជើង តើមានន័យយ៉ាងណា ? មានន័យថា ចូរអ្នកបង្គិតសតិពីក្បាលហូរហែររហូត ដល់ចុងជើង ហើយទន្ទឹមនឹងនោះ ចូលពិនិត្យវេទនា ទាំងឡាយដែលលេចឡើងហួរហែរពីក្បាលដល់ចុង ជើង។ អ្នកអាចពិនិត្យវេទនាទាំងនោះយឺតៗ ឬពិនិត្យ លឿនវឹតចុះវឹតឡើងមួយដង្ហើមដល់ចុងជើងមួយ ដង្ហើមដល់ក្បាល (body scan) ។ ពិនិត្យគឺមានន័យ ថា គ្រាន់តែទទួលដឹងតែប៉ុណ្ណោះ ពុំគិតពិចារណាអ្វី ឡើយ។ ពាក្យទទួលដឹងនេះ ស្ទើរនឹងពាក្យភាសា Gegøs witnessing 4

(X) ពិសោធនៅពេលធ្វើការតូចតាច

ចំពោះកិច្ចការណាដែលអ្នកត្រូវបំពេញ ប៉ុន្តែត្រវ ការប្រើសតិតិចតួចឬគិតគួរតិចតួចអ្នកអាចធ្វើការផង ហើយសំរាកសំរួលកាយផង ដូចជា ការស្រោចដំណាំ

ការដាំស្ល (អ្នកធ្លាប់ដឹងនិងថ្នឹកហើយ) ។ ឧទាហរណ៍ ការដាំស្ល បើចង់សំរាកនិងសំរូលកាយចិត្ត ចូលអ្នក រឿនប្រើ ការតម្រង់សតិរួមវិតផង ហើយទំលាប់ បញ្ចូលតម្រង់សតិបើកទូលាយផង។ មានន័យថា អ្នកដាំ ស្ងប់ល្មើរ អ្នកអាចបើកទូលាយសតិផង: ចូរព្យួរការ គិតគួរអំពីរឿងផ្សេង១ មួយអន្លើ អ្នកអនុញ្ញាតិ បើក ឱ្យមានការគិតគួរខ្លះៗតែទៅលើការដាំស្លប៉ុណ្ណោះ ចំណែក សតិមួយភាគធំ សូមបើកឱ្យទទួលពិសោធន៍វេទនា ពហុញាណដែលកំពុងលេចឡើងនៅខណ:នោះតែម្តង ដូចជា ការមើលទិដ្ឋភាពទាំងឡាយជុំវិញបន្ទប់ដាំស្ល (ភ្នែក) ចំក្លិនគ្រឿងផ្សំនានា ក្លិនត្រីឆ្ងាប ហិលឈូល ច្រមុះ (ច្រមុះ) ហាត់ទទួលដឹងវេទនាលើដៃនៅពេល កាន់ឬកាត់បន្លែ ប៉ះទឹកលាងដៃក្នុងចានដែក (ស្បែក) ពេលភ្លក់អាហារបើកសតិទទួលដឹងញាណអណ្តាត បើកសតិទទួលដឹងសម្លេងនានាដែលលេចឡើង នាពេល ដាំស្ព ពុទ្ធិកបាញ់ឆរ ស្គរទឹកសម្ពពុះ (ត្រចេក្រ) ។ ហាត់ មានសតិជីងវេទនាទាំងឡាយដែលលេចឡើងលើ និង ក្នុងរូបកាយនៅខណៈនោះ ដូចជា រោយដៃ ស្មារ ឈឹ ឈាបៗលើចង្កេះ ក្ដៅឈូលក្នុងខ្លួនដោយឈរនៅជិត ភ្លើង ស្នរជីបចរ ស្នរបេះដូង ដង្ហើមចេញចូល អាច ឆ្លេត្រប្រើការសំរួតសំតិពីក្បាលមកចុងជើងពីចុងជើង មកក្បាលវិត ចុះវិតឡើង (មួយប៉ាព្រិចភ្នែក)។ បើ លេចគំនិត អារម្មណ៍មួរម៉ង ភ័យព្រួយ កំហឹង ប្រតិកម្ម ខ្សែរឿងអតីតកាលមកក្នុងក្បាល ចូរគ្រាន់តែដឹងបាន

ហើយ ពុំរុញច្រានវាចេញ ពុំចូលរួមជាមួយ ឬជីកចូល ជ្រៅទៅក្នុងសាច់រឿងឡើយឱ្យ សូមចងចាំគោលការណ៍: (1) កត់សំគាល់ ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ Just note, that is all (2)បើកចំហររង់ចាំទទួលពុំរុញច្រាន ចេញឡើយ Include everything (3) អនុញ្ញាតរាល់ បាតុភូតនានាឱ្យ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន allow everything to manifest in the space of awareness (4) អ្នកហាក់ប្រេប្រដូចជាដបពុំមែនជាអ្វី១ក្នុងដបឡើយ You are the bottle but not the content (5) អ្នក ប្រេ្យែបដូចជាម្តាយដែលអោបថ្នាក់ថ្នមកូនក្នុងដៃ ដោយ ក្តីមេត្តា អាណិត ស្រឡាញ់ ឧ. ការប្រព្រឹត្តដូចបានរៀប រាប់ខាងលើ អ្នកនឹងពិសោធន៍ ការសំរាកបានពេញលេញ មានការសប្បាយរីករាយនាពេលដាំស្ល ពុំធុញទ្រាន់ ឬ ហេវហត់ឡើយ។ ការហាត់រប្បើបនេះយូរទៅទំលាប់ ថ្មីនឹងចាប់ពន្លកក្នុងប្រព័ន្ធរាងកាយអ្នក អ្នកនឹងបាន ជួបពន្លឺ ភាពធូរស្រាលក្នុងចិត្ត សប្បាយរីករាយ និង សុភមង្គលក្នុងជីវិតពិតប្រាកដមែន។

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ក្នុងការរស់នៅ ធម្មតាមនុស្ស៩៩៥ពិសោធន៍ភាពតឹងតែងភាពតប់ ប្រម៉ល់ ភាពច្រាស់ច្រាលក្នុងចិត្តពុំលំហែរ គ្រប់១ពេល ហេតុការណ៍នេះគឺអាស្រ័យដោយមនុស្ស យើងប្រើតែ ការតម្រង់សតិរួមវិតប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះគួរយើងម្នាក់ៗ ហាត់បញ្ចូលរប្យេបរស់នៅថ្មី ពោលគឺការតម្រង់សតិ

ពទៅលេខក្រោយ



ជោតជតារាសីទាំង 12 ប្រចាំឆ្នាំយាង



រាល់ការចំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុង រយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ គួរឲ្យជាទីពេញបិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមកវាំង សុះឡើយ ហើយជាំងនេះទៀតនោះ គម្រោង ការដែលបានគ្រៀមទុកជាយូរមកហើយ ក៏នឹងបានសម្រេច

ជងដែរ ។ បើ ជាអាជីវការរកស៊ីវិញមានការរីកបម្រើនលូត លាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ វីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្ត គ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕



រាល់កិច្ចការសព្ទបែបយ៉ាងលោក អ្នកអាចជួប នឹងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រា ដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ៊ី

ជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកប មុខរបររកស៊ីដូញដូរវិញមានការទិញចូលលក់ ចេញគ្រាន់ បើអាចរកជលកម្រៃត្រឡប់មកជុះវិញ យ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ វីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាព ដែ្ចមល្ហែម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹក នារដូវខែវស្សាដូច្នេះដែរ ៕



លោកអ្នកមានភ័ព្ទសំណាងលូក្នុងការ ងារទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវតុជ័ បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀកនោះ ប្រសិនបើ បង់ពីងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុង

រឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកប មុខរបររកស៊ីវិញអាចកេច្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារ បានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ វិឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱ្នឲ្យគ្នា ៕



លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយ ស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំ ចាប់ទោសកំហុសមូលបង្គាច់បង្គួចក្រើ្តឈ្មោះ

របស់លោកអ្នកឲ្យប្រែក្លាយទៅជាសួយអសោថិ៍ ។ សម្រាប់ អ្នកប្រកបមុខបេររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឈ្នានីស ច្រើន ដូចច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ វិឯ បញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តច ។



រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ង់ច្រាថ្នា ជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយ:ពេលនេះ គីបានសមដុចចំណងហើយគ្មានអ្វីមក

រារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការប៉ង់យាយីពីមនុស្សដែល មានបំណង៍មិនលួមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបាន សម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាច ពង្រីកអាជីវកម្មឲ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហា គូស្វាមីភវិយាមានភាពសុ១ដុមរមនាគ្មានផលរមាស់ मुंखिल न



រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោក អ្នកមិនមានបញ្ហាអ៊ីបោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុង ឆ្នាំច្នាញ់ នោះសូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្ស

សម្បុរសឲ្យសោះ ព្រោះនាំឲ្យកើតរឿងសៅហ្មង់ទៅ ថ្លៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរ វិញ អាចសនុំទុកបានខ្លះ ។ វីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយក ភាពមាន:ចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះ វិវាទយានដល់ការប្រេះស្រាំ ៕



អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តី សុទក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និង កាព់ស្មគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏

បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នក ប្រកបម្ម១របររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅ ទីណាក្តី គួរបៀសវ៉ាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឲ្យខាត បង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ។



លោកអ្នកនឹងទទួលចាននូវលាភ សក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួម ការងារយ៉ាងច្រើនគួរឲ្យពេញចិត្ត ។

លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបាន ត្រៀម ទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជា អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញគួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ វីឯបញ្ហាស្នេហា គូស្នេហ៍ចេះ ស្ដាប់ឱ្យវាទគ្នា ៕



ក្នុងរយ:ពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហា ខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្មាននោះទេ កែប្រសិនបើបង់ទទួលផល ពីការងារនោះចូរធ្វើចិត្តឲ្យត្រជាក់ ទើបបាន

សម្រេចដូចបំណង ។ បើ ជាអ្នកប្រកបរបរកេស៊ីជួញដូវវិញ គីមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឲ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការ កាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ៕



រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោក អ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរបូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់ មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរ វិញ ត្រូវគិតគូឡេបានច្បាស់លាស់មុននឹងជាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាត បង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពួន ជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្នែមល្ហែមទើបជាការ



លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូក ច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះ កិច្ចការដែលថា និងទទួលបានដលលួនោះ

វាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខាន ពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញ ដូវវិញ អាចកេផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរ ជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះ धिक ना



នៅក្នុង៍រយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលលាភ សក្ការៈពីសាច់ញាតិបង់បួនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះ ក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែល មានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់

លោកអ្នកតទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខ របររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែ ហាមកុំជួញដូវផ្លូវធ្លាញប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ វីឯបញ្ហា ស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការកៅរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ ជ្ជានោះទេ ៕

តមកនំពំរនិក្សាលសម្ព័ន្ធក្រឹងនៅខេត្តរតនកិរិ...

អារម្មណ៍បំផុត ។

ប្រសិនបើយើងធ្វើដំណើរចេញ ពីទីរួមខេត្តនៃទឹកដីក្រុងបានលុងរបស់ ខេត្តរតនតិវីនោះ យើងត្រូវចំណាយ ពេល២ម៉ោងតាមរយៈមធ្យោបាយ ទូកចម្លងតូច១របស់អ្នកស្រុកទីនោះ ។ តំបន់ភូមិ វានរបស់ជនជាតិ គ្រឹងនេះ ស្ថិតនៅតាមដងស្ទឹងមួយដែលជា ព្រំដែនខណ្ឌចែកទឹកដីរវាងខ្មែរ និង ប្រទេសឡាវ ។ ប្រជាជននៅតំបន់ នេះប្រកបរបរដាំដំណាំបន្លែបង្ការ និង ដាំស្រូវនៅរដូវវស្សា ។ គេឃើញមាន ប្រជាជនជាស្ត្រី និងកូនចៅពួកគេតិចតូច ប៉ុណ្ណោះនៅតាមភូមិនោះ ។ ចំណែក សិទ្ធិសេរីភាពនៃការពិភាក្សារឿង

តូស្រករ និងមង្គលការវិញពួកគេមិនត្រូវបានបើក

កូនក្រមុំជនជាតិគ្រឹងម្នាក់បាននិយាយឱ្យដឹង ថា កូនកំលោះបើស្រឡាញ់កូនក្រមុំ គឹតម្រូវឱ្យ កូនកំលោះបញ្ចេញសមត្ថភាពដោយការសាងសង់ ផ្ទះខ្ទម ដើម្បីផ្ដាប់ចិត្តគួរស្នេហ៍របស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែ ប៊េនិយាយពីសិទ្ធិសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរ៉ែសគូស្រករ

ប៉ុណ្ណេះពួកគេរក្សាបាននូវប្រពៃណីមួយក្នុងការ វិញ ទោះបីជាកូនក្រមុំមិនចូលចិត្តកូនកំលោះ សាងសង់ផ្ទះឬស្ស៊ីដ៏គួរឱ្យស្រឡាញ់ និងគួរឱ្យចាប់ ក៏ដោយ ក៏ពួកគេត្រូវតែធ្វើតាមឆន្ទះរបស់ឪពុក ម្នាយជាអ្នកសម្រេចដែរ ។ ចំពោះការសង់ផ្ទះខុម



សម្រាប់ផ្តាប់ចិត្តគូស្នេហ៍នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ថ្មីត្បិតតែវាហាក់ដូចជាហួសសម័យបន្តិចមែន ប៉ុន្តែ វាមានឥទ្ធិពលអាចនឹងធ្វើឱ្យពួកអ្នកភូមិមានភាព ខ្ចិលច្រអូសផងដែរ ។

បច្ចុប្បន្ននេះមានបណ្តាអង្គការមួយចំនួនបាន រៀបចំគម្រោងជាច្រើនជាមួយនឹងរដ្ឋាភិបាល ដើម្បីជួយដល់អ្នកស្រុកដោយមានកម្មវិធីជួយចាក់ ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារដល់ក្មេងៗនៅទីនេះផងដែរ ។

គេសង្កេតឃើញថា ជីវិតប្រជាជននៅតំបន់ នេះហាក់ដូចជាមានភាពចម្រុះបន្តិច គឺដោយសារ តែជីវភាពពួកគេស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពក្រីក្រ ។ នៅតំបន់នោះក៏មានគម្រោងអភិវឌ្ឍន៍នានារបស់ ក្រុមគ្រិស្តសាសនិកមកជួយបង្កើតសាលារៀន និង ព្រះវិហារសាសនា ដើម្បីជាមធ្យោបាយដោះស្រាយ បញ្ហាក្រីក្ររបស់ប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះ ។ ក្រុមគ្រិស្តសាសនិកទាំងនោះព្យាយាមពង្រីក សាសនារបស់គេ ប៉ុន្តែប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះ តែងតែមានជំនឿខាងព្រលឹងវិញ្ញាណសត្វដ៏រិទឹក និងពពួកសត្តដទៃផ្សេងៗឡេតទៅវិញ ។

ក្រុមកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងបានប្រាប់ពីចំណាប់ អារម្មណ៍លើវិស័យទេសចរថា ពួកយើងរីករាយ ណាស់ដែលមានជនបរទេសច្រើនមកទស្សនា ភូមិថានរបស់យើង ព្រោះយើងអាចមានឱ្យកាស រឿនសូត្រពីវប្បធម៌គ្នាទៅវិញទៅមកបាន ។ ឥឡូវនេះយើងបានឃើញនូវអ្វីៗដែលយើងមិន ធ្លាប់បានឃើញពីមុនមកច្រើនណាស់ ។ ដោយ ពួកគេគិតថា ពួកយើងអាចមានឱ្យកាសចេះអក្សរ ហើយកូនចៅជំនាន់ក្រោយៗរបស់ពួកយើងអាច ចេះអាននិងសរសេរអក្សរបាន ហើយពួកយើង ថែមទាំងរក្សាបាននូវវប្បធម៌ប្រពៃណីរបស់ខ្លួន បានទេ្យតែផង ៕

Accepting New Clients

សូមស្វាគមន៍ដល់ភ្ញៅវគ្រប់ប្រភេទ Immigration • Divore • Auto Crash អន្តោប្រវេសន៍ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត លែងលះប្តីប្រពន្ធ

Law Office of Thomas Stylianos Jr. ●287 Appleton St. Lowell MA 01852 ការិយាល័យ មេធាវី ថែរម៉ាស ស្គាលីយ៉ាណូស

Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា. ឬធំ 978-459-5000 or 800-308-3766 Only Licensed in Massachusets

សារចម្លើរព័ត្រសំលរខុតខំ

បើចង់**ឱ្យ**ថេយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើ<u>ញ</u>

Rathe's Auto Service

State and Emission Inspaction General Repairs and Maintenance

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



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយុវឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ

- មានដូរប្រេង ដូរប្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។

- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ

- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងក៏វិត ៥ ក្អាត \$22

- INSPECTIONS វេថយន្ទឆាំ 96 up \$49.99+ តាក់ -មានជូនប័ណ្ឌពិសេស សំរាប់ដូរប្រេងចុះថ្ងៃពាក់កណ្ដាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.

- តខ្មែជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។

- ប្រជាចិត្តធ្វើជូនដោយហុត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសចំណងលោកអកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ធុងអាតុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

ANGKOR AUTO SERVICE, INC. ហាងជួសជុលរថយន្ត "អង្គរ" Free **Estimate** Auto Body and Maintenance **BODY WORKS** Auto glass and windshields **Auto Frame Straightening and Painting** ENGINE AND TRANSIMISSION មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមាន **SERVICES** សញ្ញាប័ត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ State Inspection ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ទួយរបស់ Check Engine Light Diagnostic Timing Belt Services អ៊ិនសូរិនបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង : -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

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

ខ្ជីលុយបានរហ័ស គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

នើមតិខមើតថ្មីនៅផ្សូវ៉ែល

ចូលលេងកន្លែងយើងដើម្បីយក"ប័ណ្ណចាក់សាំង"ដោយឥតយកថ្លៃ

[សម្រាប់តែភ្យូវថ្មី_បានមួយសន្លឹកម្នាក់_រហូតដល់ចែកអស់_អាចមានអ្នកឥតសិទ្ធិដែរ]

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



អ្នកឈប់កែមួយកន្លែង ស្វែងកេលុយច្រើនមុខ

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



តមកនំព័រនី ៤

វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ ឬ វត្តថ្មី...

មានការស្រឡះក្នុងចិត្តបំបាត់ទុក្ខ ឬកង្វល់ក្នុងចិត្តបាន ពរៈ ពីម៉ោង៨-៩ យប់មានក្មេងៗអាយុ១០-២០ឆ្នាំមក ឬន្ទែធមិ សូត្រធមិ -ដល់ថ្ងៃអាទិត្យពីម៉ោង៦-៧ល្ងាច ទាំងអស់គ្នាថ្នាយបង្ខំព្រះ ហើយសំខាន់ទៅឡេតនោះ មានលោកគ្រូបង្រៀនខ្មែរបើកថ្នាក់បង្រៀនអក្សរខ្មែរ ថ្ងៃ អាទិត្យពីម៉ោង១-៣ឱ្យដល់កូនសិស្សខ្មែរប្រមាណ១០នាក់ ។

ខ្មែរជួស : ជាបញ្ចប់ តើព្រះអង្គមានឱ្យវាទអ៊ី សម្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទនាពេលនេះទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន : អាត្មាយល់ថា ដើម្បី បានសេចក្តីសុខរូបរួមគ្នាសាមគ្គីគ្នាបានមែនត្រាស់តែ ជាពុទ្ធសាសនិកតែប៉ុណ្ណោះទេ បើយើងបានរៀនធម៌ ហើយជាគណកម្មការជាអាចារ្យក៏ដោយត្រូវដើរ តាម ឱ្យវាទព្រះពុទ្ធថែមទៀត ព្រះពុទ្ធបានសម្ដែងថា ការទាស់ ទែងគ្នាជាអំពើអក្មសលត្រូវចេះលះបង់តែយើងលះបង់ ហើយរមែងបានសុខហើយ ពរ!

ព្រះច្រចៅអធិការ ឈូម សម្បូរណ៍ : បើផ្នែកខាង លោកវិញ បើកាន់តាមធម៌ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធឱ្យបានច្បាស់ លាស់មិនចេះទាស់គ្នាទេ -ព្រះអង្គលោករៀបត្រឹមត្រូវល្អ ណាស់ តែយើងប្រណិប័ត្តមិនបាន ម្ល៉ោះវាចេះតែខុសតែ ខុសហើយប្រកាន់ ដូច្នេះយើងតែកាន់តាមវិន័យនៃព្រះធម៌ ឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៕

ជាកិខ្មែរត្រូវជួយមួលនិធិសង្គ្រោះជាតិ

១-ឱៈឱ្យជាតិខ្មែរសែនថ្លៃថ្នា ជាជាតិខ្មែរពិតចិត្តជ្រះថ្នា ២-ពេលនេះជាពេលសំខាន់ពាកស់ ត្រូវតែភាក់ឡើងតាំងសារតិ ៣-មាតុភូមិជាតិខ្មែរត្រូវរង់ទុក្ខ ដោយសារមានមេដើរខុសផ្លូវ ៤-មេនេះសែនជោរពោរពេញខ្នាត គិតតែរួមចិត្តឥតកោតក្រែង ៥-ពេលនេះថាពេលមកដល់ហើយ រូមសាមគ្គិគ្នាដោយចិត្តស្ងាត ៦-ទោះតិចប្រច្រើនដោយចិត្តស្មោះ អ្នកមានតែមួយឬពាន់ដុល្លារ ៧-ដើម្បីសង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិត ស្មារតីស្នេហ៍ជាតិមានសិទ្ធិ ៨-សូមជាតិខ្មែរអើយងើបឈរឡើង មិនត្រូវនៅល្ងេម្រដេកសំងំ ៩-បើខ្មែរពិតជាជាតិខ្មែរមែន ចូលរួមមូលនិចិសង្គ្រោះខ្មែរថ្មី ១០-មូលនិចិសង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិត អោយមាតុភូមិខ្មែររួចទុក្កធំ ១១-សូមលើកហត្ថាទាំង២ផ្តុំ ជាពរល្មណាស់ពិតល្អែល្មើយ ១២-មានជោកមានជ័យស្រីបវរ រុងរឿងថ្លៃថ្លាជួយបង្កើន

រស់ក្នុងលោកានិងកម្ពុជា មានខ្មាំងលុយលុកខ្លាំងពេកកូវ ចិត្តសែនគ្រោកគ្រាតយ៉ាងជាក់ស្វែ**ង** ហើយស្រែកក្ដែង១ថាស្នេហ៍ជាតិ ។ ឱ្យជាតិខ្មែរអើយត្រូវខ្ចីឃ្វាត ចូលរួមព្រោងព្រាតផ្តល់ថវិកា។ មានន័យសង្គ្រោះតាមសច្ចា អាចចូលរួមគ្នាមូលនិធិ ។ អោយរស់ជីវិតមានសតិ ឧត្តមកតិខ្មែរជាតិនិយម ។ សង្គ្រោះជាតិយើងខ្មែរឧត្តម មិនព្រះប្រចំទេបូអី? ។ សូមខ្មែរត្រូវកេហ្មទាំងប្រុសស្រី ជាតិល្អប្រពៃសែនឧត្តម ។ ស្រោចស្រង់ជីវិតពិតរឹងមាំ សុខសាន្តមនោរម្យរុងរឿងហើយ។ ជូនពរឧត្តមព្រះផ្តល់អោយ បានសុខជាស្យើយកើនចម្រើន។ កើតមានពេញពោរកើនយ៉ាងច្រើន ច្រើនឡើងរន្មើនបរិបូរហោង។

We Deliver All Day: 11:30 AM to

1:00 AM Available to most areas.

Min. \$10.00 Delivery Charge \$2

ជួយជាតិគ្រាប់គ្នាសែនប្រពៃ។ ជាតិខ្មែរយល់ច្បាស់គ្មានសង្ស័យ សង្គ្រោះជាតិខ្ញីពីសត្រូវ។ ចិត្តសែនឃោរឃៅក្បត់ជាតិឯង។ សុមអរគុណ ក់លាក្យ និពន្ធដោយលោក ម៉ម យីន រស់នៅក្រុង PHILADELPH IA PA USA សខភាពល្យប់សេ ត្ត១ដែលោកអ្នក

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើងដៃពិបាកធើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រម៉ុកខ្លាំង -មានស្គរច្រើនក្នុង ឈាម -ឡើង១ម្ងន់ធាត់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នក ត្រូវចាំថា មានឱុសថសក្តិសិទ្ធមានលក្ខណៈជាប្រភេទ ចំណី អាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ឱសថធម្មជាតិ ជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវ មានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ អាចប្រើ ដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ





លោក វិចិត្រ ភូស៊ីវុឌ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ"អេមស្ថា" គាត់ឈឺទឹក នោមផ្ដែម ឈឺបេះដួង លើសឈាម - អាលើជី -ឈឹសន្ទាក់ ដៃជើង ឈឺក្រព៖... ។ល ។

បន្ទាប់ពីបានប្រើ អេមស្ដាំ

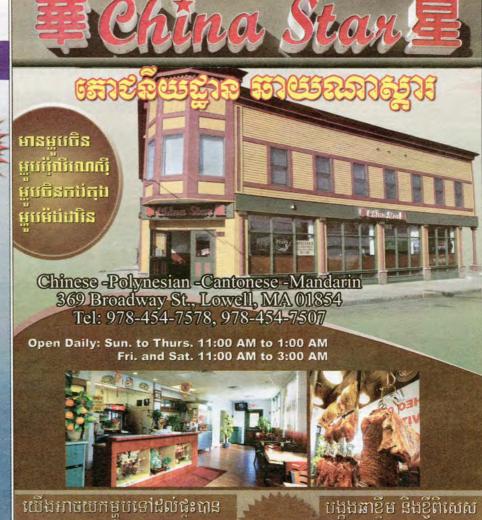
លេប៩គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ-បីថ្ងៃក្រោយមក អន់ឈឺសន្លាក់ដៃ ជើង -១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងជណ្ដើរបាន-បីខែក្រោយ ទៀតសរសៃឈាម២លែងស្ទះ-ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០ ំពីឡូម៉ែត្រ-ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពហ្គឹងន់ល្អឡើងវិញ ។





www.simshomeimprovement.com

Boreth@simshomeimprovement.com



\$19.95

SPECIAL 2 Lobsters

w/ Scallion & Ginger